

Familles en santé

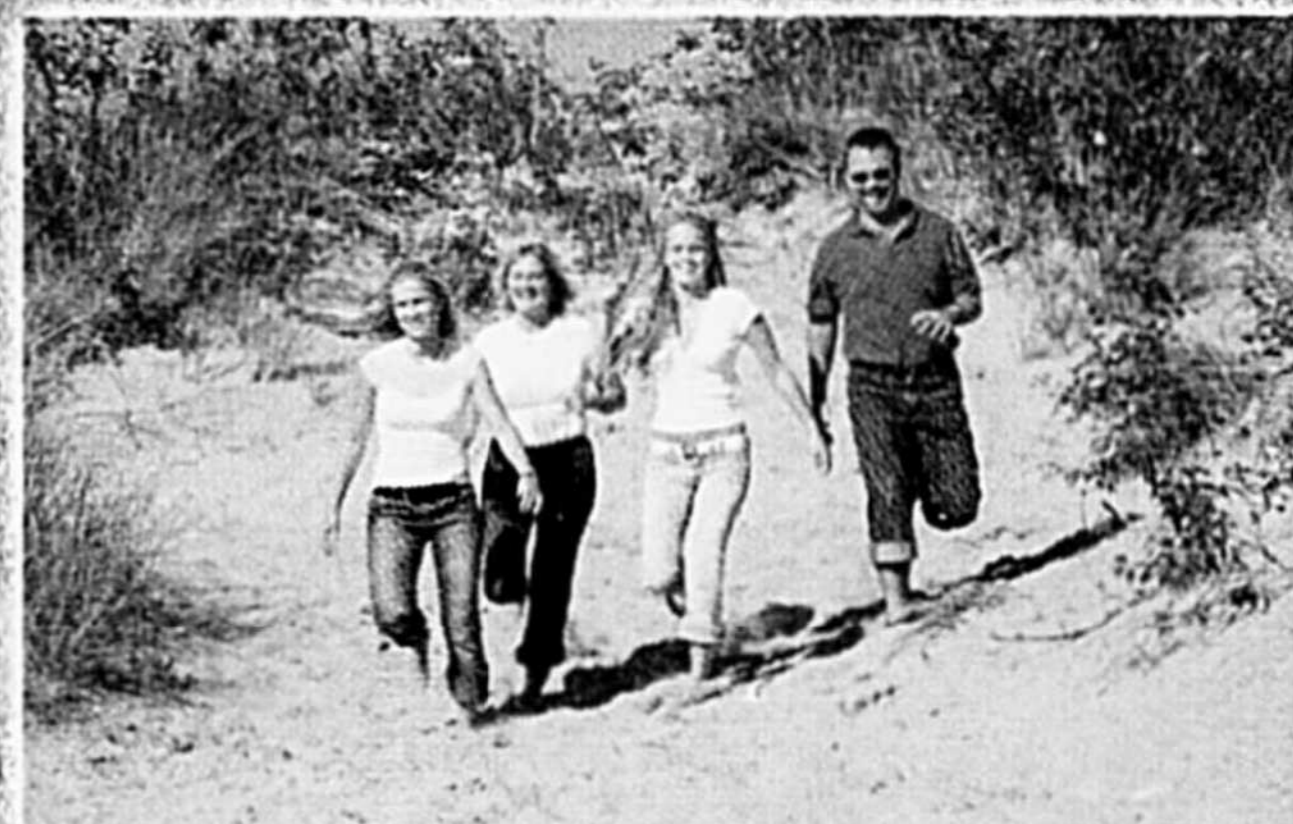
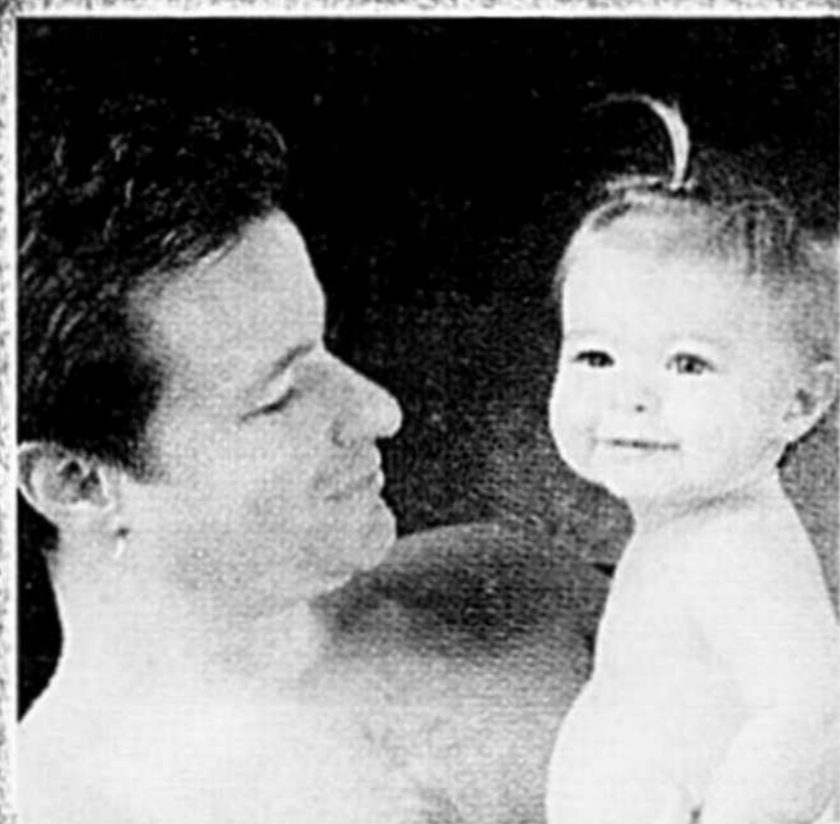
Le Courrier
DE SAINT-HYACINTHE

CAHIER C
26 JANVIER 2005



**Les photos de nos
petits trésors 2004**

pages 6-7



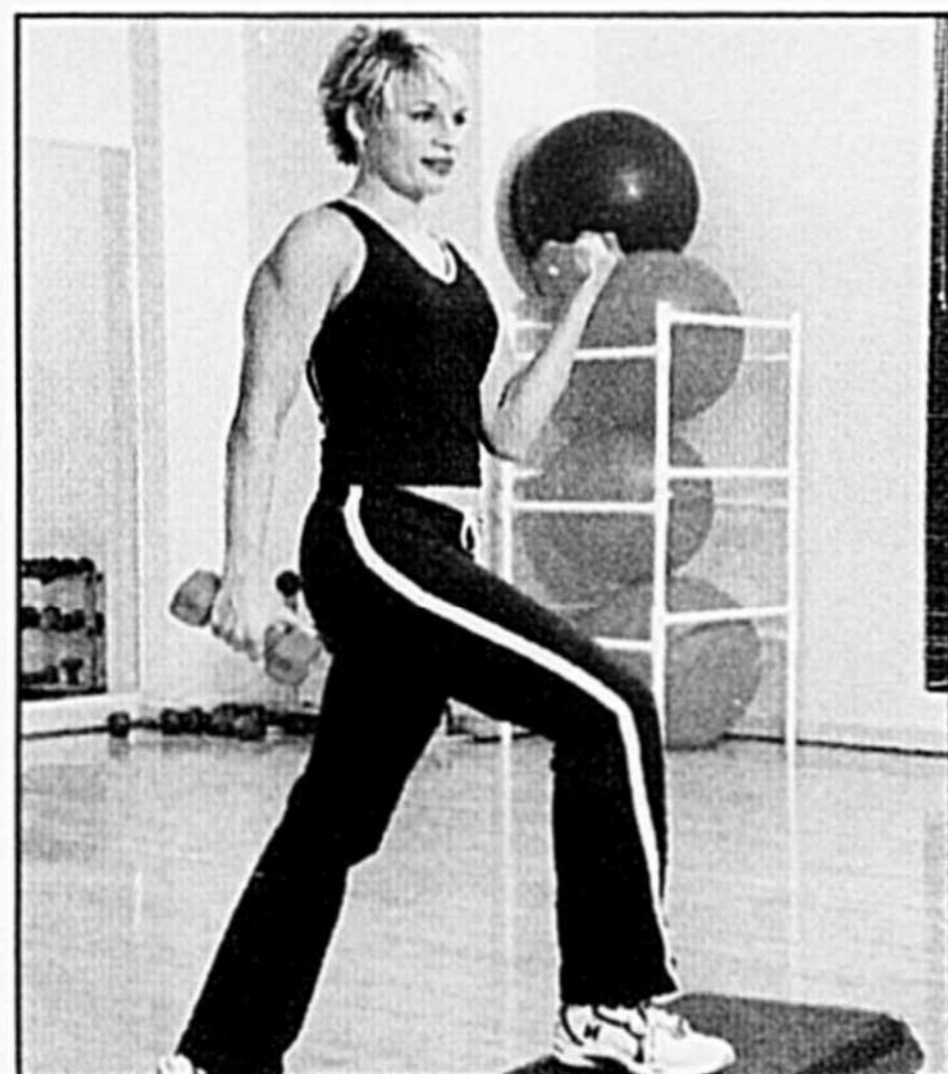
De petits gestes sains peuvent prévenir le pire

Février est le Mois du cœur au Canada. À cette occasion, toute la population est invitée à porter une attention particulière à la santé de son cœur. En effet, les maladies cardiovasculaires demeurent la principale cause de décès au Canada. La bonne nouvelle, c'est que la plupart de ces troubles peuvent être évités. Les statistiques récentes montrent également des progrès : les adultes se disent plus actifs et de nombreux Canadiens ont décidé de vivre sans fumée. Voilà de quoi se réjouir mais, hélas, la partie est loin d'être gagnée.

Huit Canadiens sur dix présentent au moins un des facteurs de risques suivants : tabagisme, sédentarité, excédent de poids ou obésité, hypertension artérielle, diabète. Une personne sur dix en présente trois ou plus. Le message est clair : les Canadiens présentent toujours un risque élevé de maladies cardiaques et cardiovasculaires. Or, les affections chroniques et permanentes ont une incidence profonde sur les malades et leur famille. Sans oublier que les maladies cardiovasculaires imposent un lourd fardeau financier au système de santé canadien.

Pour qu'un pays soit en santé, sa population doit l'être aussi. On peut prévenir beaucoup de maladies cardiovasculaires par des choix de vie simples

: opter pour des aliments sains, être plus actif et maintenir un poids-santé. C'est aussi simple que cela! La Fondation des maladies du cœur propose donc d'adopter au moins une bonne habitude au courant du mois de février. Un mode de vie sain, c'est l'addition de petits gestes quotidiens qui, à eux seuls, permettent d'éviter la plus grave des maladies.



Les statistiques récentes démontrent que les habitudes de vie des Canadiens s'améliorent, mais la partie est loin d'être gagnée.

Une poignée de légumes par jour éloigne les maladies du cœur!

Février est le Mois du cœur au Québec. Pendant cette période, la Fondation des maladies du cœur du Québec tient une campagne de sensibilisation. Plusieurs facteurs de risque inquiètent la fondation, dont celui des habitudes alimentaires malsaines de nos écoliers du préscolaire et du secondaire. Selon la fondation, le mode de vie moderne de nos jeunes, axé sur la restauration rapide, le congelé et les grigno-



Alors que le guide alimentaire recommande de consommer de cinq à dix portions de fruits et légumes par jour, une enquête a révélé que seulement 14 % des préadolescents consomment quatre portions ou plus.

tines de toutes sortes, pourrait provoquer une hausse du diabète, des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux avant même que nos jeunes Québécois atteignent la trentaine.

Les recherches financées par la Fondation des maladies du cœur démontrent que la majorité des enfants ne consomment pas suffisamment de légumes et de fruits. Alors que le guide alimentaire recommande de consommer de cinq à dix portions de fruits et légumes par jour, une enquête a révélé que seulement 14 % des préadolescents consomment quatre portions ou plus.

Bien que la santé du cœur de votre jeune puisse vous préoccuper, il ne sert à rien d'insister auprès de lui pour qu'il fasse les meilleurs choix santé à la cafétéria de l'école ou lorsqu'il sort avec des amis. Par contre, c'est à vous de contrôler les aliments auxquels il a accès à la maison et les repas servis à votre table. Encouragez également les bonnes habitudes en montrant l'exemple et servez des bons repas équilibrés, en famille. Les enfants qui mangent régulièrement en famille mangent mieux et sont capables de faire de meilleurs choix à l'extérieur de la maison.

MATELAS DAUPHIN

La force du fabricant

5978, Martineau, Saint-Hyacinthe (près du WalMart) 796-3535

- Produits Dauphin et Serta

- Lits articulés

- Lits muraux

- Lits de fer

- Literie

La Différence TEMPUR

La formule unique de TEMPUR est sensible à la température du corps et répartit le poids uniformément sur la surface du matelas, assurant ainsi une meilleure circulation sanguine. TEMPUR s'adapte à toutes les tailles et vous permet ainsi, à vous et votre conjoint, d'apprécier d'une surface de sommeil personnalisée.

Avec TEMPUR, votre corps est suspendu dans une position de sommeil naturelle qu'aucune autre surface ne peut vous offrir. Le matelas suédois TEMPUR réduit radicalement la pression aux points de contact avec le matelas en absorbant et en distribuant votre poids de façon uniforme, ce qui vous permet de profiter confortablement d'un sommeil calme et réparateur.

Le matériau TEMPUR est une formule de propriété industrielle comme aucun autre. TEMPUR est également le seul matériau de ce type à être officiellement reconnu par la NASA et à avoir été intronisé au Space Technology Hall of Fame.



À l'achat d'un lit TEMPUR obtenez GRATUITEMENT un oreiller d'une valeur de 200\$ (quantité limitée)

Le seul endroit où l'on retrouve la gamme complète des produits TEMPUR à Saint-Hyacinthe.

TEMPUR
MATELAS ET OREILLERS SUÉDOIS



Contrôler l'hyperactivité chez les enfants d'âge scolaire

Le trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble d'origine neurologique qui affecte les neurotransmetteurs et qui provoque une immaturité cérébrale. On estime que de 3 % à 5 % de la population serait atteinte d'un TDAH et que ce dernier toucherait trois fois plus de garçons que de filles. Les enfants qui souffrent d'un TDAH ont tendance à être impulsifs, à avoir de la difficulté à soutenir leur attention, à faire des fautes d'inattention ou à se laisser facilement distraire de leurs activités. En classe, ils ont une propension à se lever souvent, à se tortiller sur leur chaise, à parler beaucoup et à ne pas se conformer aux consignes. Ces symptômes peuvent entraîner des difficultés sur les plans scolaire, affectif et familial et nécessiter pour l'enfant atteint un encadrement susceptible de favoriser son plein développement et son bien-être.

Les enseignants, les directeurs d'école, les psychologues scolaires et les parents ont souvent une connaissance approxi-

mative du TDAH et des types d'interventions adaptées. Bien qu'on ne puisse pas parler de «guérison» proprement dite du TDAH, il existe des traitements reconnus qui en ciblent les symptômes. Ces traitements doivent reposer sur une bonne évaluation de l'enfant et sur un diagnostic précoce du trouble. Pour beaucoup de cliniciens, la meilleure façon de traiter le

TDAH est de mettre en place une combinaison de thérapies psychologiques, pédagogiques et comportementales associées à une médication très soigneusement surveillée. Dans tous les cas, le choix du type d'intervention doit être fait par le médecin traitant, en collaboration avec les parents. Ces traitements simultanés devraient mettre à contribution les profes-

sionnels des milieux scolaire, de la santé et des services sociaux, des services de garde et de loisirs, de même que l'ensemble des adultes qui côtoient le jeune dans son environnement quotidien. Il importe de faire suivre régulièrement l'enfant en difficulté par les autorités compétentes afin d'adapter au besoin le plan d'intervention dans son ensemble.

En janvier, on popote pour le plaisir!

En janvier, le goût de retrouver un style de vie équilibré nous prend intensément après toute l'instabilité vécue durant le temps des fêtes. Et qui dit équilibre, dit bien se nourrir. Bien souvent, nous voyons la cuisine comme une corvée obligatoire ou comme une tâche ménagère encombrante. Néanmoins, comme manger est un besoin vital et que nous n'avons pas le choix de nous alimenter pour retrouver nos énergies, pourquoi ne pas faire de cette activité un hobby pour lequel la diversité aura toujours bien meilleur goût?

Hé oui! Les possibilités sont de plus en plus nombreuses d'acquérir de nouvelles connaissances gourmandes tout en s'amusant. Les cours de cuisine ne sont plus ce qu'ils étaient, et vous pouvez très certainement trouver celui qui vous réjouira autant qu'il vous rendra service plus tard dans votre vie quotidienne ou pour épater vos amis. Nouvelles saveurs, techniques amusantes et petits trucs épicés, voilà de quoi égayer les palais en manque de nouveautés.

Peut-être est-ce une retombée de la mondialisation ou en raison du fait qu'on

voyage davantage mais, chose certaine, les cuisines du monde sont très «tendance». Exotisme asiatique, saveurs indiennes, séjours gourmands en Espagne, délices d'Italie; tout le globe terrestre y passe pour notre plus grand plaisir... ou plutôt celui de nos papilles! Les cours offerts peuvent être accessibles à toutes les bourses et à tous les horaires, il vous suffit de demeurer à l'affût des annonces qui seront certainement présentes en janvier pour vous aider à commencer la nouvelle année en beauté.

Pour une famille souriante, faites-nous confiance !!



De gauche à droite Doris, assistante, Michèle, secrétaire, Lorraine, hygiéniste, Chantal, secrétaire, Johanne, hygiéniste, Dre Michèle Tremblay, Dre Anne Bédard, Lucie, assistante

Consultez l'équipe de la Clinique dentaire Anne Bédard!

Dentisterie familiale, soins esthétiques spécialisés, technologie de pointe.

1780 Girouard Ouest, Saint-Hyacinthe
Tél. : (450) 774-8833

0592128

Pour la santé des yeux de votre famille

Peusez... **OPTOPLUS**
Saint-Hyacinthe

Une bonne vision est un élément capital du développement de l'enfant, et ce, sur les plans scolaire, social et affectif.

Il est donc important, en tant que parent, de savoir détecter les signes d'une mauvaise vision.

Certains de ces signes sont assez communs pour qu'une personne informée les interprète correctement.

Venez consulter nos professionnels de la vue.
Prenez rendez-vous maintenant.

Toujours plus pour vos yeux!

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au mercredi: 8h à 20h
Jeudi et vendredi: 8h à 21h • Samedi: 9h à 16h

2860, boul. Laframboise, Saint-Hyacinthe **773-5555**

0592126

FONDÉ EN 1853

Le Courrier
DE SAINT-HYACINTHE

www.lecourrier.qc.ca

Éditeur:
Benoit Chartier

Rédacteur en chef et éditorialiste:
Martin Bourassa

Textes :
Textuel Plus

Directeur de la publicité
Guy Roy

Publicitaires
Louise Beaugard
Sylvie Beurivage
Nadine Chicoine
Luc Desrosiers
Johanne Lafontaine
Gérard Leblanc
Paul Paradis
Norbert St-Martin
Bernard St-Pierre
Isabelle St-Sauveur

Secrétaires de la publicité
Johanne Beaulieu
Nathalie Brouillard
Linda Douville

Directrice de la production
Josée Cusson

Directeur technique
Normand Gonneville

Contrôleur
Monique Laliberté

Directeur du tirage
Claude Gaudreau

Le Courrier de Saint-Hyacinthe
Hebdomadaire publié par:

DBC
COMMUNICATIONS INC.

Président, directeur général:
Benoit Chartier

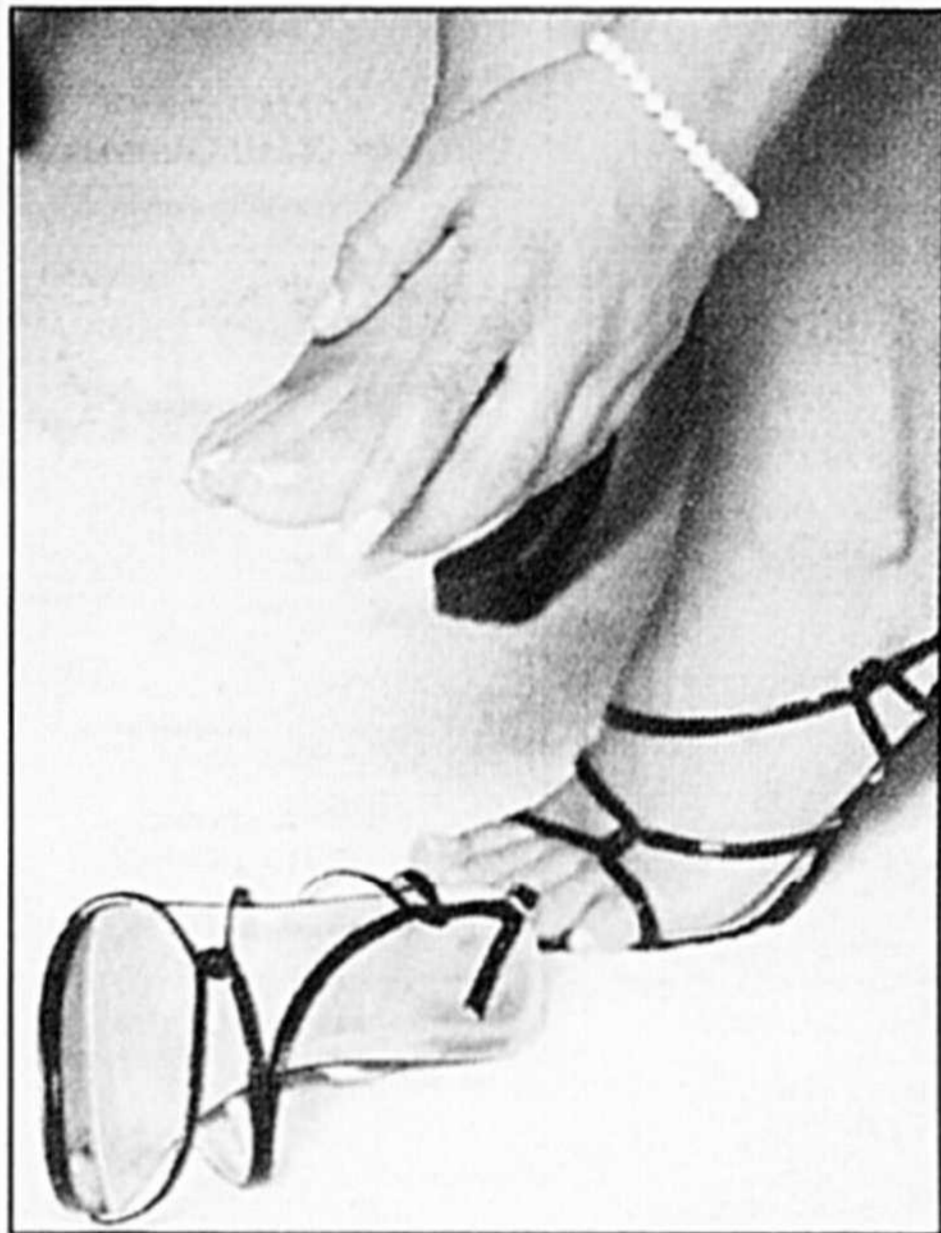
655 avenue Sainte-Anne, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 5G4.
Tél: 450 773-6028; télécopieur: 450 773-3115.

Courriel: admin@dbccomm.qc.ca Site web: www.dbccomm.qc.ca

Imprimé par: Imprimerie Transcontinental D.E. Inc., division Transmag, 10807, rue Mirabeau, Ville d'Anjou (Québec) H1J 1T7.
Société canadienne des postes - Envois de publications canadiennes - Contrat de vente de produit no 421898"

Profitez d'une consultation gratuite

Pendant la Semaine de la santé des pieds, qui se tient du 20 au 26 février, les orthésistes du pied, membres de l'Association nationale des orthésistes du pied (A.N.O.P), offrent sans frais une évaluation biomécanique fonctionnelle de dépistage.



Lors de l'évaluation gratuite, l'orthésiste analysera les paramètres des mouvements et pourra alors conseiller la personne sur les divers éléments et comportements qui mèneront à une bonne santé du pied.

Bonne nouvelle : ces cliniques de prévention sont accessibles partout au Québec et en certains endroits au Nouveau-Brunswick. La consultation qui est offerte gratuitement est donc directement en lien avec le thème de cette année : «N'attendez pas qu'il soit trop tard».

En effet, comme l'intervention précoce fait toute la différence dans le traitement d'un problème de pied, l'A.N.O.P considère que le fait d'offrir sans frais une consultation biomécanique sensibilisera davantage la population. Lors de

cette rencontre, l'orthésiste analysera les paramètres de vos mouvements et pourra vous conseiller sur les divers éléments et comportements qui vous mèneront à une bonne santé du pied. Ainsi, si vous avez le moindre doute concernant cette partie essentielle de votre corps, consultez et profitez de l'occasion pour pouvoir demeurer en pleine possession de tous vos moyens moteurs.

Les laboratoires d'orthèse du pied membres de l'Association sont tous des laboratoires avec une réputation de

respect des plus hauts standards de qualité dans les produits et services qu'ils présentent. À l'occasion de la Semaine de la santé des pieds, la population est non seulement invitée à bénéficier de cette offre, mais également à s'assurer que l'orthésiste consulté est membre de l'A.N.O.P, gage de professionnalisme et du souci constant de la protection du client. L'Association est depuis plus de 30 ans au service des gens. Pour connaître le laboratoire membre le plus près de chez vous, composez sans frais le 1 888 323-8834.

Le pied sportif

Le pied sportif n'a rien à voir avec le pied d'athlète. Règle générale, le pied sportif appartient à un homme ou à une femme qui intègre la marche, le jogging, l'aérobic, le vélo, etc. à son style de vie. Le pied sportif repousse régulièrement ses limites et c'est pourquoi il subit des blessures occasionnelles et, parfois, la douleur fait partie de son lot. À l'occasion de la Semaine de la santé des pieds qui se déroule du 20 au 26 février, les orthésistes, membres de l'Association nationale des orthésistes du pied, vous invitent à prendre conscience des limites de vos pieds et des soins

à leur apporter. Des cliniques de prévention sont également offertes gratuitement durant cette semaine.

Attention aux pieds sportifs en devenir. Se lancer dans le tennis, devenir un adepte du golf, s'élancer sur les pistes cyclables demandent des pieds en santé. Un léger déséquilibre risque de provoquer d'importantes blessures aux genoux, et même au dos. Plus le sport pratiqué demande de l'effort et de l'endurance, plus les muscles des pieds sont sollicités. Une surface dure augmente les risques.

Afin de rééquilibrer les appuis plantaires, la mise en place d'un appareil

orthopédique - communément appelé orthèse - peut être nécessaire. Mal identifiée, une blessure ou une condition médicale pourrait s'aggraver et entraîner l'arthrose, une dégénérescence au niveau des os. Bien ajustée, l'orthèse permettra de reprendre les activités sportives le plus rapidement possible. La fonction de l'orthèse est soit de compenser, soit d'immobiliser un membre. Par exemple, le skieur qui souffre d'une déviation du genou, d'un déchirement du ménisque ou d'une rotule déstabilisée aura intérêt à porter une genouillère.

LE GROUPE
Maitre piscinier

Piscines et Spas MASKA
Préparez votre été dès maintenant
On s'occupe de votre cour

maitre billard

GAZÉBO ÉVASION
TOIT 4 SAISONS
Offrez-vous la meilleure protection

SPAS

BullFrog

Autres marques de piscine disponibles
JACUZZI **VOGUE**

PISCINES
AQUA LEADER

Courriel : info@piscinesetspasmaska.com
Site Web : http://www.piscinesetspasmaska.com

2770, boul. Laurier Secteur Annexe
250-8500

0580771

Du nouveau

Ne ratez pas cette occasion!

Profitez de nos journées
Santé & Mieux-Être
pour venir rencontrer notre équipe multidisciplinaire

Afin de vous remettre en forme...
PROGRAMME DE MARCHÉ PERSONNALISÉ

mardi 8 février Sur place : **kinésiologue**
Avec rendez-vous Prenez rendez-vous (450) 799-4545
(15 min)

ALIMENTATION ET LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

mardi 22 février Présentation de plateaux d'aliments à éviter et à adopter. Information sur les habitudes de vie et le diabète, l'hypertension artérielle et les désordres lipidiques.
avec rendez-vous (15 min.)
Sur place : **nutritionniste**

ENTOUT TEMPS durant la programmation, nos **PHARMACIENS** et **PHARMACIENNES** sont présents (es) pour répondre à vos questions.

Pharmacie Nicole Lussier brunet+

4710, boul. Laurier Est, Saint-Hyacinthe (Sainte-Rosalie) **799-4545**

0592131



2 janvier
Alicia Hénault
 Mère : Marie-Ève Perreault
 Père : Benoît Hénault

BIENVENUE AUX NOUVEAU-NÉS...



28 janvier
Anaïs Dumas
 Mère : Annie Lavigne
 Père : Mathieu Dumas



28 janvier
Gabriel Labrie
 Mère : Émilie Lemonde Claign
 Père : Patrick Labrie



2 février
Samuel Bienvenue
 Mère : Hélène Dussault
 Père : Alex Bienvenue



5 février
Marylou Séguin
 Mère : Sylvie Bessette
 Père : Éric Séguin



26 février
Timothé Poirier
 Mère : Nathalie Gaudette
 Père : Marc-André Poirier



3 mars
Samuel Viens
 Mère : Caroline Plante
 Père : Daniel Viens



4 mars
Harrison Côté-Perreault
 Mère : Annie Perreault
 Père : Tommy Côté



11 mars
Anne-Sophie Dubé
 Mère : Julie St-Pierre
 Père : Frédéric Dubé



12 mars
Rémi Bousquet
 Mère : Véronique Charron
 Père : Luc Bousquet



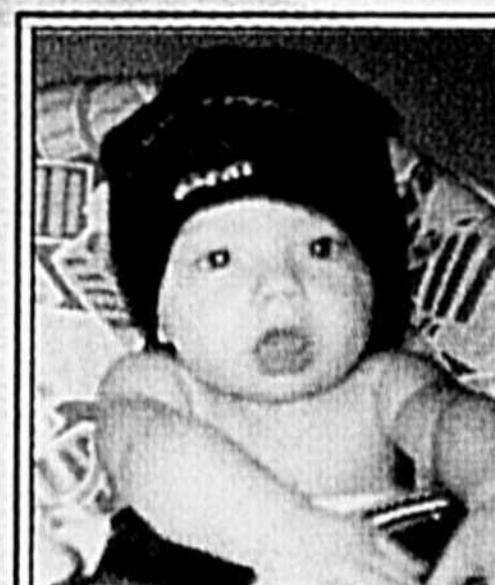
21 mars
Émile Lafrance
 Mère : Anny Chaput
 Père : Roger Lafrance



24 mars
Tali Allard
 Mère : Mireille Brodeur
 Père : Benoît Allard



25 mars
Éliott Desmarais
 Mère : Cindy Ducharme
 Père : Dominic Desmarais



27 mars
Shawn Nadeau
 Mère : Lisa Filion
 Père : Pascal Nadeau



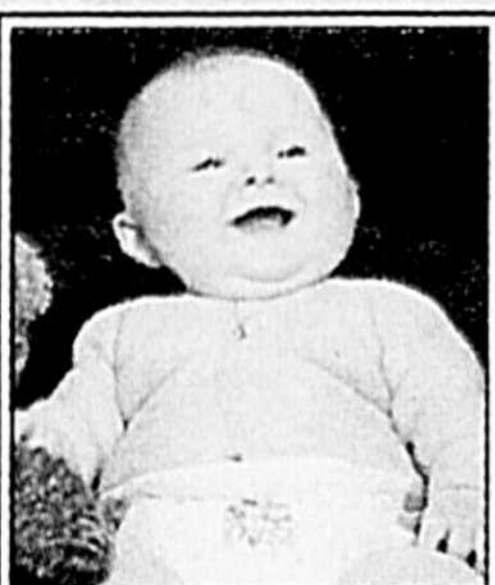
3 avril
Coralie Lavallée
 Mère : Stéphanie Villeneuve
 Père : Patrick Lavallée



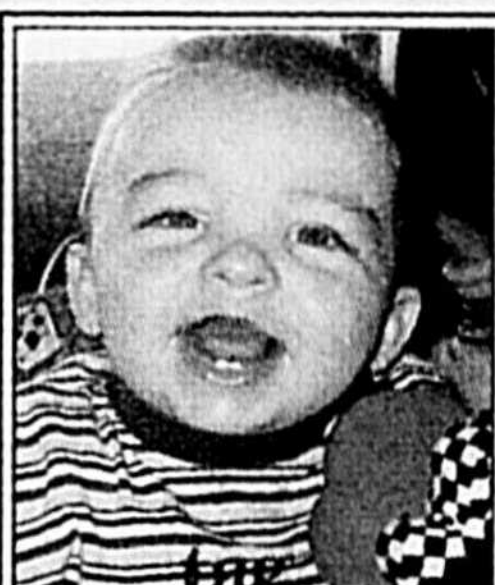
10 avril
Mathis Laplante
 Mère : Maryse Lemay
 Père : Alex Laplante



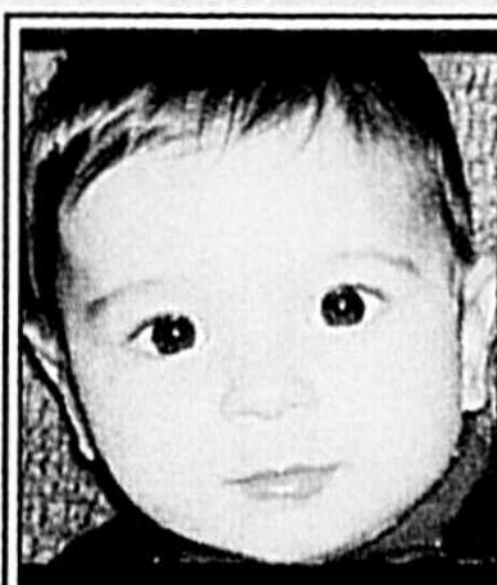
14 avril
Cassandre Lafleur
 Mère : Marie-Claude Normandin
 Père : Marco Lafleur



16 avril
Aurélie Gaucher
 Mère : Mélanie Robinson
 Père : Michaël Gaucher



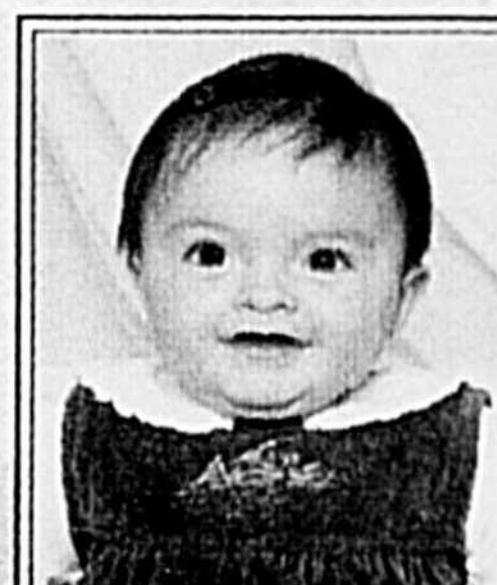
21 avril
Xavier Nadeau
 Mère : Chantale Rivard
 Père : Marc Nadeau



23 avril
Mathieu St-Louis
 Mère : Mélanie Jodoin
 Père : Daniel St-Louis



25 avril
Xavier Henry
 Mère : Marie-Josée Henry



29 avril
Raphaëlle Cartier
 Mère : Maryse Bourque
 Père : Benoît Cartier



1er mai
Xavier Hébert
 Mère : Mélanie Beauregard
 Père : Steve Hébert

Salon de l'Uniforme

Grande vente de janvier

Jusqu'au 31 janvier

1454, rue Sicotte (Gare Via Rail)
 450-252-3448

Certificats-cadeaux pour la Saint-Valentin

Vous servir est un plaisir!

10 % de rabais
 Uniformes Avida & Crest

10 % de rabais
 Uniformes Deauville & White Cross

10 % de rabais
 Uniforme imprimés

15 % de rabais
 Uniformes Carolyn

15 % de rabais
 Uniformes Sonia Pell

Souliers de travail
 10 à 40 % de rabais

jusqu'à 60 % de rabais
 sur articles sélectionnés

Ouvert exceptionnellement
 dimanche 30 janvier
 10 h à 17 h

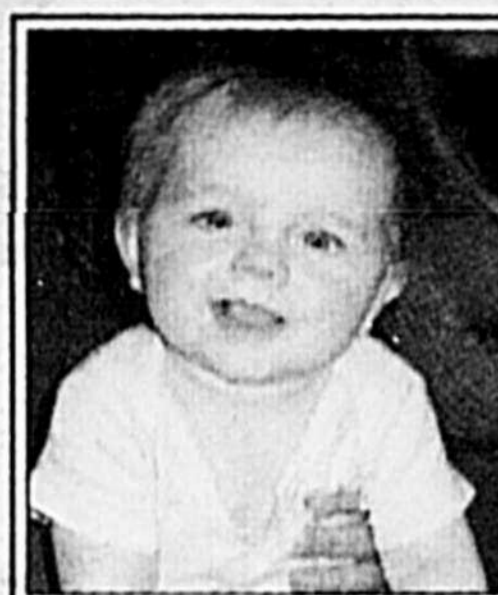
Uniformes Hôtellerie, cuisine et restauration

Heures d'ouvertures
 lundi au mercredi 8 h 30 à 17 h
 jeudi et vendredi 8 h 30 à 20 h
 samedi 9 h à 16 h

BIENVENUE AUX NOUVEAU-NÉS...



2 mai
Donovan Lussier
Mère : Mélanie Laperle
Père : Dominic Lussier



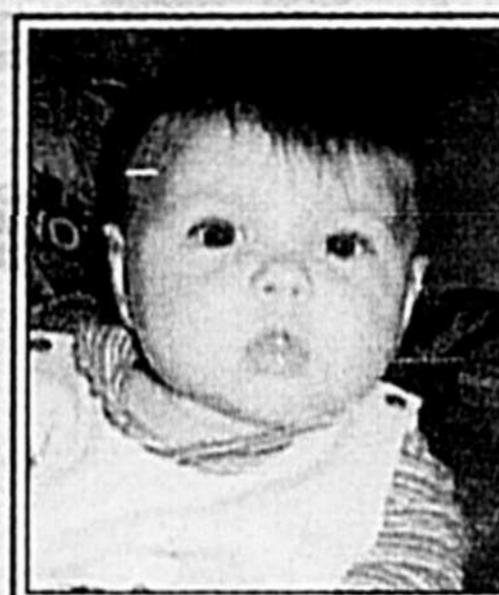
10 mai
Mickaël Gendron
Mère : Josée Bélsisle
Père : Olivier Gendron



10 mai
Antony Jacques
Mère : Sonia Anctil
Père : Sébastien Jacques



18 mai
Zacharie Bernard
Mère : Karine Provençal
Père : Guillaume Bernard



21 mai
Lobelia Doyon
Mère : France Allard
Père : Nicolas Doyon



21 mai
Antoine Graveline
Mère : Marie-Josée Dalgie
Père : Mario Graveline



26 mai
Édouard Montfils
Mère : Anne-Marie Plante
Père : François Montfils



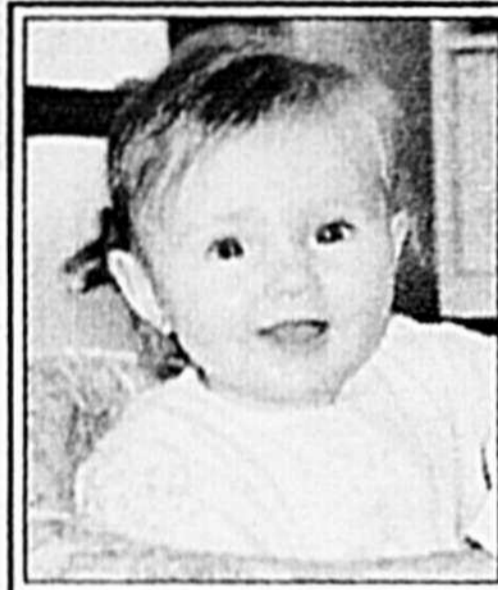
27 mai
Brittany Barré
Mère : Audrey Labonté
Père : Dominic Barré



7 juin
Coralie Tessier
Mère : Geneviève Duhamel
Père : Yanick Tessier



11 juin
William Chicoine
Mère : Maryse Brouillard
Père : Mathieu Chicoine



11 juin
Alexanne Dubé
Mère : Nancy Campagna
Père : Benoît Dubé



17 juin
Rebecca Lalonde
Mère : Édith Walcott
Père : Bruno Lalonde



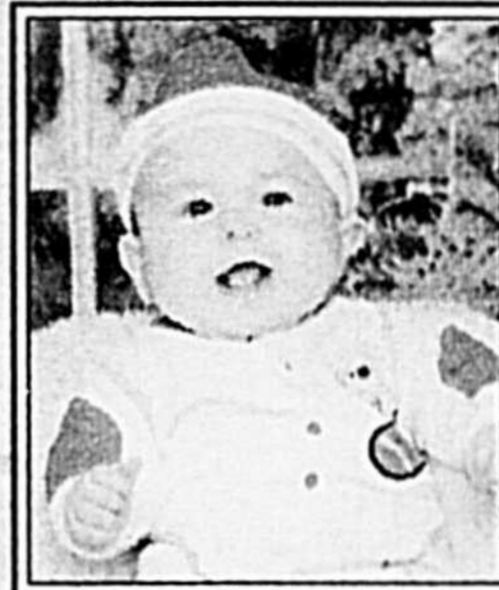
26 juin
David Delorme
Mère : Julie Cingras
Père : Pascal Delorme



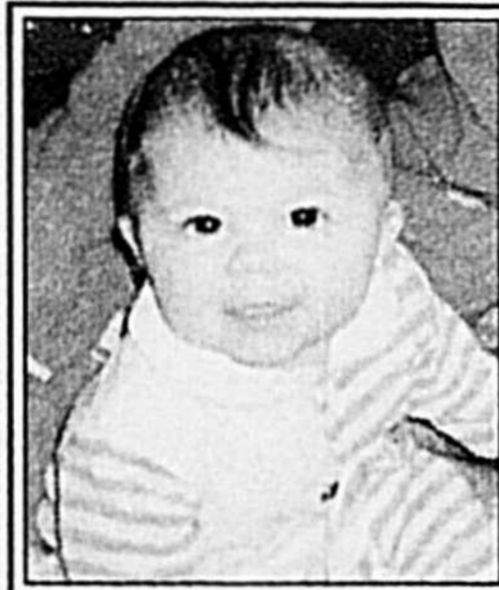
5 juillet
Camille Leclerc
Mère : Véronique Leblanc
Père : Patrick Leclerc



7 juillet
Rosalie Bousquet
Mère : Mélanie Brodeur
Père : Claude Bousquet



9 juillet
Loranzo Iadurantaye
Mère : Roxane Iadurantaye (Chasson)



12 juillet
Kelly-Ann Fluet
Mère : Isabelle Péloquin
Père : Martin Fluet



19 juillet
Jessy Halde
Mère : Josée Dulude
Père : Mario Halde



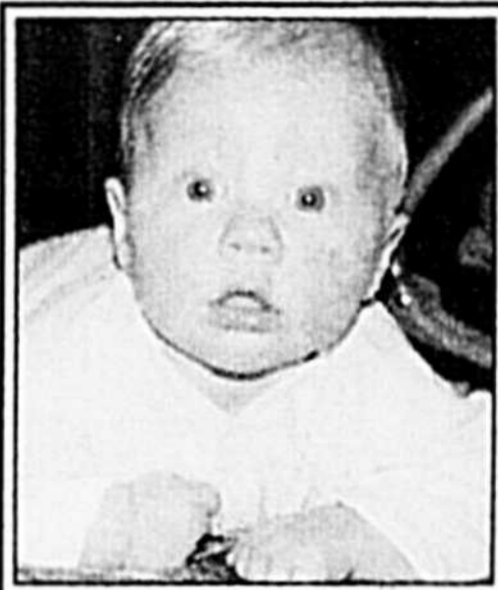
21 juillet
Sarah Pellerin
Mère : Mélanie Beauchamp
Père : Pascal Pellerin



29 juillet
Dylan Gaudette
Mère : Karen Lavallée
Père : Pascal Gaudette



29 juillet
James-Alexis Moquin
Mère : Julie Filbotte
Père : André Moquin



30 juillet
Thomas Handfield
Mère : Mélanie Jodoin
Père : Patrick Handfield



11 août
Sarah-Maude Cloutier
Mère : Isabelle Pelletier
Père : François Cloutier



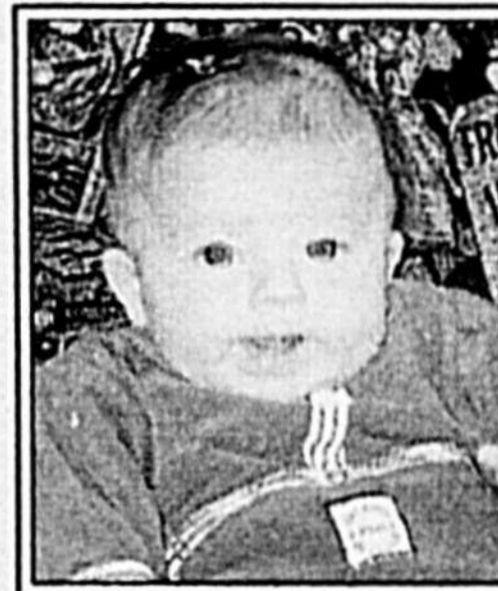
12 août
Emilie Beauregard
Mère : Isabelle Plante
Père : Benoît Beauregard



13 août
Samuel Chagnon
Mère : Marilyn Fontaine
Père : David Chagnon



16 août
Mathis Lemieux
Mère : Laura Cardinal
Père : André Lemieux



17 août
Rosemarie Auclair Potvin
Mère : Marie-Josée Potvin
Père : Martin Auclair



23 août
Émile Dozois
Mère : Annie Penelle
Père : Dominic Dozois



23 août
Camille Gaudette
Mère : Mai Lebel
Père : Martin Gaudette



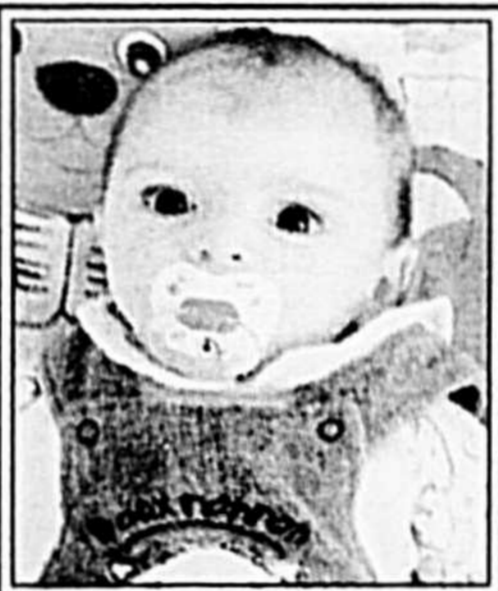
24 août
Édouard Dupont
Mère : Linda Couture
Père : Patrick Dupont



24 août
Léa Thibault-Grenon
Mère : Marie-Josée Thibault
Père : Denis Grenon



3 septembre
Bianca Normandin Pelletier
Mère : Mélanie Normandin
Père : Robert Pelletier



14 septembre
Alixane Claing
Mère : Valérie Poudrier
Père : Pascal Claing



16 septembre
Samuel Cusson
Mère : Stéphanie Laurin
Père : David Cusson



27 septembre
Emilie Adam
Mère : Marie-Chantal Martel
Père : Benoît Adam



28 septembre
Laurie Delage
Mère : Annie Morin
Père : Alec Delage



10 octobre
Chloé Hébert
Mère : Nancy Roy
Père : Benoît Hébert



15 octobre
Ariane Cusson
Mère : Annick Laporte
Père : Bruno Cusson



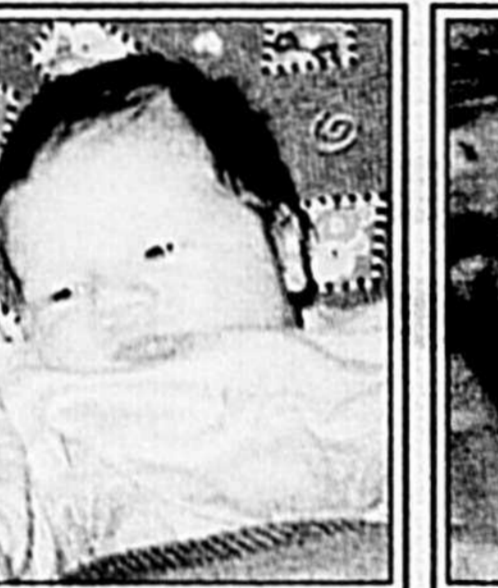
22 octobre
Noémie Giroux
Mère : Nathalie Morin
Père : David Giroux



27 octobre
Gabriel Legault
Mère : Virginie Gauthier
Père : Normand Legault



28 octobre
Sabrina Chaume Gince
Mère : Pascale Chaume
Père : Martin Gince



5 novembre
Matthieu Higgins
Mère : Patricia Higgins
Père : Martin Caron



13 novembre
Océane Daviau
Mère : Édith Lamoureux
Père : Luc Daviau



16 novembre
Léonie Gaucher
Mère : Isabelle Hébert
Père : Frédéric Gaucher



17 novembre
Océane Leblanc
Mère : Sonia Hétu
Père : Alain Leblanc



22 novembre
Ludovic Veilleux
Mère : Micheline Gamelin
Père : Sylvio Veilleux



4 décembre
Mégane Golding
Mère : Johanne St-Jacques
Père : Pierre Golding



9 décembre
Rosalie Lambert
Mère : Chantal Lamoureux
Père : Stéphane Lambert



18 décembre
Emyle Corbeil
Mère : Julie Tétreault
Père : Benoît Corbeil



21 décembre
Michaël Bérubé
Mère : Andréane Béliveau
Père : Martin Bérubé



21 décembre
Mégane Deslauriers
Mère : Sonia Lemonde Claing
Père : Pierre Deslauriers



25 décembre
Meghan Dolbec
Mère : Mélanie Vincent
Père : Stéphane Dolbec



29 décembre
Macya Baillargeon
Mère : Tania Disel
Père : Francis Baillargeon

Bienvenue a tous!
Et n'oubliez pas, pour tout trouver pour vous amuser c'est chez PÉPÈRE que ça se passe!

Raoul Chagnon
PRO CYCLE

2250, Avenue Sainte Anne
Saint Hyacinthe, Qc. J2S 5H6
www.raoulchagnon.com
Jeux, Jouets, Passe Temps



Membre du groupe Brunet

Jean-Louis Auger
PHARMACIEN

Jean-Louis Auger, pharm. prop.
2 adresses pour vous servir

Clinique médicale Sicotte
3000, rue Sicotte
Saint-Hyacinthe, Québec J2S 2L8
Tél. : (450) 773-5433
Fax : (450) 773-6257

1725, rue Papineau
Saint-Hyacinthe, Québec J2S 2B2
Tél. : (450) 773-9757
Fax : (450) 774-6452

- ★ Vente appareils orthopédiques
- ★ Livraison gratuite
- ★ Systèmes d'aide à l'autonomie
- ★ Produits pour stomie
- ★ tous les plans d'assurance acceptés
- ★ visite à domicile

Le plaisir pour les enfants d'un séjour dans un camp de vacances

Bien que les camps d'été soient de plus en plus populaires et appréciés, certains parents hésitent encore à y envoyer leurs enfants. Pourtant, les enfants reviennent généralement la tête pleine de belles images de leur séjour au camp d'été. Les activités sont nombreuses et passionnantes, les amis s'y font facilement et en grand nombre. Le plaisir peut également augmenter si votre enfant a un intérêt spécial pour une activité en particulier. Quel plaisir alors pour lui de retrouver des gens de son âge partageant la même passion dans un camp spécialisé dans le domaine!

Les camps de vacances, dont un grand nombre est accrédité par l'Association des camps du Québec, offrent généralement un programme de leurs activités qu'ils améliorent d'une année à l'autre, donnant aux jeunes la chance de vivre des expériences uniques dont ils parlent longtemps après leur retour à la maison. L'ACQ offre d'ailleurs des prix d'excellence aux camps qui travaillent fort afin d'améliorer la qualité des séjours offerts. Vous ne connaissez pas encore le prestigieux prix de la Guimauve d'or? Ce dernier honore les organisations de camps de vacances et de camps de jour s'étant illustrées dans le développement de leur camp lors de la dernière année. Plusieurs catégories sont récompensées : Programmation,

Innovation-Développement, Milieu de vie-Environnement et le Coup de cœur des consultants.

Voilà de quoi donner la piqure aux parents qui hésitent encore à prévoir un séjour dans un camp de vacances pour leur enfant. Il s'agit de trouver celui qui lui plaira pour le voir rempli d'excitation à l'idée de retrouver cet endroit magique où l'enfance peut prendre toute la place qui lui revient.



Parmi tous les choix de camps offerts, vous en trouverez sûrement un dont le programme d'activités plaira à votre enfant. Informez-vous!

Les camps d'été spécialisés : une porte sur l'avenir!

Le temps de choisir le camp d'été est déjà arrivé. Au cours de l'année scolaire, votre enfant a fort certainement eu l'occasion de développer certaines aptitudes, quelques talents ou un intérêt marqué pour diverses activités. Pendant les vacances, les camps d'été spécialisés offrent un environnement stimulant, amusant et fascinant pour les jeunes de 5 à 17 ans qui peuvent ainsi approfondir ces intérêts.

Autant dans le domaine des sports, des arts que des sciences, les camps d'été spécialisés permettent aux jeunes de découvrir ou d'approfondir une passion pour un domaine dans lequel ils aimeraient faire carrière. Équitation, violon, tennis, espace sidéral... la plupart de ces camps sont animés par des professionnels du milieu ou par des étudiants dans les différents domaines. De plus, ces camps spécialisés permettent de découvrir une multitude de choses, toutes plus intéressantes les unes que les autres. Pendant une semaine, ou plus selon les camps, les jeunes doivent réaliser un projet bien concret ayant un lien avec le thème choisi.

Les camps musicaux sont particulièrement appréciés par les jeunes musiciens. Dans une ambiance plus décontractée, ces camps offrent parallèle-



C'est parfois à l'occasion d'un camp d'été spécialisé qu'un jeune découvre une passion pour un domaine dans lequel il aimerait faire carrière.

ment des activités générales, sportives, culturelles et artistiques. Bien entendu, le plaisir est toujours au rendez-vous. Les camps scientifiques plaisent également beaucoup aux jeunes. Les jeunes y vivent une expérience unique qui leur permet de toucher la lune et de mettre la tête dans les étoiles.

C'est maintenant le temps de faire votre choix, car les camps spécialisés sont particulièrement populaires. De plus, les places étant en nombre restreint, elles s'envolent très rapidement.

Ski de fond
-20%
venez voir détails en magasin

Coin de liquidation
-50%

Ski alpin
- 35% bottes de ski alpin Salomon
- accessoires ski alpin -20%
- Venez voir spéciaux sur skis 2004-2005 en magasin

Vêtements d'entraînement et manteaux d'hiver -25%
Sous-vêtements thermal
Manteaux et pantalons junior -50%
Gants, tuques, foulards -25%
Bas thermal -20%

Bâtons une pièce CCM, Easton, Mission, Graf, Bauer -20%

Patins récréatifs CCM -20%
Patins Graf super spéciaux sur modèles sélectionnés (fin de ligne)
Patins CCM Tacks
- 852 rég. 369,99 \$
spécial 269,99 \$
- 652 rég. 299,99 \$
spécial 249,99 \$
- 452 rég. 219,99 \$
spécial 179,99 \$

Aiguillage de skis, snowboard et snowblade à moitié prix sur présentation de ce coupon

Beaucoup d'autres spéciaux en magasin
3044 av. Choquette (voisin d'Énergie Cardio)
tél: 774-6606

0587977

Le charme d'une randonnée en ski de fond hors-piste

Vous aimez faire du ski de fond et vous désirez mettre un peu de piquant dans ce sport? Partez donc à la découverte du ski de fond hors-piste. En effet, il arrive parfois que le skieur se sente limité par le terrain que lui offrent les pistes préparées, c'est alors que le ski hors-piste devient des plus intéressants et surtout excitant. Sommets dégarnis, forêt d'épinettes noires et lacs gelés, voilà des exemples de paysages qu'on peut retrouver durant une excursion de ski de fond hors-piste. Ainsi, contrairement au sport traditionnel, le hors-piste n'a ni sentier ni balise : c'est la découverte de la nature à l'état pur!

L'expérience vous intéresse? Procurez-vous alors des skis hors-piste spécialement conçus pour ce genre de randonnées. Si vous souhaitez faire d'une

Pierre deux coups, il existe aussi, depuis peu de temps, des skis de fond traditionnels qui permettent de sortir des sentiers battus. Vous pourrez les utiliser également comme raquettes «nouveau genre», puisque avec leurs formes paraboliques ils donnent une plus grande souplesse et plus d'aisance sur la neige. Ils valent environ 400 \$ et on les retrouve dans la plupart des magasins d'articles de sport.

Si n'importe quel skieur d'un niveau plus ou moins avancé peut se débrouiller avec plaisir en hors-piste, vous devez, malgré tout, connaître vos limites et éviter d'être trop ambitieux. De plus, assurez-vous d'avoir de quoi boire et manger durant cette spectaculaire excursion. Bref, le hors-piste est une activité merveilleuse, surtout quand le soleil et les amis sont de la partie.



Sur piste ou hors-piste, le ski de fond est l'activité par excellence pour faire de l'exercice tout en découvrant des paysages exceptionnels.

Les lunchs en un clin d'œil!

Malgré les petits matins souvent pressés, plusieurs habitudes simples permettent d'offrir tous les jours aux enfants des lunchs sains, variés et appétissants. Une boîte à lunch bien remplie est une source d'économie substantielle, en plus d'assurer un contrôle sur l'alimentation de notre petite famille. Les diététistes et le Guide alimentaire canadien proposent d'ailleurs une très grande variété d'aliments dans chacun des groupes, de quoi satisfaire les papilles de chacun.

Un lunch complet devrait inclure au moins un aliment de chaque groupe et éviter les aliments trop riches en gras ou en sucre. On suggère de planifier les menus et de prévoir l'achat des aliments nécessaires à la confection des lunchs de la semaine. Les légumes crus, certains fruits, les morceaux de fromage, les craquelins, les salades-repas ou les fruits séchés peuvent être emballés d'avance en portions individuelles. Certains mets peuvent aussi être cuisinés en plus grande quantité pour les inclure dans la boîte à lunch du lendemain. On pourra également

congeler pour les lunchs à venir la plupart des sandwichs, muffins, soupes-repas et plats cuisinés (pâtes alimentaires, riz, bœufs en sauce, etc.). Il est cependant déconseillé de mettre au congélateur certains aliments dont la texture ou l'aspect pourraient être affectés : desserts à base de lait ou de gélatine, légumes et fruits crus, mets ou sandwichs contenant des œufs et de la mayonnaise, etc.

Pour le transport, il est conseillé de choisir une boîte à lunch résistante et faci-

le d'entretien et des contenants non jetables allant au four à micro-ondes. L'utilisation des ustensiles en métal de la maison plutôt que ceux en plastique favorisera la santé de notre environnement! Notons qu'en raison du potentiel allergène de chaque aliment, les services de santé suggèrent aux enfants de ne jamais échanger entre eux le contenu de leur lunch afin d'éviter une réaction allergique imprévue.

Retrouvailles Magiques
© Disney WALT DISNEY WORLD RESORT EN FLORIDE

Réservez maintenant

club voyages Agena

1295, rue Blanchette
Saint-Hyacinthe
Tél. : (450) 773-5557 • Fax : (450) 773-5402

0592130

Clinique de soutiens-gorge

85 % des femmes ignorent la bonne grandeur à porter

Nos soutiens-gorge :

- Conviennent à toutes les formes de poitrine
- Sont adaptés à toutes les étapes de la vie
- Placent vos seins dans la position correcte
- Évitent les tensions des bretelles sur les épaules

Tailles : 26 à 46 Bonnets : A à KK Couleurs : blanc, beige et noir
Aussi la gaine-culotte : sous-vêtement de maintien confortable et léger conçu pour apporter une action lifting au derrière, aux organes féminins et au ventre, soulageant ainsi le mal de dos.

Clinique de présentation et prise des mesures sur place au
2387, av. Bourlages Nord,
Saint-Hyacinthe.

Dimanche 30 janvier de 10 h à 18 h
Lundi 31 janvier de 10 h à 20 h
Nous vous suggérons de prendre rendez-vous au 150-261-1736 ou 511-598-9869

0592211

Serre-moi!

Faites l'expérience des matelas et des oreillers suédois Tempur. Le matériau Tempur, perfectionné par la NASA, a récemment été admis au Temple de la Renommée de la Technologie spatiale américaine. Il vous offre une sensation que vous n'avez jamais éprouvée auparavant! Les oreillers et le matelas suédois Tempur épousent le contour de votre corps, pour vous assurer un degré optimal de soulagement de la pression et de confort...comme si vous flottiez dans l'espace!

TEMPUR
MATILAS ET OREILLERS SUÉDOIS
www.tempurcanada.com

SPACI
Le seul matelas reconnu par la NASA et certifié par la Space Foundation

Mouvement santé
Les spécialistes du sommeil réparateur!

Des solutions pour : Maux de dos • Ergonomie • Confort • Massage

Venez rencontrer nos conseillers!

2487, boul. Casavant Ouest, Saint-Hyacinthe
(voisin du restaurant Subway) (450) 778-2520
www.mouvementsante.com

0592130

Petits pieds gelés à échanger contre joues bronzées!

On ne parlera pas ici des journées froides. Après tout, en ces mois d'hiver, la neige et le manque de soleil parlent d'eux-mêmes! On voudrait bien oublier les pieds gelés, la goutte au bout du nez et le rhume de cerveau. Ah! Vivement une semaine... ou deux... dans le Sud, avec un grand «S». Un grand «S» pour soleil, sable, septième ciel, samba, service et souvenirs. Souvenirs chaleureux, amicaux, inoubliables et à revivre encore et encore. L'année dernière, nos déplacements vers le Sud ont prouvé à

quel point nous sommes friands de soleil et de bon temps en grim pant de 17,1 %, atteignant ainsi le nombre record de cinq millions de voyageurs canadiens.

Voici les pays que nous convoitons le plus : le Mexique, la République dominicaine et Cuba. La moitié des Canadiens qui visitent les pays chauds d'outre-mer s'y rencontrent chaque année. Toutefois, près du double de Québécois préfèrent visiter nos voisins américains. La Floride, État privilégié entre tous, offre de magnifiques plages et une quantité phénomé-

nale d'attraits et d'événements touristiques.

Quelle que soit la destination soleil que vous choisirez cet hiver, gardez toujours en tête quelques éléments de sécurité pour vous assurer un voyage et un retour heureux. De préférence, portez des vêtements ordinaires et ne portez pas de bijoux excentriques, de valeur ou tape-à-l'œil. Soyez discret avec votre caméra ou votre appareil photo, et transportez-les dans un petit sac à dos. Surtout, planifiez vos balades et sachez où vous voulez aller tout en marchant avec confiance.



Vivement une semaine ou deux dans le Sud, avec un grand «S». Un grand «S» pour soleil, sable, septième ciel, samba, service et souvenirs!

Consultation GRATUITE

Denturologiste
Nicole Aubé, D.D.

NOUVELLE ADRESSE

2550, av. T.D. Bouchard,
Saint-Hyacinthe (rue de la Polyvalente)
(450) 773-6000

Prothèses partielles - Prothèses complètes
Implants - Réparations

Shaklee
Creating Healthier Lives™
Créer des Vies Plus Saines

Shaklee compagnie de santé globale

les formules du Dr. Shaklee sont disponibles dans votre région

Spéciaux du 17 janvier au 15 février

Vita-Léa (180 c) C-500 (180 c)
Slim plan or

Nous avons des vitamines en plaquette pour 30 jours

Renseignements : Pierrette Bazinet (450) 796-2245

• Douche • Robinetterie • Bain • Mobilier

LES SALLES DE BAINS

FAURO
Maska AQUADESIGN

Tout pour la salle de bain

Salle de montre ouvert au public

• Conception de salle de bains personnalisée
• Mobilier fabriqué selon vos spécifications
• Plusieurs modèles disponibles
• Atelier sur place

Satisfaction garantie

Estimation gratuite

Plan 3D par ordinateur

5500 rue Martineau, Saint-Hyacinthe • 450-796-2810

MMI

MEUBLES DU MANUFACTURIER MASKA LTÉE

904, rang Saint-Amable, Saint-Barnabé-Sud (St-Hyacinthe) (450) 792-2376

Fabrication & matériel de 1^{re} qualité

Fabriqué sur demande selon vos exigences... LIT MURAL

S'ouvre et se referme comme un jeu d'enfant!
Idéal pour chambre d'amis, bureau, sous-sol, salle de jeux et chalet.

• Mobilier de chambre
• Meubles non peints
• Bureaux de travail
• Bibliothèques
• Matelas

Nous sommes aussi spécialisés dans la fabrication de meubles sur mesure

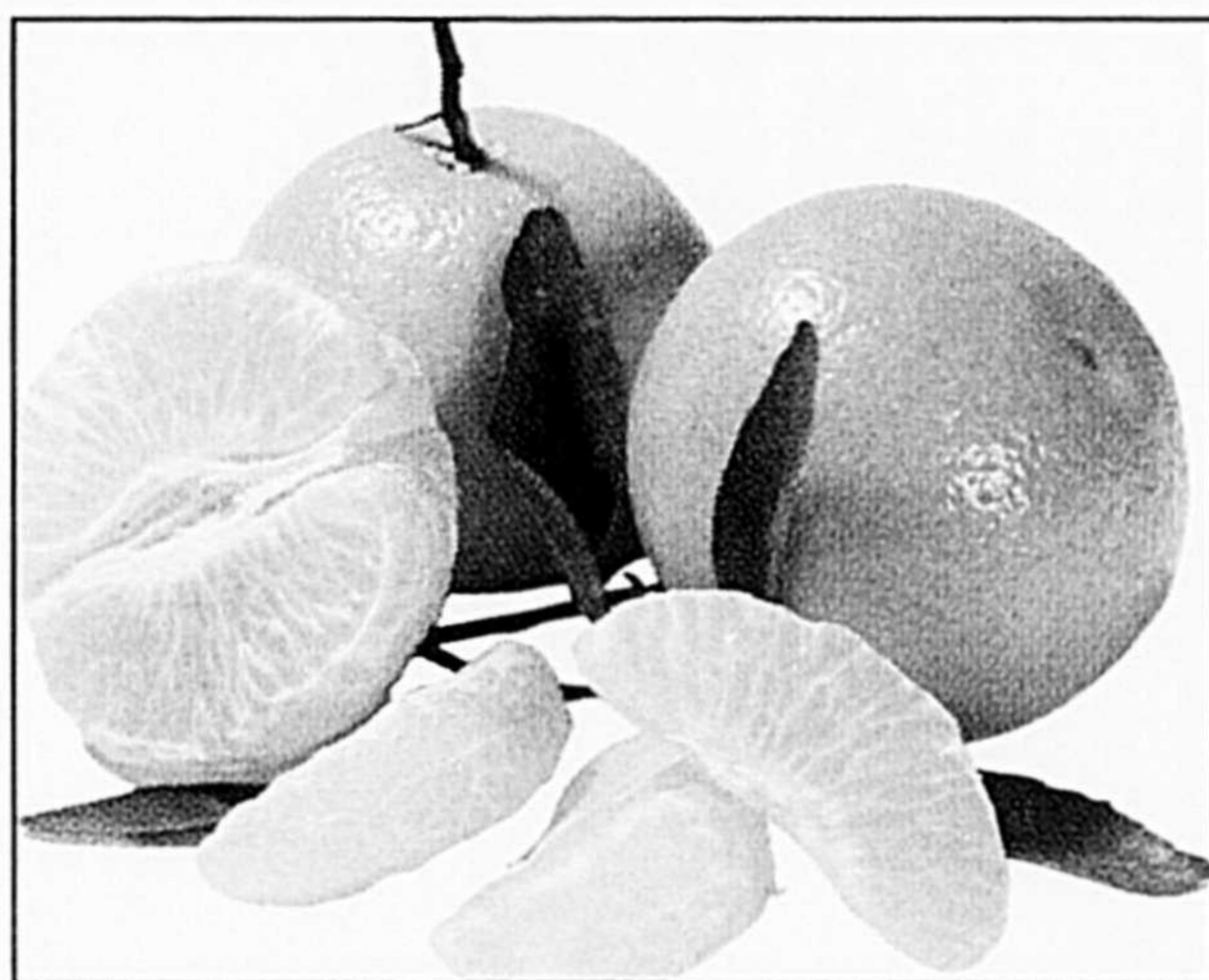
Profiter des joies de l'hiver sans virus

Pour ceux qui aiment les sports d'hiver, l'arrivée de la saison froide annonce les joies de la neige. Les activités extérieures promettent alors des heures de plaisir. Par contre, dans l'esprit demeure également l'idée de la bataille contre les virus qui commence. Rhumes, gripes et bronchites affaiblissent l'immunité du corps. Une bonne dose de vitamines et de minéraux fortifiants s'impose alors.

Passer l'hiver sans un seul rhume ne relève pas de l'exploit. Il suffit que l'organisme soit au top de ses défenses immunitaires. Pour l'aider, une alimentation très variée s'avère indispensable. Compagne essentielle de l'hiver, la vitamine C dynamise l'organisme et le protège des agressions des virus et des coups de froid. Cette vitamine est souvent utilisée pour atténuer les symptômes du rhume, car elle agit au cœur du système immunitaire pour aider les cellules à repousser les envahisseurs. Heureuse coïncidence, les fruits et légumes d'hiver sont très riches en vitamine C, soit les agrumes, kiwis, fruits exotiques, choux, brocolis et épinards. Un grand verre de jus d'orange pressée chaque

matin et des légumes verts de saison une fois par jour vous feront pleinement profiter des bienfaits de la vitamine C.

Le froid n'est pas le seul facteur déclenchant des infections hivernales. La fatigue nous expose aussi aux virus. La couverture des besoins en fer est donc primordiale puisqu'une carence de ce dernier fragilise l'organisme. Il suffit de consommer une portion de viande ou de poisson une fois par jour et des légumes secs de temps en temps et vous voilà prêts à profiter des joies de l'hiver.



Une dose de vitamine C à tous les jours aidera à garder les virus loin de vous.

Vous aimez bien manger ?

Depuis toujours, St-Hubert se fait un point d'honneur de choisir des ingrédients de première qualité pour vous préparer des plats savoureux et bons pour vous.

St-Hubert vous sert un poulet rôti d'appellation végétale. Plus gros et nourri au grain sans sous-produit animal, ce poulet de grande qualité est le résultat de notre volonté à vous servir ce qu'il y a de mieux.

1250, rue Gauvin St-Hyacinthe
(450) 774-7770



Clinique dentaire



CÔTÉ
DESROSIERS

Denis Desrosiers, d.m.d.
Alain Côté, d.m.d.
Chirurgiens dentistes

600, boul. Casavant Ouest, bureau 101
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 7S3
(450) 778-1164

0580581

Resto-santé!

Les diététistes le crient et le décrivent : la restauration rapide et les excès alimentaires causent l'embonpoint et divers problèmes de santé. Par manque de temps pour préparer un lunch nourrissant, on se lance au restaurant le plus proche pour dîner. Le soir, trop fatigué pour cuisiner, on saute dans la voiture et on se rend à son petit restaurant du soir préféré. Il est pourtant facile de manger régulièrement au restaurant tout en portant une attention particulière à son régime alimentaire. Même les chaînes de restauration rapide peuvent constituer un très bon choix, si on tient compte de ses besoins nutritionnels.



Il est facile de manger de façon équilibrée au restaurant, même dans les chaînes de restauration rapide, en portant une attention particulière à son régime alimentaire qui tient compte des besoins nutritionnels.

Commencez votre repas par un grand verre d'eau. Rassasié pour quelques instants, votre estomac sera moins porté à tout désirer sur le menu et vous pourrez mieux résister à la gourmandise. On vous apporte quelques tranches d'une délicieuse baguette? Dégustez-en sans remords et mangez lentement au moins 50 g. Après 25 g, le centre de satiété de votre cerveau s'active et vous mangerez moins au cours du repas. Évitez toutefois d'y ajouter du beurre ou de la margarine.

Comme apéritif, le jus de tomate est excellent. Les boissons alcoolisées ou sucrées augmenteront votre appétit. Si

vous prenez une entrée, ne prenez pas de dessert. Vous pourrez toujours prendre quelques biscuits et un café au milieu de l'après-midi. Les tables d'hôte sont souvent plus économiques que les repas à la carte, mais elles sont également plus «bourratives». Et si vous n'avez pas le choix d'un autre menu que la table d'hôte, vous n'êtes pas obligé de tout manger!

LE BIEN-ÊTRE PAR LA LUMIÈRE - Luminothérapie Distributeur autorisé

Réveil SunRise / Simulateur d'aube

La Simulation de l'Aube (Dawn Simulation) est une technique qui utilise une lampe spéciale qui s'allume graduellement au réveil, imitant un lever de soleil naturel. Les recherches démontrent que l'horloge biologique répond à ce stimulus en accélérant et en renforçant le "processus d'éveil" de façon que nous soyons plus ou moins réveillés même avant d'ouvrir les yeux. Il est important de noter qu'une lumière qui s'allume rapidement n'a pas le même effet.



- Affichage cycle 12/24 hrs
- Entièrement programmable
- Signal d'alarme audible optionnel
- Bouton de délai de lever (snooze)
- Protection de sauvegarde en cas de panne sur toutes les fonctions.
- Peut être programmé pour simuler le coucher du soleil (très utile pour endormir les petits enfants).

Appareil SIMULATEUR*
* Autres modèles en magasin



Extrait du livre "Guérir" par le Dr David Servan-Schreiber

L'énergie de la lumière
Le cerveau émotionnel est très sensible aux différents rythmes biologiques. Particulièrement celui de la lumière. Grâce à une lampe qui simule l'apparition progressive de l'aube, il est possible de se réveiller sans réveil-matin. Le réveil naturel avec l'aube - qui a précédé de plusieurs millions d'années l'apparition du réveil-matin - est un traitement remarquablement efficace pour le "blues" des mois d'hiver, et la dépression clinique qui sévit entre octobre et mars. Voici comment un de nos patients du Dr Servan-Schreiber décrit son expérience avec le simulateur d'aube : Je trouve à peine les mots pour vous dire ce que cette lumière a fait pour ma vie. Aucune autre approche ne m'a autant aidé. Le fait que ce soit complètement naturel! Je ne comprends pas comment cela fonctionne, mais je me sens plus reposé, plus concentré et plein d'énergie lorsque je me réveille, et ça fait toute la différence pour le restant de ma journée, et pour chaque jour qui passe.

LONGTEST

PLACE LEVELCO

Distributeur

Matériel électrique et éclairage

Heures d'affaires

Lundi au Mercredi : 9 h à 17 h 30
Jeudi et Vendredi : 9 h à 21 h
Samedi : 9 h à 17 h

Toujours présent et à l'écoute de vos besoins

Tous genres d'ampoules disponibles

centre-ville Commandes et informations

1405, rue Saint-Antoine Saint-Hyacinthe Local: 450 774.3661
www.longtest.pj.ca Ext.: 1.800.363.1343
longtest@hy.cgocable.ca Téléc.: (450) 778.7042
Livraison partout au Québec AGRICOLE - INDUSTRIEL - COMMERCIAL

Avec ses prix à la baisse Germain pourrait vendre ses *Frigidaire* aux Esquimaux

En janvier, les prix culbutent à votre avantage
chez Germain Larivière, sans compter que vous pouvez profiter de
programmes de financement drôlement accommodants.



599⁹⁵\$

Cuisinière électrique 30 po,
avec four autonettoyant
039297



739⁹⁵\$

Cuisinière électrique 30 po, avec
four autonettoyant et table
de cuisson en vitrocéramique
040991



999⁹⁵\$

Cuisinière électrique 30 po, avec
four à convection autonettoyant
et table de cuisson en vitrocéramique
063534



599⁹⁵\$

Réfrigérateur 18,5 pi³
021190



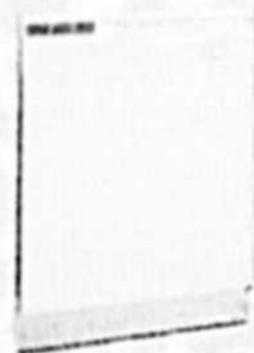
799⁹⁵\$

Réfrigérateur 18,5 pi³
avec tablettes réglables
056144



1 299⁹⁵\$

Réfrigérateur 18 pi³ avec portes
et poignées en acier inoxydable
043475



399⁹⁵\$

Lave-vaisselle à 5 cycles de lavage
053984

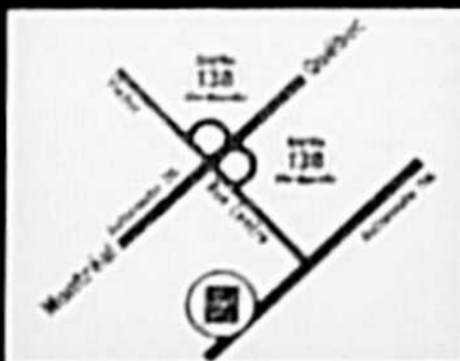


1 199⁹⁵\$

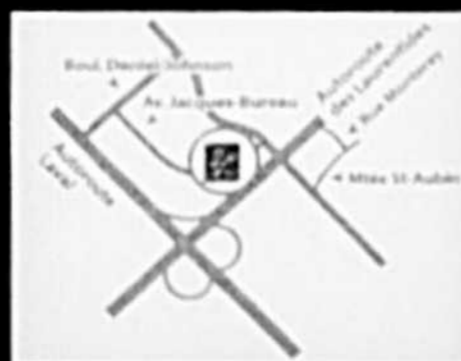
Laveuse (F63) et sècheuse (Q22)
à chargement frontal
l'ensemble
901087

36, 24 ou 12
versements sans intérêts* ou
économisez l'équivalent
de la TPS

LIVRAISON GRATUITE



Sainte-Rosalie
4370, boul. Laurier Est
Saint-Hyacinthe
Autoroute 20, Sortie 138



Laval
2900, av. Jacques-Bureau
Laval
Angle autoroutes 15 et 440
Entrée par St-Elzéar



**GERMAIN
LARIVIÈRE**

ÇA VAUT LE DÉPLACEMENT

Sainte-Rosalie : (450) 799-5522 Montréal : (514) 866-8691 Sans frais : 1 800 363-1336

*Payez en 36 versements égaux / 24 versements égaux / 12 versements égaux, sans intérêts, jusqu'en janvier 2008 / janvier 2007 / janvier 2006. Sur approbation de votre crédit. Achat minimum de 299,95 \$ pour bénéficier des options de paiement. Ne payez que les taxes de vente applicables lors de l'achat. Votre solde excluant les taxes est divisé en : 36 versements mensuels égaux (Ex. : 1 000 \$ avant taxes = 27,78 \$ X 36 mois) / 24 versements égaux (Ex. : 1 000 \$ avant taxes = 41,67 \$ X 24 mois) / 12 versements égaux (Ex. : 1 000 \$ avant taxes = 83,33 \$ X 12 mois). Si les modalités de paiement ne sont pas respectées les frais financiers seront calculés mensuellement au taux annuel de 17,9 % (Accord Desjardins). Détails en magasin. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre. Offre valable jusqu'au 31 janvier 2005.