



Info-Divorce
Conférences
 Rupture du couple
 Réactions des enfants
 (2e mardi du mois)
 Les aspects légaux
 (4e mardi du mois)
Entrée: 10\$
 Centre de médiation IRIS QUÉBEC
658-7473

RS+ SERVICES INFIRMIERS
pro-soins INC.
 SOINS ET ASSISTANCE À DOMICILE

SOINS INFIRMIERS: - globaux
 - post-opératoires
 - palliatifs

SERVICE D'AIDE: - hygiène corporelle
 - préparation des repas
 - entretien ménager
 - accompagnement

2750, CHEMIN STE-FOY
 BUREAU 256
 SAINTE-FOY (Québec)
 Tél.: (418) 653-4471
 Fax: (418) 653-4468
 Membre de l'AAQEPSS

A votre service depuis 1985

Clinique Latitude

Dr Carole Cyr
 Examen gynécologique
 Infertilité
 Dépistage MTS
 Varice

Psychologue (Caroline Hébert)
Sexologue (Karine Ducharme)

667-0000

3000, Alexandra # 202, Beauport

Institut privé d'urologie de Québec Inc.
681-6003

Prostate LASER
 Thermo thérapie
 Échographie

Incontinence Reconditionnement
 Chirurgie locale

Impuissance Traitements
Vasectomie Sans bistouri

RAMQ acceptée
1 seule visite pour tous les examens.

303, boul. Pierre-Bertrand, bureau 101, Ville de Vanier

Vous jouez un rôle important dans le choix de votre prothèse dentaire

Le denturologiste a besoin de votre collaboration pour réaliser votre prothèse dentaire. Ses connaissances et son expérience lui permettront de mener ce travail à bien, mais il comptera sur vos suggestions pour choisir l'esthétique, la couleur et la forme des dents. Vous saurez alors que votre prothèse dentaire répondra à vos attentes, sur le plan de la santé comme sur le plan de l'apparence. Mettez également en pratique les conseils qu'il vous prodigue sur l'usage et l'entretien de votre prothèse. Vous vous en porterez mieux.
Votre denturologiste vous donne satisfaction, car il vous écoute pour mieux vous servir.

Suzan Dubois, d.d. **Yves Godbout, d.d.**

623-0141 623-4455

3092, 1re Avenue, Québec

Pour ajouter du mordant, consultez un denturologiste

LA SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

Le Groupe Forget-Parent offre l'expertise du plus important regroupement d'audioprothésistes

Le Groupe Forget-Parent se classe parmi les chefs de file des professionnels en prothèses auditives avec ses 35 bureaux et 60 employés, dont plus d'une trentaine d'audioprothésistes, répartis à travers le Québec. Il se classe ainsi au premier rang au Canada et au 3e en Amérique du Nord. L'importance d'un tel regroupement crée indéniablement une synergie dont bénéficie la clientèle. En effet, les membres du Groupe Forget-Parent travaillent en étroite collaboration entre eux et avec les autres intervenants du monde médical pour assurer des services professionnels personnalisés et uniformes dans tous ses bureaux. Ces derniers sont interreliés par un système de télécommunication pour permettre un accès facile au dossier, peu importe l'endroit où le client se présente.

Le regroupement facilite aussi l'acquisition d'équipement et d'outils constamment à la fine pointe de la technologie, pour obtenir la précision optimale; ainsi, les bureaux sont dotés, entre autres, de chambres insonorisées, d'équipements d'évaluation et d'analyseurs électroacoustiques. Le Groupe dispose également d'une unité mobile pouvant offrir des services intégrés sur le terrain, auprès des CLSC ou dans les endroits où de tels services n'existent pas.

Une technologie en évolution

La recherche et le développement de la technologie amènent régulièrement sur le marché de nouveaux produits, comme ces prothèses miniaturisées. D'ailleurs, des membres du Groupe participent régulièrement aux congrès américains et européens pour se tenir constamment à l'affût des nouvelles technolo-

gies. Avec des outils sur mesure pour corriger les problèmes d'audition, les audioprothésistes peuvent donc aller chercher ce qu'il y a de mieux pour le client, parmi la gamme de plus de 400 types d'amplificateurs différents qui existent actuellement. Les professionnels du réseau tiennent toujours compte, dans leurs choix, de l'amélioration de l'audition et du confort des patients.

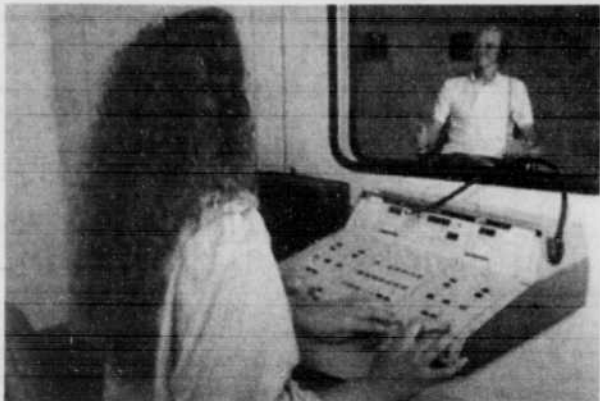
Ainsi, le Groupe Forget-Parent offre une importante variété de prothèses auditives et d'accessoires, pour personnes malentendantes, provenant de fournisseurs internationaux. Les aides auditives sont sélectionnées selon les besoins de chacun afin qu'elles possèdent les caractéristiques nécessaires à une bonne audition.

La majorité des appareillages auditifs nécessitant une prise d'impression du conduit auditif sont ensuite fabriqués sur mesure pour assurer le confort du porteur. Le Groupe Forget-Parent accorde une période d'expérimentation de 30 à 60 jours pendant laquelle le client peut être remboursé à 100% (avec certaines conditions) s'il n'est pas satisfait. Hautement formé sur tous les plans, le personnel du Groupe est en mesure de discuter avec les gens des différents programmes gouvernementaux d'aide financière concernant l'acquisition de prothèses auditives par les personnes malentendantes. La clientèle dispose aussi d'un service de réparation et de prêt de prothèse auditive, si le modèle le permet.

Dans la région desservie par LE SOLEIL, il y a des bureaux Forget-Parent à Québec, Sainte-Foy, Saint-Georges et Sainte-Marie de Beauce, Baie-Comeau, Rimouski, Chicoutimi, Jonquière, Alma, Dolbeau et Roberval.



La technologie a permis de mettre au point des prothèses auditives à la fois efficace et discrète, comme on peut le voir sur cette illustration.



Chacun des bureaux du Groupe Forget-Parent possède un équipement à la fine pointe de la technologie, comme des chambres insonorisées et des analyseurs électroacoustiques, à titre d'exemples.

L'entretien d'une prothèse auditive en assure le rendement maximal

Nous entendons parler depuis quelque temps de petites prothèses auditives quasi invisibles ou de prothèses programmables s'ajustant automatiquement au son. Ces prothèses, issues de la

nouvelle technologie, sont effectivement très intéressantes du point de vue acoustique et esthétique. Malgré tout, rappellent les audioprothésistes de chez Claude Prévost, la prothèse auditive la plus sophistiquée qui soit ne peut donner un bon rendement à long terme si on ne lui prodigue pas les soins nécessaires. En effet, les prothèses auditives nécessitent un entretien régulier de la part de la personne afin de la garder propre et fonctionnelle. Malgré cet entretien de base, il faut également revoir régulièrement (environ aux six mois) son audioprothésiste pour l'exécution d'un entretien plus spécifique. À titre d'exemple, les prothèses de type contour d'oreille nécessitent le changement régulier du tube de l'embout auriculaire. Si on ne le fait pas, la personne s'expose à des problèmes d'inconfort et/ou de sifflement.

Une prothèse auditive qui fonctionne par intermittence ou qui siffle à la moindre occasion n'est pas normale, soulignent les audioprothésistes de chez Claude Prévost dont les bureaux dans la région de Québec sont situés au 450 chemin Sainte-Foy, à Québec, et au 2612 Lapointe, à Sainte-Foy. Il faut, dans de tels cas, consulter son audioprothésiste qui pourra diagnostiquer et, si possible, rétablir la situation. Car, malgré un bon entretien de base, l'appareil vieillit.

Durée de vie limitée

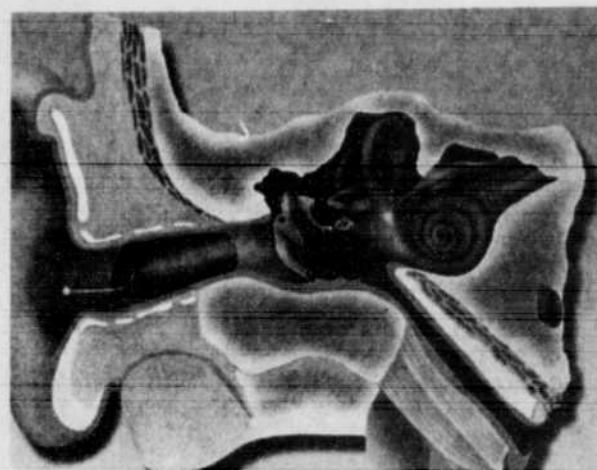
En fait, la moyenne de vie (en bon état) est d'environ quatre à six ans. Au fil des années, l'oxydation due à la transpiration et à l'acidité de la peau affecte la prothèse auditive. De plus, un bris accidentel causé par un choc ou par les

crocs d'un animal peut survenir, à l'occasion.

Or, un bris majeur devient très embarrassant pour la personne habituée à fonctionner avec une prothèse auditive. Le laboratoire des Audioprothésistes de chez Claude Prévost, situé au bureau du 450 chemin Sainte-Foy, à Québec, peut justement intervenir efficacement à ce niveau. Un technicien expérimenté

effectue le travail sur place. Cet atout majeur, une exclusivité de Claude Prévost à Québec, permet un service plus rapide de réparation. Pour les gens pressés ou de l'extérieur, la réparation peut être effectuée immédiatement dans la plupart des cas, pour un service maximal à la clientèle. L'information fait aussi partie du service des audioprothésistes de chez Claude Prévost. Ils invitent donc les gens à regarder Télémag 24, dans la semaine du 4 novembre, alors qu'il sera question de l'entretien des prothèses auditives à l'émission

«Pour votre bien-être»; dans la semaine du 18 novembre, on parlera des prothèses miniatures et des prothèses programmables, toujours à la même émission.



Votre audition, c'est PRIVE

«Si vous évitez les activités publiques à cause de votre problème d'audition, le Groupe Forget Parent a des nouvelles que vous aurez plaisir à entendre.

Les nouvelles prothèses auditives sont maintenant si petites qu'elles s'insèrent complètement dans le canal auditif, à l'abri des regards. En plus, elles s'ajustent automatiquement et vous procurent un excellent confort acoustique.

Parlez-en à votre médecin, votre audiologiste ou à un de nos audioprothésistes pour savoir si elles peuvent vous convenir. Le Groupe Forget Parent vous comprend.»

Paul Hébert, comédien.

LE GROUPE FORGET PARENT

AUDIOPROTHÉSISTES
AUDIOPROTHESISTS

autres régions :
1-800-OREILLE
6734553

VOUS COMPREND

Québec :
44, côte du Palais 692-5577
Centre médical Mailloux
1900, Mailloux, bureau 250 661-3732

Sainte-Foy :
Centre médical Quatre-Bourgeois
3220, chemin des Quatre-Bourgeois 650-3433

Beauce :
Centre professionnel de Beauce
2900, boul. Dionne, bureau 101
St-Georges 228-2970
Clinique de médecine familiale
760, boul. Vachon Nord, Ste-Marie 387-7988

PROTHÈSE AUDITIVE

VOUS ÊTES UNE PERSONNE ATTEINTE DE TROUBLES AUDITIFS, OU CROYEZ ÊTRE ATTEINTE, VENEZ NOUS CONSULTER

SERVICES OFFERTS

- Mesure in-situ
- Embouts auriculaires
- Examen audioprothétique
- Analyse électro-acoustique
- Évaluation de prothèses auditives
- Service de réparation et d'entretien
- Programmation de prothèse digitalement

CLAUDE PRÉVOST

Audioprothésistes:
Patrice Pelletier, Hélaine Prévost,
Manon Beauchamp

Bientôt à
Télé-Mag 24
POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

HORAIRE		
LUNDI	20h30 (1re diff.)	4 et 18 nov.
MARDI	11h00	5 et 19 nov.
MERCREDI	12h30	6 et 20 nov.
JEUDI	05h30	7 et 21 nov.
JEUDI	21h30	7 et 21 nov.
VENDREDI	09h30	8 et 22 nov.
VENDREDI	15h30	8 et 22 nov.
SAMEDI	07h00	9 et 23 nov.
SAMEDI	14h00	9 et 23 nov.
DIMANCHE	01h00	10 et 24 nov.
DIMANCHE	23h00	10 et 24 nov.

AUDIOPROTHÉSISTE

• **QUÉBEC**
450, chemin Sainte-Foy
Québec G1S 2J5
(418) 688-1430
1-800-363-5617
Téloc.: (418) 688-3635
Service de réparation sur place

• **SAINTE-FOY**
2612, rue Lapointe
Sainte-Foy G1W 1A8
(coin rue Jean-Dequen, face
au stationnement du CHUL)
(418) 650-9090
Téloc.: (418) 650-5720

HAVRE-SAINT-PIERRE FORESTVILLE CHIBOUGAMAU **BAIE-COMEAU THETFORD MINES BAIE-SAINT-PAUL** **SEPT-ÎLES LA MALBAIE**

EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617 SANS FRAIS

LA SANTE

PUBLIREPORTAGE

Le tabagisme entraînerait des pertes de vision irréversibles

Les fumeurs risquent deux fois plus que les non-fumeurs de perdre la vue en raison d'une affection connue sous le nom de dégénérescence maculaire liée à l'âge, selon deux publications scientifiques présentées par le Journal de l'Association médicale américaine (JAMA) PARIS (AFP).

La première enquête, menée par le Dr Johanna Seddon, de Boston, a porté sur 31 843 femmes âgées de 50 à 59 ans en 1980. Ces femmes, des infirmières, ont été suivies pendant 12 ans, et les informations sur leur attitude vis-à-vis du tabac ont été mises à jour tous les deux ans.

Selon les chercheurs, les fumeuses (25 cigarettes quotidiennes ou plus) ont 2,4 fois plus de risques que les non-fumeuses de développer une dégénérescence maculaire. Le fait que les femmes aient renoncé à leur habitude, par exemple depuis 15 ans ou plus, n'a entraîné qu'une petite diminution du risque, qui reste cependant deux fois plus grand que chez les non-fumeuses.

Une seconde étude, menée par l'équipe du Dr William Christen, au Brigham and Women's Hospital et à la Faculté de médecine de Harvard, montre un risque à peu près identique chez les hommes.

Les chercheurs ont suivi 21 157 hommes, des médecins, âgés de 40 à 84 ans au début de l'étude en 1982 et dépourvus au départ des symptômes de la dégénérescence maculaire. Il apparaît que les hommes, fumeurs ou fumeurs repentis, ont un risque plus grand de perdre la vue par dégénérescence que les non-fumeurs.

« Les personnes qui fument un paquet ou plus par jour ont deux à trois fois plus de risques de faire une dégénérescence maculaire que les personnes qui n'ont jamais touché une cigarette », affirme le Dr Christen. Dans un éditorial séparé, le JAMA estime que la dégénérescence maculaire est « le plus récent des problèmes inscrits sur la liste toujours augmentée des troubles liés au tabagisme ».

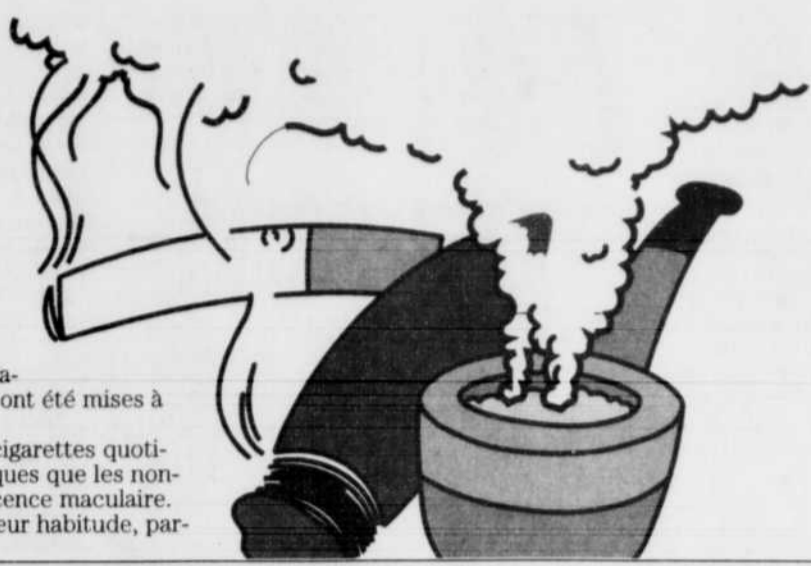
Selon la revue, « les preuves accumulées sur la possibilité de développer une maladie incurable entraînant une cécité, constituent une raison supplémentaire de ne pas fumer ». La dégénérescence maculaire liée à l'âge — une affection qui touche la partie centrale de la rétine (la macula) — représente maintenant la première cause de cécité dans les pays industrialisés, selon les spécialistes. Marginale avant 55 ans, elle va en augmentant au fil des années. Entre 65 et 75 ans, elle touche 10 % de la population et atteint 30 % au-delà de 75 ans.

Cette affection entraîne une atténuation de la vision centrale et de l'acuité visuelle et constitue un lourd handicap : c'est en effet la macula qui permet de voir les détails, d'écrire, de lire, de reconnaître un visage, de voir un écran de télévision ou de repérer un numéro d'autobus.

La fréquence de la maladie est liée à l'augmentation de l'espérance de vie, puisque le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans augmente régulièrement, et au fait que les possibilités de prévention sont encore très limitées.

La France compterait ainsi plus d'un million de personnes présentant une dégénérescence maculaire liée à l'âge, dont environ 30 000 au stade de la « cécité légale ».

Les nouveaux cas de cécité liée à cette maladie sont évalués de 1 à 2000 par an en France. Les raisons du déclenchement de cette perte de vision, ressentie d'autant plus durement qu'elle survient au moment de l'âge de la retraite, sont encore très mal connues. Aux États-Unis, cette affection serait responsable de 1,7 million de troubles visuels et constituerait la première cause des nouveaux cas de cécité chez les personnes de plus de 65 ans. Des tentatives thérapeutiques nouvelles sont en cours d'évaluation, associant laser, chimiothérapie, radiothérapie et chirurgie, voire greffe de rétine. (AFP)



Normande Leduc

PODIATRE

TRAITEMENTS ORTHÈSES PODIATRIQUES

Sur rendez-vous seulement

688-1685 Jour et soir

1967, boulevard René-Lévesque Ouest Sillery (Québec) G1S 1X8 (Entrée sur Maguire)

L'ACUPUNCTURE

De la théorie à la pratique
Quand l'énergie devient matière, elle se différencie en une combinaison alternante et équilibrée d'énergie yin ou yang. L'acupuncture est une science et un art qui vise à équilibrer cette énergie. C'est une médecine de l'homme dans toute son entité. Chez l'être humain, l'énergie produite par l'ensemble des organes circule dans le corps suivant des trajets appelés méridiens. Tout excès ou insuffisance de cette énergie cause la maladie et les troubles de fonctionnement. La technique de base de l'acupuncture consiste à introduire des aiguilles très fines à des endroits précis situés sur les méridiens pour diriger l'énergie vitale. L'acupuncture permet de rétablir la santé sans substance chimique ni effet secondaire et peut être utilisée de façon préventive ou curative. Les aiguilles appliquées sur ces points exercent une action thérapeutique sur un organe ou une fonction déterminée de l'organisme. L'application des aiguilles se fait sans douleur ou se compare à la piqure d'un moustique. Lorsque les aiguilles sont en place, le patient ressent habituellement une sensation de bien-être et de détente. Une fois enlevées, elles ne laissent aucune marque. Il est important de souligner qu'aucune substance n'est injectée dans l'organisme. De plus, les acupuncteurs suivent une procédure rigoureuse pour la stérilisation des aiguilles utilisées. Ces mesures rendent virtuellement impossible tout risque de transmission d'une maladie. Le nombre de séances nécessaires varie selon la nature, l'ancienneté du problème et l'état de santé du patient. L'effet est durable dans la majorité des cas. Toutefois, le nombre de traitements requis doit être respecté pour obtenir de bons résultats. Si les traitements ne sont pas défrayés par la Régie de l'assurance-maladie, la CSST, la Société de l'assurance automobile du Québec et de plus en plus de compagnies d'assurances remboursent une partie des coûts. Pour de plus amples renseignements, consultez un acupuncteur membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec.

- Bas-du-Fléuve: FERRAND BELANGER, SYLVIE CLOUTIER, LOUISE CAMIRAND, Charlesbourg: SONIA BOUCHER, LOUISE PELLETIER, MICHELINE PELLETIER, CAROL RUEL, ROBERT ROUSSELL, JACQUES SAVARD, L'Ancienne-Lorette: JULIE NADEAU, Les Saules: ROBERT ROUSSELL, Portneuf: HUGUETTE BEAULIEU, Québec: MARCEL BOISVERT, MADELINE BOUDREAU, REJEANE DUFRESNE, JOHANNE FORTIN, JOCELYNE GENDREAU, THERÈSE GUY, Lucie Hotte, Christine Ouellet, Anne Paré, Claudette Pérusse, Sandra Testaguzza, Erh Zhi Wang, Rive-Sud: NICOLE BERGERON, NORMAND GERMAIN, CAROLINE LESSARD, Lisette Moreau, Sainte-Foy, Anne Delpech, Nicole Demers, Murielle Genest, Lorraine Vermette, Village des Hurons, Louise-Hélène Bastien.

La SANTÉ par le VINAIGRE

OBÉSITÉ • ARTHRITE • DIGESTION • CHOLESTÉROL • FATIGUE • Depuis quelques années, des centaines de chercheurs à travers le monde découvrent les vertus exceptionnelles d'un super aliment: le vinaigre. Les résultats scientifiques démontrent sans équivoque les propriétés curatives extraordinaires du vinaigre pur et ses bienfaits sur la santé en général.

LE VINAIGRE EST UN ÉLIXIR DE SANTÉ EXTRAORDINAIRE

Est-ce que le vinaigre serait un remède instantané pour toutes les maladies du monde? Une panacée? Un élixir merveilleux? Un liquide curatif exceptionnel? Beaucoup pensent que le vinaigre est un produit naturel qui s'approche de tout cela. Les chercheurs en nutrition ainsi que beaucoup de scientifiques découvrent l'importance d'un apport constant de minéraux, d'enzymes, d'acides aminés et d'autres matières essentielles à la santé de l'être humain. Si le vinaigre obtient cette réputation de remède quasiment « miraculeux », c'est sans aucun doute à cause de ses valeurs nutritives exceptionnellement concentrées. En effet, une cuillerée à thé de vinaigre contient une importante quantité d'oligo minéraux (incluant le potassium) et des millions de bactéries et d'enzymes favorables à une bonne santé. Tous les médecins savent qu'une simple petite déficience d'un élément essentiel peut conduire à la maladie, au vieillissement prématuré, à un cerveau ralenti etc; c'est pourquoi ils recommandent une alimentation variée contenant un large éventail des éléments essentiels à la santé. Le vinaigre, à cause de toutes ses qualités, est donc particulièrement désigné pour combler certaines carences et maintenir un bien-être général chez les personnes vieillissantes. Depuis des temps immémoriaux, le vinaigre possède la réputation de prévenir la maladie, contrôler le poids, soulager la toux, la grippe et les problèmes respiratoires, aider le système digestif, etc.

LES COCKTAILS SANTÉ

Dans le livre «La Santé par le Vinaigre», vous apprendrez plus de 200 façons de mélanger le vinaigre avec certains jus ou aliments afin d'en faire des cocktails santé merveilleux pour: La digestion • Le cholestérol • L'arthrite et les rhumatismes • La peau (zona - acné - eczéma - impétigo) • La fièvre des foies • Les maux de tête • Les otites • Les sinusites • La fatigue et l'insomnie • La constipation ou la diarrhée • L'asthme • Les menstruations douloureuses • La prostate • La laryngite • La vessie • La haute pression • L'ostéoporose • Le pied d'athlète et les cors aux pieds • Le système immunitaire • Les crampes des jambes • Les varices • Le vertige • La perte de mémoire • Le cuir chevelu • Les piqûres d'insectes • La carie dentaire • La grippe, etc.

RECETTES DE GRAND-MÈRE

Comment vous servir du vinaigre dans vos pâtes à tarte pour qu'elles soient tendres et feuilletées, comment le vinaigre attendrit les viandes, comment vous fabriquer un rince-bouche, un laxatif léger, des vinaigrettes délicieuses. Naturellement tout le monde connaît les pouvoirs thérapeutiques exceptionnels du vinaigre: les recettes de grand-mère vous feront économiser des sous tout en gardant extrêmement propres votre maison, vos lavages de vêtements et literies, le cuivre, l'étain, les ustensiles, l'argenterie et tout cela sans efforts. Vous pourrez fabriquer votre propre vinaigre, vos vinaigrettes maison, mariner vos petits cornichons afin de faire plaisir à vos parents et amis.

\$18.99, vous n'avez qu'à remplir le bon de commande ci-dessous et faire parvenir votre paiement à: Éditions Cardinal, 4155 boul. Poirier, St-Laurent, Qc H4R 2G9.

Order form with fields for name, address, phone, and payment options (check, credit card, etc.).

LES DIFFÉRENTS VINAIGRES

Pour la première fois au Québec, un livre sur les bienfaits du vinaigre a été écrit. L'auteur, Claude Richard, est un chercheur autonome et un spécialiste en vulgarisation scientifique; il

MEILLEUR SOMMEIL ET MOINS NERVEUSE

J'ai beaucoup apprécié et mis en pratique tous les bons conseils et secrets culinaires du livre «La Santé par le vinaigre». J'avais de la difficulté à dormir à cause de ma très lente digestion, mais tout cela est changé, maintenant ma santé s'est beaucoup améliorée, je dors très bien et je me sens beaucoup moins nerveuse. Je recommande ce livre à tous.

J'ai perdu du poids

J'ai lu entièrement le livre et cela m'a apporté quantité de bienfaits. J'ai perdu du poids et cela favorise ma santé. De plus les recettes du livre «La Santé par le vinaigre» m'ont permis de ralentir la vitesse de mes plats et faire de bonnes vinaigrettes. Je suis ravie de ce livre super intéressant. Je suis en santé et afin d'en faire profiter à d'autres j'ai donné mon livre à des amis. Je vous en achèterai un autre bientôt.

QUELQUES PERSONNES TÉMOIGNENT DE LEUR EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Suite à la parution du livre «La Santé par le vinaigre» les Éditions Cardinal ont reçu un très abondant courrier de personnes voulant faire part de leur expérience personnelle. Ce que vous lirez ci-dessous, démontre par des témoignages véritables, les bienfaits ressentis par ces personnes. Le livre «La Santé par le vinaigre» est un recueil d'informations générales, de suggestions et de recettes; l'éditeur et l'auteur ne veulent à aucun moment donner des avis médicaux. Toute personne ayant des problèmes de santé devrait toujours consulter son médecin.

Mon taux de cholestérol a diminué. Ce que m'a le plus intéressé dans ce livre c'est la façon de faire baisser le taux de cholestérol. J'ai suivi la recette matin et soir pendant 3 mois et mon taux est passé de 9.50 à 6.00. Je continuerai car ces résultats me donnent confiance. Au début j'ai acheté ce livre par simple curiosité et après l'avoir lu en entier je ne regrette pas du tout d'avoir poussé ma curiosité si loin.

Soulagement de l'arthrite et l'arthrose. J'ignorais complètement tous les bienfaits que pouvait m'apporter la lecture de ce livre. Le breuvage pour l'insomnie a amélioré mon sommeil et mes crampes dans les jambes sont disparues; mon mari digère mieux et quel soulagement surtout pour l'arthrite et l'arthrose. Le livre «La Santé par le vinaigre» est si intéressant et si bien fait pour la santé que je l'ai conseillé à mes amis qui en sont enchantés.

Je ne ressens plus les brûlures d'estomac. Je vous remercie pour le livre «La Santé par le vinaigre» car il m'a été d'une grande utilité. Depuis que je prends du vinaigre tel que suggéré dans votre livre je ne ressens plus les brûlures d'estomac que j'avais depuis longtemps. Mon épouse ainsi que mes enfants l'apprécient beaucoup pour leurs problèmes de santé et c'est pourquoi je le recommande à tous.

Une grande amélioration de l'état de santé. Depuis que mon épouse et moi suivons les conseils du livre «La Santé par le vinaigre» nous avons constaté une grande amélioration de notre état de santé. Tous les jours nous prenons notre vinaigre et ma respiration délicate s'est beaucoup améliorée. Ma femme qui se sentait toujours fatiguée au moindre effort constate maintenant un regain d'énergie appréciable. Je suis heureux d'avoir pu lire ce livre merveilleux.

J'ai plus d'énergie. Je suis infirmière et pas besoin de vous dire que de l'énergie il m'en faut. J'ai essayé plusieurs des recettes du livre «La Santé par le vinaigre» et depuis que je prends régulièrement du vinaigre tel qu'expliqué dans le livre je constate des effets très intéressants tant pour l'énergie que pour les soins de la peau. Je l'ai recommandé à mes amis qui en sont très satisfaits.

Pour le bien-être de ma famille. Quelle lecture enrichissante! J'ai lu avec un vif intérêt le livre «La Santé par le vinaigre». J'ai le souci du bien-être de ma famille et les conseils du livre sur l'utilisation du vinaigre ainsi que ses secrets culinaires m'ont rendu d'immenses services. Je n'hésite donc pas à le recommander. Merci de partager ces précieuses recherches.

C'est très bon pour l'arthrite. Tout ce qui concerne la santé m'intéresse beaucoup et le livre «La Santé par le vinaigre» m'a comblé. Mon mari et moi avons tous les deux mal aux épaules et de plus j'avais mal aux doigts. C'est très bon pour l'arthrite car depuis que j'ai suivi les conseils du livre, mon mari et moi n'avons plus mal. Ma famille et moi sommes très heureux d'avoir connu ce livre car il est plein de bonnes suggestions pour la santé.

Ma qualité de vie s'est améliorée. J'ai récemment acheté le merveilleux livre «La Santé par le vinaigre» et sa lecture m'a persuadé que tout le monde devrait avoir ce livre en sa possession. Depuis que je mets en pratique les conseils et les recettes, ma santé et ma qualité de vie se sont beaucoup améliorées. Ce livre me servira années après années. Je le recommande à tous mes amis.

Ma qualité de vie s'est améliorée. J'ai récemment acheté le merveilleux livre «La Santé par le vinaigre» et sa lecture m'a persuadé que tout le monde devrait avoir ce livre en sa possession. Depuis que je mets en pratique les conseils et les recettes, ma santé et ma qualité de vie se sont beaucoup améliorées. Ce livre me servira années après années. Je le recommande à tous mes amis.

Pour le bien-être de ma famille. Quelle lecture enrichissante! J'ai lu avec un vif intérêt le livre «La Santé par le vinaigre». J'ai le souci du bien-être de ma famille et les conseils du livre sur l'utilisation du vinaigre ainsi que ses secrets culinaires m'ont rendu d'immenses services. Je n'hésite donc pas à le recommander. Merci de partager ces précieuses recherches.

C'est très bon pour l'arthrite. Tout ce qui concerne la santé m'intéresse beaucoup et le livre «La Santé par le vinaigre» m'a comblé. Mon mari et moi avons tous les deux mal aux épaules et de plus j'avais mal aux doigts. C'est très bon pour l'arthrite car depuis que j'ai suivi les conseils du livre, mon mari et moi n'avons plus mal. Ma famille et moi sommes très heureux d'avoir connu ce livre car il est plein de bonnes suggestions pour la santé.

Une grande amélioration de l'état de santé. Depuis que mon épouse et moi suivons les conseils du livre «La Santé par le vinaigre» nous avons constaté une grande amélioration de notre état de santé. Tous les jours nous prenons notre vinaigre et ma respiration délicate s'est beaucoup améliorée. Ma femme qui se sentait toujours fatiguée au moindre effort constate maintenant un regain d'énergie appréciable. Je suis heureux d'avoir pu lire ce livre merveilleux.

LA SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

La Mecque Santé Québec

elon les différentes études de marché effectuées ces dernières années, un grand nombre de personnes se tournent vers les médecines alternatives pour trouver des solutions à leurs problèmes de santé. La Mecque Santé Québec Inc., avec son concept unique « TOUT SOUS UN MÊME TOIT », s'est donné comme mission la recherche, le développement, l'enseignement et l'évaluation des équilibres bioénergétiques et physiologiques du corps humain à l'aide de différentes approches cliniques et équipements informatisés. La Mecque Santé regroupe donc un noyau de professionnels de la santé incluant chiropraticiens, homéopathes, infirmières, Maître Reiki et autres, de façon à offrir une approche globale à la population affligée de problèmes qui ne semblent pas trouver de réponses auprès des approches conventionnelles. Les professionnels de La Mecque Santé utilisent de nouvelles méthodes d'évaluation, incluant l'électro-digito-puncture informatisée, l'analyse du terrain biologique grâce au BTA S-1000, l'électrographe segmentaire pour évaluer la capacité de l'organisme à réagir à un stress, qui permettent de mieux cibler les dérèglements biologiques et physiques pouvant causer les problèmes de santé. Ces analyses permettent d'évaluer la capacité de l'organisme à s'autorégulariser et à retrouver un équilibre-santé aidant à faire face aux stress quotidiens. Une fois l'évaluation complétée, les professionnels de La Mecque Santé sont donc en meilleure position pour établir un programme de traitements plus personnalisés cor-

respondant aux besoins de chacun. Ces analyses permettent également d'établir un bilan de santé pour ceux et celles qui croient que « la prévention a bien meilleur goût » et que, s'ils connaissaient l'état biologique de leur situation présente ainsi que leurs prédispositions à certains facteurs de risques, ils pourraient y remédier rapidement sans subir les symptômes ultérieurs. Lorsque ces analyses sont complétées, les professionnels de La Mecque Santé utilisent une gamme de soins thérapeutiques comprenant les remèdes homéopathiques et phytothérapeutiques, les manipulations vertébrales, les minéraux, les conseils alimentaires de même que les ondes magnétiques pulsées à basse fréquence (Ultimag) de façon à rétablir l'équilibre physique et biologique nécessaire au maintien d'une bonne santé. Enfin, vous trouverez à La Mecque Santé un comptoir de produits homéopathiques et phytothérapeutiques où vous pourrez demander des conseils gratuitement. Comme vous pouvez le constater, La Mecque Santé permet vraiment à chacun de ses



Centre dentaire Charest

JOURS - SOIRS
SABEDI
URGENCES

CHIRURGIENS DENTISTES
Dr Jean-François T. Blanchette
Dr Chantal Fortier

647-4238

210, rue Charest est
Québec (ville Centre)

patients de profiter d'une évaluation de sa condition de façon objective et de pouvoir suivre ses progrès de façon scientifique avec des analyses à la fine pointe de la technologie bio-énergétique. Pour un temps limité, LA MECQUE SANTÉ offre une évaluation en chiropractie, des conseils à son comptoir de produits ainsi que des conférences tout à fait gratuitement. Alors, n'hésitez pas. Prenez un rendez-vous, appelez le 877-3000 dès maintenant et prenez votre santé en main.

Les huiles essentielles... ça change le monde!

Pour apaiser le corps, élever l'âme, aérer nos angoisses ou performer top niveau : les parfums d'huiles essentielles nous mènent... par le bout du nez!

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

L'huile essentielle est un concentré de l'énergie vitale de la plante. Elle s'obtient traditionnellement par distillation à partir des feuilles, des fleurs, des tiges ou des racines d'une plante. Dans l'album, la vapeur d'eau pénètre au cœur de la plante, volatilise et entraîne les molécules aromatiques qui se matérialisent sous forme d'huile.

Plus qu'un sent-bon !

Des recherches menées en laboratoire ont montré que les odeurs avaient des effets réels sur le comportement : certaines sont apaisantes, calmantes, antistress, antidépressives ; d'autres améliorent la mémoire, le dynamisme. Les huiles essentielles diffusées ont aussi un impact sur la qualité de l'air ambiant. Leur action antiseptique purifie l'atmosphère.

Quoi faire avec les huiles essentielles ?

Diffusez pour créer un décor, tout comme vous choisissez une musique pour créer une ambiance. C'est le meilleur moyen de profiter des propriétés des huiles essentielles. Le parfum diffusé habite longtemps l'atmosphère et on peut aisément contrôler l'intensité de sa présence. **Côté plaisir :** comme on décore la table de fleurs pour honorer ses invités et faire plaisir, on utilise le diffuseur pour obtenir un parfum ambiant agréable, pour donner à l'air une vocation aphrodisiaque, stimulante, ou relaxante. **Côté pratique :** pour chasser odeurs indésirables ou bénéficier des propriétés antiseptiques et désinfectantes des huiles. Traitez

vos problèmes ou protégez-vous de celle des autres ! **En cadeau :** plus durable que les fleurs fraîches, aussi enivrant que la bouteille de vin. **En huile pour le bain ou en huile à massage :** mélanger à une huile végétale. **Quelques gouttes à chaque jour** sous l'oreiller, dans un tiroir pour exalter ou apaiser, dans une armoire (éloigner les mites...), dans le pot-pourri, dans l'eau de lessive... Planet-Air offre un choix d'huiles essentielles,



divers moyens pour les diffuser et mille et une idées pour parfumer tous les moments de la vie !

Noël, Noël

Passez au moins sentir notre mélange spécial d'huiles essentielles : « Forêt d'épices » : il créera instantanément une ambiance de Noël chez-vous ! Vous trouverez des idées-cadeaux pour tous les budgets.

Renseignez-vous sur nos points de vente à Québec
Planet-Air, 614, rue Saint-Vallier Est,
Québec, QC 418-524-5300

Mieux vivre en santé, sans douleurs, avec des méthodes naturelles et sans effets secondaires. C'est une affaire d'équilibre énergétique de votre système.

Une offre exceptionnelle, Une approche unique au Canada

Sur rendez-vous, sans frais, ni obligations:

1. Un représentant qualifié fera la lecture sur place de votre équilibre énergétique avec l'Énergimètre.
2. Suite à cette lecture énergétique, vous pourrez voir comment rétablir cet équilibre avec «Ultimag», un appareil à champs magnétiques, selon le programme et les fréquences appropriés à votre état.
3. Les problèmes subsistent? Nous sommes affiliés à La Mecque Santé, institut de recherche et de consultation en santé globale, unique au Canada, pour en trouver les causes. Plus d'à peu près, c'est scientifique, précis et efficace. Investissez aujourd'hui pour votre santé, ce sera payant demain.

Ultimag
Aucun intérêt, aucun paiement avant 1 an

Promotions R.A.S. (1992) Inc.
À Québec: 418.877.2007
Autres: Appelez sans frais le 1.800.60.santé ou 1.800.607.2683

TOUT SOUS UN MÊME TOIT POUR VOTRE SANTÉ AU NATUREL

SANS FRAIS
Conseils • conférences • évaluation
jusqu'au 30 nov. 1996

LA MECQUE

UN CONCEPT UNIQUE AU QUÉBEC

Chiropraticien
Homéopathes
Examen électro digito-puncture
Conseils diététiques
Évaluation du terrain biologique
Comptoir de produits naturels et homéopathiques.

Ouvert au public.

LA MECQUE SANTÉ QUÉBEC INC.
545, DES MÉANDRES, QUÉBEC
TÉLÉPHONE : 418.877.3000 FAX : 418.877.0430
INTERNET : lamecque@riq.qc.ca

PLANET AIR

Nos sens font tellement partie de la vie qu'on les oublie souvent. Pourtant, sans eux, ni beauté, ni santé, ni liens harmonieux avec les autres ne sont possibles. PLANET AIR se passionne pour les bonnes choses. Ce mois-ci: le massage et, comme toujours, les parfums tout naturels pour meubler notre environnement de douceurs agréables. Le plaisir de respirer. La passion de vivre.

Ce mois-ci: Se «sentir» bien dans sa peau

LE MASSEUR ÉLECTRO ANTI-ÂGE

- AUGMENTE DE CINQ FOIS L'EFFICACITÉ DE VOS PRODUITS DE SOINS
- REDONNE À VOTRE PEAU LE TONUS ET L'ÉCLAT DE LA JEUNESSE
- ATTÈNUE L'APPARENCE DES RIDES ET RETARDE LEUR FORMATION
- MASSE VOTRE PEAU POUR LE PLAISIR, LA SANTÉ, LA DÉTENTE!

Savez-vous que les crèmes ne traitent la peau qu'en surface? L'Electro Anti-Age combine cinq mécanismes naturels de stimulation pour permettre aux ingrédients actifs d'une crème d'être transportés de la surface de la peau vers les profondeurs épidermiques. Les tissus sont ainsi resserrés et régénérés. Ce petit appareil révolutionnaire est aussi simple à utiliser qu'un rasoir électrique. L'ÉLECTRO ANTI-ÂGE, COMME LE MASSAGE, EST AGRÉABLE À DONNER... OU À RECEVOIR

Pour les soins du visage, du cou, du buste... et de tout le corps!

LE MASSEUR ÉLECTRO ANTI-ÂGE

Une lotion nettoyante et une crème collagène sont offertes avec le masseur dans un joli sac en velours

PETIT DIFFUSEUR D'HUILES ESSENTIELLES en bois et faïence. Réutilisable. Accompagné d'un parfum Planet Air, quel joli cadeau de Noël! Plus naturel et durable que les pots-pourris pour parfumer les petits espaces, s'appropriez aux huiles essentielles.

Collection de **PARFUMS D'HUILES ESSENTIELLES**. Pures et bio. Une goutte sur l'oreiller, sur la nappe... une bouteille contient 225 gouttes, autant d'occasions de parfumer délicatement les moments de la vie... Renseignez-vous sur nos points de vente.

PARFUMEUR PROGRAMMABLE en cuir. Diffuse uniformément à l'intensité désirée des parfums d'huiles essentielles. Crée instantanément une nouvelle atmosphère. Unique. Fort apprécié en clinique, dans les boutiques, à la maison.

AUSSI, PARFUMS SUR MESURE POUR BOUTIQUES/BUREAUX
à Québec 524-5300

CADEAUX POUR EMPLOYÉS/CLIENTS
1.800.293.9247

LA SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

La renommée de l'Institut canadien d'implantologie pour la formation et les traitements en implantologie dentaire grandit

Fondé à Montmagny il y a quelques années, l'Institut canadien d'implantologie jouit déjà d'une réputation qui a franchi les frontières du pays et même traversé l'Atlantique. Des professionnels de la santé dentaire des États-Unis et de l'Europe y viennent en formation ou invitent le fondateur, le docteur Yvan Poitras, à se rendre chez eux pour prononcer des conférences. L'implantologie, cette technologie qui consiste à placer des implants dans l'os pour supporter des dents de remplacement, fait maintenant partie intégrante de la planification des traitements bucco-dentaires. L'Institut canadien d'implantologie (ICI) s'est donné justement une double mission pour rendre ces traitements accessibles à toute la population. D'une part, lieu d'apprentissage par excellence, l'ICI offre aux professionnels de la santé dentaire la formation et le soutien permettant d'intégrer avec succès l'implantologie à leur pratique.



Le Dr Yvan Poitras met toutes ses connaissances au service des patients de l'Institut canadien d'implantologie, comme ici au cours d'une intervention.

D'autre part, l'ICI a créé pour le grand public un centre de traitement unique au Canada, avec 12 salles d'opérations pourvues de haute technologie. Bien sûr les patients du service d'implantologie sont les bienvenus accompagnés de leur dentiste habituel.

Institut unique au pays

En fait, l'Institut canadien d'implantologie est unique au pays. On y accourt de partout du Canada, des États-Unis et de l'Europe (France, Allemagne, Belgique...) pour recevoir la formation du Dr Poitras. Cet enseignement est inspiré de la philosophie du Dr Carl E. Misch, sommité mondiale en implantologie. Le credo de l'institution et de ses formateurs repose sur une approche compréhensive dans la planification des traitements.

Rien n'est fait à la légère à l'Institut, et les cercles d'études mensuels en témoignent: l'ICI suscite l'échange et le partage de l'expérience. Les meilleurs de la profession peuvent y approfondir leurs connaissances. On crée ainsi un milieu scientifique unique pour traiter sur place des clients dont les cas sont de simples à complexes. Des connaissances poussées au maximum alliées à des outils à la fine pointe de la technologie permettent la réalisation des traitements les plus sophistiqués pour

une clientèle grandissante de jour en jour.

Praticien et chercheur

À la fois praticien et chercheur, le Dr Poitras ne se contente pas de demeurer à l'affût des nouveautés. Il repousse les frontières du savoir en inventant des produits pour faire avancer sa profession. D'ailleurs, ses travaux lui ont mérité des prix cette année, notamment à Monaco en juin, et à Madrid en octobre. Diplômé en 1984 de l'Université Laval en médecine dentaire, le Dr Poitras a complété sa for-

mation par la suite dans plusieurs institutions, dont la Branemark Clinic de Suède (en chirurgie et prothodontie implantaires), l'Université de Pennsylvanie (en régénération osseuse guidée) et le Misch Implant Institute de Détroit, entre autres. Comme les autres professeurs, cliniciens et experts qui fréquentent l'Institut canadien d'implantologie, le Dr Poitras partage ses connaissances avec ses confrères et les met au service de la clientèle de l'ICI. On peut obtenir plus d'information en appelant au 248-5630.



INSTITUT CANADIEN D'IMPLANTOLOGIE

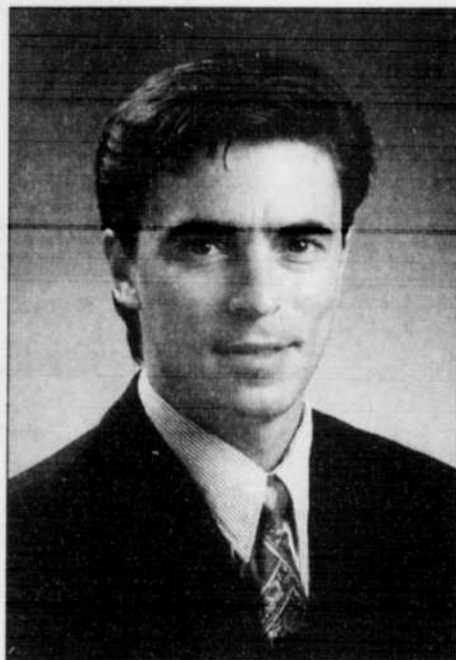
Les mérites de l'implantologie dentaire pour solutionner les problèmes de perte osseuse directement liés à la perte d'une ou de plusieurs dents ne sont plus à faire.

La mission de l'Institut Canadien d'Implantologie est d'offrir, d'une part, une formation complète en implantologie aux professionnels de la santé dentaire, et d'autre part, d'offrir au public le meilleur Centre de traitement au Canada.

L'INSTITUT A ÉTÉ PLANIFIÉ POUR FORMER LES MEILLEURS... PEUT-ON ALORS SE PERMETTRE DE DONNER MOINS QUE LE SUMMUM EN TRAITEMENT?



La photo nous montre le Dr Yvan Poitras au cours d'une séance de formation, un de ses engagements professionnels prioritaires.



Dr Yvan Poitras, chirurgien dentiste

Le rôle d'enseignant du Dr Yvan Poitras, qui a limité sa pratique à l'implantologie dentaire, lui permet de demeurer à l'affût de l'évolution des techniques les plus poussées. Ainsi, il peut offrir à chaque patient(e) une approche compréhensive et le système implantaire le plus approprié.

Maintenant c'est à vous de mériter les meilleurs soins afin de redonner à votre bouche toutes ses fonctions initiales.



INSTITUT CANADIEN D'IMPLANTOLOGIE

5, boulevard Taché Est
Montmagny (Québec) G5V 1B6
(418) 248-5630
1-800-903-DENT (3368)
Consultation gratuite

CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE
SAINTÉ-FOY & LEBOURGNEUF ENR.
120 - 5600, boul. des Galeries, Québec

- Dr C. BOULANGER, m.d.
- Dr JACQUELINE CARIGNAN, m.d.
- Dr LISE GARAND, m.d.
- Dr LISE ST-PIERRE, m.d.

0 0 6 2 8 - 1 4 1 7 0 0

SÉANCES D'INFORMATION GRATUITES

L
A
S
E
R

Prévoyez-vous subir une chirurgie ou avez-vous été hospitalisé récemment?

Y a-t-il un membre de votre famille qui a besoin de soins infirmiers? Assurez-vous la surveillance d'un convalescent ou d'un malade à domicile? Il est maintenant possible de recevoir des soins infirmiers de qualité à domicile dispensés selon vos besoins. Que ce soit à la suite d'une intervention chirurgicale ou pour prendre un répit lorsqu'on s'occupe d'une personne malade à la maison, S.O.S. Service d'organisation de soins vous propose un nouveau concept de soins à domicile.

Une approche personnalisée

Contrairement aux agences de placement, S.O.S. Service d'organisation de soins oeuvre exclusivement auprès de la clientèle à domicile. Nouvellement créée, l'entreprise travaille en étroite collaboration avec votre médecin ou sur votre demande pour assurer les soins requis, aussi longtemps que vous le souhaitez. Tout client inscrit sur les listes de soins a accès à un service téléphonique 24 heures sur 24 pour avoir de l'information sur le contenu de son dossier ou sur tout changement de son état. Un fichier complet où sont compilées les interventions de soins et l'évolution du patient est mis à jour quotidiennement. De plus, si vous le désirez, S.O.S. Service d'organisation de soins fera parvenir un rapport de l'évolution à votre médecin traitant selon la fréquence requise.

Une gamme complète de services

Vous pouvez dorénavant compter sur une équipe multidisciplinaire fiable et expérimentée pour dispenser les soins prescrits à la maison. Tous les services sont accessibles, de la surveillance infirmière sur place à une aide ponctuelle assurée par du personnel compétent et entraîné selon vos besoins spécifiques. Infirmiers autorisés, travailleurs sociaux, aides familiales, diététistes, préposés aux soins peuvent répondre à des besoins aussi variés que l'entretien ménager, la préparation des repas, l'administration de médicaments, d'injections sous-cutanées ou de perfusion, les soins spécialisés en gériatrie, en pédiatrie, en chirurgie, en médecine, les soins à la mère et au nouveau-né, l'enseignement au patient ou à sa famille, le support et l'accompagnement lors de la phase terminale d'une maladie.

La santé, un monde en constante évolution

Hospitalisation de courte durée, chirurgie d'un jour, maintien à domicile, le secteur de la santé a amorcé un important virage. De nos jours, on s'entend pour dire que le patient guérit mieux dans son milieu familial. Votre CLSC offre des soins à domicile selon des critères de soins préétablis. La quantité de soins disponibles peut ne pas vous sécuriser pleinement et vous pourriez souhaiter en recevoir davantage. S.O.S. Service d'organisation de soins vous permet de planifier les soins que vous voulez au moment où vous les voulez. La plupart des assureurs ont prévu le remboursement de ces frais, au même titre que les médicaments, sur prescription. De plus, les soins médicaux sont déductibles de votre impôt. Pour de plus amples renseignements et pour connaître les types de services que S.O.S. Service d'organisation de soins peut vous offrir, téléphonez au 836-0492.

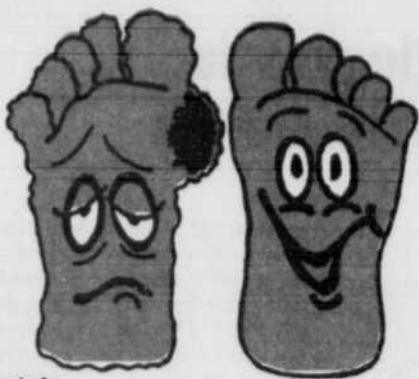
S.O.S.

SERVICE D'ORGANISATION DE SOINS

836-0492

Télécopieur: 836-9880

PIEDS SENSIBLES



- Douleurs aux pieds
 - Fatigue à la marche
 - Problèmes de genoux et de dos
- POULIOT**
- = Marcher avec confort et élégance
 - = Orthèses délicates et chaussures esthétiques

LABORATOIRE POULIOT 2990, chemin Ste-Foy, Sainte-Foy (Qc) (418) 852-0100
Pour rendez-vous dans votre région 1-800-363-6102

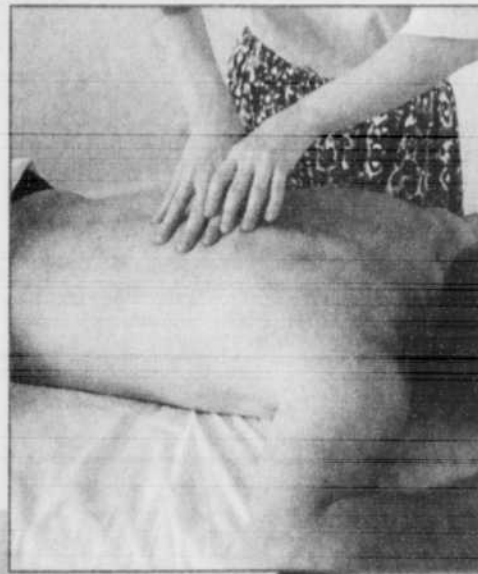
LA SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

La FQMM protège les consommateurs qui ont recours aux professionnels de la massothérapie

Plus importante association du domaine de la massothérapie, la Fédération québécoise des masseurs et massothérapeutes (FQMM) regroupe plus de 1600 membres accrédités à travers le Québec. Elle offre au grand public un service de références de membres accrédités, assujettis à des critères de sélection précis, à un code d'éthique et à un comité de discipline qui veille au respect des normes et des pratiques de la profession. Voilà qui garantit le sérieux et la transparence avec lesquels la FQMM mène ses actions de représentation dans le but de faire reconnaître le statut professionnel du massothérapeute. La Fédération québécoise des masseurs et massothérapeutes s'implique aussi dans des actions communautaires comme le Massage d'Espoir dont les profits sont versés à Leucan. Cet événement aura lieu pour une quatrième année consécutive; il se déroulera, dans la région de Québec, le dimanche 24 novembre, de 10h à 20h, au Château Bonne Entente de Sainte-

Foy, sous la présidence d'honneur de Mme Johanne Mongeau. Une trentaine de massothérapeutes offriront alors des massages au grand public, en échange d'un don de 75 \$ à Leucan. Pour un rendez-vous, on appelle à 654-2136. La massothérapie contribue à réduire les maux physiques causés par la tension nerveuse, tels maux de dos, manque d'énergie, insomnie et autres. Elle agit sur la structure, la posture du corps et sur le fonctionnement global de l'organisme; elle apporte également la détente et une meilleure conscience aux plans sensoriel, psychomoteur, psychologique et émotionnel.



Faire le bon choix

Un massothérapeute, comme tout autre professionnel de la santé, se choisit. Consciente de l'importance de ce choix, la FQMM recommande au consommateur de tenir compte des informations suivantes dans sa sélection:

- Le professionnel en massage expose clairement la nature, le coût et les modalités de ses servi-

Voire santé mentale: un bien précieux à protéger!

LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE

À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS

<p>Le Soleil salue le travail accompli par les groupes communautaires</p>	<p>L'ARBRE Aide à l'intégration au travail pour personnes en difficultés émotionnelles et en déficience intellectuelle.</p> <p>529-0181</p>	<p>ViolenceInfo L'amour et la violence, le mauvais message. Sensibilisation à la violence conjugale. Intervention - Écoute - Références. Suivi individuel et de groupe</p> <p>667-8770</p>	<p>LA BOUSSOLE Aide aux familles ayant un proche atteint de maladie mentale</p> <p>663-5860</p>
<p>VIOL SECOURS Intervention de première ligne. Accompagnement médical et judiciaire. Suivi individuel et de groupe</p> <p>522-2120</p>	<p>Centre d'entraide Service d'entraide pour personnes atteintes de manaco-dépression</p> <p>683-8088</p>	<p>FEU VERT Organisme en santé mentale offrant des activités éducatives, créatives, communicatives et sportives</p> <p>525-9977</p>	<p>PERE-SECOURS Centre d'écoute téléphonique pour personnes en difficulté</p> <p>687-2220</p>
<p>Promotion et défense des droits en santé mentale. Aide et accompagnement, causeries, formation</p> <p>529-1978</p>	<p>AIDE aux gens vivant avec une personne atteinte de psychose</p> <p>623-4636</p> <p>LE CERCLE POLAIRE</p>	<p>g.a.p.i. Pour cesser la violence conjugale, sans égard au type d'union et à l'orientation sexuelle</p> <p>529-3446</p>	<p>VESTORAMA La Friperie du Pavois Super prix</p> <p>1201, 1re Avenue</p> <p>522-4341</p>

le massage la santé portée à portée de mains!

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire les maux causés par le stress: maux de dos, manque d'énergie, insomnie... Il a de nombreux effets positifs sur votre bien-être général.

Détendez-vous! Avec un professionnel de la massothérapie accrédité par la Fédération québécoise des masseurs et massothérapeutes (FQMM), vous pouvez vous sentir en confiance!

Fédération québécoise des masseurs et massothérapeutes

Professionnels accrédités FQMM:

(LISTE NON EXHAUSTIVE)		(418)	Québec	Sarto Lord	649-9310
Ancienne-Lorette	Aline Dumas	872-9626	Québec	Denyse Dumont	525-5576
Amqui	Sylvie Ruest	629-2324	Québec	Véronique Guillaume	523-9120
Beauport	Manon Rodrigue	666-5193	Québec	Louise Côté	889-0650
Beauport	Isabelle Boutet	660-6722	Québec	Sylvie Dubé	683-1143
Beauport	Monique Duchesneau	666-4098	Québec	Plachel Saulnier	523-4589
Beauport	Nicole Bélanger	661-0777	Québec	Paul-André Lalancette	875-1373
Cap-Rouge	Annette Nadeau	658-4225	St-Jean- Chrysostome	Lyse Blain	839-3204
Charlesbourg	Raynald Levesque	622-8052	St-Jean- Chrysostome	Denise Bérubé	834-0664
Charlesbourg	Réjeanne Laliberté-Roy	628-0495	St-Jean- Chrysostome	Monique Demers	839-8368
Charlesbourg	Charlotte St-Pierre	623-3853	St-Jean- Chrysostome	Hélène Giguère	228-9181
Charlesbourg	Roger Grenon	623-7946	St-Georges	France Ricard	228-7674
Charry	Johane Malenfant	832-7460	St-Georges	Brigitte Aubé	884-2101
Cabano	Marie-Hélène Morin	854-1488	St-Vallier	Marilyn Larivière	593-5058
La Malbaie	Ginette Fortin	665-2786	St-Zacharie	Carmen Nappert	926-2543
Lac-Etchemin	Pauline Pelchat	625-8391	St-Croix	Jacqueline Blain	926-2367
Lac-Delage	Magella Quinn	848-1623	St-Croix	Georges Tremblay	673-7483
Lévis	Elisabeth Gagnon	837-1272	St-Honoré	Lucille Morin	889-9587
L'Islet-sur-Mer	Thérèse Lachance	247-3240	St-Lambert	Suzane Guay	493-2285
Matane	Henriette Soucy	566-2696	St-André	Christine Veilleux	387-2363
Matane	Suzane		St-Elzéar	Marie Chamberland	882-2035
	Bélanger-Levesque	566-2555	St-Isidore	Nathalie Longpré	683-3912
Montmagny	Marlène Blouin	248-4833	Sillery	Hélène Marcoux	847-0258
Pintendre	Andrée Perron	837-5515	Sillery	Francine Tessier	683-8485
Québec	Ève Lamarque	687-1165	Sillery-Beauport	Michel Béchard	682-8622 / 667-0110
Québec	Amrita Daigle	876-3568	Thetford Mines	Diane Pouliot	335-2513
Québec	Renée Bérubé	687-1165	Village Huron	Nicole Côté	842-4591
Québec	Monique Pineau	683-6343	Ville Déjeffis	Aline Dubé	853-9142
Québec	Katherine Baker	527-3633			
Québec	Lise Boucher	682-1630			
Québec	Jopelyne Toussaint	527-5160			

Prenez la direction du PEPS et pour rendez-vous avec **Pierre Ancil: 656-9914**

Avec le service-conseils, peu importe le sport, vos pieds auront le sourire... Semelles antivibration CATANE



sports experts UNIVERSITÉ LAVAL

entrée principale 656-9914 - Fax 656-9915



ces. Il fournit à ses clients les explications nécessaires à la compréhension et à l'appréciation du traitement.

- Une séance de massothérapie dure en moyenne une heure et les honoraires exigés sont justes et raisonnables.
- Le massothérapeute exerce dans des conditions et dans un endroit qui lui permettent d'assurer la qualité de ses services, le bien-être du client et la dignité de la pratique de la massothérapie.
- Le professionnel doit respecter, en paroles et en gestes, l'intimité, la pudeur et l'intégrité de l'ensemble de la personne. Il ne peut exiger la nudité du client.
- Le massothérapeute sait, au besoin, référer son client à un collègue ou à un autre professionnel de la santé s'il n'est pas en mesure de répondre à ses besoins.
- Enfin, en s'assurant que le massothérapeute est un membre accrédité par la Fédération québécoise des masseurs et massothérapeutes, le consommateur se donne un gage de qualité et de sécurité.

D'ailleurs, pour obtenir de l'information, on peut composer sans frais le 1-800-363-9609, ou encore visiter le tout nouveau site Internet de la Fédération à l'adresse <http://www.globe.com/data/fqmm.htm> ou écrire à l'adresse électronique de la FQMM: fqmm@globale.com.

PROJET DE RECHERCHES VOUS SOUFFREZ DE MAUX DE DOS CHRONIQUES

(plus de 6 mois)

- Vous n'avez pas un diagnostic d'hernie discale
- Vous avez plus de 18 ans
- Évaluation médicale et pluridisciplinaire sérieuse
- Traitement gratuit

Pour plus d'informations communiquez au **418.659.8948** du lundi au vendredi de 9h à 17h

TRAITEMENT du RONFLEMENT au LASER

CHUQ - Pavillon St-François-d'Assise
Dr Pierre Boisvert - Dr Jacques Fournier
Dr Yvon P. Morrissette - Dr Patrick Savard
oto-rhino-laryngologistes
525-4310

LA SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

Chacun est responsable de son bonheur

De nos jours, il est fréquent de voir des gens souffrir de différentes affections de l'âme, de troubles d'anxiété, de stress, de solitude ou de problèmes d'affirmation de soi. Au cœur de ce profond « mal de soi » et de ce « vide intérieur » résident très souvent des attentes démesurées ou erronées qui faussent les rapports humains et gênent la prise en charge et l'estime de soi.

C'est à partir de ces constats qu'intervient Jacqueline Paradis, une psychologue qui propose des thérapies à court terme au Centre médical Quatre-Bourgeois, à Sainte-Foy (653-4050), ou à son bureau de Saint-Lambert, sur la Rive-Sud (889-0988).

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec, Jacqueline Paradis croit que plusieurs des maux que vivent les gens prennent notamment racine dans l'attente que l'amour et le bonheur viennent de l'extérieur de soi et dans une grande dépendance aux sentiments et aux jugements des autres.

Se réapproprier le pouvoir sur notre vie

« Plusieurs personnes consultent parce qu'elles éprouvent un sentiment de vide dans leur vie. Elles mentionnent être insatisfaites de leurs relations conjugales, de leurs relations sociales, de leurs relations professionnelles. Elles sont souvent déçues par rapport à leurs attentes. Je leur rappelle alors que chacun de nous est responsable de son propre bonheur, que la véritable source du bonheur réside en soi-même. Souvent, notre souffrance vient du fait que nous donnons à une autre personne un pouvoir sur notre vie. Au contraire, c'est à nous de reprendre le pouvoir sur notre vie. Nous ne devons pas attendre que notre bonheur vienne des gens de l'extérieur. Nous devons identifier nos attentes conscientes et inconscientes, les ajuster à la réalité, diminuer ou éliminer les attentes irréalistes envers son entourage et surtout envers soi-même », estime Jacqueline Paradis.

Peu importe le motif initial de consultation,

note encore la psychologue, les gens essaient de se débrouiller par leurs propres moyens. Ils recourent à des moyens qu'ils ont utilisés depuis déjà nombre d'années ou ils répètent les schèmes de comportement adoptés par leurs parents. « Lorsqu'ils réalisent que ça ne marche pas, ils se décident souvent à la dernière minute à venir en parler à un psychologue. Leur douleur serait moins grande s'ils consultaient plus tôt », ajoute Jacqueline Paradis.

L'approche que propose cette dernière consiste précisément à écouter les gens avec beaucoup d'empathie et de respect, afin de les éveiller aux ressources qui sont en eux et pour mieux les aider à utiliser ces ressources. « Mais s'il est possible d'aider une personne à développer de nouvelles habiletés, c'est à cette même personne que revient ultimement la décision d'entreprendre le travail de prise en charge », observe Jacqueline Paradis.

Dans les cas de déception ou d'insatisfaction affective, Jacqueline Paradis leur propose d'identifier les pensées ou attentes qui leur traversent alors l'esprit, de vérifier l'efficacité des moyens utilisés jusqu'à maintenant, de découvrir au besoin des moyens plus appropriés. À travers l'écoute, le respect et la confiance dans le

potentiel de la personne aidée, la psychologue peut proposer de tels moyens.

« Et puis, au lieu de percevoir le recours au psychologue comme un aveu d'impuissance, il est préférable au contraire d'y voir une source de motivation personnelle puisque s'engager dans une démarche de mieux-être représente non seulement un précieux investissement personnel et une amélioration de notre qualité de vie, mais aussi un héritage à léguer à nos enfants qui tentent de se modeler sur nous », conclut Jacqueline Paradis.



Le magnétopace: une thérapie efficace contre le stress

Si, comme l'affirme la recherche médicale actuelle, 80 % de toutes les maladies sont causées par le stress, il est rassurant de savoir que le MAGNÉTOPACE, un appareil médical reconnu depuis 1982, propose une thérapie par biomagnétisme pulsé à basse fréquence qui interrompt le syndrome dégénératif causé par des conditions de stress prolongé.

En Europe et ailleurs, des études sur la biomagnétothérapie ont d'ailleurs démontré que l'utilisation du biomagnétisme pulsé à basse fréquence s'est avérée très efficace dans le traitement de plusieurs maladies associées à l'intoxication de l'organisme. Ainsi, après des années de recherche, des scientifiques ont mis au point un appareil qui reproduit une impulsion biomagnétique de la même façon que celle générée par le cerveau et qui alimente en énergie tout l'organisme vivant. Donc, en alimentant toutes les cellules du corps de cette étincelle de vie, l'être humain peut combler tous les besoins physiologiques et psychologiques entraînés par le stress.

L'appareil MAGNÉTOPACE est ajustable en intensité et en fréquences selon le problème de santé de l'utilisateur, dans le confort de son foyer.

Agissant directement sur le métabolisme de la cellule, le MAGNÉTOPACE active l'élimination des toxines et normalise le fonctionnement de la cellule. Quand les cellules regorgent de vitalité, les mécanismes naturels de guérison peuvent alors entrer en action plus efficacement. De nombreux spécialistes reconnaissent la valeur de l'appareil MAGNÉTOPACE pour aider la nature à rétablir l'harmonie.

« Je pratique la radiesthésie depuis une vingtaine d'années. Et j'ai constaté que le MAGNÉTOPACE est le seul appareil en mesure de reproduire une forme d'ondes semblables à celles générées par le cerveau humain et parfaitement compatibles avec l'organisme », note Jean-Paul Lavoie, de Magnétoplus, responsable de la mise en marché du MAGNÉTOPACE. Chercheur et praticien en médecine douce depuis plus d'un quart de siècle, Jean-Paul Lavoie rappelle que les impulsions de vie se

manifestent en palliant les ruptures des courants d'énergie causées dans notre organisme par différents stress dont le siège de l'émotion varie selon le type même d'émotion vécue par la personne. Ainsi, les émotions reliées aux ruptures sentimentales se cristallisent sur les chakras du cœur, les colères se cristallisent dans le foie, les ressentiments à la vésicule biliaire, les peurs se logent dans la région du pancréas, les insécurités aux reins et la culpabilité aux organes sexuels. Ce qui crée des ruptures des courants d'énergie YIN-YANG. Ce faisant, diffé-

rents organes du corps se retrouvent mal alimentés en énergie et prennent du retard dans leur travail d'élimination des toxines.

Un chercheur américain, le docteur Richard Markull, soutient par ailleurs que la thérapie par biomagnétisme, du type de celle qu'utilise l'appareil MAGNÉTOPACE, permet la reconstruction des cartilages dans une proportion de 70 % sur approximativement deux mois.

L'ancien lutteur et homme fort québécois bien connu, Paul Baillargeon, utilise lui-même le MAGNÉTOPACE, un appareil qui s'est avéré salutaire pour lui qui souffrait jusque-là de nombreux maux reliés aux efforts physiques répétés que lui imposait sa carrière d'homme fort et de lutteur. Paul Baillargeon, qui avait pourtant tenté sans succès de soulager ses maux par le biais de la médecine conventionnelle, est aujourd'hui parfaitement rétabli, grâce au MAGNÉTOPACE, et libéré de nombreux et importants dépôts calcaires, d'arthrose et de plusieurs autres affections.

Il est possible de louer le MAGNÉTOPACE au prix de 400 \$ par mois. Vous pouvez par la suite, si vous le désirez, acquérir l'appareil, qui comprend un générateur d'ondes biomagnétiques gradué en intensité et en fréquences, et deux applicateurs, circulaire et coussinets, au coût de 2995 \$. Soulignons que l'achat de l'appareil est déductible d'impôts. Pour plus d'informations, composez le (418) 688-7719 ou le 1-800-363-7719.



JACQUELINE PARADIS M.P.s. PSYCHOLOGUE

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec
Honoraires pouvant être remboursés par certaines assurances collectives et privées.

Thérapie à court terme au
CENTRE MÉDICAL 4-BOURGEOIS
3220, chemin des Quatre-Bourgeois
Sainte-Foy
653-4050
et sur la Rive-Sud à Saint-Laurent
889-0988

- stress, anxiété, troubles de panique
- difficultés relationnelles, problèmes de couple
- dépression, burn-out
- douleur de séparation, de solitude
- stress post-traumatique
- confiance en soi, affirmation de soi
- difficultés de prises de décision, de solutions de problèmes
- entraînement au biofeedback comme traitement de la migraine ou de douleur chronique.

889-0988



L'appareil est offert en location
Livraison gratuite à la grandeur de la province

MERCI! PAUL BAILLARGEON

Depuis 6 ans à votre service

Paul Baillargeon est un ex-lutteur et homme fort, bien connu de la population québécoise puisqu'il a fait de la lutte professionnelle durant 11 ans et a accompli des exploits inoubliables dans les années 50. Plus récemment, Paul Baillargeon faisait la manchette, mais pour toute autre raison.

Quoiqu'il ait adoré lutter pendant toutes ces années, ces efforts physiques lui ont laissé des séquelles; importants dépôts calcaires aux pieds, aux coudes, à la colonne et à l'épaule: arthrose; "toile" d'épaule déchirée et autres. Après avoir tenté de se guérir de ces différents maux par la médecine conventionnelle sans aucun succès, Paul Baillargeon fait l'expérience du Magnétopace. Cette thérapie par champs magnétiques est tellement efficace que notre homme fort se rétablit complètement.

Dans un récent article, Paul Baillargeon vante les mérites de l'appareil Magnétopace pour tous ceux qui, par manque de magnétisme, développent différentes anomalies telles que le stress, les maux de tête, les douleurs musculaires, etc. De plus en plus de spécialistes, en Europe et ailleurs, découvrent l'efficacité des champs magnétiques et reconnaissent la valeur de l'appareil Magnétopace pour aider la nature médicatrice à rétablir l'harmonie. Aujourd'hui, ceux qui l'ont essayé tiennent à remercier Paul Baillargeon de son témoignage qui a changé leur vie.



À l'âge de 34 ans, ma vie entière fut bouleversée par un diagnostic de sclérose en plaques. La maladie faisait son oeuvre, de femme active que j'étais, fatigue extrême, apathie, douleurs généralisées, lourdeur des membres et pertes d'équilibre prirent place. Consultations, traitements divers et médicaments n'eurent que peu d'effet. Il y a 4 ans, une amie m'offrit des séances de champs magnétiques. Bien que sceptique au départ, j'acceptai son offre. Traitement après traitement, ma santé ne cessait de s'améliorer. Maintenant, c'est pleine d'énergie et en femme épanouie que je peux de nouveau vaquer normalement à mes occupations journalières.

Sylvie St-Laurent, inf. 1, Ile d'Orléans (Québec)

Après une chute d'un 2e étage me causant de multiples fractures il y a 26 ans, j'ai reçu un diagnostic médical d'invalidité permanente et j'ai été incapable de travailler sans douleur et maux de dos depuis cet accident. Maintenant à 82 ans, c'est avec enthousiasme que je travaille sur la ferme car, depuis 6 mois, ma santé n'a cessé de s'améliorer grâce à l'appui énergétique de mon appareil Magnétopace. Grand merci à Paul Baillargeon qui me l'a introduit.



Joseph Irénée Poulin, Sainte-Marie, Beauce



À l'âge de 69 ans, ma santé se détériorait, je souffrais de diabète qui affectait ma vision ainsi que d'arthrite inflammatoire. Suite à l'essai du Magnétopace pendant un mois, ma vision augmentait de 30% et mes douleurs s'éliminaient graduellement. Alors, j'aimerais remercier Paul Baillargeon et le recommander à tous ceux qui, comme moi, cherchent une vraie solution.

Zélada Dufour, Ile-aux-Coudres



Depuis plus de dix ans, je souffrais le martyr d'une discopathie cervicale qui me condamnait à l'inactivité totale, la médecine n'y pouvant rien et ayant épuisé toutes les ressources médicales. L'appareil Magnétopace m'a ramené à une qualité de vie normale, un enthousiasme débordant, je ne ressens plus aucune douleur et j'ai aujourd'hui 76 ans. Je le recommande vivement à tous ceux qui souffrent. Merci Paul Baillargeon.

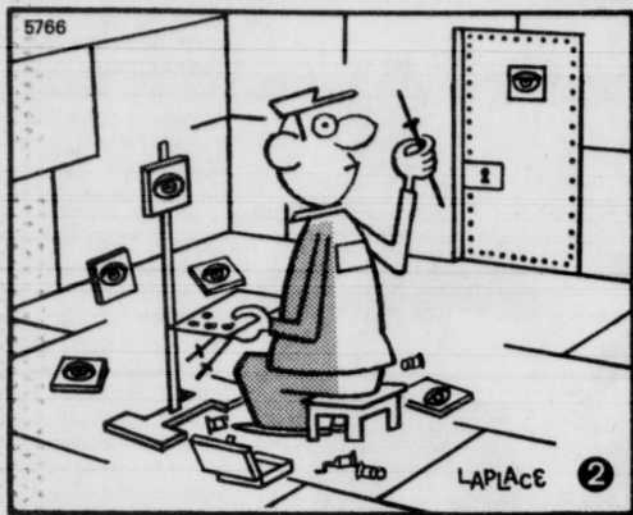
M. Gabriel Lachance, Boischatel

Tel qu'annoncé à la télévision
THÉRAPIE PAR BIOMAGNÉTISME

1234, avenue Rodolphe-Forget,
Sillery G1S 3Y7

Local: (418) 688-7719
Ext.: 1-800-363-7719

LE JEU DES 8 ERREURS



Solution: 1. Cot de la veste. 2. Coiffe de l'homme complète. 3. Les pinceaux joints de pierre sur le mur de gauche. 4. Couverture de la boîte plus large. 5. Tableau de droite plus grand. 6. Bas du mur à droite de la porte. 7. Serrure de porte plus grande.

MOT MYSTÈRE

NO 2481

© Édimédia Inc.

6 LETTRES — LE MOT CLÉ: ROULER SA BOSSE

absent	course	halte	nomade	relais
aller	croisière	hâte	nord	rester
ancrer		horizon		retard
arrêt	date		océan	revenir
arrive	décor	isolé	odyssée	route
	départ			
bosse		liberté	partance	train
bref	endroit	libre	paix	
bû	espace	loin	pays	ville
	espace		perdu	visite
caravane	exil	malle	périple	voyage
chemin	exode	monde	porte	
ciel		musette		
cieux	foule		reçu	

Solution du problème précédent: artiste

T	R	A	I	N	I	M	E	H	C	E	X	O	D	E
E	S	S	O	B	T	P	C	A	O	N	L	R	L	E
B	R	E	F	N	A	A	O	L	E	R	A	L	R	D
P	A	E	E	N	R	O	U	T	E	T	I	E	A	A
S	A	S	C	A	B	R	R	E	E	V	I	Z	C	M
I	B	R	V	U	E	O	S	R	O	S	I	I	O	O
A	E	A	T	S	P	S	E	Y	I	R	E	R	E	N
L	N	M	P	A	Y	S	A	O	E	U	H	N	R	P
E	T	A	U	D	N	G	R	V	X	R	D	A	E	A
R	C	E	O	S	E	C	E	I	E	R	E	R	T	D
E	I	T	R	F	E	N	E	S	O	L	I	L	E	E
D	E	C	O	R	I	T	T	I	I	P	O	N	L	P
A	L	U	B	R	A	E	T	T	L	I	O	S	A	A
T	L	I	B	E	R	T	E	E	N	R	R	I	I	R
E	L	A	C	S	E	M	O	N	D	E	X	I	L	T

SCRABBLE

NO 27

© Édimédia Inc.

ROGER HACHEZ

PARTIE JOKER

Que faire avec la lettre blanche? La partie de Scrabble qui suit constitue un excellent exercice pour maîtriser l'utilisation de la lettre blanche (joker). Celle-ci est représentée par le signe ?; il est important de la remplacer sur le jeu par la lettre qu'elle représente. Quand les deux jokers sont sur le jeu, la partie se continue de la manière habituelle. Un - devant le tirage indique un rejet des lettres par l'arbitre.

Tirage	Solution	Position	Pts
1. APIUIB?	pub(i)ai	H 4	76
2. EIUTGN?	in(s)tiqué (1)	8 H	77
3. URSERN?	nurs(er)y (2)	11 E	86
4. TERSIU?	uti(l)iser	L 6	81
5. OIVPOE?	poivro(t)je	13 H	76
6. ?VUQAAL	valaqu(e)s (3)	J 1	71
7. -RSMIUM?	m(a)surium (4)	N 2	72
8. LDNEA?L	(g)landule (5)	F 6	62
9. TCEIWD?	tweed	O 11	75
10. CI?+OEOH	chev(a)l	1 G	42
11. OO+IZND?	ozonid(e) (6)	2 A	93
12. AFESRE?	refa(s)se	14 A	85
13. AANNEC?	n(u)ancera	A 8	158
14. EROHOF?	foeh(n) (7)	A 1	42
15. ROO+ETEM	tomer (8)	15 G	20
16. OE+XKTB	kob	M 3	56
17. EXTJ+	ex	B 5	32
Total :			1204

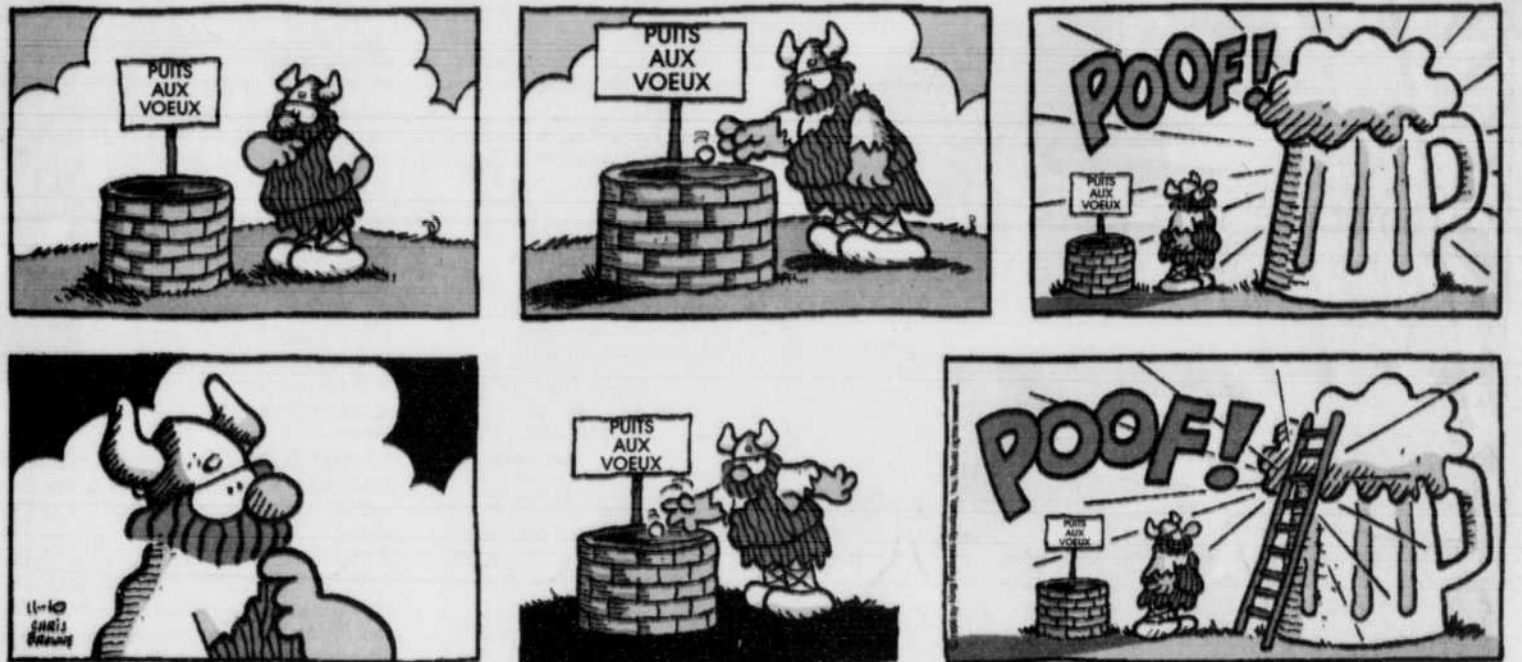
Remarques: Rien de bien technique dans cette partie. Un bel assortiment de mots peu usités à apprivoiser. 1-v. tr. Belg. Pousser à faire quelque chose 2- en anglais NURSERIES ou NURSERY 3- adj. De la Valachie (Roumanie). 4- n.m. Élément chimique artificiel. 5- n.f. Méd. Petite glande. 6- n.m. Composé d'ozone. 7- n.m. (aussi FÖHN) n.f. Gros harpon. 8-v.tr. Impr. Diviser ou marquer par tomes. Note : les personnes intéressées à recevoir les règles détaillées pour rejouer une partie présentée dans cette chronique peuvent les obtenir en écrivant à Roger Hachez, Le Soleil, Chronique de Scrabble, 925, chemin St-Louis, c.p. 1547, succ. Terminus, Québec, Qc G1K 7J6 - S.V.P. joindre une enveloppe pré-affranchie

LES DIMANCHES D'ADELBERT



LE COIN DU MINOU
Bibi, la chatte de Stéphanie (Charlesbourg), adore les casquettes. Quand des amies de Stéphanie viennent la voir à la maison, Bibi fait mille acrobaties afin de pouvoir leur enlever le couvre-chef tant convoité...

HAGAR L'HORRIBLE par Dik Browne



BLONDINETTE par Young



PEANUTS et le bon vieux CHARLIE BROWN par Schulz



À SON RETOUR, LINUS A LUI-MÊME ÉTÉ SURPRIS DE L'IMMENSE FOULE RASSEMBLÉE AFIN DE LUI SOUHAITER LA BIENVENUE

BAPTISTE scénario et dessin par André-Philippe Côté

