



# UN NOUVEL ÂGE DE SANTÉ

CAHIER SPÉCIAL  
MÉDECINES DOUCES

Goddeess Moon C. Prizelli

**l'hebdô**  
du SAINT-MAURICE



## Une offre à croquer!

Devenez membre du Club santé-fraîcheur du restaurant Le Bolvert de Shawinigan et **profitez de rabais-santé jusqu'à 50%**

Votre carte, valide pour un an, vous donne droit à plusieurs avantages très appétissants.

**INFORMATION:**  
539-5686

**HEURES  
D'OUVERTURE**

Déjeuner:  
Lundi au vendredi  
7h30 à 11h00  
Samedi-dimanche:  
8h30 à 14h00

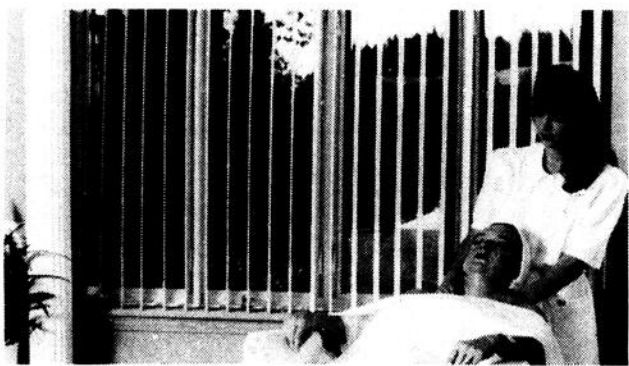
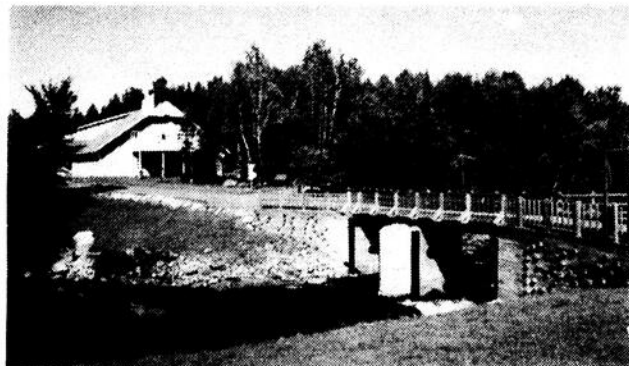
Fermeture:  
Dimanche au mercredi  
22h00  
Jeudi-vendredi-samedi:  
23h00

**Le  
Bolvert**  
RESTAURANT

*Shawinigan*

3423 boul. Royal

# LA STATION SANTÉ LE BALUCHON



## La santé au naturel

Redécouvrez la détente et la quiétude d'un site naturel incomparable.

Nous vous proposons des installations des plus modernes: salle d'eau, salle pour massage sous douche à affusion, bains thérapeutiques, enveloppement d'algues et soins esthétiques. Le tout offert à l'intérieur de forfaits pour une journée ou d'un forfait incluant hébergement et repas-santé.



**VENEZ FAIRE LE PLEIN DE SANTÉ, LE PLEIN DE NATURE!**

## FORFAITS

VOICI NOS FORFAITS D'UNE JOURNÉE

### RENAISSANCE

- Une pause-santé
- Un enveloppement aux algues et bain relaxant
- Un massage
- Un peignoir
- Accès au tourbillon et au sauna
- Accès à toutes les activités plein air

### OU HARMONIE

- Une pause-santé
- Une douche à affusion
- Un massage
- Un soin du dos
- Un peignoir
- Accès au tourbillon et au sauna
- Accès à toutes les activités plein air

**115\$** + taxes/personne

Valide jusqu'au 30 septembre 1993



## FORFAIT

UN JOUR/  
UNE NUIT

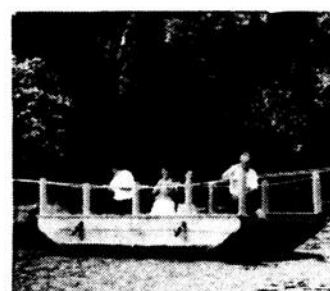
### DÉCOUVERTE

Le forfait comprend:

- Les services de la station santé, bilan de santé et la pause-santé
- Trois soins corporels, une douche à affusion un massage, un enveloppement aux algues et bain relaxant
- L'hébergement, une nuit
- Les repas: le souper et le déjeuner
- Peignoir inclus
- Accès à toutes les activités plein air

**230\$** + taxes/personne

(supplément de 10\$ pour le brunch du dimanche)



Valide jusqu'au 30 septembre 1993

INFORMEZ-VOUS SUR TOUS NOS AUTRES FORFAITS D'UNE JOURNÉE



MRC de Maskinongé  
1990 - Entreprise de service  
1992 - Effort marketing



1991  
L'innovation  
touristique



1992  
L'excellence  
touristique



1993  
La promotion  
touristique

DE NATURE  
À VOUS  
séduire!



**Le Baluchon**  
STATION TOURISTIQUE

3550 rang Des Trembles  
St-Paulin (Québec)  
J0K 3G0  
(819) 268-2555  
Télécopieur: (819) 268-5234

## NOUVEL ÂGE ET MÉDECINES DOUCES

### Visitez-le gratuitement les 7-8 et 9 mai Le Salon des médecines douces

Le Salon des médecines douces, dans le cadre du Symposium annuel organisé par Mme Yolande Gagnon, se tiendra cette année les 7, 8 et 9 mai au Cégep de Shawinigan. Sur la promenade du Cégep, on pourra visiter gratuitement, de 8h00 à 18h00, des kiosques traitant de l'acupuncture, l'astrologie, le Trager, la polarité, le yoga, le Tai Chi Chuan, l'ostéopathie, l'homéopathie, la graphologie, etc., de même que des kiosques d'artisanat. Ceux et celles qui désirent y tenir un kiosque pourront également le faire gratuitement en s'informant à l'organisatrice.

Sous le thème "Wesak, l'heure de la réconciliation et du Par-(Don)", le Symposium se tient à la 2e pleine lune du printemps, ce que nous explique Mme Gagnon: "Cette 2e pleine lune, qu'on appelle aussi la Lune du Bouddha, représente l'Orient alors que la 1ère pleine lune est celle de l'Occident, celle du Christ et de la Fête de Pâques. C'est pour cela que Pâ-

ques change de date d'année en année, puisqu'elle doit coordonner avec la 1ère pleine lune du printemps. Wesak est très fêtée en Orient et c'est d'ailleurs une lune très importante, du point de vue astronomique, c'est la plus belle lune de l'année".

"L'heure de la réconciliation et du Par-(Don)", le thème de ce Symposium s'inspire du témoignage de Anne et Daniel Meurois-Givaudan, soit un appel vibrant et urgent pour la

Réconciliation de l'homme avec lui-même. Une réconciliation passant inévitablement par le Par-Don que l'on a écrit volontairement en deux mots puisque le pardon vient par le don, le don de soi. Les conférenciers Anne et Daniel Meurois-Givaudan qui, parallèlement à leurs recherches issues du voyage astral, ont parcouru de nombreux pays à travers le monde, pourront être entendus à ce sujet le samedi 8 mai à 14h15.

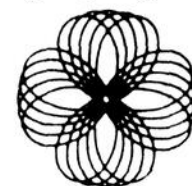
En plus du salon que l'on peut visiter gratuitement et des conférences réunissant la nouvelle génération de penseurs et de scientifiques venus de France et du Québec, on y a prévu des activités pour les enfants. Clowns et musique seront au rendez-vous de même que des activités autour du thème des oiseaux: comment les protéger, comment construire des cabanes, comment soigner un oiseau blessé, etc.

Yolande Gagnon organise ce symposium à Shawinigan depuis plus de 7 ans. Tenu habituellement en automne, pendant le week-end de l'Action de Grâce, il se tient exceptionnellement en mai prochain puisque Mme Gagnon participera à un voyage en Europe à l'automne prochain. "Je n'en fais pas ma profession principale, les gens le savent, j'ai d'autres activités professionnelles. Ce symposium est à but non lucratif, j'y mets du coeur pour l'organiser car pour moi, c'est un hobby".



Parmi plusieurs exposants du Symposium, l'artiste-peintre Odile Bernard, de France, présentera un ensemble d'aquarelles et d'huiles.

*Réjean Massicotte*  
*Homéopathie*



281 rue Église, St-Narcisse  
(418) 328-3131

Membre du syndicat professionnel  
des homéopathes du Québec

Diplômé de l'Institut  
des thérapeutiques naturelles

Nombreux produits  
homéopathiques disponibles



FAMILI-PRIX

**CAROLE BÉLAND**

283 De l'Église, St-Narcisse G0X 2Y0

Tél.: (418) 328-3131

*Une affaire de Santé!*



## LA CLINIQUE D'ACUPUNCTURE DE SHAWINIGAN-SUD

**SYLVIE DOUCET**

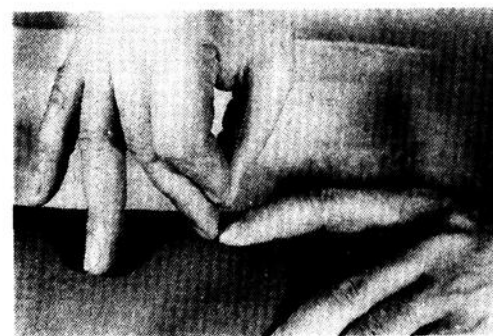
425-123e Rue, Shawinigan-Sud

**537-4848**

"Aiguilles jetables"

Traitement préventif et curatif de:

- Insomnie
- Brûlements d'estomac
- Constipation
- Stress  Anxiété
- Burn out  Maux de dos
- Bursite  Arthrite  Arthrose
- Engourdissements  Vertiges
- Bourdonnements  Eczéma
- Allergies  Migraines
- Asthme  Anti-tabac
- etc.



**Consultation  
gratuite**

Membre en règle de la Corporation  
professionnelle des médecins  
du Québec

# Le rire: un antidote efficace au stress

Stress... Que cache donc ce mot sifflant? Il désigne, nous dit le corps médical, l'ensemble de nos réactions quand nous sommes agressés, dans notre corps ou notre esprit. Un certain niveau de stress peut même être bénéfique pour passer à l'action ou réagir face à certaines situations. Le stress, c'est la vie. Ça n'est ni bon ni mauvais.

D'ailleurs, ce n'est pas ce qui nous arrive qui est important, mais notre façon de réagir: imaginons deux personnes prises dans un bouchon de circulation. La première réagit en fulminant, en s'énervant, en faisant déjà le bilan de ce retard. La deuxième est navrée mais au lieu de perdre les pédales, elle s'arrange pour passer ces minutes d'attente imprévue de manière agréable. Elle glisse une cassette de musique ou un cours de langue. Ou encore, elle revise mentalement les points qu'elle veut toucher à la réunion d'équipe de l'après-midi.

En fait, chaque être humain réagit au stress selon sa personnalité, ses

valeurs et ses désirs. Ce qui est perçu comme grave par l'un sera vécu comme un incident banal pour un autre. Les événements majeurs de la vie ont indéniablement des effets à long terme, comme la mort d'un parent, la maladie d'un enfant, les ennuis financiers, etc... Mais à court terme, les contrariétés affectent bien plus fortement la santé physique et mentale; perte ou vol d'un portefeuille, ennui mécanique avec la voiture, mauvais bulletin scolaire d'un enfant, dispute avec une amie, etc... Et les effets négatifs, cumulatifs dépendent de la fréquence, de la durée et de l'intensité de ces brouilles qui "empoisonnent" notre existence.

Quelques stress par jour, ça va. La plupart des êtres humains sont équipés pour les supporter. Mais multiplié par cinquante, par cent, c'est l'anarchie. L'organisme, surmené, n'a pas le temps de récupérer. Il est submergé d'un trop plein d'hormones et sucres. Organes, systèmes, glandes ont perdu toute notion d'équilibre.

C'est alors que les ennuis commencent... À court terme: insomnie, angoisse, infections à répétitions, dorsalgie, aigreurs d'estomac, nervosité, migraines, etc... À long terme: hypertension, dépression, ulcère perforé, infarctus, cancer et parfois mort. À moins que...

À moins qu'on ne parvienne à transformer le stress en plaisir! Dans son livre "Les plaisirs d'i stress", le docteur



Peter Hanson propose, sur un ton humoriste très convaincant, des pistes qui n'ont rien d'irréalistes. Goûtez-y pour voir...

• Pour survivre au stress et s'en nourrir, il faut disposer d'un interrupteur: l'écoute des bulletins de nouvelles avec leur cortège

quotidien de catastrophes vous énervent? Mettez journaux, radio, télé en quarantaine pour un temps. Cela fait le plus grand bien!

• Pour se ressourcer, il faut savoir se détendre. À chacun de choisir la technique compatible avec son style de vie: la sieste éclair

(3 min., 2 fois par jour, à ne rien faire, yeux fermés, meublées par des respirations profondes), le yoga, la méditation, le Tai-Chi, la musique, etc... Le résultat visé: détente musculaire, ralentissement du rythme cardiaque, ventilation psychologique.

• Pour ceux qui travail-

lent du ciboulot, il est important de prévoir 3 heures par semaine de "stress de recharge", physique cette fois (tennis, natation, marche), de façon à permettre au corps de faire appel à des circuits énergétiques différents.

te dans un centre spécialisé, 20 pages d'un livre drôle, un massage, un bon spectacle, etc...

• Se donner des objectifs qu'on aime (attention: désirs réalistes seulement) à court et à moyen terme. Avoir toujours un bon projet en chantier.

Suite page 9

## Centre du Naturiste

*Alimentation, tisanes, vitamines, protéines, produits de beauté, livres.*

**VITAMINES C**

500 mg, 90 comprimés  
Saveurs: cerise, raisin, orange  
rég.: 10,95\$

Spécial  
**6 45\$**

**CURE  
PRINTEMPS-AUTOMNE**  
rég.: 27,95\$  
**SPECIAL**

**23 95\$**

**HERBASANTÉ**

Spéciaux en vigueur jusqu'au 30 avril '93

741-5e Rue, Shawinigan **537-1136**

Clinique  
**"Diapason-Santé"**

**GUYLAINE  
BÉDARD**  
ORTHOTHÉRAPEUTE  
NATUROPATHE  
INFIRMIÈRE AUX.

**Charette: (819) 221-3091**  
**Ste-Thècle: (418) 289-3191**

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Massothérapie</b> (massage suédois)</li> <li>● <b>Kinésithérapie</b> (exercice et mouvement)</li> <li>● <b>Orthothérapie</b> (douleurs musculaires, raideurs articulaires)</li> <li>● <b>Naturopathie</b> (bilan santé complet)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Réflexologie</b> (massage points réflexes des pieds)</li> <li>● <b>Phytothérapie</b> (plantes naturelles)</li> <li>● <b>Arômathérapie</b> (huiles essentielles)</li> <li>● <b>Hygiène de l'oreille</b> (par chandelle auriculaire)</li> </ul>
--	---

**Pour une santé... au naturel!**

**AU PIEDestal**

## Hélaine Gobeil

Membre A.I.I.S.P.Q. infirmière en soins de pieds

- Hygiène des pieds
- Promotion de la santé des pieds
- Enseignement de l'auto-soin des pieds
- Les soins des pieds
- La prévention des problèmes de pieds

**SERVICE À DOMICILE ÉGALEMENT**

<p><b>706-3e Avenue</b> <b>Shawinigan-Sud</b></p> <p><b>537-1986</b></p>	<p><b>621 St-Philippe</b> <b>St-Tite</b></p> <p><b>(418) 365-6575</b></p>
--	---

## Stress chez l'enfant Quand il y a vide, insécurité et absence de structures

Quand on parle de stress, chez les enfants comme chez les adultes, il est important de bien définir les mots. Frustration, peur, anxiété, angoisse, sont des émotions différentes du stress. Le stress n'est donc pas une émotion mais plutôt un état d'être, relié à la perception individuelle d'un événement. L'entrée à la maternelle, par exemple, peut être stressante pour un enfant alors que pour un autre, cet événement peut être très heureux.

Selon Mme Danielle Laporte, psychologue à l'Hôpital Ste-Justine et coauteure du livre "Du côté des enfants", les enfants réagissent physiquement au stress: constipation, maux de tête ou de ventre, maladies de peau, insomnie, etc. Ils réagissent aussi au niveau de leurs com-

portements: bégaiements, pleurs, agressivité, irritabilité. Et bien sûr, dépendamment de leur âge, les réactions seront différentes face au stress. Ainsi, un bébé de 9 mois crie et réagit très mal lorsqu'il voit un chat pour la première fois ou encore, au retour de l'école, une fillette de 3e année pleure en pensant au problème de la couche d'ozone discuté en classe et dit: "Je ne serai pas capable de la réparer".

Mais quand on parle du stress des enfants, une chose est essentielle à retenir: le pire pour eux, c'est de sentir le vide, l'insécurité, bref, c'est l'absence de "structures sécurisantes", nous dit la psychologue de l'enfance. Et même l'adulte en a besoin, on souffre tous d'insécurité. Procurer des structures

sécurisantes à nos enfants se traduit dans une foule de petits détails au quotidien: respecter un horaire régulier, une régularité et une continuité, savoir être précis et direct, sans revenir constamment sur ses décisions et cela n'empêche pas la souplesse: par exemple, on peut répondre à ses arguments: "Quand tu as de l'école, c'est comme ça qu'on fonctionne. Ce week-end, je t'accorderai cette permission. Je suis ta mère et je sais ce qui est bon pour toi". Même chose concernant les doubles-messages...vous savez, lorsqu'on dit à un enfant: "Vas-y, c'est le fun", mais que notre visage se montre très inquiet, les enfants ressentent très bien nos mensonges et nos masques, qu'on n'ose pas nous-même accepter, voilà de nouveau le vide ressenti par l'enfant.

Les discordes familiales insécurisent les enfants de tous âges. L'enfant qui voit son père et sa mère en désaccord ressent le vide. De même, cela ne regarde pas l'enfant de savoir que tante Gertrude s'est chicanée avec grand-maman. Ils doivent être protégés des émotions trop intenses et être capables de fuir les situations trop énerwantes. "Les problèmes émotifs des parents et spécialement la dépression de la mère et la délinquance du père les affectent beaucoup" nous dit Mme Laporte.

Savoir dire NON à un enfant est très sécurisant pour lui. Bien souvent, l'enfant nous demande des cadres précis à travers son insistance. Il faut savoir décoder. Répéter constamment une consigne est un stress nécessaire. C'est normal de répéter, ce sont des enfants, ils veulent s'amuser. Mais on peut, en même temps, responsabiliser l'enfant: "Tu sais ce que tu as à faire le matin, allez remue-toi". Donner des petites responsabilités à l'en-

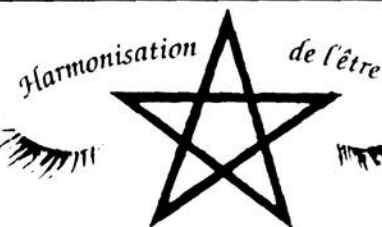
fant est une excellente structure sécurisante qui soutient également une bonne estime de soi chez lui. L'enfant qui se sent aimé, entouré, en sécurité, développe une bonne estime de lui et sera, par conséquent, capable d'être autonome. "Vas-y toute seule, maman va te regarder". Voilà une façon de favoriser l'autonomie dans un sentiment de sécurité en développant une estime de soi chez l'enfant, puisque, s'il réussit, il sera fier de lui et saura

qu'il est capable.

L'enfant a aussi besoin d'être seul, comme il a besoin de se faire remettre à sa place de temps en temps, ne l'oubliez pas. À l'inverse, il faut aussi accepter que parfois ce soient eux qui mettent le doigt sur notre nervosité. Quand on éprouve soi-même de la difficulté à gérer son stress, on peut en profiter pour trouver avec son enfant, de nouvelles stratégies efficaces. Rire est une panacée universelle, courir.

chanter, lire! Pourquoi ne pas partir à l'aventure dans les bois ou jouer tout bonnement à un jeu de société?

Et puis, tout geste favorisant l'autonomie de votre enfant, tout renforcement de l'estime qu'il a de lui-même et toute action régulière et structurante de votre part, vous prouvent votre compétence de parent. Ayez confiance en vous, chers parents, vous êtes compétents. Qu'on se le dise!



**LINDA MALTAIS**  
Conseillère en  
Sciences Énergétiques  
Sur rendez-vous  
**538-2867**

### L'harmonisation des 22 corps évolutifs

Une journée énergétique, équilibrée et inoubliable qui assure l'épanouissement de l'être pour un mieux-être à une vie meilleure.

**ÉQUILIBRE LES 4 PLANS DE L'ÊTRE, SPIRITUEL, PHYSIQUE, INTELLECTUEL ET PSYCHIQUE.**

L'harmonisation des 22 corps évolutifs est une technique qui permet de rétablir le bon fonctionnement et débit d'énergie en enlevant toute inharmonie en la remplaçant par la meilleure énergie d'harmonie.

Être plus positif en tout et en toute circonstance pour le meilleur de nous-mêmes et les autres.

L'inharmonie cause des dysfonctionnements différents pour chaque personne, nous sommes unique.

**NOUS AVONS TOUS UN BUT COMMUN: RÉUSSIR NOTRE VIE, EN RESTANT CONSCIENT DE NOTRE RESPONSABILITÉ D'ÊTRE UN ÊTRE HUMAIN HEUREUX, POSITIF, AMOUR, INTELLIGENT, CONSTRUCTIF, PRODUCTIF ET INGÉNIEUX.**

Nous sommes nos propres créateurs, à nous maintenant de créer une vie meilleure. UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN.

**REGROUPEZ-VOUS 20 PERSONNES ET PLUS ET PROFITEZ DE CE MIEUX-ÊTRE.**

#### COURS DISPONIBLES:

- Écoute intérieure ● Nettoyage énergétique
- Auto-guérison ● Harmonisation
- Tarot intuitif

Pour inscription: rendez-vous privé

**LINDA MALTAIS: 538-2067**



### ÉNERGIE-LUMIÈRE

### LE TOUCHER REIKI

ART  
TIBÉTAIN

**OFFREZ-VOUS  
UNE SÉANCE D'ÉNERGISATION REIKI**  
**Initiation au Reiki ● 1er et 2e degré**  
**● 3e degré ● Formation de maître**

Régularise le système Énergétique. Dissout les blocages et favorise la détente totale. Encourage l'élimination des toxines. L'énergie "REIKI" favorise l'équilibre et l'harmonie physique, mentale et spirituelle.

Lorsqu'il y a réception "REIKI", l'apport énergétique ainsi réalisé fait basculer rapidement la conscience de la zone négative vers la zone positive et met en route le processus d'auto-guérison tout en le renforçant.

**REIKI: Force universelle de vie (méthode holistique)**



● **REIKI**  
Votre maître REIKI  
**Pierre Gélinas**  
(819) 375-4999  
N.-D.-du-Mt-Carmel

# Au commencement était la peau...

Chaque semaine au Québec, 10.000 personnes se font masser par des professionnels. La révolution sexuelle des années 60, le mouvement féministe puis la vague psycho-corporelle au tournant des années 80, ont modifié considérablement notre façon de percevoir le toucher, nous explique un article de la revue Guide de Ressources.

La peau est l'organe sensoriel le plus étendu, le plus important du corps. Chez le nouveau-né, la peau est le premier sens, la première relation au monde extérieur. Être porté, bercé, caressé est une nourriture plus importante encore que les vitamines.

Au début du siècle, le taux de décès des bébés dans les orphelinats américains dépassait les 60%, jusqu'à ce que quelqu'un suggère qu'on les prenne dans les bras plusieurs fois par jour, raconte Ashley Montagu dans "La peau et le toucher".

Selon le Dr A. Rueger, il faut recevoir dix embrassades par jour pour se garder en santé. Il ne s'agit pas d'un bec sur la joue, dit-il. Pour qu'un toucher soit vraiment "nourrissant", il faut prendre dans ses bras, serrer contre soi: un "hug" comme on dit en anglais. Mais qui a les moyens aujourd'hui de s'offrir dix étreintes par jour? Est-ce qu'on n'a que ça à faire, nous, passer notre journée à s'entortiller comme des chiots, répondront les bonnes âmes sages et rangées? Comment prendre son conjoint dans ses bras après 4 heures devant la télévision, au cours desquelles on a assisté à 15 meurtres et à autant d'agressions? C'est très difficile en effet: "Nous participons à une culture essentiellement visuelle, explique l'anthropologue et avocat montréalais David Howes. Nous sommes une société qui a survalorisé le regard, au point de presque écarter le toucher".

Dans "The Betrayal of the body", Alexandre Lowen relie la schizophrénie à l'échec d'une stimulation tactile précoce. La sensation d'identité vient de la sensation du contact avec le corps. Si cette sensation manque, l'individu ne sait pas ce qu'il sent, ne sait pas ce qu'il est. Et la perte de contact avec le corps aboutit à la perte de contact avec la réalité.

De plus en plus d'enfant souffrent de problèmes de peau. Prendre les enfants dans ses bras risque de les gêner, clamait-on du haut de la chaire scientifique. Aujourd'hui, le manque d'amour dans la société peut également mener à l'abus contraire. Des mères qui aiment trop, protègent trop, étant toujours au devant du besoin de leurs enfants, faisant d'eux des êtres dépendants et incapables d'autonomie.

"Mal touchés, mal portés, mal portant, mal menés, mal aimés" écrit Frédérick Leboyer

dans "Shantala, un art traditionnel, le massage des enfants". Plutôt que de traiter leur eczéma avec des pommades, des médecins avertis les guérissent en nourrissant leur peau avec des massages, apportant ainsi les stimulations qui ont manqué au départ.



Le spécialiste de l'alimentation saine et biologique au Centre-Mauricie  
**Le meilleur inventaire à MEILLEUR PRIX!!!**

## GRAND'MÈRE NATUREE

- Farine biologique moulue sur place sur meules de pierre
- Grande variété de fruits et légumes certifiés biologiques
- Distributeur des produits de l'Armoire aux Herbes inc. Flora, Nu-Life, Sisu, Quest
- Libre-service d'eau distillée Pure-Distel

### ÉPICERIE D'ALIMENTS NATURELS

830-6e Ave, Grand-Mère 538-2895  
Stationnement à l'arrière

**SPÉCIAL AVRIL 1993**  
(jusqu'à épuisement des stocks)

## Super tonique

Floravital - Tonique de fer organique sans levure

250 ml **13<sup>99</sup>\$**

500 ml **22<sup>95</sup>\$**

Floradix - Formule liquide de fer

## LA SANTÉ par les pieds ...

**Marie Lacombe**  
membre C.N.S.H.P.

La santé commence par les pieds. Vos pieds sont la fondation sur laquelle repose votre corps, tout comme pour votre maison.

Puisque votre santé et votre état d'être sont le miroir de vos pieds, permettez-moi de vous aider en prenant soin de vos pieds.

- Je peux vous aider à éliminer des problèmes éventuels
- À dialoguer avec vous sur l'hygiène des pieds
- À vous enseigner sur le comment prendre soin de vos pieds
- Et à vous confier ceci:  
"Quelques minutes par jour vous suffiront pour vous assurer de gagner le sourire"

Visite à domicile  
*Hygiéniste des pieds*  
Marie Lacombe

**539-4138      536-7132**

2404 St-Marc, Shawinigan  
425, 123e Rue, Shawinigan-Sud

## Clinique Orthos-Vie Enr.

MEMBRE DE L'ORDRE DES ORTHOTHÉRAPEUTES A.M.S DU CANADA INC.

**Renée Baril**  
Massothérapeute  
Réflexologie  
Infirmière

465, 120e Rue Shawinigan-Sud, Québec, G9N 3J8

Sur rendez-vous  
**(819) 536-4958**

Membre des "Labyrinthologues Ass."

## Jeannine Gélinas, h.reb.

**Harmoniste en rebirth**  
(respiration douce et dirigée)  
**Numérologie**  
(apprendre à mieux se connaître)

**(819) 537-4964**

**"sur rendez-vous seulement"**

## NOUVEL ÂGE ET MÉDECINES DOUCES

Avec des programmes de soins complets et des forfaits-santé

### Les professionnels en massage sont nombreux au Centre-Mauricie

Il existe des dizaines de techniques de massage dans le monde, mais seulement huit d'entre elles sont reconnues par la Fédération québécoise des masseurs et massothérapeutes (FQMM).

Non pas que ces huit techniques soient considérées comme les meilleures ou les plus efficaces mais simplement parce qu'elles sont pratiquées par un nombre significatif de thérapeutes. Quatre d'entre elles peuvent être considérées comme des massages au sens conventionnel, le suédois, le mas-

sage Esalen, le californien et le trager; tandis que les quatre autres relèvent davantage du toucher thérapeutique: le shiatsu, le amma, la polarité et le jin shin do.

Voici une brève description de quelques-uns d'entre eux ainsi que d'autres techniques plus connues.

Le massage suédois est un massage habituellement très dynamique, énergique, dont les manœuvres visent à stimuler la musculature. Son initiateur Pehr Henreik

Ling, un Suédois éminent, désireait mettre au point une technique qui aurait engendré les mêmes effets que ceux produits par la pratique de la gymnastique. Aujourd'hui, on considère plutôt qu'il vise à maximiser la capacité d'action du corps.

Le massage californien a vu le jour dans les sessions californiennes de psychothérapie, mais c'est Margaret Elke qui fut la pionnière de la version qui est maintenant pratiquée. Il emprunte certains gestes du suédois, mais en plus

doux, en plus enveloppant et leur ajoute bon nombre de mouvements qui englobent plusieurs parties du corps. En "ramassant" le corps, les mouvements globaux aident la personne à se centrer davantage sur elle-même et ses émotions. Massage de détente par excellence, il cherche d'abord à ce que la personne se sente en sécurité, pratiquement bercée. Parce qu'il aide à s'arrêter à ce que l'on ressent, il est recommandé aux gens éprouvant de la difficulté à se concentrer ainsi qu'aux personnes anxieuses. On le conseille également aussi à ceux vivant des changements corporels majeurs (croissance, amaigrissement). C'est un massage si doux, en fait, qu'il est indiqué pour tous, des enfants aux personnes âgées.

Le massage Esalen est originaire du célèbre centre de la côte Ouest et a été développé par des praticiens du massage californien qui ont ralenti le mouvement à l'extrême, pour découvrir alors qu'il induit une détente plus profonde et donne plus facilement accès aux émotions. L'Esalen est un massage introspectif, doux, lent, faisant davantage appel à l'écoute, à l'intuition du donneur. C'est une approche globale, non centrée sur une technique manipulative précise, et pour cette raison, il est bien indiqué pour les personnes en burn-out ou en dépression, à ceux qui se sont perdus de vue dans le train train quotidien.

Le shiatsu, la polarité ou encore, le toucher

Reiki, sont plutôt désignés comme des "techniques énergétiques" que comme des "techniques corporelles". Le Reiki s'intéresse aux chakras tandis que la polarité intervient au niveau des champs électromagnétiques. On peut donc toucher directement, ou seulement poser les mains au dessus de certains points du corps. Tout comme le shiatsu, ces techniques permettent de recevoir le soin à travers des vêtements légers, donc indiquées pour ceux qui n'ont pas l'habitude de se faire toucher ou de se déshabiller.

Le shiatsu s'intéresse aux points d'acupuncture. On le recommande aux athlètes, aux danseurs et à tous ceux qui travaillent beaucoup avec leur corps. Egale-

ment aux personnes qui manquent d'énergie et à celles qui subissent un stress intense ou les effets d'un manque de sommeil, puisqu'une séance de shiatsu aurait l'équivalent générateur d'une nuit de sommeil.

L'orthothérapie se définit comme une rééducation musculaire et articulaire, par des massages de détente et thérapeutiques. La kinésithérapie se décrit comme un traitement par le mouvement et la réflexologie est une stimulation des points réflexes au niveau des pieds. Il est utile de souligner que le titre de massothérapeute implique généralement, pour la FQMM, une connaissance de deux types de massages et en conséquence, les chevauchements de techniques sont chose courante.

*Hélène Mélançon,*  
Orthex. a M.T.D. R.D. P.Y.

Membre de  
L'Association Professionnelle des Orthothérapeutes de la province de Québec Inc. No-87163  
La Fédération Québécoise des Masseurs et Massothérapeutes Inc. No-174  
Institut International de Réflexologie Ingham

Clinique d'Orthothérapie Massothérapie  
et de Réflexologie Enr.



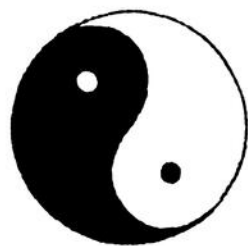
Hélène  
Mélançon

Sur rendez-vous seulement:

Depuis 12 années  
à votre service

205, rue St-Prosper, St-Boniface, Qc

Tél.: (819) 535-3061



**Tai Chi**

À SHAWINIGAN-SUD

Session printemps  
Début: 13 et 14  
avril 1993

Mardi de 13h30 à 15h  
Dojo Denis Déziel 576-109e Rue Débutant 1  
Mercredi 18h30 à 20h  
Centre sportif Polyvalente Val-Mauricie Débutant 1  
Mercredi 19h30 à 21h  
Centre sportif Polyvalente Val-Mauricie Débutant 2

Pour informations  
**536-2449**



# CHINATOWN

573-6e Avenue, Grand-Mère  
**538-8781**

Unique dans la région les  
fameux produits naturels chinois

#### VITAMINES

Panax Ginseng (30 ampoules)	15,00\$
Gelée Royale (30 ampoules)	10,00\$
Combiné Ginseng et Gelée Royale (4 btes de 10 ampoules)	10,00\$
Gelée Royale extra forte (30 ampoules)	18,00\$

#### HUILES ET ONGUENTS ANALGÉSIIQUES

Pour soulager les douleurs musculaires, etc.	
Kwan Long Oil	4,99\$
Tiger Balm (Baume du Tigre)	2,99\$
Essential Balm (baume essentiel)	1,99\$
Onguent: hémorroïdes	4,25\$
eczéma	4,99\$

#### TISANES

Thé Oolong (3,99\$ seulement)	
Réduit l'obésité, purifie le sang, contre la constipation, le cholestérol et l'hypertension.	
Boîte de 20 sachets (10 tasses par sachet)	
Tisane "Fujian Oolong Thé" (2,49\$)	
Pour la recette du thé "kumboucha"	
Tisane LACI LE BEAU	9,75\$
Thé Alma (constipation)	6,95\$
Tisane pour maigrir	5,49\$
Tisane pour arrêter de fumer	2,99\$
Tisane pour renforcer	5,49\$
Tisane pour dormir	3,95\$

#### SIROP NATUREL

Kingto	5,99\$
Hsiao Ken Chuan	4,50\$
Halitan	5,99\$

#### COMPRIMÉS NATURELS À 100% (de 2,99\$ à 5,99\$)

FOIE: Nettoie, fait fondre les pierres	OBÉSITÉ: Réduit le poids
ESTOMAC: Irritation, ulcères, digestion lente	CASSE-GRIPPE: Contre la toux, la grippe
REINS: Fait fondre pierres, renforcit	PSORIASIS: Eczéma, allergie
PEAU: Enraye les problèmes de peau, acné	ALOPÉCIE: Fait pousser les cheveux
	INSOMNIE: Aide à dormir, réduit le stress

Chinatown vous offre également:

- Produits de beauté "Au naturel"
- Encens
- Chandelles odorantes
- Robes de chambre chinoises
- Souliers pour cours de "TaiChi"
- Paravents chinois
- Bibelots
- Bonzaï
- Cadeaux
- Etc.

"NOUS VOUS AIMONS BEAUX ET EN SANTÉ!"

## Quand le dos flanche...

La colonne vertébrale est une merveille biomécanique, mais elle n'est pas éternelle. Les 40-60 ans dépensent plus pour soigner leur dos que pour toute autre maladie. Faites le tour de vos amis: passé 40 ans, au moins 7 personnes sur 10 connaissent la chanson, ou plutôt la plainte, Aie! mon dos!

À la fois support du corps et étui de protection de la très précieuse moelle épinière, la colonne vertébrale forme un ensemble complexe de vertèbres, de disques (rembourrage élastique situé en-

tre les vertèbres), de muscles (il y en a 140), de tendons et de ligaments (on en dénombre plus de 1000).

Sédentaire ou déménageur de pianos, personne n'est à l'abri. Mais de quoi parle-t-on au juste quand on parle de mal de dos? Quand il a commencé ses travaux en 1983, le comité Spitzer, un groupe de recherche québécois sur les maux de dos des travailleurs, a essayé de faire le ménage dans un vocabulaire aussi imaginaire et aussi fou qu'une carte de restaurant "nouvelle cuisine". Dorsalgies,

lombalgies, entorses lombaires, hernies



discales, sciatiques, sans compter les myosites lombaires, les ligamentites, les dysfonctions du joint intervertébral, les discarthroses! Cette soupe de mots entraîne, notera le comité, des disparités, sinon des contradictions dans les diagnostics, les traitements, la réadaptation et l'évaluation des résultats.

Le diagnostic du mal de dos n'est pas facile à poser. Rien n'est plus rebelle aux outils d'investigation traditionnels qu'un mal de dos banal. Sans compter qu'on a parfois mal au dos pour des raisons

autres que les vertèbres, les disques ou les ligaments: cancer ou infection aiguë des os, ostéoporose, douleur en provenance de la prostate, du pancréas ou du côlon, aucune hypothèse ne peut être écartée.

Physiothérapeutes, physiatres, ergothérapeutes, orthopédistes, chiros, orthothérapeutes, massothérapeutes, etc., aucun d'entre eux au fond ne parle de guérir les maux de dos, mais de les soulager.

compliquée qu'est la colonne.

Un bon dos, c'est avant tout de bons abdominaux. C'est un dos qui fait de l'exercice régulièrement. Aimable nouvelle: selon les orthopédistes, les mouvements effectués lors d'ébats amoureux sont une excellente façon de prévenir les maux de dos.

Dans les traitements, par contre, l'heure n'est pas à l'innovation. C'est encore une devise du 19<sup>e</sup> siècle qui décrit le mieux la situation. La médecine, disait-on alors, "guérit quelquefois, soulage souvent et console toujours".

Le langage de la réparation fait place à celui de la réadaptation. Ce qu'on sait enfin, c'est que le traitement le plus efficace reste encore la prévention. En milieu de travail, les preuves de l'utilité de l'ergonomie ne sont plus à faire: il faut prendre soin de cette machine

Pour une fois que la prévention ne nous prive pas des bonnes choses de la vie...

### LIFTING BIOLOGIQUE



#### LE SOIN LE PLUS RÉVOLUTIONNAIRE

#### LE CRYO RESTRUCTUREL (lifting biologique)

- Visage lisse
- Peau rajeunie
- Fermeté
- Rééquilibrée
- Restructuration intensive des tissus

Cryo-Restructurel  
Soin Absolu  
Visage et Cou

*Pier Augé*

L'ÉVÈNEMENT SCIENTIFIQUE  
GAGNÉ MÉDAILLE D'OR EUROPE 92

### CENTRE DE SANTÉ ET DE BEAUTÉ



Clinique d'Esthétique  
Pour Toi enr

1637 Champlain  
Shawinigan

537-1612

### CLINIQUE AMINCISSEMENT ET BEAUTÉ

#### VOUS AVEZ DES PROBLÈMES

Programme complet d'amincissement suivi

- cellulite?
- vergetures?
- embonpoint?
- relâchement des tissus?
- poids?

### RÉSULTAT GARANTI



Une méthode d'austérité en cosmétique.

## CENTRE DE LOISIRS ET DE SANTÉ

### L'HARFANG DES NEIGES

100, Lac des neiges  
Ste-Flore de Grand-Mère G9T 5K5  
Tél.: (819) 533-4518  
Fax: (819) 533-4727

#### UN RENDEZ-VOUS POUR RETROUVER L'HARMONIE... EN SOI



L'HARFANG DES NEIGES, c'est vous donner la chance de goûter au maximum à un paysage de montagnes et à un site naturel exceptionnel sur les bords d'un lac privé. Vous y trouverez des forfaits axés vers la détente, la relaxation et la remise en forme dans le cadre de différentes activités récréatives de mieux-être et de croissance personnelle.

L'Harfang des Neiges, c'est un personnel courtois et accueillant, un service attentif et personnalisé, un confort hors-pair auxquels s'ajoutent 10 chambres spacieuses, une piscine intérieure, une salle d'exercices, une salle de conférence et plus de 120 acres de forêt.

#### CENTRE DE LOISIRS ET DE SANTÉ



L'HARFANG  
DES NEIGES

## Le toucher: d'une culture à l'autre

Si vous entrez à l'improviste dans la chambre d'une étrangère qui sort du bain, la Musulmane se couvrira le visage; la Laotienne, les seins et la Chinoise, les pieds. La femme de Sumatra dissimulera ses genoux, celle de Samoa, son nombril et la femme occidentale cachera sa région génitale. C'est ce que raconte Helen Colton dans "The gift of touch".

Pareillement, le toucher n'a pas la même signification ni la même portée d'une culture à l'autre. Les méridionaux et les latins ont une certaine sympathie pour le corps humain, ils vont lui prendre le coude, l'épaule, lui tenir la main et même toucher le genou en parlant. Dans les pays chauds, il y a plus de tolérance: "À Rome, dans l'autobus, les gens se touchent, ils sont entassés comme des sardines, note-t-on. Des hommes en profitent

d'ailleurs pour se frotter contre les femmes. Ici une telle promiscuité n'est pas supportée.

Selon le Dr Rueger, les Allemands et les Britanniques sont davantage puritains encore. Comme les Australiens chez qui, dit-on, une situation de gêne survient si on est à moins d'un bras tendu. Quelle différence

avec les Africains et les Antillais! Les danseurs de meringue dansant sexe contre sexe, au grand dam des touristes mâles du Nord qui, faute d'arriver à trouver le rythme, voient leurs compagnes se tremousser avec des grands gars sombres aux gestes onctueux. (Source: Guide Ressources).

### Le rire: un antidote... (suite de la page 4)

• Planifier son temps de façon réaliste. Les fins de semaine se transforment en cauchemar pour beaucoup de travailleurs. Ils s'en mettent trop sur les épaules: tâches ménagères, réparation du sous-sol, visite de la tante Gertrude, fête d'enfants, bref, le dimanche soir, ils sont victimes exténués et frustrés de leurs mauvaises estimations et ils commencent la semaine dans le rouge!

• Réviser chaque mois

son "compte énergétique". Évaluer la quantité de stress vécu et l'intérêt qu'il suscite. Savoir refuser les activités bénévoles ou les visites imprévues.

Il existe maintenant sur le marché, quantité de livres qui parlent du stress et quantité de spécialistes pouvant vous aider à le combattre. Faites-vous un devoir de les visiter... et à inclure dans votre budget à l'item "Détente obligatoire"!

### BOUTIQUE NOUVEL ÂGE



- ★ PIERRES ET CRISTAUX
- ★ MUSIQUE DE DÉTENTE ET NOUVEL ÂGE
- ★ CARTES DE SOUHAITS
- ★ CHANDELLES, LAMPIONS
- ★ PYRAMIDES
- ★ LIVRES
- ★ BIJOUX
- ★ CADEAUX
- ★ ENCENS



VENEZ CONSTATER SUR PLACE L'AMBIANCE DE SÉRÉNITÉ

MAINTENANT 2 BOUTIQUES POUR VOUS ACCUEILLIR

1889-5e Avenue Shawinigan-Sud  
537-3737

725-5e Rue Shawinigan  
537-1155

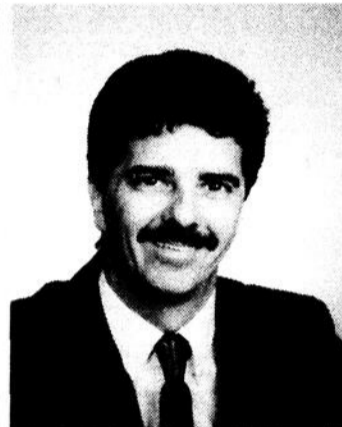
Jocelyne Palement  
PROPRIÉTAIRE



## CLINIQUE André Hébert inc.

**LES SPÉCIALISTES EN MÉDECINE DOUCE DU CENTRE-MAURICIE**

557-4e Rue, centre-ville Shawinigan  
Sur rendez-vous: 537-3461



**M. André Hébert**

Réflexologue, massothérapeute, kinésithérapeute, herboriste phytothérapeute, aromathérapeute et podologue (soin des pieds) comptant douze (12) années d'expérience en médecine douce

Vous pouvez compter sur l'attention d'un personnel courtois et expérimenté et une gamme intéressante de services tels: Réflexologie, Massothérapie, Kinésithérapie, Orthothérapie, Pédiure, Bronzage, Bain tourbillon thérapeutique, Algothérapie, Herbothérapie, Phytothérapie, Aômthérapie et plus encore.

- La Clinique André Hébert Inc. est spécialiste des douleurs musculaires, articulaires et du stress causés par le surmenage ou l'inactivité physique. N.B.: Peut améliorer indirectement certains problèmes de santé par le massage.
- Notre devise est simple:
  - qualité des traitements
  - services professionnels
  - et minimum de traitements
- Plans d'assurances acceptés (membre de l'Ordre des orthothérapeutes AMS du Canada Inc.)

### BRONZAGE

Savez-vous que nos tubes de bronzage contiennent moins de UVA et UVB que le soleil. Pour une protection supplémentaire, nous recommandons l'application d'une crème de bronzage appropriée à chaque personne avant et après chaque bronzage.

#### PRENEZ VOUS-MÊME LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ



ENERGISANT

RÉGÉNÉRATEUR

COMPLET

GARANTI 100%

NATUREL A 100%

BON GÔUT

Toutes les vitamines et minéraux que votre corps a besoin et cela "dans la même bouteille", pour le prix d'un café par jour.

Produits non taxables

#### PRENEZ VOUS-MÊME LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ



PRATIQUE

NUTRITIF

ACCESSIBLE

SAIN

PEU CÔUTEUX

BON GÔUT

SÉCURITAIRE

Pour être bien dans votre peau tout en perdant des poudres superflus... avec un regain d'énergie.

LifeStyles Canada c'est la solution logique!

Produits non taxables

### LIFESTYLES

\* Devenez membre acheteur sans pression, sans un énorme investissement et sans inventaire

## NOUVEL ÂGE ET MÉDECINES DOUCES

Une influence subtile des couleurs et des vibrations

# Les pierres et les cristaux

Étonnant qu'une simple pierre puisse avoir une influence. Pourtant les pierres et cristaux ont une influence subtile qui est reçue subtilement par un individu. L'étude et la compréhension des couleurs et des chakras (centres vitaux de l'être humain selon la tradition orientale) sont les bases indispensables à l'utilisation des pierres et cristaux dans un but curatif.

Nous sommes constamment entourés de couleurs, inépuisables rayons d'énergie éma-

nant de la grande lumière blanche et dont les forces spirituelles agissent à travers nous. Les 3 couleurs primaires, fondues dans la lumière blanche, soit le rouge, le jaune et le bleu, correspondent aux 3 éléments de base, soit l'hydrogène, le carbone et l'oxygène. Ce pouvoir trinitaire agit directement sur la croissance de l'être humain au plan physique, mental et spirituel. Nous savons aussi que la couleur et le son sont deux aspects d'une même vibration. La couleur, le taux de

vibration et leurs fréquences font aussi que chaque pierre émet un son qui lui est particulier. La sonorité des pierres possède aussi un grand pouvoir curatif.

Les cristaux s'accordent automatiquement avec les vibrations humaines, à cause de la grande affinité qu'ils ont avec l'esprit humain. Le cristal de quartz, puissant récepteur et émetteur de l'énergie électrique, est utilisé pour ses vibrations de hautes fréquences

dont l'effet est d'élever la conscience à un niveau supérieur. Le cristal de roche quant à lui, agit comme catalyseur et conducteur d'énergie. Il est à la fois émetteur et récepteur. Il a la faculté d'harmoniser et d'équilibrer l'aura.

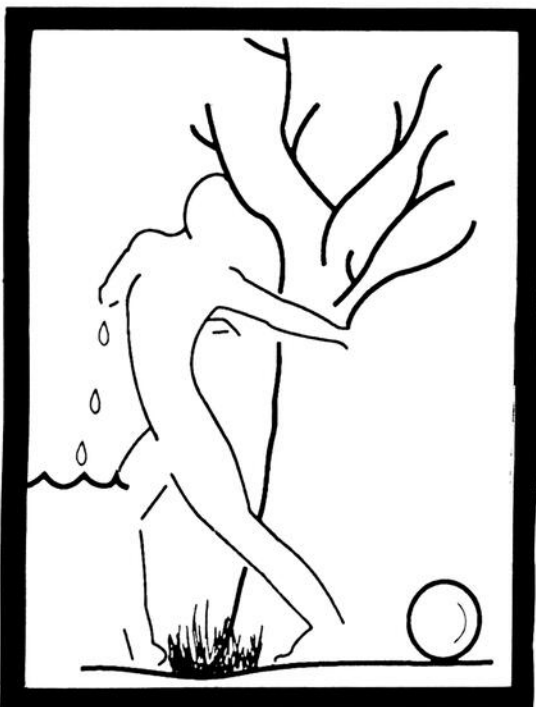
En portant les pierres ou les cristaux sur soi ou en les touchant, on peut entretenir avec eux des liens spirituels importants. Pensez à laver votre cristal et à le protéger pleinement de

toutes les vibrations négatives provenant de l'extérieur. Vous devez aussi purifier vos pierres dans du sel de mer et les laisser sur le bord de votre fenêtre pendant un certain temps. Informez-vous de la façon de procéder lors de l'achat de votre pierre ou de votre cristal.

Aussi, il serait vain de croire que le simple fait de porter une pierre sur soi permet à celle-ci de manifester ses pouvoirs au point de transformer l'individu dans un court laps de temps. L'effica-

cité de la pierre sera donc en fonction de la force de celui qui l'aura chargé. Vous pouvez éliminer la maladie en apprenant à écouter ce que le corps essaie de vous dire quand vous êtes malade. Comprendre ce message, donne au corps le sentiment qu'il est accepté au lieu de lui donner l'impression que vous êtes là, contre lui, à essayer de vaincre la maladie, comme si elle était inévitable. Les champs magnétiques créés par de telles pensées ne peuvent qu'attirer la maladie puis-

qu'elle est considérée comme inévitable. La maladie est un déséquilibre qui peut être rectifié. En vérité, la santé est la norme et il semble que bien peu de personnes s'en souviennent. Notre objectif est de nous sentir bien, d'être plus libre et d'apprécier davantage la vie. La pierre ou le cristal peuvent être une aide précieuse, mais si je ne change pas mes pensées sur moi-même et les autres, elle sera de peu d'utilité.



## Corps en Élan

SERVICE D'ACTIVITÉS CORPORELLES  
OFFERT AUX ADULTES ET AUX AÎNÉS

**VOUS PROPOSE:**

# PLAISIR EN EAU

### AQUA-MOUVANCE:

Explorez un nouveau vécu corporel dans l'eau: ondulation, fluidité, abandon et liberté de mouvement

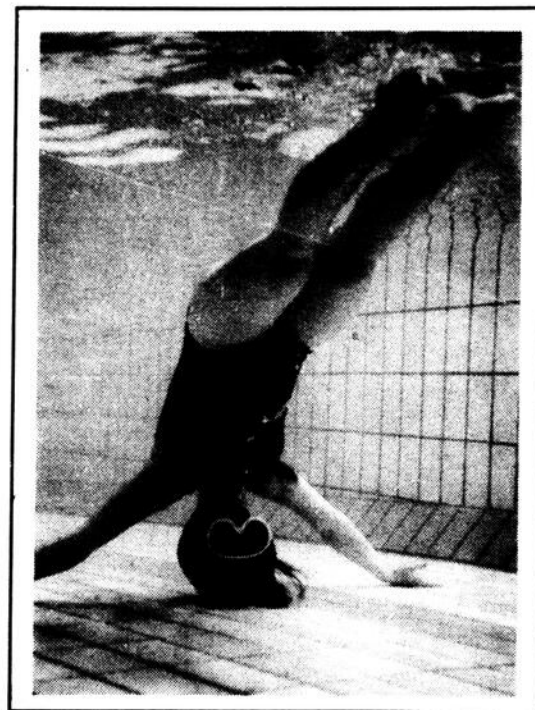


### AQUANCE:

Découvrez votre corps souple et revitalisé par le biais d'une panoplie effectuée dans l'eau.  
Pas besoin de savoir nager.

**\* COURS D'ESSAI GRATUIT \***

**Jeudi 15 et 22 avril 1993 à 17h30  
au Domaine Cascades**



**Contactez-nous: Sylvie ou Marie (819) 537-7875**

*Pierres, cristaux, couleurs et vibrations*

# Les chakras: centres vitaux de l'être humain

Les corrélations entre les 7 chakras et les 7 rayons lumineux sont les suivantes: le 1er chakra est situé au bas de la colonne vertébrale; sa couleur est le rouge, symbole de la vie, de la force et de la nature physique de l'être humain. Les pierres rouges (rubis, grenat ou corail) donnent d'excellents résultats pour les déficiences dans le sang comme l'anémie et possèdent une vibration qui engendre la chaleur.

Le 2e chakra se situe au niveau de la rate et des organes sexuels. Il représente l'énergie et ses pierres sont oranges (opale de feu, jaspe orange, cornaline). Cette couleur aide à contrôler les mouvements de colère et les réactions négatives, facilite l'assimilation des aliments et régularise la circulation sanguine. Le 3e chakra, le plexus solaire (glande médullosurrénale), représente l'intelligence et ses pierres sont jaunes ou

dorées (topaze, citrine, ambre). Sa vibration produit sur le système nerveux un effet tonifiant. La couleur jaune apporte une contribution appréciable dans la guérison du diabète et aide à combattre efficacement la constipation.

Le 4e chakra, situé au niveau du coeur, agit sur l'harmonie et la sympathie. Ses pierres sont vertes (émeraude, malachite, jade, péridot). Dans la

nature, le rayon vert irradie de toutes parts (forêts, champs) et son effet bienfaisant peut rétablir le système nerveux défaillant en lui permettant d'acquiescer de nouvelles énergies. Il peut être utilisé avec succès dans le traitement des problèmes cardiaques et les affections vasculaires. Le 5e chakra, soit la gorge (glande thyroïde) représente l'inspiration religieuse. Ses pierres sont bleues (saphir, topaze bleu, lapis-lazuli,

sodalite). Sa vibration engendre le calme, la paix intérieure et fait naître le sommeil. Le bleu est relié à la gorge, centre de la parole nous permettant d'exprimer nos émotions et nos sentiments, puisqu'elle est le passage permettant d'entrer en contact avec le monde extérieur.

Le 6e chakra est l'intuition et se situe au front qu'on appelle le 3e oeil (glande pituitaire). Ses pierres sont indigo (le saphir indigo et

l'azurite). Cette couleur bleutée est particulièrement efficace dans le traitement des maladies mentales ainsi que dans la recherche scientifique et philosophique. Grâce à elle, les souvenirs de notre âme émergent. Elle favorise l'ouverture graduelle du 3e oeil.

Enfin, le 7e chakra, au sommet de la tête (glande pinéale), représente la

spiritualité et sa couleur est le violet (améthiste, fluorite, sugilite). Cette couleur est l'incarnation la plus élevée et la plus subtile de la lumière puisque le rayon violet est la couronne du spectre. Dans les applications curatives, le violet fait merveille dans le traitement de l'insomnie et des maladies nerveuses provenant de troubles mentaux.



## LAIT A MASSAGE

Contient de la vitamine E 2000 U.I./gr. de l'aloès, consoude et de l'amande douce de première pression.

**NE TACHE PAS,  
NON GRAISSEUX,  
NE RANÇIT PAS,  
HYDRATÉ LA PEAU.**



**PRODUITS NATURELS**

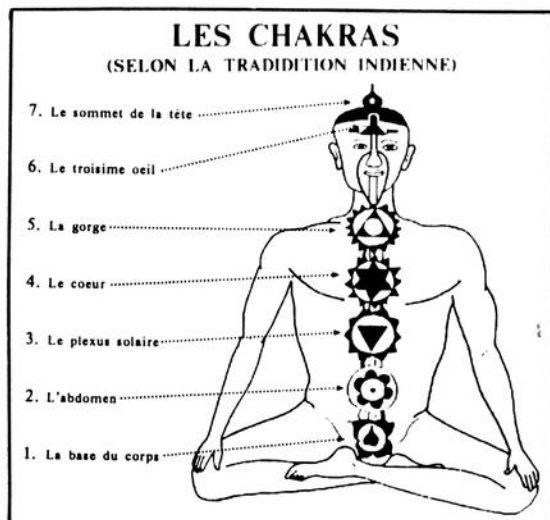


**VENEZ NOUS RENCONTRER  
samedi le 17 avril 1993  
de 13h30 à 16h30**

Vous pourrez sentir, goûter, toucher et voir  
une distillation d'huile essentielle

**C'est un rendez-vous à ne pas manquer!**

SOLAROME INC. 81 2<sup>e</sup> rang Sud ST-Narcisse tel: 418 328 3157



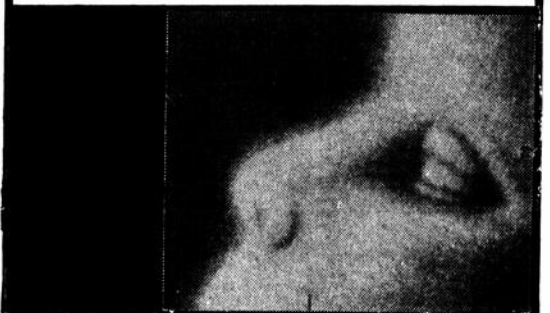
CENTRE DE  
NATUROTHÉRAPIE  
MULTI-SERVICES ENR.

**MARCEL COMTOIS  
CAMILLE COMTOIS, N.D.**

\* NATUROTHÉRAPEUTE  
\* MASSOTHÉRAPEUTE

**(418) 328-8387**

360 Principale, St-Narcisse



**NOUVEAU PRODUIT**

**NOUVEAU PRODUIT**

# L'estime de soi: le point de départ d'une démarche de croissance personnelle

Vous êtes-vous déjà demandé quelle est l'opinion que vous avez de vous-même? Très bonne, relativement bonne, relativement mauvaise ou mauvaise? Vous êtes-vous déjà demandé comment vous vous sentez apprécié(e) par votre conjoint, votre famille, par vos collègues de travail et vos amis(es)? Très apprécié(e), assez apprécié(e) ou très peu apprécié(e)?

Voilà des questions qui montrent bien l'importance donnée à l'estime de soi mais aussi dans la reconnaissance par l'entourage, dans l'atteinte du bien-être émotionnel d'un individu. Il est certain qu'il faut d'abord s'estimer, être certain de sa valeur, avant d'attendre que les autres nous le démontrent. "De nos jours, l'estime de soi ne signifie plus un narcissisme béat ou pure vanité. Cette ex-

pression suggère plutôt une imagerie tout à fait différente et elle possède désormais un sens nouveau: estime de soi veut maintenant dire amour de soi. Cet amour de soi conduit à une relation plus harmonieuse avec nos véritables besoins et, par conséquent, il ouvre la voie vers une meilleure santé", nous disait le magazine "Femmes Plus" (vol.2, no.3).

Ce qui est dit ici, plus d'un chercheur le confirme et plusieurs psychologues affirment qu'effectivement, une personne ne pourra pas atteindre un état de santé mentale confortable et durable sans gagner d'abord l'estime d'elle-même. La littérature révèle qu'une faible estime de soi est associée à l'anxiété, à la dépression et à d'autres comportements. Entre

autres, Louise Nadeau, dans son livre "C'est pas grave, c'est rien que vos nerfs", ajoute ceci: "S'il est exact que la double assuétude à l'alcool et aux médicaments augmente la disposition des femmes à ne pas s'estimer, il sera nécessaire d'augmenter chez les femmes, cette estime d'elles-mêmes avant qu'une réadaptation adéquate de l'alcoolisme et de la tox-

icomanie médicamenteuse puisse s'accomplir".

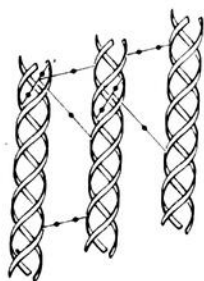
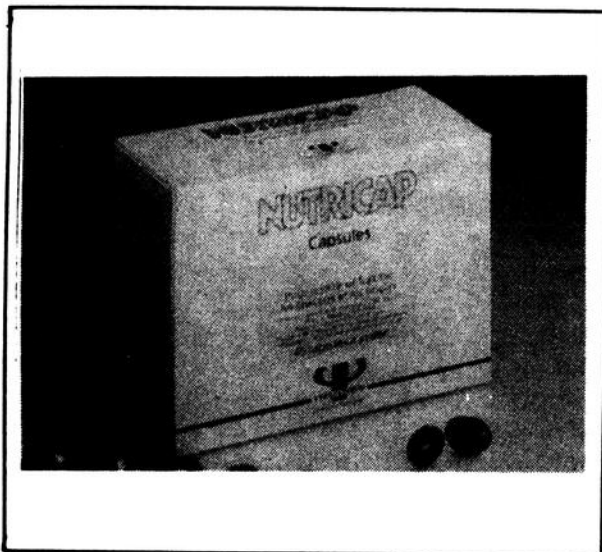
Le manque d'estime de soi est davantage présent chez les femmes puisque, encore aujourd'hui, la socialisation des filles valorise la dépendance, la passivité, la délicatesse, au détriment de l'affirmation de soi, de l'acquisition d'un esprit combatif et aventurier, davantage encouragées chez les garçons et essentielles à la construction d'une bonne image de soi.

En mai 1989, le Centre de Femmes de Shawinigan effectuait une enquête dont le rapport intitulé "Santé mentale et stéréotypes, l'impossible réconciliation" démontrait que lorsqu'il s'agit d'estime de soi, la plupart des femmes questionnées doutent d'elles sans pour autant se dénigrer. En majorité (56%), elles vivent des incertitudes quant à leur potentiel.

Seulement 25% des répondantes affirment avoir une très bonne opinion de leur personne et 15% des femmes rejointes considèrent manquer de confiance en elle. Elles ont tendance à se dévaloriser et l'évaluation qu'elles font de leur estime de soi est plutôt mauvaise. On note aussi que les travailleuses à l'extérieur avaient une meilleure opinion d'elles-mêmes. De plus, les chercheurs admettent que la présence d'un(e) confident(e) joue un rôle déterminant dans le maintien de l'équilibre psychologique, des femmes plus particulièrement.

Il est difficile de croire que l'image de la femme-fragile et de l'homme-performant, à travers la presse écrite, radiodiffusée et télédiffusée, de même qu'à travers plusieurs romans et films, ait aidé à accroître l'estime de soi et l'image personnelle des individus.

## LA JEUNESSE DE VOS CHEVEUX NUTRICAP CAPSULES



Les fibres de kératine enroulées en spirale forment le cheveu. Le silicium vient se fixer sur la kératine pour lui donner de la rigidité et assurer la "tenue" du cheveu.

NUTRICAP CAPSULES est un complément nutritionnel sous forme de capsules à avaler riche en éléments biologiques indispensables à la santé et au développement des cheveux et des ongles.

NUTRICAP CAPSULES agit de l'intérieur en apportant à l'organisme les compléments alimentaires spécifiques des cheveux et des ongles: acides aminés soufflés pour nourrir les cheveux, de la vitamine B2 et de l'acide pantothénique qui luttent contre la chute des cheveux et la séborrhée; de la vitamine B6 qui lutte contre les pellicules; des sels minéraux et des

oligo-éléments, en particulier du silicium qui renforce la vigueur et la souplesse du cheveu, ainsi que la dureté des ongles. Avaler 2 capsules par jour pendant 2 mois.



Disponible chez

**SOLERGIE**

"Tout pour un mieux-être"

Produits naturels et Aliments biologiques

915, 5e Avenue,  
Shawinigan-Sud, Qc.  
G9P 1L2

Denise Emond  
Ghislain Fréchette, prop.  
Tél.: (819) 537-4881

Solergie est aussi dépositaire des matelas d'air AirPedic

AVEC CE COUPON

Spécial  
**11 35\$**

rég.: 13,33\$

avec ce coupon  
Valide jusqu'au 15 mai 1993

## HOMÉOPATHIE

Produits et consultation



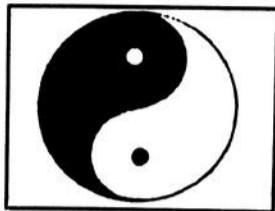
*Robert Boulanger*

2305 Adrienne Choquette  
Shawinigan-Sud, Qc G9P 4Y2

**Tél.: 536-3899**

**SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT**  
Membre du S.H.P.Q.

# Yin et Yang: principes d'équilibre et d'harmonie



Le T'AI KI est la plus puissante figure symbolique que nous ait léguée les Chinois. Elle est la représentation de l'Univers vivant, animé par les deux forces opposées mais complémentaires que sont YIN et YANG.

Yang (partie éclairée), l'élément masculin, c'est l'énergie, la force, le mouvement, la lumière, le soleil, le chaud, la puissance, l'esprit d'entreprise, le goût du risque, l'esprit de compétition.

Yin (partie sombre), l'élément féminin, c'est la matière, la terre, la douceur, le repos, l'intuition, l'intériorité, la réceptivité, la réflexion, l'influence bénéfique, le don de soi, le social...

On remarquera que dans la figure, YIN et YANG occupent une surface égale, aucun ne domine l'autre. Ces deux parties, indissociables d'un TOUT, ne seront jamais harmonieuses si l'une des deux vient à manquer ou à être dominée par l'autre.

Par ailleurs, on notera que YIN et YANG ne sont pas non plus disposés en deux parties rectilignes juxtaposées;

dans le sens des aiguilles d'une montre, ils s'enroulent et s'enlacent mutuellement et indéfiniment, à l'image d'un couple d'amoureux, image transcendante de l'harmonie des contraires.

On notera enfin l'existence d'un point sombre (YIN) dans YANG et d'un point lumineux (YANG) dans YIN; puisque l'un et l'autre

n'étant jamais sans posséder quelques caractéristiques de son contraire, jamais sans bénéficier de son influence.

On interprète souvent le symbole du T'AI KI au niveau de la personnalité des êtres humains. Ainsi, chaque homme se doit de laisser monter en lui les qualités féminines qu'il possède et chaque femme doit elle aussi vivre

l'élément masculin de sa personnalité afin d'être une personne équilibrée et complète.

La culture dont nous sommes issus, influence grandement les qualités YIN et YANG développées par chacun de nous. Les tabous tels "Un homme, ça pleure pas", ou "La colère n'est pas digne d'une femme" ne sont que des exemples parmi d'au-

tres qui nous ont empêché de développer "la femme ou l'homme en nous", de façon plus équilibrée. Il faut donc se défaire progressivement de ces préjugés afin de laisser s'exprimer librement les qualités YIN et YANG qui sommeillent en chacun de nous... que l'on soit homme-macho ou femme-fragile.

Café-Restaurant  
**La Luzerne**  
Nouvelle administration

2102 rue St-Marc  
Shawinigan, Qc **537-4946**

**Vous êtes résolu à bien manger,  
alors profitez de notre cuisine  
et "menu santé"**

<p><b>Menu du jour</b> (à partir de 4,50\$)</p> <p><b>APPORTEZ VOTRE VIN</b></p>	<p><b>Table d'hôte</b> tous les jours (de 13h30 à la fermeture)</p> <p><b>Heures d'ouverture</b> Du lundi au vendredi De 6h00 à 23h00 Samedi de 7h30 à 1h30 Dimanche de 8h00 à 23h00</p>
--	--

  
Centre de  
massothérapie  
**Louise Champagne**



Louise Champagne  
Masso-Kinésithérapeute  
Membre de la F.Q.M.M.I.

- Massage de détente
- Massage thérapeutique
- Massage anti-cellulite
- Réflexologie

**Ouvert**  
Jour: lundi au vendredi  
soir: lundi au jeudi

\*POSSIBILITÉ DE REMBOURSEMENT D'ASSURANCE\*

1832 avenue Champlain **Tél.: 537-6069**  
Shawinigan sur rendez-vous

**La nouvelle psychologie de l'image de soi**  
ou comment  
**CHANGER VOTRE VIE**

Pendant sept semaines, "La nouvelle psychologie de l'image de soi" vous offre l'opportunité de vous prendre en main et de diriger votre vie vers la réalisation de vos objectifs. Elle projette de nouvelles lumières sur la puissance de la pensée positive car celle-ci réussit lorsqu'elle est en harmonie avec l'image de soi.

<p><b>À Shawinigan</b> Mardi le 13 avril 19h30</p> <p>Centre communautaire Inf.: André Labonne (819) 536-7852</p>	<p><b>Soirées</b> <b>d'informations</b> <b>gratuites</b></p>	<p><b>À Saint-Tite</b> Mercredi le 14 avril 19h30</p> <p>Carrefour Normandie Inf.: Pauline Gervais (418) 365-7470 après 17h</p>
---	--	---

**UNIPRIX**  
**537-1869/537-1897**

**GUY PELLERIN et  
CHRISTIAN DESBIENS**  
1920, 5e avenue  
Shawinigan-Sud, Qc.

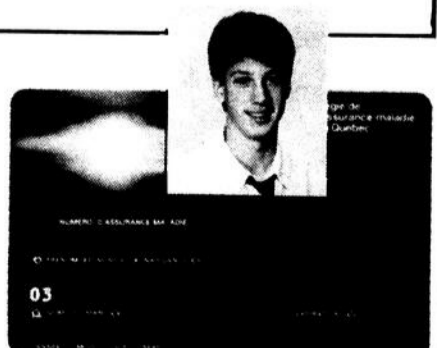
**PRODUITS NATURELS:**

- Jamieson ● Suisse ● Lalco ● Adrien Gagnon
- Bio-Santé ● Webber ● Option+

**PRODUITS HOMÉOPATHIQUES**

- Boiron ● Homeocan

**PHOTO CARTE-SOLEIL**  
**2<sup>99</sup>\$**  
+ taxes  
**GRATUITE** (60 ans et plus)



## NOUVEL ÂGE ET MÉDECINES DOUCES

### “L'argile qui guérit”

L'argile guérit l'humanité depuis des siècles. Les papyrus égyptiens, les traités des savants grecs et romains, les témoignages écrits d'anciennes tribus d'Amérique, d'Asie et d'Afrique, chantent les vertus merveilleuses de l'argile, qui soigne les maladies aussi diverses que les inflammations internes, les brûlures et les infections de la peau, les abcès, les maux d'intestins et d'estomac, les ulcères et même la syphilis.

L'action de l'argile est exceptionnelle parce qu'elle est une terre naturelle et vivante. Dans son livre: “L'argile qui guérit”, Raymond Destreit redonne à l'argile ses lettres de noblesse. Laissons-lui la parole: “Acceptons les faits, même si nous n'en connaissons pas la genèse. Et le fait est que l'argile agit avec discernement, entrave la prolifération des microbes ou bactéries pathogènes, c'est-à-dire tout corps parasitaire, tout en faisant une reconstruction cellulaire saine. Incontestablement, c'est une force intelligente, bien-faisante, qu'il faut avoir expérimenté pour concevoir l'ampleur de son action... Un autre fait: l'argile va où est le mal! Utilisée en usage interne, aussi bien par voie buccale, anale ou vaginale, l'argile se dirige vers le foyer morbide et s'y fixe parfois pendant plusieurs jours, pour finalement entraîner pus et sang noir dans son évacuation”.

L'argile bénéficie d'un remarquable pouvoir

d'absorption. Elle capte, draine puis élimine les impuretés qui séjournent dans les tissus, le sang et la lymphe. En cas de plaie ou de lésions, elle élimine les tissus malades et anéantit les germes dangereux sans toucher ni détruire les cellules saines. L'argile a un pouvoir antitoxique. Elle renforce également les défenses de l'organisme, elle recharge nos cellules en énergie vitale et les vivifie. Elle constitue aussi un cicatrisant de premier ordre, grâce au silicate d'alumine qui la compose. De plus, l'argile possède la propriété d'équilibrer la radio-activité des corps sur lesquels on l'applique; elle stimule les déficiences radio-actives et absorbe les charges excessives.

L'argile s'achète chez les herboristes, dans tous les magasins de produits naturels ou même à la pharmacie, pour moins de 5\$, dépendamment du format et

de sa forme. Elle se présente sous forme concassée ou en poudre fine. Elle doit être dépourvue de sable et ne doit pas “croquer” sous la dent. Ses couleurs sont multiples: verte, rouge, jaune, grise et blanche. La verte est censée être plus active mais vous pouvez en essayer jusqu'à ce que vous découvriez celle qui vous convient le mieux. Procédez par tâtonnements, sans jamais oublier qu'une même argile peut provoquer des résultats spectaculaires chez les uns et se révéler inopérante chez les autres. L'argile s'utilise par voie interne (on la boit mélangée à de l'eau) ou par voie externe (on l'applique sous forme de cataplasmes, d'emplâtres ou de pansements). En aucun cas, vous ne devez mettre l'argile en contact avec du métal ou du plastique. Les contre-indications sont très rares mais référez-vous au livre cité plus haut pour plus de sécurité.

Éditeur et directeur général: Michel Matteau  
Directeur publicité: Gilles Guay  
Directeur de l'information: François St-Onge  
Recherche et rédaction: France Lavigne

Une division de Publi-Hebdo Inc.  
Atelier: Donat Mailloux  
Imprimerie T.-R. Offset

**l'hebedo**  
du SAINT-AURICE

2102 ave. Champlain, C.P.10  
Shawinigan, Québec  
G9N 6T8 (819) 537-5111

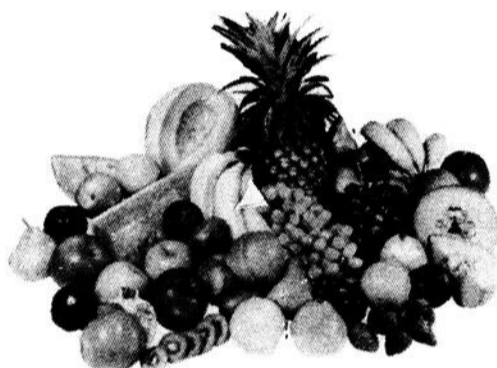
## Clinique d'Orthothérapie Pierre Bourassa

POUR TOUTES DOULEURS ARTICULAIRES  
ET MUSCULAIRES

Membre de l'Ordre des  
Orthothérapeutes A.M.S. du Canada Inc.

500, 14e Rue, Grand-Mère Qc G9T 3Y1  
(coin 5e Avenue et 14e Rue)

**538-6518**



La  
santé  
par les  
fruits et  
légumes

## SELECT-O-FRUITS

● Charcuterie ● Fromages ● Épicerie fine ● Boulangerie fraîche du jour  
● Popote maison ● Produits laitiers et vins ● Paniers de fruits

1863 ave. St-Marc, Shawinigan - 537-6421  
Vaste stationnement à votre disposition

### Marie-Josée Roy

Propriétaire  
et conférencière

### Louissette Dostaler

Propriétaire  
et naturothérapeute

Chaque semaine  
Spéciaux  
et  
bulletin  
d'information



1830 ST-MARC  
SHAWINIGAN  
537-4346

Votre épicerie  
d'aliments naturels et biologiques

**1\$ DE RABAIS SUR VRAC**

Un vaste choix d'aliments en vrac et empaquetés

- Plus de:
- 25 sortes de pain
  - 22 sortes de noix et graines
  - 15 sortes de légumineuses
  - 12 sortes de café et substitut
  - et plus de 150 sortes de tisanes et herbes
  - Un très grand choix de suppléments alimentaires et bien d'autres choses encore...

**1\$**

Valide jusqu'au 30 avril '93

PRÊT-À-MANGER  
“SANTÉ”

**1\$ DE RABAIS SUR PRÊT-À-MANGER**

- Grande variété de mets végétariens, pâté au millet, pâté aux légumes, quiche, pizza, sauce spaghetti, lasagne, végépaté, soupe aux pois sans lard, fèves sans lard, cretons et autres.
- Vaste choix de délicieux desserts sans cholestérol, sans oeuf, sans lait, sans sel, sans sucre: biscuits, muffins, gâteaux, pouding, carrés aux dattes, etc.
- Service de traiteur: buffet chaud et froid
- Beaux gâteaux pour toutes les occasions

**1\$**

**1\$**

Valide jusqu'au 30 avril '93

CENTRE  
DU NATUROTHÉRAPIE

**5\$ DE RABAIS SUR UNE SÉANCE**

Thérapie en technique énergétique

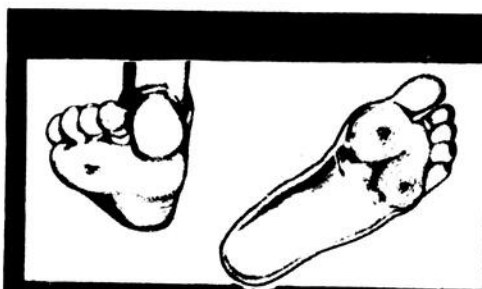
- Réflexologie
- Phytothérapie
- Digito-puncture
- Sophrologie
- Magnétisme
- Chandelles auriculaires
- Massage de relaxation

**1\$**

**5\$** N.B.: Tous les régimes d'assurances acceptés  
Valide jusqu'au 30 avril '93

**5\$**

## LA SANTÉ DE VOS PIEDS

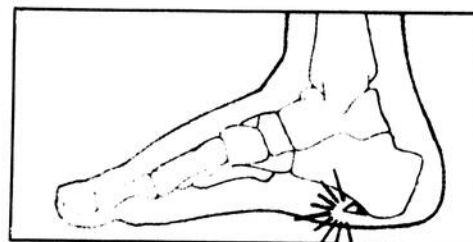


Sous 2e, 3e, 4e  
têtes métatarsiennes

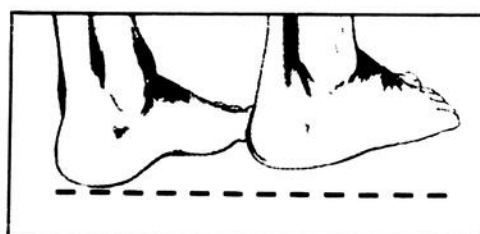


Sous 1ère et 5e  
têtes métatarsiennes

**CALLOSITÉ  
SOUS-AVANT-PIED**  
(clovus)  
**NÉVROME  
PLANTAIRE,  
SYNDROME DE  
MORTON,  
MÉTATARSALGIE**



**EPINE DE LENOIR  
TALALGIE**



**MEMBRES  
INFÉRIEURS  
INÉGAUX**



**FOULURE  
FRÉQUENTE  
INVERSION OU  
ÉVERSION.  
CHEVILLE FAIBLE.**

Éversée Inversée



**PIED CREUX**  
(Pes cavus)

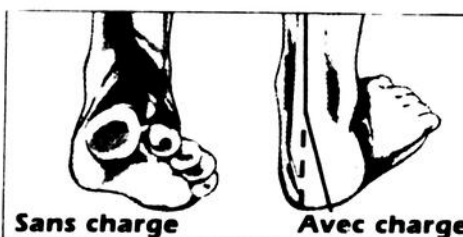
Pied très arqué, sou-  
vent affecté de callosi-  
tés sous les têtes méta-  
tarsiennes ou d'orteils  
en grippe.



**PIED PLAT**  
(Pes planus)

**PIED VALGUS**

Scaphoïde affaissé



Sans charge

Avec charge

**AVANT-PIED  
VARUS**

(Faux pied plat)

Sans charge: Calcanéum  
perpendiculaire. Avant-  
pied très inversé. Avec  
charge: Scaphoïde af-  
faissé et calcanéum en  
pronation souvent avec  
présence d'une épine  
de Lenoir.

# ROLAND FAUCHER

*Orthésiste-prothésiste du pied*

## EXAMEN GRATUIT

**POUR RENDEZ-VOUS: ROLAND FAUCHER**

**Clinique Médicale  
St-Joseph**

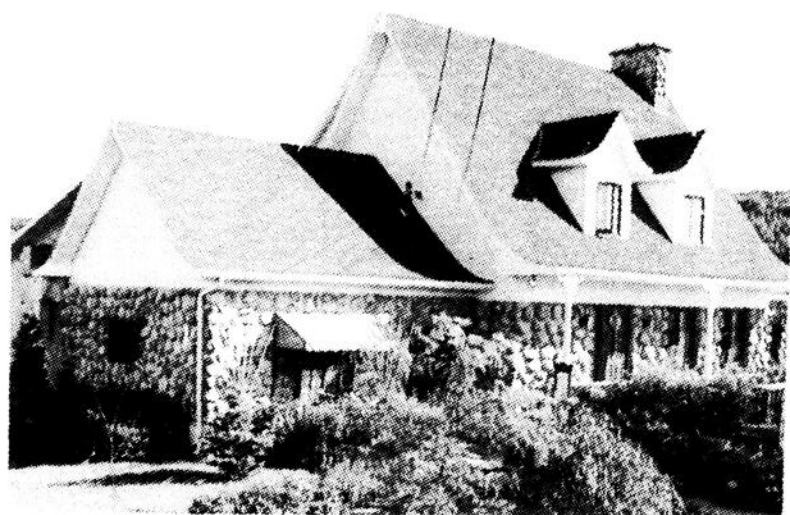
2283 St-Marc, Shawinigan

**536-5604**

1900 boul. des Récollets  
suite 385, Trois-Rivières

**371-1684**

# Le Florès se distingue



★★★★★  
LES GRANDS

**PRIX**

DU TOURISME  
QUÉBÉCOIS

- |   |   |
|---|---|
| 1-Accueil "Régional" 1988                       | 4-Gens d'action 1992                    |
| 2-Petite Entreprise Touristique "Régional" 1991 | 5-Atourcem Trophée Innovation 1991      |
| 3-Petite Entreprise Touristique "NATIONAL 1992" | 6-Atourcem Personnalité de l'année 1992 |



Algologies

Toujours soucieux de plaire à sa distinguée clientèle et afin de fêter le

## 2e ANNIVERSAIRE DU "PREMIER SPA AU COEUR DU QUÉBEC"

Le Florès vous offre son **FORFAIT DÉTENTE** pour une journée sans hébergement

**AU PRIX SPECTACULAIRE**

DE **98\$**

incluant: sauna, massage, enveloppement d'algues, bain thérapeutique, pressothérapie, inverseur Deva, 2 pauses santé et repas du midi, valide jusqu'à la fin mai.

## TABLE D'HÔTE

à compter de

**14<sup>95</sup> 26<sup>95</sup>**

**MOULES ET FRITES À VOLONTÉ du mardi au vendredi**

À la carte, grillades, escalopes de veau, fruits de mer, ris de veau, pâtes, etc.

## DIVERS FORFAITS DISPONIBLES SUR PLACE ET CERTIFICAT CADEAU

**Ex.: Forfait pâtisserie pour 2 personnes 129,00\$** incluant: souper gastronomique (5 services), vin mousseux, coucher et déjeuner

**Pour tout le mois de mai sur présentation de ce coupon**

**OBTENEZ 10% DE RABAIS** à la salle à manger et au SPA détente. Non valide sur les promotions. Participez aussi au tirage d'un forfait détente d'une fin de semaine d'une valeur de 500,00\$

**TIRAGE**

**Nom:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

**Tél.:** (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**Code postal:** \_\_\_\_\_

## NOUVEAU

Traitements chocs cellulite et soin des pieds

*Le Florès*  
AUBERGE

4291 - 50e Ave  
Ste-Flore de Grand-Mère  
(Qué.) G9T 4A6

(819) 538-9340  
Fax: (819) 538-1884  
(autoroute 55 sortie 220)