

L'Art de Vieillir

BOUCHERVILLE • SAINTE-JULIE
VARENNES • SAINT-AMABLE

PIERRE MARCOTTE,
un homme qui vieillit en beauté
page 20

15 trucs pour maintenir son poids
page 10

Une croisière dans les Caraïbes:
Pourquoi pas?
page 12

Une réalisation de

L'information



Restaurant
La Saulaie

*Un site
exceptionnel*

1161, Marie-Victorin,
Boucherville
449-5005



Résidence Montarville



Vous avez atteint l'âge d'or...

et voulez vivre votre retraite dans un contexte sain et sécuritaire...

La **Résidence Montarville** vous offre un cadre de vie confortable et une atmosphère familiale.

Une gamme élargie de services est mise à la disposition des aînés autonomes :

- infirmières auxiliaires et personnel qualifié présents 24 heures sur 24
- visite médicale hebdomadaire
- services d'entretien ménager
- célébration des principales fêtes (Noël, Saint-Valentin, Pâques, Fêtes des mères, Halloween)
- programme d'activités intérieures et extérieures auxquelles vos invités peuvent se joindre.

La **Résidence Montarville** a aussi prévu une formule d'accueil pour les périodes de convalescence ou d'essai.



L'idée de vivre à la résidence **Montarville** vous sourit... Prenez rendez-vous avec Jocelyne Lemaire
Tél. : 449-3163

945, boul. Montarville
Boucherville (Québec) J4Z 1Z6

ExpertÂge

À chaque âge
ses besoins,
ses goûts,
ses habitudes.

S'offrir une griffe dans une friperie

Plusieurs femmes souhaitent porter des vêtements haut de gamme et hésitent à y mettre le prix, alors que d'autres le font sur un coup de tête et après quelque temps s'en lassent et ne les portent plus.

Concept innovateur, les dépôts-vente ou friperies sont des boutiques qui vous refilent des robes, des tailleurs, des vêtements de cuir et des accessoires signés. En y allant, pas la peine de plisser le nez ou de simuler un haut le coeur. Et non, on retrouve souvent dans ces boutiques une marchandise de qualité qui est très propre.

La femme qui recherche une tenue vestimentaire de bon goût

trouvera tout ce qu'elle désire dans une friperie. Elle a la chance d'acheter un vêtement habillé pour une fraction de son prix réel. Les friperies redonnent vraiment une deuxième vie aux vêtements.

Les friperies s'adressent à toutes les femmes, autant la femme de carrière que la sportive ou celle qui aime les vêtements décontractés. S'offrir un vêtement griffé, c'est possible. Il y a pas mal plus de gens que l'on pense qui magasinent dans les friperies. Une seule visite dans l'une de ces boutiques vous convaincra qu'il est possible de magasiner tout en respectant son budget.

Les 10 commandements du retraité

Tiré du livre *La retraite Faut-il en rire ou en pleurer ?* de Thérèse D.St-Onge, Les Éditions La Liberté

- 1 Notre retraite, avec grand soin, il nous faut préparer, car on se retrouvera vite déçu et déprimé.
- 2 Réaliser ses ambitions, se divertir, faire de l'exercice et bien s'alimenter sont les secrets de base pour une belle vie de retraité.
- 3 Les goûts et les bonheurs de l'autre doivent être pour chacun une priorité sans oublier que l'autonomie des deux doit être en tout temps respectée.
- 4 Chaque jour doit être vécu comme s'il était le dernier et les soucis d'hier font partie du balluchon de son passé.
- 5 À la retraite, il faut du dialogue et beaucoup d'amitié mais le sexe, au dernier plan, il ne faut surtout pas reléguer.
- 6 Notre conjoint en paix, on laissera respirer, car, de son amour pour nous, il se sentira vite prisonnier.
- 7 La retraite à deux peut être une belle réalité si, ensemble et chacun son tour, on y met de la bonté.
- 8 Tous les regrets et déceptions du passé sur le dos des autres, il faut prendre garde de ne pas entasser.
- 9 Nos enfants et petits-enfants, il est bon d'aimer, chérir et gâter sans toutefois, au détriment de leur bonheur, les accaparer.
- 10 La sécurité financière, qu'on a pris toute une vie à amasser pour son plaisir, il faut savoir pleinement en profiter.

2e anniversaire
BOUTIQUE
Frip Mod'Elle



NEUFS OU PRÊT-À-REPORTER

- DAMES
- ADOLESCENTS
- ENFANTS

922-4460
Reine Isabelle
propriétaire

1611(B), Principale Ste-Julie, (voisin Caisse Pop)

UNE BONNE VISION C'EST IMPORTANT POUR MOI



20% de rabais
chez
IRIS
Ste-Julie

Valable uniquement aux personnes de 45 ans et plus, à l'achat de lunettes complètes d'une valeur de 250\$ et plus jusqu'au 31 jan. 98. Sur présentation de ce magazine. Ne peut être jumelée avec d'autres offres ni le paiement différé.

IRIS
OPTOMÉTRISTES-OPTICIENS
Ste-Julie

- Alain Nadeau O.O.D.
- Louis Dermine O.O.D.
- Annick d'Aoust O.D.
- Anabel Trempe O.D.

1950, chemin du Fer-à-cheval
Ste-Julie 649-4747

Les quilles: une activité des plus populaires en Montérégie

Les quilles sont très réputées pour être un sport de type social que l'on pratique en bonne compagnie, entre amis ou en famille. On les retrouve parmi les dix activités les plus pratiquées en Montérégie.

Les spécialistes de Kino-Québec signalent que la pratique de ce sport, considéré comme une activité physique de faible intensité, constitue une activité intéressante du point de vue du maintien de la condition physique.

Autrefois, la société conseillait aux personnes âgées d'être peu actifs. Aujourd'hui, des études démontrent très clairement que l'inactivité physique est un facteur de risque majeur pour

l'apparition des maladies cardiovasculaires ou de maladies telles que l'ostéoporose. L'intensité d'un exercice est toutefois beaucoup moins importante que la durée ou la fréquence de celui-ci.

Les quilles sont une excellente façon de garder la forme. La pratique régulière de ce sport permet entre autres de maintenir un minimum de souplesse (par les flexions et extensions répétées) et de force de préhension (par le soulèvement du poids de la boule de quille).

Selon l'organisme Kino-Québec, intégrer les quilles à des activités de type aérobie comme la marche, le ski de fond, le vélo, ou le patin, peut aider les gens à maintenir leur santé physique.

Quelques trucs pour soulager la douleur de l'arthrite

Il y a au Canada plus de 4 millions de personnes qui souffrent de problèmes reliés à l'arthrite. Les symptômes de l'arthrite sont la douleur, l'inflammation et la raideur des jointures. L'arthrose, l'arthrite rhumatoïde et la fibromyalgie

sont les trois types d'arthrite les plus communs.

La Société d'Arthrite propose quelques mesures à suivre pour soulager la douleur causée par l'arthrite.

1- Faire de l'exercice régulièrement.

2- Appliquer de la chaleur pour aider à diminuer la raideur et l'inflammation des articulations.

3- Appliquer du froid pour soulager la douleur et l'inflammation.

4- Changer certaines habitudes telles que la façon de s'asseoir et de pratiquer les activités.

Les médicaments sont également très importants dans le traitement de l'arthrite. Qu'ils soient vendus avec ou sans ordonnance, il est important de consulter son médecin ou son pharmacien avant de les utiliser.

**On vous invite à venir
vous divertir dans nos
magnifiques salons de quilles**

Rencontre
gratuite pour
nouvelle ligue
amicale le
mardi à 10 h.



UNE VISITE
VOUS
CONVAINCRA



**Salon
Julie-Quilles
INC.**
24 allées informatisées de
petites quilles
billard, bar

210, Armand-Frappier
Ste-Julie, sortie 102, auto. 20
649-6668



32 allées informatisées
(24 grosses et 8 petites)

30, rue des Frères-Lumières,
Boucherville sortie 92, auto. 20
VOISIN CINÉMA ODÉON 641-6668



Ivan Des Marchais
Pharmacien **OUVERT 7 JOURS**

VENTE ET LOCATION



**PRODUITS
ORTHOPÉDIQUES**

- Cannes
- Béquilles
- Chaises
d'aisance
- Chaises
roulantes
- Marchettes



**Vente et démonstration d'appareils
pour glycémie • Prise de tension artérielle
• Analyse de glycémie et cholestérol sur place
• Produit pour stomie • Homéopathie**

SERVICE DE LIVRAISON

Demandez l'aide de votre pharmacien/ne

655-3010 641-1111

100 Montarville Boucherville 535, Samuel de Champlain

VOUS CONSEILLER EST NOTRE PLAISIR

Une bonne audition: pour une meilleure qualité de vie

L'audition assure la communication entre les hommes, elle nous aide à aimer la vie en nous faisant apprécier toutes les nuances de notre environnement. Sans elle, nous pourrions manquer les meilleurs moments de la journée: parler en tête-à-tête, écouter de la musique, partager la joie d'un enfant, participer à une conversation.

Des études démontrent que 20% de la population de plus de 45 ans souffre de problèmes auditifs. Les signes de l'évidence d'une baisse d'audition sont nombreux: faire répéter plus souvent, hausser le volume de la télévision, avoir l'impression d'entendre mais de ne pas comprendre.

Rétablir la communication est le but premier de l'appareillage auditif. Le port de prothèses auditives bien adaptées, assorti de bonnes stratégies de communication et d'écoute, peut grandement améliorer la qualité de vie.

Par contre, plusieurs personnes souffrant de surdité nient leurs problèmes d'audition et refusent d'y remédier. Plusieurs raisons expliquent ce refus: l'association du port de prothèses auditives à la vieillesse, le sentiment d'être handicapé, le manque de connaissance sur les aides auditives beaucoup plus discrètes et performantes qu'autrefois.

Du cornet acoustique à l'appareil auditif miniaturisé, la technologie a beaucoup évolué ces dernières années. Plus attrayantes, les nouvelles prothèses auditives offrent une qualité sonore équilibrée, une étonnante discrétion et un grand confort.

L'audioprothésiste est le professionnel de la santé qui, suite à une évaluation globale des besoins de la personne, pourra la

soutenir et la diriger dans ses démarches de rétablir la communication et d'améliorer sa qualité de vie.

LES APPAREILS AUDITIFS LES PLUS UTILISÉS



NE CHANGEZ PAS VOS PROTHÈSES DENTAIRE SANS AVOIR CONSULTÉ Martin Durand d.d.

150\$
de rabais

pour 2
prothèses
dentaires
de précision

valable jusqu'au
15 mars 98




Martin Durand
denturologiste

Fabrication et réparation
de prothèses dentaires
550 de Montagne
local 360, Boucherville,
449-5566

CAROLINE DUMAIS audioprothésiste

Une petite prothèse
auditive révolutionnaire



prothèses auditives, pile, réparation
TEST AUDIOPROTHÉTIQUE
SANS FRAIS

La carte d'assurance maladie
peut défrayer le coût de
l'appareil auditif



Prenez rendez-vous
Caroline Dumais, audioprothésiste

**100, boul. Montarville, bureau 90
Boucherville, 655-7886**

Le FERR: le placement idéal pour les retraités

La plupart des gens qui se préparent à prendre leur retraite, donc à dissoudre leur REER et à l'affecter à une rente de retraite, voient dans le FERR (fonds enregistré de revenu de retraite) un instrument à privilégier pour sa souplesse.

Le FERR vous permet en effet de décider de la somme à percevoir durant l'année (sous réserve du minimum légal annuel). Vous pouvez aussi choisir les placements auxquels affecter votre FERR. D'autre part, les FERR sont conçus pour durer longtemps, bien après vos 90 ans; vous pouvez donc éviter que les fonds ne s'épuisent de votre vivant. Enfin, vous pouvez à tout moment affecter votre FERR à la souscription d'une rente viagère. Il y a quatre principaux types de FERR:

1 Le type **compte d'épargne**. C'est le plus commode; vous pouvez retirer n'importe quelle somme à n'importe quel moment, et vous pouvez aussi prévoir des versements réguliers. Le principal inconvénient de ce type de FERR est son faible taux d'intérêt.

2 Le type **placement garanti**. Votre capital est alors placé dans des valeurs garanties, productives d'intérêt, et d'une durée variant de un à cinq ans, ou plus si vous le désirez. Il faut décider de la somme que vous voulez recevoir avant de choisir les valeurs garanties. Le principal inconvénient de ce type de FERR est que vous ne pouvez toucher aux placements garantis avant leur échéance. Si les taux d'intérêt montent, vous ne pouvez pas en profiter tout de suite.

3 Le type **fonds de placement collectif ou fonds distinct** (les fonds distincts ressemblent aux fonds de placement, ainsi ils sont constitués par les sociétés d'assurances et assortis de garanties). Ce

type de FERR est souple; vous pouvez placer dans un large éventail de fonds -fonds d'actions, de valeurs à revenu fixe, etc- et vous pouvez profiter de la plage de 20% (de la valeur comptable de votre FERR) accordée par le fisc aux valeurs étrangères. Si vous avez besoin d'une forte somme, il suffit d'un préavis de courte durée pour la retirer. Si les fonds sont bien diversifiés, vous pouvez en tirer un rendement supérieur à celui des deux types de FERR précédents.

4 Le **FERR autogéré**. C'est le plus souple de tous; vous pouvez faire tous les types de placements autorisés. Mais, c'est aussi le plus exigeant, car c'est vous qui prenez les décisions de placement.

Il est à noter que vous pouvez souscrire plusieurs FERR, et en diversifier ainsi les types.

Un outil indispensable

Chers lecteurs,

Il nous fait plaisir de vous présenter cette 2e édition du cahier spécial *L'Art de Vieillir* réalisé conjointement par le journal L'Information et le journal La Seigneurie.

L'Art de Vieillir devient ainsi un outil indispensable pour les gens de la région qui sont rendus à l'étape de la retraite. Nous vous invitons à conserver à portée de la main ce document de référence et ce, tout au long de la prochaine année.

Bonne lecture!

Serge Landry
Directeur général

"Comment profiter du potentiel de croissance élevé des fonds de placement sans assumer le risque?"

De nos jours, beaucoup de gens se posent la même question. La Financière Manuvie a sondé les Canadiens et constaté que la majorité d'entre eux veulent et ont besoin d'un rendement plus élevé que celui des CPG traditionnels, mais aussi que pour un bon nombre ils ne sont pas prêts à assumer le risque inhérent aux fonds de placement. C'est pourquoi la Financière Manuvie a créé les Fonds de placement garanti (FPG). Les FPG sont une nouvelle option de placement, qui combine le potentiel de croissance élevé des fonds de placement avec la sécurité des dépôts garantis propre aux CPG traditionnels. En outre, les Fonds de placement garanti Manuvie ouvrent de nombreuses possibilités, car ils permettent d'investir dans une vaste gamme de fonds offerts par les plus importantes sociétés de placement canadiennes.

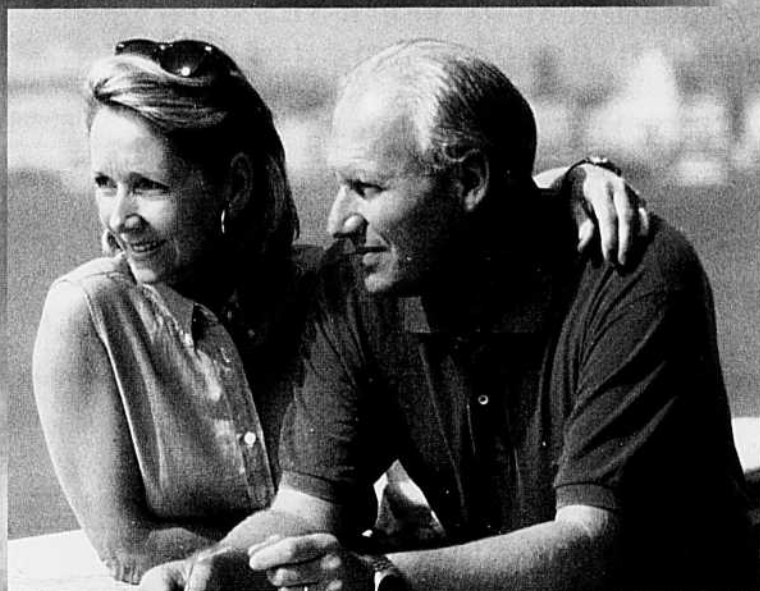
Voici donc, enfin, un produit offrant à la fois flexibilité, sécurité et potentiel de croissance. Découvrez comment les nouveaux Fonds de placement garanti Manuvie pourraient bien être l'élément qui manquait à votre plan financier pour que vous puissiez atteindre vos objectifs.

Fonds
de placement
garanti



Financière Manuvie

À quoi pensez-vous?



MICA INC.

CABINET DE COURTIERS
EN ASSURANCE DE PERSONNES
ET DE PLANIFICATEURS
FINANCIERS

Mario Lanouette A.V.C.
conseiller financier

99, boulevard des Hauts Bois, bureau 200, Ste-Julie 649-5888 / fax 649-1441

Les effets des médicaments sur le conducteur âgé

Les médicaments causent bien souvent des effets secondaires. Le Conseil canadien de la sécurité et l'Association canadienne de l'industrie du médicament invitent les aînés qui doivent conduire régulièrement une automobile à suivre attentivement

les indications inscrites sur les bouteilles. Voici quelques médicaments vendus avec ou sans ordonnance aux personnes âgées et les effets qu'ils peuvent produire. Ceux-ci peuvent influencer sur la capacité au volant des gens qui les consomment.

ÉTAT CHRONIQUE PHYSIOLOGIQUE	GENRE DE MÉDICAMENTS	EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES SUR LA CONDUITE
Arthrite et rhumatisme	Les analgésiques(diminuent la douleur)	Somnolence, difficulté de concentration, bourdonnement des oreilles
Rhume	Les antihistaminiques, les antitussifs	Somnolence, trouble de la vision, vertige
Fatigue	Les stimulants	Surexcitabilité, trouble de la vision, vertige
Arythmie cardiaque	Les antiarythmisants	Trouble de la vision, vertige
Hypertension	Les antihypertenseurs (diminuent la tension artérielle)	Somnolence, vertige, trouble de la vision

DEVIS

Bâtisse tout brique
Mur mitoyen de béton incombustible
assurant une insonorisation supérieure

SITE

Dernier terrain dans "Vieux Boucherville"
à 500 pieds du Saint-Laurent
Près de tous les services municipaux
(piscine, tennis, centre culturel, piste cyclable, bibliothèque, parc de verdure, etc.) et d'une marina
Secteur de prestige
Accès facile au centre-ville
Terrain 110 000 pieds carrés entièrement paysager
Stationnements pour visiteurs
Vous êtes propriétaires des infrastructures

44, Des Pionniers, Boucherville,
Montarville près de Marie-Victorin

INTÉRIEUR

Planchers poutrelles TTS pour une plus grande rigidité
Rampes de chêne
Armoires de qualité supérieure
Échangeur d'air

L'Allée des pionniers À deux pas du fleuve



Un projet bien pensé

Plan d'intérieur selon vos spécifications

La conception et la réalisation de ce projet sont exécutées par une équipe de professionnels.

Pour vous conseiller contactez
922-2727


**VOTRE
COURTIER
MICHEL M.
GAUTHIER**

Quelques conseils d'hygiène pour les prothèses dentaires

La plaque dentaire n'est pas uniquement l'ennemie des dents naturelles. Elle s'attaque également aux prothèses dentaires. C'est pourquoi, il est essentiel de procéder à un entretien régulier des prothèses partielles, complètes ou les prothèses de recouvrement d'implants. L'Association des denturologistes du Québec propose quelques conseils pour aider à conserver une bonne hygiène buccale.

Brossage

La meilleure brosse à utiliser pour nettoyer une prothèse est celle qui est pourvue de soies molles qui permettent d'atteindre tous les recoins. Il est important d'y aller en douceur pour ne pas abîmer les dents. Pour faciliter le nettoyage, les denturologistes suggèrent d'utiliser un gel, une pâte non abrasive ou un savon doux.

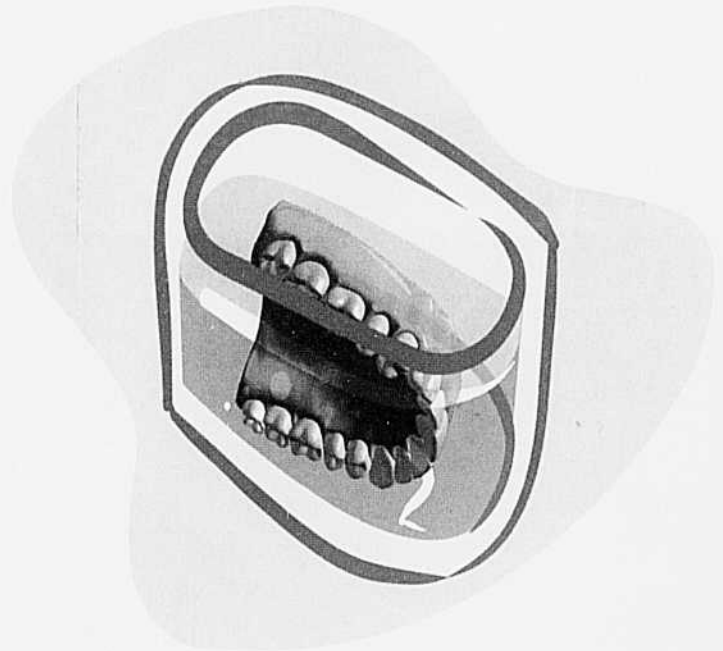
Il est recommandé de brosser les prothèses après chaque repas. Après le nettoyage, un bon rinçage sous une eau claire et tiède est conseillé.

Trempage

Laisser une prothèse trop longtemps à l'air libre risque de l'abîmer. Lorsque vous enlevez votre prothèse pour la nuit, il est donc important de la déposer dans un contenant fermé qui est rempli d'eau tiède ou d'une solution de trempage. Évitez l'eau de javel qui peut affaiblir la résistance de votre prothèse et la décolorer.

Polissage

Pour que les prothèses gardent toujours un éclat de neuf, les denturologistes suggèrent de procéder 1 à 2 fois par année à un polissage. Cette opération peu coûteuse est effectuée à l'aide d'un outillage spécialisé qui rend à la prothèse un doux fini lustré et élimine les taches qui résistent à l'entretien régulier.



LA CABOSSE D'OR ENR.
CHOCOLATERIE BELGE

Là où la tradition ... se goûte !

Dégustation de bûche les 13 et 14 déc.

CHOCOLAT
PÂTISSERIE
FUDGE
CAFÉ
ESPRESSO
CAPPUCCINO
GÂTEAUX
DE FÊTES

Boutique cadeaux, spécialités à déguster sur place ou à emporter
Liette Charbonneau, propriétaire

780 Montée Ste-Julie, Ste-Julie 922-9656

Marc-Alain Sirois, d.d.
denturologiste

À votre service depuis plus de 16 ans!

Le sourire est important, le confort tout autant. Un sourire personnalisé à votre portée!

• Consultation gratuite

JOUR ET SOIR, SUR RENDEZ-VOUS

461, boul. St-Joseph, local 207 Ste-Julie

649-2775

L'Information

La Saigneurie
the period journal

Photo couverture
(PPM/Alain Roberge)

Nous remercions Pierre Marcotte ainsi que ses enfants Bruno-Pierre et Caroline pour leur aimable collaboration.

Directeur général
Serge Landry

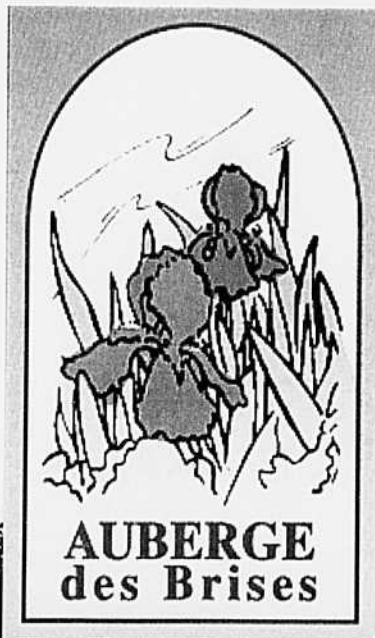
Rédaction
Yves Bélanger

Représentants publicitaires
Nicole Beauséjour
Sylvain Bouchard
Jean Boucher
Monique L'Heureux
Lise Paquette
Lorraine Phaneuf

PCO inc.
Communication visuelle
467-9451

Infographie:
David Bégin

Impression
Québecor (St-Jean)



*Résidence
pour personnes
âgées
autonomes et
semi-autonomes*



Pour votre sécurité, à l'Auberge des Brises, une surveillance 24 heures est exercée. De même que la visite d'un médecin est prévue une fois par mois, ou encore sur demande. Cette résidence est réservée aux non-fumeurs.

On y offre la pension complète. Repas, buanderie, soins et entretien inclus. Les chambres sont meublées ou non selon votre désir.

4, des Brises, Ste-Julie 922-0502 MTL 990-8036

Difficulté à maintenir votre poids ?

Voici 15 commandements anti yo-yo

1

NE PAS VISER DE POIDS TROP BAS

Une fois le poids de forme acquis, l'erreur serait de vouloir maigrir encore. Cela risque de vous faire craquer.

2

CUISINER MINCEUR

Adoptez la cuisson sans gras, les vinaigrettes et fromage sans gras. Diminuez les sucres et le sel.

3

NE PLUS MANGER COMME AVANT

Ne pas reprendre les vieilles habitudes alimentaires. Il faut éviter les boissons gazeuses, le café, le thé et l'alcool.

4

NE JAMAIS SAUTER DE REPAS

C'est vraiment la clé de la minceur! Répartissez la nourriture à raison de trois repas ainsi que une à deux collations par jour.

5

MANGER PLUS LE MATIN QUE LE SOIR

Déjeuner de roi, dîner de prince et souper de pauvre! Les calories du matin sont totalement brûlées et celles du dîner sont plus facilement dépensées que celles du soir.

6

GARE AU GRIGNOTAGE

Évitez le chocolat, les biscuits, et les petites douceurs. Il vaut mieux manger des barres de céréales, fruits ou yogourts maigres.

7

DE L'EAU.....DE L'EAU

Pour éliminer, il faut boire 1 à 2 litres d'eau par jour. C'est aussi un excellent coupe-faim. Aux repas, bues à petites gorgées, elle ralentit la prise alimentaire.

8

VIVE LES FIBRES

Choisissez des aliments riches en fibres (légumes, céréales complètes) Ils sont moins riches en calories et sont de bons coupe-faim.

9

TENIR BON CHEZ LES AMIS

Respectez 4 principes lors d'un souper entre amis: jamais se resservir, éviter le pain et le fromage, boire de l'eau au début du repas, ne prendre qu'un verre de vin.

10

MÂCHER LONGTEMPS

Savourer votre repas. Les mécanismes de satiété ne se mettent en route que 20 minutes après le début du repas.

11

SE PESER RÉGULIÈREMENT

Se peser une fois par semaine, idéalement à la même heure, dans la même tenue et sur la même balance.

12

FAIRE SON ÉPICERIE LE VENTRE PLEIN

Ça évite pas mal de tentations: gourmandises des traiteurs, petits gâteaux.....

13

NE PAS OUBLIER L'EXERCICE

Les changements c'est bien, mais il ne faut pas oublier l'activité physique régulière.

14

LE GRAND MÉNAGE DU SYSTÈME

Une cure de désintoxication (digestion, sang, foie et reins) deux fois par année (printemps et automne) est conseillée

15

RELAXER

Lorsque l'on est stressé, on est porté à vouloir compenser par la nourriture. Trouvez-vous un loisir, une détente pour relaxer.

Résidence des Berges

chambres et pension pour personnes retraitées autonomes



- Vue exceptionnelle • Chambre avec lavabo et salle de bains privée ou semi-privée à proximité • trois repas quotidiens servis à la salle à manger + collation (menus équilibrés par une diététiste)
- Système d'appel d'urgence dans chaque chambre
 - Surveillance 24 h par jour
- Service convalescence et période d'essai
 - Visite hebdomadaire du médecin

Pour renseignements tél.: 641-2259

550, boul. Marie-Victorin
Boucherville

Vous vous sentez gonflé? Ballonné? 3 à 9 livres en 7 jours Ça vous tente?

Dites adieu aux livres en trop!

Nos grands-parents faisaient des cures de nettoyage au moyen d'herbages. Offrez-vous leurs secrets avec la technologie d'aujourd'hui!

DURÉE 10 JOURS

690 de Montbrun Boucherville 641-9777
Beloeil 536-7779

Nouveauté la mini-cure seulement 49\$ + tx

Évaluation gratuite sur rendez-vous

**POUR UNE RETRAITE
CONFORTABLE ET
PROFITABLE,
LE FERR
À RENTE PERSONNALISÉE
DESJARDINS VOUS OFFRE :**

SIMPLICITÉ

- Les fonds sont investis dans un seul certificat de dépôt à terme.
- Les versements sont effectués automatiquement dans votre compte avec opérations ou dans votre compte d'épargne stable.
- Vous pouvez suivre l'évolution de vos transactions à l'aide du relevé de compte Desjardins ou d'un livret.

SOUPLESSE

- Vous choisissez vous-même la durée du placement.
- Vous décidez vous-même quel sera le montant du versement périodique que vous pouvez modifier en tout temps en autant que vous respectez le montant minimum annuel à retirer.
- Vous pouvez effectuer un retrait forfaitaire en tout temps et sans limites.

SÉCURITÉ

- Vous vous assurez d'un rendement élevé et garanti pour la durée du terme sur la totalité de vos fonds.
- Vous bénéficiez de la solidité financière du Mouvement Desjardins.
- Le capital et les intérêts sont assurés jusqu'à 60 000 \$ par la Régie de l'assurance-dépôts du Québec.
- Vous (ou votre succession) êtes assuré de recevoir la totalité des montants accumulés.

Le portefeuille
FERR Desjardins :
transformation
des REER en revenu
de retraite.



**FERR à rente
personnalisée
Desjardins**

Possibilité de modifier vos versements périodiques en tout temps • retraits forfaitaires sans limites.

• Service reconnaissance offert aux membres de 60 ans et plus **INFORMEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE CAISSE**



Desjardins pour s'aider soi-même.

Caisse populaire Boucherville
siège social: 500 boul. Fort St-Louis
Boucherville 655-9041
centre de services: 550, boul. Mortagne
Boucherville 641-3004

Caisse populaire St-Sébastien
de Boucherville
778, Pierre Viger
Boucherville 655-2544

Caisse populaire
Varennes
45, de la Fabrique
Varennes
652-0607

Caisse populaire de Ste-Julie
1591, Principale Sainte-Julie
1980, ch. du Fer-à-Cheval
649-1155

Le "Dong Quai": un produit bénéfique pour la santé

Vendu dans les marchés d'alimentation naturelle, le *Dong Quai* (*Angélica Simensis*) est un produit originaire de Chine. Cette plante a plusieurs propriétés bénéfiques pour ceux qui la consomment régulièrement.

Le *Dong Quai* est entre autres choses très utilisé par les médecins orientaux pour traiter tous les symptômes de la ménopause. Il constitue un traitement de substitution à l'oestrogène, qui augmente les risques de cancer à la ménopause.

Ce produit naturel apporte plusieurs autres effets positifs sur la

santé des gens. Il est très efficace pour soulager la dysménorrhée (règles douloureuses), sans effet oestrogène. Il peut également accroître l'activité sexuelle chez la femme, diminuer la prestation artérielle, ralentir le pouls et détendre le muscle cardiaque.

Les spécialistes affirment que le *Dong Quai* aide à rétablir l'équilibre hormonal, de stimuler le métabolisme, d'accroître l'assimilation d'oxygène, d'empêcher les dépôts de graisses dans les artères.

Pour de plus amples informations sur ce produit, n'hésitez pas à contacter un ou une spécialiste des produits naturels.

Une croisière: pour des vacances de rêves

Imaginez-vous quelques instants sur le pont d'un paquebot, un soir de pleine lune, en bonne compagnie, vous admirez le miroitement de la lune sur la mer. Vous pensez peut-être que cela ne peut être qu'un rêve, mais détrompez-vous, les croisières sont des voyages qui sont accessibles à tout le monde. Il existe sur le marché une multitudes de destinations qui sont offertes à différents prix.

Une croisière c'est la façon idéale pour se détendre. Le bateau emmène ses passagers vers des destinations exotiques et ceux-ci n'ont même pas à se soucier de leurs bagages.

Il existe sur le marché une gamme incroyable de croisières mais, elles permettent toutes aux vacanciers de vivre l'évasion, loin des tensions quotidiennes. En croisière, les passagers n'ont rien à décider. Ils se laissent gâter par les membres de l'équipage qui sont aux petits soins pour eux.

Une croisière permet aux vacanciers de visiter plein d'endroits

exotiques sans jamais avoir à se déplacer. C'est l'hôtel qui les amène à destination. Le paquebot en lui même est doté de diverses infrastructures qui sont à la portée des passagers: piscine, casino, salle de spectacle, salle de danse, bars, gymnase, salon de beauté, boutiques, salle de massage, etc.

En croisière, c'est reconnu, les passagers ont droit à des repas qui sortent du commun. On qualifie la nourriture qui est servie d'excellente à extraordinaire. Et en tout temps, les vacanciers ont accès à des repas et buffets de toutes sortes.

Si vous avez le goût de vivre des vacances de rêve, laissez-vous donc tenter par une croisière. Vous vivrez à coup sûr l'évasion totale. En plus d'être romantiques, ces voyages permettent de faire la connaissance de personnes intéressantes qui comme les autres passagers n'ont qu'un seul but: se détendre et vivre de beaux moments.



**VOYAGES
BALUCHON**
«À la portée du monde»

HUGUETTE LAFONTAINE
présidente

Voyagez maintenant et payez plus tard
Vous avez vu un gros gros spécial dans votre journal local alors pas de problèmes... on a sûrement le même à Ste-Julie



UN SEUL NUMÉRO
649-2411

1950, chemin du Fer-à-cheval Sainte-Julie

MEMBRE: **Association** 



L'Herbier
Alimentation naturelle

Épicerie d'aliments naturels:

- céréales et farine bio, vrac
- fruits et légumes bio
- appareils à jus
- livres, cassettes
- médications, homéopathie, gemmothérapie, vitamines
- produits beauté sans produits d'animaux

**À votre service
pour consultation
privée**

SOLANGE PELLETIER
naturopathe D et
DIANE CROTEAU GR



SOLANGE PELLETIER
naturopathe diplômée
propriétaire

**PERSONNES 60 ANS ET +
SPÉCIAL SUR VITAMINES**

2050 ROUTE MARIE-VICTORIN, LOCAL 100, VARENNES
(514) 929-0898

908, RUE BONIN, TRACY (QUÉBEC) J3R 3Z7
(514) 743-2978

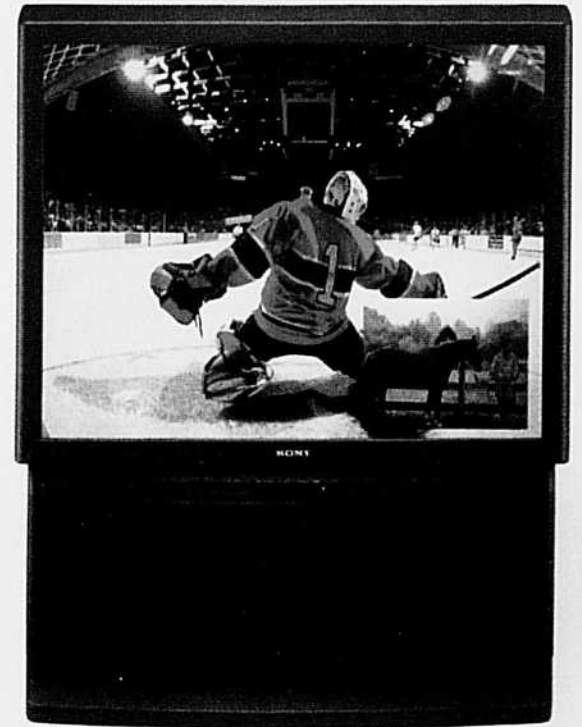
POURQUOI PAYER POUR LA GARANTIE PROLONGÉE AILLEURS QUAND ICI C'EST GRATUIT

jusqu'à 12 mois sans intérêt de financement

TÉLÉVISEUR VIDEOSCOPE À ÉCRAN DE 53 PO.

Image sur image (PIP) à 2 syntoniseurs permettant de regarder simultanément deux émissions de télévision sans raccordement à une autre source vidéo, sonorité Matrix Surround produisant un effet ambiophonique en utilisant uniquement les haut-parleurs stéréo avant.

Télécommande universelle compatible avec la plupart des magnétoscopes et décrypteurs d'autres marques



MODÈLE KP53S35

SPÉCIAL
3 199\$

modèle
KP-53S35

GARANTIE 3 ANS

TOSHIBA



TÉLÉVISEUR À PROJECTION À ÉCRAN DE 55 PO.

Image dans image,
deux syntoniseurs
télécommande universelle
pré-programmée

SPÉCIAL
2 949\$

modèle
TP55G65

GARANTIE 3 ANS

MODÈLE TP55G65

meubles et accessoires non inclus

Aussi disponibles en magasin
téléviseurs, magnétoscopes, audio technologie,
cellulaires, pagettes, caméscopes, micro-ondes et accessoires

TÉLÉRAMA INC.

2194 boul. Marie-Victorin, Varennes
652-3986

Comment prévenir les chutes

Personne n'est à l'abri d'une mauvaise chute. Si les jeunes et moins jeunes sont quotidiennement exposés à ce risque, on sait toutefois que les chutes augmentent avec l'âge, tout comme la gravité de leurs conséquences.

Les physiothérapeutes traitent tous les jours des personnes âgées qui souffrent des séquelles d'une chute malencontreuse. Et devant l'importance du phénomène, ils se sont engagés dans la prévention des chutes chez les aînés. Car beaucoup de blessures peuvent être évitées en suivant quelques règles très simples.

Voici quelques règles de prévention suggérées par les physiothérapeutes

Comme l'a fait Gisèle, très active à 64 ans, en prenant les mesures que lui a suggérées sa physiothérapeute après une «glissade» dans l'escalier, un endroit où se produisent beaucoup de chutes. Gisèle portait ce matin-là de vieilles pantoufles qui l'ont fait déraiper.

Première leçon: elle chausse désormais des souliers fermés à talons bas, et dégage l'escalier pour que rien n'y traîne: ni plantes, ni journaux, etc. Et elle surveille la longueur de ses vêtements: une robe de chambre ou un pantalon trop longs pourraient la faire trébucher. Gisèle s'est aussi procuré un petit escabeau bien solide pour replacer à sa hauteur tous les bibelots de ses étagères.

Plus question de monter sur une chaise branlante pour

atteindre les objets hors de sa portée. Elle éclaire mieux le corridor et les autres pièces de la maison, où elle avait l'habitude de circuler dans une quasi-obscurité, et s'est assurée que ses carpettes sont bien fixées au sol. Elles sont antidérapantes dans la baignoire et la salle de bains, où son fils lui a installé une barre d'appui. Pour prendre leur bain, certaines de ses amies s'assoient d'ailleurs sur un banc et utilisent une douche-téléphone.

Sa moquette à poil ras est d'une couleur qui tranche avec ses meubles, ce qui est plus sécuritaire. Elle a redisposé rallonges et fils téléphoniques, et s'empresse de ranger les fils électriques dont elle a fait usage. Gisèle s'assure aussi que son plancher est toujours sec en essuyant aussitôt tout liquide qui aurait versé.

La prévention, c'est aussi être en forme pour profiter pleinement de la vie. Gisèle consacre ainsi une quinzaine de minutes par jour à une séance d'exercices légers. En ayant une activité physique, les aînés améliorent notamment leur coordination et leur vitesse de réaction.

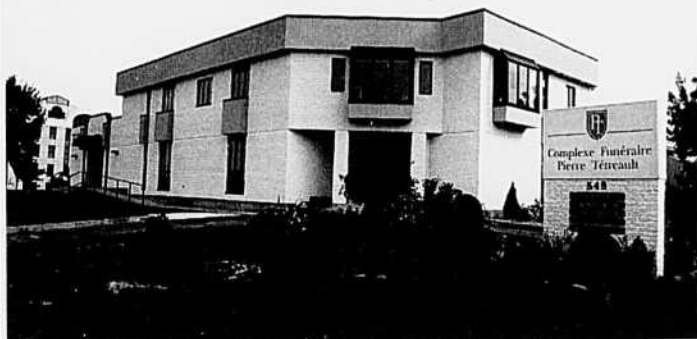
Le physiothérapeute peut vous aider

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la prévention des chutes chez les aînés, ou pour obtenir des conseils quant au choix d'activités ou d'exercices qui sont appropriés à votre âge, à votre capacité physique globale et aussi en fonction de vos goûts et besoins particuliers, n'hésitez pas à consulter un physiothérapeute.



COMPLEXE FUNÉRAIRE PIERRE TÉTREAUULT INC.

«Nous pensons à vous avant tout»



SERVICE PROFESSIONNEL DEPUIS 31 ANS

- crématorium, columbarium
- pré-arrangement • cimetière
- chapelle • salle de réception
- soutien psychologique • halte-garderie
- vaste stationnement

549, Samuel de Champlain
Boucherville tél.: 655-6036
aussi succursale 277, St-Anne, Varennes 652-9131



Soins pour problèmes
articulaires, musculaires,
neurologiques, utilisation chaleur,
massage, courants analgésiques.
Exercices adaptés à la condition
de chaque client.
Conseils d'usage



BERNARD RAJOTTE pht

Sylvie Majeau pht
Janick Néron pht

CLINIQUE
Physiothérapie Ste-Julie inc.

800 Montée Ste-Julie, loc. 104
Sainte-Julie, J3E 2C4
Téléphone: 922-7269

UNIPRIX

PETITS SOINS, GROSSES ÉCONOMIES!



Jean-Philippe Paré et associés

PROPRIÉTAIRES

vous invitent à venir les rencontrer pour un service professionnel et personnalisé

NOS SERVICES

- Prise de pression artérielle et de glycémie
- Test de grossesse
- Location de béquilles et de cannes
- Location de fauteuils roulants
- Location d'appareils de glycémie
- Homéopathie
- Livraison
- Développement de photo
- Produits naturels



**Comptoir postal
maintenant
chez Uniprix**

2020, boul. René Gaultier
Varennnes

652-3967



**DEMANDEZ VOTRE
CARTE**



Heures d'ouvertures
Lundi au vendredi
9 h à 21 h
Samedi
9 h à 18 h
Dimanche
10 h à 18 h

UNIPRIX JEAN-PHILIPPE PARÉ ET ASSOCIÉS • GALERIES DE VARENNES

Et le curling, pourquoi pas ?

On ne sait que très peu de choses sur les origines du curling. Certains prétendent qu'il fût introduit en Écosse par des immigrants flamands qui pratiquaient un jeu appelé «kurting». Au Canada, le jeu de curling semble avoir été joué pour la première fois en 1759 et le premier club, le Royal Montréal, fût construit en 1807.

Le curling est un sport hivernal qui se pratique surtout du mois d'octobre au mois d'avril et qui s'adresse à tous. On peut le pratiquer dès l'âge de 7 ou 8 ans avec des mini-pierres de granit et poursuivre la pratique de cette activité physique dans des ligues organisées et récréatives pour adultes les soirs de semaine. On retrouve également, dans la majorité des clubs, des lignes de jour

pour pré-retraités et retraités.

Des centaines de ligues et de tournois sont organisés à travers la province dans 90 clubs permettant aux gens de tout âge de goûter au plaisir du curling dans un environnement amical et agréable. C'est un sport dont la pratique est très avantageuse car elle permet de combiner les effets importants de l'activité physique sur la santé, de remédier au stress et de créer des liens sociaux; tous des éléments à de bonnes habitudes de vie.

Pour vivre une expérience d'initiation unique ou vous abonner à une ligue de jour, en groupe ou seul, le curling comblera vos attentes par sa simplicité, son faible coût et son côté des plus socialisants.

Les soins dentaires aux aînés

L'Association canadienne dentaire indique que le principal problème des personnes âgées en matière dentaire est l'infection de la gencive.

Ce problème se manifeste en général dès la cinquantaine et il peut être guéri s'il est dépisté à temps, d'où l'importance de visiter régulièrement un dentiste.

C'est l'accumulation de tartre qui favorise généralement une infection de la gencive. Si aucun traitement est apporté, les dents peuvent se déraciner et finissent par tomber. Une infection de la gencive peut affecter les gens qui portent des prothèses. Il est

difficile de rajuster des dentiers quand les gencives sont sensibles ou qu'elles saignent. Fixer un partiel à des dents naturelles retenues par des gencives faibles peut aussi être problématique.

Le brossage des dents et l'utilisation de la soie dentaire sont essentiels pour conserver des dents et des gencives en santé. Un examen et un nettoyage réguliers des dents sont également recommandés. Les examens ont un prix mais ils coûtent à la longue beaucoup moins cher que d'attendre d'avoir un problème grave, désagréable et encore plus cher à résoudre.

Une visite s'impose au club de Curling de Boucherville



Une occasion de socialiser avec des gens actifs

Une activité physique divertissante et sécuritaire

Un loisir peu dispendieux (équipement fourni)

Une ambiance à la fois amusante et teintée de défis

**RENSEIGNEZ-VOUS SUR LE SPÉCIAL
DE NOS LIGUES DE JOUR.**



**CLUB DE CURLING
DE BOUCHERVILLE**
Centre Gilles-Chabot
565, boul. de Mortagne
Boucherville

(514) 641-1695

*Joyeuses Fêtes
et Bonne Année*

**FLEURISTE
NICOLE**

**NOUVEAU
DÉCOR**

**NOUVEAUX
PRODUITS**

*Ambiance
chaleureuse*

**535, Samuel de Champlain
Boucherville 655-9121**

Une Toyota: pour vivre une retraite confortable

Bien souvent, lorsque des gens décident de prendre leur retraite, c'est pour enfin pouvoir profiter de la vie. Après plusieurs années de travail intense, les retraités aiment s'offrir un peu de confort. Ils recherchent des produits hauts de gamme qui sont durables et offerts à des prix raisonnables. En matière d'automobile, cette clientèle recherche ces mêmes critères.

Les concessionnaires Toyota ont compris ces besoins des retraités. C'est pourquoi ils offrent à cette clientèle une belle gamme de voitures luxueuses qui sont offertes à des prix très compétitifs.

Les différents représentants connaissent bien les besoins des aînés et ils savent les conseiller adéquatement vers les modèles de voitures qui correspondent tout à fait à leurs goûts, leurs besoins



et ce, tout en respectant leur budget.

En achetant une voiture Toyota, le client peut voyager en toute confiance. Que ce soit pour rouler de longues distances ou pour simplement se déplacer sur un court trajet, les différentes voitures Toyota représentent un investissement des plus sensés.

Les différents modèles de voitures Toyota sont conçus minutieusement et offrent une garantie incomparable à leur détenteur. En plus d'être spacieuses, très confortables et agréables à conduire, ces voitures sont dotées d'une mécanique hors pair.

Si vous comptez changer de voiture prochainement, n'hésitez pas à consulter un représentant de la bannière Toyota. Une seule visite vous convaincra que Toyota est le choix de voiture approprié, tant pour les jeunes couples, que pour les retraités. Allez vite découvrir les nouveaux modèles de l'année !

LE CADEAU IDÉAL, AVEC OU SANS EMBALLAGE !

**UN CADEAU
SERA OFFERT**
sur présentation
de cette annonce

FINANCEMENT

4.8%

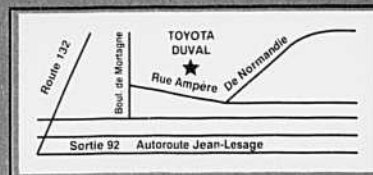
* offre valable jusqu'au 5 janvier 1998



**TOYOTA
DUVAL**
INC.

Un concessionnaire à l'image de son produit,
un concessionnaire de qualité

1175, rue Ampère,
Boucherville
655-2350



Le caravanning: pour une retraite des plus agréables

Quoi de plus agréable à la retraite que d'acheter une roulotte ou un motorisé pour partir à la découverte du monde ! Il y a là de quoi faire rêver les plus grands amateurs de voyages.

De plus en plus de couples de retraités décident à un moment donné de vendre leur maison, de s'acheter une roulotte ou un motorisé et de partir à l'aventure. Leur résidence devient ainsi leur moyen de locomotion. Ils peuvent ainsi voyager à travers le monde sans jamais avoir à déboursier pour s'héberger. Les factures de restaurant sont quant à elles moins nombreuses puisque la plupart du temps, les voyageurs préfèrent préparer eux-mêmes leur repas.

Avec un motorisé ou une roulotte, le monde est à nos pieds. On peut se rendre partout en y allant à notre rythme et en empruntant le chemin de notre choix. N'est-ce-pas cela que l'on appelle la joie de vivre?

Des roulottes et des motorisés, les différents concessionnaires en ont de nombreux modèles en démonstration qui sont offerts à prix abordables et compétitifs. On peut dire qu'il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les budgets. Mais, peu importe le modèle que l'on choisit, il apporte à coup sûr un sentiment de liberté incroyable.

En plus, les propriétaires de ce genre de véhicule peuvent devenir membre d'associations spécialisées dans ce loisir. Ils peuvent ainsi partir en groupe pour faire des voyages ou bien échanger des renseignements importants sur différentes destinations vacances.

Les gens qui aiment l'aventure sont assurément comblés en achetant une roulotte ou un motorisé. Pour eux, rien ne remplace ce moyen de transport pratique et économique qui leur permet de partir au loin en toute tranquillité.

publireportage


Imprimerie Couleur Expert: une équipe or graphique

Imprimerie Couleur Expert, à Sainte-Julie, obtient bonne impression par son service exceptionnel et ses prix très compétitifs. Découvrez les multiples possibilités que vous offre cette entreprise.

Vous bénéficierez d'un service rapide suivant vos exigences grâce à une équipe dynamique, soucieuse de la qualité.

Imprimerie Couleur Expert offre la meilleure solution à vos besoins et demeure à votre disposition pour toutes demandes d'informations et de soumissions. Nos détails sont faits pour vous satisfaire. La qualité exceptionnelle et nos prix très compétitifs sont la source de notre bonne réputation.

Imprimerie Couleur Expert: 922-1243



Formules continues pour ordinateur
Chèques, factures
bons de commande...



922-1243
1095, rue Principale
local D, Sainte-Julie
(Québec) J3E 1Y1

Nos produits

- Affiches
- Autocollants
- Bannières de façade
- Bons de commande
- Brochures
- Calendriers
- Cartes d'affaires
- Certificats
- Chèques
- Circulaires


Graphiste disponible sur place

- Dépliants
- États de compte
- Enveloppes
- En-têtes de lettre
- Factures
- Formules continues pour ordinateur
- Présentoirs
- Rapports annuels
- Répertoires process


Nouveau

de tout pour souligner des moments inoubliables

- Faire-Part, Invitations
- Cartes de remerciements
- Cartes mortuaires
- Invitations spéciales
- Fêtes, anniversaires
- Naissances, 25e, 50e



- Flûtes à champagne personnalisées
- Cousins pour alliances
- Registres des invités
- Ensembles cadeaux



PIERRE ST-CYR

AUTO
CARAVANES LTÉE



DISTRIBUTEUR EXCLUSIF DES MOTORISÉS DE QUALITÉ GEORGIE BOY

**EXCELLENT CHOIX DE VÉHICULES NEUFS POUR LIVRAISON IMMÉDIATE
LE SEUL CONCESSIONNAIRE À VOUS OFFRIR
UNE GARANTIE ÉCRITE DE 12 MOIS SUR TOUT
VÉHICULES USAGÉS 1985 ET PLUS.**



**LES PLAISIRS DE LA
CARAVANING**

un plaisir accessible !

**PLUS ABORDABLE
QUE VOUS NE
L'AURIEZ IMAGINÉ!**

POUR AUSSI PEU QUE

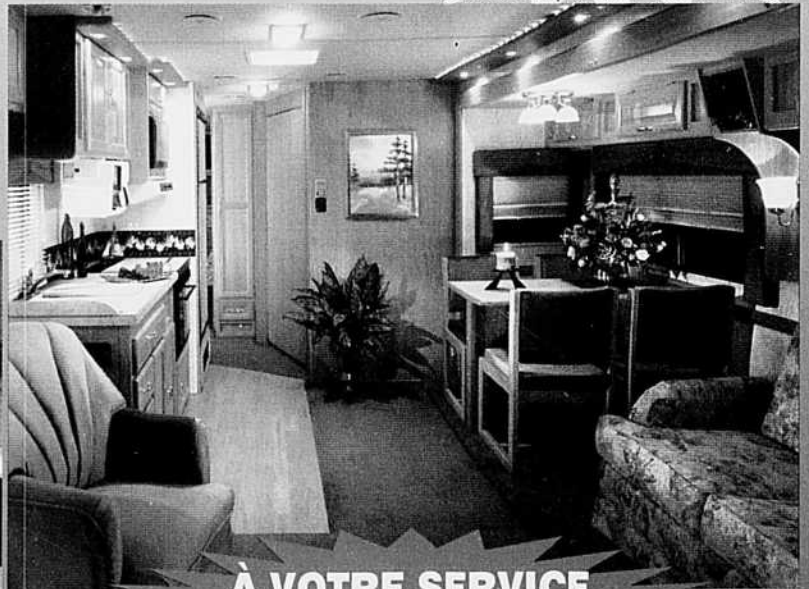
589\$*

par mois

* exemple d'achat 70 000 \$ + tx
15 000 \$ comptant, financement 15 ans



**Structure en aluminium
la plus légère
sur le marché**



**À VOTRE SERVICE
DEPUIS 1979**

**VU NOTRE ENTENTE AVEC LE MANUFACTURIER, NOUS VENDONS QU'UNE SEULE MARQUE,
CELA NOUS PERMET DE VOUS OFFRIR DES PRIX IMBATTABLES ET UN SERVICE IMPECCABLE**

532, Lionel-Boulet (montée Sainte-Julie), Varennes (Québec)

Tél.: (514) 652-6555 • Fax: (514) 652-5925 • Ligne de Montréal: 990-6555

Route 132 est, à 7 milles du Tunnel Louis-H-Lafontaine

«Vieillir, c'est la plus belle chose au monde», raconte Pierre Marcotte

par Yves Bélanger

Le restaurateur Pierre Marcotte, qui a pendant plusieurs années divertit les Québécois au petit écran et à la radio, est à l'aube de la soixantaine. Le fait de vieillir ne l'effraie aucunement. Au contraire, il avoue que prendre de l'âge comporte plusieurs avantages.

Celui-ci, qui est entre autres propriétaire des restaurants Hélène-de-Champlain, sur l'Île-Sainte-Hélène et La Saulaie, à Boucherville, affirme que vieillir est la plus belle chose au monde. «Personnellement, je peux dire que je tire beaucoup de bénéfices à prendre de l'âge. Je ne suis pas moins productif qu'avant mais, je peux dire que vieillir m'apporte beaucoup de sagesse et une tranquillité d'esprit.»

Le restaurateur poursuit en rappelant que c'est à un âge avancé



Pour Pierre Marcotte, prendre de l'âge comporte plusieurs avantages.

que les grands hommes et les grandes femmes de ce monde ont fait des grandes choses. «On n'a qu'à penser à des gens comme Golda Meir, Verdi, Thomas Jefferson et Benjamin Franklin.»

Il y a des gens qui affirment qu'avoir un adolescent lorsqu'on approche la soixantaine, aide à rester jeune. Pierre Marcotte, père d'un garçon de 15 ans, Bruno-Pierre, le confirme. «La différence d'âge entre mon plus jeune et moi ne me dérange aucunement. J'ai toujours dit que l'éducation des enfants aidait à nous garder jeune. Cela me permet entre autres d'élargir mon vocabulaire. L'important pour garder une bonne relation avec ses enfants, c'est de ne pas chercher à les changer. Moi, mes enfants, je ne leur souhaite qu'une chose, c'est d'être heureux dans la vie, quoi qu'ils décident de faire.»

Le Goutillon

TRAITEUR RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL

Plus de 200
sortes de fromages
importés dès le
12 déc.

- pâtisseries françaises
- charcuterie
- pains chauds

- repas santé
- produits maison
- fromages importés

Vincent Tbugas et Richard Lapointe ass.

280, Fort St-Louis, Boucherville 655-9747

Resto *l'Anne Marguerite*

• CUISINE RAFFINÉE •

le rendez-vous
des connaisseurs
de fine
cuisine

- Menu personnalisé
pour les groupes

**une vue
imprenable
sur le fleuve**

" Une atmosphère chaleureuse "
Cuisine raffinée. brunchs déjeuners,
table d'hôte du midi à partir de 6,95\$, le soir à partir de 10,95\$

150, Sainte-Anne, Varennes 652-0023

Les 65 ans et plus sont deux fois plus vulnérables aux incendies

L Cette année, ce sont les gens de plus de 65 ans que les pompiers du Québec tentent de rejoindre avec leur campagne de sensibilisation aux incendies. Elle vise à faire prendre conscience à la population du fait que les personnes âgées sont plus vulnérables face aux incendies que la moyenne de la population.

Au cours des dernières années, le Québec a connu plusieurs incendies qui ont entraîné la mort de personnes âgées dans les résidences comme dans les habitations privées.

Selon les statistiques, les personnes de 65 ans et plus sont deux fois plus vulnérables que les autres aux incendies. Lorsque l'on parle des 75 ans et plus, les chiffres sont triplés et même quadruplés pour les 85 ans et plus.

Les personnes de 65 ans et plus constituent donc 11,7% de la population et elles représentent 22,7% des victimes d'incendies.

Pour prévenir les incendies, il est avant tout essentiel de s'assurer régulièrement que les extincteurs, les avertisseurs de fumée et les systèmes d'alarme sont en bon état. Les cendriers et objets de fumeurs sont également à proscrire des chambres à coucher.

Les dirigeants de résidences pour personnes âgées sont invités pour leur part à organiser avec leur service local d'incendie des exercices de feu.



AU GIORGIO BOUCHERVILLE

ON A VRAIMENT TROIS FAÇONS DE VOIR LES CHOSSES!

95, boul. de Mortagne

655-8422

La faim vous tenaille et le temps presse?

Vite, les midis pronto de Giorgio : un grand choix de plats savoureux incluant café, thé ou boisson gazeuse à partir de seulement 5,95\$

Chez Giorgio, vous serez servi illico pronto!

Tous les jours, dès 16h, Giorgio vous propose un menu de soirée étonnant avec sa carte des vins et ses desserts diablement tentants.

Découvrez notre généreuse table d'hôte à l'italienne, de l'entrée au dessert, à partir de 9,25\$, incluant café, thé ou boisson gazeuse.

En tête-à-tête ou entre amis, les Soirées Festino réjouissent les cœurs et les palais

Et enfin, nos mets à emporter. Faites préparer votre commande d'avance ou passez acheter votre litre de sauce et recevez 500 grammes de pâtes (4 pers.) **GRATUITEMENT** d'une valeur de 7,95\$



Pourquoi pas du poulet B.B.Q.?



vous sert le poulet du **chalet suisse**

95A, boul. de Mortagne
Boucherville

UN BISTRO AUX ACCENTS EUROPÉENS

Le Serveur, Votre Ami

Qui a dit que la première impression est la bonne? En franchissant les portes d'un restaurant Steak frites St-Paul, on se sent immédiatement à l'aise. Le décor sobre, où se mêlent nappes blanches, boiseries et miroirs, invite à la détente et à la convivialité. Le serveur, vêtu de blanc et de noir, vient vous accueillir et vous conduit à une table. Aux murs, de larges ardoises colorées sont accrochées et vous guident dans le choix de votre menu. Et si d'aventure vous voulez en savoir davantage sur la composition d'un de ces mets ou la provenance d'un vin, le serveur se fera un plaisir de vous conseiller.

bières importées que vous pourrez consommer, et les desserts à faire se pâmer les plus grands pâtisseries.

L'ambiance détendue se prête non seulement aux diners d'affaires, mais aussi à un souper entre amis. Dans chacun des restaurants Steak frites St-Paul, vous dégustez des mets simples et succulents, tout en étant plongé dans une ambiance européenne, conviviale et chaleureuse. Un endroit où vous aurez inévitablement le goût de revenir, où l'on vous traite davantage en ami qu'en client.

Des Produits De Qualité

Les Steaks et les frites sont les vedettes de la carte, une large variété de sauces, toutes plus alléchantes les unes que les autres, les accompagne. Et c'est sans compter les vins et les

NOUVEAUTÉ assiette de fromages

On offre maintenant des moules en entrée et en plat principal, ainsi qu'un saumon en plat principal

Réservation:

655-1808



Venez y goûter
95 B, boul.
de Mortagne,
Boucherville

(à côté du Restaurant Giorgio)

Manger "santé" au restaurant: c'est possible

Y a-t-il une sortie qui soit plus agréable que de se payer un bon repas au restaurant. Que l'on soit seul, en couple ou en groupe, manger au restaurant représente un moment de détente qui permet d'apprécier les petites joies de la vie.

Beaucoup de gens croient que manger au restaurant trop souvent risque de leur faire prendre du poids ou de nuire à leur santé: diabète, cholestérol, etc. Ils ont pourtant tort de tant s'inquiéter.

En effet, la plupart des restaurants offrent sur leur menu un beau choix de repas santé. Bien entendu, on retrouve parmi ces repas les salades diverses conçues avec des légumes frais et des vinaigrettes savoureuses qui relèvent le goût de ces assiettes aux multiples couleurs.

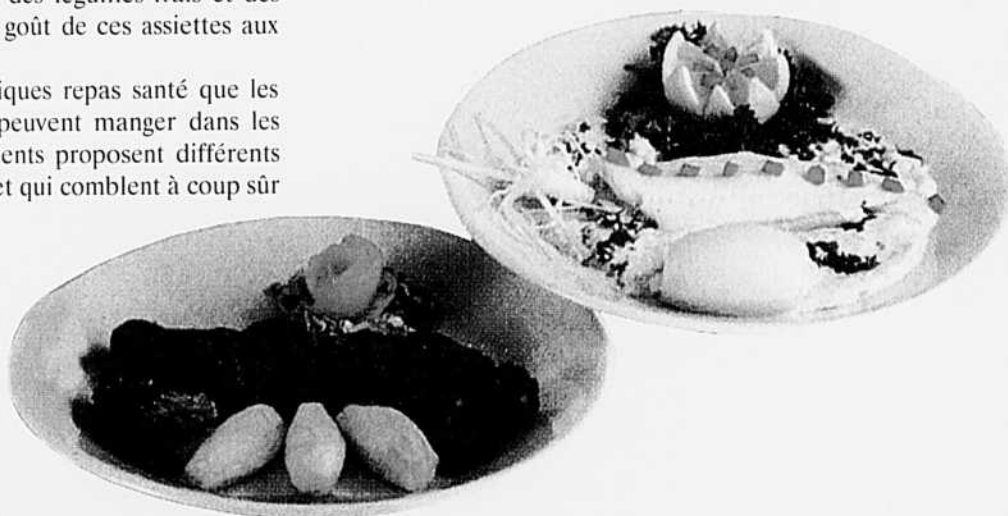
Mais, les salades ne sont pas les uniques repas santé que les gens qui surveillent leur alimentation peuvent manger dans les restaurants. La majorité des établissements proposent différents plats plus légers qui sont très équilibrés et qui comblent à coup sûr les plus fins palais.

De nos jours, même les grandes chaînes de restaurants proposent à leur clientèle des assiettes qui comportent moins de calories. Lorsque l'on commande un plat, on peut remplacer les frites par des légumes ou une salade. Cela nous permet de nous payer une petite gâterie sans nécessairement avoir peur de manger trop lourd. Il est

important aussi d'éviter le plus possible les panures. En plus d'enlever le goût aux aliments, elles sont nocives pour la santé.

Certains restaurants se consacrent quant à eux uniquement à la restauration santé. Ces établissements qui sont de plus en plus populaires offrent un choix intéressant de plats concoctés avec des produits à faibles calories.

Il n'y a pas de raison de ne pas aller manger à l'occasion au restaurant. Dans le fond, l'important, c'est d'y aller avec modération et de choisir des aliments qui correspondent plus à une saine alimentation. Bon appétit !



L'EGGXOTIC
D É J E U N E R D Î N E R

Quand la Santé et le Plaisir se retrouvent dans votre assiette !

**DÉJEUNER
DINER**

Repas Santé

Lundi au samedi:
6h à 15h

Dimanche:
7h à 15h

**SPÉCIAUX
LÈVE-TÔT
6h à 9h**

**MENU
DU JOUR
DU LUNDI AU
VENDREDI
À PARTIR
DE 11H**

20/20
DES RESTOS
ET DES LOISIRS

**20H, boul. de Mortagne, Boucherville
Complexe 20/20 • Tél.: 449-1919**

RESTAURANT
Muscadet
NOUVELLE ADMINISTRATION
maintenant ouvert



NOS SPÉCIALITÉS:

**Pizzas, brochettes, mets italiens, grecs,
fruits de mer**

Les mercredis **GRATUIT**
pour les femmes
accompagnées d'un
autre personne
à partir de 16 h

DIMANCHE GRATUIT pour un enfant de 12 ans
et moins accompagné d'un parent
à partir de 16 h

**DÉJEUNER SUR SEMAINE
JUSQU'À 11 H SAM. ET DIM. 14 H**

801 Abbé-Théorêt, Ste-Julie 649-4242 649-4563



Déjeuner
à compter de 6 h
tous les jours
sauf le dimanche
à 8 h

TABLE
D'HÔTE
MIDI ET
SOIR

1150 C, Volta, Complexe 20/20 Boucherville
731-3030
LIVRAISON 30 MINUTES OU C'EST GRATUIT

RÉSIDENCES DE PRESTIGE

LES RÉSIDENCES SOLEIL

Nouveau Concept
Pour court séjour
ou convalescence
à partir de
50\$ /jour
incluant 3 repas
et collations



Manoir Mont St-Hilaire 550, boul. Laurier (514) 467-8209

2 nouvelles acquisitions
du groupe Savoie
avec la gamme de
services des Résidences Soleil



Manoir St-Laurent 115, boul. Deguire (514) 332-3434

**Vous cherchez la sécurité, venez découvrir vous aussi la Vraie Vie...
Une vie familiale active et animée à votre goût.**

L'assurance des Résidences Soleil: si vous n'êtes pas satisfait durant un mois chez nous, vous pourrez résilier votre bail.



- Système de caméras
- Terrasses ensoleillées
- Salle d'artisanat
- Salle de jeux
- Messe, chapelle
- Surveillance 24 heures
- Ophtalmologiste
- Entretien ménager
- Animateur sur place pour toutes vos activités
- Service médical
- Salle de billard
- Visite de médecin
- Pédicure
- Comité de pastorale
- Service d'aide et d'assistance sur demande
- Coiffeuse
- Bibliothèque
- Dépanneur
- Salle à manger
- Services bancaires
- Chorale
- Denturologiste
- Salle de télévision
- Système d'alarme urgence et alarme incendie dans chaque appartement
- Piscine intérieure
- Sauna, spa



Appartements (1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2)



Manoir Boucherville 549, De Verrazano
(514) 449-1516

Visite du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
Samedi et dimanche de 13 h à 17 h

Visite tous les jours, si vous êtes seul et que vous n'avez pas de moyen de transport, nous nous ferons un plaisir d'aller vous chercher. Sur rendez-vous.

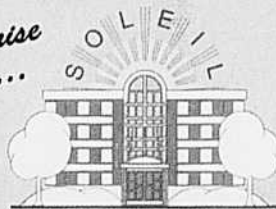


Manoir Sherbrooke
1150, rue Quatre-Saisons
(819) 822-1038

Gagnant du prix bâtisseur gérontisme 1996

Une entreprise familiale...

LES RÉSIDENCES



Gagnant du prix Excellencia Gala Mérite Économique 1994

Gagnant du prix entreprise des services Gala mérite Économique 1996



Manoir Sorel
71, rue George
(514) 742-3303

Numéro sans frais
1 800 363-0663

Excellente nourriture, activités, loisirs, chaleur humaine, confort et sécurité... voilà nos priorités.

Groupe Savoie, Siège Social: 549, de Verrazano, Boucherville (Québec) • (514) 449-1516