

Le favori accroît son avance



Cherry Hill, New Jersey (Reuter)

Victime d'une extinction de voix, Bill Clinton a préféré s'exprimer avec un saxophone, hier matin, avant d'entreprendre un ultime marathon de 6500 km aux dernières heures de la campagne présidentielle américaine.

Le candidat démocrate, mis en confiance par un nouveau sondage qui accroît son avance sur le président George Bush, a fait une apparition nocturne dans le New Jersey au terme d'une éprouvante journée de 20 heures passée sur les routes.

Bien que très enrôlé, le gouverneur de l'Arkansas a brièvement pris la parole pour remercier ses partisans. «J'ai presque perdu ma voix en essayant de vous rendre l'Amérique», a-t-il déclaré.

Il a ensuite évoqué les centaines de milliers de personnes qui l'ont acclamé pendant la campagne, mais pour ajouter: «Tout cela ne signifiera rien tant que le peuple d'Amérique ne rentrera pas dans la solitude» de l'isolement.

Bill Clinton, amateur de jazz à ses heures, a ensuite pris un saxophone et joué avec un orchestre local au grand plaisir du public, dont une partie a commencé à danser.

Le candidat démocrate s'était déjà distingué, auprès des jeunes notamment, en jouant un morceau de saxo lors d'une émission télévisée, voici quelques mois.

Toujours dans le New Jersey, Clinton a reçu en cadeau une empreinte et un fer à cheval d'un azezan nommé Bubba Clinton, récent vainqueur d'une course hippique où il était le négligé.

Après une brève nuit de repos à Philadelphie, le candidat démocrate devait effectuer un ultime périple de 6500 km et 29 heures de route, hier, de la Pennsylvanie au Nouveau-Mexique, avant de regagner son Arkansas natal pour y accomplir son devoir d'électeur.

Clinton boucle sa campagne en confiance à la faveur d'un sondage spécial de CNN-USA Today, qui, établissant pour la première fois



Bill Clinton a entrepris un ultime marathon en fin de campagne

une projection sur le vote des indécis, le crédite d'une avance de 12 points sur George Bush.

L'enquête, publiée dimanche, donne 49 pour cent des intentions de vote au gouverneur de l'Arkansas, 37 pour cent à son rival républicain et 14 pour cent au candidat indépendant Ross Perot.

Dernières flèches contre Clinton

Madison, New Jersey (Reuter)

George Bush a lancé, hier, ses dernières flèches contre Bill Clinton dans l'espoir de faire démentir les sondages, en offrant aux électeurs indécis d'ultimes arguments pour les convaincre de lui accorder leurs suffrages.

Lors d'un meeting matinal dans le New Jersey, un État traditionnellement républicain qui pourrait basculer mardi dans le camp démocrate, le président sortant est revenu à la charge sur le caractère de Bill Clinton, dont il a qualifié la personnalité «d'évasive».

«Quand il dit il faut investir aux États-Unis, faites attention à votre portefeuille», a-t-il déclaré en ajoutant que les classes moyennes avaient tout à craindre d'un démocrate dépensier.

Le New Jersey, avec ses 15 grands électeurs au collège qui désignent le futur président, est une illustration parfaite des problèmes de George Bush, contraint de se battre dans des bastions réputés solidement républicains pour conserver des chances de s'imposer au niveau national.

Le président devait poursuivre son sprint final avec des étapes en Pennsylvanie, Ohio, Kentucky, Louisiane et Texas qui sont autant d'États — à l'exception peut-être de l'Ohio — que les démocrates ont bon espoir d'emporter.

La soirée se terminera avec une grande fête à Houston, ville adoptive de George Bush dans le Texas, où il connaîtra le verdict des urnes, aujourd'hui.

Si George Bush ne cesse d'affirmer publiquement qu'il gagnera,

les derniers sondages publiés hier montrent que ses chances de rester à la Maison-Blanche sont minces.

Selon l'ultime sondage CNN-USA Today-Gallup des électeurs probables, Bill Clinton l'emporterait avec 49 pour cent des voix, contre 37 pour cent à George Bush et 14 pour cent à Ross Perot, l'institut Gallup établissant pour la première fois à cette occasion une projection sur le vote des indécis.

Le président sortant était revenu à un point du gouverneur de l'Arkansas vendredi dans ce même sondage, qui ne prenait pas en compte alors les indécis.

Coup d'arrêt

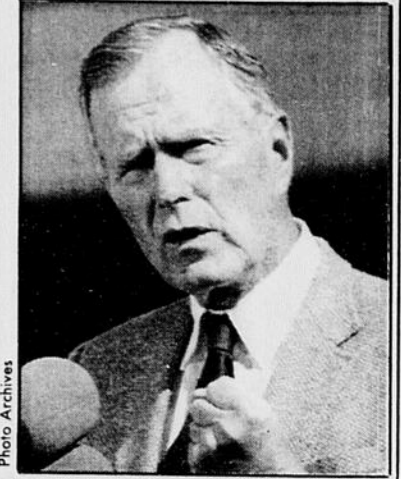
Les autres sondages accordent entre cinq et huit points d'avance au candidat démocrate, dont l'avance est encore plus nette dans les enquêtes état par état. L'une, effectuée pour le compte du quotidien USA Today, lui donne 316 voix de grands électeurs — 270 suffisent pour entrer à la Maison-Blanche — sûres ou probables.

George Bush n'en est crédité que de 69, les autres étant trop serrées pour être attribuées à l'un ou l'autre.

La majorité des autres sondages du genre donnent plus de 300 voix de grands électeurs à Bill Clinton.

La remontée constatée la semaine passée du président Bush dans les sondages a donc subi un coup d'arrêt, auquel n'est peut-être pas étrangère la publication, vendredi par le procureur spécial chargé de l'enquête sur l'Irangate, d'une note montrant qu'il en savait sans doute plus sur les ventes d'armes à l'Iran qu'il ne le dit.

Dans le camp républicain, on af-



Le président George Bush a été contraint de se battre dans ses propres bastions.

firmé que cette note, rédigée par le secrétaire à la Défense de l'époque, Caspar Weinberger, ne contient aucun élément nouveau. Mais on estime qu'elle a sans doute nui à George Bush, alors en pleine offensive pour présenter son adversaire comme un homme indigne de la confiance des Américains.

Alors que l'espoir des derniers jours semble avoir laissé place à une certaine résignation dans son entourage, George Bush affichait encore le même optimisme hier matin.

Notant qu'il entamait le dernier jour de sa dernière campagne électorale — même réélu, il ne pourrait briguer un troisième mandat dans quatre ans — il a déclaré: «Attendez avant de parader, gouverneur Clinton, car je vais gagner cette élection demain».

Ross Perot durcit le ton

Santa Clara, Californie (Reuter)

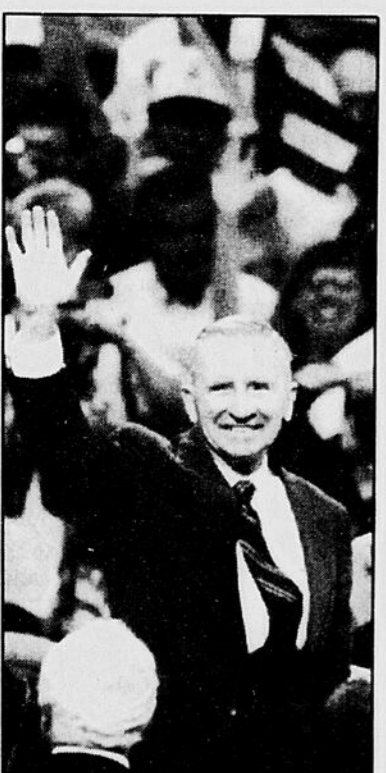
Ross Perot a choisi de boucler sa campagne électorale en durcissant ses invectives à l'encontre de ses deux adversaires.

À la veille du scrutin présidentiel, le candidat indépendant de 62 ans achevait hier une tournée électorale de trois jours qui l'aura notamment conduit en Californie.

Dans le même temps, le milliardaire texan diffusait une nouvelle publicité télévisée de trente minutes dans laquelle il affirme que les Américains en seront réduits à «gagner leur vie en plumant des poulets» si le démocrate Bill Clinton est élu.

été créé dans l'aviculture, a-t-il noté. «C'est un travail honnête», mais si l'on procède de la sorte pour créer des emplois au niveau national, «nous allons tous nous retrouver à plumer des poules pour subsister».

Ross Perot a ensuite poursuivi ses attaques contre George Bush, affirmant que l'actuel locataire de la Maison-Blanche était quasiment le seul à ne pas s'être rendu compte que l'économie américaine était en récession.



Ross Perot a changé sa tactique, durcissant le ton face à ses adversaires.

En Californie, Ross Perot s'est employé à ridiculiser ses adversaires, présentant George Bush comme le roi des chips et Bill Clinton comme celui des poulets.

La référence aux chips découle d'un des trois débats télévisés du mois d'octobre, où le candidat indépendant, accusant l'administration Bush de n'avoir pas su préserver l'emploi face à la concurrence japonaise, avait lancé que le président sortant ne savait pas faire la différence entre les chips que l'on mange et les puces électroniques — «chips» également en anglais.

Les attaques visant Bill Clinton dénotent en revanche un changement de tactique de la part de Ross Perot, qui avait jusqu'ici réservé l'essentiel de ses critiques au Parti républicain et à l'administration Bush.

Dans l'entourage du milliardaire texan, on est persuadé que 30 pour cent au moins de l'électorat de Clinton est volatile et, pourquoi pas, susceptible de voter Perot, ce qui suffirait à ouvrir les portes de la Maison-Blanche à ce dernier.

Les derniers sondages n'en limitent pas moins les prétentions de l'homme d'affaires, bon dernier avec environ 15 pour cent des intentions de vote.

Dans sa nouvelle publicité télévisée, diffusée dimanche et hier à une heure de grande écoute, Ross Perot énumère 23 domaines dans lesquels l'Arkansas de Bill Clinton est, selon lui, à la traîne par rapport aux 49 autres États américains.

Depuis que Bill Clinton est devenu gouverneur de l'Arkansas voici 12 ans, un emploi sur cinq a

AU BON MARCHÉ,

OBTENEZ PLUS POUR VOTRE ARGENT!

GRAND CHOIX, BAS PRIX, SERVICE AMICAL ET TELLEMENT PLUS POUR VOTRE DOLLAR TOUS LES JOURS!

<p>JEANS GASOLINE ET REQUEST POUR HOMMES ET DAMES Les marques populaires cette année. Valeurs régulières jusqu'à 60\$</p> <p>Encore réduites davantage!</p> <p>29.99 Rayon jeunes hommes, rez-de-chaussée</p> <p><i>Cette semaine seulement!</i></p> <p>Économisez 20% sur nos bas prix réguliers sur tous les VÊTEMENTS</p> <p>POINT ZERO POUR HOMMES ET GARÇONS Rayon garçons, jeunes hommes</p> <p>ACHAT SPÉCIAL!</p> <p>PANTALONS ET HAUTS MOLLETONNÉS PENMAN'S Couleur indigo seulement. Molletonné de qualité. Fabrication canadienne. 9.99 Rayon jeunes hommes</p> <p>POLOJAMAS FISHER PRICE POUR GARÇONS ET FILLES 2-6x Les préférés des enfants. Valeur rég. 12.99 ou plus. 8.99 à 9.99 Rez-de-chaussée</p>	<p><i>Cette semaine seulement!</i></p> <p>ÉCONOMISEZ 20% sur nos précédents bas prix de tous les</p> <p>HABITS DE NEIGE, MANTEAUX ET BLOUSONS pour nouveau-nés jusqu'à taille 18.</p> <p>Offerts au rez-de-chaussée, au 3e plancher et au rayon des garçons!</p> <p>BONUS GRATUITS</p> <p>GANTS DE SKI pour garçons ou filles (Pointures 7-16, isolation Thinsulate, noirs avec garniture néon, rég. 17.95) avec achat de vêtements pour enfants d'une valeur de 100\$. Valide cette semaine, tant que les quantités dureront.</p>	<p>CHANDAILS POUR DAMES Beau choix de tricot de coton ou d'acrylique offerts dans les toutes dernières couleurs mode. Faites votre choix, à seulement</p> <p>14.97 Rez-de-chaussée</p> <p>PANTALONS DE SORTIE «M.LEGGS» POUR HOMMES Choix de teintes automnales. Mélanges polyester-laine. Tailles 30-42. Valeurs régulières jusqu'à 69.95</p> <p>39.95 Rayon pour hommes</p> <p>CHEMISES SPORT VAN HEUSEN POUR HOMMES Sélection complète de motifs, couleurs, manches longues, polyester-coton de qualité. Pourquoi payer jusqu'à 29.95?</p> <p>19.95 Rayon pour hommes</p> <p><i>Cette semaine seulement!</i></p> <p>20% DE RABAIS sur nos bas prix réguliers de tous les</p> <p>BLOUSONS D'HIVER «CASUAL MAN» DOUBLÉS DE DUVET Longueur ¾ ou modèle aviateur. Prix réguliers 134.95 à 164.95</p> <p>107% à 131%</p>	<p><i>Cette semaine seulement!</i></p> <p>20% DE RABAIS sur tous les</p> <p>GANTS ET MITAINES DE SKI KOMBI offerts au rez-de-chaussée et au rayon des articles de travail</p> <p>Rayon garçons</p>	<p>33% DE RABAIS sur tous les</p> <p>TISSUS ÉCHANTILLONS incluant tissus de Noël et des Fêtes</p> <p>Rayon des tissus</p>	<p>25% DE RABAIS sur balance du stock de faillite au NAC et à la mezzanine.</p> <p>Pour dames</p>
<p>SPÉCIAUX CETTE SEMAINE AU 3E PLANCHER</p>					
<p>ENS. DE DRAPS DE FLANELLETTE CHOIX DE MAGNIFIQUES IMPRIMÉS</p> <p>Double Rég. 33.98 19.99</p> <p>Grand lit Rég. 36.98 24.99</p>	<p>TAPIS D'ENTRÉE EN FORME DE DEMI-LUNE 100% polyester, choix d'imprimés, couleurs, 18 po x 30 po</p> <p>Rég. 7.99 3.99</p>	<p>GRANDE SÉLECTION DE POUPÉES «TROLL» La toute dernière mode! Douce et sécuritaire, choix de modèles et de grandeurs.</p> <p>89¢ à 9.99</p>	<p>PANTOUFLES POUR HOMMES Empeigne et semelle en cuir et suède. Confortables pour le pied.</p> <p>Rég. 9.98 4.99</p>	<p>COUVERTURES POUR GRAND LIT (queen) 100% acrylique, entretien facile. Fabrication canadienne. 80 po x 80 po</p> <p>Seulement 9.99</p>	<p>ACHÉTEZ MAINTENANT ET ÉCONOMISEZ!</p> <p>ACCESSOIRES DE NOËL Mitaines pour le four, poignées, serviettes, nappes, napperons, etc.</p> <p>aux BAS PRIX ABM!</p>
<p>Au Bon Marché 45, rue King Ouest</p>					
<p>VISA MasterCard Carte ABM</p>					
<p>Jeton de stationnement gratuit avec achat</p>					

Vivre

Tout le monde peut devenir malade mental

«Pas besoin d'atteindre le fond du baril pour aller chercher de l'aide», témoigne Gaspard Bourque

Sherbrooke (FG)

«Si tous les gens prenaient conscience que la maladie mentale ça les

gquette tous, que ça peut arriver à n'importe qui au cours d'une vie, les préjugés disparaîtraient vite... Et les gens seraient plus sensibles, plus à l'écoute de ceux et celles qui

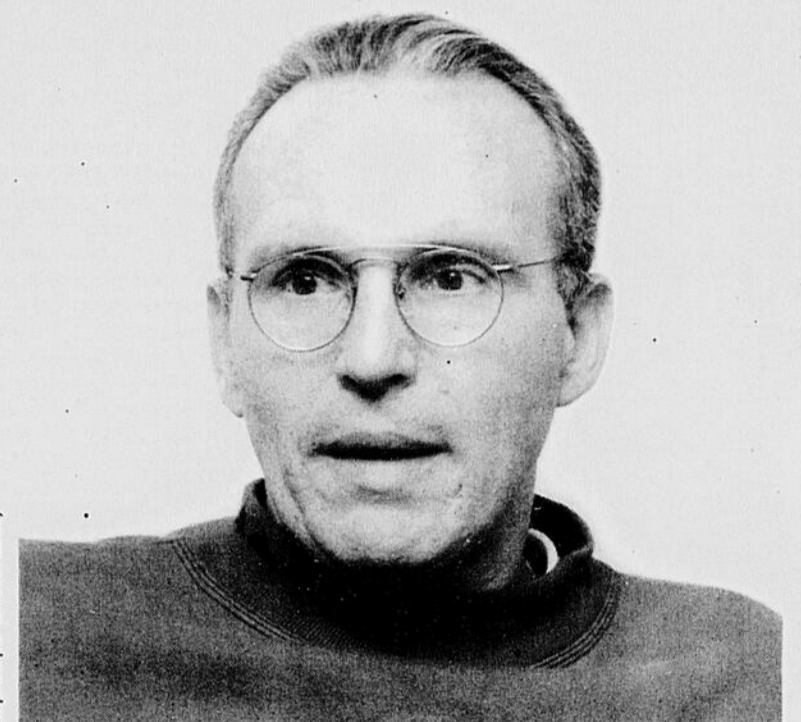
vivent ces difficultés.» Gaspard Bourque, un ex-malade mentale, qui a même vécu en institution pendant près de quatre ans et qui a longtemps caché ses difficultés, n'a plus peur de s'afficher aujourd'hui. Ça et là, tant auprès des jeunes que parmi des groupes de travailleurs, il témoigne de ce qu'il a vécu, dans l'espoir surtout d'éveiller les consciences et de démystifier la maladie mentale qui ne cesse de prendre de l'ampleur: une personne sur quatre et bientôt une sur trois en souffrira au cours de sa vie.

«C'est surtout par manque d'information que les gens ont des préjugés. Et pourtant, à cause d'une foule de facteurs socio-économiques comme le rythme de vie dans notre société, personne n'est à l'abri des problèmes de santé mentale», dit-elle, rappelant que les difficultés de cet ordre ne concernent pas que les personnes ayant besoin d'hospitalisation, comme les schizophrènes. Le concept de maladie mentale est beaucoup plus large, avec par exemple la dépression, l'épuisement professionnel (burn-out), les phobies, l'anxiété et d'autres.

Mais s'il y a malade il y a aussi les proches. Et France (nom fictif car elle ne veut pas être identifiée), qui accompagnait M. Bourque et Mme Dessureault, a vécu cette pénible réalité quand son fils de 24 ans a été diagnostiqué schizophrène.

«Quand on n'y connaît rien, le choc est terrible. Si j'ai un conseil à donner aux parents qui vivent une telle situation, c'est de ne pas s'isoler, ne pas craindre d'entrer en contact avec des groupes d'entraide, comme ici à Sherbrooke avec l'Association des parents et amis des malades mentaux. On y apprend à partager son expérience avec les autres et ça, c'est très important», devait-elle témoigner.

Par ailleurs, c'est le 18 novembre, au Centre communautaire de Fleurimont, que prendra fin le



Gaspard Bourque témoigne ici de son vécu devant les élèves de la polyvalente Le Triplet.

marchathon relié à la levée de fonds accompagnant le mois de la santé mentale. Les gens qui ont participé au projet parrainé par la Caisse d'économie des Cantons viendront remettre les montants re-

cueillis. L'objectif est de 20 000 \$ et le coordonnateur de la campagne, Richard Caron, a bon espoir qu'il sera atteint. La soirée se déroulera en présence des athlètes Sylvie Daigle et Annie Perreault.

Pour tout renseignement gouvernemental



Communication-Québec

LA NOUVELLE CARTE D'ASSURANCE-MALADIE

DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Ma carte actuelle est-elle encore valide?

OUI. Votre carte actuelle donne droit aux services habituellement assurés jusqu'à la date d'expiration qui y est inscrite.

Puis-je demander ma nouvelle carte n'importe quand?

NON. La Régie vous fera parvenir un avis de renouvellement de la carte-soleil trois mois avant la date d'expiration de votre carte actuelle. Vérifiez la date inscrite sur votre carte actuelle pour savoir quand vous devriez recevoir votre formulaire.

Puis-je envoyer moi-même ma demande par la poste pour obtenir ma nouvelle carte-soleil?

NON. Vous devez remettre votre formulaire dûment rempli et signé, avec votre photo, à la personne autorisée qui procédera à l'authentification et à l'envoi à la Régie.

OUI. Dans le cas des personnes âgées de moins de 14 ans, des personnes hébergées en établissement et de celles qui sont exemptées de fournir photo et signature.

Quelles sont les normes concernant la photographie?

Il doit s'agir d'une photographie prise au cours des six derniers mois, en couleurs seulement, format de 43 mm x 54 mm (1 1/16 x 2 1/8 po). Cette photo doit être prise sur fond blanc avec vue de face, des épaules à la tête (tête découverte). Les photos obtenues à partir de machines automatiques ne correspondent pas aux normes.

Que faire si je ne reçois pas mon avis de renouvellement?

Si vous n'avez pas reçu votre avis de renouvellement au moment prévu, c'est probablement parce que vous avez omis de transmettre votre nouvelle adresse à la Régie. Dans ce cas, procurez-vous un formulaire à Communication-Québec ou à un des endroits suivants: pharmacies, CLSC, centres hospitaliers. Remplissez la section appropriée et suivez la démarche qui y est indiquée.

POUR REJOINDRE COMMUNICATION-QUÉBEC
SHERBROOKE: 820-3000 ou, sans frais, 1 800 668-8889
 Bois-Francs: 1 800 363-1316
 Drummondville: 477-7272
 Theford Mines: 338-0181

Marbleton sera jumelée à une ville française

Marbleton (YR)

Le protocole de jumelage entre Bénifontaine, une petite commune du nord de la France, et Marbleton, au Québec, sera signé le mercredi 4 novembre, au cours d'une

cérémonie qui se déroulera à l'hôtel de ville de Marbleton, à 10h.

Le maire de Bénifontaine, M. Félix Fournier, profitera de son séjour au Québec pour concrétiser cette entente entre les deux municipalités, sensiblement de même taille. Dans le passé, une délégation de Marbleton s'était rendue en France, dans le cadre de ces échanges culturels et amicaux, et des visiteurs de Bénifontaine ont été reçus à Marbleton, au cours de l'année.

M. Raymond Breton, maire de la municipalité de Marbleton et préfet de la MRC du Haut Saint-François, et son vis-à-vis français profiteront de la cérémonie de signature du protocole de jumelage pour faire connaître leurs attentes respectives face aux échanges, devant se dérouler au cours de 1993. M. André G. Lessard, président du comité de jumelage de Marbleton, fera également le point sur les démarches déjà en cours, en vue de l'accueil d'une délégation française, à l'été 1993.

Mme Madeleine Bélanger et M. François Gérin, députés, de même que les présidents des divers comités locaux, ont été invités à venir célébrer l'événement. Un léger goûter sera servi.

CARNET COMMUNAUTAIRE

Parents de jumeaux de l'Estrie

Le Club des parents de jumeaux de l'Estrie tiendra un dîner-bénéfice le dimanche 15 novembre, de 11h à 13h, au gymnase de l'école Ste-Famille, 233, 8^e avenue nord, à Sherbrooke.

Vaccin contre la grippe

Il y aura séance de vaccination anti-grippale le lundi 9 novembre, de 14 h à 15 h 30, au HLM Chapleau, 1245 Courcellette, à Sherbrooke. Cette clinique s'adresse uniquement aux personnes âgées de 65 ans et plus, personnes handicapées, malades chroniques, gens souffrant de diabète, maladies du coeur, poumons, reins.

Voyage au Musée des Beaux-Arts de Montréal

Le Musée des Beaux-Arts de Sherbrooke organise un voyage au Musée des Beaux-Arts de Montréal le samedi 14 novembre. L'exposition pop art présentée actuellement réunit près de 200 oeuvres produites dans les années 50 et 60, et conçue comme une série d'épisodes retraçant le développement de ce mouvement artistique.

Conférence sur la glycémie

L'Institut de recherche clinique en nutrition tiendra une conférence le jeudi 5 novembre, à 19 h, au CLSC Gaston Lessard, 1200, rue King est, à Sherbrooke. Le Dr Michel Pépin et Martine Beaumont, diététiste, parleront de glycémie.

Centre de santé des femmes

Le Centre de santé des femmes

offre deux rencontres les 9 et 11 novembre: «Remue-ménage sur l'orientation sexuelle: je me pose des questions et j'aimerais en parler avec d'autres femmes» et «Conscience de ma santé: avons-nous tendance à laisser la responsabilité de notre santé à quelqu'un d'autre». Date limite d'inscription le 6 novembre au 564-7885. Il reste également des places pour assister à divers autres ateliers tels: syndrome prémenstruel, massage pour bébé et question lesbienne.

Atelier sur la sexualité

Le Centre de santé des femmes offre un atelier sur la sexualité débutant le 18 novembre. Date limite d'inscription: 18 novembre. Inf.: 564-7885.

Le corbillard hippomobile

La Société de généalogie des Cantons de l'Est tiendra une conférence ce soir le mardi 3 novembre, à 19 h 30, à la Bibliothèque Éva-Sénécal, 420 Marquette, à Sherbrooke. «Le corbillard hippomobile», tel sera le thème de la rencontre animée par Marthe Tailon.

Défilé au profit de la Société canadienne du cancer

Dans le cadre de sa campagne de financement, la Société canadienne du cancer tiendra une soirée bénéfice qui consiste en un défilé mode fourrure le mercredi 4 novembre, à compter de 19 h 30, au Théâtre Granada.

WHITE STAG

VETEMENTS ECHANTILLONS DE CROISIÈRE

Soyez prête et bien mise pour vos vacances hivernales.

	Prix rég.	Prix de vente
Chandail	\$42-\$125	\$19-\$67
Jupes	\$55-\$110	\$26-\$53
Pantalons	\$53-\$110	\$24-\$55
Vestons	\$90-\$160	\$48-\$89
Blouses	\$50-\$100	\$24-\$46

DES DEMAIN

Au Bon Marché

45, King ouest

Jetons de stationnement gratuit avec tout achat.

Les illustrations ne sont pas nécessairement exactes.

L'UNE DES VALEURS SÛRES DE BIRKS... LES PERLES DE CULTURE

«Dans le doute, rien n'égale les perles.»

Les perles sont un passe-partout. Si ce sont des perles de Birks, elles vous ouvrent les portes des meilleurs endroits. Chaque perle est soigneusement triée et assortie pour obtenir l'uniformité de couleur, de grosseur et de forme. Une à une, ces perles de 6 à 6 1/2 mm sont enfilées et nouées à la main. Un fermoir en or 14 ct de Birks vient mettre le point final à ce chef-d'oeuvre d'élégance. Les perles de culture de Birks... leur valeur n'égale que leur beauté et, en ce moment, leur beauté réside aussi dans leur prix.

Collier 60 cm	1195 \$
Valeur de remplacement 1800 \$	
Collier 45 cm	895 \$
Valeur de remplacement 1350 \$	
Bracelet 19 cm	425 \$
Valeur de remplacement 575 \$	

BIRKS

Santé Beauté



publireportage

VOS POUMONS: UNE QUESTION DE VIE ET DE SOUFFLE

Tout le monde peut maintenir et améliorer la santé de leurs poumons et encourager leurs enfants à faire de même. Nos poumons nous fournissent l'oxygène nécessaire à la vie et nous permettent de fonctionner normalement.

Les troubles respiratoires peuvent entraver les fonctions normales de nos poumons et empêcher ou limiter nos activités. Voici quelques conseils visant à s'assurer que vos poumons restent en santé et que vous puissiez en profiter toute votre vie.

Ce qu'il faut faire

- Faites de l'exercice régulièrement pour rester en forme et adoptez un régime bien équilibré.

- Passez un examen physique tous les trois ans avant l'âge de 40 ans, tous les ans par la suite.

- Consultez votre médecin si vous toussiez constamment, si vous présentez une respiration sifflante, si vous crachez du mucus, si vous êtes extrêmement essoufflé, si vous ressentez une oppression ou une gêne thoracique ou après un effort, ou si vous crachez du sang (même juste un petit peu).

- Inscrivez-vous à un programme pour arrêter de fumer, tels ceux offerts par l'Association pulmonaire, ou consultez votre médecin si vous avez de la difficulté à arrêter de fumer de vous-même.

- Si vous souffrez d'asthme, sachez reconnaître les facteurs déclenchants et évitez-les. Si vous ne le pouvez pas, consultez votre médecin.

- Évitez tout contact excessif avec la poussière, soit au travail ou dans vos loisirs et portez votre masque antipoussière recommandé au travail.

- Ne fumez pas si vous êtes enceinte, avec des bébés ou de jeunes enfants. Une exposition à la fumée de cigarettes peut endommager leurs voies aériennes et provoquer une crise d'asthme.

- Nettoyez et désinfectez régulièrement les systèmes de ventilation, de chauffage ou de refroidissement, y compris les filtres et pompes à air ainsi que les ventilateurs. Ils peuvent être source de moisissures et de bactéries et provoquer des réactions allergiques, des infections ou d'autres lésions aux poumons.

VOS CHEVEUX EN HIVER

Vous mangez mal. Vous menez une vie déséquilibrée sans exercice physique mais beaucoup de stress. Vos cheveux s'en ressentiront à coup sûr. En fait, ils sont le miroir de l'état physiologique et même psychologique de l'individu.

Le cheveu est une fibre très solide, soit, mais il en existe une telle variété que son entretien passe obligatoirement par la personnalité de tels soins. Surtout lorsqu'on doit passer régulièrement d'un intérieur surchauffé au congélateur extérieur.

Stimuler ou modifier une chevelure pendant l'hiver n'est pas la meilleure solution. Il faut plutôt éviter de la laver trop souvent (elle se dessèche très rapidement entre décembre et avril). Les shampoings trop détergents (la plupart des grandes marques commerciales) sont aussi à proscrire. C'est l'époque de l'année où sa croissance est ralentie.

PETITE HISTOIRE DU PARFUM

L'homme primitif s'est aperçu très vite que certains bois et certaines résines dégageaient en brûlant une odeur agréable. Ce cadeau invisible de la nature éveilla déjà en lui la sensualité et le désir. L'histoire du parfum est indissociable de l'Égypte des grands constructeurs de pyramides.

Floies, palettes à fard et vases à parfums sont parmi les objets retrouvés dans les tombeaux lors de fouilles archéologiques. Chez les Égyptiens, la fumée odorante des résines et des essences brûlées, en s'élevant dans le ciel, devenaient un objet de purification à la gloire des dieux. On parfumait le suif qui servait à la fabrication de chandelles avec des drogues aromatiques, on couvrait le visage des statues de fards et d'huile et tout Égyptien avait chez lui une niche creusée pour la statue de sa divinité où les offrandes baignaient dans un nuage de fumigation parfumée.

Le dieu Thot aurait enseigné aux prêtres la science du parfum. Horus, protecteur de la pharmacie, aurait appris son art de sa mère Isis. Les prêtres Égyptiens sont les premiers parfumeurs. Ils préparaient les onguents et les huiles parfumées.

On trouve encore les formules et recettes de ces concoctions sur les parois des locaux affectés à la préparation des aromates à brûler. Parfums, maquillages et coiffures étaient liés. On assouplissait, colorait et soignait les cheveux avec de l'huile de serpent, de la poudre de henné ou de carthame et des pommades.

Plus tard en Mésopotamie, on brûle aussi des substances aromatiques dans les temples, devant la statue du dieu. Des brûle-parfum purifient les sanctuaires; le prince sumérien Goudéa (2150 av. J.C.) enduisait la terrasse de son temple de pommade. Vers le début du VI^e siècle av. J.C., Zoroastre prescrit l'emploi d'un parfum cinq fois par jour sur les pyréas (autels) et remplace le culte des astres par celui du feu: les dieux ont maintenant droit à leurs effluves parfumées.

Louis XIV ne supportant plus les parfums on en oublia l'usage. C'était la mode que la Régence fit passer, les senteurs revenant en force. Sous Louis XV et Louis XVI, un art de vivre raffiné va permettre la «révolution olfactive». Apprendre à se sentir devient l'occupation journalière de l'élégante et de son entourage. C'est ainsi qu'elle affirme son identité corporelle. C'est le début de la parfumerie contemporaine.

Ce sont les parfumeurs de Grasse et de Montpellier qui con-

tribuent avec leur confrère parisien au développement de la profession. Il y a deux cent cinquante gantiers-parfumeurs à Paris en 1725. Houbigant, protégé de la duchesse de Charost, s'établit en 1775 comme maître gantier-parfumeur, rue du Faubourg Saint-Honoré, à l'enseigne À la corbeille de fleurs.



Ses huiles à la rose, à l'amande ou au géranium sont réputées. Il offre également une crème de rose aux limaçons, une pommade à la graisse d'ours et une crème sultane pour le teint. Les temps n'ont guère changé! À la fin du XVIII^e siècle, Grasse l'emporte sur Montpellier. C'est déjà l'ère préindustrielle. Les chimistes abandonnent l'alchimie et se penchent sur l'analyse rationnelle des méthodes de fabrication des parfums.

Après la Révolution on revient au naturel et aux parfums floraux. La propreté n'est plus considérée comme un luxe mais comme un bien-être. Les bains entretiennent la beauté et embellissent la peau. Napoléon appréciait peu les parfums mais était convaincu des bienfaits des frictions à l'eau de Cologne. Jean-Marie Farina était le fournisseur breveté de Sa Majesté L'Empereur et on trouve encore son nom sur une eau de Cologne de Roger et Gallet.

Au début du XIX^e siècle on développe le procédé de l'enflourage des graisses (75% porc et 25% boeuf qui apportent malheureusement leurs propres

odeurs) et on utilise l'alcool pour laver les pommades, c'est-à-dire séparer le parfum du corps gras. Le premier extrait d'alcool parfumé était appelé esprit d'odeur, extrait de pommage ou extrait d'infusion. Le procédé d'enflourage étant coûteux, on songe à l'extraction directe des parfums par des solvants volatiles.

Le procédé est industrialisé en 1870 et, en 1898, Louis Chiris monte à Grasse le premier atelier d'extraction industrielle. Parallèlement, l'apparition des appareils à vapeur fait faire d'importants progrès à la distillation. On peut désormais extraire l'huile essentielle sans danger. La chimie organique permettra l'isolation puis la fabrication de molécules olfactives et de produits de synthèse. Vanilline, coumarine, héliotropine existaient avant le XIX^e siècle.

C'est la naissance de l'industrie chimique des parfums. Le parfumeur qui était jusqu'à présent un «arrangeur» de bouquets floraux se transforme en créateur de formes olfactives. Les grands parfumeurs sont nés: Guerlain, Houbigant, Coty, Roger et Gallet. L'histoire, vieille de plus de cinq millénaires, ne faisait que commencer.

Cet article est inspiré de l'ouvrage «Histoire du Parfum», par Ghislaine Pillivuyt, paru chez Denoël en 1988. Vous aurez également plaisir à lire «Guerlain» par Colette Fellous (Denoël 1987); «Pour quelques gouttes de parfum», par Marianne Lichtenberger (Gentleman Éditeur 1987) et «À la découverte des parfums», par Claude D'Astous (Québec/A-mérique 1989).

LA PÂTE DENTIFRICE BLANCHISSANTE REMBRANDT

Après avoir remporté un énorme succès aux États-Unis, la Pâte Dentifrice Blanchissante Rembrandt fait son entrée partout au Canada, dans les drugstores, les pharmacies de choix et les grands magasins.



Rembrandt ne contient pas d'ingrédients abrasifs qui abîment l'émail des dents.

La Pâte Dentifrice Blanchissante Rembrandt, que l'on se procurait auparavant exclusivement auprès des dentistes, est devenue le numéro un des pâtes dentifrices en valeur de ventes dans les chaînes de drugstores aux États-Unis après avoir été mise en vente il y a dix mois seulement. «Les consommateurs, en grands nombres, commencent à choisir les meilleurs produits de soins dentaires, et ils achètent Rembrandt sur la recommandation des dentistes», dit Barbara Ragon, directrice du marketing pour la marque. Plus de 40 000 dentistes aux États-Unis et plus de 5 900 dentistes au Canada utilisent professionnellement la Pâte Dentifrice Blanchissante Rembrandt.

Avec un brossage régulier, la Pâte Dentifrice Blanchissante Rembrandt vous aide à enlever les couches de plaque dentaire et de tartre, et sa formule brevetée aux États-Unis avec Citroxain tm (constituée de papaine, alumine, citrate de sodium, et acide citrique) aide à blanchir les dents. Rembrandt redonne aux dents une couleur plus éclatante en enlevant sans risque les décolorations causées par le café, le thé, le tabac, le vin rouge, le rouge à lèvres ou autres. Il ne contient ni acide ni peroxyde. Créé à l'origine afin de faire briller les reconstitutions collées sans les

«Rembrandt a été conçue pour l'usage quotidien sans risque, et à vie par les consommateurs qui recherchent les dents plus propres et plus blanches», dit le Docteur Robert Ibsen, un dentiste exerçant, et l'inventeur de la Pâte Dentifrice Blanchissante Rembrandt, ainsi que de beaucoup de produits professionnels dentaires généralement utilisés aux États-Unis et au Canada. «Il y a une différence énorme entre Rembrandt et la majorité des autres produits blanchissants en vente, et nous conseillons vivement aux consommateurs de demander l'opinion de leurs dentistes à ce sujet.»

La Pâte Dentifrice Blanchissante Rembrandt est disponible en deux formats, de 3 onces (85 grammes) et de 5 onces (142 grammes) proposés respectivement à 9.88\$ et 13.50\$. La Pâte Dentifrice Blanchissante Rembrandt est fabriquée par la Société Den-Mat, un des principaux fabricants de produits dentaires professionnels.

Raoul Rioux, d.d.
DENTUROLOGISTE

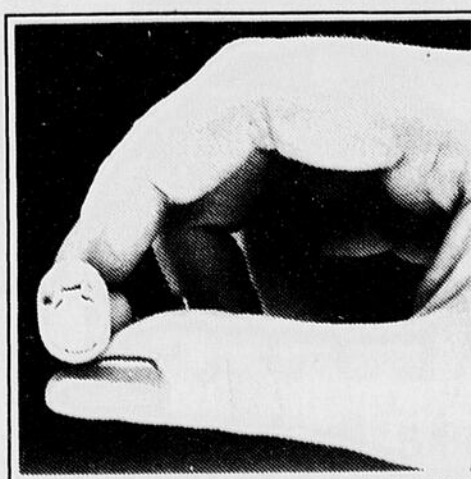
FABRICATION ET RÉPARATION DE PROTHÈSES DENTAIRES	RÉPARATION EN 1 HEURE 20\$ DENTS EN SUS I.P.S. + I.V.C.	EXAMEN ET ÉVALUATION GRATUITE EN TOUT TEMPS
--	---	---

2880, RUE GALT OUEST / SHERBROOKE (819) 346-6312

Nouvelle prothèse auditive automatique

Si vous portez une prothèse auditive et que le bruit vous dérange, il existe enfin un nouveau dispositif électronique qui permet de réduire le bruit automatiquement afin d'entendre clairement et confortablement. C'est la nouvelle prothèse auditive K-AMP. Elle se dissimule entièrement au creux de l'oreille et permet une audition claire et naturelle sans bruit. Maintenant disponible dans nos bureaux des Cantons de l'Est.

ROY & ASSOCIÉS
AUDIOPROTHÉSISTES
SHERBROOKE
740, Galt Ouest, Suite 100
Edifice Sodelco J1H 1Z3



Informations et rendez-vous: 566-5661

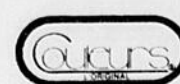
MÈRE NATURE

2334, rue Galt Ouest, Sherbrooke, (819) 566-2233
Près de la caisse Pop.

	Rég.	SPECIAL
• Aliments naturels		
• Produits sans gluten		
• Herbes		
• Musique Nouvel Âge		
• Sandales Magna		
CALCIUM-MAGNÉSIIUM	23\$	1240\$
VIT. E 400	2310\$	1190\$
HUILE D'ONAGRE	42\$	2190\$
MULTI-VITAMINES	1699	1065\$
VIT. C (à mâcher)	1099	645\$

SPÉCIAUX nu-life

Soyez à votre meilleur avec COULEUR ET STYLE



Service personnalisé de coordination des couleurs (mode-maquillage) d'après la pigmentation de la peau.



Vous permet de découvrir la forme de vêtements et d'accessoires qui vous sied le mieux, selon la morphologie de votre corps.

Certificats - cadeaux disponibles

715, rue Chicoyne Sherbrooke, 821-2304

Santé Beauté



publireportage

UNE TÊTE À LA MODE POUR LA SAISON FROIDE

• Utilisez les fers à coiffer au butane sur des cheveux secs, pas mouillés.

• Choisissez un fer à coiffer avec un barillet mince, comme le Free Spirit de Braun, pour pouvoir attraper les cheveux courts et leur donner du corps et du volume.

• Frisez les cheveux à partir de la racine jusqu'au bout, en enroulant des mèches de 2 pouces autour du barillet.

• On peut lisser les boucles et tourner les bouts en dessous avec un fer à friser. Prenez une mèche, lissez en tirant vers le bas et tournez le bout en dessous. Il est important de faire glisser le fer doucement avec un mouvement du poignet pour faire tourner le barillet en dessous.

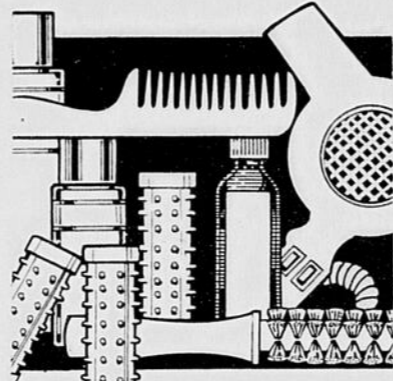
• Pour les cheveux courts, coupés en étages, utilisez un fer pour faire des grosses boucles. Attendez avant de brosser.

• Pour un effet en tire-bouchon, prenez une petite mèche et tortillez-la avant de l'enrouler sur le fer. Maintenez ainsi quelques secondes pour bien boucler et relâchez.

• Utilisez une brosse chauffante pour ajouter du corps et du volume à la racine des cheveux raides. C'est aussi une bonne façon de donner du volume aux cheveux minces.

• Pour éliminer les frisettes, lissez les cheveux avec un fer à coiffer.

• Une fois que les boucles sont faites, passez vos doigts de haut



en bas pour leur donner une texture égale.

• La façon de brosser les cheveux frisés au fer change l'allure de la coiffure. Pour avoir un effet «ébouffé» et des boucles souples, passez les doigts dans les cheveux. Utilisez une grosse brosse à dents pour un style plus décoiffé et une brosse à cheveux pour une coiffure plus classique. Pour donner du corps, séparez chaque boucle avec les doigts.

• Pour créer une ondulation classique, lissez les cheveux avec un fer à coiffer puis tournez-les en faisant un mouvement vers le haut.

• Vous pouvez coiffer une frange rebelle en l'enroulant doucement autour d'un fer à coiffer et en la maintenant ainsi quelques secondes avant de relâcher.

• Faites des essais pour créer votre propre style, que ce soit des boucles ou des vagues sur des cheveux longs ou courts.

• Utilisez une laque pour faire tenir votre coiffure.

Ces conseils sont offerts par Braun

LA DENTUROLOGIE C'EST QUOI?

La denturologie est une profession jeune; elle n'existe que depuis 1974. Elle est régie par l'Ordre des denturologistes du Québec, lequel voit à ce que les soins prodigués par les denturologistes soient de très bonne qualité.

La tâche principale du denturologiste est de fabriquer des prothèses dentaires dites «amovibles». Par conséquent, elles peuvent donc être restaurées et réutilisées par le client.

Obligatoirement le denturologiste est en contact direct avec le patient. Il est responsable de la partie clinique de l'activité dentaire, soit de l'évaluation denturologique, des prises d'empreintes, de l'articulation, de la fabrication des prothèses et de leur installation dans la bouche du client. De plus, il fait les ajustements nécessaires s'il y a lieu. Il exécute également les réparations et les modifications des prothèses qui lui sont confiées. Enfin, le denturologiste prodigue des conseils au patient concernant la période d'adaptation à une nouvelle prothèse, les ajustements éventuels, l'entretien et la durée probable de cette prothèse.

Vous pouvez en toute confiance confier à votre denturologiste vos problèmes de mastication ou d'esthétique. Il saura vous conseiller sur les moyens à prendre pour y remédier. Il se fera même un plaisir de vous informer sur de nouveaux procédés comme les prothèses amovibles et les implants.

ATTENTION AU FROID!

Le vent mugit, la température descend brusquement, la neige s'amoncelle... une fois de plus nous devons affronter les grands froids.

Que vous patiniez, skiez, exploriez le Nord ou rentriez tout simplement à pied chez vous, il faut que vous preniez un soin spécial de votre peau, avant même de sortir.

Voici quelques bonnes habitudes à prendre...

• Baignez-vous dans de l'eau tiède - ni trop chaude, ni trop froide - et hydrater votre peau avec une bonne crème hydratante quand elle est mouillée;

• Étant donné que les rayons ultraviolets du soleil ne disparaissent pas l'hiver, servez-vous d'un écran soleil efficace;

• N'exposez jamais votre visage au froid extrême et couvrez-le du mieux que vous le pouvez;

• Pour ne pas avoir les mains gelées, protégez-les contre le froid et le vent en y appliquant une crème pour les mains.

• Appliquez une crème protectrice sur vos lèvres afin d'éviter qu'elle ne gercent.

• Les hommes ne sont peut-être pas aussi habitués que les femmes à appliquer une crème protectrice. Pourtant leur peau en a autant besoin.

• Faites attention aux engelures! Elle peuvent être extrêmement dangereuses. Une engelure se manifeste par des apparitions de petites taches blanches sur les oreilles, le nez et les joues.

• Il est préférable d'avoir chaud, d'être au sec et couvert.

• Après une journée à l'extérieur, faites-vous plaisir. Détendez-vous dans un bain d'eau tiède préalablement parfumé...

Survivre aux rigueurs de l'hiver n'est pas un exploit... Si vous maintenez un régime alimentaire équilibré, que vous faites régulièrement de l'exercice pour améliorer la circulation du sang et que vous vous protégez la peau comme il le faut, vous pourrez venir à bout des températures les plus glaciales.

À CHACUN SON PRODUIT...

La santé des cheveux, du visage et du corps est une priorité pour la plupart des centres de beauté et c'est pour cette raison que chaque prescription beauté proposée par ceux-ci est différente d'une personne à l'autre.

En coiffure, la conviction absolue est qu'il n'y a pas de shampooing ou de produits pour chacun des types de cheveux c'est-à-dire pour les cheveux secs, gras, mixtes, fragile, etc. Il n'y a que de bons ou mauvais shampooings selon le cas...

Au centre de beauté Opale, qui a comme philosophie de n'utiliser que des produits «sur mesure» qui ne contiennent ni alcool, ni colorant, ni parfum de synthèse, chaque personne est différente mais la méthode est la même. Les shampooings, appliqués raies par raies sur le cuir chevelu puis sur toute la longueur du cheveu, sont additionnés d'huiles essentielles

nécessaires à la santé de chaque «tête». La brillance et l'apparence de la chevelure sont obtenues grâce à des traitements de drainage lymphatique, à l'emploi d'algues et de crèmes spéciales pour les cheveux qui contiennent une résine polymère très efficace.

De plus, le centre de beauté Opale utilise des crèmes de qualité pour le visage et le corps toutes aussi importantes pour l'hygiène quotidienne et préparées selon des spécifications précises. Chaque peau est différente et chaque produit, personnalisé. On y retrouve également des produits hydratants, des produits solaires, des produits pour la prévention des vergetures.

Entretenir la beauté, la faire évoluer, la stimuler, la valoriser tels sont les ambitions et les objectifs de tous les spécialistes de la beauté qui oeuvrent au sein de l'équipe du salon Opale.

Cette année pour Noël...osez!

«Votre visage est un chef-d'œuvre de la nature. Osez le mettre en valeur. Votre lunette définit votre style et votre personnalité. Osez être unique.»

Marie-Sophie Dion, O.O.D.

OPTICIENNE

MARIE-SOPHIE DION

Lunettes designer • Lentilles cornéennes
Laboratoire sur place • Analyse de la physiologie
2180, rue Galt Ouest, Sherbrooke, J1K 1K4
346-8998

Clinique de denturologie
Fabrication et réparation
de prothèses dentaires

**Hervé Hinse, d.d.
Denturologiste**

144, rue Des Érables
Sherbrooke, Québec
J1L 1E6 **564-2277**

Professionnellement
vôtre

pour elle et lui

**Kardie
COIFFURE**

Denyse
Gilles
Claudette
France
Nathalie
Judith

2901 GALT O, SHERBROOKE, TÉL. 563-3216 - 563-2019

INFORMATION

COMMENT SE TRAITER CHEZ SOI

POUR UNE NOUVELLE APPROCHE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Rencontrez: Jacqueline B. Blouin, N.D.
Détentrice d'un diplôme d'études en médecine douce, en nutrition et physiologie des plantes

Conférence

Le mercredi 4 novembre à 19 h

Auberge Royale

Sujet: le système respiratoire (grippe, asthme, etc.)

LES HERBES PURES J.B. LTÉE

351, 10e Avenue Sud Sherbrooke, Québec J1G 2R8

819-822-2522

Santé Beauté



publireportage

POUR UNE ÉPILATION AGRÉABLE...

Depuis des décennies, les femmes cherchent à se débarrasser des poils superflus en recourant à différents moyens: rasoir mécanique ou électrique, cire, pince à épiler, dépilatoire et électrolyse.

Aujourd'hui, plus que jamais, les femmes ont l'embarras du choix quant aux méthodes d'épilation et peuvent, après les avoir essayées, adopter celle qui leur plaît vraiment.

Les femmes sont de plus en plus soucieuses de leur apparence et c'est pourquoi 83% d'entre elles s'épilent. Les femmes de 18 à 44 ans sont celles qui recourent le plus souvent à l'épilation et 77% des Canadiennes s'épilent les jambes régulièrement.

L'épilateur électrique

La dernière découverte en ce domaine est l'épilateur électrique, de plus en plus populaire depuis 1985. Les épilateurs électriques sont plus souvent utilisés que les rasoirs depuis longtemps en Europe. En Amérique du Nord, toutefois, les épilateurs électriques ont eu du mal à percer car ils avaient mauvaise presse: on les trouvait peu agréables à utiliser. Les premiers modèles, d'ailleurs, étaient plutôt inadéquats car ils cassaient les poils au lieu de les enlever à la racine.

Durant les années 1990, cette méthode d'épilation a connu un regain de popularité au Canada. Cette vague se poursuit, les épilateurs étant de plus en plus efficaces et de moins en moins encombrants.

En Europe occidentale, le taux d'utilisation de l'épilateur électrique est passé de 51% en 1987, à 60% en 1990. En Amérique du Nord, cette tendance est aussi manifeste: en 1991, 23% des femmes utilisaient un épilateur électrique alors que 16% seulement en employaient en 1987.

Cette méthode d'épilation présente d'innombrables avantages. Comme le poil est extrait à la racine, la repousse est moins dure qu'avec le rasoir. Même si la fréquence d'utilisation varie selon les femmes, on peut en général attendre deux ou trois semaines avant de s'épiler à nouveau, sans compter que l'inconfort diminue avec le temps.

Dans la conjoncture économique actuelle, les femmes préfèrent ne pas se rendre chez l'esthéticienne pour se faire épiler les jambes (3% seulement des femmes le font). Les méthodes d'épilation à domicile sont donc à la fois économiques et pratiques.

Bien des femmes refusent de se laisser pousser le poil des jambes pour pouvoir utiliser un épilateur électrique. En effet, dans la plupart des cas, il faut que le poil ait 3 mm pour que l'épilateur électrique soit efficace. Certains épilateurs électriques peuvent enlever les poils d'à peine .5 mm; fini le tracassé du poil qui paraît...

Parmi épilateurs disponibles, Braun en propose un qui fonctionne selon le principe de pinces à épiler multiples dotées de disques rotatifs. Neuf séries de disques s'ouvrent et se ferment simultanément, tout en suivant un mouvement circulaire. En s'ouvrant, les disques saisissent les poils, puis se ferment solidement sur ceux-ci en tournant et en les tirant vers le haut à la manière d'une pince à épiler, pour extirper les poils à la racine.

LA MAISON DU DOS



Tout pour le bien-être et le confort de votre dos

- Appareils de massage
- Supports lombaires
- Fauteuils
- Oreillers thérapeutiques
- Matelas (nous sommes les seuls distributeurs de matelas magnétiques) et plus encore...

Le docteur Philippe Landry D.C. est consultant pour la Maison du dos.

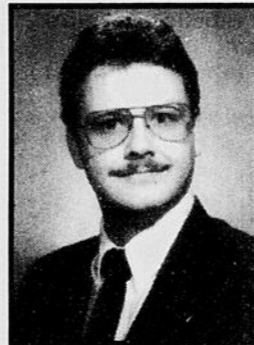
Sleep Fit on
THER-A-PEDIC

PHYSIOMED

2192, rue King Ouest, Sherbrooke, 565-1111

PROBLÈMES AVEC VOS PIEDS?

- Douleurs chroniques, pieds enflés, ongles incarnés, etc.
- Pieds en varus ou en valgus (tournés vers l'intérieur ou vers l'extérieur)
- Pieds plats ou pieds creux douloureux?
- Les pieds de bébé vous semblent «incorrects»?
- Besoin d'être examiné par un vrai professionnel des pieds?



Patrice Roy Jr, D.P.M.

À la Clinique podiatrique de l'Estrie, vous rencontrerez une équipe chaleureuse et courtoise spécialisée dans le traitement des pieds.

Votre podiatre, Patrice Roy, d.p.m. (docteur en médecine podiatrique) est le seul dans la région à pratiquer l'examen complet des pieds à partir d'instruments de mesures et d'analyse très précises.

Besoin d'orthèses podiatriques-plantaires? Vous êtes au bon endroit.

- * Cas difficiles rencontrés tous les jours
- * La plupart des compagnies d'assurance couvrent les frais d'orthèses et de traitements podiatriques

CONSULTEZ-NOUS!
Sur rendez-vous: **820-1157**

Heures d'ouverture:
Du lundi au vendredi: 9 h à 17 h
et le jeudi soir jusqu'à 20 h 30



91, rue Peel
bureau 300
Sherbrooke, Québec
J1H 4J9
(819) 820-1157

NOUVEAU! Centre l'équilibre



Salon REGGIE
Tout pour la coiffure

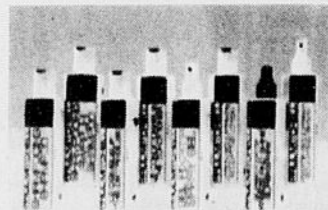
MASSEUSE
Californienne

LOUISE ROY

Diplômée de la Fédération Québécoise des masseurs et massothérapeutes

Vos coiffeurs
Diane et Jean-Guy

NOUS UTILISONS ET RECOMMANDONS
PAUL MITCHELL
PRODUITS PROFESSIONNELS POUR
SOINS CAPILLAIRES



TON STYLE L'EXIGE

50, rue Murray, Sherbrooke, 823-7321

Shirley Bourget

Esthéticienne depuis 13 ans

Services complets en esthétique:

- soins du visage
- produits sur mesure
- produits Gisèle Delorme
- maquillage permanent

Salon Maryze Enr.

Maryze Desgagnés

Manucure professionnel

- pose d'ongles
- soins des mains
- Fortification d'ongles naturels • Ongles Jocelyne Casavant
- Durabilité du vernis de 3 sem. et plus • 16 000 heures d'expérience
- information gratuite et essai d'un ongle



Dépositaire des produits
Gisèle Delorme



TOUT SOUS UN MÊME TOIT:
QUALITÉ - SERVICE
388, rue Short, SHERBROOKE
566-0208

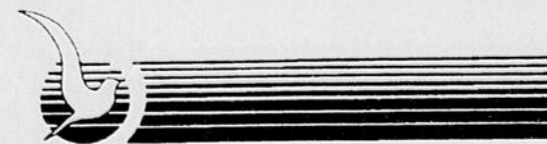
Danièle Lizotte

Électrolyste diplômée

- électrolyse par ordinateur
- traitement de la couperose

CONSULTATION GRATUITE
562-6518

Clinique Josée Audet



Le Groupement des orthothérapeutes A.M.S. Inc.

- orthothérapie
- Massothérapie
- Kinésithérapie
- Phytothérapie

Santé Beauté



publireportage

NOTRE CORPS NOUS PARLE DE NOS PEURS, DE NOS ÉMOTIONS ET MÊME DE NOS ALLERGIES

Deux catégories de symptômes

La première forme de langage du corps qui a retenu notre attention regroupe les appels dits indolores, tels que les yeux enflés le matin; un tel avertissement de sa part nous signale la présence de matières inharmonieuses dans l'organisme, en plus d'une subluxation vertébrale possible provoquant une irritation et un déséquilibre physiologique cellulaire. La seconde forme regroupe les appels dits douloureux, tels que les maux de tête; ces avertissements ont pour but de nous inciter à réagir avant que la nature n'utilise ses propres moyens, souvent radicaux, pour ramener notre organisme à l'équilibre.

Dans un cas comme dans l'autre, ces signes constituent de véritables signaux d'alarme de la part du corps et chacun a son importance. Et, pour peu que nous

prenions le temps de prêter une oreille attentive à notre organisme, une saine remise en question de notre mode de vie s'ensuit automatiquement. Sachez que la loi de la nature est immuable et qu'il existe donc une compensation pour chaque geste que nous posons. La loi de la compensation vaut aussi pour les messages que nous envoyons notre corps. Or, si nous recevons ceux-ci consciemment et que nous choisissons de les ignorer, il ne fait aucun doute que nous en subissons éventuellement les conséquences.

Réactions

Nous avons vu les effets néfastes que peuvent avoir des habitudes alimentaires malsaines sur le système digestif et l'ensemble du corps. Il demeure toutefois qu'il y a d'autres facteurs, tels que les émotions fortes et les pensées négatives peuvent aussi causer

nombre de tensions dans l'organisme. Songeons en effet à ce grand malaise qui caractérise nos temps modernes: le STRESS. De toute évidence, il est impossible d'énumérer ici toutes les conséquences qu'ont nos réactions émotionnelles sur l'activité de nos organes vitaux et sur les choix logiques de notre intellect. Voyons toutefois certains sentiments et émotions et les effets qu'ils peuvent avoir sur notre santé. C'est suite à la lecture de nombreux livres traitant de l'aspect psychique de l'être qu'il nous est possible de vous présenter ce résumé.

Ainsi, la colère, la haine et l'agressivité sont souvent, d'une part, à la source de maux de gorge; elles accélèrent, d'autre part, la production de bile qui mène à un excès d'acidité dans le sang. Ces émotions sont aussi à la source de nombreuses fièvres et

maux d'oreilles.

D'autres sentiments désagréables, tels que la culpabilité, le rejet, la peur, l'insécurité, l'insatisfaction, l'ennui, l'impatience, le désespoir, la déception, la vengeance, la révolte, la frustration, l'incertitude, etc. constituent autant d'entraves au bon rendement de l'appareil digestif. C'est aussi le cas des préjugés, de l'entêtement, du manque de communication, du désordre, des croyances erronées, des menaces, de la cruauté, de l'égoïsme, de la jalousie, des chocs et des conflits.

Critiques négatives

Une de nos habitudes courantes, la plus malsaine pour notre santé mentale et émotive est LA CRITIQUE NÉGATIVE. Cette critique est inutile et entraîne à court ou moyen terme un déséquilibre émotionnel se manifestant ensui-

te par des désordres mentaux. Pour combattre ce fléau humain, les gens concernés doivent à chacune de leur critique négative, trouver et exprimer un aspect positif de la personne, de l'événement, du sujet critiqué, sinon ce n'est qu'une question de temps avant que les premiers symptômes du négativisme les entraînent vers un état dépressif.

Cela dit, il nous est donné d'atténuer ces émotions et sentiments négatifs en acceptant en premier lieu les diverses circonstances de la vie pour ce qu'elles sont. Reconnaissons toutefois que ces pensées et émotions décollent très souvent du besoin d'aimer et d'être aimé et qu'elles constituent un appel à l'aide adressé à tous ceux qui veulent bien l'entendre et y répondre avec amour.

Vous êtes probablement allergique

Peut-être ne vous considérez-vous pas comme une personne de type allergique parce que vous ne souffrez pas de symptômes tels que des éruptions cutanées, des écoulements nasaux ou des difficultés respiratoires. Mais si vous souffrez de quelque problème physique ou psychologique que ce soit, il se peut qu'au moins certains de ces problèmes soient reliés à des allergies, à certains aliments ou à certaines substances qui se trouvent dans votre environnement. Qui plus est, les problèmes allergiques ne sont pas toujours identifiés ou demeurés, en fait, cachés.

Au cours des dernières années, on a découvert qu'une très grande gamme de symptômes sont partiellement dus, parfois du moins, à l'allergie. À partir d'aujourd'hui, vous pouvez découvrir si vous, des membres de votre famille ou vos amis souffrez d'allergie.

Une fois que les perturbations de l'énergie ont préparé le terrain pour l'apparition des allergies, nombre d'autres facteurs peuvent contribuer à ces dernières. Les déficiences nutritionnelles, le manque d'exercice physique, les intoxications, les facteurs de stress psychologique, tous ces problèmes ajoutent au fardeau porté par le corps et perturbent davantage sa circulation énergétique. Pour être dans le meilleur état de santé possible, il faut accorder une grande attention à tous ces facteurs, mais en travaillant directement au rééquilibrage de l'énergie du corps. Nous pouvons faciliter le rétablissement de ces fonctions.

Les méthodes

Comment ont été créées ces méthodes? Par Jimmy Scott, Ph. D. Il fut reçu docteur en psychologie et physiologie à l'Université de Caroline du Nord en 1966. Il a découvert que «tout se met en place» pour la plupart des problèmes allergiques très tôt dans la vie, lorsque des problèmes psychologiques commencent à interférer avec la circulation de l'énergie dans le corps. Du fait qu'une bonne circulation de l'énergie est nécessaire à la régulation de nombreuses fonctions du corps, une perturbation de cette circulation peut mettre en échec cette régulation; c'est alors que des problèmes comme les allergies commencent à apparaître. La Kinésiologie de la Santé et la Radiesthésie Curatives exigent une connaissance profonde de plusieurs points réflexes d'énergie du corps et une personne sans expérience ne peut l'utiliser.

Vous n'êtes pas responsable de vos allergies. Tôt dans votre vie, tout était déjà en place pour l'apparition de vos problèmes allergiques, souvent provoqués par des processus psychologiques qui échappaient à votre contrôle.

Cette technique vous permet de vous débarrasser de vos peurs et allergies et de retrouver votre bonheur de vivre par l'accroissement de votre tolérance envers les aliments et les autres substances présentes dans l'environnement, tout en améliorant le fonctionnement de votre système immunitaire.

Plusieurs personnes, peut-être vous-même, souffrent de symptômes physiques et mentaux angoissants pour lesquels elles n'ont jamais été capables d'obtenir de soulagement. Le vrai problème est un problème de peurs ou d'allergies. Il ne faut pas oublier que nos allergies proviennent de nos peurs.

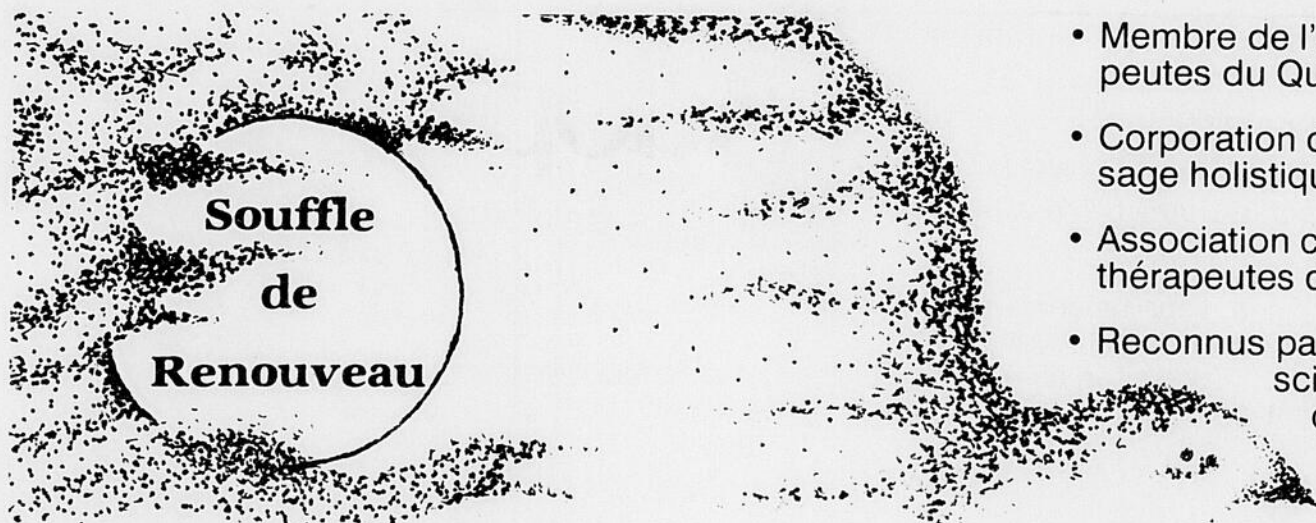
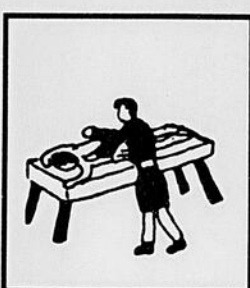
Cette méthode révolutionnaire est une approche efficace qui permet d'éliminer les peurs et les allergies en se servant de l'énergie du corps qui sont la kinésiologie et la radiesthésie curative.

Antoinette Turcotte
M.P.D., N.D.
Massothérapie de l'Estrie

POUR ELLE ET LUI

École et centre professionnel le plus important au Québec

Massothérapie de l'Estrie Inc.



Souffle de Renouveau

- Massage suédois rythmique (détente)
- Intra musculaire et cellulite
- Réflexologie - polarité - Reiki 1-2-3
- Thérapie et formation
- Drainage lymphatique - Naturothérapie
- Balancement d'énergie des 3 corps (physique, astral et mental)
- Traitement peurs, phobies, allergies

RENDEZ-VOUS FORFAITS À LA JOURNÉE ET À LA SEMAINE

822-2276

Soins du corps l'enveloppement d'algues, bains de mer, doux peeling (raffermit, reminéralise, régénère, détend), cellulite, amaigrissements, seins.

Demandez vos certificats-cadeaux...
Le plus beau présent à offrir aux personnes que vous aimez.

- Membre de l'ordre des naturothérapeutes du Québec inc.
- Corporation des praticiens en massage holistique du Québec
- Association canadienne des massothérapeutes du Québec
- Reconnus par l'Académie des sciences et recherches de Montréal.

COURS:

Cours de massage débutant en janvier ou en avril 1993

Cours de reiki débutant en décembre 1992

Information ou inscriptions 822-4316



Antoinette Turcotte, prop. Maître Reiki et professeur

MAINTENANT NOUVEAUX SERVICES COMPLÉMENTAIRES...TOUT SOUS UN MÊME TOIT

- Coiffure
- Drainage lymphatique
- Électrolyse
- Soins du corps
- Soins du visage
- Épilation à la cire
- Pédicure
- Autres services connexes

Spécial d'ouverture 399\$ pour permanente

GRATUIT
15 minutes de consultation et 15 minutes d'épilation à l'électrolyse.



802, rue Ste-Famille, angle 11e Avenue Nord