

CAHIER SPÉCIAL

La SANTÉ

c'est essentiel...

Exercice

Alimentation

...et clin d'oeil BEAUTÉ

Bien-être

À conserver

la **Revue**

Le mercredi 30 mars 2005



Une bonne santé financière... c'est essentiel !

Desjardins
Caisse populaire Terrebonne
(450) 471-3735

SIÈGE SOCIAL
513, rue Masson, Terrebonne
CENTRES DE SERVICES FINANCIERS
1299, boul. des Seigneurs, Terrebonne
2250, chemin Gascon, Terrebonne
1365, Grande-Allée, Lachenaie

André Shatskoff, directeur général
CENTRE FINANCIER AUX ENTREPRISES
2250, chemin Gascon, Terrebonne
(450) 471-4381

Desjardins
Caisse populaire Le Manoir
(450) 474-2474

SIÈGE SOCIAL
820, montée Masson, Mascouche
CENTRES DE SERVICES FINANCIERS
1220, rue Chartrand, La Plaine
(450) 477-1616
195, chemin des Anglais, Mascouche

Martin Léveillé, directeur général
CENTRE FINANCIER AUX ENTREPRISES
2250, chemin Gascon, Terrebonne
(450) 471-4381

« Manger à sa faim et maigrir »

Enfin près de chez vous



APRÈS

Linda Fortier a perdu 60 livres en 6 mois et maintient son poids depuis 1 an

AVANT

BIEN MAIGRIR

Soyez

« Belle et Mince »

pour un été tout en beauté

Depuis 11 ans au Québec « Belle et Mince » permet aux personnes qui en ressentent le besoin d'apprendre à bien manger pour prendre soin de leur santé tout en perdant du poids. Elles apprennent à se gâter, avec une sortie au restaurant, par exemple, sans avoir de remords et à se reprendre sainement, bien entendu!

Jean Gagnon

L'idée est venue de Jean Gagnon, un culturiste de compétition trois fois Monsieur Canada. Il devait perdre du poids les semaines précédant les compétitions tout en gardant sa masse musculaire. Les gens l'admiraient tout en se posant la question : « Comment fait-il pour garder sa forme physique, manger normalement et perdre du poids? »

« Belle et Mince » était lancé. Les franchises se sont multipliées. Linda Fortier, qui a sa santé, à coeur a perdu 60 livres en 6 mois sans difficulté, en mangeant à sa faim, et en fréquentant « Belle et Mince ».

Service individuel

Le service est personnalisé, individuel et confidentiel. Les conseils sont ajustés selon la personne. La clientèle vient pour perdre du poids, mais aussi pour des problèmes de santé, le diabète, le cholestérol, l'hypoglycémie et l'hypertension. De plus en plus de médecins réfèrent leurs patients. La base est le Guide alimentaire canadien, et tout relève du changement des habitudes alimentaires.

« Belle et Mince »

Manger sainement n'est pas un régime. C'est une méthode qui consiste à cuisiner à peu près comme d'habitude à partir d'aliments et d'ingrédients sélectionnés avec toutes leurs valeurs nutritives, donc manger sainement à sa faim et mieux se sentir!

PROGRAMME ALIMENTAIRE

Femmes & Hommes

Belle et Mince est conçu pour les personnes qui désirent perdre du poids *en santé*, contrôler l'hypoglycémie, le diabète ou le cholestérol tout en mangeant à leur faim, sans peser ni mesurer les aliments.



Jeudi 7 avril à 19 h

Venez assister à une soirée d'information. Par la suite, les gens qui le désirent pourront s'inscrire au programme et bénéficier du livre de recettes gratuit.

Belle et Mince est un programme accessible à tous. *Belle et Mince* offre le service d'un traiteur sur place qui met à votre disposition plus de 30 variétés de produits alimentaires diètes (pain - bagel - creton - etc.)
• Il est à noter que le service de traiteur est sans obligation de votre part.

Par la suite, nous serons disponibles tous les jeudis à l'église de Lachenaie, salle St-Charles, de 14h à 19h30 pour votre suivi hebdomadaire.

MAIGRIR EN SANTÉ

AVENIR LE CONTRÔLE DE VOTRE POIDS



Venez profiter du livre de recettes GRATUIT LE JEUDI 7 AVRIL À 19 H

Coût d'inscription: 30 \$ *Au plaisir de vous rencontrer!*

Manon Charland (514) 402-9026

Église de Lachenaie, salle St-Charles 3341, Chemin St-Charles

www.belleetmince.qc.ca

Pour la santé, pour la vie

La santé, c'est ce qui nous permet de profiter de la présence de nos amis, de notre famille, c'est ce qui nous permet de nous amuser autant que de travailler. C'est ce qui nous encourage à mordre dans la vie. La santé, c'est essentiel à une bonne qualité de vie... et à une vie, un point c'est tout.

N'hésitez pas à relire périodiquement les articles que vous trouverez dans ce cahier spécial et à vous offrir les services proposés par les annonceurs : il s'agit de moyens concrets pour prendre votre santé en main. Et comme un être en santé reflète toujours davantage de beauté, nous avons glissé ici et là des conseils beauté pour vous donner le goût de vous dorloter.

Bon printemps, bonne santé !
Mélanie Savage
Journaliste

Consommer de 5 à 10 fruits et légumes par jour : des exemples



Une façon simple d'accroître la consommation quotidienne de fruits et de préférer les jus de fruits purs à 100 % aux boissons aux fruits.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de consommer de cinq à dix fruits et légumes par jour. Cela vous semble difficile? Soyez sans crainte! En fait, vous consommez peut-être déjà la plupart des aliments dont vous avez besoin pour rester en santé en absorbant votre dose quotidienne de vitamines, de minéraux et de fibres tout en réduisant les risques de contracter une maladie du cœur ou un cancer.

Consultez la liste suivante pour voir où vous vous situez. Chaque élément représente une portion :

- 1 fruit ou 1 légume de taille moyenne, ce qui correspond à la taille de votre poing - , c'est-à-dire une pomme, une poire;
- 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruits pur à 100 % (pas une « boisson » de fruits);
- 1/2 tasse (125 ml) de fruits ou de légumes crus, cuits, congelés ou en conserve;
- 1 tasse (250 ml) de légumes cuits;
- 1/4 tasse de fruits séchés comme des dates, des raisins, des abricots.

Les intégrer aux mets

Pour accroître votre consommation quotidienne de fruits et de légumes :

- ajoutez des courgettes et des carottes coupées en morceaux aux gâteaux et aux muffins, aux soupes, aux ragoûts, à la

sauce à spaghetti, aux hamburgers, etc.;

- ajoutez des fruits séchés aux muffins, aux biscuits et aux céréales;
- ajoutez des fruits frais aux crêpes, aux laits frappés, aux yogourts et aux céréales;
- économisez du temps et de l'énergie en achetant des légumes coupés en morceaux et des mélanges de salades;
- mangez une pomme ou une orange, une boîte de raisins secs, des raisins, ou encore des carottes ou des poivrons rouges et verts en bâtonnets en guise de collation;
- buvez du jus de fruits pur à 100 %.

Pour plus d'information sur la façon de rester en santé et de prévenir les maladies et les blessures, consultez le site www.reseau-canadien-sante.ca, une collaboration entre l'Agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés du pays. (EN)

Ont collaboré à ce cahier

Direction générale : Gilles Bordonado

Éditrice : Marie-France Despatis

Coordination : Vivianne Morin

Directeur des ventes : Pierre Gatien

Ventes : Francine Genest

Rédaction des textes : Philippe Pilette, Mélanie Savage

Collaboration spéciale : Audrée Houle, Véronique Brien

Montage : Compomax

Le cahier « La santé, c'est essentiel... et clin d'œil beauté » est édité par La Revue. Publié à Terrebonne le mercredi 30 mars 2005.

POLITIQUE DU MEILLEUR PRIX GARANTI

LASIDERMA
DIVISION INSTITUT DERMA-CONCEPT

NOUVELLE TECHNOLOGIE D'ÉPILATION LASER
la plus sécuritaire sur le marché

TECHNOLOGIE ELOS
LE SEUL APPAREIL D'ÉPILATION À TRAITER

TOUTES LES COULEURS DE POILS
POILS BLONDS, CLAIRS, ROUX ET GRIS

ET

TOUS LES TYPES DE PEAUX
Y COMPRIS LES PEAUX BRONZÉES

AISSELLES 25\$/mois*
*Détails sur consultation

NOUVEAU SYNERCOOL*
SYSTÈME DE REFROIDISSEMENT DE LA PEAU
*EN AJOUT AU 1^{er} SYSTÈME DÉJÀ INTÉGRÉ AU LASER

LE PLUS HAUT NIVEAU DE CONFORT JAMAIS ÉGALÉ PENDANT VOTRE TRAITEMENT

VENEZ EN FAIRE L'ESSAI GRATUITEMENT

Une épilation plus **EFFICACE** que jamais

514-772-LASI (5274)
1345, Grande Allée, Lachenaie

Richard Lapin et Martin D'Amour, propriétaires



JEAN COUTU

3131, boul. Mascouche, Mascouche

Votre

santé NOUS TIENT à cœur!

LIVRAISON À DOMICILE

474-6171

OUVERT 7 JOURS, 7 SOIRS, TOUS LES WEEK-ENDS

PHYSIOTHÉRAPIE RENÉ JOYAL & ASS. PRJ

Blessures sportives

Accident de travail

Accident d'automobile

Traitement au laser

SERVICES OFFERTS :

- **PHYSIOTHÉRAPIE**
- **MASSOTHÉRAPIE**
- **ERGOTHÉRAPIE**

5 CLINIQUES

► **TERREBONNE**
579, boul. Des Seigneurs
(450) 492-4787

REPENTIGNY

(450) 581-9614

SAINTE-ANNE-DES-PLAINES

(450) 478-3078

MONTRÉAL-EST

(514) 645-4721

POINTE-AUX-TREMBLES

(514) 498-4918



PHT, ordre professionnel de la physiothérapie du Québec
Membre de l'Ordre des Physiothérapeutes du Québec

**RENDEZ-VOUS RAPIDE
POUR DOULEUR AIGUË**

La **SANTÉ** c'est essentiel... et clin d'oeil **BEAUTÉ**

Un petit guide à dévorer



« Bien manger à bon compte - Trucs, astuces et informations en alimentation », un petit guide coloré et accessible, permet de découvrir une panoplie de trucs pour économiser tout en mangeant mieux.

Saviez-vous que le cheval, tendre et très riche en fer, est plus abordable que le bœuf? Que pour une même portion, vous payez les légumineuses - excellentes pour la santé - 0,35 \$ comparativement à 1,25 \$ pour la viande? Que vous pouvez congeler les sacs de lait?

MÉLANIE SAVAGE redaction@larevue.qc.ca

Centre de santé et de services sociaux
du sud de Lanaudière

Constituante CLSC Lamater
1317, boul. des Seigneurs
Terrebonne

info SANTÉ

À votre écoute 24 h / 7 jours

Une infirmière au bout du fil
pour répondre à vos questions
et vous conseiller :

471-2882

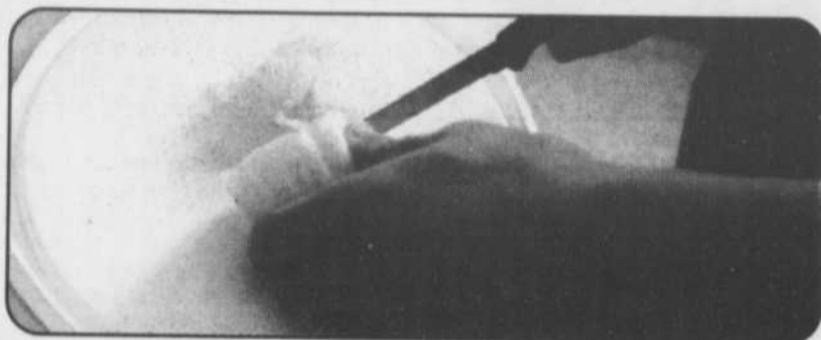
L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) de Lanaudière, un organisme sans but lucratif qui offre des services d'aide, de soutien, d'éducation et d'information aux consommateurs de la région, lançait le 15 mars une brochure intitulée « Bien manger à bon compte - Trucs, astuces et informations en alimentation ».

Les familles à faible revenu, certes, mais aussi tous les consommateurs soucieux de leur santé et de leur budget trouveront, dans ces 24 pages colorées, une foule d'informations sur la compréhension des étiquettes de produits, les prêts-à-servir, la planification des repas et des achats à l'épicerie, les alternatives à divers aliments peu recommandés, la façon de comparer les prix et de profiter des « vrais » spéciaux, etc. Un petit bijou de document agréable à consulter et, surtout, qui contient des trucs faciles à mettre en pratique au quotidien!

1 \$ bien investi
Il est possible de se procurer « Bien manger à bon compte - Trucs, astuces et informations en alimentation » aux bureaux de l'ACEF de Lanaudière (200 de Salaberry à Joliette) ou par la poste pour la très modique somme de 1 \$, plus les frais d'envoi s'il y a lieu. Informez-vous au 1 866 414-1333 ou à aceflanaudiere@bellnet.ca. Envie d'un avant-goût? Surveillez les courts extraits publiés çà et là dans les pages de ce cahier « La santé, c'est l'essentiel ».

Le jus de citron est assorti d'un bonus pour la santé

En plus d'ajouter beaucoup de saveur aux mets, le citron est un allié de taille pour la santé et les soins de beauté.



Le budget pour les produits de beauté a des limites, alors il est bon de savoir que dans les armoires de cuisine se cache peut-être un produit qui rehaussera les cheveux, les ongles ou la peau. Par exemple, si vous achetez le jus de citron ReaLemon pour son goût délicieux dans les aliments et sa commodité, voici une valeur ajoutée et quelques utilisations pour le bain et la beauté.

Éclaircir les ongles : Préparez vos ongles pour la température plus chaude, en les faisant tremper dans le jus de citron ReaLemon pendant 10 minutes, puis brossez-les dans un mélange à parts égales de vinaigre blanc et d'eau chaude. Bien rincer.

Bannir les comédons : Frottez les comédons avec du jus de citron avant d'aller au lit. Le matin, rincez votre visage avec de l'eau fraîche et répétez le processus chaque soir, jusqu'à ce que les comédons aient disparu.

Conditionner les cheveux : Redonnez vie et brillance aux cheveux endommagés en combinant 3/4 tasse d'huile d'olive, 1/2 tasse de miel et environ 3 c. à s. de jus de citron. Réservez le mélange. Rincez les cheveux avec de l'eau, asséchez, puis étendez uniformément avec un peigne une petite quantité du mélange. Couvrez les cheveux avec un sac de plastique pendant 1/2 heure. Faites un shampooing et rincez pour obtenir un résultat bril-

lant et luxuriant.

Créer des reflets blonds : Pour une solution de recharge plus douce et entièrement naturelle aux teintures et aux décolorants pour cheveux, commencez en rinçant les cheveux avec 1/4 tasse de jus de citron ReaLemon et 3/4 tasse d'eau. Asseyez-vous au soleil pour activer les propriétés décolorantes naturelles du jus de citron.

Rafraîchir l'haleine : Pour rafraîchir rapidement la mauvaise haleine, prenez simplement quelques gouttes de citron dans la bouche, bien rincez l'intérieur de la bouche et avalez. Le contenu en acide citrique modifie le niveau de pH de la bouche, ce qui tue les bactéries causant les odeurs.

Tremper et relaxer : Pour un bain parfait, ajoutez simplement un peu de jus de citron, du sel de mer, ou du romarin à l'eau du bain, puis laissez-vous tremper pour oublier vos problèmes. (Par J. Caroline Carroll - EN)

PHYSIOTHÉRAPIE MASCOUUCHE

- Blessures sportives
- Assurance privée
- Accidents de la route et du travail (CSST - SAAQ)



Marc Gourgues pnt
Magali Leblanc pnt
Richard Grant pnt
Regis Paillé ttp
Blanca Thibodeau ttp

Physiothérapie générale & sportive
Thérapie Manuelle



Membre de l'ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

OUVERT
du lundi au vendredi
sur rendez-vous

Depuis **15 ANS**



on s'occupe de vous à la même

Situé au centre professionnel de la Mtée Masson
880, Mtée Masson, (bur. 210), Mascouche

474-5583



Curves

Redécouvrez celle qui est en vous

À votre tour
de changer votre vie
en 30 minutes !



Je n'ai trouvé
la motivation
grâce
aux gymies.



Il m'a fallu
30 minutes
pour
redevenir
moi-même.



Je rentre mon chemisier
dans mon pantalon.

-60%*
sur vos frais
d'inscription

Chez Curves, nous pouvons vous aider. Curves, c'est 30 minutes de remise en forme, un programme d'amaigrissement intelligent et le soutien dont vous avez besoin pour réussir. Appelez-nous dès aujourd'hui et découvrez ce que plus de trois millions de femmes savent déjà: chez Curves, nous faisons en sorte que vos rêves deviennent réalité.



Plus de 8 000 centres pour vous servir
2005 Curves International

(450) 471-1337

559, boul. des Seigneurs

Terrebonne

www.curvesinternational.com

Curves

Redécouvrez celle qui est en vous!

* Offre valable au moment de la première inscription pour un programme d'une durée minimale de 12 mois.



Dr. François Bourdeau
Chirurgien-Dentiste-Généraliste

Diplômé de l'Université de Montréal depuis 1980

• **Service de pose d'implants & prothèses sur implants**

CONSULTATION GRATUITE
EN IMPLANTOLOGIE incluant radiographie panoramique
Aucun frais caché!

- Service de tomographie sur place
- Chirurgie & prothèses faites sur place
- Pratique réservée au service d'implantologie

Financement disponible

Diplômé de l'Institut Canadien d'Implantologie (I.C.I.)

Diplômé du Mish Institute

Membre du Cercle d'Étude de L'I.C.I.

Fellow de L'I.C.O.I.

2694, Ch. Ste-Marie
Mascouche, Bureau 101



474-0666

Un centre pour les mamans

Beaucoup de passion et de dévouement, une atmosphère conviviale, et surtout de l'information et du soutien avant, après et même pendant l'accouchement : voilà ce qu'offre le Centre Re-Naissance, qui vient d'ajouter plusieurs nouveautés à sa large gamme d'ateliers et de services.

MÉLANIE SAVAGE redaction@larevue.qc.ca

Écouter Josette Plastina parler du Centre Re-Naissance, qu'elle a fondé à Mascouche en 2003, c'est comme entendre une nouvelle maman s'émerveiller devant son bébé : à travers la voix très animée perçent une grande fierté et la promesse de faire tout ce qui est en son pouvoir pour assurer le bonheur de son enfant. C'est dans cette optique que cette éducatrice prénatale, diététiste et accompagnante à la naissance a décidé de s'entourer d'une équipe qualifiée pour proposer aux mamans, mais aussi aux papas et à la population en général des ateliers et des consultations adaptés à leurs besoins.

Des services populaires

Le Centre Re-Naissance offre des ateliers qui ont fait leurs preuves et qui permettent aux participantes et participants de socialiser tout en apprenant et en s'amusant. «La plupart des ateliers ont une belle dynamique d'échange», confie Josette. En période prénatale, le Centre propose des massages pour la femme enceinte, le yoga prénatal et des cours prénataux. Une fois bébé arrivé : remise en forme de la nouvelle maman, les massages pour bébé de 0 à 12 mois, le yoga postnatal avec bébé de 0 à 6 mois, des ateliers d'éveil et de stimulation. Pour les futurs ou nouveaux parents, on peut aussi profiter de «Sécurité, un jeu d'enfant» et de «Parents au naturel». Puis, que vous ayez ou non un enfant, vous pouvez vous offrir le yoga régulier, des massages de détente ou thérapeutiques, ainsi que des consultations avec une diététiste ou une thérapeute.

Des nouveautés enrichissantes

Voilà pour les cours, ateliers et services qui ont déjà la cote auprès de la clientèle de Re-Naissance. Or, cette année, le Centre innove avec des nouveautés et des exclusivités enrichissantes. Ainsi en est-il de «À table mon bébé : alimentation des 4 à 18 mois». «C'est la folie, les gens adorent ça! Cet atelier sur l'alimentation a ceci d'unique qu'il dure quatre mois. Avec des rencontres deux fois par mois, ça donne la chance aux parents d'expérimenter entre-temps et de pouvoir ensuite poser leurs questions et échanger avec la diététiste et les autres participants», explique Josette.

«"Coucou bébé" est aussi une nouveauté exclusive offerte aux mamans avec leur bébé. À travers des comptines et des jeux pour favoriser l'éveil de bébé, les mamans en profitent pour échanger, partager et recevoir des réponses à leurs préoccupations par notre psychothérapeute, Laurie Fontaine. Cette dernière... offre aussi de la thérapie en privé pour les jeunes atteints de TDA/H», poursuit la fondatrice. Quant aux exercices multi-ballon et au cardio-poussette, ils arrivent en même temps que le soleil printanier et donnent le goût de bouger pour se garder en santé.

HypnoBébé

Une autre exclusivité qui gagne à être connue chez Re-Naissance : «HypnoBébé». «"HypnoBébé" est un mélange entre l'accompagnement à la naissance, que j'offre par ailleurs en formule seule, et l'Hypnonaissance,

Guylaine Fournier
Pharmacienne

883, rue St-Pierre
Terrebonne 492-2001

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi : 8 h à 21 h
Samedi et dimanche : 9 h à 16 h



Guylaine Fournier
Pharmacienne propriétaire
Carole Laurin
Assistante technique

- Prise et suivi de la pression artérielle
- Prise et suivi de la glycémie
- Service d'aide aux diabétiques
- Enseignement aux personnes atteintes d'asthme
- Ménage de l'armoire à médicaments (sur rendez-vous ou à domicile)
- Carnet avec horaire de prise de médicaments
- Service de pilulier (dosett ou dispill) à domicile ou au centre d'hébergement)
- Dossier santé mensuel
- Fiches-conseils pharmaceutiques
- Test de grossesse
- Test de streptocoque
- Location béquilles, cannes et marchettes
- Cueillette de prescriptions à domicile
- Livraison gratuite dans toute la région
- Visa - MC - Interac
- Renouvellement des ordonnances des autres pharmacies
- Transfert des autres pharmacies

LIVRAISON GRATUITE - OUVERT 7 JOURS

Nous aimons prendre le temps de bien vous conseiller

Prise et suivi de la pression artérielle

Prise et suivi de la glycémie

Échangez votre lecteur de glycémie pour un neuf **GRATUITEMENT**

et la famille



Des mamans prennent plaisir à discuter de divers sujets tout en apprenant avec Marie-Cristelle des techniques de massage pour bébé. Il s'agit d'un des nombreux ateliers offerts au Centre Re-Naissance, à Mascouche. (Photo : Mélanie Savage)

que donne d'autre part la nouvelle collaboratrice au Centre, l'hypnothérapeute Carole St-Pierre. L'idée première est de préparer les parents à l'accouchement et d'assurer un suivi continu. C'est une façon de redonner confiance à la femme, de lui permettre de reprendre contrôle sur ses sensations, de lui donner la chance de vivre son accouchement de façon harmonieuse, calme, relaxe, naturelle. Il n'est pas question de dénigrer la médecine, car elle peut faire de vrais miracles, mais certaines femmes, devant les accouchements très techniques et rapides, ressentent le besoin de retourner aux sources et de vivre différemment l'important moment qu'est l'ac-

couchement», de dire de concert Josette Plastina et Carole St-Pierre.

Informez-vous!

Marie-Cristelle Comeau, massothérapeute, Sally Cancilla, professeure de yoga, et Isabelle David, physiothérapeute, viennent compléter l'équipe du Centre Re-Naissance, qui est situé au 2954-4, chemin Sainte-Marie, à Mascouche. Toutes se feront un plaisir de répondre à vos questions sur Re-Naissance. Vous pouvez les joindre au (450) 474-1164 ou visiter le www.re-naissance.ca pour en apprendre davantage sur les services, les nouveautés, les tarifs et la philosophie du Centre Re-Naissance.

Centre Re-Naissance

Le centre pour la future et la nouvelle famille...

Parce que vous méritez plus...

En exclusivité dans la région!

➤ **Cours d'HypnoBébé:** Cours conçu pour les parents qui veulent vivre cette belle expérience de façon harmonieuse en apprenant à retourner aux sources, soit d'accoucher de façon calme, relaxe et naturelle. De plus, nous formons le papa à être un bon compagnon de naissance grâce à l'apprentissage de technique d'hypnose. Animé par Josette Plastina, accompagnante et éducatrice prénatal et Carole St-Pierre, hypnothérapeute diplômée de l'E.F.P.H.Q. et de l'HypnoBirthing Institute®

➤ **À table mon bébé:** animé par la diététiste Josette Plastina. Ces ateliers vous aideront dans cette étape importante de la vie de votre enfant âgé entre 4 et 18 mois. Au menu: réponses à vos questions et discussion sur divers thèmes reliés à l'alimentation et la nutrition de l'enfant.

Nos nouveautés!

➤ **Collaboration spéciale avec CAROLE ST-PIERRE, Hypnothérapeute et spécialiste en HypnoNaissance®. Offert en privé: thérapies brèves sous hypnose et cours d'HypnoNaissance (450) 968-0189 (Membre de l'ANN et l'AHQ). Site: www.HypnoSens.com**

➤ **Exercices multi-ballon et cardio-poussette:** Pour la nouvelle maman, retrouver la forme avec bébé! Un beau trio d'aérobic, cardio-poussette et d'exercices de musculation spécifique. Selon la température, certains cours se donnent dans les parcs de Mascouche!

➤ **Thérapie pour les jeunes atteints de TDA/H:** Guide pour les parents et suivi pour les jeunes afin d'atténuer les déficits d'attention.

➤ **ViniYoga pour tous:** Discipline qui propose de faire l'union du corps, du souffle et du mental afin d'obtenir la vitalité du corps et une plus grande clarté d'esprit. Offert par Sally Cancilla. Ne manquez pas notre soirée d'information le 15 avril!

**Une équipe de professionnelles qualifiées et dynamiques prêtes à vous accueillir!
Nos services de consultation en privé:**

JOSETTE PLASTINA, B.Sc. D.I.P. propriétaire et fondatrice du centre

Diététiste et accompagnante à la naissance; consultation diététique privée et atelier diabète (Membre de l'OPDQ)

MARIE-CRISTELLE COMEAU Massothérapeute

Massage de détente et thérapeutique, massage jambes lourdes (Membre de la FMQ)

LAURIE FONTAINE Psychothérapeute

Thérapie pour les jeunes atteints du TDA/H (Membre de l'ANN)

Joignez-vous à notre équipe de professionnelles dynamiques! Recherchons: ostéopathe, orthophoniste, physiothérapeute

* Toutes nos professionnelles donnent des reçus pour les assurances sauf pour les ateliers de groupe.

Nos ateliers

prénatals:

- Cours prénatals groupe et privé
- Yoga prénatal
- HypnoBébé
- Accompagnement à la naissance

Nos ateliers

posnatals:

- Massage pour bébé
- Éveil et stimulation
- Yoga avec bébé/régulier
- Multi-ballon aérobic et Cardio-poussette
- Alimentation des 4-18 mois

YOGA POUR TOUS

Venez vivre une soirée pleine d'amour, de paix et de lumière...
Vendredi 15 avril
19h à 20h30
Coût 10 \$
Ressourcement

Apportez cette annonce lors de votre inscription à l'un de nos ateliers et recevez un cadeau surprise!!!

N'HÉSITEZ SURTOUT PAS À COMMUNIQUER AVEC NOUS, IL NOUS FERA PLAISIR DE VOUS INFORMER!

APPELEZ DÈS MAINTENANT: (450) 474-1164

www.re-naissance.ca

Exclusif au Centre Re-Naissance

Ateliers d'apprentissage sur le diabète gratuit!

Ces ateliers ont été conçus pour les personnes atteintes de diabète de type II ou d'intolérance au glucose (pré-diabète) récemment diagnostiquées. Vous recevrez une foule d'information sur la nutrition, l'exercice, l'hygiène de vie du diabétique et la prise de glycémie. En prime, vous recevrez un lecteur à glycémie **Ascensia** tout à fait **SANS FRAIS!!** (Si vous avez déjà un lecteur, apportez-le avec vos bandelettes afin que l'on s'assure de son bon fonctionnement).

Inscrivez-vous sans tarder les 2 prochains ateliers seront tenus le 13 avril de 11h à 13h et de 15h30 à 17h30.

Ascensia  **Bayer HealthCare**

Optez pour l'épilation au laser!

une solution sans douleur

Épilation Laser Diode F1

Régie par FDA et Santé Canada

Consultation gratuite (1 hr)

Électrolyse avec microscope médical

40%

moins de séance et moins douloureux

MICROTROLYSE

10 premières minutes

gratuites

(Nouvelle cliente)

Esthétique complète

Soin du visage

Soin des pieds

Durée 2 heures

PRODUITS GUINOT - GEHWOL

Maison de beauté

Julie Vanier
TECHNICIENNES DIPLOMÉES

2490, Ste-Marie, Mascouche

TÉL.: (450) 474-3711

Il est temps de s'activer à l'extérieur

Finies les soirées interminables devant la télé! L'arrivée du printemps signale qu'il est temps de sortir et de prendre l'air et peut-être même de commencer un programme régulier de marche. Devenir plus actif est l'excuse parfaite pour acheter une ou deux paires de chaussures neuves.

Les chaussures de marche colorées du printemps comprennent des styles influencés par le golf et le tennis, qui combinent la mode avec l'allure sportive que tout le monde veut

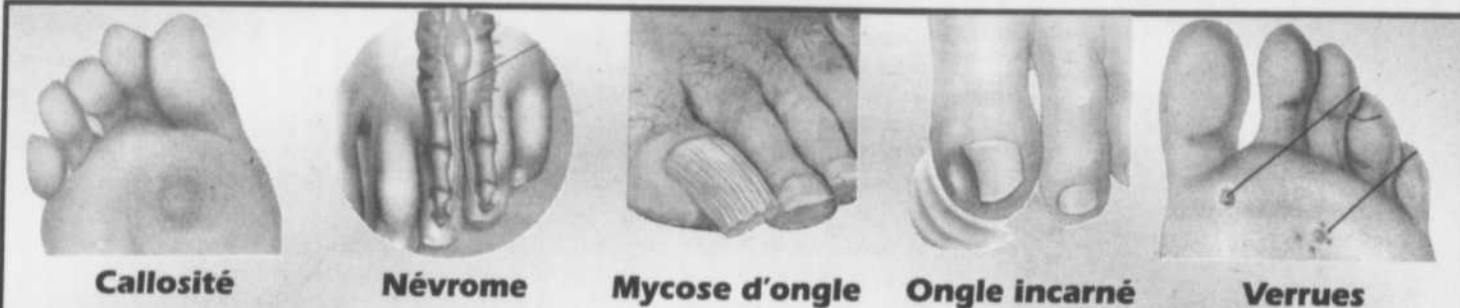


Faites d'une pierre deux coups en pensant santé et beauté : offrez-vous de beaux souliers de marche neufs pour vous motiver à vous activer à l'extérieur. (Photo : EN)

pour reprendre les activités extérieures. **Saviez-vous que...**

L'Association médicale podiatrique canadienne est d'avis que la marche est la meilleure forme d'exercice pour les pieds. Elle est facile, n'exige pas d'équipement spécial et on peut l'exercer presque partout. Faites une faveur à vos pieds, amenez-les faire une promenade. Après tout, les pieds sont faits pour marcher.

On trouve de plus amples renseignements sur les chaussures et le soin des pieds au www.skechers.com ou au www.podiatrycanada.org. (Par Joyce Dwyer - EN)



Callosité

Névrome

Mycose d'ongle

Ongle incarné

Verrues



Clinique Podiatrique de Terrebonne
730, St-Louis
Vieux-Terrebonne
(450) 964-3773

Vos pieds, voyez-y aujourd'hui!

- Orthèses Plantaires podiatriques
- Traitement de transpiration
- Certificat cadeau

Le Seul ayant le droit de **PRESCRIRE** et **FABRIQUER** des orthèses dans la région



Pied creux

Épine de Lenoir

Fasciite

Tendinite

Pied plat

Bruno Lapierre d.d.

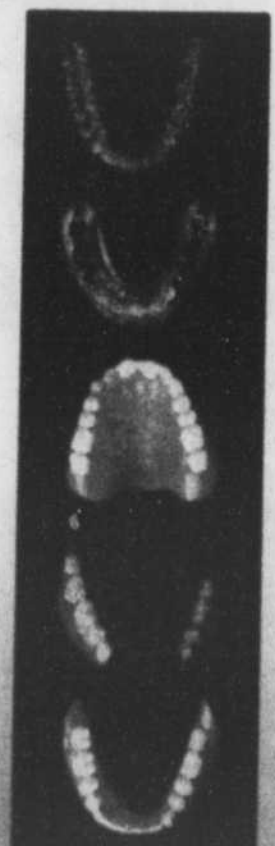
DENTUROLOGISTE



ORDRE des DENTUROLOGISTES du QUÉBEC

- Prothèses complètes et partielles
- Partiels en titanium
- Prothèses sur implants
- Protecteur buccal
- Rebasage
- Regarnissage
- Réparations et ajustements de tous genres

Parce qu'un beau sourire c'est essentiel



À votre service depuis 1984

Gratuit

Ouverture du dossier
- Examen - Évaluation - Estimé

Financement disponible



4530, Angora, Terrebonne

471-7658

Choisir la santé, pour soi et pour l'environnement

Chaque jour, c'est à recommencer. Que dis-je? Plusieurs fois par jour, c'est à recommencer! Immanquablement, je me retrouve à refaire cette activité que je pratique depuis toujours : manger, manger, manger.

AUDRÉE HOULE

redaction@larevue.qc.ca

Je passe un temps fou à ingérer, à digérer, à assimiler les aliments que j'ai préalablement sélectionnés, achetés, préparés... Je passe un temps fou à arpenter les six commerces du quartier où je choisis ce que je vais absorber parmi les millions de produits étalés sur les tablettes.

Ce temps que je passe à choisir, je le chéris particulièrement. C'est un des instants où je sais que je tiens ma santé entre mes mains. C'est un des instants où je sais que les choix que je fais dans la folle-abondance qui m'entoure peuvent avoir un impact positif, non seulement sur ma petite personne, mais aussi sur la terre (qui par ailleurs me porte et me nourrit depuis toujours). Comble de la chance, j'ai accès à des aliments sains. Je peux choisir la santé et le respect de l'environnement facilement : en achetant bio autant que je le peux, en choisissant des aliments de la région, en diminuant ma consommation de viande et de produits d'origine animale, en boudant les produits transformés et suremballés autant que possible, et en boycottant les produits provenant de méga industries.

Les raisons de mes choix

Plusieurs raisons m'inspirent ces choix! Je vous dévoile mes muses à l'instant :

- Les résidus de pesticides (pouvant avoir des répercussions plutôt négatives sur la santé et sur l'environnement) : moins de 1 % des fruits et légumes importés sont analysés par l'Agence canadienne de l'inspection des aliments afin de vérifier que la quantité de résidus de pesticides qu'ils contiennent n'excède pas les normes canadiennes acceptées.

- Les additifs alimentaires (saccharine, colorants artificiels, aspartame, BHA, BHT, glutamate monosodique (MSG ou GMS), nitrites, nitrates, sulfites) : ces substances pourraient être tenues responsables de troubles de santé légers à importants (allergies, asthme, eczéma; certains troubles d'hyperactivité, de déficit d'attention, de déficiences du système reproducteur et de perturbations de la fonction endocrinienne). Bref, à éviter!

- Les OGM (organismes génétiquement modifiés), dont on ne connaît pas encore les conséquences «post-consommation» : selon Santé Canada, 60 % à 75 % des produits transformés vendus dans nos épiceries pourraient contenir des OGM.

- L'irradiation (bombardement de rayons X) des aliments, comme moyen de conservation : on ne sait pas non plus quelles sont les conséquences à long terme de la consumma-

« Quand j'achète des produits biologiques, je peux savourer ce que je mange tête tranquille. »
- Audrey Houle



tion d'aliments irradiés (je me sens parfois comme un cobaye, pas vous?); par contre, on sait que les aliments irradiés perdent de leur valeur nutritionnelle (moins de vitamines et d'acide folique).

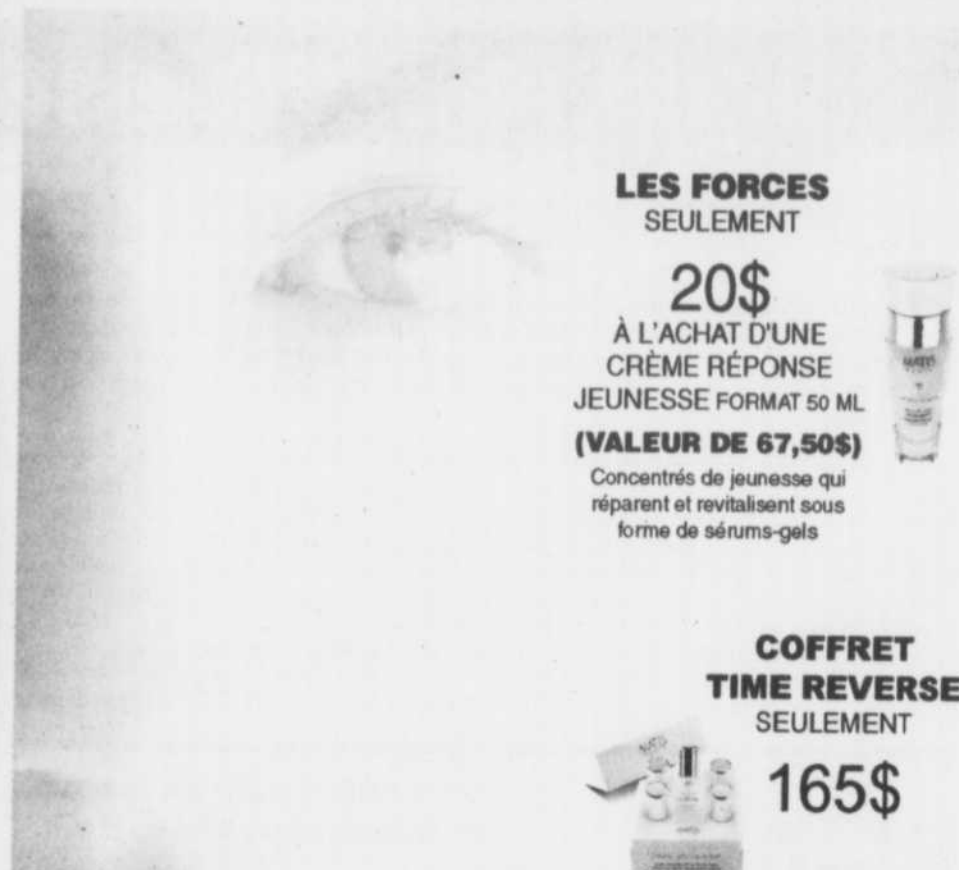
- L'élevage industriel ultra-polluant et énergivore qui produit de la viande et les produits d'origine animale de qualité douteuse : situés en haut de la chaîne alimentaire, la chair animale, le lait et les œufs sont plus susceptibles de contenir des résidus de pesticides en forte concentration, sans parler des hormones, des antibiotiques et de la qualité de vie des animaux.

Manger bio

Quand j'achète des produits biologiques, je peux savourer ce que je mange tête tranquille : ces aliments sont sans additifs alimentaires, sans OGM, n'ont pas été irradiés, et proviennent d'une agriculture respectueuse de la vie et de la nature, sans engrais chimiques ni pesticides polluant le sol, l'eau et l'air. Ils contiennent plus de vitamines, plus d'oligo-éléments (fer, magnésium, phosphore...) et plus d'antioxydants (qui protègent les humains contre certains cancers et maladies du cœur). J'aime bien penser que chaque achat que je fais est une sorte de vote, où j'encourage des pratiques respectueuses de la terre et où je boycotte les méga-industries qui n'ont pas trop de scrupules. Je m'offre des aliments sains et je participe moins à la dégradation de la qualité de l'environnement, tout ça en prenant plaisir à choisir! Quelle belle liberté!

Si vous avez envie d'une alternative superbe aux épiceries et que vous souhaitez encourager l'agriculture biologique de votre région, découvrez l'ASC (l'agriculture soutenue par la communauté). Des petites fermes vous offrent des paniers de fruits et légumes biologiques! Pour plus de renseignements, et pour trouver un distributeur de paniers biologiques, vous pouvez consulter le site Internet suivant : www.equiterre.org/agriculture/paniersBios.

Cet article m'a été inspiré par l'excellent livre de Laure Waridel, «L'envers de l'assiette», que vous pouvez vous procurer aux éditions Écosociétés.



LES FORCES SEULEMENT

20\$

À L'ACHAT D'UNE CRÈME RÉPONSE JEUNESSE FORMAT 50 ML (VALEUR DE 67,50\$)



Concentrés de jeunesse qui réparent et revitalisent sous forme de sérums-gels

COFFRET TIME REVERSE SEULEMENT

165\$



(VALEUR DE 225,50\$)

Jusqu'à 51 % de réduction de la profondeur des rides

SOS MINCEUR

RABAIS DE

25%

À L'ACHAT D'UN FORMAT 200 ML



Un surprenant effet amincissant!

LA JEUNESSE VOUS DONNE RENDEZ-VOUS À VOTRE INSTITUT MATIS

Pour une peau lisse et plus lumineuse, MATIS vous propose le Soin Totale Jeunesse, un soin reconstituant qui comble les déficits de la peau et relance la jeunesse de l'épiderme. Prodigé à votre institut MATIS par une esthéticienne professionnelle, ce soin visage active le renouvellement cellulaire et prévient l'apparition des rides et ridules. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui et... déjouez

RAFFINEMENT RECHERCHE RAVISSEMENT

LES LABORATOIRES MATIS, UN SAVOIR FAIRE DIFFUSÉ DANS LE MONDE ENTIER

Depuis plus de 20 ans, MATIS conjugue l'art au féminin, faisant de la beauté une véritable science. Grâce aux recherches constantes effectuées en laboratoire, de nouvelles formules très performantes sont mises au point chaque année et toutes répondent à un critère commun:

Une qualité irréprochable...

MATIS
P A R I S



PRIME GRATUITE

TIME REVERSE

VALEUR DE **45\$**

* Offrez-vous un soin Totale Jeunesse à votre institut MATIS et recevez gratuitement 5 ml de Time Reverse, un soin anti-temps qui fait la guerre aux rides d'expression sans injections ou effets secondaires. Offre valable jusqu'au 23 avril



Nathalie Lewin
Orthothérapeute pour la Coupe du monde Cycliste Féminin de Montréal.

L'orthothérapie

Une médecine alternative d'avant-garde

L'orthothérapie fait partie des médecines douces; elle occupe une place prépondérante dans l'éventail des techniques directes puisqu'elle n'est pas violente.

Assouplir, aligner, détordre, détendre, ça c'est le travail. D'abord, le massage suédois, lent, profond, sédatif, intramusculaire, puis les autres techniques; kinésithérapie, exercice correctif.

Il est possible de cette façon de redonner, plus « rapidement », au membre atteint, tous ses moyens, sa force, son énergie et l'amplitude de ses mouvements.

L'orthothérapeute n'est pas un médecin, il ne guérit pas les maladies, il traite les douleurs musculaires et les raideurs articulaires. En d'autres mots, l'Orthothérapeute s'occupe de la « carrosserie » et non du « moteur ».

559, Montée Masson Terrebonne (514) 258-9114

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

Beauté Sq-Ra-Vi
200 boul. Ste-Anne
Ste-Anne-des-Plaines
(450) 478-6396
www.beautesyra-vi.qc.ca

- Épilation à la cire tiède, chaude, sucre.
- Électrolyse, électrocoagulation
- Épilation LASER (diode Light Sheer)
- Maquillage
- Teinture de cils et de sourcils
- Pose d'ongles et manucure
- Soins du visage et du corps
- Soins complets des pieds

Salon L'Ambiance
Institut Matis
Coiffure et Esthétique
(450) 968-2035
5581, boul. Laurier, suite 105, La Plaine

- Épilation cire chaude et tiède
- Electrolyse
- Épilation laser (Cool Glide)
- Maquillage
- Teinture et permanente de cils
- Soins du visage et du corps
- Microdermabrasion
- Pose d'ongles
- Soins des pieds
- Coiffure-coloration-permanente
- Passeriel beauté pour soins faciaux



La musique adoucit les mœurs

Depuis plusieurs années, on constate les effets bénéfiques de la musique dans le traitement de certains problèmes psychiques et de certaines maladies. Nicole Demers-Mondor, infirmière au CLSC Lamater, qui étudie en musicothérapie, parle des possibilités de ce mode d'intervention thérapeutique.

PHILIPPE PILETTE redaction@larevue.qc.ca

L'influence de la musique sur le comportement humain est connue depuis longtemps. L'utilisation du son et de la musique à des fins curatives existe dans plusieurs sociétés. Déjà des peuples anciens croyaient à leurs pouvoirs quasi magiques sur les humains. Les Anciens grecs utilisaient certains instruments pour influencer l'humeur. Le philosophe Platon attribuait à la musique une vertu incanta-

toire pouvant agir sur la partie irrationnelle de l'âme. Il croyait que la vie entière de l'homme était dominée par l'harmonie et le rythme, et qu'une éducation musicale convenable pouvait assurer la formation du caractère.

Approche thérapeutique

Aujourd'hui, le terme «musicothérapie» fait référence à l'utilisation de la musique dans un

but thérapeutique. On l'utilise comme thérapie complémentaire ou à part entière.

Nicole Demers-Mondor, la mère de la désormais célèbre coureuse Émilie Mondor, est infirmière à la clinique des jeunes du CLSC Lamater. Elle termine présentement une formation en musicothérapie à l'UQAM. «C'est un rêve de jeunesse que je réalise. Je veux terminer ma carrière en réunissant mes deux passions, les soins et la musique. Avec la musicothérapie, je veux continuer à prendre soin des gens par la musique», explique-t-elle.

Nicole fait de la musique depuis longtemps. Elle a étudié le chant, le piano et a fait beaucoup de chant choral. Elle continue d'ailleurs de chanter avec le groupe vocal Tradition.

«Le baccalauréat en musicothérapie comprend des cours de musique, mais aussi des cours de biologie et de psychologie et des stages cliniques. Le musicothérapeute doit pouvoir maîtriser plusieurs instruments, pratiquer l'improvisation clinique musicale, et connaître la théorie et les influences physiques et psychologiques de la musique», poursuit l'infirmière.

Au Québec, on retrouve des musicothérapeutes dans des centres hospitaliers, des écoles, des organismes communautaires ou en pratique privée. La plupart sont membres de l'Association québécoise de musicothérapie.

Nombreux champs d'intervention

La musicothérapie peut être utilisée pour un grand nombre de problèmes. «On peut intervenir avec quelqu'un qui vit une situation conflictuelle ou qui vit une perte d'autonomie à la suite d'un deuil, d'un accident ou d'une maladie comme la sclérose en plaques. L'enfant qui souffre d'autisme ou l'adolescent avec des troubles de comportement peuvent aussi en tirer un grand bénéfice», dit Nicole.

Pour chaque cas, la musicothérapeute doit faire une évaluation et préparer un program-



L'infirmière Nicole Demers-Mondor : continuer à prendre soin des gens par la musique.

me en fonction de l'âge, du problème et de la culture musicale de la personne. L'intervention peut inclure différentes techniques, comme l'improvisation, le jeu instrumental ou vocal, la composition de chansons ou l'écoute. Ainsi, par des techniques de relaxation avec écoute musicale, on parvient à améliorer les états d'anxiété, d'angoisse, de nervosité et d'insomnie. «La musique fait appel à l'émotivité. Elle devient un moyen d'expression et de communication des émotions lorsque les autres moyens ne suffisent plus. Elle peut éveiller des émotions profondément enfouies. L'important est de faire cela d'une manière professionnelle, en utilisant une approche rigoureuse», précise Nicole Demers-Mondor.

Nicole a toujours travaillé auprès des jeunes. Elle a entrepris sa carrière d'infirmière à l'hôpital Sainte-Justine, puis a passé 18 ans comme infirmière scolaire au primaire et au secondaire avant de travailler à la clinique des jeunes. Lorsqu'elle aura terminé sa formation, elle souhaite continuer à travailler avec cette clientèle. «J'aimerais travailler avec les enfants hospitalisés ou encore aider les enfants avec des troubles de comportement. La profession est jeune et encore marginale au Québec. Comme il est très difficile de mesurer les effets réels de cette thérapie, je sais que je devrai être très créative et être capable de vendre mes projets, mais j'ai confiance, car je crois beaucoup en l'avenir de cette thérapie. Pour moi, la musicothérapie est autant un développement personnel qu'un métier», conclut l'infirmière.

Centre Dentaire Plaisance

D^{re} Annie Lavergne, D.M.D.
D^r Martin Lavallée, D.M.D.




471-4690

2095 boul. des Seigneurs ouest, Terrebonne Promenade Des Seigneurs

À surveillez bientôt!
Nouveaux locaux pour fin avril 2005
3055, boul. de la Pinière

lun au mercredi : 9h à 21h
jeudi et vendredi : 8h30 à 17h
samedi : 9h à 13h

URGENCE ACCEPTÉE





NOUVEAU CENTRE DE RÉADAPTATION PHYSIQUE

L'équipe

PHYSIOERGO+
CENTRE RÉGIONAL DE RÉADAPTATION PHYSIQUE

est fière et heureuse de pouvoir maintenant offrir

ses services de :

PHYSIOTHÉRAPIE

ERGOTHÉRAPIE

MASSOTHÉRAPIE

dans leur nouvelle succursale de LACHENAIE

TERREBONNE

3395, De la Pinière, suite 200

(450) 492-9999



950, mtée Des Pionniers, suite 330
(Face à l'hôpital Le Gardeur)

(450) 657-9991

FRAIS COUVERTS PAR: C.S.S.T. S.A.A.Q. ASSURANCES

Services offerts:

Thérapie manuelle, électrothérapie, ultrasons, laser, T.E.N.S., traction mécanique, bain tourbillon, rééducation à l'effort, hygiène posturale, programmes d'exercices, massages thérapeutiques, massages de détente, massages pour femmes enceintes, physiothérapie à domicile.



Prendre en charge son diabète

Selon Diabète Québec, près de 500 000 Québécois sont atteints du diabète, soit 7 % de la population. L'Organisation mondiale de la santé estime que ce nombre aura doublé d'ici 2025. Cette maladie n'est pas à prendre à la légère, et il importe d'être bien informé quand on reçoit un diagnostic de diabète.

MÉLANIE SAVAGE

redaction@larevue.qc.ca

Il existe deux types de diabète : type 1 et type 2. « Dans le diabète de type 1, la sécrétion d'insuline est négligeable. Le diabète de type 1 concerne près de 10 % des diabétiques. Dans le diabète de type 2, il y a sécrétion d'insuline, mais deux problèmes se posent : l'insuline sécrétée est insuffisante pour répondre aux besoins de l'organisme, et l'organisme a de la difficulté à utiliser l'insuline sécrétée », peut-on lire dans la publication « Prendre en charge son diabète », de Bayer Santé. Le type 2 est toujours incurable et peut entraîner des conséquences graves au niveau des yeux, des reins, du cœur, etc. Il est primordial de prendre en charge son diabète dès l'annonce du diagnostic.

Atelier et indicateur de glycémie

Devant l'attente qui sévit pour l'obtention d'un rendez-vous avec un spécialiste, Bayer Santé et le Centre Re-Naissance de Mascouche se sont associés pour offrir gratuitement un atelier d'apprentissage sur le diabète aux personnes atteintes de diabète de type 2 ou d'intolérance au glucose (pré-diabète) récemment diagnostiquées. Au programme : définition du diabète, volet alimentation, hypoglycémie et hyperglycémie, conseils pratiques pour vivre en santé, distribution gratuite du glucomètre ELITE XL de Bayer Santé (avec démonstration de son utilisation) et période de questions.

« C'est important de démystifier et de dédramatiser le diabète, et d'informer les gens sur la façon de vivre pleinement avec cette maladie », explique la propriétaire du Centre Re-Naissance et diététiste, Josette Plastina, qui vous invite à vous inscrire au (450) 474-1164 sans plus tarder pour les prochains ateliers, qui auront lieu le 13 avril de 11 h à 13 h et de 15 h 30 à 17 h 30. Notez que si vous possédez déjà un lecteur de glycémie, vous pouvez l'apporter et Bayer vous l'échangera pour un appareil neuf.

Le tofu

Apprenez à cuisiner le tofu, de l'entrée au dessert. Les avantages de sa consommation sont nombreux : excellente source de protéines, de minéraux et de calcium; faible en calories; peu ou pas de cholestérol; économique; sert de plat de résistance, sauce, soupe, salade, trempette, dessert.

Un bloc de tofu et la même quantité de viande hachée ont la même valeur en protéines. Mais le tofu ne contient pas de gras et coûte 40 % moins cher. (Source : « Bien manger à bon compte », ACEF de Lanaudière)

Astuce

Vérifiez la date de péremption « meilleur avant » sur les articles dans les marchés d'alimentation, car ce sont généralement des ventes d'écoulement.

Il peut y avoir de bonnes affaires! (Source : « Bien manger à bon compte », ACEF de Lanaudière)

Connaissez-vous

le pilulier?

Vous avez un parent qui doit prendre plusieurs médicaments ?

Gérer la médication, ce n'est pas toujours facile, surtout chez les cardiaques, les hypertendus et les diabétiques. Ces personnes doivent souvent prendre plusieurs sortes de médicaments (souvent même 10) et ce, jusqu'à 4 fois par jour !

Imaginez le scénario lorsque l'état d'un patient se détériore et qu'il doit faire face à des changements de médication! Dans ce cas, le pilulier devient indispensable !

À la pharmacie Jean-Marie Morel, nous pouvons répondre à vos questions sur différents sujets. Consultez votre pharmacien pour de plus amples renseignements.

Une équipe à l'écoute de vos besoins!



À QUI S'ADRESSE LE PILULIER ?

À tous ceux qui « ne peuvent pas » ou qui « ne veulent pas » gérer leur prise de médicaments.

Pour bénéficier de ce service, contactez votre pharmacien. Pour votre sécurité et votre bien-être, laissez-lui le soin de gérer vos médicaments. C'est un professionnel : vous pouvez lui faire confiance. En plus, c'est GRATUIT !

QU'EST-CE QU'UN PILULIER ?

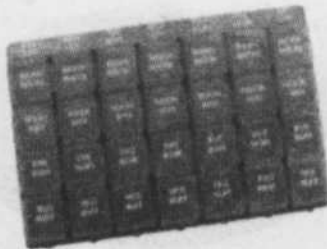
Le pilulier est une boîte séparée en plusieurs compartiments (3 ou 4 par jour) contenant les médicaments à prendre quotidiennement, à différentes périodes de la journée.

COMMENT FONCTIONNE LE PILULIER ?

Dans chacun des compartiments, on regroupe tous les médicaments à prendre en même temps, soit au déjeuner, au diner, au souper et au coucher. De cette façon, vous êtes assuré de prendre tous vos médicaments au bon moment de la journée.

Habituellement, on prépare le pilulier pour une semaine. Le pharmacien le remplit pour vous (un ou plusieurs à l'avance, si requis) pour s'assurer que vous prenez tous vos médicaments correctement, avec le bon dosage.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, un nouveau pilulier sera préparé pour vous, en suivant les ordonnances de l'ensemble de votre dossier et en tenant toujours compte des changements qui surviennent, et vous sera livré à domicile au même moment où votre pilulier vide sera ramassé. Il en sera ainsi chaque semaine. Vous n'avez donc plus à vous inquiéter : votre pharmacien gère votre médication pour vous et peut ainsi s'assurer qu'il n'y a pas d'interaction médicamenteuse contre-indiquée.



AUTRES SERVICES OFFERTS

Clinique médicale sans rendez-vous
Dr Lucien Villeneuve
Médecin généraliste
(450) 471-4711

Maintien à domicile

- Service de piluliers et de dispill
- Préparation des seringues d'insuline pour les diabétiques en perte d'autonomie
- Observance thérapeutique**
- Analyse du dossier patient et élimination des risques d'interaction médicamenteuse
- Suggestion de molécules équivalentes et de marques génériques moins coûteuses
- Calcul et vérification des dosages



PHARMACIE
JEAN-MARIE MOREL

Affilié à UNIPRIX

1090, boul. des Seigneurs, Terrebonne • (450) 471-1234

La massothérapie, un vaste monde toujours grandissant

Qu'est-ce que c'est au juste la massothérapie? La massothérapie est une thérapie comme tout autre qui se traduit par le bien-être corporel d'abord.

C'est un moment pour prendre soin de ses blessures profondes tant physiques, mentales qu'émotionnelles, un moment pour se recentrer, pour prendre contact avec ses besoins fondamentaux et ainsi les écouter, pour les laisser se manifester, pour s'extérioriser et être écouté. C'est un moment de calme, de respect, d'ouverture et de compassion entre deux êtres. C'est bien plus qu'une simple relaxation une fois par année. C'est un ressourcement, une pause.

La massothérapie n'est pas une relation entre thérapeute et patient comme à l'ordinaire : c'est un échange. Le thérapeute conseille, suggère, mais le plus grand du travail doit être fait de la part du «client». Un massage d'une heure n'est pas suffisant pour éliminer tous les symptômes possibles qui peuvent causer une douleur ou un inconfort sur les 167 autres heures qu'il y a dans une semaine. Imaginez si vous ne recevez qu'un seul massage par année!

Deux écoles de pensée

Il existe plusieurs écoles de pensée dont

deux sortes de thérapie en massage. Il y a la relaxation simplement, qui ne demande aucun effort, aucune implication de la part du client. Habituellement, dans ce genre de thérapie, les massages sont plus globaux, moins en profondeur et aussi, la plupart du temps, sur une fréquence de rencontres plus éloignée. Cette thérapie a pour but de détendre le système nerveux, d'amener une relaxation musculaire, une meilleure circulation et une oxygénation accrue des tissus. Ce massage permet un bel échange entre le thérapeute et le client. Les techniques de massage qui sont plutôt de ce type : massage suédois de détente, Esalen, californien, Trager, yoga-thaïlandais, aux pierres chaudes, etc. On peut aussi orienter l'objectif d'une séance pour contribuer au maintien d'une bonne condition ou à la prévention d'une ancienne pathologie selon le besoin. Cela devient alors un massage spécifique (dans les techniques nommées ci-dessus).

L'autre école de pensée est plus précisément dirigée vers la réhabilitation, le soulage-



Les bienfaits de la massothérapie sont nombreux.

ment de la douleur ou des symptômes désagréables du client, mais pour cela, le client doit souvent s'aider. Et c'est ce vers quoi la massothérapie évolue en ce moment. L'évolution de la condition de notre client ne dépend

que de sa collaboration, voilà notre mentalité. Les techniques de massage qui sont plutôt de ce type : kinésithérapie, shiatsu, sportif, reiki, etc.

Il y a bien d'autres sortes de massages que je n'ai pas mentionnées, et qui sont aussi très populaires comme les massages pour femmes enceintes, pour les bébés et les enfants, les massages aux huiles essentielles, le drainage lymphatique. De plus, certains massothérapeutes se spécialisent envers une clientèle cible comme les personnes âgées, les enfants hyperactifs ou en conditions particulières, les gens atteints de sclérose en plaques, les athlètes, etc.

Les bienfaits

Les bienfaits de la massothérapie sont très grands! Laissez-moi partager avec vous un peu de mes connaissances. Premièrement, elle amorce une relaxation, une détente du système nerveux, musculaire, une meilleure oxygénation des tissus par une meilleure respiration dans bien des cas. On note aussi une augmentation du flot sanguin et lymphatique, une plus grande souplesse de la peau dans des massages avec de l'huile. On profite de plus d'une meilleure qualité de sommeil, de concentration, d'énergie vitale comme avec le massage shiatsu, qui est très efficace dans ce genre de cas! Par leurs spécificités propres à chacun, les massages permettent une diminution de certains symptômes (ex. : maux de tête, anxiété), des douleurs et/ou de leur fréquence et/ou de leur intensité, donc amènent un meilleur équilibre général entre tous les systèmes du corps et, bien sûr, une meilleure qualité de vie.

Comment choisir un bon thérapeute ?

D'abord, la façon la plus simple et la plus rapide est de demander au thérapeute s'il fait partie d'une association, d'une corporation ou d'une fédération reconnue. Ensuite, il faut se renseigner sur ses formations et si possible sur la date à laquelle elles ont été complétées. Puis, on s'informe sur les sortes de massages qu'il pratique et ce qui serait le mieux pour votre besoin.

Signée une passionnée de son métier,
Véronique Brien
Massothérapeute et enseignante

Des collations santé économiques

Pour la collation des enfants, vous économiserez en donnant :

- du fromage coupé en bâtonnets à la place de Ficello;
- un muffin maison plutôt qu'une barre tendre (trop sucrée);
- du jus dans un contenant réutilisable au lieu des boîtes individuelles (pourquoi payer des emballages qui deviennent des déchets?);
- un fruit frais au lieu d'une compote ou des fruits en conserve avec du sucre ajouté;
- quelques biscuits salés avec du fromage en tranche ou une pointe de Vache qui rit plutôt que les petites barquettes toutes faites, très chères et moins nourrissantes.

(Source : « Bien manger à bon compte », ACEF de Lanaudière)

OPTOMÉTRISTES & OPTICIENS

votre clinique visuelle...

Les Galeries Terrebonne
(450) 471-1668

3080, boul. Ste-Marie, Mascouche
(450) 966-1252

4587, rue des Fleurs, Lachenaie
(450) 654-2851 bientôt!

OPTOMÉTRISTES

Dr. Robert Lambert, b.a.o.d.

Dr. Nathalie Thérien, o.d.

Dr. Nathalie Cyr, o.d.

Dr. Marie-Eve Papillon, o.d.

OPTICIEN D'ORDONNANCES

Jocelyn Lambert, o.o.d.

Destination détente



FORFAIT AROMA-MASSAGE

Incluant : 1 nuit, 1 petit déjeuner,
1 souper table d'hôte (4 services),
le pourboire, la pause tisane
avec fruits servie au
Spa du Lac Taureau
et 2 soins de santé soit
un massage d'une durée
de 1 heure avec baume
aromatique aux huiles essentielles
et une pressothérapie.

À PARTIR DE **246\$**
par personne / occ. double

1 877 822-2623

Auberge

Lac
Taureau



SAINT-MICHEL-DES-SAINTS

www.lactaureau.com info@lactaureau.com

Connaissez-vous les gras trans ?

Depuis quelques années, de nouveaux vilains se sont ajoutés à la liste des ingrédients interdits dans une saine alimentation : les gras trans. Au Canada, des députés fédéraux ont même adopté une résolution visant à les éliminer de notre alimentation.

PHILIPPE PILETTE redaction@larevue.qc.ca

Que sont les gras trans ?

Une catégorie d'acides gras. Les gras trans résultent de la transformation de l'huile en graisse ou en shortening. Ce procédé industriel, qu'on appelle «hydrogénation», modifie la configuration des molécules d'acides gras insaturés. Ces huiles transformées perdent leur configuration naturelle «cis» au profit d'une configuration «trans».

Où sont les gras trans ?

Ils sont présents dans de nombreux aliments. Ils sont en fait omniprésents dans les aliments transformés : les croustilles, les confiseries, les chocolats commerciaux, les biscuits, les pâtisseries commerciales, les pâtes à tartes, les céréales, les barres granola, le beurre d'arachide, la margarine et les mets préparés. Des acides gras trans sont aussi naturellement présents en petites quantités dans des produits d'origine animale.

Pourquoi sont-ils si répandus ?

Parce qu'ils sont peu coûteux à produire. Ils rendent les aliments plus savoureux, aug-

mentent leur durée de conservation et améliorent leur texture en rendant les crèmes plus onctueuses, par exemple. Ils permettent de confectionner des margarines plus ou moins solides à la température ambiante et des shortenings qui peuvent tolérer de hautes températures de cuisson.

Faut-il se méfier des gras trans ?

Leurs effets néfastes sont bien connus : ils font augmenter le mauvais cholestérol (LDL) tout en faisant aussi baisser le bon cholestérol (HDL), ce qui prédispose aux maladies cardio-vasculaires. Le ministère de la Santé recommande de réduire au minimum la consommation d'acides gras trans, d'acides gras saturés et de cholestérol.

Quoi faire pour les éviter ?

Lire les étiquettes. Lorsque la liste des ingrédients comprend les termes «huile(s) végétale(s) hydrogénée(s)» ou «partiellement hydrogénée(s)», on sait qu'on a affaire à un produit qui renferme des gras trans. Leur position dans la liste d'ingrédients est également



Une bonne portion de gras trans avec ça ?

un indicateur de quantité : plus ils se rapprochent du début de la liste, plus il y a de gras trans dans le produit.

Il faut choisir les huiles végétales et de la margarine non hydrogénée, ainsi que du beurre non salé. Évitez les aliments trans-

formés qui contiennent des matières grasses partiellement hydrogénées. Chaque fois que cela est possible, les gras trans doivent être remplacés de préférence par des acides gras insaturés cis plutôt que par des acides gras saturés.

BELLE ET BIEN DANS SA PEAU

Pour les femmes aux prises avec le cancer

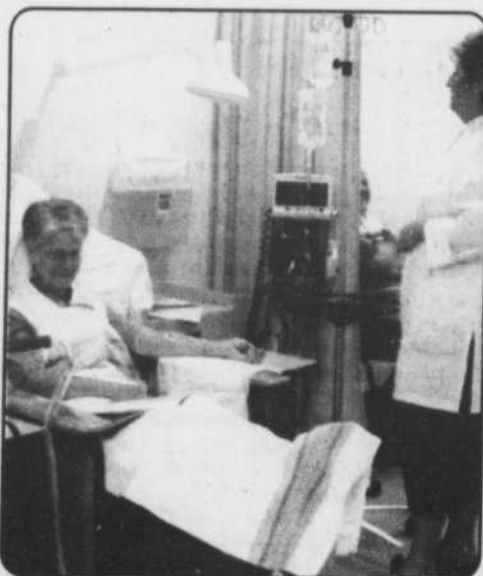
Le Centre hospitalier Pierre-Le Gardeur offre des ateliers pour aider les femmes qui subissent un traitement contre le cancer. L'atelier «Belle et bien dans sa peau» est offert gratuitement aux femmes du sud de Lanaudière, qu'elles soient suivies ou non à Pierre-Le Gardeur.

«Belle et bien dans sa peau» a été créé dans le but d'aider les femmes qui vivent avec le cancer à améliorer leur apparence et leur estime de soi.

La formation de deux heures porte sur les techniques de beauté servant à camoufler les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie (perte de cheveux, cernes, amaigrissement, fatigue, changement de poids, etc.). En effet, outre les difficultés physiques, la femme atteinte d'un cancer doit affronter les réactions psychologiques qu'entraînent ses traitements. En plus de connaître des techniques simples de beauté, les participantes reçoivent gratuitement une trousse de produits cosmétiques pour les réaliser à la maison.

Les ateliers sont offerts une fois par mois. Il reste encore des places pour les prochains ateliers qui auront lieu les lundis 11 avril, 9 mai et 13 juin.

Toutes les participantes doivent préalable-



L'atelier «Belle et bien dans sa peau» est offert gratuitement aux femmes du sud de Lanaudière qui suivent des traitements pour le cancer.

ment s'inscrire en communiquant avec Mme Louise Gaboury au (450) 654-7525, poste 37733. Mme Gaboury pourra aussi donner plus de détails au sujet des ateliers.

Du parfum où bon vous semble

C'est un mythe qu'il faille se parfumer aux points de pulsion (à l'intérieur des poignets, à l'arrière de l'oreille, etc.) pour profiter plus longtemps et plus intensément des effluves d'un parfum.

Cette fausse croyance remonte aux premiers instants où l'on a découvert la circulation sanguine : comme on supposait que les odeurs nauséabondes transportaient la maladie, on appliquait du parfum aux points de pulsion en pensant que ce «remède» circule-

rait plus rapidement dans le corps pour aller combattre la maladie.

Alors dans le cou, dans les cheveux, sur les hanches, mais pas nécessairement sur les points de pulsion et, surtout, pas en trop grande quantité!

Les quantités

Pourquoi en acheter plus que nécessaire à l'épicerie ?

On vous propose des articles à 2 pour 4 \$ ou 3 pour 5 \$, mais vous en avez besoin d'un seul... Servez-vous comme il vous con-

vient, car vous paierez uniquement pour ce que vous prenez. À la caisse, les prix sont toujours établis à l'unité. (Source : « Bien manger à bon compte », ACEF de Lanaudière)

Conseiller en nutrition cellulaire

VOUS RESSENTEZ LE BESOIN :

- de perdre du poids
- d'un regain d'énergie
- d'améliorer votre apparence

Sur rendez-vous seulement



Daniel Tremblay

DEMANDEZ-MOI COMMENT

RÉSULTAT en 30 jours

Distributeur Indépendant Herbalife
COMPAGNIE INTERNATIONALE DEPUIS PLUS DE 25 ANS
(514) 258-1425

MADELEINE ^{enr.}

Services privés de soins professionnels à domicile



Annie Légaré
Auxiliaire familiale et sociale

Une approche différente...
Une approche humaine!

Nous offrons aux personnes de tout âge qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de recevoir à leur domicile des soins de préposé aux bénéficiaires, afin de rehausser leur autonomie, confort et dignité. (514) 609-5641

Nos services... Pour vous simplifier la vie!

Nos services sont déductibles d'impôt et peuvent être remboursés en entier ou en partie par votre compagnie d'assurances. Les personnes âgées de 70 ans et plus sont éligibles à un crédit d'impôt offert par le gouvernement du Québec.

Avoir foi... dans la santé

« Il est de plus en plus reconnu que la foi joue un rôle favorable à la santé. Selon moi, elle favorise la discipline, ce qui joue un rôle fort important dans la prévention de la maladie. Mais aussi, l'espérance aide parfois à réaliser un retour à la santé et, dans d'autres cas, une préparation à la Vie qui vient. » C'est en ces termes que la fondatrice de Croissance dans la Foi Chrétienne Catholique, Sylvie Denis, explique la raison d'être des massages spirituels.

MÉLANIE SAVAGE redaction@larevue.qc.ca

L'organisme sans but lucratif Croissance dans la Foi Chrétienne Catholique (C.F.C.C.) a officiellement vu le jour à Lachenaie en janvier dernier, « mais comme il est le fruit de près d'une vingtaine d'années d'engagement apostolique, tous les services qu'il offre ont

été expérimentés un bon nombre d'années », explique Mme Denis. Tel est le cas des massages spirituels, qui sont offerts depuis environ quatre ans. « Travaillant en CHSLD, j'ai suivi le cours d'approche du mourant du mouvement Albatros. Il y est effleuré l'idée

d'un massage, et c'est à partir de cette idée que les massages spirituels ont été conceptualisés », ajoute la Lachenoise.

Une expérience unique

Qu'est-ce, au fait, qu'un massage spirituel? « Des expériences spirituelles qui favorisent l'humilité, l'abandon entre les mains d'un Père d'Amour, la prise de conscience de la proximité du Christ et l'ouverture à Sa présence », peut-on lire dans le feuillet de présentation de C.F.C.C.

Mme Denis explique le déroulement de cette expérience particulière : « Il y a d'abord une première rencontre d'environ 15 à 45 minutes afin d'évaluer les attentes du futur receveur, de lui expliquer la démarche et de la planifier. Si la personne souhaite vivre cette expérience, une date ultérieure est fixée, un peu comme si elle avait un rendez-vous avec le Seigneur. Elle doit alors essayer, par la prière, de visualiser que ce sera Lui, par la personne qui dispense ledit massage, qui lui fera vivre cette expérience. Quant à la personne qui dispense le massage, elle a à se préparer mentalement et par la prière, comme si elle allait masser le Christ Lui-même, ce qui devient une expérience spirituelle non seulement pour le receveur mais aussi pour le donneur. Le massage lui-même dure environ une heure, incluant la préparation de l'environnement, et ne se situe qu'à un niveau à la fois. Le premier massage se situe toujours au niveau des pieds. Ce n'est pas un pédicure ni un soin de pieds, mais bien une expérience spirituelle. À la suite de celui-ci, nous déterminons selon les besoins ainsi que les capacités et limites, s'il y a lieu de poursuivre au niveau suivant, soit les mains, puis, ultérieurement, la tête, ou de répéter l'expérience au niveau des pieds ou, tout simplement, de ne pas poursuivre. »

Quant aux bienfaits des massages spirituels, Mme Denis dit avoir observé « une grande détente qui atteint un niveau d'abandon où les



La fondatrice de Croissance dans la Foi Chrétienne Catholique, Sylvie Denis, croit à l'importance de la foi dans la santé.

barrières en viennent à tomber. Par la suite, un sentiment de communion semble se réaliser, favorisant la capacité de recevoir et accentuant celle de donner. Enfin, une confiance et une espérance accrues semblent en découler. »

Informez-vous

Si les massages spirituels de C.F.C.C. sont ouverts à toute la population, il n'en demeure pas moins que ce sont plus souvent les personnes âgées, malades ou en fin de vie qui s'y adonnent. Pour ce faire, composez le (450) 964-2533.

Les massages spirituels : expérience de recueillement unique ou médecine alternative? « Pour tous ceux qui ont la foi, il n'y a qu'un Seul Médecin; à vous d'y répondre! » de conclure Sylvie Denis.



VÉRONIQUE BRIEN
Massothérapeute
Thérapeute en SHIATSU

Massage Suédois Cinétique
Massage sportif (pré/pend/post)


Reçu d'assurance
Membre en règle de la F.Q.M.



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES MASSOTHÉRAPEUTES




577, rue Brien, Mascouche
(Québec) J7K 2W8
Téléphone: 450.966.1455
Téléavertisseur: 514.203.5420



**Pharmacie
Pierre Bélanger**

affilié à



**Pierre Bélanger, pharmacien
homéopathie**

HEURES D'OUVERTURE	
Lundi au vendredi	8h à 21h
Samedi	9h à 17h
Dimanche	10h à 17h

3395, boulevard de la Pinière, Terrebonne
Tél.: (450) 477-7979 Téléc.: (450) 477-0279
Courriel: pierrebelanger@famili-prix.com



Thierry Martigny, D.D.
Denturologiste
Conception de prothèses dentaires

URGENCE

- Services complets de denturologie.
- Assurances et aide sociale.
- Financement disponible.
- Service à domicile pour personnes à mobilité restreinte.

VOTRE SOURIRE *le reflet de votre personnalité*

966-9713

524, avenue Crépeau, Mascouche




Buvez !

Laissez-vous aller à boire tant que vous le souhaitez... en autant que ce soit de l'eau. Le corps renferme effectivement beaucoup d'eau, un élément essentiel à la vie. L'être humain peut ainsi passer parfois plus d'un mois sans se nourrir, mais rarement plus de cinq jours sans boire. En fait, il devrait même consommer deux litres de ce précieux liquide chaque jour, soit environ huit verres. Des trucs pour ne pas passer outre cette règle d'or pour la santé? Gardez-vous toujours un pichet d'eau à la vue. Aux repas, buvez de l'eau plutôt que des boissons gazeuses. Vous pouvez également y ajouter un peu de citron pour faire changement. (MS)



Quel est votre indice de masse corporelle ?

L'IMC, ou indice de masse corporelle, est un rapport poids/taille qui vient justement donner un indice du risque sur la santé d'un poids inférieur ou supérieur au poids santé.

Le système canadien de classification du poids divise ainsi l'IMC : poids insuffisant (IMC inférieur à 18,5), poids normal (IMC entre 18,5 et 24,9), excès de poids (IMC entre 25 et 29,9), obésité (IMC de 30 et plus). Pour connaître votre IMC,

vous pouvez vous rendre sur le site de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca ou simplement diviser votre poids en kilogrammes par votre taille en mètres au carré (poids [kg] / taille [m]²). Alors, besoin d'une remise en forme? (MS)

Dans les grandes chaînes d'alimentation

Comment les produits sont-ils disposés sur les tablettes ?

Les produits nouveaux, populaires ou plus dispendieux sont placés à hauteur des yeux ou dans des étalages-choc au milieu des allées afin de capter notre attention et d'inciter à la consommation. Les produits moins connus et les plus économiques sont disposés sur les tablettes du haut. Enfin, les indispensables produits de base se retrouvent sur celles du bas. (Source: « Bien manger à bon compte », ACEF de Lanaudière)

Les catégories en alimentation

Règle générale, les produits laitiers, les œufs, les fruits et légumes, le miel, le sirop d'érable, la viande et la volaille que nous trouvons dans les épiceries sont de catégories no 1, no 2, A1, A ou B.

Plus une catégorie est élevée (no 1 ou A1), plus le produit se vend cher. La différence entre les catégories est attribuable à la forme, la couleur ou la tendreté. La valeur nutritive et le goût des produits sont les mêmes. Il est ainsi possible de se nourrir tout aussi sainement à moindre coût en choisissant des catégories no 2, A ou B. (Source: « Bien manger à bon compte », ACEF de Lanaudière)

MATELAS BOURCK

MANUFACTURIER

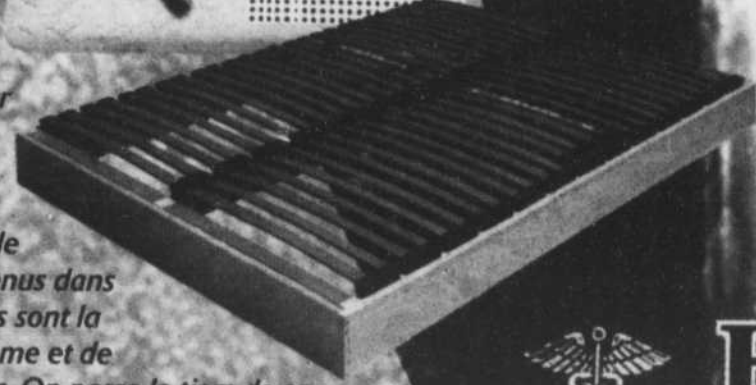
LA référence
du sommeil

LA CAUSE DE VOS ALLERGIES SE TROUVE PEUT-ÊTRE DANS VOTRE MATELAS OU VOS OREILLERS

Les matelas et oreillers contiennent d'innombrables acariens et leurs particules fécales. Nous inhalons ces allergènes chaque fois que nous allons au lit. Les acariens se nourrissent des particules cutanées qui se dégagent de la peau et de l'humidité produit par le corps (environ 90 ml par nuit). La protection HealthGuard^{MC} empêche ces éléments de traverser les draps et de s'infiltrer dans les matelas et oreillers, prévenant ainsi la croissance d'acariens, de moisissures et de bactéries. Les couvre-oreillers HealthGuard^{MC} sont fabriqués à partir de tissu imprégné d'une matière imperméable anti-fongique et anti-microbienne exclusive à HealthGuard^{MC}, empêchant les particules cutanées et l'humidité de pénétrer la surface de sommeil et déprivant ainsi les acariens de leur source principale de nourriture.

La barrière HealthGuard^{MC} empêche également ces allergènes de remonter à travers draps et taies d'oreillers, enrayant les déclencheurs principaux d'allergies qui provoquent l'asthme, la démangeaison des yeux, le larmolement et plusieurs formes courantes d'éruptions cutanées. La principale cause des crises d'asthme et de nombreuses réactions allergiques... Les acariens sont des organismes microscopiques qui habitent dans toutes les maisons.

Invisibles à l'oeil nu, on les voit grouiller sous le microscope. Leur habitat préféré, ce sont vos matelas et vos oreillers, milieu chaud et humide où ils prolifèrent. La recherche médicale confirme que les antigènes contenus dans les particules fécales des acariens sont la principale cause des crises d'asthme et de nombreuses réactions allergiques. On passe le tiers de sa vie au lit, constamment exposé à des allergènes dangereux. Cette exposition prolongée risque même de causer chez certains une sensibilité, accrue à d'autres allergènes comme l'herbe à poux. Pour lutter contre l'asthme et l'allergie, les médecins conseillent maintenant de commencer par éliminer l'exposition aux acariens pendant le sommeil. Les couvre-matelas et couvre-oreillers HealthGuard^{MC} préservent un environnement libre d'allergènes et de germes, comme les médecins le recommandent.



Dormez sur le confort du latex!

L'ensemble idéal
pour un
sommeil tout
en santé

HealthGuard^{MC}
PROTECTION



Santé
Canada



L'Association pulmonaire*

Instrument médical enregistré
n° 170635

* L'Association pulmonaire est d'avis que les personnes atteintes d'asthme et de certaines allergies devraient se préserver du contact avec les acariens.

EN VENTE CHEZ
MATELAS BOURCK

218, chemin des Anglais, (450) 477-2733
Mascouche

www.matelasbourck.qc.ca



Déjà 10 ans à vous servir

Les Entreprises
Chauffage Séguin & fils
Climatisation

Spécial pré-saison
sur système de
climatisation
Venez profiter
de nos bas prix !



QAI

CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR :

- Le terme QAI signifie « qualité de l'air intérieur » et représente un facteur de grande importance pour la plupart des maisons.
- L'air ambiant de votre maison est susceptible d'être plus pollué que l'air extérieur, contenant jusqu'à 100 fois plus de polluants que l'air extérieur.*
- Les gens passent jusqu'à 90% de leur temps à l'intérieur.
- Une mauvaise QAI peut causer de nombreux problèmes de santé tels que : problèmes respiratoires chroniques, arthrite, rhumes persistants, réactions allergiques aggravées, toux, maux de tête, fatigue chronique et difficulté de concentration.
- L'isolation améliorée des maisons modernes peut causer des problèmes de QAI et emprisonner l'humidité pouvant endommager la structure de votre demeure.

*Sources : études effectuées par l'Agence de protection de l'environnement (EPA)

Ces faits vous semblent familiers ?

Les maisons renferment des millions de particules détériorant la QAI



acariens
moisissure
champignons
pollen

spores
cheveux
bactéries
fumée de tabac
smog

QUELLES SONT LES SOLUTIONS :

CONTRÔLE DE LA SOURCE :

Élimination des sources de pollution en cessant de fumer, en conservant les animaux domestiques à l'extérieur et en contrôlant les sources les plus importantes telles que la cuisine, le grenier et les salles de bains.

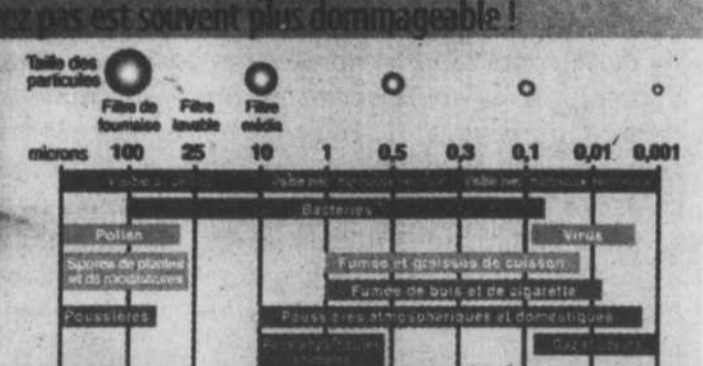
VENTILATION :

Apport d'air frais extérieur dans la maison afin de réduire la concentration de contaminants et de remplacer l'air vicié.

FILTRATION :

Purification de l'air à l'aide de différents procédés afin d'éviter la recirculation des polluants en suspension dans l'air.

- Les maisons à haut rendement énergétique peuvent souffrir d'une mauvaise circulation de l'air et de l'emprisonnement des particules polluantes.
- Ces particules microscopiques peuvent se loger dans les muqueuses ou dans les parois des poumons, causant alors des réactions allergiques, des problèmes respiratoires et un affaiblissement du système immunitaire.
- L'exposition prolongée aux contaminants de l'air ambiant accroît le risque de problèmes de santé ou d'aggraver des problèmes déjà existants.



2679, chemin Gascon, Mascouche
(angle 640 en face de Ford)
(450) 966-9202

