

Invitation au souper
spaghetti de la
Société de généalogie

PAGE 4

19^e édition du Tournoi
provincial novice
de Saint-Louis-de-France

PAGE 6

Les superaliments
qui s'entraident

PAGE 11

JOURNAL

la rochelle

Mensuel de Saint-Louis-de-France depuis 1978

Mars 2016 · Volume 38 · Numéro 02 · 3 344 copies

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016



MOT DU CONSEILLER

UNE NOUVELLE ÉQUIPE PREND LA RELÈVE!

Michel Cormier, conseiller | secteur Saint-Louis-de-France

J'aimerais vous présenter le groupe qui prend la relève du journal. Comme ceux qui ont précédé, ce sont des gens dynamiques qui continueront à livrer chaque mois un produit de qualité. Le journal se veut l'informateur de la population de Trois-Rivières district de Saint-Louis-de-France. Avec son nouveau look, nous sommes heureux d'assurer la pérennité du journal.

Sur la photo, nous remarquons que je suis à l'avant présentant Sylvain Allard, président ex-officio à la poignée de main traditionnelle de la passation des pouvoirs à Amélie St-Pierre nouvelle présidente. En retrait, Jean-Sébastien Dubé au montage; Louis Hamel, vice-président et distribution; Nathalie Sarault, trésorière et publicité; et Hélène Gamache à la correction.

Merci à toutes ces personnes!



LE CARNAVAL D'HIVER SOUS UNE TEMPÉRATURE ...GLACIALE!

Le 14 février dernier se tenait le carnaval du district de Saint-Louis-de-France. De nombreuses familles ont célébré l'hiver sous une température glaciale, avoisinant les -40°C ressensis. Malgré tout, tous ont eu beaucoup de plaisir en profitant des surfaces glacées, des jeux gonflables, du tour de calèche ou du casse-croûte. Merci aux bénévoles!





BIBLIOTHÈQUE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 374-6419 | Services en ligne au www.biblio.catalogue.v3r.net

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 H À 17 H	FERMÉ	13 H À 20 H	13 H À 20 H	13 H À 17 H	13 H À 17 H	10 H À 17 H



SERVICES DES PERMIS, INSPECTIONS EN ENVIRONNEMENT DIVISION GESTION DU TERRITOIRE

Saint-Louis-de-France (100, rue de la Mairie) : mercredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque et argent comptant

Cap-de-la-Madeleine (200, rue Grandmont) : jeudi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct

Trois-Rivières (4655, rue Saint-Joseph) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct



DIRECTION DE LA CULTURE, DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 378-8039 poste 4140 | Courriel : lsevigny@v3r.net
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30



SERVICE DE GÉNÉALOGIE DU GRAND TROIS-RIVIÈRES

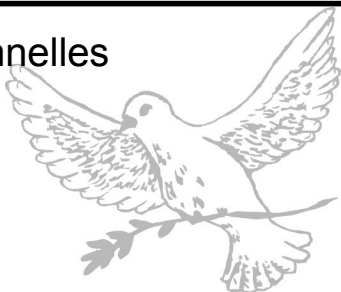
100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 376-2691 | Courriel : sg3riv@gmail.com
Mercredi de 13 h à 20 h 30; Jeudi de 9 h 30 à 16 h 15; Samedi de 12 h 30 à 16 h

Résidence funéraire

André T. Béland inc.

*À l'écoute de vos besoins
depuis 25 ans...*

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



2845, boul. Thibeau
Trois-Rivières
819 372-0407
Service 24 heures
Télécopieur : 819 538-3074
Domicile : 819 538-2653

181, principale
Saint-Narcisse
418 328-4142

58, Du Pont
Saint-Stanislas
418 328-3226

ACTIVITÉS DE L'AFÉAS

Jeannine Guillemette, présidente | AFÉAS Saint-Louis-de-France
819 376-8610

Je voudrais remercier Monsieur Claude et Madame Renée Brouillette pour le beau travail qu'ils ont fait pendant les quarante dernières années. Je me demande comment ils ont fait pour garder le journal ouvert si longtemps! Maintenant, parlons de la relève! On dit que les jeunes ne s'impliquent pas assez? Et bien on doit louer la nouvelle équipe, elle est jeune et déjà en fonction! J'ai eu un appel de l'une des responsables pour que je continue d'écrire ma chronique de l'AFÉAS! Bravo les jeunes!

Souper de la Saint-Valentin

Le mois dernier, nous avons eu un souper le 10 février pour fêter la St-Valentin. Il y a longtemps que nous ne nous étions pas rencontrés, alors ce fut un plaisir de se revoir! Pour notre travail, nous sommes à préparer notre exposition artisanale du 3 avril, puisqu'à l'automne nous n'avons pas eu l'occasion de la faire. Nous sommes en plein recrutement, s'il y a des personnes qui désirent se joindre au mouvement, vous êtes les bienvenues! Pour l'exposition, il y aura de belles choses! Les femmes qui

tissent ont de très belles catalogues à vendre. On vous y attend! J'espère que vous viendrez les encourager! C'est la fête des mères en mai, c'est une très belle idée cadeau qui fait plaisir à recevoir!

Merci!

Permettez-moi de terminer en vous disant merci! N'oubliez pas de lire les autres mouvements dans le journal LaRochele, ils ont de très belles choses à dire!

À la prochaine!

ACTIVITÉS DU CLUB OPTIMISTE

Jean Robert, président | Club Optimiste Saint-Louis-de-France
819 697-7506 • jean.robert@videotron.ca

Concours Opti-Math / 12 mars

Concours de mathématiques pour les jeunes du niveau primaire pour les écoles Louis-de-France et Notre-Dame-des-Prairies et tous les autres élèves inscrits par téléphone voir publicité.

Concours Art de s'exprimer

Concours pour les jeunes du 3^e cycle du primaire, sur l'art de parler en public. Le 17 mars, pour les élèves de Louis-de-France et le 24 mars pour les élèves de Notre-Dame-des-Prairies. Les inscriptions auront lieu aux écoles respectives et le thème remis par les professeurs.

Gagnants Opti-voyage 2015-2016

Tirage du 12 janvier 2016

Crédit voyage de 1 600 \$

Caroline Périgny et Léonce Jacob

Gagnants de 150 \$

Sylvain Carignan, Daniel Gauthier, Richard Picard et Marie Diamond

Tirage du 9 février 2016

Crédit voyage de 1 600 \$

Jean Mathieu et Claudette Deshaies

Gagnant de 150 \$

Eric Leclerc, Alex C. Lecocq, Guy Rocheleau et Claude Jacob

Recrutement

Bienvenue à toutes les personnes voulant s'impliquer au sein du Club Optimiste de Saint-Louis-de-France. Les rencontres se font tous les mardis de chaque semaine à 18 h à la salle multifonctionnelle au 100, rue de la Mairie. Si intéressés, contactez moi!



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRochele en collaboration avec la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire de la Ville de Trois-Rivières.

Présidence
Amélie St-Pierre

Vice-présidence & distribution
Louis Hamel

Trésorie & publicité
Nathalie Sarault

Correction des textes
Hélène Gamache

Montage
Jean-Sébastien Dubé

Vos textes sont les bienvenus!
Soumettez vos articles à chronique@journalrochele.com.

Prochaine parution : 30 mars 2016
Date de tombée : 11 mars 2016

Vous désirez soutenir la publication de ce journal en vous affichant à l'intérieur de ces pages?
Informez-vous à publicite@journalrochele.com.

INVITATION À UN SOUPER SPAGHETTI

Michel R. Boutin

Société de généalogie du grand Trois-Rivières
819 376-2691 • info@sggtr.com

La Société de généalogie du grand Trois-Rivières (SGGTR) vous convie à son souper spaghetti qui aura lieu le samedi 9 avril à 17 h à la salle La Franciade, 100, rue de la Mairie. La soirée sera animée par l'intarissable Francois Roy, ancien directeur des communications de la Ville de Trois-Rivières, avec en prime, une présentation très colorée d'anecdotes sur l'histoire de Saint-Louis-de-France par nul autre que Michel Bronsard, ex-conseiller municipal, professeur d'histoire à la retraite et totalement féru d'histoire de sa municipalité.

L'événement sera précédé par une porte ouverte des locaux de la SGGTR, accessible gratuitement à toute la population, de 14 h à 17 h. Le souper comprend soupe, salade, spaghetti, dessert et café ou thé. Bière et vin seront en vente sur place. Le repas sera suivi de la présentation de Michel Bronsard et d'un tirage de prix de présence.

Vous pouvez vous procurer vos billets aux locaux de la SGGTR, au coût de 20 \$, lors de nos heures d'ouverture (voir en page 2).

ÇA BOUGE À LA FADOQ!

Solange Lafrenière • 819 376-6521

Merci à ces gens qui étaient présents à notre dîner de la Saint-Valentin! Après un bon repas, nous avons eu le bonheur d'entendre des chansons et de la musique pour l'occasion avec Madame Germaine Buist et Monsieur Yvan Massé. Merci à vous deux, nous avons passé quelques heures en bonne compagnie! Il est possible de se procurer leur disque en appelant au 819 373-3033.

Notre dîner du mois de mars

Mardi, 8 mars à 11 h 30. Au menu : crème de légume, tournedos d'été et gâteau aux carottes sauce caramel. Réservez votre repas à Madame Doris Guilbert au 819 373-3033. Vous êtes les bienvenues!

Notre BINGO jambon

Vendredi 18 mars à 19 h, à la salle multifonctionnelle au 100, rue de la Mairie. Les billets sont en prévente à 5 \$ et 7 \$ à la porte. Ils sont disponibles à la salle des aînés au 3825 boulevard Thibeau nord, les mardis de 13 h à 16 h. Informations auprès de Madame Hélène Gélinas au 819 379-7409 ou 819 376-6521.

Voyage à la cabane à sucre chez Boisvert à Saint-Stanislas

Mardi le 22 mars, départ de l'autobus à 10 h 30 dans le stationnement de l'église. Le coût pour les membres est de 20 \$ et 22 \$ pour les non-membres.

ACTIVITÉS À LA BIBLIOTHÈQUE LA FRANCIADE

Poussins printaniers

Atelier de peinture sur bois avec
Évelyne Magny et Louise St-
Arneault / 6 à 12 ans
Vendredi 25 mars à 13 h 30

Bébélitôt

Avec Carole / 1 à 3 ans
Les jeudis à 9 h 30
10 et 24 mars

Heure du conte en pyjama

avec Johanne Dallaire / 3 à 6 ans
Mercredi 23 mars à 18 h 30



COMEAU DUPONT
imprimeurs

Tél. : 819 375-4484 / Téléc. : 819 372-5311

info@imprimeriedupont.com

500, rue Godin, Trois-Rivières, QC G8Z 3H2

UN ENDROIT POUR LES PARENTS ET ENFANTS 0-5 ANS!

Maryse Fortin, agente de milieu | Trois-Rivières en Action et en santé
819 699-3717 • mfortin@t-ras.ca • www.t-ras.ca

Un local est disponible pour les parents d'enfants de 0-5 ans qui demeurent à Saint-Louis-de-France. Mais concrètement, on fait quoi dans ce local? En ce moment, une dizaine de parents se rencontrent avec leurs enfants tous les vendredis de 10 h 30 à 14 h 30 à la salle multifonctionnelle (100, rue de la Mairie). On apporte des jeux pour les enfants, un lunch et on passe du bon temps ensemble. Les parents discutent entre eux pendant que les enfants socialisent.

Mon travail, comme agente de milieu, est simplement d'organiser ces rencontres et/ou sorties, de discuter avec vous, de recruter d'autres parents, de vous aider avec vos enfants, de vous écouter, de vous faire connaître des outils et des services de nos partenaires. Je connais une grande partie des ressources famille à Trois-Rivières et peux vous orienter vers celle qui répondra à votre besoin. Les rencontres se veulent conviviales, dans le respect de tous et très décontractées. Je vous invite donc à venir nous rencontrer! Si vous avez des questions n'hésitez pas à m'appeler!



Centre dentaire



**Dr Sylvie
Beauclair**



Dr Sylvie Beauclair
Chirurgienne-dentiste
Pour plus d'information,
contactez-nous

Familial
Santé
Esthétique

« **Nous aimons vous faire sourire** »

Bienvenue
aux nouveaux patients



IMPLANTOLOGIE

ORTHODONTIE
RÉGULIÈRE OU INVISIBLE



Financement rapide sur place
Accord D • Dentoplan • Visa • MasterCard • Interac
Transmission directe d'assurances

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières
819 378-8888
(À côté du Familiprix)

URGENCES ACCEPTÉES

www.centredentairesylviebeauclair.com



Voici un témoignage d'une maman qui vient à nos rencontres:

« Le groupe de mamans nous permet de discuter de nos péripéties en tant que parents, de se poser des questions, de former des liens durables avec d'autres mères vivant des situations semblables et surtout de se divertir en présence de nos enfants. Depuis que j'assiste aux rencontres de façon régulière, je me sens plus confiante et rassurée en tant que mère. Notre agente de milieu organise toujours nos rencontres en fonction de nos besoins ou de nos envies. Que ce soit des ateliers pour améliorer nos habilités parentales, une simple sortie au parc, une sortie plus aventureuse, elle demeure constamment disponible et prête à nous accommoder. Je suis heureuse et comblée de faire partie d'un groupe de mamans aussi sympathiques, amusantes, ouvertes d'esprit et portant jamais de jugement! Un grand merci à TRAS! »

19^E ÉDITION DU TOURNOI PROVINCIAL NOVICE

Marc Ricard, président | Tournoi novice Saint-Louis-de-France
www.tournoinovicestlouis.com

La 19^e édition du tournoi vient déjà de se terminer. C'est donc avec nostalgie que je vous écris aujourd'hui mais aussi avec une grande fierté du devoir accompli. À l'image des dernières années, la 19^e édition en fut une haute en couleur et un succès sur toute la ligne. Quel plaisir de voir ces jeunes hockeyeurs se surpasser avec sourire au visage et de la magie dans les yeux. Ces derniers étant supportés par des parents et amis très enthousiastes et animés dans une ambiance survoltée.

La partie d'ouverture qui opposait les Titans de Saint-Louis-de-France aux Faucons de Trois-Rivières-Ouest dans la catégorie novice A fut enlevante jusqu'à la toute fin et marquée de plusieurs rebondissements. Il a fallu attendre le but d'Enzo Lottin tard en prolongation pour que les Titans remportent le match au compte de 2 à 1. Les finales ont eu lieu les dimanche 10 et 17 janvier. Les gagnants et finalistes de cette année sont dans l'encadré ci-contre.

J'aimerais remercier les partenaires majeurs qui ont contribué au succès du tournoi : La ville de Trois-Rivières, Plante sports excellence, Ameublement Tanguay, École de Power-Skating Julie Robitaille et Bernier Crépeau.

Le tournoi novice de Saint-Louis-de-France est un tournoi bénévole sans but lucratif. Dévouement, passion et amour des jeunes alimentent nos actions. Donc en terminant, je voudrais remercier tous les bénévoles et tous les membres du comité du tournoi pour leur travail remarquable. Tout s'est parfaitement déroulé et les actions conjuguées de tous dans un but commun qui est le bonheur des jeunes s'est transformé en une synergie incroyable avec le résultat qu'on connaît. Beaucoup d'heures sont nécessaires à la mise en place d'un tel événement. Un grand merci aussi à nos conjointes, conjoints et enfants qui subissent malgré nous les inconvénients de la grande quantité d'heures passées pour le tournoi... sans votre compréhension et support rien de cela ne serait possible.

Attendez maintenant de voir ce qu'on vous réserve pour la 20^e édition!

GAGNANTS ET FINALISTE DU 19E TOURNOI PROVINCIAL NOVICE

Grande finale novice A

Champions : Lynx de Haute-Beauce
 Finalistes : Faucons de Trois-Rivières-Ouest

Finale consolation novice A

Champions : Prédateurs de Saint-Marc-des-Carières
 Finalistes : Remparts de Chambly

Grande finale novice B

Champions : Lynx de Haute-Beauce
 Finalistes : Titans de Saint-Louis-de-France

Finale consolation novice B

Champions : Coyotes de Louiseville
 Finalistes : Prédateurs de Saint-Marc-des-Carières

Grande finale novice C

Champions : Garaga 1 de Saint-George-de-Beauce
 Finalistes : Royaux 2 de Cap-Rouge/St-Augustin

Fleuriste Cormier

2420, boul. Thibeau, Trois-Rivières
 Tél.: 819-379-3459

*Aujourd'hui et demain
en toute confiance.*

*Fleuriste Cormier
vous accompagne
pour des funérailles
respectueuses.*

*Bouquet du jour à
15\$-20\$-25\$ tx.incluses*

Lun. au merc. : 9h à 17h30
 Jeudi et vend. : 9h à 20h
 Samedi : 9h à 17h
 Dimanche : 10h à 16h

**Service de
livraison**

Membre du réseau

 distribution internationale



SERVICE D'INFIRMIÈRE

SUR PLACE 3 JOURS / SEMAINE

CONSULTATION SANTÉ VOYAGE

- Conseils
 - Trousse de premiers soins
 - Vaccination selon votre destination
-

VACCINATION CONTRE LE ZONA*

Disponible en tout temps

PRISE DE SANG*

Frais de 25 \$

Déplacement à domicile

**Sur rendez-vous, des frais peuvent s'appliquer,
détails en succursale. Reçu pour assurances.*

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières

819 378-0627

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9H À 21H

SAMEDI 9H À 17H • DIMANCHE 10H À 17H

165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières

819 371-2204

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9H À 20H

SAMEDI 9H À 16H • DIMANCHE 9H À 15H

CE SERVICE EST OFFERT AUX DEUX PHARMACIES

**Frédéric Dupéré
et Andrée Gélinas**
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à:  **familiprix**

LES CHUTES SONT DES ACCIDENTS ÉVITABLES!

Venez assister à des ateliers gratuits et interactifs, d'une durée de 90 minutes chacun, offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCO de Trois-Rivières : 1. Une alimentation, en qualité et en quantité suffisante; 2. Un corps en forme et en santé; 3. Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires. Voilà des atouts pour votre vie sans chute! Les ateliers sont offerts gratuitement et près de chez vous. Pour informations et inscriptions, contactez Madame Diane Chamberland au 819 376-9999



UNE BIBLIOTHÈQUE DE JEUX POUR TOUTE LA FAMILLE!

La ludothèque Ludomino Trois-Rivières vous accueille au 946, rue Saint-Paul, Trois-Rivières, local 210. Un inventaire de plus de 300 jeux et jouets ainsi qu'une section pour les besoins particuliers vous attend (trouble du langage, motricité, etc.). Venez nous voir sur Facebook. Pour information : Suzan 819 374-5707.

Au plaisir de vous rencontrer très bientôt!



GRAND COEUR DE SAINT-LOUIS-DE-FRANCE

Angèle Bédard • 819 691-4980

Je voudrais commencer par remercier Monsieur Pierre Toutant du Marché Tradition qui nous a remis des denrées qui ont été amassées en pendant le mois de décembre!

Si vous êtes à faible revenu, recevez de l'aide social, chômeur ou autre, et que vous avez de la difficulté à joindre les deux bouts, venez nous rencontrer tous les jeudis de 13 h à 14 h à la sacristie de l'église de Saint-Louis-de-France. Pour seulement 4 \$, vous recevrez plusieurs sacs de denrées.

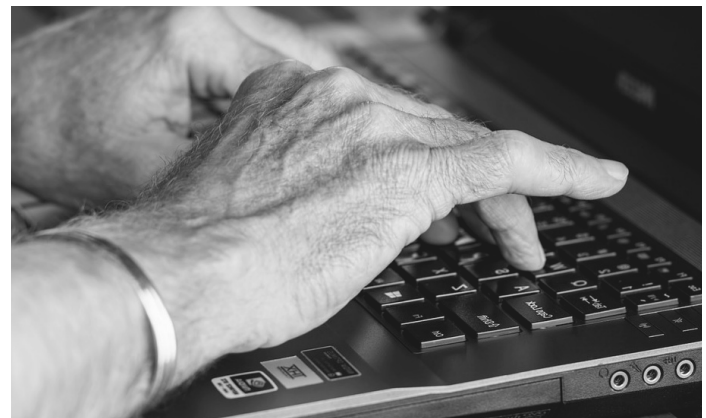


ATELIERS ÉDUCA-WEB

Nathalie Robert • 819 373-1261

Si vous avez plus de 55 ans et que vous avez un souci avec votre ordinateur, il vous est maintenant possible d'obtenir de l'aide via notre service ÉDUCA-WEB. En effet, selon votre problème, un bénévole ira chez vous afin de pouvoir intervenir directement avec vous. Alors la prochaine fois que vous aurez des ennuis informatiques, avant de lancer votre ordinateur par la fenêtre, appelez-nous!

N.B. Nous ne donnons pas de cours.



TIRAGE DU COMITÉ DES DONATEURS

Tirage du 20 décembre 2015

Prix de 50 \$: #234 Roger Panneton, #278 Michel Leclerc, #287 Pierre Trépanier, #291 Nicole Trottier, #348 Alain Marchand, #366 Guy-André Baillargeon, #437 Nicole Janvier, #483 Manon Déziel.

Prix de 100 \$: # 360 Denis Gervais

Tirage du 17 janvier

Prix de 50 \$: #96 Lucie Trottier, #273 Louis Pronovost, #310 Pauline Labbé, #328 Donald Lebleu, #354 Yves Mathieu, #367 Paul-André Hardy, #403 Pierre Lavergne, #486 Madeleine Hébert.

Prix de 100 : \$ # 57 Mariette Dupont

Note : les personnes gagnantes sont contactées par l'adjointe administrative de la paroisse et, tel que mentionné sur vos billets de tirage, les prix doivent être réclamés au presbytère situé au 575, rue Guilbert, Trois-Rivières, et ce, avant le 28 mai 2016.

Licence de tirage # 421791-1 délivrée le 13 octobre 2015 par la Régie des alcools, des courses et des jeux.

DANS LA COMMUNAUTÉ

FRIPERIE SAINT-LOUIS-DE-FRANCE

Saviez-vous que vos dons à la Friperie Saint-Louis, sont pour les gens du secteur Saint-Louis-de-France? Et oui, contrairement à vos dons dans les gros conteneurs d'autres œuvres qui sont situés à plusieurs endroits sur le territoire du secteur, vos dons à la Friperie Saint-Louis, demeurent à Saint-Louis.

Aussi, vos dons de vêtements propres, jeux, livres, vaisselles et toutes autres choses encore utiles, sont une très belle occasion de donner au suivant. Un bac est situé à l'extérieur du local de la friperie, pour faciliter le dépôt des objets lorsque nous sommes fermés ainsi que dans la remise près du presbytère Sainte-Bernadette. Notre local est situé au Pavillon Saint-Jean, derrière l'église de Saint-Louis-de-France. Tous les profits de la Friperie Saint-Louis sont remis à la fabrique de la paroisse.

Venez faire de belles découvertes à de très petits prix et nous toutes, de l'équipe de bénévoles, vous attendons avec notre plus beau sourire. La prochaine vente « remplie ton sac pour 5 \$ » aura lieu les jeudis 3, 10 et 17 mars. Nous fournissons le sac, vous le remplissez.

Vous êtes intéressés à donner quelques heures par mois les jeudis en après-midi ou en soirée, vous pouvez passer nous voir sur nos heures d'ouverture et il nous fera plaisir de vous accueillir. Il n'est pas nécessaire d'être présents tous les jeudis; un jeudi par mois c'est aussi très bien. Nous avons du tri à faire et le service à la clientèle.

Les heures d'ouverture de la friperie sont les jeudis de 13 h à 16 h et de 18 h à 20 h.

Le Papillon Bleu



Dre Sonia Dupont D.C.

Docteure en chiropratique, diplômée de l'UQTR en 2000



Certificats en pédiatrie
chiropratique

PRATIQUE
FAMILIALE ET
SPORTIVE



Service complémentaire: **HYDROMASSAGE**
Jets d'eau chaude
(vêtu et au sec)



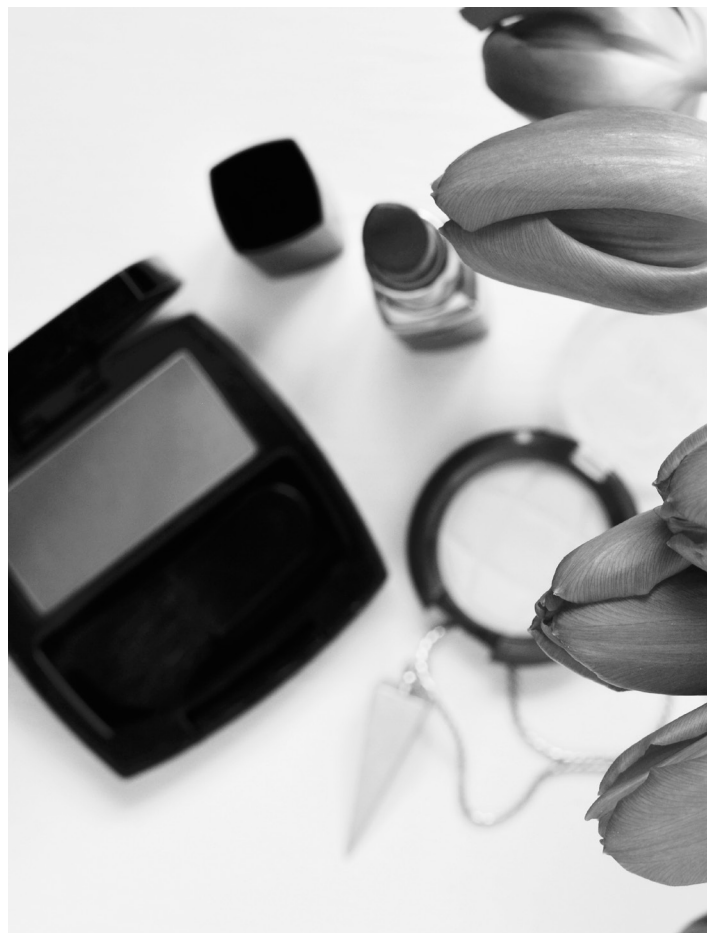
819-694-0111

3290 boul. Thibeau, T-R (St-Louis-de-France)

10 BONNES RAISONS POUR LESQUELLES LES FEMMES VONT DANS LES SALONS D'ESTHÉTIQUE

Linda Gaumont, esthéticienne
819 379-1000

1. On est récompensé de nos efforts quand on utilise des produits cellulite haute technologie.
2. Les produits solaires en institut laissent ma peau souple et hyper bien hydratée. Ils protègent à merveille mes taches. De plus mon mari les adore. C'est mon ami, qui a eu un cancer de peau qui me les a suggérées.
3. Des crèmes hydratantes pour mon corps, j'en ai essayé plein. Celle que je me suis procurée en institut fait tout un effet, je l'ai adopté et sa version gros format a fait de moi une adepte.
4. Un sérum hydratant visage tellement léger et efficace que mon conjoint l'utilise tous les jours.
5. De l'acide hyaluronique, en bonne quantité, appliqué tous les jours, et oui, c'est possible. Ma peau adore, je ne saurais m'en passer pour ce que cela procure à ma peau ; un effet repulpant, tenseur et tellement, tellement agréable. J'en ai une provision à la maison.
6. Un traitement maison pour raffermir mes pores de peau et faire la guerre à mes taches, enfin quelque chose d'efficace. On me dit que ma peau est éclatante et belle. Cela vient donc confirmer son efficacité.
7. Un masque hydratant que je comparerais à un bon verre d'eau pour ma peau. Je le garde même pour me coucher. Du bonbon pour ma peau. J'en avais grand besoin. Mon esthéticienne a bien ciblé mon besoin.
8. Une crème hydratante teintée adaptée à ma peau. Je l'applique tous les matins et ce n'est même pas difficile. Ma peau est tellement belle. Mon esthéticienne me contacte chaque année lorsque la promotion arrive.
9. Mon fond de teint acheté en salon est plus doux et plus fluide. Il laisse ma peau respirer et camoufle mieux mes imperfections. En bonus je ne sens même pas que j'en ai appliqué.
10. En salon, j'ai toujours de bons conseils. Je ne fais pas d'achat inutile. Je fais mes achats quand je le désire et selon mon budget. Je suis au courant des dernières nouveautés et je suis très en avance sur le marché. Il y a toujours une belle promotion qui m'attend. Et l'état de ma peau confirme que j'ai fait le bon choix.



Peau de Soie esthétique

Linda Gaumont
Esthéticienne & Électrolyste

SSOTHYS PARIS

1200 Julien Jacob
Trois-Rivières, Qué.
G8T 8X7
Tél.: 819 379-1000

LES SUPERSALIMENTS QUI S'ENDRAIDENT

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne
sonia_dupont@hotmail.com

Le chocolat et les pommes

Manger des pommes est associé à un moindre risque de décès par maladie cardiaque, probablement liée à leur teneur en flavonoïdes antioxydants¹⁴, y compris la quercétine anti-inflammatoire. Le chocolat noir, qui est riche en catéchines antioxydantes, aide aussi à soutenir la santé du cœur. Dans une étude, ceux avec la consommation de chocolat la plus élevée étaient associés à une réduction de 37 pour cent des maladies cardiovasculaires et de 29 pour cent des accidents vasculaires cérébraux par rapport aux plus faibles consommations¹⁵. Selon Rifkin : «Lorsqu'ils sont associés, ils [le chocolat noir et les pommes] ont démontré qu'ils aident à briser les caillots sanguins.» Mises en garde : parce que la majorité de la teneur en antioxydants de la pomme se trouve dans sa pelure, vous aurez envie de laisser la peau lorsque vous mangez. Pour cette raison, chercher des pommes biologiques, qui seront exempts de pesticides et autres produits chimiques. Pour le chocolat, plus proche est votre cacao de son état brut naturel, plus élevé est sa valeur nutritionnelle. Idéalement, votre chocolat doit être consommé cru. Lors de la sélection de chocolat, optimisez son apport nutritionnel en recherchant une teneur plus élevée en cacao et faible en sucre. En général, plus le chocolat est foncé, plus le cacao est présent. Toutefois, le cacao est assez amer, donc plus le pourcentage de cacao est élevé, plus il est amer (les flavanols sont ce qui rend le chocolat amer, c'est pourquoi les fabricants les éliminent souvent. Mais, ce sont ces flavanols qui sont responsables des avantages du chocolat). Pour contrer l'amertume, on sucre le chocolat donc, c'est une question d'équilibre nutritionnel et de goût.

L'ail et le saumon sauvage de l'Alaska

Une étude publiée dans l'American Journal of Nutrition a révélé que chez les hommes avec un cholestérol élevé, ceux qui ont consommé 900 milligrammes d'ail et 12 grammes d'huile de poisson ont diminué leur cholestérol LDL de 9,5 pour cent¹⁶. On pense que la consommation de saumon sauvage avec de l'ail peut offrir des avantages similaires. L'oméga-3 du saumon est bénéfique. L'ail est riche en manganèse, calcium, phosphore, sélénium et vitamines B6 et C, il est donc bénéfique pour les os ainsi que votre thyroïde. On pense que beaucoup de l'effet thérapeutique de l'ail vient de ses composés contenant du soufre, tel que l'allicine, qui sont aussi ce qui lui donne son odeur caractéristique. L'ail est également antibactérien, antiviral et antifongiques, ce qui en fait un aliment qui est excellent à consommer aussi souvent que vous le souhaitez.

Les haricots noirs et le poivron rouge

Les haricots noirs sont une bonne source de fer non hémique (la sorte trouvée dans les plantes), qui est plus difficile à absorber pour votre corps. Combiner les haricots noirs avec une nourriture riche en vitamine C, comme le poivron rouge, peut augmenter l'absorption du fer non hémique par six fois. Il y a d'autres raisons de manger des haricots noirs et des poivrons en dehors du fer, bien sûr. Les haricots noirs sont une bonne source d'acide folique, de fibres alimentaires, de manganèse, de protéines, de magnésium, de vitamine B1 (thiamine), de phosphore et des antioxydants. Les poivrons, en plus d'être riche en vitamine C, contiennent également de la vitamine K, la thiamine, niacine, acide folique, magnésium et le cuivre, ainsi que des composés phénoliques et des caroténoïdes antioxydants.

Où trouver vos aliments saisonniers?

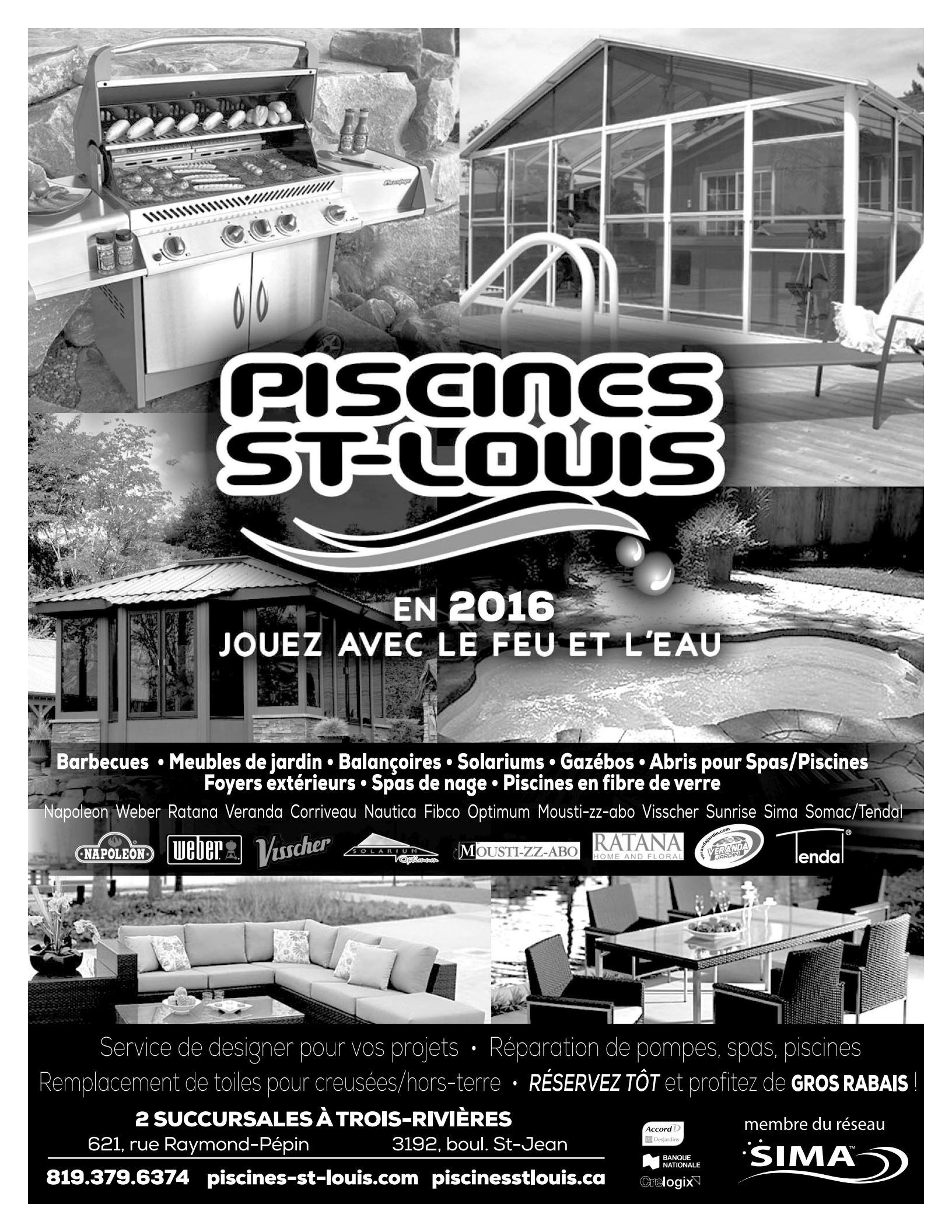
La source de votre nourriture peut avoir un impact sur sa fraîcheur, les niveaux de nutriments et le goût, et souvent les aliments de la plus haute qualité proviennent de sources proches de votre domicile. Si vous souhaitez obtenir des produits de saison les plus frais possibles, vous pouvez également tenter votre chance avec un jardin potager.

La plupart des gens ne sont pas conscients de la richesse des nutriments disponibles dans les aliments sains, en particulier les fruits et légumes biologiques. En apprenant à connaître vos aliments, vous pouvez prendre des décisions éclairées sur la façon de manger plus sainement et ainsi augmenter votre fonction cérébrale, réduire votre risque de maladie chronique, perdre du poids, et bien plus encore. Bon appétit!

Sources :

¹⁴ Lancet. 1993 Oct 23;342(8878):1007-11. / ¹⁵ BMJ. 2011 Aug 26;343:d4488. / ¹⁶ Am J Clin Nutr February 1997 vol. 65 no. 2 445-450





PISCINES ST-LOUIS

EN 2016
JOUEZ AVEC LE FEU ET L'EAU

Barbecues • Meubles de jardin • Balançoires • Solariums • Gazébos • Abris pour Spas/Piscines
Foyers extérieurs • Spas de nage • Piscines en fibre de verre

Napoleon Weber Ratana Veranda Corriveau Nautica Fibco Optimum Mousti-zz-abo Visscher Sunrise Sima Somac/Tendal



Service de designer pour vos projets • Réparation de pompes, spas, piscines
Remplacement de toiles pour creusées/hors-terre • **RÉSERVEZ TÔT** et profitez de **GROS RABAIS** !

2 SUCCURSALES À TROIS-RIVIÈRES

621, rue Raymond-Pépin

3192, boul. St-Jean

819.379.6374 piscines-st-louis.com piscinesstlouis.ca



membre du réseau

