

**LES 8 ET 9 AVRIL 2017**

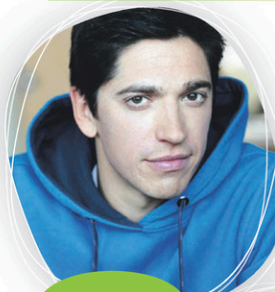
Complexe sportif SportsScene, Mont-Saint-Hilaire

**ENTRÉE GRATUITE**

**NOMBREUX EXPOSANTS**

**Conférences inspirantes**

**Zone d'action dynamique**



**Yan England**  
Porte-parole



**Yves Corriveau**  
Maire de la Ville  
de Mont-Saint-Hilaire  
Président d'honneur



**Hugo Girard**  
Invité spécial



**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Invité spécial

*Défi familial 5 km*

**COURSE AUX FLAMBEAUX**

Vendredi 7 avril 20h - Participez au lancement du Salon !

Info : [weekendsante.com](http://weekendsante.com)  450 464-3733

>7182874

*et cætera...!*

R E S T A U R A N T

*Cuisine méditerranéenne*  
APPORTEZ VOTRE VIN

**Avril  
en folie**

Tous nos plats seront servis en table d'hôte  
les mardis, mercredis et jeudis soirs ainsi  
que les jeudis et vendredis midis.

Maintenant  
ouvert  
les **jeudis** et  
**vendredis**  
midis

**IDÉAL pour groupes**



80, rue Saint-Mathieu, Vieux Beloeil  
**450 281-2211**



>T183108

# Merci à nos partenaires

PRÉSENTATEUR



PARTENAIRE PLATINE



PARTENAIRES OR



PARTENAIRES ARGENT



PARTENAIRES BRONZE



>7183110



## Mot de la CCIVR



Nous sommes particulièrement fiers de vous présenter la troisième édition du Salon Week-end Santé ! Cet événement sera une belle grande fête du sport et de la santé dans notre magnifique région. Il permettra d'offrir un rayonnement extraordinaire pour les commerçants, de même que pour les organismes de la Vallée-du-Richelieu !

Cet événement d'envergure aura assurément des retombées touristiques et économiques pour la collectivité, tout en favorisant l'achat local.



Julie LaRoche, directrice générale et Mélanie Godin, présidente de la CCIVR



Faites peau neuve en toute confiance

20 ans d'expérience en esthétique et dermatologie

Botox, Xéomin, Dysport

Agents de comblement : Restylane, Émervel, Téosyal, Juvéderm, Sculptra

Photorajeunissement (IPL) : taches brunes, rougeurs diffuses, pores dilatés

Laser : couperose, angiomes, varicosités

Peelings doux

DRE  
LISE  
**FAUCHER**  
DERMATOLOGUE

M.D., LMCC., CSPQ, FRCP(C), DABD.

2356, RUE DESSAULLES, SAINT-HYACINTHE

Un traitement  
tout à fait naturel  
selon vos besoins!

Chèques-cadeaux disponibles

450 778-2333

>719841

## CONCOURS

À GAGNER VOS BILLETS POUR LA COURSE  
D'UNE VALEUR POUVANT ATTEINDRE 100\$

l'arcenciel  
DEUXIÈME  
ÉDITION  
défi 5 KM  
en couleurs

**Le Défi 5km en couleurs, c'est :**

Parcourir 5km sans se préoccuper de son temps  
Profiter d'une occasion festive pour inviter famille, amis et collègues  
Encourager la cause d'un organisme communautaire local  
En (rece)voir de toutes les couleurs!

Inscrivez-vous au Défi 5km en couleurs lors du Week-end santé  
et courez la chance de gagner la valeur de votre inscription!

[www.preventionarcenciel.org](http://www.preventionarcenciel.org) - 450-446-1661 - f

>7182572



## Mot du Président d'honneur

Chers amis de la Vallée-du-Richelieu,



Si j'ai accepté la présidence d'honneur de la 3<sup>ème</sup> édition du Salon Week-end santé, c'est que pour mes collègues du Conseil municipal de Mont-Saint-Hilaire et pour moi-même, la santé est une porte ouverte sur le bonheur. Cette valeur est tellement importante pour nous, qu'au moment de notre arrivée en poste, nous avons formé le Comité sur la santé et les saines habitudes de vie, dont la mission est d'offrir à notre population les moyens de prendre sa santé en main.

Depuis quelques années, nous notons dans la Vallée un intérêt grandissant pour tout ce qui touche à la santé et au bien-être. J'en veux pour preuve le nombre grandissant de visiteurs au Centre de la nature du mont Saint-Hilaire; les pistes cyclables et pédestres qui se multiplient et tous les cyclistes, coureurs et marcheurs qui en profitent; l'offre de produits frais et du terroir à laquelle nous avons accès tout au long de l'année et qui nous aide à maintenir une alimentation saine; et les ressources les plus diversifiées dont nous disposons et

qui nous permettent de préserver notre équilibre dans ce monde parfois un peu trop intense.

Nous avons la chance d'habiter une région exceptionnelle, entre montagne et rivière, où nous n'avons qu'à tendre la main pour toucher au bonheur. Sachons en profiter pleinement en bougeant, en savourant et... en vivant!

*Le maire de Mont-Saint-Hilaire et Président d'honneur du Salon Week-end santé 2017  
Yves Corriveau*

« Je suis fier de soutenir cet événement et d'encourager les saines habitudes de vie. »

**SIMON JOLIN-BARRETTE**  
Député de Borduas

ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC

535, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, bur. 304, Beloeil, 450 464-5505, [simonjolinbarrette.ca](http://simonjolinbarrette.ca)

>7182564

Ville de Mont-Saint-Hilaire  
[www.villemsh.ca](http://www.villemsh.ca)

Fière de participer à la troisième édition du Salon Week-end Santé, la Ville de **Mont-Saint-Hilaire** vous invite à venir visiter son kiosque. L'équipe sur place vous présentera une panoplie d'activités de sports, de loisirs et culture.

**C'est un rendez-vous!**

>7182565

# TOUTE UNE PROMOTION

**JV222** Aspirateur sans fil  
Un aspirateur performant, léger et maniable

**Wow! 199,00\$**

Étant donné le succès de nos **SPÉCIAUX** du mois de mars, ceux-ci se poursuivent jusqu'au **30 avril 2017!** Consultez-les sur [mabalayeuse.com](http://mabalayeuse.com)

Une brosse qui innove par sa douceur et ses résultats stupéfiants

- Technologie cyclonique
- Silencieux
- Facile d'utilisation
- Attache rapide
- Microfiltration
- Large compartiment de récupération de la poussière
- Une batterie puissante de longue durée

Filtration HEPA  
VDTA  
ISSA

BATTERIE AU LITHIUM 22.2V CHARGEUR INCLUS

**MA BALAYEUSE.COM**  
200, boul. Laurier, Beloeil 450.464.1014  
Heures d'ouverture : lundi au vendredi 9h à 18h • samedi 9h à 17h

ASPIRATEURS USAGÉS AVEC GARANTIE  
Service de réparation sur place  
Nous réparons presque toutes les marques

BEAM Electrodux  
JOCELYNE ALAIN

>7187948

www.oeliregional.com - Le mercredi 5 avril 2017 - 3

# La santé par le plaisir de bien manger, la médecine préventive au quotidien

par Docteur Richard Béliveau



**Richard Béliveau, docteur en biochimie, est directeur du laboratoire de Médecine Moléculaire à l'Université du Québec à Montréal, où il est directeur scientifique de la Chaire en Prévention et Traitement du Cancer.**

Il est fondateur de l'entreprise Angiochem qui développe des nouvelles thérapies pour les maladies du cerveau.

Auteur de plus de 250 publications dans des revues médicales à l'échelle internationale, il est auteur de 6 best-sellers: *Les Aliments contre le cancer*, *Cuisiner avec les aliments contre le*

*cancer*, *La Santé par le plaisir de bien manger*, *La Mort, Samouraïs et Prévenir le cancer*, ils ont été traduits en 28 langues dans 37 pays.

Finalement, il est professeur émérite de biochimie.

Cette conférence a comme objectif de comprendre le rôle de l'obésité dans le développement des maladies chroniques telles Alzheimer, le diabète, le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Elle établit le lien entre notre mode de vie et le développement de ces maladies.

La conférence outille de façon efficace les participants en leur proposant des nouvelles habitudes de comportement alimentaires aisées à intégrer dans leur quotidien.

Richard Béliveau, docteur en biochimie, auteur à grands succès et conférencier chez ParlonSanté.

# Potager extrême : une révolution dans les jardins nord-américains !

par Albert Mondor, horticulteur et biologiste



Albert Mondor est diplômé en horticulture et bachelier en biologie végétale. Passionné d'horticulture, il pratique le métier d'horticulteur/créateur de jardins depuis plus de 30 ans.

Vous voulez cultiver des tomates et des concombres chez vous mais vous n'avez pour tout terrain qu'un balcon ou une terrasse ? Qu'à cela ne tienne, cultivez-les en contenant !

Avec les OGM et les nombreux problèmes occasionnés par l'industrialisation de l'agriculture, plusieurs personnes ressentent le besoin de revenir à l'essence des aliments en cultivant eux-mêmes leurs légumes. Que vous souhaitiez les cultiver sur votre terrasse, votre balcon ou sur le toit de l'édifice où vous habitez, la majorité des plantes potagères peuvent être facilement cultivées en contenant, en plein cœur de la ville !

Les plantes comestibles les mieux adaptées à la culture en pot sont sans contredit les fines herbes et les légumes dont on consomme les feuilles, comme la bette à cardes, l'épinard, le kale et la laitue en feuilles. D'autre part, les

haricots nains et les pois fournissent d'excellentes récoltes lorsqu'on les cultive en contenant. Les cultivars de haricots et de pois grimpants conviennent également bien à la culture en pot pour peu qu'on leur fournisse un support sur lequel ils peuvent s'accrocher.

**Finalement, aussi étonnant que cela puisse paraître, la pomme de terre se prête également à la culture en contenant.**

Nous serons sur place  
pour parler de

**votre  
SANTÉ**

et de

**votre  
SÉCURITÉ!**



227, boul. Cartier  
Beloeil (Québec) J3G 3R2  
assurances@gaucherrobert.ca 450-467-0815

Cabinet en assurances de dommages  
et cabinet de services financiers

**Les Assurances Gaucher & Robert Inc.**

>7186089

**André Jetté  
Pascal Aoun**  
PHARMACIENS

Membre affilié à

**Proxim**

86, boul. Laurier, Beloeil  
(Québec) J3G 4G3

**T. 450 467-3335**

F. 450 467-9106

www.pharmaciejette.ca

- Infirmière
- Préparations magistrales  
(hormonothérapie et douleurs chroniques)
- Service de pilulier
- Service de prélèvement sanguin
- Vaccination et injection de médicaments

Produits naturels et homéopathiques

Votre destination  
bien-être



7183063

Pour la santé  
de **votre dos**

**GYM SUR TABLE • BELOEIL**  
www.gymnastiquesurtable.com

Cours d'essai **gratuit!** 450 536-3434



7183060



# La Force du dépassement

par Hugo Girard



Dans sa conférence, *La Force du dépassement*, Hugo Girard, athlète de force et homme d'affaires accompli, souhaite aider les participants à prendre conscience du potentiel qui sommeille en eux. Selon lui, il n'y a de limites que celles que l'on s'impose.

Ainsi, il s'appuie sur son parcours d'homme fort et sa carrière d'athlète professionnel à l'international pour illustrer que la réussite ne dépend que de soi et de sa propre volonté d'agir. Dans sa conférence, l'homme fort traite également de l'importance d'évoluer et de se renouveler, notamment en partageant son expérience à titre d'ambassadeur BMR et d'homme d'affaires.

Si Hugo Girard arrive à inspirer les gens avec son parcours, c'est parce que cet homme doit sa grande réussite à une volonté de fer et à une discipline inégalée. C'est à l'âge de 12 ans qu'il a décidé qu'il deviendrait l'homme le plus fort du monde et, depuis, il n'a cessé de travailler pour parvenir à ses buts. À l'âge où plusieurs profitent de leurs jeunes années pour s'amuser et se divertir, Hugo s'imposait un horaire et un mode de vie stricts afin d'atteindre ses buts. Il est la preuve vivante que lorsqu'on veut, on peut.

Laissez vous aussi inspirer par l'homme fort du Québec ce dimanche 9 avril, de 11 h à midi, au Salon Week-end santé de Mont-Saint-Hilaire.

## Zone Conférences

Présenté par : PurEquilibre CENTRE DE FORMATION & TRANSFORMATION Action Santé BIEN-ÊTRE

### Samedi 8 avril

10 h 30

Prestation de la Troupe Dansation

Présenté par



11 h

Potager extrême : une révolution dans les jardins!

Albert Mondor



12 h

Parcours unique d'un Asperger! Guillaume Bertrand, Autisme Asperger



13 h

Conférence du Porte-parole Yan England sur l'intimidation en lien avec son film 1 : 54 Yan England,

- Suivi d'une période de signatures -



14 h

L'entraînement au Domaine de Rouville



14 h 15

Réaliser son rêve Ironman sans compromettre sa qualité de vie, Luc Des Côteaux, Ironman



16 h

Technique de course



### Dimanche 9 avril

10 h 15

Entraînement Cardio-Express

Présenté par



11 h

La Force du dépassement Hugo Girard

- Suivi d'une période de signatures -



12 h

Combattante en arts martiaux mixtes Corinne Laframboise



13 h

Conférence atelier. Vieillir : une réalité, pas une calamité Carole Morency



14 h

La santé par le plaisir de bien manger, la médecine préventive au quotidien



Richard Béliveau, docteur en biochimie, auteur à grands succès et conférencier chez ParlonSanté

15 h 45

Technique de course



>7183954



## PHYSIO • OSTÉO

Vallée du Richelieu



### Nos services

- Physiothérapie
- Thérapie manuelle et sportive
- Ostéopathie
- Massothérapie
- Soins des pieds

7182860

**450-446-7616**

706, rue Laurier, Beloeil, voisin du BMR  
www.valléedurichelieu.ca

Partenaire du Salon week-end Santé,  
**Venez nous rencontrer au kiosque 212**



## Jean Coutu

*Pour obtenir réponse à vos questions... nous sommes là!*

- Préparation de pilulier
- Infirmière sur place le lundi
- Vaccination voyage
- Mesure et suivi de la tension artérielle, cholestérol, glycémie
- Prélèvements sanguins
- Produits orthopédiques et location
- Location de tire-lait
- Livraison de médicaments gratuite



**Nathalie Lemonde, propriétaire**

**Claude Lemonde, Nathalie Lemonde et toute l'équipe.**  
350, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier, Beloeil Tél.: 450 467-0296

7183057



## linique de l'Oreille St-Pierre

FRANCIS ST-PIERRE • AUDIOPROTHÉSISTE

- Première consultation sans frais\*
- Test de dépistage auditif sans frais\*
- Prothèses auditives pour acouphène
- Nouvelle prothèse auditive performante dans le bruit
- Prothèses auditives gratuites si vous êtes admissible à un programme gouvernemental (RAMQ, CSST, ancien combattant)

Francis St-Pierre  
Audioprothésiste

**545, boul. Sir-Wilfrid Laurier, suite 105, BELOEIL**

Une évaluation par l'audioprothésiste est requise pour le choix du type de prothèse.  
\* La prothèse illustrée n'est pas couverte par la RAMQ. \* Valide jusqu'au 30 avril 2017.

**AVEZ-VOUS DE LA DIFFICULTÉ À ENTENDRE ?**  
**INFORMEZ-VOUS SUR NOS SOLUTIONS !**

**Entendez mieux...  
Vivez mieux!**



• Prothèse auditive invisible

**450.446.1967**

>7182511

# Zone Exposants

Présenté par :



**PHYSIO • OSTÉO**  
Vallée du Richelieu



**Clinique  
de réadaptation  
du Faubourg**

Action, Santé, Bien-être .....	218	Corporation de développement communautaire de la Vallée-du-Richelieu .....	405	Les Produits ÔL.....	225
Arbonne .....	504	Créations Farfalina .....	207	Les systèmes d'eau Eagle Rive-sud inc.....	401-403
Argania Store.....	322	Cycles Performance .....	301-402	Linda Dini - Auteure .....	211
Association de la Vallée-du-Richelieu pour la déficience intellectuelle .....	205	Défi 5 km en couleurs .....	418	Métro plus famille Riendeau.....	500-502
Assurances Gaucher Robert .....	422	District 1 Lasertag .....	506-508	Michelle Roy - consultante en santé et conférencière.....	109
Au printemps de la vie .....	308	Domaine de Rouville .....	302	Nathalie Faucher - Hypnothérapeute .....	207
Bar à savon.....	107	École Dansation .....	228	Neuroperforma .....	321
Béa Lingerie.....	213	École Satyam de Hatha yoga .....	322	Ô Bokal .....	411
Bijoux Lila & Zuri.....	322	En avant les filles.....	104	Ora bistro sans gluten & aliments naturels .....	410
BMO Banque de Montréal.....	415	Épicure.....	314	Physio Atlas Mont-Saint-Hilaire.....	319
Boutique M&V amie Lolè.....	115	Équipe Motivation Santé .....	312	Physio FG .....	221
Canneberges Leclerc.....	313	Espace Samasthiti.....	104	Planète Nutrition .....	217
Cardio Plein air .....	219	Fondation Charles Bruneau .....	305	Polyclinique santé auditive de Mont-Saint-Hilaire.....	306
Carpe Diem Massothérapie .....	112	Grand concours BMO .....	417	Pro-Actif Vitalité - It Works .....	311
Centre de ressources spécialisées et ateliers Beloeil.....	404	Groupe Ergo Ressources.....	105	ProErgo .....	223
Clinique de Physiothérapie		Groupe Relève Santé .....	317	PurÉquilibre Centre de yoga chaud et traditionnel .....	117
Nicole B. Desrochers.....	324	Huiles essentielles doTerra .....	413	RBC Banque Royale.....	318
Clinique de réadaptation du Faubourg.....	111-113	Hydrothérapie du colon .....	309	Société Alzheimer des Maskoutains-Vallée des Patriotes.....	320
Clinique Intégrative Mont-Saint-Hilaire .....	116	Idolem Yoga Chaud Beloeil .....	203	Société canadienne du Cancer .....	406
Clinique Physio Ostéo Vallée-du-Richelieu .....	212	Institut Dolores Lamarre.....	208	Tandem Emploi .....	206
Clinique Santé Chiropratique .....	412	J'Ém les Tupperware .....	303	Tour de la montagne	
Clinique Somnos .....	212	La Cage - Brasserie sportive .....	101	Desjardins / Fondation Honoré-Mercier .....	108
Club de triathlon Fusion VDR .....	216	La Maison Victor-Gadbois.....	106	Unisanté .....	224-226
Club Santé Atmosphère.....	201	L'Arc-en-ciel - Prévention des dépendances .....	420	Vêtements Mandala.....	414
Coopérative santé .....	214	L'Atelier Santé .....	326	Ville de Mont-Saint-Hilaire.....	110
		L'Atelier soins thérapeutiques.....	304	Voyage en direct Beloeil.....	210
				Zükari .....	118

*Un marché et un  
resto qui ont votre  
santé à coeur*



**l'eau vive**  
votre magasin d'aliments naturels

**l'eau à la bouche**  
votre resto santé

248 rue Saint-Georges  
Mont-Saint-Hilaire  
450-464-5767  
eau-vive.ca

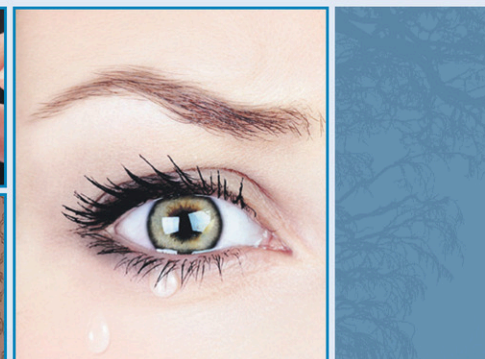
>7182850

## Hypnothérapie

**Nathalie Faucher,**  
Hypnothérapeute, PNL

**L'hypnothérapie:** une solution efficace pour vous libérer de votre anxiété, de vos dépendances et de vos phobies.

**L'hypnose** aide à diminuer les tensions physiques et mentales, vous permettant de vivre plus sereinement sur tous les plans. Elle peut également servir à la relaxation et favoriser l'atteinte de vos objectifs!



nfaucher17@hotmail.com • 450-446-7408 • www.nathaliefaucher.com

# GRAND TIRAGE BMO

Plus de **2000\$**  
en prix à gagner!

Rendez-vous au kiosque  
BMO 415-417  
18 ans et plus

> 7183112

## *Un Salon pour VOTRE santé!*

Encore cette année, nos professionnels de la PHYSIOTHÉRAPIE et de la THÉRAPIE DU SPORT seront présents au Salon Week-end Santé qui se tiendra les 8 et 9 avril prochain!

**Venez nous voir en grand nombre!**

Toutes vos questions seront répondues, par exemple :

- **Glace ou chaleur?**
- Est-ce que **ça vaut la peine** de consulter?
- **Qu'est-ce que j'ai?**
- Différence entre **bursite, tendinite, capsulite?**
- Ai-je une **bonne posture?**
- Mon **poste de travail** et mon **siège d'auto** sont-ils bien ajustés?

Nous avons également prévu quelques **ateliers interactifs** :

- Dépistage de vos problèmes de **hanches et bassin**.
- Conseils généraux sur votre **posture assise et debout**.
- Conseils de base pour l'**ajustement de votre siège d'auto**.
- Stations d'**équilibre**.

Enfin, venez découvrir notre NOUVEAU PROGRAMME DE RÉADAPTATION conçu pour les **gens atteints de cancer** ou toute autre maladie grave, qui vise à reprendre une vie active à la maison, au travail et dans les sports, **pendant et après la maladie**.

*Gatienne Desrochers,*  
CAT(C)

[www.physiodesrochers.ca](http://www.physiodesrochers.ca)

> 7179331

[www.oeliregional.com](http://www.oeliregional.com) - Le mercredi 5 avril 2017 - 7



Appartements 1½ à 5½ | 55 ans et +

## Portes ouvertes SPÉCIAL 15<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

DU BONHEUR EN CHANSONS!  
DIMANCHE LE 9 AVRIL DE 13 H À 16 H

GILLES GIRARD  
*chante les classels!*



VENEZ NOUS RENCONTRER!

Spectacle gratuit • Ambiance rétro et surprises  
Séance photos et autographes

920, boul. Casavant Est, Saint-Hyacinthe  
450 250-8483 | [www.leauvive.ca](http://www.leauvive.ca)

>7179334



# Vieillir : une réalité, pas une calamité

Par Carole Morency



Le processus de vieillissement s'inscrit chez tous les êtres dès la naissance. Le processus de catabolisme commence entre l'âge de 28 et 36 ans. Cependant, le sentiment général est que l'on vieillit tout d'un coup. À soixante-cinq ans, on est vieux ! Mieux comprendre et saisir les processus physiologiques liés au vieillissement nous permet de prendre des actions positives pour ralentir le vieillissement et, surtout, pour mieux vivre notre vie au quotidien.

Le vieillissement physiologique est souvent précédé par le vieillissement intellectuel. Les clés du bien vieillir comprennent l'alimentation, le mouvement, la saine gestion du stress, l'environnement et la spiritualité. Le yoga, tel qu'enseigné par les maîtres, nous révèle le chemin de la santé et du bien-être.

Dans cette conférence-atelier, vous découvrirez les processus du vieillissement et leurs effets sur les muscles, les articulations et la respiration. Vous apprendrez comment le yoga agit sur ces processus et comment les utiliser pour mieux vous réaliser.

Prendre soin des autres est un travail du cœur. Prendre soin de soi est essentiel pour bien prendre soin des autres.

Carole Morency, auteure du livre-dvd, Yoga tout le yoga des aînés et de Yoga tout 2 La prévention des chutes, a travaillé dans le domaine de la communication avant de se consacrer à sa véritable passion : le yoga. Diplômée en hatha yoga classique, elle a poursuivi sa formation et obtenu une certification en Yoga of the Heart : Cardiac and Cancer Certification training™, Silver Age Yoga, et Yoga pour les aînés. En 2008, elle développe la méthode « Yoga tout », un yoga entièrement adapté aux aînés.

1. Bien vieillir/mal vieillir
2. Processus inflammatoire
3. On peut devenir vieux très jeune si on ne prend pas soin de soi
4. Commencer tôt
5. Jamais trop tard
6. Les 5 points du yoga – prise de conscience et pratique
7. L'inactivité physique : cause de la plupart des maladies chroniques
8. Bénéfices
9. Explorer la respiration – pratique (respiration yogique, respiration du 3 minutes, respiration alternée)
10. Mouvements articulaires - Pawanmuktasanas
11. Les pares-balles (antioxydants, cerveau, prévention des chutes, etc)
12. Conclusion ; être à son meilleur (exercices, bien manger, rire, méditation, etc.)

**Cette conférence s'adresse à tous les adultes de 30 ans à 100 ans, puisqu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour prendre soin de soi.**



# Combattante en arts martiaux mixtes

Par Corinne Laframboise



De Beloeil à Abu Dhabi en passant par l'Allemagne et la Californie, sa détermination, sa discipline et sa passion l'ont propulsé sur les podiums de différents championnats mondiaux.

Supportée par une équipe d'entraîneurs de haut niveau tel que Fabio Holanda (Brazilian Top Team) et Howard Grant (Grant Brothers Boxing), elle vous parlera plus longuement de son cheminement professionnel; le mode de vie, les sacrifices, les voyages et le travail.

Venez découvrir les défis d'une femme inspirante qui a su se démarquer dans une discipline hautement compétitive principalement composé d'hommes.

Maintenant que son potentiel est reconnu par ses pairs, elle vise les plus hauts sommets.

Native de la région de Beloeil, rien ne prédestinait Corinne Laframboise aux sports de combat. C'est plutôt la gymnastique qui façonne son enfance et son adolescence. Elle pratiquera cette discipline pendant 14 ans et l'enseignera même aux jeunes durant 4 années.

Ce n'est que quelques années plus tard que Corinne fera connaissance avec le monde des arts martiaux. Elle s'entraîne régulièrement en gymnase depuis plus de 2 ans lorsqu'elle remarque le cours qui se déroule juste à côté. Une flamme s'allume, elle veut connaître ce sport fascinant. Le jiu jitsu brésilien. Elle décide de s'inscrire sur le champ.

Rapidement Corinne se découvre une passion et des affinités pour ce sport et s'y entraîne avec rigueur. Elle pratique le Jiu Jitsu depuis une année seulement lorsqu'elle décide de

s'inscrire en compétition à Ottawa. Elle remportera l'or à deux reprises. Le coup d'envoi est sonné. Les compétitions se succéderont à vitesse Grand V. Lors de ces événements, Corinne mesure ses capacités face à ses adversaires et poursuit l'année 2014 avec une récolte de 10 médailles dont une médaille aux Championnats Panaméricains à New York.

Au cours de cette même année, elle se distingue également à 2 reprises dans un autre sport de combat. Le Muay Thaï, la boxe thaïlandaise, qu'elle pratique depuis un an seulement. Ces deux combats lui confirment ses capacités en sports de combat mixtes.

Le jiu jitsu reste son sport de prédilection et elle ramènera l'or du Championnat du monde à Abu Dhabi en 2016. En parallèle, elle termine ses études en hygiène dentaire. C'est en travaillant à temps plein qu'elle s'entraîne plus de 20 heures par semaine. Corinne pratique autant de sports que la lutte, la boxe, le Muay Thaï et bien sûr le jiu jitsu brésilien. L'idée de combattre en arts martiaux mixtes est maintenant l'objectif qu'elle s'est fixé depuis un an.

Difficile de trouver des adversaires canadiennes qui veulent se mesurer à elle, c'est en Allemagne qu'a lieu son tout premier combat MMA en janvier 2017. Elle gagne au premier round en un peu plus de 2 minutes. Même avec 14 combats en kickboxing à son actif, l'allemande et championne du monde Dilara Kocak s'incline par soumission clé de bras devant Corinne Laframboise, premier combat MMA.

L'avenir s'annonce très prometteur. Entourée de ses entraîneurs de niveau professionnel, Corinne vise le UFC.



# CLINIQUE santé vertébrale

Chiropratique + Posture + Décompression



## Dr Jean-Sébastien Gélinas, Chiropraticien

**Vous ressentez une vive douleur descendant le long de votre jambe, à partir du bas du dos vers le mollet?**

**Vous avez de la difficulté à marcher et la douleur affecte vos activités quotidiennes?**

**Comme des milliers de personnes, vous pouvez souffrir de la sciatique**

Ce problème est causé par une compression du nerf sciatique à la sortie des vertèbres ou dans la région de la fesse. Si vos vertèbres sont bloquées ou désalignées (subluxation vertébrale), si vos muscles sont trop tendus, cette situation entraînera le déclenchement de plusieurs symptômes. Dans certains cas, la compression peut aussi être induite par de l'arthrose (usure de la colonne vertébrale) ou une hernie discale. **Douleur au bas du dos, douleur brûlante dans la jambe, engourdissements dans la cuisse jusqu'à la plante du pied** sont autant de signaux d'alarme indiquant que vous devez aller consulter votre docteur en chiropratique.

Je suis Jean-Sébastien Gélinas docteur en chiropratique de la Clinique Santé Vertébrale. Lors de votre première visite à la clinique, je prendrai le temps de vous connaître et de mieux comprendre l'origine de votre problème. Après vous avoir examiné minutieusement et particulièrement votre colonne vertébrale, j'établirai votre diagnostic pour ensuite formuler un plan de soins personnalisé. En plus des techniques chiropratiques diversifiées, j'utilise la technologie SpineMED. Il s'agit d'une table de décompression neuro-vertébrale destinée surtout aux patients souffrant d'hernie discale et d'arthrose. Contrôlée par ordinateur et munie de capteurs, la table étire la colonne vertébrale sans causer de résistance musculaire et de façon sécuritaire afin de libérer la pression et permettre une meilleure réhydratation et régénérescence de vos disques intervertébraux.

En venant me consulter, vous aurez l'heure juste et trouverez une solution naturelle et sans médicament pour aider au rétablissement de votre problème. Nous pouvons vous aider. Votre santé et celle de votre famille est notre priorité.

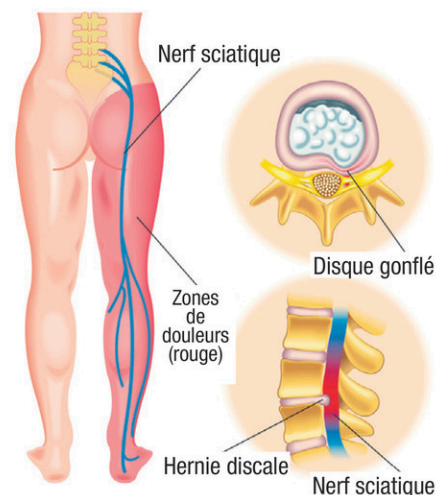
1555, boul. de l'Avenir, bureau 200, Laval

santevertebrale.ca

514 234-5956

## LA SCIATIQUE

La sciatique est principalement causée par une hernie discale ou au gonflement d'un disque qui coince le nerf sciatique



**Pour prendre rendez-vous, contactez-nous!**

*« Depuis plusieurs années, je souffrais de douleur au cou, de maux de tête ainsi que des douleurs permanentes au nerf sciatique. Âgée de 30 ans, je ne pouvais concevoir de passer les trente prochaines années de ma vie avec un état qui s'aggrave. Après avoir vu mes radiographies, j'ai vite compris qu'il fallait corriger mes débalancements de posture et le mouvement de ma colonne vertébrale. Après quelques mois de soins, mes douleurs sont complètement disparues et je peux m'occuper de mes enfants avec bonheur. Merci pour vos soins attentionnés et professionnels »*

Nathalie B



>7186333

# Réaliser son rêve Ironman sans compromettre sa qualité de vie

Par Luc DesCôteaux



**Accepter de sortir de sa zone de confort, choisir son objectif personnel, préparer son plan en partenariat, persévérer et maintenir un équilibre travail-famille-entraînement, c'est ce qu'a réussi le médecin vétérinaire, Luc DesCôteaux pour réaliser son rêve de se qualifier pour le mythique Ironman de Kona à Hawaii. Il a inspiré plusieurs triathlètes, jeunes et moins jeunes, à le suivre dans sa passion en fondant le club de triathlon Fusion de la Vallée-du-Richelieu. Il partagera avec vous son parcours et son expérience.**

## Ma participation au championnat du monde Ironman Kona... un rêve!

Le samedi 10 octobre 2015, le Championnat du monde Ironman s'est déroulé à Kona, Hawaï dans le berceau mythique du triathlon, là où tout a commencé en 1978.

Nous étions 2425 participants, dont seulement 18 québécois qui se sont qualifiés pour aller vivre le rêve ultime d'Ironman. Nous avons pris le départ pour nager les 3.8 km dans une eau turquoise et salée, rouler les 180 km sur un plateau désertique

de lave et enfin courir les 42.2 km du marathon dans une chaleur tropicale de plus de 40 degrés Celsius. Cette épreuve d'endurance extrême dans des conditions naturelles et difficiles nécessitait une gestion psychologique et physique des efforts, des besoins d'hydratation et de nutrition en plus de la gestion de notre température corporelle afin de ne pas faire un coup de chaleur!

De terminer le mythique Ironman de Kona, là où tout a débuté il y a maintenant 37 ans était pour moi un rêve que j'ai réalisé!

Ma satisfaction fut d'avoir pu contempler tous ces moments magiques, d'avoir pris l'énergie des bénévoles et spectateurs qui nous encourageaient et de compléter cette fête qu'est le Championnat du monde Ironman avec la plus grande reconnaissance et joie!

## Mon plan ... est la clé de mon succès

Pour réussir ce projet, cela m'a pris 15 années d'entraînement en triathlon, de la persévérance, puis de me donner le droit de rêver et de croire en ma capacité de réussir. Pour réussir j'ai dû être discipliné et respecter

mon programme d'entraînement et mon plan de course. Les mots clés de mon succès ont été la persévérance, la discipline, le respect et la capacité de s'adapter aux imprévus.

Ce qui me motivait était ma capacité de continuer de m'améliorer depuis les 7 dernières années et de pouvoir me retrouver parmi les meilleurs de mon groupe d'âges (50-54 ans) en Amérique du nord. Au-delà de ma capacité physique, mon épouse a été mon alliée, une source d'inspiration et un des piliers importants dans l'atteinte de mon rêve et je lui en suis très reconnaissant.

Ce rêve a aussi été rendu possible avec un encadrement de première classe! Je veux remercier mon entraîneur privé Pierre Svartman (Svartman coaching), mes physiothérapeutes Nathalie Dubois et Benoît Filiatreau, ma massothérapeute Geneviève Lemieux, mes collègues triathlètes du club Orange et tous mes amis supporteurs.

Enfin, je tiens à remercier très particulièrement mon épouse et mes trois enfants qui sont pour moi une source de bonheur!

**HYDROTHERAPIE DU CÔLON**  
France Parent  
HYGIÉNISTE CERTIFIÉE DU CÔLON  
JE VOUS DONNE RENDEZ-VOUS  
LES 8 ET 9 AVRIL 2017  
551, boul Sir-Wilfrid-Laurier,  
Bureau 105, Beloeil  
514 770-2590  
parentfrance7@gmail.com

FAITES VOS **RÉSERVATIONS**  
**POUR PÂQUES**  
AU RESTAURANT  
**NOUVELLEMENT RÉNOVÉ**  
POUR DE NOUVELLES **COULEURS**  
ET UNE NOUVELLE **AMBIANCE!**

**Savoy Deli**

**RÉSERVATION : 450.446.4559** 365, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier, Mont Saint-Hilaire

Expérimentez le **BAR À SAVON**  
ÉCO LOGIQUE D'ICI

Une grande variété de produits haut de gamme et respectueux de l'environnement.

230, rue Brébeuf, Belœil | 450 339-3888  
barasavon.com

Nouveau studio de Pilates à Sainte-Julie  
Unique sur la Rive-Sud

**SOMA PILATES**

Devenez l'architecte de votre corps!

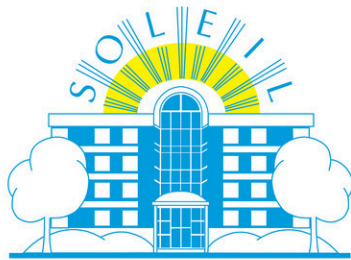
PORTES OUVERTES  
du 3 au 8 avril  
essais gratuits  
pour tous niveaux

Cours spécialisés suite à une réadaptation physique

Appareils d'entraînement spécialisés  
Reformer-Tour-Baril-Chaise

509 C, Jules-Choquet, Sainte-Julie | somapilates.ca | 514 618-4649

LES RÉSIDENCES



GROUPE SAVOIE  
PORTES OUVERTES!

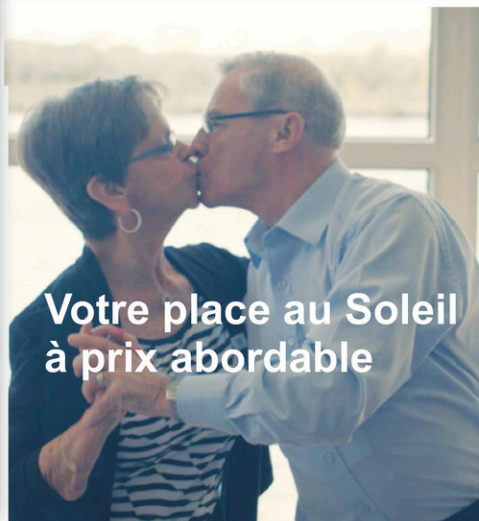
*Partout au Québec!*

1 800 363-0663  
residencessoleil.ca

# Les Résidences Soleil Manoir Mont St-Hilaire

vous invite, c'est portes ouvertes tous les jours! • 550, boul. Sir-Wilfrid-Laurier • 450 467-8209

*familiales • sécuritaires • évolutives • abordables • épanouissantes*



Votre place au Soleil  
à prix abordable



Joignez-vous  
à la famille



Des activités pour  
tous les goûts



Il n'y a pas  
d'heure pour recevoir  
les gens qu'on aime!



Vos petits-enfants  
aussi seront comblés!



Bénéficiez  
de nos

*Programmes  
Soleil* uniques



Renseignez-vous!



Satisfaction Soleil

Si vous n'êtes pas satisfait durant  
votre premier mois aux Résidences  
Soleil, vous pourrez résilier votre bail,  
sans frais et sans pénalité!\*



Notus veillons à  
votre sécurité 24h/24

Vous êtes toujours  
les bienvenus!

Visites 365 jours par année!



Vos besoins,  
vos choix,  
« à la carte ».



Bon succès  
au Salon  
Week-end  
Santé !

Offrez-vous un  
appartement pour  
aussi peu que  
**1 230\$\***  
incluant:

- 3 repas par jour
- Électroménagers
- Service de literie
- Entretien ménager
- Sécurité 24h/24
- Tous les loisirs  
et commodités



*Nos conseillers  
vous attendent!*

\*Projection du coût réel pour le client de 70 ans et plus, bénéficiant du crédit d'impôt maximal pour le maintien à domicile. 01/2017

# KIA MARIO BLAIN

## Le plus GRAND au Canada

Nous vous invitons  
à participer au  
Salon week-end  
Santé!

L'ÉVÉNEMENT  
**J'ADORE MA KIA**

**0%** LOCATION\* + **2000\$** BONI DE  
Sur modèles sélectionnés

**0%** pour **36** mois | Location par semaine à partir de **\$55**  
avec 1 950 \$ d'acompte



\*Modèle SX Turbo illustré

2017 **SPORTAGE** LX TA

**0%** pour **39** mois | Location par semaine à partir de **\$39**  
et 0 \$ d'acompte



2017 **FORTE** LX MT



Le pouvoir de surprendre

**5 ANS**  
**100 000 KM**  
**GARANTIE**

- GARANTIE COMPLÈTE
- GARANTIE SUR LE GROUPE
- MOTOPROPULSEUR
- ASSISTANCE ROUTIÈRE
- 100 % TRANSFÉRABLE

**OUVERT**  
**LE SAMEDI**

[kia.ca/JAdoremaKia](http://kia.ca/JAdoremaKia)



**KIA** PARTENAIRE OFFICIEL

**Prend fin le 30 avril**



**MCMASTERVILLE | 1 844 541-9936**  
545, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, route 116



**SAINTE-JULIE | 1 844 548-3493**  
1235, boul. Armand-Frappier, sortie 102



DEUX CONCESSIONS POUR MIEUX VOUS SERVIR