

5941 CON

COURRIER MAGAZINE

VOLUME 1 NUMÉRO 7 LONGUEUIL 21 SEPTEMBRE 1997

21

**LA
SANTÉ**
à tout
prix!!!

CAROLINE ST-HILAIRE

La plus jeune parlementaire
de toute l'histoire fait son
entrée au parlement
d'Ottawa



21

21

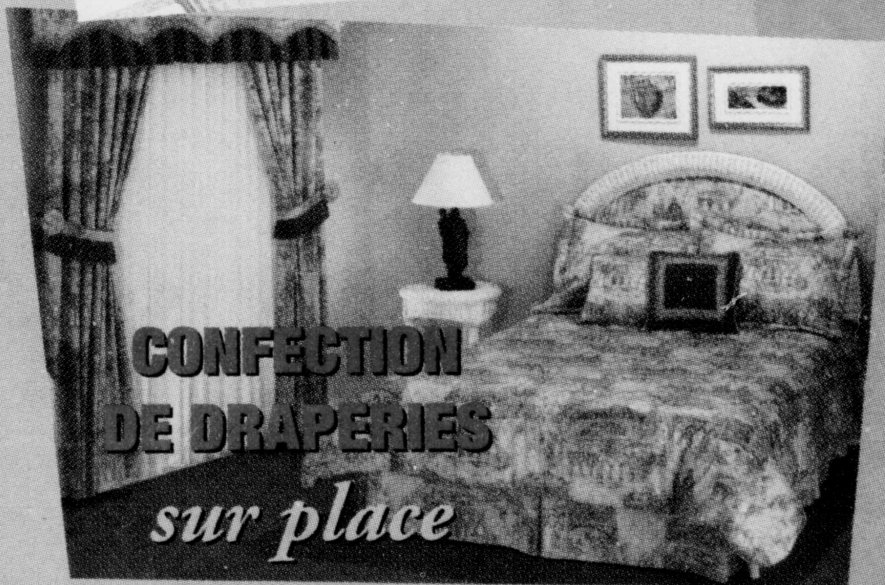
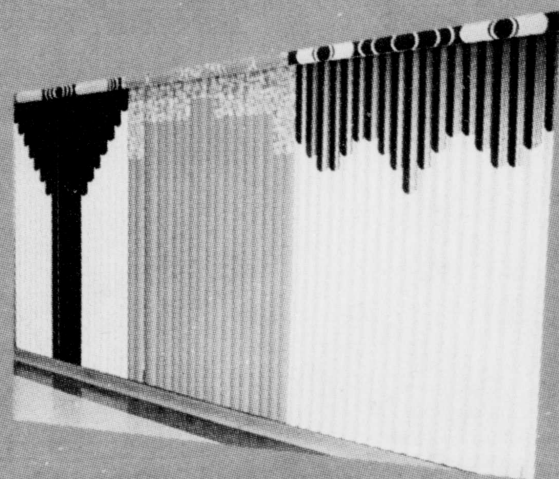


Chez Création Stores,
le client passe avant tout



STORES VERTICAUX

fabriqués
sur place pendant
que vous attendez

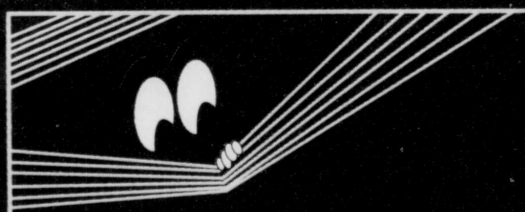
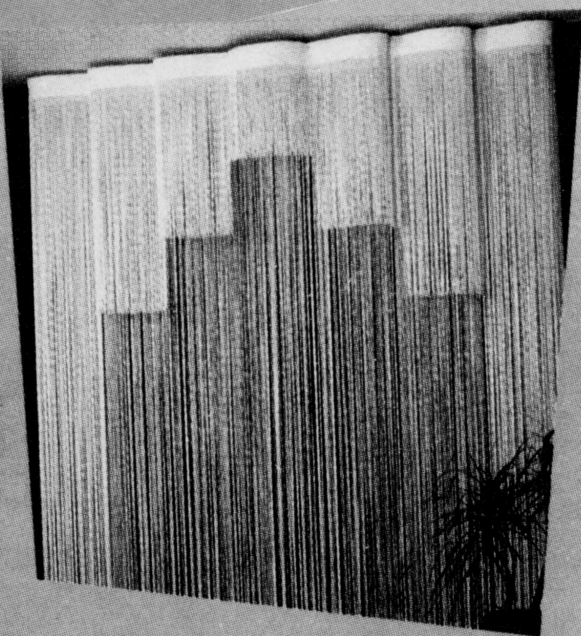


**CONFECTION
DE DRAPERIES**
sur place

**INSTALLATION
GRATUITE**

de vos stores et
draperies
sur présentation
de ce coupon

(achat minimum de 200\$)



Création

STORES

**ESTIMATION GRATUITE SUR PLACE
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL**

**3621, boul. Taschereau
Saint-Hubert • 926-8924**



0501121cmk

La santé *à tout prix!*

Diane Lapointe

Le dicton «mieux vaut être pauvre et en santé que riche et malade» colle à merveille à la réalité d'aujourd'hui. Un groupe fort important de la population québécoise cherche et veut conserver, à tout prix, la santé. Pour cela, ces personnes adoptent des habitudes de vie saines, en commençant par arrêter de fumer, à faire de l'exercice de façon régulière et certaines, se tournent même vers ce qu'on appelle les médecines alternatives, c'est-à-dire entre autres la phytothérapie, les aliments biologiques, les pensées positives, la confiance aux cristaux, le yin et le yang et go-bent des suppléments vitaminiques.

Il existe sur le marché une panoplie de produits naturels qui vantent les vertus des plantes, reconnues depuis des siècles par nos ancêtres. Si certaines personnes sauteront sur une prescription de valiums pour se détendre,

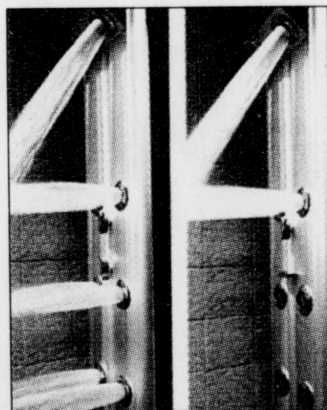
d'autres préféreront un peu de passiflore ou une bonne tisane à la camomille pour combattre leur nervosité. Les plantes ont-elles un si grand pouvoir de guérison? Plusieurs le croient, le marché en est une preuve tangible, tandis que les plus conventionnels diront que tout se passe entre les deux oreilles. Comme dans tous les cas, un bon dosage est sûrement préférable.

Mais il n'y a pas que les vitamines, les remèdes naturels et les aliments biologiques, il existe aussi les thérapies alternatives. La nomenclature est grande; Yoga, auriculo-médecine, réflexologie, approche holistique, musique nouvel âge, croissance personnelle, visualisation, méditation, kinésiologie et plus encore.

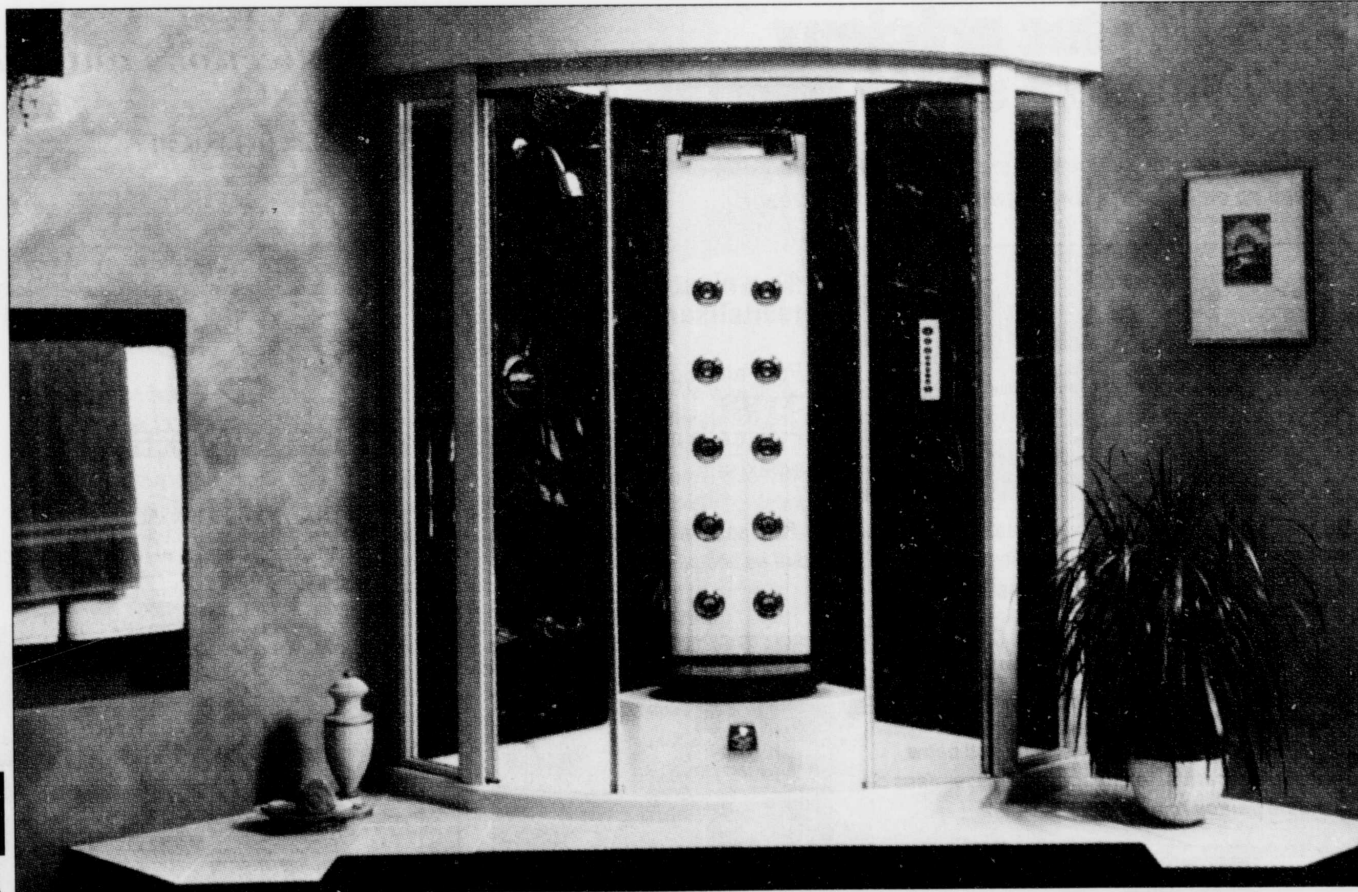
Les haltes-santé sont aussi très à la mode. Les gens y recherchent une façon de se remettre en forme, de se détendre, de relaxer, d'augmenter leur énergie et vitalité. Aussi,

d'autres soins sont antalgiques, c'est-à-dire qu'ils visent à diminuer les douleurs causées par certaines pathologies et à améliorer le fonctionnement de l'organisme. Massothérapie, balnéothérapie, drainage lymphatique, algothérapie, pressothérapie, hydrothérapie, tout est offert pour redonner au corps et à l'âme, leur harmonie.

Plus connue et reconnue, l'homéopathie a de bons résultats dans bien des domaines. L'acupuncture, pratiquée par les Chinois depuis des millénaires, fait son chemin au Québec. La chiropractie et la physiothérapie font partie des disciplines médicales nettement reconnues tandis que la posturologie mérite qu'on s'y attarde un peu plus.



BODYSPA
KOHLER



JL
CENTRE DE PLOMBERIE
JEAN LEPINE

BODYSPA par **KOHLER**

5855, Taschereau, Brossard 676-1322

Heures d'ouverture:
Lundi au mercredi: 7h30 à 18h
Jeudi et vendredi: 7h30 à 21h
Samedi: 9h à 17h

Avec 90 livres en moins, Edmond Côté se sent comme à 20 ans

Diane Lapointe

Depuis qu'il a perdu 90 livres, M. Edmond Côté, a retrouvé ses 20 ans. Il se sent en grande forme, a plus d'énergie au travail et a maintenant le goût de bouger; de faire de la bicyclette, de marcher ou de faire du ski.

Vice-président aux communications et relations publiques attaché au service commercial de la station radiophonique CIEL, M. Edmond Côté a décidé de prendre sa santé en main, il y a un an. «J'ai toujours été en bonne santé et je voulais la conserver. Mon problème de poids aurait pu m'amener des problèmes de santé et j'en étais bien conscient. Après le décès de mon épouse, j'ai rencontré Marie-Thérèse, une veuve, qui est ma nouvelle conjointe. Elle m'a beaucoup stimulé dans mon nouveau défi et a été un support constant car c'est elle qui m'a aidé à suivre mon régime alimentaire».

«Déjà, je faisais régulièrement de l'exercice au centre Épic mais cela était insuffisant

pour perdre du poids. Il fallait aussi que je mange moins». La recette de M. Côté est bien simple et surtout naturelle. «Il faut éviter à tout prix les artifices comme par exemple les pilules amaigrissantes. Il faut faire de l'exercice régulièrement, avoir un bon régime alimentaire et être appuyé moralement».

Ainsi, M. Côté s'est mis à fréquenter le centre Épic trois fois par semaine. Sous la supervision de professionnels de la santé qui travaillent en étroite collaboration avec l'Institut de cardiologie, il se sentait nettement en sécurité pour remettre son corps en forme. Puis, pour perdre du poids, il a consulté les docteurs Léo et André Boyer, des spécialistes en nutrition. Chaque semaine, M. Côté les rencontrait pour un examen médical, la pesée «officielle» et les analyses d'urine. «Ils m'ont enseigné à mieux manger.»

«Le soir, j'aimais grignoter mais j'ai changé mes habitudes et maintenant, je mange sainement. Par exemple, au lieu de dévorer des chips, je croque dans une belle pomme. Il faut surtout avoir une attitude positive et ne pas se

dire qu'on fait pitié. On peut quelque fois se contenter et manger une bonne pizza, mais il ne faut pas abuser».

De 317 livres, M. Côté a maigri de 90 livres, et ce n'est pas fini car il veut se rendre à 190 livres. «Non, ce n'est pas difficile, répond-il. Je suis tellement bien dans ma peau. À 55 ans, je me sens beaucoup mieux que lorsque j'avais 20 ans. Quand je me lève le matin, je me sens d'attaque pour la journée. Je ne reprendrai jamais mes mauvaises habitudes. Je suis trop bien».

M. Côté a tellement maigri qu'il a dû subir une intervention chirurgicale, en juin dernier, pour se faire extraire le tablier, c'est-à-dire de la peau et de la mauvaise graisse sous l'abdomen. L'important pour maigrir, insiste-t-il, est d'avoir un but, être suivi par un bon médecin qui ne vous conseille pas de recourir à des artifices, faire du sport et avoir une compagne qui vous appuie.

M. Edmond Côté est au ciel depuis qu'il a maigri de 90 livres.



Quoi de plus précieux que sa santé mentale?

Vivre un week-end au coeur d'une de nos forêts colorées par l'automne, au Québec ou en Nouvelle Angleterre en véhicule récréatif!



Rien n'est plus
revitalisant

Pour aussi peu que
319\$
Profitez de notre évasion
week-end

Le travail vous a emporté, vous n'avez pas vu passé l'été. Rattrapez-le sur les plages de Virginie ou sur les verts des Carolines avec un véhicule loué au Méga Centre VR Dumont pour aussi peu que **710\$ par semaine**.

Vivre l'expérience ultime d'une autocaravane
munie d'un moteur diesel arrière en LOCATION
est-ce possible?

Oui. Nous vous offrons maintenant avec notre
service de location, la chance de voyager dans ce
véritable palace roulant.



Avec nos véhicules classe «C» de 21 pieds et 27
pieds ainsi que notre unité V.I.P., nous avons réussi
à offrir l'expérience de l'autocaravane à la portée
de tous.

3465, de l'Industrie, St-Mathieu-de-Beloeil.
Tél.: (514) 446-2121 - 1(888) 592-7333



Collections automne 97

Calvin Klein

Christian Dior

Great American Looks

GUCCI



LISE WATIER™

POLO RALPH LAUREN

MONTURES DE STYLE, ALLIANT QUALITÉ ET CONFORT,
GARANTIE 2 ANS.

30% de rabais

Sur tout traitement antireflets à
l'achat d'une de ces marques
L'offre valide
jusqu'au 18 octobre 1997

OPTICA ST-HUBERT

CENTRE D'ACHATS PAYER
5959, boul. Payer (angle Gaétan Boucher)

Pierre Giraldeau O.O.D.
Bernard Parker O.O.D.
Opticiens



926-2124

OPTICA

2302121cmdk

La députée fédérale de Longueuil, Caroline St-Hilaire:

Nathalie Paquin

Le «pitt-bull» de la relève

Longueilloise dans le sang, plongée dans la politique depuis sa jeunesse, Caroline St-Hilaire est prête pour la Chambre des communes, à Ottawa. En effet, dès demain, à la rentrée de la session parlementaire, la jeune femme de 27 ans siégera avec les seniors. Le «pitt-bull», comme on la surnomme déjà en coulisses, montrera de quoi il est capable.

Élue en juin dernier, la Bloquiste Caroline St-Hilaire a de qui tenir. Petite, elle évoluait dans l'environnement politique de son père Jean St-Hilaire, qui a obtenu deux mandats consécutifs. «Il représentait un style de politicien que j'appréciais. Il était dévoué à ses citoyens... c'est un homme de cœur», explique Mme St-Hilaire. La défaite de son père, en 1994, résonne encore dans sa mémoire, comme un événement difficile à digérer: «L'ambiance d'une défaite est pire que celle d'un salon mortuaire!» Victoire et défaite, deux climats bien différents qu'elle enregistre...

Mais la jeune Caroline n'est pas encore sur cette voie. Pour l'instant, elle travaille à son entreprise en gestion de droits d'auteur, en musique. Elle offre des consultations privées pour les artistes de la relève et s'occupe d'administration, domaine pour lequel elle a reçu un bac de l'UQAM. «J'avais commencé par la comptabilité pour dévier vers les ressources humaines. J'aime les gens, je m'intéresse à

eux... et je remarque que ceux-ci sont très gentils avec moi». En février dernier, elle ferme boutique pour enjamber sa carrière politique. Toutefois, le lien musical demeure: tous les genres l'intéressent, particulièrement l'opéra.

Ainsi, pendant que le père se retire de la politique, la fille, mine de rien, s'avance. Elle prend sa carte du Bloc et milite à Génération Québec. «Un organisme intéressant et utile mais ce n'était pas encore ce que je voulais faire...» Puis, c'est le retour de la course au leadership du Parti québécois. L'enthousiasme reprend Caroline qui devient l'attachée de presse de Rodrigue Biron. Elle est responsable des relations aux citoyens. M. Biron lui lancera: «Caroline, il faudra que vous songiez à faire un saut en politique, un jour!» Nous sommes alors en 1994.

Peu de temps après, des rumeurs rapportent que Nic Leblanc envisage la retraite. Caroline le rencontre: la rumeur est fondée. Moment de réflexion, discussion avec son conjoint, Stéphan Tobin... C'est décidé, elle se lance. Au moment de l'annoncer à son père, celui-ci est quelque peu déçu: «Imaginez, il croyait que j'allais lui annoncer qu'elle j'étais enceinte. Il n'était pas très d'accord avec ma décision,



ma mère elle, l'était». Mais la fierté a vite pris le dessus sur les craintes paternelles. Par ailleurs, la préparation des conventions n'est pas de tout repos. Elle trime fort, aidée de ses précieux alliés: son père, son conjoint et M. Biron. «Car après tout, c'était à cause de lui que j'y allais», dit-elle en riant.

Demain, elle sera à Ottawa, pour sa rentrée officielle.

«Bien sûr, d'être avec les seniors, cela a quelque chose d'intimidant, mais je ne suis pas mal à l'aise du tout», lance la jeune guerrière, de la fébrilité dans la voix. «Je veux apporter quelque chose de plus, avec ma touche. Changer et faire avancer oui, mais sans nécessairement défaire tout ce qui a été fait avant». Mme St-Hilaire sera responsable de la Condition féminine. Un dossier qu'elle entend réactiver, notamment en ce qui concerne l'équité salariale. Elle vient récemment de rencontrer Françoise David, de la Fédération des femmes. La députée siégera aussi au Patrimoine canadien ainsi que sur d'autres comités tels ceux de la Santé, des Règlements de la procédure en Chambre ainsi que des Droits de la personne.

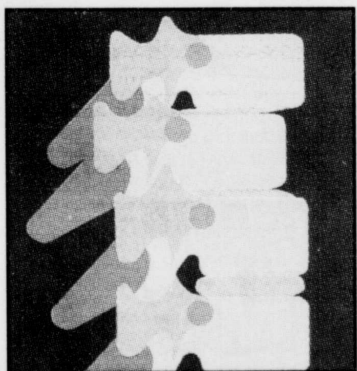
D'ailleurs, depuis l'ouverture de son bureau de comté, Mme St-Hilaire et son équipe se disent surpris de recevoir autant d'appels. Dossiers individuels ou de groupe, les gens demandent des conseils, s'informent auprès de leur députée. Et tout comme son père, Mme St-Hilaire recherche la présence des gens: «J'ouvre les oreilles, je regarde ce qui se passe... J'ai beaucoup d'intuition... Et puis, il faut être assez humble pour dire que j'arrive».

Consultez votre chiropraticien d'abord

C'EST NATUREL

La chiropratique

La chiropratique est une méthode naturelle de traitement qui vise à éliminer la cause de la douleur.



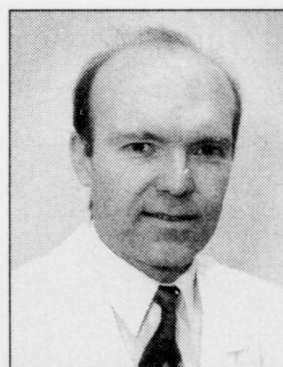
Les symptômes

La douleur est un symptôme, un signal d'alarme qui indique que quelque chose dans l'organisme ne fonctionne pas tel que prévu. Il est important de ne pas masquer la douleur avec des médicaments, la cause du mal doit être traitée afin d'éviter une aggravation de la condition.

Le traitement

Le plan de traitement recommandé dépend, entre autres, de la nature, de la durée et de la gravité du problème. Ainsi une douleur ressentie depuis moins de 6 mois est considérée comme aiguë et peut être soulagée plus rapidement qu'une douleur chronique qui existe depuis plus de 6 mois. Un plan de traitement est composé de trois phases:

1. Une phase intensive visant l'élimination de la douleur. Cette phase comprend les manipulations vertébrales associées à votre condition ainsi que l'utilisation de thérapies alternatives visant à accélérer la réduction de la douleur. Ces thérapies peuvent être l'ultrason, les tractions, les stimulations musculaires et autres.
2. La deuxième phase vise à rétablir la mobilité de la région affectée. La douleur étant soulagée, cette phase du traitement vise à vous réhabiliter, à corriger le problème de façon durable. Il est important, à ce stade, de rétablir l'équilibre et la souplesse vertébrale afin de renforcer et protéger la région affaiblie.



3. La troisième phase est le maintien et la prévention. Cette phase dépend de la gravité de votre affliction, de votre âge et de votre style de vie. Des visites périodiques permettent de maintenir l'équilibre vertébral et évitent l'occurrence de déplacements vertébraux, qui en plus d'être douloureux, s'avèrent stressants pour la région éprouvée.

Une hygiène de vie intégrant une saine alimentation, de l'exercice physique, du repos et une bonne condition biomécanique assure le maintien de la santé.

Il est du devoir du chiropraticien de vous recommander le plan de traitement associé à votre condition. Par contre il vous revient de l'accepter ou le refuser; votre santé est entre vos mains.

BROSSARD

5855, boul. Taschereau, suite 205
443-3950

Horaire: mardi - jeudi de 12h30 à 21h
Samedi de 8h30 à 13h30



LA CHIROPRACTIQUE
AVEC: DR CLAUDE GRÉNON

LONGUEUIL

3065, chemin de Chambly, suite 100
442-2162

Horaire: lundi - mercredi - vendredi
8h30 à 21h

270121cmdk



La fruiterie
Vittoria



au Marché Village

LES VRAIS SPÉCIALISTES EN FRUITS ET LÉGUMES



***Spéciaux toutes les semaines
Fraîcheur et qualité assurées
Chez nous c'est différent***

- **Légumes et fruits orientaux**
- **Fruits et légumes frais
tous les jours**

**7800, boulevard Taschereau Ouest • 671-5951
Brossard (coin boul. Rome)**

«J'en avais assez d'avoir le souffle court!»

Pour garder la bonne forme physique, Carole Chouinard s'entraîne trois fois par semaine

Diane Lapointe

Carole Chouinard en avait assez d'avoir le souffle court lorsqu'elle courait après ses deux enfants de sept et trois ans. «Il était évident que je n'étais pas au maximum de ma forme». À 35 ans, tout bascule. Elle décide de prendre en main sa santé, de perdre du poids et de rester jeune.

Pour cela, cette Longueilloise a dû réviser son mode de vie. La première chose qu'elle a faite a été d'arrêter de fumer, après s'être adonnée à ce «vice» durant 23 ans. Elle s'est d'abord conditionnée pendant quelques semaines puis, un beau matin de janvier, après en avoir fumé deux, elle écrase pour de bon.

«Je n'ai plus la voix rauque depuis que j'ai cessé de boucaner. Je n'ai plus mal à la gorge et la nourriture est meilleure. Mais, j'ai pris du poids. C'est entre autres pour cela que j'ai décidé de faire de l'exercice» explique-t-elle.

Carole Chouinard y va d'un extrême à l'autre. Elle s'inscrit au Club Multi-Santé, du che-



min de Chambly, à Longueuil, et s'entraîne de deux à trois fois par semaine. Les séances d'une heure trente chacune lui apporte un bien être total. «Lorsque j'ai fini, je me sens sur un nuage. Ça me permet de décompresser et de relaxer».

Mais au-delà cette sensation, Carole Chouinard a remarqué que ses maux de dos et d'épaules avaient presque disparus. «J'ai suivi les conseils du moniteur du Club Multi-santé sur les différents exercices que je devais faire et je ne me sens presque plus courbaturée lorsque je me lève le matin. Bientôt, je pourrai dire adieu aux courbatures!»

Carole Chouinard fait différents exercices sur les appareils tant pour la fermeté des muscles que pour le cardio-vasculaire; du vélo stationnaire, du tapis roulant, des «steps», etc. «Je veux rester jeune et pour cela, je dois être en forme. J'ai décidé qu'à 35 ans, j'adoptais des habitudes de vie plus saines. Et, les résultats sont positifs car je me sens beaucoup mieux qu'à 30. Tout est maintenant plus facile et je n'ai surtout pas l'intention d'abandonner».

Carole Chouinard est un autre exemple que l'exercice contribue à être bien dans sa peau, non seulement sur le plan physique mais aussi psychologique.

INCROYABLE!

un cellulaire NOKIA 918
pour seulement

29⁹⁵\$

Rég.:
269,95\$



Obtenez en
prime les

2
premiers mois
gratuits*

Avec activation d'une nouvelle ligne sur le plan FLEX 30, 24 mois, 30 minutes gratuites / mois, sujet à l'approbation du crédit, certaines conditions s'appliquent

* Frais d'accès mensuels, plus de détails en magasin.



BROSSARD
CENTRE DE COMMUNICATION
PERSONNELLE
MAIL CHAMPLAIN
OUVERT LE DIMANCHE

671-1122

SAINT-HUBERT
CENTRE DE COMMUNICATION
PERSONNELLE

3879, boul. Taschereau

926-2020

SAINT-BRUNO
CENTRE DE COMMUNICATION
PERSONNELLE

rez-de-chaussée Promenades Saint-Bruno
(près de La Baie) OUVERT LE DIMANCHE

461-2020



Du 1er juin 1996 au 31 mai 1997, le service Info-Santé CLSC a répondu à 538 754 appels

- Le nombre d'appels est passé de 440 304 en 1995-96 à 538 754 en 1996-97, soit une augmentation de 22,4 p. cent.
- Le nombre d'appels est plus élevé le jour en semaine: 54 p. cent, soit 288 511 appels par rapport aux 250 243 appels traités, le soir, la nuit et la fin de semaine. Cette proportion est

la même que celle observée en 1995-96.

- Les campagnes d'information des CLSC et du Regroupement à l'été 1996 et celle du Ministère en février 1997 ont généré, pour les mois concernés, une augmentation de plus de 30 p. cent.
- Depuis la réorganisation du service Info-San-

té CLSC en juin 1995, le nombre d'appels par mois est passé de 30 000 à 46 000.

Le délai d'accès moyen pour parler à l'infirmière est de 3,5 minutes.

- Le délai d'accès est de 3,48 minutes le jour en semaine et de 3,59 minutes le soir, la nuit et la fin de semaine.

- 47 p. cent des appels n'ont subi aucune attente et 63,4 p. cent ont été traités dans un délai de 2 minutes ou moins.

- Le temps d'attente pour 10 p. cent des appels est de plus de 11 minutes.

- Le délai moyen d'accès au service était de plus de 9 minutes en 1994, il a diminué à 3,9 minutes en novembre 1995, à 2,6 minutes en mai 1996. Il atteint 3,5 minutes en mai 1997.

- Les périodes de la journée les plus achalandées sont de 7 h 00 à 10 h 00, semaine et fin de semaine et de 18 h 00 à 21 h 00 en semaine et de 16 h 00 à 21 h 00 la fin de semaine.

**Clinique Médicale
POIDS SANTÉ**



Votre Santé Nous Tient à Cœur

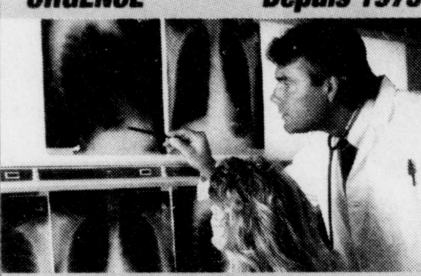
Dr. Paul Thomas

Dr. Lorraine Pelletier • Dr. Robert Laroche
Médecine Générale

- Obésité
- Varices
- Troubles de nutrition

50, St-Charles Ouest, Longueuil
(514) 442-1711
46-A, Brunelle, Beloeil Tél.: (514) 467-6365

CHIRO-CLINIQUE RIVE-SUD
URGENCE Depuis 1975



Dr Jacques Vigeant • Dr Jacques Bernard
Dr Robert Larose • Dr Yvan Turmel
Dr Isabelle Boisvert

- RADIOLOGIE DIAGNOSTIQUE
- ENFANTS ET FEMMES ENCEINTES
- SOINS FAMILIAUX
- APPROCHE KINÉSIOLOGIQUE

670-8861
425, rue St-Charles Ouest, Longueuil



Félicienne Picard, c.g.a.

**Expertise comptable
Comptabilité**

Édifice St-Charles
195, Saint-Charles Ouest
Longueuil (Québec) J4H 1C8

Tél.: (514) 674-1297
Fax: (514) 674-5260

Jean-Yves Querry

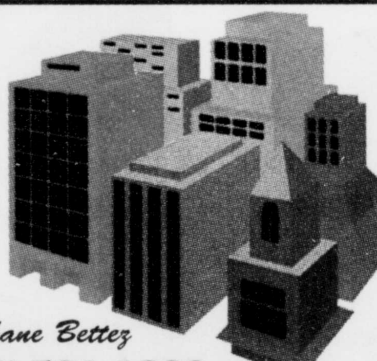
Designer
Vêtements sur mesure

Conseiller en mode
Confection et création personnalisées
Spécialisé en tailleur pour femmes
Qualité / Prix exceptionnels
Haute Couture

466-8280

27, Webster, Saint-Lambert

S.L.B. COURRIER



- Le spécialiste des livraisons **1 heure**
- Rapidité garantie
- Service personnalisé
- Personnel courtois
- Prix **très** compétitif

Stéphane Bettez
(514) 591-1383

Linda Chatelle
(514) 927-0759

* On vous offre aussi l'occasion de faire rouler votre nom. Renseignez-vous! *

OBÉISSANCE
COURS DE GROUPE

49⁹⁹\$
Durée 9 semaines
QUI DIT MIEUX?

Entraînez vous-même votre chien
À votre service
maître chien
4 fois au Championnat
du monde

Date limite 15 septembre 1997

CENTRE CANIN INTERNATIONAL
305 LAWRENCE, GREENFIELD PARK
(Coin Taschereau, en face du Super Mercado)
Tél.: (514) 672-0358

Nous vous présentons Métraide.

Un produit innovateur de la famille de produits de La Métropolitaine.

La police Métraide a été conçue pour vous verser un paiement forfaitaire si vous venez à être gravement malade.



Renseignez-vous auprès de votre agent ou agente de La Métropolitaine.

7900, boulevard Taschereau Ouest
Bureau A-203
Brossard (Québec) J4X 1C2
Bureau (514) 465-2224
Télécopieur (514) 465-4585

Vie/REER/Collective/Invalidité

La Métropolitaine.
L'assurance d'être bien conseillé.

LD 1538-4

La Métropolitaine

LES RÉSIDENCES CHAMPLAIN

RÉSIDENCES MULTISERVICES

LE CLAIR MATIN *de Longueuil*



La Résidence Le Clair Matin de Longueuil, située sur une petite rue tranquille, près d'un parc, à deux pas du Vieux Longueuil, offre des appartements de grandeur 3^{1/2} et 4^{1/2} pour retraités et préretraités autonomes.

De construction moderne et sécuritaire, nos appartements sont insonorisés, pourvus de balcons individuels et boutons d'appel. La cuisinière et le réfrigérateur sont inclus ainsi que l'électricité, le chauffage et l'eau chaude. À noter que les sorties pour laveuse et séchoir sont installées dans tous les appartements.



70, rue Lévis
Longueuil, J4H 4C2
Tél.: 442-4221

• SANTÉ •

Assistance médicale,
médecin sur appel 24 h,
7 jours/semaine, visite
hebdomadaire du médecin.

• SÉCURITÉ •

Surveillance des lieux 24 h,
7 jours/semaine, système d'appel
d'urgence dans chaque unité
relié au poste de contrôle,
détecteurs de chaleur et de
fumée, gicleurs et génératrice
d'urgence pour les
espaces communs.

• ANIMATION •

Activités sociales et de loisirs,
sorties extérieures, chapelle et
pastorale, billard, service de
bibliothèque,...

• SERVICES HÔTELIERS •

Salle à manger, garages
intérieurs, entretien
ménager, buanderie, service
de pharmacie, salon de
coiffure, comptoir bancaire
et autres commerces.

• GARANTIE CHAMPLAIN •

Possibilité d'un mois
seulement de préavis de départ.

L'ÉMÉRITE *de Brossard*

À l'heure de la retraite, certains points
comptent beaucoup dans le choix d'une
résidence. Vous savez ce que vous voulez.
Vous désirez vous entourer de petites
douceurs qui rendront votre vie confortable!

L'Émerite de Brossard vous offre un
environnement de choix dans un quartier
résidentiel à deux minutes du Mail
Champlain. Des logements spacieux (1^{1/2},
3^{1/2}, 4^{1/2}) et bien éclairés disposant chacun
d'une cuisine
complète et d'une salle de lavage. De plus,
14 unités sont réservées aux personnes
requérant un service de soins et d'assistance.



2455, boul. Rome
Brossard, J4X 1P9
Tél.: 678-1882



Tout confort

Un confort, sur mesure



La boutique Jean-Yves Query, designer offre des créations et la confection de vêtements pour femme, sur mesure et ce pour toutes les occasions.

La présentation de collections saisonnières s'effectue à la boutique. Pour celles qui re-

cherchent des vêtements exclusifs de qualité supérieure et s'ajustant parfaitement à leur taille, c'est l'endroit rêvé.

La boutique est maintenant située au 27, rue Webster à St-Lambert. Pour les joindre vous pouvez composer le 466-8280.

Dans l'atelier sise rue Webster à St-Lambert on reconnaît de gauche à droite: Mme Nicole Dorion et Jean-Yves Query, associés et Mme Johanne Query, modèle l'une des créations de la boutique.



Paul Hofer Inc.

Fondé en 1946

- Horloges allemandes
- Baromètres
- Mouvements pour bricoleurs
- Grand choix d'horloges Grand-Père

Ventes et réparations

Achetez directement de
l'importateur
situé au 3170, 1^{ère} rue, St-Hubert

443-4090

Noël approche

Venez faire votre liste de
cadeaux et partez à l'heure
avec Paul Hofer

Nettoyage de tapis

Maison complète*

* 5 pièces, 1 couloir, 13 marches 12" par pièce

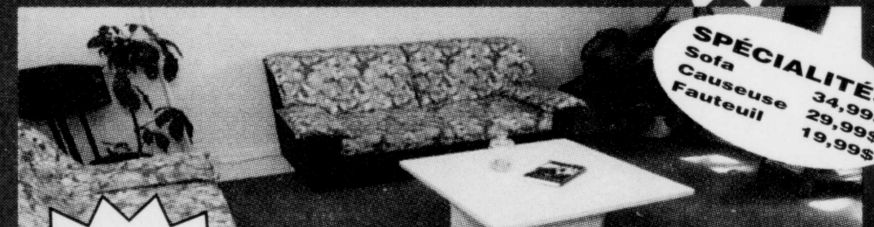
Les meilleurs prix sur la Rive-Sud

Prix garanti*

Trouvez moins cher ailleurs, je remettrai 10%.

*Preuve à l'appui

64,95\$



Nous payons
les taxes pour
l'automne

Vous souffrez d'asthme
**Chassez
la poussière et
les bactéries**

Service à domicile Pro-Plus 441-2489

SPECIALITÉS
Sofa 34,99\$
Causeuse 29,99\$
Fauteuil 19,99\$

CLUB IRRIGATION

11451, STE-CATHERINE EST,
MONTRÉAL-EST (COIN AVENUE MARIEN)

**Meilleur Prix
Meilleur Choix**

Jusqu'à
50%
d'économie

Plus de
1 000
produits
disponibles

Série professionnelle R/Bird, Tor, Hardie Hit, Lasco, Antelco,
Batrow, Pepco, Weather-Tec, Naan, Irriket, Maxi-Jet, etc...

Gicleurs

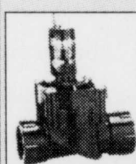
(16" à 40" de rayon)

	Club	Rég.
R5030	25.59	43.99
PGPADJ	27.69	45.99
Maxi-P	26.59	44.99
Mini-P	25.59	42.99
XLRT	27.80	49.99
S-700	26.33	46.99

Ordinateur

(6 à 16 stat)

	Club	Rég.
RJ6	59.99	92.99
SD6	98.99	149.99
ESP-4	185.99	309.99
ESP-6	189.99	315.99
RD-600	187.99	320.99
TC-6IN	259.99	399.99



**Vannes
Électriques**
(Garantie 5 ans)

25⁹⁹\$



Vaporisateurs 4"
(Garantie 5 ans)

3⁴⁹\$

Colliers

3/4" 26¢
1" 28¢

Boîtier pour

4 vannes
17,99\$

Tuyau 75 PSI

Standard 3/4"
15,99\$
100 pieds

**Tout pour
le jardinage
aquatique**



- Bassins d'eau
- Jets d'eau • Géomembrane
- Éclairage submersible
- Système de filtration
- Produits d'entretien

**CONSULTATION,
PLANS, ETC...**

Série professionnelle
Gase-Nursery Pro
Hydro Plan
Cypro
Grundfos
Macourt
Aquaplanton
etc. etc.

**SERVICE DE
SOUDURE**

**ÉCLAIRAGE
BAS VOLTAGE**



HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi
de 12h à 19h

645-4310

TPS ET TVQ EN SUS

**PLANCHER
BOIS FRANC
2000**

Au service de la région métropolitaine
depuis au-delà de 10 ans

Chez nous...

Tout vise à satisfaire la clientèle!



- Produits de grande qualité
- Service personnalisé

les planchers
Bruce

- PLANCHERS
- ESCALIERS
- BOISERIES
- PRÉVERNIS

Laval
1883, boul. Curé-Labelle 686-1775

LONGUEUIL 512, BOUL. ROLAND THERRIEN 442-4004

Tout confort

Mois de la rénovation

Octobre est le Mois de la rénovation

Cet automne, la Canadian Home Builders' Association (CHBA) invite les consommateurs à travers le pays à s'informer sur la rénovation domiciliaire. Les propriétaires canadiens dépensent des millions de dollars en rénovation chaque année. La campagne annuelle du

Mois de la rénovation, parrainée par la Banque de Montréal et Beaver Lumber, et supporté par la Société canadienne d'hypothèques et de logement et Ressources naturelles Canada, procure les informations dont les propriétaires ont besoin pour prendre des décisions sûres et avisées en

rénovation. Le thème de cette année est «Fais-le correctement - Travaille avec un rénovateur professionnel».

La CHBA représente des rénovateurs professionnels et des constructeurs d'habitations d'un océan à l'autre. «Nos membres rénovateurs sont

fiers du travail qu'ils accomplissent», souligne Bob McLaughlin, président de la CHBA. «Le Mois de la rénovation offre aux consommateurs l'opportunité d'en apprendre davantage au sujet de l'industrie et des avantages du «faire correctement» avec un professionnel.»

Au niveau de la communauté, les Home Builders' Associations locales organisent des portes ouvertes, des parades de rénovations, des séminaires, des exhibitions et une multitude d'autres activités publiques pendant le mois d'octobre. C'est l'occasion idéale pour les consommateurs qui songent à rénover de voir ce que les autres propriétaires ont fait, de trouver des idées de design et de produits, d'apprendre au sujet de l'efficacité énergétique et la qualité de l'air intérieur, de s'informer à propos du financement et de rencontrer des entrepreneurs en rénovation professionnels de leur région.

**«En 20 ans, Vimat a
vendu 1 348 000
portes et fenêtres»**

**Un choix de 1068 portes
et des centaines de fenêtres**

Tout est à bas prix

359\$

Porte acier
Vitrail laiton

Modèle 20^e anniversaire
34 pouces, peinture blanche
des 2 côtés, double coupe-froid,
cadre recouvert de vinyle.

Estimation et
livraison gratuites*

Service d'installation
disponible,
garantie
10ans

239\$
Fenêtres en P.V.C.,
bois ou aluminium

Fenêtre à battant
47" ¹/₄ x 47" ¹/₄
tout P.V.C. blanc
Garantie 20 ans

* Voir détails en magasin.

**LES FENÊTRES
VIMAT**

Terrebonne
1035 ch. du Côtéau
471-1141

Ville St-Laurent
195, Graveline
342-6191

St-Casut
13 500, route 158
431-0940
Lavaltrie
200 ch. des Industries
586-3362
St-Hubert
3631, boul. Taschereau
445-2780

L'Habitat du plancher

Salle d'exposition



**Plus de 150 échantillons
pré-vernis ou non vernis**

50 modèles de planchers de bois
décoratif en magasin

Chêne • Merisier • Érable
• Frêne • Cerisier

Escaliers • Rampes • Moulures

Estimation gratuite

Pose • Sablage • Finition
Insonorisation de condos
Vente au détail

448-6458
2115, chemin de Chambly
Longueuil

AUDACE

Design

Une ambiance à votre goût



Grâce à son service personnalisé

Nos designers diplômés sont à votre disposition afin de vous aider à définir vos goûts et répondre à vos besoins. Ainsi, vous serez en mesure de faire les bons choix en matière de coloration, de draperies, d'ameublement et d'accessoires.

460, boul. Roland-Therrien, Longueuil
670-4451

Chronique sur les Implants dentaires

Solutions proposées par les Implants Dentaires.

- 1- Remplacement des dents unitaires: Antérieures et postérieures.
- 2- Remplacements de plusieurs dents.
- 3- Remplacement complet du maxillaire: supérieur et inférieur.
- 4- Dents fixes permanentes.
- 5- Dents amovibles supportées par des implants.

Support et confort infiniment supérieurs à des prothèses conventionnelles.



Remplacement complet du maxillaire inférieur

Dents de remplacement:
Critères de sélection:

- 1- Quantité et qualité de l'os résiduel de vos gencives.
- 2- Âge: Il n'y a pas d'âge pour améliorer sa qualité de vie.
- 3- Douleur: La pose des implants se fait en moyenne en moins de 2 heures par mâchoire, et grâce à la médication moderne, le tout se fait sans aucune douleur. Les inconvénients postopératoires sont souvent moindres que les autres interventions chirurgicales dentaires et sont facilement contrôlées.
- 4- Coût: Le coût réel dépend du nombre d'implants utilisés et du style de dents de remplacement. Il s'agit d'un investissement à la

Dr.
Norman
Roy



mesure de vos besoins qui vous permettra d'améliorer sensiblement votre santé, confort, apparence et ce, d'une façon à long terme.

Dr. Normand Roy, D.D.S.

Plus de 20 ans d'expérience en implantologie. Professeur au programme canadien du Misch Implant Institute. Fellow de l'Academy of General Dentistry. Fellow de l'International College of Oral Implantologists. V.P. de l'Association Canadienne d'Implantologie Buccale. Certifié en Chirurgie et Prosthodontie Implantaire pour systèmes multiples: Branemark, Dentsply, etc...

Pour des réponses à vos questions ou pour un rendez-vous:

Communiquez avec le Dr. Normand Roy au Centre d'implantologie Dentaire Rive-Sud.

465-1220

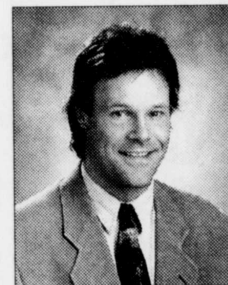
2 Place du Commerce, suite 300
Brossard, J4W 2T8
Près du Mail Champlain.

9603121cmdk



Christian Beaudoin

DENTUROLOGISTE



Les implants dentaires

L'édentation complète ou partielle est courante chez les gens d'âge adulte. Pour un bon nombre de ces personnes, cette situation est source d'inconfort et diminue grandement leur qualité de vie. Ceux qui en souffrent se plaignent, entre autres, de la diminution importante des gencives, de la grande mobilité des prothèses ou des blessures fréquentes au niveau des gencives lors de la mastication.

Si vous associez un ou plusieurs de ces problèmes à ce que vous vivez, il serait peut-être intéressant pour vous de penser à l'implantologie dentaire.

Utilisé dans le domaine dentaire depuis 1965, les implants sont ni plus ni moins que des racines dentaires artificielles. Fabriqués en titane, ce métal n'est pas le seul à avoir été utilisé pour ce genre de chirurgie, mais il est de loin celui qui s'intègre le mieux à l'os et il est de plus totalement inoffensif pour l'organisme.

Le processus comprend deux chirurgies mineures qui sont pratiquées, généralement, en clinique sous anesthésie locale et qui sont accompagnées d'une légère sédation qui place le patient dans un état de demi-sommeil. Ces interventions n'occasionnent toutefois, pas plus de douleur que quelques extractions.

Dans un premier temps, le chirurgien dentaire procède à l'installation des implants dans la mâchoire; sous la gencive qui sera suturée par dessus les implants. Ils resteront ainsi quelques temps soit le temps de permettre «l'ostéo intégration» c'est-à-dire la soudure entre les im-

plants et l'os. Il est par contre possible de porter vos anciennes prothèses pendant ce délai grâce à un coussin temporaire qui sera installé par le denturologiste. La seconde chirurgie consistera à positionner la partie des implants qui sera visible en bouche. Ces quelques implants serviront alors, de point d'ancrage à votre nouvelle prothèse dentaire et lui assurera toute la stabilité souhaitée. Une fois les prothèses terminées, vous retrouverez une mastication efficace et confortable en plus de l'esthétique améliorée.

Le coût des prothèses sur implants n'est pas couvert par l'assurance-maladie et qu'en partie par certaines assurances dentaires. Toutefois, cet investissement dans votre qualité de vie est déductible d'impôt, donc, plus abordable qu'il ne le semble à première vue.

De toute façon, c'est d'abord et avant tout, l'expertise de l'équipe chirurgien Dentaire Denturologiste qui doit guider votre choix de façon à garantir votre santé. Pour obtenir davantage d'information, téléphonez-nous pour une consultation gratuite.

2424, boul. Lapinière
(coin Taschereau), Bureau 006
Brossard

Centre Médico Professionnel de Brossard

676-6767

2001121CMDK



Dr Brita Nadeau

Quand le traitement orthodontique devrait-il commencer?

En consultant régulièrement votre dentiste, ce dernier peut identifier les débuts d'une malocclusion dento-faciale et poser un diagnostic rapide. Si nécessaire, il pourra alors vous référer à un spécialiste. Le moment le plus opportun pour débuter un traitement dépend grandement du type et de la gravité du problème.

L'Association américaine d'orthodontie recommande une première visite à l'âge de 7 ans. L'orthodontiste est le spécialiste qui possède les connaissances et l'expérience nécessaires pour déterminer le meilleur âge pour qu'un traitement s'échelonne

sur la plus courte période de temps possible et soit ainsi, moins coûteux. Il est toujours préférable de consulter plus tôt que trop tard car cela pourrait faire une différence dans l'approche qui devra être utilisée pour le traitement de l'enfant. Pour cette raison, les parents ne devraient pas se fier à leur propre évaluation ou à celle de leur entourage.

Pour plus de renseignements ou un rendez-vous de consultation,

Clinique d'orthodontie de la Rive-Sud
3500, chemin Chambly suite 201
Longueuil, Québec
(514) 670-2269

9002121CMDK



Voyages port-de-mer

101, Place Charles-Lemoyne
Longueuil, Québec J4K 1Z1

(Stationnement gratuit à l'arrière)

Tél.: 646-1118

Télec.: 646-7445



Lise Forgues
Directrice

Des vacances-santé... C'est pour vous!

Depuis les Romains qui y construisaient des thermes somptueux, le prestige des stations balnéaires ne s'est jamais démenti. Vous avez eu une période active exigeante ou stressante. Vous ressentez certaine malaises; fatigue générale, nervosité, sommeil agité, réveils difficiles, maux de dos, douleurs articulaires... Allez faire le plein de santé et de vitalité et redécouvrez le plaisir d'être au meilleur de vous-même.

Plusieurs opportunités s'offrent à vous que ce soit au Québec ou ailleurs à travers le monde. Toute une variété de soins et services sont offerts dans chacun de ces centres, certains sont exclusifs à l'un ou l'autre: piscine intérieure, bain sauna et tourbillon, lit solaire, bain vapeur, massage sous la pluie et douche à

effusion, piscine extérieure, Vibro-saun et bain flottant, etc...

Ces centres vous offrent un décor avec des teintes chaleureuses, une atmosphère feutrée et un personnel des plus qualifiés. Vous y dégusterez une nourriture saine, variée et équilibrée pour ajouter à l'effet bénéfique de votre cure. Vous y trouverez souvent des «menu-santé», légers et savoureux et des «menu-gourmand» répondant aux goûts de chacun.

Peut-être ne saviez-vous pas que votre agent de voyage peut vous offrir ces forfaits! Bons nombres d'hôtels se qualifient maintenant centre détente-santé.

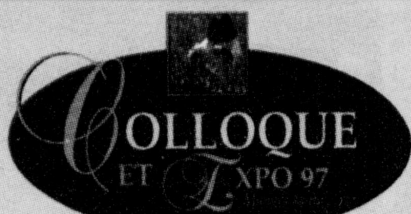
N'hésitez pas à communiquer avec nous et offrez-vous la chance de vivre ce dont vous rêvez... prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

9009121cmdk

Venez voir

Colloque

- 15 conférenciers
- L'Expo
- Documents
- 85\$ + taxes
- INSCRIPTION: 332-7037



18 et 19 octobre
Collège Maisonneuve
Métro Pie IX
Entrée:
2700, Bourbonnière

et goûter!

Expo

- 100 exposants
- Dégustations
- Ateliers
- 5,25\$ + taxes
- (Billet en vente sur place)

3339121cmdk

Les bonnes tables de la région



DUNHAM
La Métairie
Spécialités: Sanglier, cerf, autruche
Festival du canard (lac Brome).
Du 10 oct. au 10 nov.
145, de La Métairie
Tél.: (514) 295-2141

LA PRAIRIE
Restaurant Bistrot chez Julien
Cuisine française
130, Chemin de Saint-Jean
Tél.: (514) 659-1678

ST-BRUNO
Restaurant St-Bruno
(Spécialités mets italiens)
1438, Montarville
Tél.: 653-3242

ST-PAUL-DE-L'ÎLE-AUX-NOIX
Auberge de l'île
Cuisine internationale
1005, rue Principale
Tél.: (514) 291-5800

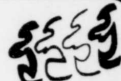
ST-HYACINTHE
Auberge des Seigneurs
Salle à manger Le Marché
Fine cuisine
2e prix au prestigieux concours provincial
«Compétition Hôtelière 1997»
Tél.: 1-800-363-0110 - 334-3810



271121cmdk

Programmation
1997

9e Année déjà



An café-théâtre

tous les vendredis et samedis
du 5 septembre au 18 octobre 1997 à 20h00

MOI TARZAN, TOI JANE de Janette Bertrand

Une comédie dramatique signée Janette Bertrand sur l'histoire d'une relation de couple avec ses hauts, ses fantaisies, ses sautes d'humeur. La vraie vie qu'il
Avec Danielle Anctil et Paul McDonald • Mise en scène de Gilbert Tétraut

965c, boul. Périgny Chambly (Québec) J3L 4P3 tél. (514) 447-2953

une présentation

LES ARTS
du Maurier

UNIBROU

960221cmdk



7808121cmdk

Calendrier de la programmation - automne 1997

Lancement de la revue Artmage
25 septembre 1997 à 19 hres

Exposition de gravures des diplômés
de l'Université Concordia
27 octobre 1997 à 18h

Exposition de céramique : artistes du Québec
24 novembre 1997 à 18h

Exposition permanente d'articles de cadeaux par les
artistes et artisans de la galerie
au rez-de-chaussée

Galerie Mage Métiers d'art
1155, chemin de Chambly, Longueuil
670-7600

BRASSERIE ARIZONA



Lundi au mercredi: 5h a.m. à 21h
Jeudi & vendredi: 5h a.m. à 23h
Samedi: 7h à la fermeture
Déjeuner dès 5h sur semaine

Tous les samedis dès 18h30
Souper rencontre dansant
avec Ginette et Jacques

Souper/soirée:
20\$/personne
Soirée seulement: 5\$/personne
** Prix de présence *

Vendredi le 31 octobre
Party d'Halloween
Spectacle surprise et concours
pour le plus beau costume!

Salle de réception gratuite avec service de repas pouvant
accommoder de 20 à 200 personnes

9467121cmad

3500, boul. Matte
Brossard (Québec) J4Y 2Z2 ☎ 444-2258



Patinoire à louer

Meilleur prix sur la Rive-Sud

Idéal pour le hockey mineur
Ballon-balai et hockey bottines

Disponible sur semaine et fin de semaine

Prix: entre 80\$ et 125\$ l'heure

Information: 441-8401
441-8406

110721cmdk

Courrier Magazine

est publié par

Le Courrier du Sud
267, Saint-Charles Ouest
Tél.: 646-3333
Rédaction: 674-6217
Télécopieur: 674-8205

Éditeur-Fondateur
La Compagnie d'imprimerie et
de Publication de la Rive-Sud
Itée

Directrice
Lucie Masse

Rédacteur en chef
François Laramée

Photocomposition et Montage
Infomaitre Communications inc.

Impression
Imprimerie Quebecor
Ville LaSalle

Distribution
M.P.M. Média Rive-Sud

ODC
Office de la Distribution Certifié

OSMONT

orchestre symphonique de la montérégie

Marc David



SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT DES ARTS
ET DE LA CULTURE DE LONGUEUIL
Une initiative de la ville de Longueuil

Développement des
ressources humaines Canada



Saison 1997-1998
IMPRESSIONS D'AUTOMNE
2 octobre 1997

Lucille Chung
Piano

RIDOUT
BRAHMS

BEETHOVEN



Fall Fair

Concerto pour piano
et orchestre n° 1
en ré mineur op. 15

Symphonie n° 5
en ut mineur op. 67

TARIFICATION 1997-1998

	Abonnement (4 concerts)	Guichet
Régulier	75\$	20\$
60 ans et +	65\$	20\$
Étudiant	35\$	10\$

Information 646-3890

Les concerts de l'OSMONT ont lieu à la Salle Pratt & Whitney
Canada au 150, rue de Gentilly Est, Longueuil, à 20h.

En plus de se refaire une beauté, le Garage Donati & St-Louis de Longueuil innove avec son service de remorquage 24h

Le Garage Donati & St-Louis de la rue Saint-Charles à Longueuil offre dorénavant un service de remorquage 24 heures à sa clientèle. Après s'être offert une nouvelle image d'allure plus jeune, à l'intérieur comme à l'extérieur, le garage compte maintenant sur une équipe de 12 employés professionnels dans le domaine du remorquage qui offrent de dépanner gratuitement tout automobiliste en panne à l'intérieur de

10 km. Il suffit de faire effectuer vos réparations chez Donati et le tour est joué. Remorquage Longueuil est affilié au Garage Donati et pour obtenir un dépannage, vous n'avez qu'à faire confiance à des gens reconnus pour leurs compétences. Alors, avant que ne surviennent les problèmes, prenez vite le numéro 468-0500 en note et gardez-le précieusement à l'intérieur de votre véhicule.



Commencez dès maintenant à préparer votre auto pour cette hiver...



**Pourquoi attendre l'engorgement
des files d'attente!**

Le Garage Donati & St-Louis vous offre;
Avec une mise au point ou réparation de plus de 150\$
obtenez un **changement d'huile GRATUIT**

Dans le but d'inaugurer sa toute nouvelle bannière Pro-Temp courez la chance d'obtenir un plan d'entretien annuel d'une valeur de 500\$ et plus en remplissant le coupon sur cette page.

Obtenez 5\$ de rabais sur pose et balancement de vos roues. En plus une vérification et ajustement des freins **GRATUITEMENT.**



500\$

AUTOPRO

Nom: _____

Adresse: _____

EXP. 18 OCTOBRE 1997

Tél.: _____



Le garage Donati s'est embelli à l'image de son entourage

GARAGE DONATI & ST-LOUIS Inc.
Votre garage de Confiance
Spécialités
Voitures Américaines & Européennes

AUTOPRO 670-5405
620 St-Charles Ouest

Etabli depuis 1986

**Remorquage
Gratuit**

Si nous effectuons vos réparation
En dedans de 7Km sur la rive sud
Service de remorquage 24H

468-0500

- Système d'injection
- Freins garantis à vie
- Air conditionné
- Silencieux Garantis à vie
- Mise au point
- Suspension
- Électricité



Passez faire un petit tour pour voir toutes les améliorations
et vous serez convaincu, que chez Donati & St-Louis ont
fait des pieds et des mains pour vous satisfaire!

**OSEZ
COMPARER!**

**Meilleur
prix**

**Service
simplifié**

Chronique sécurité: vos pneus

Faire l'entretien des pneus, ce n'est pas seulement les remplir d'air!

Ce qu'il faut savoir en premier lieu

Si vous êtes comme la majorité des gens, les pneus ne sont pas une priorité lorsque vous pensez à l'entretien de votre véhicule. Ils devraient l'être cependant, surtout si vous considérez le rôle qu'ils jouent dans le fonctionnement général de votre véhicule. Les pneus influencent le comportement d'un véhicule sur le plan du confort, de la tenue de route, de la précision et de la souplesse de la direction. Ils sont en partie responsables de la consommation d'essence de votre véhicule, et surtout, ils sont essentiels pour votre sécurité.

Deux mots à retenir: pression et permutation.

Pression

Avec des pneus adéquatement gonflés, on maximisera la longévité des pneus, le confort, la tenue de route et la sécurité dans toutes les conditions normales de conduite. Une pression de gonflage insuffisante peut non seulement conduire à une usure accélérée de la bande de roulement, mais

éventuellement à une défaillance, voir l'échauffement excessif du pneu, ce qui pourrait aboutir en un éclatement soudain. En outre, un gonflage insuffisant augmente la résistance au roulement, d'où une plus grande consommation d'essence.

Permutation

La majeure partie des véhicules Chrysler sont à traction avant. Et les pneus avant s'usent plus rapidement, de toute évidence, parce que ce sont les pneus moteurs. Mais, au contraire des véhicules à propulsion arrière, les pneus avant sont également responsables de la direction. Il y a donc un facteur d'usure additionnel dont il faut tenir compte. Afin d'assurer que les pneus s'usent naturellement et uniformément, il est très important de les permuter régulièrement. Une bonne règle de conduite serait d'effectuer la permutation des pneus une fois sur deux vidanges d'huile et remplacements du filtre.

Facteurs qui peuvent causer une usure des pneus excessive

Les démarrages en trombe ainsi que les

arrêts brusques n'auront pas pour seul effet de provoquer une usure accélérée du pneu, mais ils entraîneront une consommation d'essence beaucoup plus élevée et exerceront une contrainte énorme sur le moteur et les organes de transmission.

Le fait de dépasser la cote de vitesse de vos pneus aura pour effet de causer un échauffement excessif, et il pourrait se produire un dégonflement rapide ou l'éclatement du pneu.

Si vous êtes pris dans la neige, la boue ou sur la glace et que vos roues patinent, appliquez-vous à ne pas les faire patiner exagérément. Dans ce genre de situation, surtout avec une boîte de vitesses automatique, il est possible de faire patiner un des pneus au-delà de sa cote de vitesse, et la force centrifuge peut faire exploser un pneu qui tourne à vide.

Petits trucs pratiques

1. Vérifiez vos pneus régulièrement.
2. Lorsque vous vérifiez la pression des pneus à chaque mois, n'oubliez pas la



roue de secours.

3. Si vous prévoyez tirer une remorque, vous devriez venir nous consulter pour savoir quelle est la pression nécessaire pour supporter ce

poids supplémentaire.

4. Ne surchargez jamais vos pneus.

Le conseil "pneus d'hiver"

Les pneus d'hiver sont un produit saisonnier et leur disponibilité est limitée en durée et en quantité. Vous risquez d'être déçu si vous attendez la première tempête de neige pour les acheter. Sans les faire installer maintenant, il serait sage de commencer à analyser les modèles offerts et ceux convenant à votre budget. Une fois décidé, vous pouvez même les réserver afin de vous assurer d'avoir les bons pneus. En agissant de la sorte, vous allez acheter les pneus dont vous avez besoin et au prix voulu. Plus tard, vous risquez de ne pas obtenir le modèle qui vous intéresse et risquez de payer trop cher.

Taux incroyables!

Caravan '98

4.9% sur 48 mois

ou

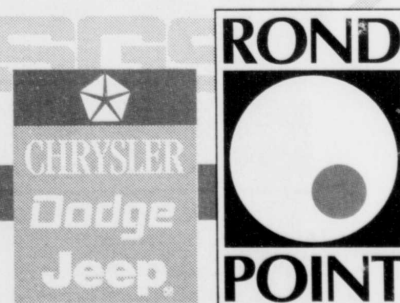
5.9% sur 60 mois

LE PLUS GRAND INVENTAIRE AU QUÉBEC

Département de service Ouvert jusqu'à 3 heures du matin Tél.:(514) 656-4110

5055, Boul. Cousineau - St-Hubert

La liberté au clic de votre souris: <http://www.rpdq.qc.ca>
Vaste choix de voitures d'occasion: <http://www.rpdq.qc.ca/occas.html>
ou directement: 678-2607



MATELAS

NOS PRIX SONT IMBATTABLES! COMPAREZ, VOUS SEREZ CONVAINCU!



PLUS DE 100 STYLES	Charmeur de Sealy	Beautysleep Évasion de Simmons	Posturepedic de Sealy	Beautyrest de Simmons
SIMPLE	99\$ ens. 199\$	169\$ ens. 329\$	349\$ ens. 499\$	329\$ ens. 649\$
DOUBLE	139\$ ens. 269\$	249\$ ens. 399\$	419\$ ens. 599\$	499\$ ens. 799\$
GRAND	169\$ ens. 329\$	279\$ ens. 449\$	489\$ ens. 699\$	569\$ ens. 899\$
TRÈS GRAND	LITS EN LAITON ET EN FER Plus de 1 000 modèles et styles à des prix imbattables!		749\$ ens. 999\$	699\$ ens. 1099\$

MATELAS PAYEZ ET EMPORTEZ À COMPTER DE 36.95 \$

NOUS AVONS LA GAMME COMPLÈTE DE SEALY ET DE SIMMONS

DÉCOR DÉPÔT

UNE ENTREPRISE DE

LINEN CHEST

1655, boul. Le Corbusier
681-9090 Les Galeries Laval

7350, boul. Taschereau
Place Portobello, Brossard 671-2202

NOUS AVONS DEUX FAÇONS ÉCONOMIQUES D'ACHETER UN MATELAS DE PREMIÈRE QUALITÉ

OPTION N°1

Payez LE PLUS BAS PRIX GARANTI pour la gamme complète de matelas Sealy et Simmons... ET NOUS PAIERONS LA TPS ET LA TVQ !

OPTION N°2

NE PAYEZ RIEN AVANT UN AN. Choisissez celui qui vous convient MAINTENANT.

- AUCUN PAIEMENT MENSUEL
- AUCUN INTÉRÊT
- AUCUN DÉPÔT

PLUS...

DES OFFRES AVANTAGEUSES

LIVRAISON GRATUITE

ESSAI GRATUIT de 30 nuits

CADRE DE LIT GRATUIT à l'achat d'un ensemble Sealy ou Simmons!

Choisissez parmi PLUS DE 100 MODÈLES ET FORMATS

SIMMONS
Beautyrest

Tout nouveau profil avec ressorts indépendants pour un confort et un support ultimes.

Sealy Posturepedic



- Le Edgeguard™ innovateur pour 10 % plus de surface de sommeil.
- Le base Steelspan™ exclusive assure une durabilité maximale.
- Les ressorts exclusifs du Posturetech™ vous donnent le meilleur support possible.



CHAQUE JOUR / L'ANNÉE LONGUE

Nous sommes convaincus que nos prix sont les plus bas! Si vous trouvez la même marchandise ailleurs à plus bas prix, nous respecterons non seulement ce prix mais nous vous accorderons un rabais additionnel de 10% !