

Fin février

Venez découvrir notre nouvelle  
Fragrance de LISE WATIER *Désirable*



*Être aimée, c'est le premier désir et le plus grand trésor qu'une femme convoite.*  
-Reine Malouin



Obtenez un rabais de  
sur toute la gamme  
de parfum

LISE WATIER

**20%**

AVEC CE COUPON  
DU 21 FÉVRIER AU  
21 MARS 2008

\* Jusqu'à épuisement des stocks  
Seulement chez Proxim - Georges-Étienne Gagnon au 2894, boul. Curé-Labelle à Prévost

### Activités cosmétiques

#### 28 février

Animation Dermatus mini soin de la peau de 1 h à 5 h - **Gratuit**

#### 1<sup>er</sup> mars

Maquillage Pupa de 10 h à 4 h - **Gratuit**  
Sur rendez-vous

### Activités à venir

#### Février

Pendant tout le mois, venez rencontrer l'infirmière pour recevoir de l'**information** sur l'**asthme** et les **maladies pulmonaires** chroniques.

#### 19 mars

**Journée santé sur la fonction respiratoire.** Test de spirométrie gratuit sur rendez-vous.

#### 26 mars

**Journée santé sur la cessation du tabac.** Recevez l'information et le soutien nécessaire pour relever ce défi.

### Conseil

#### L'hypertension artérielle

Quand votre cœur bat, il pompe le sang dans vos artères pour apporter de l'oxygène et de l'énergie à votre corps. La pression artérielle est la force que le sang exerce sur les parois des artères. L'hypertension peut parfois occasionner des maux de tête, des troubles visuels ou des étourdissements, mais la plupart des gens qui souffrent d'hypertension n'ont aucun symptôme. C'est pourquoi il est très important de faire vérifier régulièrement sa pression artérielle.

Quelques modifications de vos habitudes de vie peuvent aider à maîtriser votre pression :

- Intégrez l'activité physique à votre quotidien 3 fois par semaine.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré, faible en sel et en graisses saturées.
- Réduisez votre consommation d'alcool à deux verres par jour pour les hommes et un verre par jour pour les femmes.
- Surveillez votre poids
- Le tabagisme augmente le risque d'hypertension.
- Limitez votre consommation de caféine comme le café, le thé et le chocolat.

**Proxim**

www.groupeproxim.ca

Votre destination bien-être

**GEORGES-ÉTIENNE  
GAGNON**

Heures d'ouverture  
Lundi au vendredi de 9h à 21h  
Samedi et dimanche de 9h à 19h

2894, boul. Curé-Labelle, Prévost tél.: 450 224-2959