

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^{er} 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