

Êtes-vous tanné d'avoir mal?

Le curcuma, remède par excellence pour les articulations, peut vous aider!

Nous savons tous que les douleurs peuvent nous rendre la vie quotidienne souvent plus difficile. Heureusement pour nous, la nature est pourvue de plantes médicinales ayant des propriétés pharmacologiques avérées et qui sont reconnues par des études.

Dans le *Science et Avenir* de juillet 2016, *Les plantes qui soignent*, le curcuma fait partie des 12 plantes (où les études étaient disponibles) efficaces pour les affections les plus courantes. Celle reconnue pour le curcuma est bien sûr pour la douleur: anti-inflammatoire pour l'arthrose, l'arthrite et l'inflammation intestinale. La curcumine est reconnue comme étant un antioxydant, un protecteur du foie et un anti-cancéreux.

Sachant cela, et si vous voulez vous supplémenter en curcuma, il est primordial de choisir un bon supplément pour des résultats optimaux. Il faut faire attention, car ils n'ont pas tous la même efficacité.

La curcumine, substance active du curcuma, est liposoluble. Elle est normalement mal assimilée. Le laboratoire de la compagnie SiSU rend la curcumine en phytonutriments hydrosolubles, ce qui la rend immédiatement absorbée par notre organisme, accélère son assimilation et la rend active et plus biodisponible que jamais (une biodisponibilité 185 fois meilleure).

La curcumine à spectre intégral de SiSU, possède aussi une activité de plus longue durée et demeure donc dans l'organisme pendant 24 heures.

**Le curcuma,
l'anti-inflammatoire
naturel par excellence
pour mieux vivre
au quotidien!**

Une salle de spectacle rénovée et deux expositions à découvrir

Rentrée culturelle dans les Laurentides

Étienne Robidoux
etiennerobidoux@journaldescitoyens.ca

Les lieux culturels reprennent vie : les salles de spectacle et les théâtres ont pu rouvrir le 26 mars dernier. La salle de spectacle le Patriote, situé à Sainte-Agathe, en profitera pour ouvrir ses portes le 24 avril prochain, après une pause de plus d'un an et demi. Voici quelques idées de sorties culturelles.

Fermé depuis septembre 2019 pour effectuer des rénovations, le théâtre Le Patriote accueillera à nouveau des spectateurs le 24 avril prochain, avec la présence de l'auteur-compositeur-interprète Vincent Vallières. Le 30 avril, ce sera au tour du jeune humoriste Arnaud Soly de monter sur scène. Le 15 mai, le théâtre sera à l'honneur, avec la pièce *Dans la tête de Proust*, dont Sylvie Moreau est l'auteure des textes et la mise en scène.

Le Patriote, connu à ses débuts sous le nom de Théâtre de la Sablière, existe depuis 1967. Dans la salle de 582 fauteuils disposés à l'italienne, seulement 160 places seront disponibles afin de respecter les mesures de distanciation physique. Le Patriote présente annuellement environ 130 spectacles variés, qui incluent l'humour, la musique ou le théâtre.

Les rénovations étaient prévues avant même l'arrivée de la pandémie de COVID-19. «Cela est bien tombé», reconnaît Alexandre Gélinas, le directeur général du Patriote. «Pendant qu'on était fermé [pour les rénovations] les autres [salles de spectacles] étaient aussi fermées.»

La période de rénovation était censée durer un an, mais a été reportée en raison de la pandémie et des retards de chantier. «C'est presque une salle neuve», avance M. Gélinas. L'intérieur a presque



Cosmétique de la fin, de l'artiste Catherine Bolduc

entièrement été refait, incluant les fauteuils et les murs.

Le soutien financier du Conseil des arts et des lettres du Québec a donné un bon coup de main au Patriote, selon M. Gélinas. «Le gouvernement du Québec a agi rapidement pour nous soutenir», dit-il. Ainsi, il y a eu des mesures de compensation pour les spectacles annulés ou pour la diminution de ventes de billets en raison de la distanciation obligatoire.

Deux expositions à découvrir à Val-David

Jusqu'au 30 mai, le Centre d'exposition de Val-David accueille deux expositions. *Cozic - bras dessus, bras dessous couleur et forme en accord* propose une expérience interactive aux visiteurs qui sont invités à décoder un alphabet formé de cercles de couleurs disséminés dans les œuvres. Le duo d'artistes visuel Monic Brassard et Yvon



Cozic - bras dessus, bras dessous couleur et forme en accord, du duo d'artistes visuel Monic Brassard et Yvon Cozic

Cozic, utilise des matériaux variés, souvent empruntés au quotidien, comme une mosaïque de boîtes en carton qui font penser à des dizaines de visages. Au fond de la salle, une cabine verte peut être traversée, comme un moment de détente. Une impression de confort se dégage des œuvres, dont celle où deux longs coussins se croisent comme des bras. L'exposition sous le thème du jeu peut captiver les enfants comme les adultes.

Au deuxième étage, on retrouve *Cosmétique de la fin* de l'artiste Catherine Bolduc, qui réside à Val-Morin. L'artiste a eu l'occasion d'être en résidence deux semaines au Centre pour monter elle-même l'exposition, indique Manon Regimbald, la directrice générale du centre. Des ombres chinoises en mouvement sont projetées sur une grande toile blanche et font penser à un paysage. À la manière de la grotte de Platon, on découvre derrière une œuvre insoupçonnée, où des perles, de la dentelle et des colliers sont disposés de manière hétéroclite sur une table. Dans ses œuvres, opulence et beauté contrastent avec la décadence. Des portraits d'infirmières épuisées font penser à la crise sanitaire actuelle. Pourtant, ces œuvres mêlant photographie et peinture dans un style pop ont été réalisées en 2019, peu de temps avant la pandémie mondiale.

Pendant ses périodes de fermeture due à la pandémie, le centre en a profité lui aussi pour effectuer des rénovations. Le Centre d'exposition de Val-David a l'intention de souligner le 100^e anniversaire de leur ville avec de nouvelles expositions cet été.

Voici notre
produit
vedette

Consultez notre
chronique pour
en connaître
les bienfaits!



Curcumine à spectre
intégral
de SiSU
Format boni de 75 gélules



2112, boul. Labelle St-Jérôme • 450 432-3388 • vogelstjerome.com

vogel
DEPUIS
1996