



## Le romarin à camphre

Au jardin ou dans la maison, pour le plaisir de notre palais en fine herbe et qui ne passe pas inaperçu à notre nez, ou pour nos petits bobos, le romarin excelle pour joindre l'utile à l'agréable! Connu de plusieurs, on ne vantera jamais assez les vertus de celui-ci. Le romarin est en soi une solution à bien des maux!



Ce petit «sapin aromatique» acheté durant la période des fêtes pour embaumer notre maison, vaut vraiment la peine d'être maintenu en vie jusqu'en juin pour être replanté ensuite dans notre jardin. Dans notre région, il est considéré comme un plant annuel que l'on doit absolument rentrer à l'intérieur à la fin de notre belle saison estivale, sans oublier d'en prélever des tiges (que l'on fera congeler ou sécher) avant sa délicate floraison bleutée, afin d'avoir le plaisir d'en consommer durant toute l'année comme fine herbe.

Cet arbuste aromatique (*Rosmarinus officinalis* surnommé «rose de mer») taillé en forme de sapin gagne de plus en plus du terrain sur le marché québécois et excite l'odorat par sa fraîcheur. En plus d'être comestible, celui-ci est curatif et fut largement employé depuis longtemps par les Grecs et les Romains sur le littoral de la Méditerranée.

En massage, sous forme d'huile essentielle mélangée à une huile douce d'amande, il est curatif pour le foie, la vésicule biliaire et pallie efficacement aux problèmes de constipation. Il prévient aussi le rhumatisme et l'arthrite. Il est très bon pour les soins de la peau et un excellent anti-rides (à proscrire aux peaux sensibles). Il règle les problèmes d'acné, de peau grasse et normalise les sécrétions.



Anti-cellulite, il augmente la fermeté, diminue la rétention d'eau et augmente la circulation sanguine.

Il est aussi très efficace pour la repousse des cheveux, diminue les pellicules, aide à maintenir la coloration et le conditionnement.

En diffusion dans l'air, le romarin est un excellent tonique qui fortifie et un très bon stimulant de la mémoire. Il stimule aussi la tension artérielle (attention pour ceux qui souffrent de haute pression) et agit comme aphrodisiaque au niveau du système glandulaire (peut perturber le sommeil). Durant le jour, il redonne par contre de l'énergie à tous et est très bénéfique aux convalescents.

La Société d'Horticulture et d'Écologie de Prévost reprend ses activités après l'arrêt des fêtes mercredi le 30 janvier 2002 avec Louis Rinfret horticulteur responsable du jardin japonais au Jardin Botanique de Montréal. Une conférence sur les jardins orientaux à ne pas manquer à 19h15 à l'école Val-des-Monts au 872 de l'École, Prévost.

Christine Landry, Les Jardins du Pasteur  
(450) 563-1062  
geraldchristine@aei.ca



Lucile D. Leduc

## Activités 2002

La plus grande richesse que nous puissions posséder est, je crois bien, la santé.

Avez-vous remarqué depuis quelques années, les jeunes dans la quarantaine se souhaitent «la bonne santé» au Jour de l'An? Avant, nous offrions ces vœux à nos parents, nos oncles, nos tantes dans la soixantaine. Les gens de tous âges ne sont plus à l'abri de la

maladie maintenant.

Alors permettez-moi de vous souhaiter, jeunes ou moins jeunes, que l'année 2002 soit remplie de «bonne santé» et par conséquent d'une belle qualité de vie.

Afin de vous garder en forme, lisez bien et participez en grand nombre à nos activités dont voici le calendrier.

### Calendrier des activités de l'an 2002

**AQUA FORME :** lundi 19 heures; Académie Lafontaine  
Session 1 : 18 mars au 3 juin (12 cours)  
Session 2 : 9 septembre au 25 novembre (12 cours)  
Responsable : Jeannine Paquette - (450) 224-4810

**COURS DE DANSE :** Lundi 19h 30. Centre Culturel  
Session 1 : 18 février au 6 mai  
Session 2 : 9 septembre au 25 novembre  
Responsable : Aline Beauchamp - (450) 224-2698

**SHUFFLEBOARD :** Lundi 13 heures. Centre Culturel  
Session 1 : 14 janvier au 27 mai  
Session 2 : 9 septembre au 16 décembre  
Responsable : Marcel Robert - (450) 432-7224

**SCRABBLE :** Mercredi 13 heures. Centre Culturel  
Session 1 : 16 janvier au 29 mai  
Session 2 : 11 septembre au 11 décembre  
Responsable : Georgette Gagnon - (450) 224-2462

**BINGO :** Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis de chaque mois à 13h 30. Centre Culturel (janvier 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis)

N.B. : Les bingos sont suivis d'un souper à 2\$ et d'une soirée récréative. Sauf les mois de juillet et août.

### Année 2002

Activités Mensuelles : Aline Beauchamp (450) 224-2698

**JANVIER :** À déterminer

**FÉVRIER :** Samedi, 9 Souper danse Saint-Valentin à l'école Val-des-Monts  
Jeudi, 28 Casino en après-midi

**MARS :** Jeudi, 21 Cabane à sucre Chalet du ruisseau

**AVRIL :** Samedi, 13 Souper danse Vive le printemps  
Dimanche, 21 Spaghetti-ton au Centre Culturel, de 11 heures à 19 heures

**MAI :** Mardi, 14 Brunch à 11 heures pour les membres seulement (3\$ avec réservation), suivi à 13 heures de l'assemblée générale annuelle.  
Samedi, 25 Souper-danse Fête de l'amitié à l'école Val-des-Monts  
Jeudi, 30 Casino

**JUIN :** Pétanque 11 juin au 27 août inclusivement  
Mini-golf 12 juin au 28 août inclusivement  
Jeudi, 13 Croisière sur le Richelieu

**JUILLET :** À déterminer (19, Casino)

**AOÛT :** Mardi, 13 Méchoui au chalet du ruisseau souper  
Samedi, 24 : Elvis Presley au Capitole de Québec

**SEPTEMBRE :** À déterminer (pommes)

**OCTOBRE :** Samedi, 12 Souper-danse à l'école Val-des-Monts

**NOVEMBRE :** Samedi, 9 Souper-danse à l'école Val-des-Monts  
Jeudi, 14 Casino

**DÉCEMBRE :** Souper à déterminer

**MARCHÉ  
aux puces  
LESAGE  
PRÉVOST**

**Ouvert  
à l'année**  
samedi et dimanche  
de 9h à 17h

**Plus de 75 marchands  
intérieurs**  
Jusqu'à 250  
marchands extérieurs  
en saison estivale

2845, boul. Labelle **224-4833**

**CENTRE DE LA COURTEPOINTE**  
À l'intérieur du Marché aux Puces Lesage, face au bureau  
Ouvert Samedi et dimanche de 9h à 17

- Courtes pointes piquées à la main
- Cache oreillers
- Coussins assorties
- Jupes de lit
- Housses de duvet brodées
- Nappes brodées
- Centre de table
- Rideaux et valences

ASSORTIMENT COMPLET  
de rideaux de dentelle dont plusieurs modèles haut de gamme convenant à tous les budgets