

Réussir ma santé!

Réussir sa santé, mais qu'est-ce que cela veut donc dire? Une sorte de coup de chance de la vie? Une espèce d'idée d'hurluberlu, faite pour les autres? Ou au contraire une opportunité de faire quelque chose pour soi? Quel est votre point de vue à ce sujet?

Voici comment Pierre et son amie Marie en discutent :

Marie: « Tu es chanceux, nous avons

le même âge, mais tu es vraiment plus en forme que moi; tu viens de faire trois heures de vélo sans être trop fatigué, alors que moi... »

Pierre: « Ce n'est pas de la chance, j'ai simplement commencé à faire de l'exercice et à cesser de fumer avant toi. Je me sens plein de vitalité depuis plusieurs mois; je dors mieux et je me surprends à aimer bouger tous les jours. Aussi, je réussis à être plus en santé. »

Marie: « C'est vrai tu sembles en pleine santé. J'ai hâte de pouvoir faire comme toi. J'ai arrêté de fumer depuis trois semaines déjà, mais je trouve cela tellement exigeant; je ne crois pas que j'ai autant de volonté que toi. »

Pierre: « C'est bien plus qu'une question de volonté. Cela a été difficile aussi pour moi d'arrêter de fumer. J'ai pensé plusieurs fois à recommencer et à m'asseoir sur mon... postérieur. Puis, j'ai pensé que pour une fois j'allais réaliser mon rêve : je veux faire le chemin de Compostèle l'année prochaine. Ce projet m'a vraiment stimulé, surtout quand j'avais le goût d'en fumer une ou de rester assis devant la télévision; enfin terminé la mauvaise humeur du matin. »

Marie: « C'est tout un projet. Mais c'est bon pour toi, pas pour moi. »

Pierre: « Justement, penses-y : quel est ton projet à toi? As-tu un projet que tu aimerais réaliser? Il me semble que tu aimais faire de la photo dans la nature et que cela fait longtemps que tu n'en fais plus. »

Marie: « C'est vrai, la photographie... je n'y pensais même plus! Mais je me suis arrêtée parce que je m'essoufflais si rapidement. Évidemment que ce serait chouette

de reprendre la photographie. Je me souviens du plaisir que j'avais, le temps passait si vite. »

Pierre: « C'est le printemps, quelle belle saison pour reprendre des activités que l'on aime! Temps parfait pour la photo, l'éclairage, la température plus clémente, les fleurs et les arbres qui bourgeonnent... Je suis certain que tu vas ainsi persévérer dans tes efforts en ayant du plaisir à faire ton activité. »

Marie: « Pas si vite, l'ami! Je n'ai pas vraiment le temps pour cela. Passer des heures à faire de la photo, avec des ados à la maison, il ne peut même pas en être question. »

Pierre: « Pourquoi des heures? Pourquoi pas 30 minutes, une ou deux fois par semaine? Pas besoin de commencer en lion; d'ailleurs, je dois t'avouer qu'au début je m'étais fixé d'arrêter de fumer du jour au lendemain, mais j'ai repris après à peine un mois d'arrêt. Je me suis tellement blâmé... »

Marie: « Et que s'est-il passé après? »

Pierre: « Nathalie, ma conjointe, m'a mis au défi : si j'allais m'entraîner aussi souvent qu'elle, elle ferait la vaisselle à ma place pendant un mois. »

Marie: « La suite, la suite... »

Pierre: « Et bien, j'ai eu congé de vaisselle pendant un mois. Puis mon envie de fumer a passé. Mais mon vrai bonus c'est que mon humeur était devenue tellement meilleure le matin, j'ai commencé à m'apprécier davantage. Aujourd'hui, j'ai rarement le goût de fumer, puis quand l'idée me vient, je pense à mon projet et je vais marcher dix, quinze minutes. »

Marie: « Je crois bien que je vais ressortir mon appareil photo... »

25 ANS

William J. Walter

DEPUIS 1986 SAUCISSIER

65 VARIÉTÉS de SAUCISSES

SANS GLUTEN

Le printemps est arrivé!

Une sélection incomparable de saucisses fraîches et fumées de qualité vous est offerte chez William J. Walter St-Jérôme

• Cassoulet maison • Rillettes de canard • Olives farcies • ÉPICERIE FINE

Dégustez!!! Dégustez!!! Dégustez!!!

617A Saint-Georges (coin Léopold Nantel)
Saint-Jérôme Tél.: 450 432-4026
www.williamjwalter.com

Dégustez!!!

PUBLI-REPORTAGE

Cachets d'autrefois meubles et luminaires Inc.

Cachets d'autrefois refait surface depuis qu'il a été la proie des flammes en janvier 2012. L'édifice renaît de ses cendres au 3009 boul. Curé-Labelle, après la période de reconstruction et de réapprovisionnement de l'inventaire.

Cachets d'autrefois c'est d'abord un atelier de transformation qui donne aux meubles défraîchis ou aux pièces de bois centenaires une seconde vie en rendant celles-ci en pièces contemporaines stylisées, selon l'inspiration. On peut dire que Cachets d'autrefois associe les styles rustique, campagnard, shabby chic, antique, à l'urbain. Le style recherché par nos habitués se définit comme « campagnard urbain ». un heureux mélange de l'antique et du contemporain.

Cachets d'autrefois c'est aussi une boutique où Linda vous dévoile ses talents en décoration. Elle sait harmoniser passé et présent où chaque meuble et chaque objet sont présentés par thème et couleur : Mobiliers de salle à manger complet, de chambre à coucher, meubles audio, tables d'appoint et de salon, fauteuils, salles de bain, îlots de cuisine ainsi qu'un vaste choix de luminaires tendance et antiques.

Bonne nouvelle, réouverture de la boutique!



Le magasin c'est général, la boutique c'est spécialisé, c'est ce que Cachets d'autrefois meubles et luminaires vous offre à Prévost!

**3009, boul. Curé-Labelle, Prévost, Qc. J0R 1T0
450 224-7222**

Cachets d'autrefois c'est le souci des lignes et des formes épurées. Textures et finitions des bois centenaires, matériau le plus utilisé depuis plus de 11 ans, avec des matériaux nobles intégrés au bois comme la fonte, en font des pièces uniques à la fois pratiques et esthétiques.

Cachets d'autrefois réinvente les formes fonctionnelles et basiques pour valoriser le design discret et épuré, qualité première des pièces recherchées aujourd'hui qui ajoutent à la personnalité d'un intérieur contemporain.

Cachets d'autrefois n'est pas à court d'idées, vous pourrez même profiter des conseils de vos hôtes. Un seul toit où trouver tout pour la maison. Linda et Sylvain vous souhaitent la Bienvenue!