

Ma chronique
SANTÉ

VOGEL
SOURCE DE SANTÉ

St-Jérôme



Marie-Hélène TREMBLAY, n. d.

LA SCUTELLAIRE ALLIÉE AU STRESS

Personne n'est à l'abri du stress (négatif et/ou positif), cela fait partie de la vie d'aujourd'hui qui se déroule à un rythme effréné. Heureusement pour nous, notre corps dispose de mécanismes lui permettant de lutter contre le stress du quotidien de sorte qu'un stress modéré peut souvent passer inaperçu. Toutefois, s'il est extrême ou trop prolongé, les mécanismes de défense ne suffisent souvent plus à la tâche et cela entraîne des répercussions sur notre santé physique et/ou mentale.

Quand ces mécanismes internes n'arrivent plus à venir à bout de notre stress, nous avons intérêt à penser à leur donner un petit coup de pouce!



Mon coup de pouce que je vous recommande est **la scutellaire**.

La scutellaire est une plante très tonique, elle soutient l'état général de notre système nerveux, particulièrement lors d'excès de travail physique et/ou mental.

Elle peut être une solution globale pour nous permettre d'affronter nos journées de manière plus sereine et pour mieux se reposer la nuit.

On l'emploie sur de longues périodes pour aider les troubles nerveux récalcitrants. C'est une plante médicinale reconnue de plus en plus pour son effet hypotenseur ainsi que son effet tonique et calmant dans les conditions nerveuses, les tensions liées au cœur, aux émotions. C'est la plante du cœur autant physique qu'émotifs pour les états de crise, anxiété et angoisse.

La scutellaire se révèle une alliée pour nous aider à mieux gérer le stress, à calmer notre nervosité et à mieux dormir.

C'est la plante la plus indiquée durant la grossesse dans le cas d'hypertension, de nervosité ou d'insomnie.

On peut l'employer en prévention ou en traitement, tisane, teinture ou capsules.

Pour des jours plus ensoleillés!

Plante de ...La Scutellaire!

>7034117

Vogel St-Jérôme
450 432-3388

VOGEL
SOURCE DE SANTÉ

Actualité

ÉCOHABITATIONS BORÉALES

Contribuer au reboisement de Piedmont

ACCÈS – Mercredi dernier, près de 250 arbres ont été mis en terre dans quatre secteurs du Parc Gilbert-Aubin à Piedmont.

L'entreprise laurentienne Écohabitations Boréales, qui s'est engagée à compenser ses émissions annuelles de dioxyde de carbone, a financé une partie du projet en collaboration avec la Municipalité. C'est à travers un partenariat avec Arbre-Évolution Coop de Solidarité que l'entreprise de Sainte-Adèle a décidé de réduire l'empreinte-carbone liée à ses activités.

« Même si on construit des maisons écologiques certifiées LEED, on émet quand même du CO₂, surtout pour le déplacement de nos véhicules », explique Robin Gauthier-Ouellet. Au total, c'est 43,2 tonnes d'équivalents CO₂ qui seront séquestrées par la croissance des arbres plantés mercredi dernier. « Ce qu'on offre aux entreprises comme Écohabitations Boréales, c'est de

planter des arbres en leur nom dans des communautés qui en ont besoin pour des projets spécifiques », raconte Alexis Devroede, chargé de projet pour Arbre-Évolution. De cette manière affirme-t-il, « les plantations ont de réels impacts sociaux et environnementaux, en plus d'avoir d'importants effets bénéfiques pour le climat ».

UN PROJET PARTICIPATIF

Cinq employés de la compagnie Ed-Juster, spécialisée en évaluation de contenus pour assureurs et assurés, ont bénévolement participé à la mise en terre. « Ça fait

du bien de sortir du bureau et faire un geste pour la planète en même temps ! » s'exclame Patrick Roy, superviseur chez Ed-Juster.

Près de 250 arbres ont été mis en terre dans quatre secteurs du Parc Gilbert-Aubin à Piedmont.



PHOTO: COURTOISE

PLUSIEURS PHASES POUR PIEDMONT

La municipalité de Piedmont n'en n'est ni à sa première ni à sa dernière phase de verdissement du Parc Gilbert-Aubin.

« L'espace est très grand et l'aménagement du parc en est qu'à son début. Il est certain que nous allons poursuivre le reboisement à court et moyen terme, » confirme Yohann Da Sylva, directeur de l'urbanisme et de l'environnement à la municipalité.

FAITS DIVERS

Perquisition à Sainte-Marguerite

ACCÈS – Les policiers du poste de la MRC des Pays-d'en-Haut ont arrêté une personne, le 17 octobre, en lien avec de la production de stupéfiants à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson.



Une octogénaire a percuté deux véhicules sur l'autoroute 15 Nord à la hauteur de la sortie 57 à Sainte-Anne-des-Lacs le 18 octobre dernier.

PHOTO: COURTOISE

Un homme de 45 ans, de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, a été arrêté sur place puis libéré sur promesse de comparaître. Il devrait revenir devant la justice le 22 février 2018 au palais de justice de Saint-Jérôme. Il pourrait faire face à des accusations de production de stupéfiants.

Une perquisition a également été effectuée dans une résidence de la rue des Rapides, à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson. Sur place, les policiers ont saisi près de quatre kilos de cannabis, plus de 450 plants de cannabis ainsi que de l'équipement servant à la production de stupéfiants. La Sûreté du Québec rappelle que toute information

relative au trafic ou à la production de stupéfiants peut être communiquée en tout temps, de façon confidentielle, à la Centrale de l'information criminelle au 1 800 659-4264.

À SENS CONTRAIRE SUR LA 15

Une octogénaire a percuté deux véhicules sur l'autoroute 15 Nord à la hauteur de la sortie 57 à Sainte-Anne-des-Lacs le 18 octobre dernier. Selon ce qu'on a pu apprendre le lundi 23, la conductrice se trouvait dans un état critique. Les autres conducteurs impliqués auraient subi des blessures mineures. L'autoroute est restée fermée jusqu'à 23h à cette hauteur.



—Équipe
NADINE BRIÈRE

— **CÉLINE DORÉ** CPA, CA

POUR DE L'INTÉGRITÉ,
DES COMPÉTENCES
ET DU COEUR!



District du centre ville — Sainte-Adèle