



Nutrition. Louise Lambert-Lagacé lance un livre pour répondre aux questions des nouveaux parents

L'auteure de la référence de la nutrition pour tout-petits, *Comment nourrir son enfant*, revient à la charge avec un nouvel ouvrage. Dans *Mon bébé peut-il manger des artichauts?* (Les Éditions de l'Homme), qui vient de paraître, la diététiste Louise Lambert-Lagacé répond à 116 interrogations de nouveaux parents. En voici un extrait. **MÉTRO**

Peut-on donner du yogourt grec?

On trouve maintenant dans les épiceries de nouveaux yogourts grecs à 0 %. Ces yogourts sont extrêmement crémeux, même s'ils sont faibles en gras. Est-ce que je peux en offrir à mon bébé de 7 mois?

Votre bébé peut commencer à manger du yogourt, mais pas n'importe lequel.

Un yogourt grec à 0 % de gras, ou même à 2 %, ne renferme pas assez de gras pour assurer sa croissance.

De plus, un yogourt grec renferme trop de protéines et risque de surcharger les reins de votre bébé. Les bébés ont besoin d'un yogourt plus riche en gras (de 4 à 6 % de gras) et moins riche en protéines. Ce type de yogourt est maintenant disponible sur le marché.



il paniquerait probablement à l'idée d'avoir un enfant handicapé comme ceux-là. Mais, vous savez quoi? Je crois qu'aucun parent d'enfant handicapé ne changerait de place avec qui que ce soit : l'amour c'est l'amour, et un handicap n'y change rien.

Vous croyez peut-être que vous vous sentirez mieux si votre enfant arrive à la maison avec un diplôme universitaire que s'il vous apporte un petit gâteau un peu croché confectionné à son cours de cuisine, mais, curieusement, ce n'est pas le cas, parce que l'amour ressentit à ce moment-là est pur.

En fait, ce lien peut sou-

vent être plus fort. Quand on pense aux bébés, ils sont tous parfaits. Ils ne sont pas assez vieux pour exprimer autre chose que des émotions à l'état brut : joie, faim, irritation, curiosité, rire. Il n'existe pas de conflits, pas de représailles, de ressentiment ou de brouilles. L'innocence des jeunes enfants met en lumière le lien direct entre parent et enfant.

Ce lien à l'état pur est ce que ressentent les parents d'enfants handicapés. L'incapacité de l'enfant à fonctionner comme les autres (parler, étudier et être autonome) n'altère en rien ce lien. C'est de l'amour à 100 %, et il n'existe rien de mieux.

publicité

Libérée de mes douleurs grâce à REELIV5

« À 47 ans, je redeviens une vraie sportive! »

Chantal Leblanc

NOUVEAU PRODUIT

Chantal Leblanc 47 ans, souffrait déjà d'arthrite et de douleurs lombaires depuis plusieurs années. Une femme, tellement active dans le passé, mais limitée à certaines activités depuis le début de son combat contre ses douleurs, elle a dû abandonner plusieurs activités comme le tennis et l'entraînement. Étant parfois même clouée au lit, elle était aussi affectée psychologiquement!

« Mes douleurs étaient si grandes que jouer au tennis ou faire de la course n'étaient

plus une option pour moi! Je ne pouvais plus pratiquer mes sports favoris, dû à mes douleurs chroniques aux mains, au dos, aux genoux et aux poignets! 12 mois par année je souffrais quotidiennement. Parfois mes douleurs articulaires m'empêchaient même de dormir. J'étais très mal en point.»

Puis, un jour, elle découvre REELIV5 : « Les effets ont été très rapides. Dans les Quarante huit heures suivantes, mon inflammation et mes douleurs étaient déjà réduites », se souvient-elle. « Mes mains

désenflaient, et mes genoux, épaules et dos allaient de mieux en mieux». Une solution naturelle et durable est toujours une option idéale pour notre santé.

« Heureusement, après avoir essayé presque tous les produits pour ce genre de douleur qui s'offre à nous, j'ai finalement trouvé mon produit magique à moi! Des effets rapides, en profondeur et qui durent, je n'hésiterai jamais à le conseiller à quiconque souffrant de douleurs chroniques », dit-elle en souriant.

Un remède naturel

Il est vrai que REELIV5, conçu et fabriqué au Québec, est un remède naturel, sûr, sans effets secondaires ni accoutumance et approuvé par Santé Canada.

Il est une synergie de cinq ingrédients actifs : la chondroïtine, le sulfate de glucosamine, collagène liquide, méthyle sulfonyle méthane et la griffe du diable.

REELIV5 réduit la douleur et l'inflammation des articulations, augmente la mobilité,

et la flexibilité, répare les dommages aux cartilages et stimule la régénération des tissus. Sa formulation liquide (aussi en gel unidose buvable) fait en sorte que REELIV5 est absorbé plus vite dans le corps qu'une capsule ou comprimé. Donc, il circule immédiatement dans le sang et du coup les effets se font ressentir rapidement. Il s'agit d'un remède extrêmement efficace, qui soulage la douleur rapidement.



SOULAGE EN DOUCEUR ET EN PROFONDEUR

- Arthrite et arthrose
- Inflammation des articulations
- Douleurs lombaires
- Bursite et tendinite
- Blessures sportives
- Rhumatisme
- Goutte
- Entorse ou fracture
- Luxation et autres douleurs



VISITEZ-NOUS SUR WWW.FACEBOOK.COM/REELIV5
OU VISIONNEZ NOS VIDÉOS SUR WWW.YOUTUBE.COM



www.REELIV5.com

Disponible dans les pharmacies et magasins d'aliments naturels :
Pour plus de renseignements : 1 877 688-7478

Acupuncture

Traitements à la clinique-école
du Collège de Rosemont

Pour divers problèmes

- asthme/allergies
- douleurs articulaires
- douleurs lombaires
- maux de tête
- troubles du sommeil
- problèmes gastro-intestinaux
- problèmes gynécologiques
- autres problèmes de santé

Utilisation d'aiguilles jetables

20 \$ la visite • enfant 10 \$

Heures d'ouverture
lundi, mardi, jeudi et vendredi,
de 9 h à midi et de 14 h 30 à 17 h 30

Rendez-vous
514 376-1620, poste 7846

針灸

Saint-Michel
Joliette
Beaubien

67 Saint-Michel
467 Express
Saint-Michel
18 Beaubien

COLLÈGE ROSEMONT
6400, 16^e Avenue, Montréal (Québec)
www.crosemont.qc.ca