



JEAN COUTU

Nirvishi Jawaheer
Pharmacien - propriétaire

930, rue Jean-Talon, Montréal (Québec) H3N 1S8
Tél. : (514) 276-3155 Fax : (514) 276-5612

Votre salon à la Marocaine



- Grand choix de modèles
- Service rapide et de qualité
- Prix compétitifs
- Plusieurs années d'expérience
- Stores, Voilages et Valences
- Douillettes et coussins

Contactez: Mme Saadia
514 326-4475
10703 Bellevois,
Montréal-Nord

ACTION SOCIALE

Lancement de la Campagne de l'ASCM pour la prochaine rentrée scolaire 2003-2004: Opération Sacs d'école et fournitures scolaires pour les enfants handicapés et les plus démunis du Maroc

L'association de solidarité Canada Maroc (ASCM) lance une campagne visant à amasser des dons en fournitures scolaires au profit des écoliers handicapés ou issus de milieux défavorisés du Maroc. L'ASCM fait appel à toute la communauté marocaine et aux lecteurs et lectrices de Maghreb Canada Express pour appuyer à réaliser ce projet humanitaire planifié du 1er août à la fin de septembre 2003. Le but de cette opération est de donner un coup de main aux familles marocaines démunies dans la pro-

chaine rentrée scolaire. En achetant un sac d'école garni de fournitures scolaires (cahiers, stylos, crayons, etc.), vous participerez, d'une manière citoyenne, au développement d'une culture de solidarité dont le Maroc, ce pays que nous chérissons tous, a grandement besoin.



Lot de matériel envoyé par l'ASCM au Maroc en juillet 2002



Une partie du lot des 120 ordinateurs totalement équipés envoyé, en avril 2003 par l'ASCM, au Maroc.

Envoyez vos dons à l'ASCM
146, rue François Appt. 105
Montréal, (QC),
H3E 1G3
Tél.: (514) 362 1926
E-mail: info@ascm.ca
Site web: <http://www.ascm.ca>

SANTÉ

LA RENTRÉE: Déprimante ou excitante ?



Lise Chaussé,
N.D. naturopathe diplômée
(Membre de l'ADNQ)

Excitation, mélancolie; stress, voilà des états souvent associés avec le retour à l'école ou au travail.

Une alimentation équilibrée, parfois délaissée durant la saison estivale aide à mieux fonctionner dans les moments de tension occasionnés par la vie trépidante de tous les jours. Aussi, joue-t-elle un rôle essentiel dans la réussite scolaire.

Afin de maintenir un bon niveau d'énergie et de concentration, il importe d'inclure dans son menu des aliments qui procurent un apport convenable en calcium, en magnésium, en phosphore, en potassium et en acide folique. Une saine alimentation débute donc avec un déjeuner constitué de ces éléments nutritifs, éléments présents dans les noix, les graines, le pain, les céréales complètes, les fruits et les légumes. Ces aliments interviennent de façon non négligeable dans le bon fonctionnement du système nerveux.

En période de stress, l'organisme

requiert des concentrations élevées de vitamines, en particulier de vitamines B et C. Ces dernières se retrouvent dans les aliments tels que la levure, les céréales complètes (le riz, le millet, l'orge...), les poivrons rouges, les choux frisés et les oranges. Le stress et une alimentation carencée entraînent, notamment chez l'enfant, de la nervosité, de la fatigue et de l'inattention.

Il existe certains suppléments alimentaires qui permettent de compléter une nutrition souvent insuffisante à base de plantes médicinales susceptibles d'aider à obtenir un meilleur rendement, une concentration et une vitalité accrues. Bio-Strath est une formule qui allie aux sources nutritionnelles l'avantage des plantes médicinales. Ce produit présente un profil unique avec une composition hautement nutritive incluant des vitamines, des minéraux, des acides aminés, des enzymes, des oligo-éléments et des principes actifs qui soutiennent et renforcent les éléments nutritifs. Cependant, toute personne qui souhaite jouir des bienfaits d'une telle formule doit d'abord consulter un professionnel de la santé.

Enfin, n'oubliez pas que prendre l'air quotidiennement contribue à oxygéner les cellules, les poumons et le cerveau et, par conséquent, à accroître la concentration et la vitalité.

Pour un rendez-vous:

Courriel: l.chausse@sympatico.ca

Tel. Bureau: (450) 777-0933

Maghreb Canada Express a besoin de votre Soutien

Prière de remplir ce coupon

Nom:.....

Adresse:.....

Votre E_mail:.....

Je souscris pour:

Un abonnement de soutien de 100\$ ou plus:.....\$

Un abonnement de 75.\$

Un abonnement de 50.\$

Un abonnement de 25.\$

pour les 12 prochains mois;

Et de l'envoyer avec votre chèque libellé au nom de:

Maghreb Canada Express
530, de l'Église
C.P. 91, Succursale de Verdun
Montréal (Québec)
H4G 3E1