

ÉCHOS... ÉCHOS... ÉCHOS... ÉCHOS... ÉCHOS... ÉCHOS... ÉCHOS... ÉCHOS...

LA FATIGUE: UNE SONNETTE D'ALARME...

Paraît-il que la fatigue tourmente l'humanité depuis la nuit des temps. De plus, ce symptôme classique, aussi complexe soit-il, fait partie des soucis de santé majeurs du monde occidental.

La fatigue se perçoit comme un manque de force, une sensation de lassitude causée par l'effort, une dépense physique ou intellectuelle accrue, une baisse d'énergie, de l'épuisement, etc. Mais la fatigue est tout de même un bon symptôme car elle avertit l'organisme qu'il est en panne d'énergie. C'est pourquoi il ne faut pas négliger cette sonnette d'alarme.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA FATIGUE ?

Parmi certaines causes, citons, entre autres, le stress, l'anxiété, la dépression et un système immunitaire affaibli. Le diabète peut aussi en être la cause ainsi que les déséquilibres thyroïdiens ou surréniaux. Une carence en vitamines ou en oligo-éléments peut également entraîner des effets immunodépresseurs, par exemple, une carence en fer, en acide folique ou en vitamines B12 et B6 suscite la fatigue. Chez la femme, la fatigue peut être associée à une fluctuation

du taux d'hormones pendant la grossesse et la ménopause ou à une anémie due à des règles trop abondantes. Également, certains médicaments figurent parmi d'autres facteurs de fatigue. Comme exemple, les régulateurs de la tension artérielle ou des troubles du sommeil.

QUE FAIRE POUR REMÉDIER A CET ÉTAT D'ÉPUISEMENT ?

Premièrement, en période de fatigue intense, il importe d'adopter de bonnes habitudes alimentaires. Ces dernières assurent un meilleur développement physique et psychique en plus de renforcer notre immunité.

Deuxièmement, certaines plantes peuvent grandement contribuer à vivifier l'organisme. Par exemple, le ginseng asiatique (panax ginseng) est une plante très connue et très recherchée pour ses propriétés toniques générales sur l'organisme. Cette plante aide beaucoup à améliorer la résistance au stress. Elle favorise un meilleur sommeil, voire un bien-être général.

En outre, le panax

ginseng stimule les fonctions immunitaires, fortifie un organisme affaibli par la maladie et freine le processus de vieillissement. Il est en quelque sorte un « adaptogène ». Bref, le panax ginseng est un régulateur polyvalent qui agit sur plusieurs fonctions physiologiques du corps humain.

Finalement, que vous cherchiez un surplus d'énergie ou encore une protection contre la maladie, le **PANAX GINSENG** sous forme liquide de la compagnie **LAND ART** constitue un excellent choix.

Cependant, toute personne qui souhaite jouir des bienfaits d'une telle formule doit d'abord consulter un professionnel de la santé.

Lise Chaussé n.d.
(Naturopathe diplômée)
Membre de l'A.D.N.Q.
Bur. : (450) 777-0933
Courriel
l.chausse@sympatico.ca



« Model ONU »: Des jeunes pour diriger le monde!



Par Leilah Rahma Zaïdi
CEGEP Vannier, Montréal

En pensant à l'Organisation des Nations Unies, on pense souvent à des politiciens de carrière, dans la quarantaine ou la cinquantaine, diplômés et avec des divers doctorats universitaires.

Mais il ne nous viendra jamais à l'esprit que cette organisation puisse, un jour, être dirigé par des jeunes adolescents!

Pourtant, ceci s'est déjà réalisé!

Le « Model ONU » a bien fait sa marque chez les jeunes adolescents qui veulent avoir un avenir dans le domaine de la politique.

Diverses universités à travers le

monde organisent les événements « Model ONU » pour des jeunes qui veulent faire justement ceci.

C'est dans ce contexte que l'université McGill, a organisé, à Montréal entre le 13 et le 16 novembre dernier, le « Symposium des écoles secondaires ».

Des délégations d'écoles secondaires de Trinidad et Tobago, des Etats-Unis, et du Canada ont participé à cet événement.

Plus de 1000 élèves étaient au rendez-vous.

Chaque délégation s'est vue charger de la représentation de 2 ou de 3 pays, où le délégué devait représenter son pays virtuel dans un comité à qui on a assigné trois sujets de discussion.

Durant les sessions de comité, les délégués doivent débattre des sujets par ordre d'importance, en se rappelant qu'ils doivent représenter leur pays virtuel, quelque soient leurs sentiments réels pour ce pays.

Il y avait des caucus modérés et non modérés ou les délégués peuvent mettre de l'avant des résolutions qui seront plus tard soumises au vote.

Les comités sont divisés en trois parties. La première comprend les Assemblées générales, comme le Comité de désarmement et sécurité internationale, le Sommet de réforme de l'ONU, et le Comité social humanitaire et culturel.

La deuxième comprend les comités Economique et social, dont l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et les programmes de développement et de l'environnement de l'ONU.

La troisième partie est celle des organisations telles que la Ligue Arabe, l'Union Africaine et le Conseil de sécurité de l'ONU.

Pouvoir faire parti de cette rare expérience est vraiment quelque chose de formidable pour des jeunes s'intéressant à ce genre d'activité.

Les jeunes sortent avec une vision plus ouverte, mais surtout il se rendent compte à quel point il est important de rester au courant des événements politiques ou historiques, qu'elles soient très importantes ou moins importante, car un simple acte peut changer une attitude politique, ou même l'avenir d'un pays entier.

Nouzha Chekrouni au Canada à partir du 30 novembre

Programme bien rempli que celui de Mme Nouzha Chekrouni, ministre déléguée aux Affaires Étrangères et de la Coopération, chargée des Marocains résidents à l'étranger (MRE), qui viendra en Amérique du Nord s'enquérir des problèmes des MRE et écouter leurs doléances..!



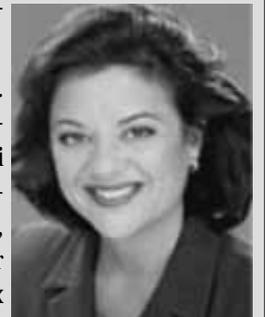
Mme N. Chekrouni

Cette fan de l'équipe nationale marocaine de foot va faire un sacré parcours de combattant entre différentes villes nord-américaines.

Sauf interférence de dernière minute, éventuellement provoquée par la passation du pouvoir au niveau fédéral, le programme de la visite de Mme Chekrouni sera comme suit:

30 novembre-1^{er} décembre: Rencontre avec plusieurs hauts fonctionnaires fédéraux;

2 décembre: Toronto. Rencontre avec Mme Marie Bountrogianni (Ministre des affaires civiles et de l'immigration), Mme Madeleine Meilleur (Ministre déléguée aux affaires francophones), l'Association Marocaine de Toronto (AMDT) ainsi que les représentants des marocains de confession juive.



Mme Bountrogianni

3 et 4 décembre: Montréal et éventuellement Québec. Rencontre probable avec M Jean Charest, Premier ministre du Québec et séances de travail avec Mme Monique Gagnon Tremblay (Vice-première ministre,

Ministre des Relations internationales et Ministre responsable de la Francophonie), Mme Michèle Courchesne (Ministre chargée de l'Immigration au Québec) et Pierre Reid, Ministre de l'Éducation.



Mme Gagnon Tremblay

Mme Chekrouni tiendra également des séances de travail avec des ONG canadiennes ainsi qu'avec des associations marocaines de Montréal, toutes confessions religieuses confondues.

5 décembre: Envol de Mme Chekrouni pour Washington.

La qualité des interlocuteurs québécois et ontariens de Mme Nouzha Chekrouni laissent deviner que les discussions toucheraient la possibilité d'inclure l'arabe comme langue étrangère dans l'enseignement canadien ainsi que la diffusion de quelques chaînes marocaines au Canada. C'est là le vœux pressant de plusieurs ministres de l'actuel gouvernement marocains dont celui des Habous (M. Ahmed Taoufiq) n'est pas le moindre!