

dans les épreuves a si bien su exprimer le père Salesse, Dieu n'abandonne pas. Il est un Dieu vivant qui accueille."

DISCRÉTION ET RESPECT

À la demande de la famille, les journalistes ne se sont pas présentés lors de la cérémonie. Il faut avouer que les Masse ont été quelque peu échaudés par un reporter trop entreprenant. À la suite du tragique accident, un journaliste d'un quotidien montréalais s'est présenté aux portes du domicile familial afin de recueillir quelques heures après l'événement, des premières impressions. Figé, ahuri, blessé, Denis, le frère de Julie, est devenu muet de colère. Heureusement, un autre membre de la famille a su repousser le journaliste, qui en agissant de la sorte a fait preuve d'un manque de délicatesse flagrant.

La famille a donc décidé de tenir la presse à l'écart des funérailles en mettant en place un imposant dispositif de sécurité.

Mais, les photographes présents ont su faire preuve de tant de respect et d'amour pour Julie, qu'ils connaissent bien, qu'au dernier moment la famille a choisi de franchir le portail central plutôt que d'emprunter une porte latérale qui l'aurait dérobée aux regards indiscrets. La confiance que les Masse ont témoignée aux photographes a été récompensée. En vrais professionnels ils se sont faits discrets, réservés.

LES CAMARADES DE TRAVAIL

Peu de camarades de travail de Julie se sont déplacés pour assister aux obsèques. Seul Manuel Tadros a fait acte de présence. Plusieurs artistes ont préféré se rendre au salon funéraire faisant ainsi de la cérémonie un moment privilégié réservé aux proches.

UNE LEÇON DE COURAGE

"Julie est une pro. Elle fait preuve de courage. En philosophe, elle a su tirer une grande leçon de ce triste événement" nous avouait son gérant Jamil. Julie n'a pas l'intention d'annuler les spectacles prévus pour les mois de juillet et août afin de ne pas décevoir son public. Elle limite toutefois le nombre d'entrevues avec les journalistes afin de laisser la chance au temps d'apaiser son chagrin.



PROPOS SANTÉ

par Adrien Gagnon, N.D.

L'IMPORTANCE DU PETIT-DÉJEUNER DANS L'AMAIGRISSEMENT ET LE MAINTIEN DU POIDS

■ **Les personnes qui ont de la difficulté à perdre du poids ou à maintenir le poids perdu, doivent non seulement tenir compte de ce qu'ils mangent mais également du moment de la journée au cours duquel ils mangent.**

● **Il a été montré au cours d'études scientifiques que plus une personne mange tôt dans la journée, mieux son organisme utilise les calories contenues dans les aliments. En d'autres mots, il est très important de mettre l'accent sur un bon petit-déjeuner.**

● **Selon Julienne Burgess, directrice des services de nutrition de l'Université du Tennessee, manger engendre un coût métabolique. L'organisme a besoin de calories pour digérer et métaboliser les aliments. En mangeant tôt dans la journée, il est possible de tirer plus de profit de ces aliments. De plus, les calories disponibles sont utilisables tout au long de la journée. Par contre, si l'on mange surtout le soir, l'organisme a davantage tendance à stocker les calories puisque son activité est alors réduite.**

● **Mary Dundas, nutritionniste à l'Université du Tennessee ajoute ceci: "Aurait-on l'idée d'utiliser une automobile sans y mettre d'abord du carburant. Le corps humain répond au même critère: au début de la journée, il lui faut une bonne quantité de calories".**

● **Pourtant beaucoup de gens agissent exactement d'une façon contraire. Une enquête Gallup a montré que 32% des gens sautent le petit-déjeuner. C'est une bien mauvaise façon d'agir dans le cas des personnes qui veulent perdre du poids ou ne pas réengraisser.**

LE BON MOMENT POUR MANGER

■ **Une étude conduite à l'Université du Minnesota est très révélatrice à ce sujet. On a demandé à des gens de ne consommer qu'un repas par jour. Ce repas comportait 2 000 calories. Lorsqu'il était pris le matin, les gens perdaient du poids. Mais lorsqu'il était pris au soir, les gens engraisaient.**

● **Une autre étude réalisée pour le compte du "National Institute of Health" a montré que les gens qui mangeaient à huit heures du matin, perdaient plus de poids que ceux qui consommaient la même quantité d'aliments à 5 heures de l'après-midi.**

● **Les Adventistes du Septième Jour qu'on considère comme des gens dont le mode de vie est particulièrement sain, débutent leur journée par un bon petit-déjeuner. Ils mangent également assez copieusement le midi, mais relativement peu le soir. Leur longévité, dans le cas des hommes, est de 8.9 ans plus grande que la moyenne. Dans le cas des femmes, elle est de 7.5 ans plus grande que la moyenne.**

LE CONTRÔLE DE LA FAIM

■ **Comme l'affirme le Dr Judith Brown, professeur de nutrition à l'Université du Minnesota et auteur d'un ouvrage intitulé "Every Woman's Guide to Nutrition", les gens qui attendent à la fin de la journée pour manger, ont tellement faim qu'ils commettent immanquablement des abus.**

● **Si, par contre, une personne mange bien et suffisamment au début de la journée, elle peut beaucoup plus facilement éviter de trop manger plus tard dans la journée.**

● **Il faut donc acquérir l'habitude de prendre un bon petit-déjeuner. Dans le cas des personnes qui n'aiment pas le genre d'aliments ordinairement servis au petit-déjeuner, rien ne les empêche de consommer des aliments pris habituellement plus tard dans la journée.**

(Tous droits réservés)

Chronique no 284

Les produits naturistes

Adrien Gagnon



2,000 mg.
de ginseng par ampoule.
Chaque boîte contient 14 ampoules.



3,500 mg.
de gelée royale par boîte.
Chaque boîte contient 14 ampoules.



9,000 mg.
Extrait de radis noir, artichaut
et boldo par ampoule.
Chaque boîte contient 14 ampoules.

DANS LES PHARMACIES ET LES MAGASINS D'ALIMENTS NATURELS.