



Le plaisir de  
**vivre bien!**

**Calendrier  
d'activité**  
Automne  
2010



**Inscrivez-vous vite!**

819 758-1211 poste 1

[www.cooplamanne.com](http://www.cooplamanne.com)

# Ateliers

## L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Notre équilibre intérieur se traduit aussi dans la chimie de notre corps. Quelle est l'importance de maintenir cet équilibre ? D'où vient l'acidité produite par l'organisme et quels en sont les dangers ? Comment surveiller l'évolution de notre taux d'acidité ? Quel est le rôle de l'alimentation et des autres facteurs qui influencent le pH ?

Ostéoprose, maladies rhumatismales, arthrose-arthrite, toutes ces problématiques sont des conséquences directes du déséquilibre acido-basique dans notre corps. Que faire pour y remédier ?



Un atelier animé par  
**BERTRAND HUCHOT**, naturopathe agréé

**Mercredi le 29 septembre,**  
de 19 h à 21 h

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.

## LA PEAU, REFLET DE NOTRE INTÉRIEUR

Diplômée en esthétique depuis 1987, Patricia Jobin aspire à offrir à ses clients et clientes des soins esthétiques les plus naturels qui soit. Huile végétale, huile essentielle, argile, eau florale font partie des produits utilisés tant pour les soins de la peau en institut que pour l'entretien quotidien. La peau étant le reflet de notre intérieur Patricia intègre à sa pratique d'esthétique, l'utilisation des plantes médicinales et des élixirs floraux en usage interne pour compléter les soins esthétiques afin d'obtenir de meilleurs résultats. C'est cette expérience qu'elle nous partage dans cet atelier.



Un atelier animé par  
**PATRICIA JOBIN**, esthéticienne, herboriste et homéopathe

**Mercredi le 13 octobre,**  
de 19 h à 21 h

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.



Lundi au mercredi : 9 h à 18 h  
Jeudi et vendredi : 9 h à 21 h  
Samedi : 9 h à 17 h  
Dimanche : 10 h à 17 h

## POUR UNE GROSSESSE HEUREUSE

Concevoir un enfant, c'est merveilleux ! Savoir se préparer et vivre une superbe grossesse, ça aussi c'est magnifique ! En préconception, nous traiterons de prévention, des problèmes de fertilité chez l'homme et chez la femme et de tout ce à quoi il faut penser avant même la tentative de conception. Enfin, pour la grossesse, vous connaîtrez les trucs et outils pour un voyage sans trop de péripéties.



Un atelier animé par  
**CYNTHIA MAILHOT**, naturopathe agréée

**Mercredi le 20 octobre,**  
de 19 h à 21 h

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.

## INSOMNIE ET BURN-OUT CES INVITÉS INDÉSIRÉS...

Fléaux des temps modernes, ces états ne sont pourtant pas insurmontables. Comprendre leurs origines est la première étape à franchir. La naturopathie vous offre de nombreuses clefs pour mieux dormir, retrouver énergie et mieux-être.



Un atelier animé par  
**BERTRAND HUCHOT**, naturopathe agréé

**Mercredi le 27 octobre,**  
de 19 h à 21 h

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.

## LA SCLÉROSE EN PLAQUES DES PISTES DE SOLUTIONS

La sclérose en plaques a été décrite pour la première fois en 1868. Bien que cela date de plus d'un siècle et demi, les causes restent encore vagues. En médecine alternative il existe plusieurs moyens de diminuer l'intensité des symptômes et de ralentir la progression de la maladie. Venez en apprendre un peu plus sur la sclérose en plaque vue d'un autre angle.



Un atelier animé par  
**CYNTHIA MAILHOT**, naturopathe agréée

**Mercredi le 3 novembre,**  
de 19 h à 21 h

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.

## LE GRAND MÉNAGE VERT SE FACILITER LA VIE EN LA PROTÉGEANT

Sensibiliser les gens à faire des choix qui protègent leur santé et la planète, offrir des solutions de rechange écologique aux produits d'entretien classiques, proposer de nouvelles façon de faire, voilà l'intention de cet atelier qui abordera les sujets suivants :

- Les 3R de la consommation responsable
- Pourquoi choisir des produits plus « vert »?
- Le grand ménage de l'armoire à nettoyage
- Les solutions de rechange écologique aux produits d'entretien classique
- Les recettes « de grand-mère »

Vous repartirez avec des trucs et des recettes écologiques pour remplacer les savons et détergents les plus couramment utilisés dans vos foyers : savon lessive et assouplisseur, savon vaisselle et lave-vaisselle, nettoyant pour vitres et miroirs, crème et poudre à récurer, débouche-tuyaux, désodorisant, nettoyant tout-usage, etc.



Un atelier animé par  
**NANCY GOULET**, étudiante en naturopathie

**Mercredi le 10 novembre, de 19h à 21h**

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.

## LA COSMÉTIQUE AUTREMENT DIT

À quel prix devons-nous utiliser la cosmétique? Est-elle vraiment saine et sécuritaire pour notre santé et l'environnement? Patricia Jobin, esthéticienne et cosméticienne naturelle, vous propose un autre regard sur la cosmétique dite naturelle et conventionnelle. Comment doit-on lire les étiquettes? Les produits chers des grands laboratoires sont-ils meilleurs? Les cosmétiques naturels sont-ils vraiment naturels? Les allergies, pourquoi y en a-t-il de plus en plus? Les parabènes, les éthers glycol, les méthyls, les lauryls et autres ingrédients, comment s'y retrouver?



Un atelier animé par  
**PATRICIA JOBIN**, esthéticienne, herboriste et homéopathe

**Mercredi le 17 novembre,  
de 19 h à 21 h**

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.

## UN JARDIN DANS LA CUISINE L'ART DES GERMINATIONS EN POT ET SUR TERREAU

Dans cet atelier, nous verrons comment faire la germination en pot et les rudiments de base pour la germination sur terreau. Comme la philosophie de Nancy est de récupérer tout ce qui peut l'être, nous réaliserons tout ceci sans avoir besoin de se procurer des accessoires coûteux et inutiles. Vous avez généralement tout ce qu'il faut à la maison pour réaliser ces petites pousses de vie.



Un atelier animé par  
**NANCY MEIGS**, diplômée en technologie alimentaire

**Mercredi le 24 novembre,  
de 19 h à 21 h**

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.

## LES BONS DESSERTS MOINS SUCRÉS, MOINS GRAS ET SURTOUT PLUS NOURRISSANTS!

Souffrez-vous du syndrome du dessert obligatoire? Qui n'a pas déjà ressenti de la lourdeur après un copieux repas coiffé d'un fabuleux dessert riche en sucre et en gras? Qui n'a pas eu la fameuse baisse d'énergie de 2 h de l'après-midi?

Eh bien, sachez que les « vrais bons desserts » ne créent pas ces symptômes. Tout n'est pas perdu, convertissez-vous aux « vrais bon desserts » et cessez d'avoir du remords !

Dans l'atelier, nous aborderons les aspects nutritionnels et les effets du sucre sur le système immunitaire; nous réfléchirons sur les habitudes que l'on donne à nos jeunes. Côté pratique, nous partagerons des trucs pour modifier les recettes et apprendrons à mieux connaître les différents agents sucrants.

Voici quelques idées de recettes simples à réaliser:

- Fudge à la caroube (sans sucre)
- Bouchées au beurre de datte à l'orange (sans sucre)
- Confiture aux petits fruits (sans sucre)
- Choix de biscuits (sans sucre)
- Mousse de tofu au chocolat et petits fruits
- Yogourt au chocolat
- Gâteau Reine Élisabeth réinventé



Un atelier animé par  
**NANCY GOULET**, étudiante en naturopathie

**Mardi le 30 novembre,  
de 19 h à 21 h**

Membres : 15 \$ Tx incl. / Non-membres : 20 \$ Tx incl.



# Cours de cuisine

## CUISINE SAIN ET VÉGÉTARIENNE - 1

« QUE TON ALIMENT SOIT TON REMÈDE  
ET TON REMÈDE TON ALIMENT... »

*Un cours de base pour ceux qui veulent mettre plus de santé dans leur assiette.*

Vous apprendrez à composer un menu équilibré, à cuisiner les céréales complètes et les légumineuses trop souvent absentes de nos menus traditionnels. On introduira aussi les noix et les graines, les huiles de première pression, les assaisonnements, etc.



Un cours donné par  
**MARIE-CHANTAL BRISSON**, naturothérapeute

Les lundis du 13 septembre au 18 octobre,  
de 18 h 30 à 21 h 30

OU

Les mercredis du 15 septembre au 20 octobre,  
de 18 h 30 à 21 h 30

Membres : 150 \$ Tx incl. / Non-membres : 175 \$ Tx incl.

## CUISINE SAIN ET VÉGÉTARIENNE - 2

*La suite du précédent, pour ceux qui veulent en savoir plus.*

Découvrez, cuisinez et dégustez les germinations, les algues, les lacto-fermentations et encore plus de nouvelles recettes savoureuses!



Un cours donné par  
**MARIE-CHANTAL BRISSON**, naturothérapeute

Les lundis du 25 octobre au 22 novembre,  
de 18 h 30 à 21 h 30

Membres : 125 \$ Tx incl. / Non-membres : 145 \$ Tx incl.

\* Cours théorique et pratique vous invitant à cuisiner en classe.  
Cahier de notes, matériel didactique et ingrédients de cuisine inclus pour chacun des niveaux de cours, en plus de votre repas du soir.

## ALIMENTATION VIVANTE

Le principal intérêt de l'alimentation vivante, c'est qu'en cours de préparation, les aliments restent vivants, donc aptes à transmettre leur vitalité. Ils sont remplis d'enzymes, de chlorophylle, de vitamines et de minéraux qui sont habituellement détruits par la chaleur et la cuisson. Tous ces nutriments, essentiels aux processus de l'organisme humain comme de tout être vivant, lui permettent d'entretenir et de réparer ses tissus de façon optimale et de produire plus d'énergie, ce qui nous permet de dire que : « La meilleure façon d'être de bons vivants est de manger vivant ! ».

Le cours abordera les sujets suivants : la germination simplifiée; la déshydratation; la fabrication du lait et des fromages de noix ou de graines; les desserts sans farine, sans œufs, sans sucre et sans produits laitiers, etc.

À chaque cours nous aurons un repas complet à déguster :

*Jus ou smoothie / Soupe ou potage / Plat principal / Salade / Dessert*

**VOICI UNE OCCASION D'EXPÉRIMENTER À FOND CETTE APPROCHE CULINAIRE DÉBORDANTE DE FRAÎCHEUR, DE SAVEUR ET DE VITALITÉ!**



Un cours donné par  
**MARTINE FAUCHER**, nutrithérapeute IIRHB

Les mardis, du 14 septembre au 5 octobre  
de 18 h à 20 h 30

OU

Les mardis, du 12 octobre au 2 novembre  
de 18 h à 20 h 30

Membres : 150 \$ Tx incl. / Non-membres : 175 \$ Tx incl.



194, rue Notre-Dame Est  
Victoriaville  
819 758-1211

## VISITES GUIDÉES

Nous vous proposons ici une tournée éducative à travers l'épicerie santé. Apprenez à repérer les grands groupes de nutriments et leur rôle dans le maintien de la santé, comment lire une étiquette, comment utiliser les divers éléments de base de la cuisine saine, etc. Profitez de l'occasion pour poser vos questions et faire des découvertes surprenantes.



Une tournée animée par  
**CAROLE CHARRON**, herboriste

Les jeudis à 14h et à 19h :  
30 septembre, 28 octobre, 25 novembre

**GRATUIT POUR TOUS**