

Dans ce numéro :

- AGA
- La vie avec un 2
joueur com-
pulsif
- Les valeurs et 3
préjugés
- Travail et san- 4
té mentale
- Cinq règles 5
d'hygiène de
vie
- Cinq règles 6
d'hygiène de
vie (suite) 7
- Calendrier et 8
activités 9
- Commandi- 10
taires

Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 11 mai 2018



Définitions:

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Agir, c'est prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement, faire le choix du statu quo ou d'une pause, trouver du sens. On peut reconnaître ce qu'il y a de bon sans perdre son sens critique !

Assemblée générale annuelle 2018

L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale, a le plaisir de vous inviter à son Assemblée générale annuelle qui se tiendra le mercredi 6 juin de 17h à 19h, au 240 rue Roy.

Nous y présenterons le bilan des activités de la dernière année et vous serez en mesure d'admirer les œuvres réalisées par nos membres, dans le cadre des ateliers de création . Un goûter sera servi.

Toute personne qui désire poser sa candidature au Conseil d'administration peut contacter madame Lyne Lacroix, directrice au 819 849-3003.

La vie avec un joueur compulsif

Mise en situation. Monique est une femme de 35 ans, elle est mère de 2 beaux enfants, un garçon de 9 ans et une fille de 12 ans. Elle est mariée depuis maintenant 14 ans avec son amour de jeunesse.

Au cours de leurs premières années de fréquentation, Justin jouait souvent aux cartes avec ses chums d'école. Ils jouaient au poker tous les jeudis et samedis soirs. Il était très bon et revenait souvent à la maison les poches pleines de ses recettes. Quelques années plus tard, le premier bébé est arrivé. Justin a diminué ses parties pour pouvoir aider Monique à prodiguer les soins à l'enfant. Il a alors commencé à jouer sur internet étant donné que cela lui permettait de rester à la maison et de s'occuper des enfants tout en jouant. Il gagnait moins souvent, mais aimait tellement jouer avec ses amis.

Avec le temps, Monique s'est rendue compte que son conjoint prenait de plus en plus d'argent dans le compte conjoint et qu'il devait travailler plus tard les soirs de semaine. Il s'était même mis à consommer de l'alcool pour se détendre et un peu plus... Les conflits sont devenus fréquents dans leur couple. Monique s'est mise à poser beaucoup de questions à Justin, ce qui est normal en soi, parce qu'elle s'inquiétait. Par contre, elle s'est mise à crier après, il se refermait dans sa bulle. Elle avait tendance à tout dramatiser. Le jeu de son conjoint a eu des effets sur sa vie; honte, problèmes d'argent, créanciers, mensonges, double vie de son conjoint...



« Je n'osais pas en parler autour de moi, je gardais tout cela secret. J'étais au bout du rouleau. »

Face à ces problèmes de jeux, l'important est d'arrêter de vouloir sauver l'autre. Il faut apprendre à lâcher prise. Monique a vite compris qu'elle devait d'abord apprendre à sauver sa peau. Elle a appris à reconnaître le problème, à comprendre les conséquences et à ne pas se sentir responsable de la maladie de Justin. Elle a appris qu'il ne fallait pas le harceler, apprendre à vivre et laisser vivre et à rétablir une confiance mutuelle. Elle a compris qu'elle ne pouvait rien faire pour l'empêcher de jouer. Elle a travaillé la culpabilité et la honte qui l'envahissait. Elle a repris les finances de leur couple. Son conjoint a dû regagner sa confiance, faire ses preuves. Elle a maintenant un compte de banque à elle et elle s'assure que les besoins essentiels sont comblés. Elle a compris que c'est la responsabilité de son conjoint de rencontrer ses créanciers, de payer ses dettes et de faire face aux conséquences de ses gestes.

Elle a fait ce qu'elle a pu pour sauver sa relation et se prendre en main, tout en se protégeant des conduites de son conjoint. Elle a pris conscience qu'il y a de l'espoir pour une vie meilleure.

Si vous aussi souffrez des problèmes de jeux d'un proche, vous pouvez contacter un intervenant de l'Éveil au 819-849-3003, nous sommes là pour vous.

Stéphanie Vachon, bachelière en éducation

LES VALEURS ET LES PRÉJUGÉS

Les valeurs sont un élément central de la vie sociale.

Elles servent de guides, de repères et de balises tout au long de notre vie. Être conscient de ce qui est important pour nous, permet de vivre notre vie pleinement.

En effet, décider quelles sont les valeurs auxquelles nous tenons dans la vie nous engage à vivre selon les principes que nous nous sommes fixés et nous guide dans nos prises de décision et justifie nos actions.

Nos valeurs peuvent nous avoir été léguées par nos parents, notre entourage, nos amis...

Nous pouvons aussi les avoir adoptés suite à diverses expériences personnelles ou bien elles se sont installées peu à peu au cours de notre vie. Les valeurs ne sont pas statiques, elles évoluent comme nous.

Elles se transforment et même peuvent carrément changer.



Accorder de la valeur à une chose plus qu'à une autre, c'est choisir ce vers quoi nous décidons d'orienter notre vie.

En prenant conscience de nos propres valeurs nous comprenons plus facilement nos agissements et pourquoi on se retrouve à vivre les mêmes situations problématiques.

Il est quasiment impossible que nos valeurs aient toute la même importance. Si c'était le cas, nous pourrions connaître une confusion quant à la stratégie ou à la solution adoptée pour résoudre une situation conflictuelle. Les résultats ne seront pas ceux espérés.

La satisfaction ne sera pas au rendez-vous.

Il est plus facile de côtoyer des gens partageant les mêmes valeurs que nous.

Malheureusement, il arrive que suite à un conflit de valeurs nous émettions des préjugés face à une situation ou à une personne.

Qu'ils soient conscients ou non, les préjugés affectent la façon dont vous voyez et interagissez avec le monde.

De fait, en apprenant à connaître les valeurs des gens, nous avons une idée des principes qui les guident et nous comprenons mieux leur façon de prendre des décisions et cela nous aide à ne pas les juger.

Bien souvent, les préjugés sont le résultat d'une mal connaissance, d'un manque d'information, de fausse croyance, d'idée préconçue ou de l'éducation.

Heureusement il est possible de diminuer les préjugés qui nous habitent.

En devenant conscients de nos propres valeurs, nous identifions plus facilement le pourquoi et le comment de nos agissements.

Peu à peu, nous voyons l'autre aussi avec son propre système de valeur et agissant selon ses principes. Cela nous amène à réfléchir et à respecter l'autre.

Diane Carrier, psychoéducatrice

Atelier de restauration de vieux cadres

Vous avez de vieux cadres qui traînent et vous voulez les rajeunir? L'Éveil ressource communautaire en santé mentale vous donne la possibilité de le faire à peu de frais, les jeudis 3 et 17 mai à 13h30.

Si besoin, nous décaperons le cadre puis nous utiliserons au choix une teinture ou une peinture puis un vernis ou une cire sera appliqué. Diverses propositions seront faites pour le **montage et des trucs pour fixer les œuvres.**

Inscription requise un coût de 2.00\$ par participants sera demandé. Pour informations: 819-849-3003



Travail et santé mentale

La **santé mentale** est un état d'équilibre psychique et émotionnel qui fait en sorte que nous sommes bien avec nous-mêmes, que nous avons des relations satisfaisantes avec autrui et que nous sommes capables de faire face aux exigences de la vie. Pour ce faire, tous les aspects de notre vie doivent être en harmonie. Voir à atteindre un **fonctionnement optimal tant au niveau personnel, familial, spirituel que professionnel est garant d'une bonne santé mentale. Sur le plan professionnel, le travail permet à l'individu d'actualiser son potentiel tout en comblant ses différents besoins : sécurité, sociale, d'estime...**

Le travail est source de réalisation de soi, d'engagement, de valorisation sociale, mais peut être une source de stress, de souffrance et de déception. Plusieurs heures sont consacrées au travail et un environnement de travail difficile devient vite un irritant pour le travailleur et peut être vu comme un élément de stress par rapport à la charge de travail à accomplir et à la compétition qu'on y retrouve due au besoin de performance. Un employé qui traverse une période difficile sera porté à s'absenter pour diverses raisons, il sera moins productif qu'à son habitude et plus à risque de faire des erreurs. De plus, les problèmes en milieu de travail ont un impact négatif pour l'entreprise. On observe une hausse du niveau d'absentéisme, une augmentation des coûts et un roulement de personnel.



Différents facteurs ont une influence sur la santé psychologique d'un employé. Des échéances souvent trop courtes à respecter; une charge de travail trop importante par rapport aux capacités de la personne; des méthodes de travail parfois inadéquates; des interactions laborieuses avec les supérieurs hiérarchiques, les collègues et les clients amplifient le niveau de stress et peuvent mener à la détresse psychologique.

Par le biais du *Programme du soutien en milieu de travail*, L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale en collaboration avec les partenaires du milieu (Carrefour jeunesse-emploi MRC de Coaticook, Orientation travail) souhaite rendre accessible au travail, le soutien psychologique et social à toute personne vivant des difficultés personnelles, familiales, sociales ou autres. Pour ce faire, nous offrons l'accueil et l'évaluation des besoins de la personne; l'écoute et le soutien; de même que la référence aux différents services offerts dans le milieu. L'accompagnement dans les démarches est disponible au besoin.

Voici certaines statistiques qui peuvent vous aider à prendre conscience de l'ampleur de la problématique.

- Les économies potentielles en frais de médicaments sur ordonnance, de congés de maladie et de remplacement de salaire moyen peuvent atteindre jusqu'à 10 000 dollars par employé par année.
- Les employés qui reçoivent un diagnostic de dépression et qui adoptent une médication appropriée feront épargner à leur employeur les coûts égaux à 11 jours par année d'absentéisme en moyenne.
- 58 % des Canadiens déclarent être surchargés.
- 1 Canadien sur 4 travaille plus de 50 heures par semaine.
- Les prestations d'assurance maladie, les pertes de productivité et l'absentéisme lié à l'épuisement coûtent environ 12 milliards de dollars par année aux employeurs canadiens.
- Les problèmes de santé mentale en milieu de travail coûtent aux entreprises canadiennes près de 14 % de leurs profits annuels nets, soient jusqu'à 16 milliards de dollars annuellement.
- Selon des calculs plus récents, qui tiennent compte des coûts indirects, l'économie canadienne perdrait jusqu'à 30 milliards de dollars par année à cause de problèmes de santé mentale et de toxicomanie.
- Les coûts d'invalidité représentent entre 4 et 12 % des frais salariaux au Canada.

- Le stress au travail peut doubler le risque de crise cardiaque.
- On estime les coûts d'absentéisme à 7,1 % de la masse salariale. La majorité des absences sont liées au stress.
- Chaque année, 20 % des travailleurs canadiens souffrent d'une maladie liée au stress.

Les recherches de Chrysalis Performance Inc. révèlent que le stress en entreprise représente :

- ⇒ 19 % des coûts d'absentéisme
- ⇒ 40 % des coûts de roulement du personnel
- ⇒ 55 % des coûts de PAE (programme d'aide aux employés)
- ⇒ 60 % des accidents de travail
- ⇒ 10 % des coûts de régimes d'assurance médicaments
- ⇒ 100 % des poursuites liées au stress

Pour toute information, vous pouvez contacter une intervenante sociale au 819-849-3003.

Les cinq règles d'hygiène de vie

Bien souvent, nous pensons qu'il faut respecter plusieurs règles, toutes plus contraignantes les unes que les autres, pour avoir quelques chances de conserver naturellement sa santé.

Espérer que notre organisme parvienne à maintenir parfaitement l'entièreté de ses fonctions, et ce toute sa vie durant, c'est mettre toutes les chances de son côté afin de préserver notre santé. Notre santé dépend en grande partie de nous-mêmes et pour ce faire le respect de 5 règles fondamentales d'hygiène de vie est nécessaire.

En quoi ça consiste?

VARIER au maximum son ALIMENTATION

FAVORISER une OXYGÉNATION suffisante

PRATIQUER un EXERCICE PHYSIQUE suffisant

RESPECTER un REPOS suffisant

CULTIVER une ATTITUDE MENTALE positive face à la vie



Commençons par le concept : VARIER au maximum son ALIMENTATION. Notre

organisme est tout à fait capable de s'auto équilibrer à condition bien sûr que notre alimentation mise sur la variété. Avoir une alimentation trop restrictive c'est courir le risque de créer des carences en certains apports, et des excès dans d'autres.

En effet, c'est dans toute cette variété que notre organisme va pouvoir puiser tous les éléments dont il a besoin.

Il est bon de se rappeler que les viandes, poissons, œufs, laits et fromages nous apportent *les protéines animales*, et les céréales, légumineuses, *les protéines d'origine végétale*. *Les lipides* nous sont fournis par les graisses et les huiles animales et végétales. *Les glucides* sont fournis par les sucres rapides (miel, confitures...) et les sucres lents (riz, pain, pâtes, pommes de terre...)

Les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments sont pratiquement présents dans tous les aliments. En conclusion : faites confiance à votre organisme, il est tout à fait en mesure de manifester ses besoins par des envies et ses non-besoins par des répulsions; mangez quand vous avez faim et à votre faim, mais surtout *variez au maximum votre alimentation*.

(suite à la page 6 et 7)

Chacune de nos activités comme bouger et digérer entraîne une dépense énergétique. Cette énergie, nous la retrouvons dans les aliments. Afin de libérer cette énergie, l'oxydation, un phénomène qui se passe au niveau des cellules, est indispensable.

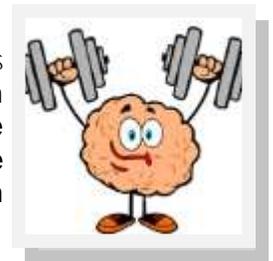
C'est donc l'oxygène qui nous permet de tirer l'énergie des aliments que nous ingérons d'où l'importance de FAVORISER une OXYGÉNATION suffisante à notre organisme. Plus nos repas se composeront d'aliments alcalins, plus le niveau d'oxygène dans le sang sera élevé.

Pour y arriver, voici des aliments à inclure dans votre alimentation.

Des exemples d'aliments riches en oxygène :

- ⇒ Les avocats, les baies, les bananes mûres, les carottes, les raisins de Corinthe, le céleri, l'ail et les dates aident dans la régulation de la pression artérielle.
- ⇒ Les germes de luzerne, les patates douces, les abricots sont faciles à digérer et contiennent des charges d'enzymes aidant à maintenir l'équilibre hormonal de notre corps.
- ⇒ Les raisins, les poires, l'ananas, le fruit de la passion contribuent à abaisser la pression artérielle et diminuent le risque de maladie cardiaque. Il y a aussi le jus de légumes qui en plus est très riche en fer.
- ⇒ Les jus de fruits, les kiwis et la chicorée contiennent du sucre naturel qui ne forme pas de composés acides lorsque la nourriture est digérée. Ils fournissent plus d'énergie pour le corps.
- ⇒ Les asperges, les algues et le cresson réduisent les niveaux d'acidité dans le corps. En plus, le cresson est riche en calcium et en fer et l'asperge est bénéfique pour le système nerveux.
- ⇒ La mangue, la lime, les melons, le persil et la papaye sont de bons nettoyeurs rénaux. La papaye aide à nettoyer le colon et régularise le transit intestinal. Le persil cru aide dans l'élimination des substances nocives.
- ⇒ Le capsicum (cayenne) et le cantaloup sont riches en enzymes, nécessaires pour le système endocrinien. Le capsicum a une teneur élevée en vitamine A et contient des propriétés antibactériennes. Les cantaloups sont des fruits riches en fibres et faibles en sucre.
- ⇒ La gélatine organique ou agar-agar est riche en calcium et en fer et a une teneur très élevée en fibres alimentaires. En plus elle est facilement digérée par l'organisme.
- ⇒ La pastèque est un fruit très alcalin en raison de sa haute teneur en eau et en fibres. Il est une source riche de lycopène, de bêta-carotène et de vitamine C.
- ⇒ Les citrons sont la nourriture supérieure riche en oxygène. Acides à l'extérieur du corps, ils tournent alcalins dans le corps. Le citron a des propriétés électrolytiques. Il soulage rapidement la toux, le rhume, la grippe, l'hyperacidité, les brûlures d'estomac et d'autres maladies liées au virus. Il est un très bon tonique pour le foie.

Voir à PRATIQUER un EXERCICE PHYSIQUE est nécessaire à notre équilibre. Toutes les fonctions de notre corps sont stimulées. L'exercice augmente notre capacité de digestion et d'assimilation; libère les tensions et l'énergie; améliore la fonction neuro musculaire; le métabolisme s'accélère; l'amplitude respiratoire s'amplifie; les muscles se développent; le muscle cardiaque se renforce...aucun autre moyen que l'exercice physique n'améliore un aussi grand nombre de fonctions dans l'organisme.



Toute activité, physique, intellectuelle, émotionnelle, consomme de l'énergie et entraîne la formation de déchets (acide lactique, gaz carbonique...). Notre organisme est doté de moyens nécessaires pour éliminer ces toxines et reconstruire ses réserves énergétiques. De plus, notre corps vit en permanence une destruction cellulaire au niveau de tous nos tissus (catabolisme) et une reconstruction cellulaire (anabolisme). Cette activité cellulaire consomme également de l'énergie et entraîne la formation de déchets, le repos devient alors essentiel.

RESPECTER un REPOS suffisant est nécessaire à l'élimination des déchets, à la reconstitution de notre capital énergétique et à la reconstruction de nos tissus.

Le repos signifie l'absence, la cessation de mouvement et de travail.

Même les sportifs en comprennent la nécessité. L'activité régulière entrecoupée de périodes même brèves sera plus efficace et pourra durer plus longtemps. Le rendement et la récupération seront meilleurs. L'effet secondaire du repos : on se retrouve en pleine possession de nos moyens.

Comment est-il possible, me direz-vous, de faire en sorte de *rendre notre repos plus reposant...*

D'abord, prendre des moments de vraie détente : faites des pauses, arrêtez-vous, installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez lentement et profondément sans forcer pendant 2 à 3 minutes.

Essayez de faire cela au moins 1 fois par jour.

Faites la sieste 10 à 20 minutes coupe la journée en deux et améliore notre concentration et notre efficacité.

Relaxez-vous! La relaxation consiste à relâcher volontairement ses muscles.

Dormez suffisamment! Le sommeil repose le corps et l'esprit, condition essentielle à l'équilibre nerveux et mental. Pendant le sommeil, le rêve permet de rétablir notre équilibre psychologique tout entier.

Comme dernière règle, le fait de CULTIVER une ATTITUDE MENTALE positive face à la vie participe à l'établissement d'une bonne hygiène de vie. La santé n'est pas le fruit du hasard, elle dépend grandement de nous-mêmes.

Cette règle d'hygiène peut vous sembler la plus importante et la plus difficile à respecter. En fait, même si chacune des autres règles ne se conçoivent pas sans les quatre autres, il est vrai qu'il est plus facile de cultiver une attitude mentale positive si nous sommes déjà familiers avec les quatre autres règles.

L'énergie fournie par les aliments, l'oxygénation et le repos est plus facilement disponible lorsque l'attitude mentale est positive.

De plus, une attitude positive de la vie nous détend naturellement et donne moins de chances aux tensions nerveuses de se manifester.

Cultiver une attitude mentale positive, c'est commencer à penser que *c'est possible*, que tout peut se réaliser si on le veut.

C'est aussi considérer que les expériences de vie, même si les résultats ne sont pas ceux espérés, peuvent devenir des sources d'apprentissage concluantes, l'échec se transforme alors en leçon de vie.

En fait, avec une attitude mentale positive, l'organisme tout entier est prêt à se mobiliser plus facilement et l'adaptation aux nouvelles situations se fait plus naturellement.

En admettant que ce soit le mental qui commande au physique, on apprend donc à s'en servir. Il suffit de s'entraîner. Comme pour l'exercice physique, commander à notre mental est une affaire d'entraînement et de suite dans les idées.

Notre tranquillité d'esprit et notre joie de vivre dépendent uniquement de notre attitude mentale.

Alors, il s'avère gagnant d'entraîner notre mental.

Changer notre façon de penser et réviser nos perceptions face à ce qui nous arrive dans la vie sont des recettes gagnantes.

Diane Carrier, psychoéducatrice

Référence :

Site internet: <http://ipokrat.pagesperso-orange.fr/pages/rhv-intro.html>

<http://lestylefou.ru/sant-et-bien-tre/2528-top-10-des-aliments-riches-en-oxygene.html>



lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
	1 10h: Groupe d'échange 15h: Réunion d'équipe	2 9h: Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 9h: Photo 13h30: Aquarelle	3 13h30: Restauration de vieux cadres	4 Fermé
7 13h30: Atelier : Le concept de soi	8 *19h30: Conférence « Rebondir après l'épreuve»	9 9h: Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 13h30: Aquarelle	10 9h: Groupe de discussion	11 Fermé
Semaine nationale de la santé mentale				
14 9h: Bijoux 13h30: Atelier : Les relations sociales	15 10h: Groupe d'échange 15h: Réunion d'équipe	16 9h: Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 9h: Photo 13h30: Aquarelle	17 13h30: Restauration de vieux cadres	18 Fermé
21 Fermé Journée des patriotes !	22	23 9h: Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 13h30: Aquarelle	24 9h: Groupe de discussion	25 Fermé
28 9h: Bijoux 9h à 16h: Atelier : Les mécanismes de défenses, les patterns, les mécanismes de protection	29 10h: Groupe d'échange 15h: Réunion d'équipe	30 9h: Programme «Mieux vivre avec l'anxiété» 9h: Photo 13h30: Aquarelle	31	Fermé

*Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, nous vous invitons à la conférence « **Rebondir après l'épreuve** » de **Josée Boudreault et Louis-Philippe Rivard**. La conférence aura lieu le **mardi 8 mai à 19h30**, au Pavillon des Arts et de la Culture de Coaticook. Il y aura aussi exposition des œuvres réalisées dans le cadre de nos ateliers de création. Vous pouvez vous procurer des billets au coût de 20\$, au Pavillon des Arts et de la Culture de Coaticook, ou à l'Éveil au 240 rue Roy, 819-849-3003.

Juin

lundi	mardi	mercredi	jeudi	ven.
				1 Fermé
4	5	6 13h30: Aquarelle 17h à 19h: AGA de l'Éveil	7 9h: Groupe de discussion	8 Fermé
11 Activités ponctuelles en après-midi Inscription requise	12 Activités ponctuelles en après-midi Inscription requise 15h: Réunion d'équipe	13 Activités ponctuelles en après-midi Inscription requise	14 Activités ponctuelles en après-midi Inscription requise	15 Fermé
18	19 *10h à 15h: Sortie de fin <i>D'année</i>	20	21 Fermeture du 21 juin au 4 septembre Bon été à tous!	22 Fermé
25	26	27	28	29
				
*Les activités peuvent changer sans préavis.				

La sortie de fin d'année aura lieu le mardi 19 juin de 10h à 15h.

Cette année, nous irons visiter la Fromagerie La Station de Compton et nous pourrons déguster les produits offerts. Par la suite, direction du Domaine Ives Hill toujours à Compton, qui se spécialise dans la transformation du cassis. Nous pourrons aussi déguster les produits sur place.

Le coût de notre activité est de 10\$ par personne.

Nous vous demandons d'apporter votre lunch et de vous inscrire avant le 14 juin midi au 819-849-3003.

Coût membre	PRIX
Dîner communautaire	4.00 \$



Jocelyne Gagnon
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Tél. : 819-849-3024
Télé. : 819-849-9179
DIRGÉNÉRALE.ACTIBUS@VIDEOTRON.CA

239, AVENUE DE LA GRAVIÈRE, COATICOOK (QUÉBEC) J1A 3E5




Desjardins
Caisse des Verts-Sommets
de l'Estrie

Téléphone : 819 849-9822
Télécopieur : 819 849-6500
www.desjardins.com

Jacinthe Desbiens
Massothérapeute

Massothérapie - Réflexologie
Soins Énergétiques

Certificats-Cadeaux - Reçu pour assurances



145, RUE MARTIN, COATICOOK, QC

Membre **mon réseau** 819 849-2602



T 819 849-1110
F 819 849-0022

Johanne Drolet
78, rue du Manège - suite 101
Coaticook (Québec) J1A 3B3

Me Adrienne Houle
&
Me Abelle L'Ecuyer-Legault

Avocates

289, Baldwin, bur. 4,
Coaticook, Québec, J1A 2A2

tél: 819-849-3103
fax: 819-849-6019
Courriel: adrienne.houle@bellnet.ca



Dre Vicky Désorcy

CHIROPATICIENNE

57, rue Main Est, suite 200
Coaticook (Québec)
J1A 1N1

Tél. (819) 849-4871
Télé. : (819) 849-0935



536, rue Main Ouest
Coaticook, Qc J1A 1R1
Tél. : 819-849-0044
cpoulin.ph@bellnet.ca

Physiothérapie, ostéopathie, massothérapie,
traitement de l'incontinence

Charles Poulin, pht
propriétaire

Stéphanie Bourbonnais, pht

Hélène Nadeau, TRP
Stéphanie Beauté, TRP
Suzanne Morneau, masso.

SUPERMARCHÉ
IGA
COATICOOK

Dominic ARSENAULT
Propriétaire

IGA Coaticook inc.
265, rue Child
Coaticook (Québec) J1A 2B5
Téléphone : (819) 849-6226 poste 22
Télécopieur : (819) 849-2579

Courriel : dominic.arsenault@sobeys.com

Merci à tous!