

Mise au point

aloès : plante qui favorise la guérison de certaines blessures

dermatologues : médecins qui s'occupent des maladies de la peau

pH équilibré : « potentiel hydrogène » dont le taux d'acidité et le taux d'alcalinité sont égaux

oasis : endroit agréable

ions : minuscules particules portant une charge électrique positive ou négative

salutaires : bons pour la santé

innovatrice : originale, nouvelle

Produits antistress

Psitt! Le savais-tu?

Parler de ses problèmes aide à y voir plus clair et réduit le stress. Les conseillères et les conseillers du service d'aide *Jeunesse, J'écoute* répondent aux appels téléphoniques et aux messages électroniques des jeunes qui désirent parler de leurs problèmes ou de leurs inquiétudes. Ce service est offert en français et en anglais, 24 heures sur 24, et est entièrement confidentiel. Celles et ceux qui ont recours à ce service reçoivent une écoute chaleureuse et de l'information. On les oriente vers des ressources locales appropriées.

Le numéro du service téléphonique gratuit est le 1 800 668-6868. N'hésite pas à y avoir recours, au besoin.



Évacapade

Évacapade

Cascade relaxante

Aide à échapper au stress.

Les bruits calmants d'une cascade d'eau créent une ambiance sans tension.

Favorise la concentration.

Comme une musique relaxante, les cascades camouflent les bruits environnants, sources de distractions.

Permet l'évasion du quotidien.

La nature berçante des cascades entraîne l'esprit dans une oasis de paix.

Apporte le calme de la nature à l'intérieur.

L'utilisation de vraies roches de rivières polies permet de reproduire fidèlement les bruits de la nature.

Humidificateur naturel.

Humidifie l'air et libère des ions négatifs salutaires.

Lampe à halogène comprise.

Illumine la fontaine pour créer un effet spectaculaire.

Conception artistique innovatrice.

Enjolive l'environnement à la maison et au travail.

Cinq vitesses de débit d'eau.

Permet de choisir le rythme qui convient à son humeur.

Pompe à eau électrique durable.

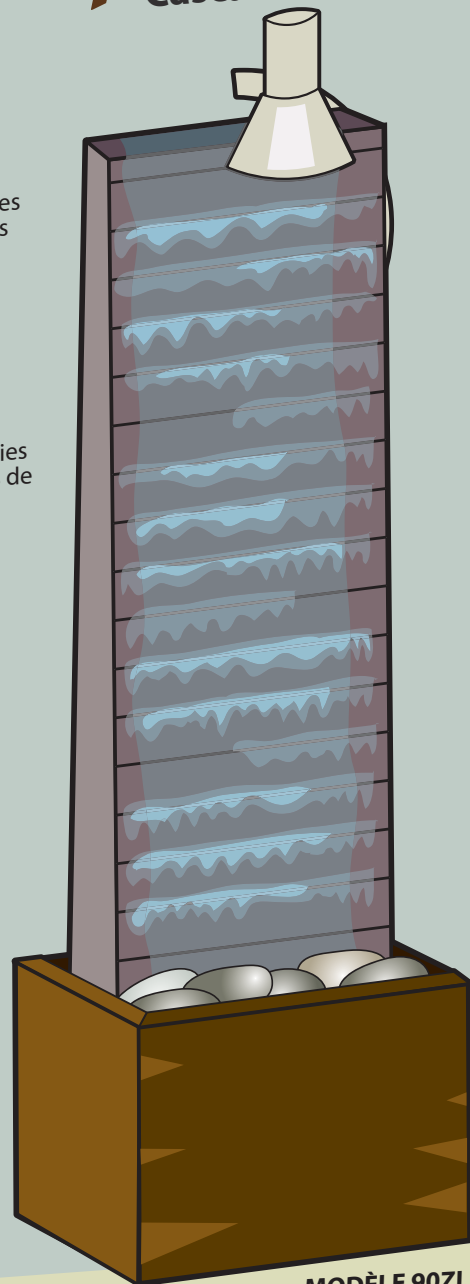
Fonctionne à partir d'une prise électrique intérieure.

Facilité d'assemblage.

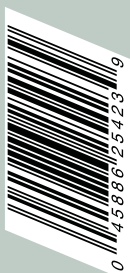
S'assemble en quelques minutes à l'aide d'instructions simples et illustrées.

Format pratique.

Mesure 16,5 cm de longueur, 52,2 cm de hauteur et 14,2 cm de profondeur.



MODÈLE 90ZL



Évasionpaix ©

Emballage fabriqué avec des matières recyclables.

Garantie 2 ans

Emballant!



ROND-POINT

Bloc 1

- Qu'est-ce que le stress? En équipe et sur du papier grand format, rédige une définition du mot *stress*. Présente ta définition au groupe-classe, puis compare-la avec celles des ouvrages de référence.
- En groupe-classe, communique tes idées sur ce qui peut être une source de stress pour une personne de ton âge. Cela va te permettre de dresser une liste de tous les agents de stress possibles pour les élèves de 7^e année. Ton enseignante ou ton enseignant va te remettre une photocopie de cette liste. Détermine le degré de stress de chacun des agents de la liste en accordant un nombre équivalent au degré de stress que chaque situation provoque chez toi. Choisis un nombre entre 0 et 5, 0 étant une situation qui ne crée aucun stress chez toi et 5 étant une situation qui provoque énormément de stress. Tout cela est fait de façon anonyme, bien sûr! Un ou une volontaire va additionner les nombres donnés par les élèves à chacun des agents de stress. Lorsque les résultats seront affichés, prends part à une discussion en groupe-classe sur les questions suivantes.
 1. Quels sont les agents qui causent le plus de stress chez les jeunes de ton groupe-classe?
 2. Que pourrait-on faire dans le groupe-classe, l'école ou la communauté pour réduire le stress occasionné par les agents trouvés?

