

Jean-Marc Brunet, n.d.,
de l'Académie des Sciences de New York
© 1989 Dr Jean-Marc Brunet, n.d.



Tabagisme et productivité

Les travailleurs qui fument ne fournissent pas le même rendement au travail que ceux qui ne fument pas. Les statistiques montrent en effet que les non-fumeurs ont moins de troubles de santé. Ils perdent donc moins d'heures de travail.

De plus, lorsqu'ils sont au travail, ils ne perdent pas de temps à allumer leur cigarette, à la fumer, à regarder un peu partout et à prendre certaines attitudes qui laissent croire qu'ils sont dans une profonde réflexion, alors qu'ils jouissent tout simplement de leur vice! De plus, les non-fumeurs ne contribuent pas à polluer l'environnement, ni à salir les rideaux!

Devant ces faits, une division de la compagnie américaine d'ordinateurs Atari, en Allemagne de l'Ouest, a décidé de donner six jours additionnels de vacances par année à ses employés non-fumeurs.

Il s'agit là d'une mesure qui vise à encourager les gens qui prennent les moyens pour accroître leur productivité. Les meilleurs doivent être récompensés.

Comment se sortir de la mauvaise humeur

Selon le docteur William Knaus, professeur de psychologie à l'Université de New York, il est possible de se sortir de la mauvaise humeur en cinq minutes, en appliquant les quelques conseils qui suivent:

1. D'abord, il ne faut pas tenter de découvrir ce qui nous a rendus de mauvaise humeur. Les raisons peuvent être multiples et, de toute façon, le mal est déjà fait.
2. Il ne faut pas non plus penser à notre mauvaise humeur. Au contraire, nous devons nous divertir en pensant à quelque chose de plaisant et de joyeux.
3. Il faut ensuite poser un geste qui nous plongera dans une attitude mentale positive. On peut visionner un vidéo drôle, aller au cinéma, aller magasiner, aller voir un ami jovial, etc.
4. On peut aussi choisir de faire de l'exercice physique pour modifier notre humeur. Des recherches ont montré que l'exercice physique modéré réduit la colère, l'anxiété et la dépression.
5. Il ne faut jamais blâmer les autres pour notre mauvaise humeur. Agir de la sorte ne fait qu'accroître notre colère. Même si cette mauvaise humeur est le fruit des agissements d'un autre, il faut bien réaliser que l'individu est le seul responsable du fait de demeurer dans cet état.

Les conseils du docteur Knaus sont probablement fort judicieux. Les gens qui ont suffisamment de contrôle sur eux-mêmes, peuvent probablement en tirer grand profit. La prochaine fois que vous serez légèrement de mauvaise humeur, tentez de les appliquer. S'ils donnent de bons résultats, vous pourrez éventuellement vous attaquer aux phases de mauvaise humeur plus sérieuses.

Alcool et dents réparées

Savez-vous que l'alcool exerce un effet très corrosif sur les dents réparées. Ces dents peuvent perdre leur lustre très facilement.

Les gens qui consomment des boissons alcoolisées devraient se rincer abondamment la bouche après avoir pris ces boissons. Il est sage aussi de se brosser les dents.

L'idéal est bien sûr d'éviter l'alcool. Si cette substance peut endommager les dents, on peut imaginer ce qu'elle peut faire à l'intérieur de l'organisme.

230 PRÉPARATION DE CURRICULUM VITAE

A.I. / C.V. Efficace et Professionnel
522-8084
C.V. 529.95, 714, après 18h, entre-
vue téléphonique, expédition hebdom-
inaire, C.O.D. par fax, 745-2416.

236 ENSEIGNEMENT

AIDE MALADES

Cours préparés aux bénéficiaires
La seule école où votre formation est
complète.
Cours jour ou soir
MAISON D'ENSEIGNEMENT
MELÈNE DUBÉLON
272-1129 Permis No. CP0530

Service de placement GRATUIT
COURS EN COMPTABILITÉ
INFORMATISÉE DISPONIBLE
Prochaines dates: 10-11-13 mars 1990
ÉCOLE COMMERCIALE LONDON
Métro: St-Denis 733-5217 - 733-8291
Établi 1970 Permis CP0167

WORD PERFECT 5.0

Cours 15 heures par Collège d'In-
formatique, 2222 St. Laurent, 2222
10770, St-Laurent ou fins de semaine.
Début 22 janvier 90, 847-8443.

COURS DE CONSEILLER
EN VOYAGES
ÉCOLE INTER-PALLAS
737-4417 Permis No. FA0038

COIFFURE COURS 8 MOIS
Cours intensif (hommes et fem-
mes), sessions de jour et de soir.
École Coiffure New York Ltd.
25 FA-0023, Int: 699-1748

Devenez agent de voyage
Institut du Voyage Raymond Inc.
Centre-ville 739-3335



(514) 387-8255
583, Henri-Bourassa Est
Mtl, Qué. H2C 1E2
Québec (418) 629-8821
Sherbrooke (819) 564-1434
RECYCLAGE, PERFECTIONNEMENT
COURS POUR DÉBUTANT
CAMION ET AUTOBUS
Aide au placement
Stage en entreprise
Déductible à l'impôt
Hébergement gratuit
Plus de 120 écoles au Québec

L'École du
ROUTIER PROFESSIONNEL
du Québec (1981) Inc.
PERMIS A-013

NOUVEAU
FORMATION EN MILIEU
DE TRAVAIL
AU VOLANT DE CAMIONS-REMORQUES CHARGES
INSCRIPTIONS LIMITÉES

RÉSERVEZ AVANT LE 29 DÉCEMBRE
MONTREAL 8296 PASCAL-GAGNON
ST-LÉONARD H1P 1Y4 327-1027

AUSI DISPONIBLE
Formation de base pour l'obtention
de classe 1, 2, 3 - camion, autobus,
chariot élévateur. Perfectionnement: I.C.C. (US)
matières dangereuses, carnet de bord, etc.



le journal de
montreal

RECHERCHE TÉLÉPHONISTES

(solliciteurs - adultes)
Pour son bureau de sollicitation près du métro
Crémazie
TÂCHES: Recruter de nouveaux abonnés pour
son service à domicile.
NOUS OFFRONS: Salaire de base \$5 75 de
l'heure
Bonus et commissions
Période d'entraînement de 4 semaines.
Augmentation périodique

HORAIRE DE TRAVAIL: 9h a.m. à 17h p.m. du
lundi au vendredi
EXIGENCES: Personne dynamique, Expérience
de la vente un atout
Pour de plus amples informations communiquez
au 384-9840 entre 10h et 18h.

le journal de
montreal

RECHERCHE TÉLÉPHONISTES

(solliciteurs - adultes)
Pour son bureau de sollicitation près du métro Crémazie
TÂCHES: Recruter de nouveaux abonnés pour
son service à domicile.
NOUS OFFRONS: Salaire de base de \$5 75 l'heure.
Bonus et commissions selon le rendement.
Période d'entraînement de 4 semaines.
Augmentation périodique.
Horaire de travail adapté à vos cours.

HORAIRE DE TRAVAIL:
17h15 à 21h15 lundi au vendredi
EXIGENCES: Personne dynamique. Expérience dans la vente un atout.
Disponibilité requise: minimum 3 jours semaine
Pour de plus amples informations,
téléphonez au: 384-9840
entre 10 heures et 18 heures.

LE SOUS-DISTRIBUTEUR DU

le journal de
montreal

RECHERCHE

CAMELOTS

SECTEURS CONTACTS

ROSEMONT Manon Lavoie
Entre Iberville, Langelier,
Bélanger et Sherbrooke 251-0988

ST-LÉONARD Danielle
335-9042

HUNTINGDON 1-800-361-6059

ST-HENRI, POINTE-ST-CHARLES, MICHEL Lalonde
VERDUN, VILLE-ÉMARD 354-1206

LONGUEUIL Robert Hamel
Entre chemin Chambly et
boul. Taschereau 679-9165

ST-HUBERT Ronald Therrien
676-9145

DRUMMONDVILLE et environs Paul Paul-Hus
(bienvenue aussi aux retraités) 1-800-395-2937

Entre Papineau et Dickson
Sherbrooke et Notre-Dame
Quartier Hochelaga-Maisonneuve 332-3890

CAMELOTS MOTORISÉS

ST-LÉONARD Danielle
335-9042

PLATEAU MONT-ROYAL Sylvie Plante
388-4927

ST-HUBERT Ronald Therrien
676-9145

ST-AMABLE Luc Clément
653-5708
(laissez le message)

POUR TOUT AUTRE SECTEUR: 332-3890
EXTÉRIEUR: région 514: 1-800-361-6059
régions 418-819: 1-800-361-5699