

# Marchés de la construction/habitation

## Mission accomplie

La SDE Longueuil, en collaboration avec Montréal International, a participé pour la troisième année consécutive, du 16 au 21 octobre, à la foire commerciale Expo-CIHAC (Mexico) destinée aux secteurs de la construction et de l'habitation. Plus de 8300 exposants étaient réunis sous un même toit et accueillèrent près de 70 000 visiteurs professionnels de la construction.

Selon la revue CanadExport, du MAÉCI, le Mexique est considéré comme un des marchés émergents les plus prometteurs en Amérique Latine. Les marchés de cette région du monde intéressent de plus en plus les exportateurs québécois et leur potentiel d'affaires est impressionnant. Notons que le Mexique, second partenaire nord-américain du Canada, représente à lui seul plus de 100 millions d'habitants et son économie est stable et en croissance.

Quatre entreprises de la ville de Longueuil y ont participé:

**Lubri-Lab:** La participation à Expo-CIHAC lui a permis de consolider une entente avec un nouveau distributeur dans la ville de Mexico.

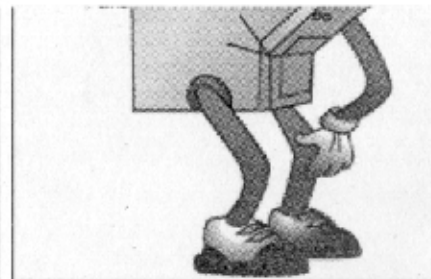
**Moderco:** Va soumissionner pour trois projets de plusieurs milliers de dollars.

**Systèmes Digigraph:** Grâce à sa technologie innovatrice, l'entreprise a reçu une invitation à soumissionner pour la construction de trente magasins dans la ville de Mexico.



**Traf-Park:** L'entreprise a pu consolider ses relations avec son tout nouveau représentant au Mexique et effectuer ainsi une première approche auprès des acheteurs potentiels. Traf-Park soumissionne pour la construction d'un projet pour une chaîne de magasins.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Alonso Restrepo, directeur de l'exportation SDE Longueuil. Tél.: 450-674-2839



**Faire sa toilette:** Pour le rasage, le maquillage, assurez-vous que le miroir est bien ajusté pour éviter les contorsions. De plus, comme il est souvent situé au-dessus de l'évier ou du comptoir, au lieu de vous approcher en simple flexion du tronc, veillez à vous appuyer avec la main sur le comptoir ou avec le coude sur le mur. Ainsi une partie de votre poids est transféré au bras et votre dos en est soulagé d'autant.

**S'habiller et se chauffer:** Appuyez-vous au mur ou au cadre de porte pour enfiler jupe, pantalon, collants. Pour les chaussettes, assoyez-vous au bord du lit puis amenez les pieds vers vous. Faites de même pour les chaussures ou placez-vous à genuflexion (un genou au sol l'autre fléchi). Notez en passant que vos talons ne devraient pas dépasser 5 cm de hauteur. **Soulever une charge:** Fléchissez les genoux, vous pouvez vous accroupir ou mettre un genou au sol. Tenez l'objet tout près de vous avant de vous relever puis déplacez les pieds au lieu de tourner le tronc.

**En voiture:** Le dossier du siège devrait permettre à votre dos de garder un creux lombaire. Si vous avez plutôt tendance à vous asseoir comme dans un hamac, placez un petit rouleau (coussin, serviette roulée) dans le creux de votre dos. Ajustez l'inclinaison du dossier et la distance entre le siège et les pédales de façon à ce que l'angle entre les cuisses et le dos soit à 90°. L'appui-tête doit être ajusté au centre du crâne, mais ne vous y appuyez pas. Ces petits gestes peuvent paraître anodins, mais font toute la différence pour un dos en santé... longtemps.

Prochaine parution: prévention au travail.



Physiothérapie - Ostéopathie  
Massothérapie  
Traitements des pertes d'urine

### Programme de subvention

## Vous êtes éligibles à la subvention pour maisons lézardées de la Rive-Sud ?

**BISSON EXPERT:** Entrepreneur recommandé par l'APCHQ, qui possède une expertise de près de 50 ans dans le redressement et la stabilisation de fondation, peut plus que tout autre vous aider à profiter de cette subvention.



ROGER BISSON INC.

- Réfection de FONDATION
- Stabilisation avec PIEUX
- Élimination de PYRITE

Préparation des documents requis par la ville :  
rapport d'ingénieur, évaluation des coûts, plans et exécution  
complète des travaux de réfection de fondation.

### ATELIER - DÉCO

ESPACE DESIGN propose au décorateur qui sommeille en vous ses « Ateliers-déco ».

Inscrivez-vous à nos « Ateliers-déco » et apprenez, sous la supervision de designers d'intérieurs expérimentés, les éléments de base qui vous permettront de réaliser vous-même votre décor de rêve.