



**Fatigué de souffrir !**

Pour une démarche vers la guérison...

Appelle-nous:

Nous avons des **outils**  
du **coeur**  
et du **vécu**

**La Sève PNL,**

dirigée par Diane Tremblay,

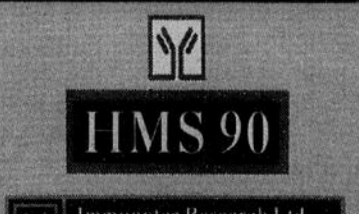
1-800-561-3261 819-463-3261

**LeDroit**

PUBLI-REPORTAGE

# Santé

# Détente



581, boul. St-Joseph, Hull • Tél. : (819) 771.3000

# Santé *Détente*

## On court après quoi?



### Publi-reportage

**O**n veut tout voir, tout faire, tout savoir et ce, le plus vite possible s'il vous plaît. Grâce à la déesse technologique, on peut se déplacer plus rapidement, savoir ce qui se passe partout sur la planète et avoir accès instantanément à des informations interminables.

Des théories et des organisations de toutes sortes affluent de partout et le divertissement est à son apogée. De quoi nous tenir bien informés et très occupés. Et nous le sommes !

Mais au fait, on court après quoi au juste? Après le bonheur? Se pourrait-il que le bonheur soit si compliqué à atteindre et qu'on doive emprunter des détours tortueux pour ce faire? Est-il possible que sa réalisation soit si essoufflante?

Sommes-nous en train de faire fausse route? Avec nos activités toutes plus prenantes les unes que les autres, sommes-nous en train de nous échouer sur les récifs d'un bonheur illusoire, artificiel et insatiable?

Vivre sa vie à une vitesse effrénée peut parfois sembler très excitant, mais on risque à la longue de payer le gros prix, soit la détérioration de notre santé physique et mentale.

Et si le bonheur consistait à ralentir et à simplifier nos vies, peut-être jouirions-nous alors d'une meilleure santé physique, mentale et spirituelle.

À la librairie l'Intèrium, nous vous offrons des ouvrages qui contiennent des éléments de réponse pouvant contribuer à une meilleure qualité de vie. Nous vous invitons chaleureusement à venir nous voir.



# L'Intèrium

## LIBRAIRIE • BOUTIQUE

Nous vous offrons un vaste choix de livres traitant de questions essentielles sur la santé, la psychologie et la spiritualité et qui, peut-être, vous engageront sur la voie d'un mieux-être.

Ouvert 7 jours

177, boul. St-Joseph, Hull, Qc (819) 776-6420

(près de la rue Montcalm)

# Santé Détente

## Académie de Massage Perspectives d'avenir

### Publi-reportage

**P**lusieurs opportunités s'offrent à vous. Vous n'aurez que l'embaras du choix. Des stages cliniques vous permettront de prendre l'expérience nécessaire pour poursuivre votre carrière, que vous dirigiez votre carrière vers :

1. avoir votre propre clinique
2. travailler en collaboration avec d'autres praticiens en clinique multidisciplinaire
3. oeuvrer dans un centre de thalassothérapie, centre sportif, auberge santé ou salon d'esthétique
4. comme travailleur autonome en soins de santé à domicile : pour handicapés, aînés, personnes malades

### Massage thérapeutique

«Le massage est une science, mais c'est aussi un art subtil ! Il est reconnu qu'aucune machine ne peut remplacer une main experte, guidée par un esprit scientifique et contrôlée par la sensibilité sans cesse en éveil du praticien. Un massage thérapeutique ou de relaxation défend, énergise et revitalise tout le corps».

Encadré par d'excellents professeurs, le massage suédois, intramusculaire, thérapeutique ou de relaxation deviendront pour vous plus que des techniques.

Le massage suédois de relaxation permet d'obtenir une action bienfaisante sur les tissus cutanés, une relaxation du système nerveux central qui apportent des effets positifs sur la gestion du stress et une équilibration énergétique.

Le massage intramusculaire travaille sur les musculaires, les tensions et spasmes qui causent bien des douleurs et inconforts.

L'hydrothérapie, les enveloppements, la rééducation alimentaire complètent la formation pour devenir un thérapeute multi-disciplinaire.

La formation sera complétée par des documents audio-visuels qui facilitent l'apprentissage de l'anatomie-physiologie.

Les intervenants sans cesse à l'écoute, vous permettant de maîtriser cet art qu'est le massage et ainsi développer votre propre écoute.

### La kinésithérapie

La kinésithérapie est la thérapie par le mouvement. Elle est composée de techniques européennes qui envisage les pathologies dans un système de globalité, un système holistique. Les techniques de mobilisations passives, actives et contrariées visent à redonner souplesse et amplitude articulaires normales aux muscles et articulations douloureuses.

Nos professeurs vous apprendront les différents mouvements qui ont comme buts un retour à l'amplitude du jeu articulaire, une résorption et rupture des ankyloses, la sédation des spasmes, la remusculation et un retour à une posture et un mouvement normal. Ces études feront de vous de véritables professionnelles de la musculature et des articulations.

Par des spécialistes dans leurs domaines respectifs, vous recevrez aussi un enseignement en phytothérapie, aromathérapie, rééducation alimentaire, nutrition en complémentarité pour maximiser votre traitement et ainsi être en mesure de donner un

traitement plus performant.

### Au programme

Bilan de santé, tests spécifiques, évaluation posturale, programmation de traitements, programmation d'exercices correctifs. Études des pathologies musculo-squelettiques, crânien, palpatoire, testing musculaire, etc.

Traitements complets des différentes pathologies musculo-articulaires, tendinite, bursite, capsulite, entorse et luxation, lombalgie, sciatalgie, hernie, arthrite, inflammation articulaire, etc.

### Le but à atteindre : l'orthothérapie

L'Orthothérapie est la spécialisation de la kinésithérapie. Elle est une profession qui vise à soulager les douleurs musculaires et les raideurs articulaires souvent dues à des défauts de postures, à des gestes brusques, à des chutes, coups, accidents et même au manque d'activité physique.

Plus spécialisée que la kinésithérapie, l'orthothérapie a comme rôle d'identifier la nature du problème en apprenant et en comprenant le fonctionnement des systèmes organiques et du musculo-squelettique.

### Au programme

Études neurologiques, physiopathologie, musculo-articulaire appliquée, étude de pathologies organiques, points référés et leurs répercussions externes.

Techniques spécifiques, élongations, appareils multi-disciplinaires :

- stimulateur musculaire et neurologique
- piézopuncteur
- infrason et intrason
- autres

(suite à la page B16)

## MASSOTHÉRAPIE • KINÉSITHÉRAPIE • ORTHOTHÉRAPIE

# Devenez l'expert que l'on recherche...

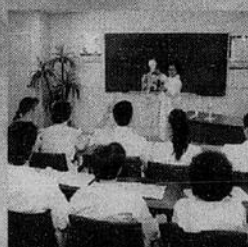
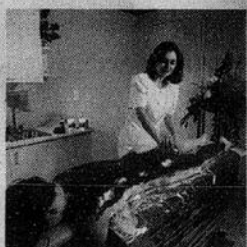
Devenez votre propre patron  
avec notre formule gagnante!

Le plus grand réseau de formation professionnelle privée de ce genre au Canada.

### Concept unique

- Cours de formation professionnelle exclusif
- Encadrement pédagogique stimulant et personnalisé
- Programmation sur mesure pour vous assurer le plein succès de votre future entreprise
- Stages cliniques vous apportant confiance et expérience
- Nous serons présents à toutes les étapes de votre formation.

Il y a dans vos mains votre avenir, ne le confiez pas à n'importe qui...



Établie depuis  
1976

## Académie de Massage Scientifique

10, rue Noël, unité 20, Hull (Qué.) J8Z 3G5 • Tél.: (819) 772-8682 • Fax: (819) 772-1146  
4960, rue Dubois, Drummondville (Qué.) J2B 6V4 • Tél.: (819) 475-1996 • Fax: (819) 477-1138  
3198, Chemin Gascon, Terrebonne (Qué.) J6X 3Z3 • Tél.: (514) 477-4846 • Fax: (514) 477-7130

Site Internet: <http://www.academiedemassage.com>  
Courrier électronique: [coursams@academiedemassage.com](mailto:coursams@academiedemassage.com)

Documentation gratuite

N'hésitez pas à nous contacter! (819) 772-8682



# Santé *Détente*

La maladie parodontale :  
**8 personnes sur 10**  
 risquent d'y perdre des dents !

## Publi-reportage

**L**a maladie parodontale est une affection qui s'attaque aux gencives et à l'os sous-jacent. C'est aussi la toute première cause de la chute des dents chez les Nord-Américains.

Dents qui branlent et se déchaussent... gencives sensibles, rouges ou gonflées... voilà quelques symptômes qui devraient attirer votre attention puisqu'ils pourraient signifier que vous souffrez d'une maladie parodontale.

La prévention est donc essentielle mais surtout, un examen buccal complet et régulier s'impose car si votre dentiste diagnostique la maladie à temps, il peut la traiter avec succès.

### La grande coupable : la plaque

Bien qu'il y ait plusieurs facteurs qui puissent causer la maladie parodontale (alimentation, stress, tabac, etc.), c'est la plaque dentaire qui est la principale coupable. Les toxines produites par les bactéries dans la plaque irritent les gencives et s'attaquent aux tissus de soutien des dents, ce qui entraîne l'apparition de poches. À mesure que la maladie progresse, les poches se remplissent de plaque et s'approfondissent : la plaque peut alors s'étendre jusqu'à la racine des dents. Si l'on n'intervient pas tout de suite, c'est l'os qui s'endommage de façon souvent irrémédiable, cau-

sant la perte des dents.

### Seul le sondage parodontal permet de dépister le moindre signe de la maladie

On peut souffrir d'une maladie parodontale sans qu'aucun symptôme ne soit présent. C'est pour cette raison qu'il est important d'exiger un sondage parodontal lors de votre visite chez le dentiste. De nos jours, tous les dentistes peuvent procéder à cet examen. Il s'agit d'une technique simple qui permet d'évaluer l'état de santé de vos gencives. À l'aide d'un petit instrument spécial (sonde), votre dentiste mesure l'espace entre la dent et la gencive, puis, s'il y a lieu, la profondeur des poches.

Dans la plupart des cas, un détartrage et un surfaçage radiculaire suffisent à régler le problème: on enlève la plaque et la tartre puis on polit la dent jusqu'à la racine. Pour une atteinte plus grave, le dentiste peut recommander un traitement chirurgical ou vous conseiller de consulter un spécialiste.

Ce spécialiste, c'est le parodontiste : un expert de la prévention, du diagnostic et du soin des maladies parodontales. Il s'occupe aussi de la planification, de la mise en place et de l'entretien des implantés dentaires.

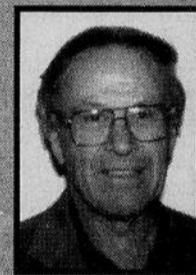
Le parodontiste travaille en collaboration avec le dentiste pour vous aider à retrouver puis à conserver une bouche vraiment saine.

**Si vous n'avez pas subi d'examen parodontal dernièrement, prenez vite rendez-vous avec votre dentiste ou avec un parodontiste.**

**L'Association des Parodontistes de l'Outaouais**



**Dre Colette Landry**  
 160 boul., de l'Hôpital  
 bureau 501  
 Gatineau, Québec  
 J8T 8J1  
 819-243-7276  
 800-377-7276



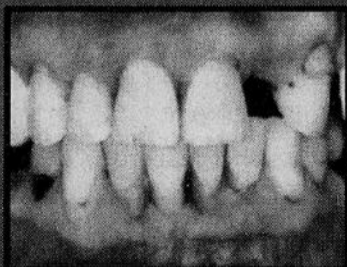
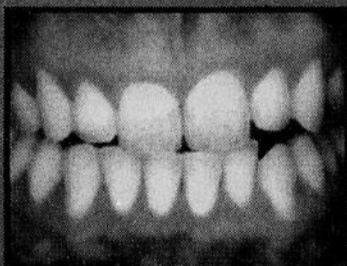
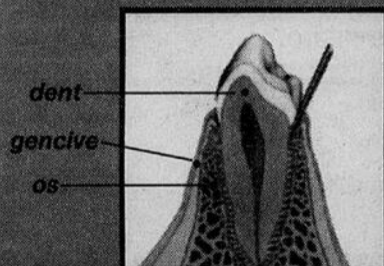
**Dr André Marcil**  
 15, boul., Gamelin  
 Hull, Québec  
 J8Y 6N5  
 819-770-0405



**Dr Jean-François Tessier**  
 111, boul., St-Joseph  
 Hull, Québec  
 J8Y 3W7  
 819-772-4222

## La santé commence par la prévention

Parodonte sain (os - gencive)



Parodonte atteint

En matière de prévention, c'est vous qui prenez les décisions. Cependant, quelques conseils peuvent vous aider à mieux vous occuper de votre dentition, surtout si vous voulez conserver vos dents durant toute votre vie :

- Brossez-vous les dents soigneusement pour faire disparaître la plaque
- Utilisez la soie dentaire tous les jours
- Faites nettoyer vos dents par des professionnels afin d'éliminer la plaque et le tartre indélégeable (2 visites annuelles sont recommandées).
- Consultez votre dentiste régulièrement et exigez un examen buccal complet (avec sondage parodontal).
- Au besoin, demandez à votre dentiste de vous tracer un programme de soin approprié.

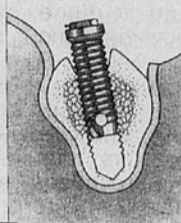
# LES IMPLANTS DENTAIRES

Le remplacement d'une ou de plusieurs dents à l'aide d'implants dentaires représente une toute nouvelle technique pour bien des gens. Cependant, l'histoire est toute différente. En effet, un scientifique suédois a découvert au début des années 50, que le titane pouvait se lier aux tissus osseux. Ce phénomène, appelé ostéo-intégration, permet de remplacer les dents manquantes par des

implants en titane pur. Depuis plus de 30 ans, les implants dentaires connaissent un vif succès. Destinée au départ aux personnes complètement édentées, cette technique permet aujourd'hui le remplacement d'une ou de plusieurs dents manquantes tout en leur donnant une fonction adéquate (mastication) et une apparence naturelle.

Le traitement consiste d'abord à insérer un implant en titane sous la gencive.

(fig. 1).



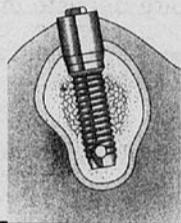
La guérison prendra de 4 à 6 mois, période pendant laquelle l'ostéo-intégration s'effectuera.

(fig. 2).



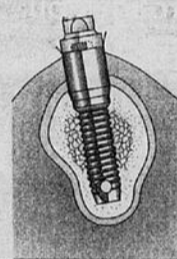
Ensuite, une deuxième intervention consiste à découvrir la gencive et d'ajouter un pilier sur l'implant.

(fig. 3).

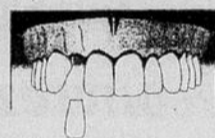


Ce pilier est une sorte d'extension sur laquelle la nouvelle dent sera fixée.

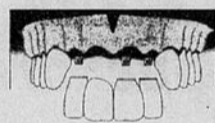
(fig. 4).



Cet implant en titane peut également servir de point d'ancrage afin de stabiliser une prothèse complète ou encore un groupe de dents manquantes à l'avant ou à l'arrière de la bouche.



Remplacement des dents unitaires



Remplacement des dents antérieures



Remplacement des dents postérieures



Fixe



Amovible

Remplacement complet du maxillaire inférieur (fixe et amovible)

## Les avantages de l'implant dentaire sont nombreux :

- Le remplacement d'une dent manquante sans devoir toucher à vos dents saines avoisinantes.
- Dent(s) ou prothèse fixe avec l'apparence de dents naturelles.
- Le remplacement des dents sans l'inconvénient de les enlever au coucher. L'image d'une prothèse flottant dans un verre d'eau sur la table de nuit est chose du passé...
- L'augmentation de la stabilité et du confort d'une prothèse complète supérieure ou inférieure; il est important que votre prothèse reste bien en place durant les repas, que vous puissiez parler normalement et que vous n'éprouviez pas d'inconfort ou de douleur aux gencives, comme c'est le cas parfois avec les prothèses conventionnelles.

**Votre dentiste ou votre parodontiste peut vous renseigner davantage sur les bienfaits des implants dentaires. N'hésitez pas, demandez-lui lors de votre prochaine visite.**

## L'Association des Parodontistes de l'Outaouais



Dre Colette Landry  
160 boul. de l'Hôpital, # 501  
Gatineau, QC  
(819) 243-7276  
(800) 377-7276



Dr André Marcil  
15 boul. Gamelin, # 504  
Hull, QC  
(819) 770-0405



Dr Jean-François Tessier  
111 boul. St-Joseph  
Hull, QC  
(819) 772-4222

# Santé *Détente*



## L'orthodontie chez l'adulte : plus qu'un beau sourire

### Publi-reportage

**S**ans sous-estimer l'importance d'un beau sourire, l'orthodontiste vise un autre objectif aussi important: l'amélioration de la santé de vos dents et gencives. Saviez-vous qu'une mauvaise occlusion (contact des dents supérieures et inférieures) ainsi que des dents chevauchées peuvent affecter autant votre santé dentaire que les articulations de votre mâchoire (A.T.M.)? Les dents chevauchées sont difficiles à nettoyer; elles peuvent carier, favoriser des maladies de gencives et être perdues plus facilement. Une mauvaise occlusion peut aussi accélérer l'usure des dents, la détérioration des

gencives et engendrer des difficultés de mastication. Elle peut aussi causer des maux de tête et des douleurs aux articulations de la mâchoire (A.T.M.).

### Jamais trop vieux

Un traitement d'orthodontie vous améliorera toujours, quelque soit votre âge. Le déplacement orthodontique des dents est identique chez le jeune et l'adulte. L'amélioration de votre sourire et de votre santé dentaire se fonde sur la santé de vos dents, de vos gencives et de l'os qui les supporte. Parce que la croissance des os est terminée, certains traitements ne peuvent se compléter exclusivement avec des appareils. Que cela ne vous décourage pas, des

résultats extraordinaires peuvent être obtenus en combinant l'orthodontie à la chirurgie maxillo-faciale. Si cette approche est souhaitable dans votre cas, votre orthodontiste vous l'expliquera en détail.

Les problèmes d'orthodontie s'aggravent lorsque négligés. Le traitement d'orthodontie hâtif chez un spécialiste sera souvent beaucoup moins coûteux que les soins dentaires complexes requis, suite à la détérioration progressive de l'état de la bouche.

### Vous investissez en vous-même pour la vie

Quand vous évaluez le coût d'un traitement d'orthodontie, considérez les avantages d'un beau

sourire en santé pour le reste de votre vie. Plusieurs anciens patients nous affirment avoir fait à leur meilleur placement: un investissement en eux-mêmes. Le coût du traitement varie selon la gravité du problème. Votre orthodontiste se fera un plaisir de discuter des honoraires avant le début du traitement. Ceux-ci se répartissent en général sur plusieurs mois, après un versement initial en début de traitement.

### Qui devrait traiter les problèmes d'orthodontie?

L'orthodontiste, car c'est un professionnel ayant complété au moins deux années d'études spécialisées après l'école dentaire. Il est le mieux qualifié pour effectuer et prescrire ces traitements.

### Comment trouver le spécialiste en orthodontie?

Tous les membres de l'Association canadienne (ACO) et/ou américaine (AAO) des orthodontistes sont des spécialistes en orthodontie.

## L'ORTHODONTISTE; un spécialiste pour redresser la SITUATION!

L'Association canadienne des orthodontistes recommande un premier examen dès qu'une anomalie de croissance des dents ou des mâchoires se manifeste. Toutefois, même si l'on ne décèle aucune anomalie, il est recommandable d'avoir un premier examen préventif avant l'âge de sept ans. Il ne faut surtout pas attendre jusqu'à l'adolescence ou encore que toutes les dents d'adulte soient poussées pour consulter un orthodontiste.

Lorsque l'un des signes précurseurs suivants se manifeste, l'enfant devra être examiné :

- La perte hâtive ou tardive des dents;
- Les difficultés de mastication ou de langage;
- L'habitude prolongée de sucer le pouce;
- L'entassement et le blocage des dents dû à leur malposition;
- Espace important entre les incisives du haut et du bas;
- Les dents du haut et du bas s'emboîtent mal;
- La mâchoire supérieure ou inférieure plus avancée ou plus reculée;

Toute anomalie décelée devrait être vue par l'orthodontiste.

### L'IMPORTANCE DES TRAITEMENTS

La frimousse souriante d'un enfant attire les regards, spécialement ceux de ses parents. Tout enfant devrait bénéficier de dents saines et d'un beau sourire. C'est ce que vise à accomplir l'orthodontiste.

Les «malocclusions» négligées peuvent causer la carie dentaire, l'inflammation des gencives, la destruction des os, la perte des dents, la mauvaise haleine et des problèmes d'articulation des mâchoires. Mieux vaut prévenir que guérir.

Les problèmes négligés peuvent entraîner des difficultés à parler, affecter la santé et aussi l'estime de soi. Améliorer le sourire d'un enfant, c'est augmenter son pouvoir séducteur, son amour propre et sa confiance en lui-même. Des traitements réussis auront un impact positif immédiat sur l'enfant, mais aussi, durant toute sa vie d'adulte. La valeur d'un tel sourire est inestimable.

### VOUS VOUDREZ UN SPÉCIALISTE

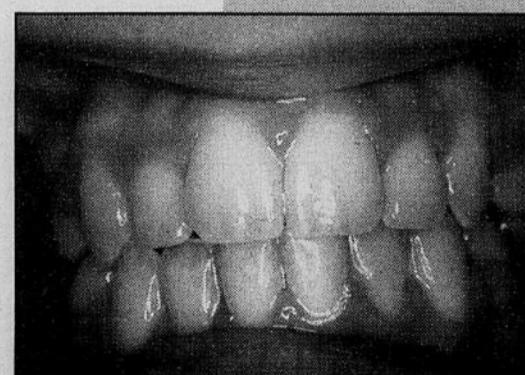
Les traitements d'orthodontie changeront l'aspect des dents et du visage de votre enfant. Vous voudrez donc le confier à un spécialiste.

Les études de spécialiste en orthodontie demandent pour un chirurgien-dentiste, de compléter au moins deux années d'études académiques dans un programme universitaire agréé.

L'orthodontiste est donc un spécialiste qui limite son activité professionnelle à l'orthodontie et à l'orthopédie dento-faciale. De plus, il possède les connaissances pour contrôler l'évolution de la dentition et la croissance du visage. Il pourra donc discuter ainsi de votre problème ou de celui de votre enfant avec toute l'expertise requise.



AVANT TRAITEMENT



APRÈS TRAITEMENT

### LES ORTHODONTISTES DE L'OUTAOUAIS

**Dr Guy Lacoste**

500-160, boul. de l'Hôpital  
Gatineau, Qc J8T 8J1  
(819) 246-5565

**Dr Jean-Marc Retrouvey**

100717, boul. St-Joseph  
Hull, Qc J8Y 4B6  
(819) 777-4151

**Dr Pierre Retrouvey**

405-425, boul. St-Joseph  
Hull Qc J8Y 3Z8  
(819) 595-8966

**Dr Maurice Jr St-Pierre**

302-85, Bellehumeur  
Gatineau, Qc J8T 8B7  
(819) 243-7767

### FORMATION PROFESSIONNELLE en MASSOTHÉRAPIE

**Découvrez le plaisir d'apprendre!**

### MASSAGES

- AMMA
- CALIFORNIEN
- SUÉDOIS pour les praticiens en massage californiens
- L'APPROCHE TRAGER®

DÉBUT DES COURS SEPTEMBRE 1997

Certification en massage reconnue par la FQM et les assurances.



(819) 595-8540  
75, des Conifères, Hull, Qc

# UNE PREUVE CONCLUVANTE

## L'importance de choix judicieux pour notre système de santé

### UN EXAMEN PLUS APPROFONDI

PAR ANDRÉ MARCHETERRE  
PRÉSIDENT DE MERCK FROSST CANADA

Les Canadiens et les Canadiennes sont profondément conscients du fait qu'un vent de changement souffle sur le système des soins de santé de ce pays. Certes, en tant que nation, nous avons toutes les raisons d'être fiers de l'excellence de notre patrimoine médical. Les Canadiens et Canadiennes jouissent du meilleur état de santé et de la meilleure espérance de vie au monde, ce qui demeure en grande partie attribuable à notre capacité d'accéder à l'une des infrastructures de services de santé les plus remarquables. Et tandis que s'opèrent de grands changements, nous voulons être assurés qu'il y aura assez d'hôpitaux, de médecins, d'infirmières et infirmiers et de fonds pour prendre soin de nos familles si elles ont besoin de secours médicaux.

Nous voulons être assurés que nous pourrons, au cours des prochaines décennies, continuer de bénéficier du système de soins de santé exceptionnel dont nous jouissons aujourd'hui.

### UN EXAMEN PLUS APPROFONDI

Je m'appelle André Marcheterre et je suis président d'une compagnie qui porte le nom de Merck Frosst Canada. Vous n'avez peut-être jamais entendu parler de nous, mais il y a de fortes chances que nos chemins se soient croisés plus d'une fois.

Merck Frosst est une compagnie pharmaceutique canadienne. En fait, c'est la plus importante au pays. Et si vous prenez des médicaments pour traiter l'hypertension artérielle, abaisser votre taux de cholestérol, prévenir l'ostéoporose, juguler une hépatite B ou une pneumonie, ou encore traiter une hypertrophie bénigne de la prostate, un glaucome ou des problèmes reliés au VIH ou au SIDA — vous avez peut-être reçu l'un de nos vaccins, ou vous avez déjà rangé certains de nos médicaments d'ordonnance dans votre armoire à pharmacie.

Chez Merck Frosst, nous sommes aussi particulièrement attentifs aux changements apportés au système de soins de santé. Les Canadiens et les Canadiennes disposent depuis longtemps de l'un des meilleurs systèmes de santé au monde, et nous ne voulons évidemment pas que cela change. Mais nous sommes tous bien conscients de la crise de financement qui sévit. Les



André Marcheterre, président de Merck Frosst Canada et Sophie Roy, Ph.D., du Centre de recherche thérapeutique Merck Frosst

divers gouvernements sont aux prises avec des réalités financières exigeantes qui touchent les soins de santé. Or, leurs décisions auront des répercussions sur vous et votre famille.

Notre prise de position est simple : soyons absolument certains que chacune des nouvelles politiques en matière de soins de santé apportera les résultats les plus souhaitables pour les patients, aux meilleurs coûts possibles.

### L'APPROCHE PRÉCONISÉE PAR MERCK FROSST

On peut trouver de très nombreuses façons de réduire les coûts, mais permettront-elles toutes de réaliser de vraies économies et d'administrer de meilleurs soins de santé aux patients? Est-ce même un concept réaliste? Nous pensons que oui. Voilà pourquoi nous avons engagé et investi d'importantes ressources dans le but de définir et de proposer des moyens réalisables de dispenser les meilleurs soins aux meilleurs coûts.

Concrètement, Merck Frosst vient par exemple de créer un nouveau groupe d'une importance stratégique pour la compagnie. Il s'agit du groupe Gestion thérapeutique,

spécialement formé pour examiner les pratiques en matière de soins de santé et déterminer celles qui sont à même d'assurer les meilleurs soins aux patients, aux meilleurs coûts.

Mais nous ne pouvons y arriver seuls. C'est pourquoi chacun de nos fascinants projets de recherche est entrepris en association avec des universités, des hôpitaux, des médecins, des employeurs, des employés, le monde des assurances et les gouvernements, aux quatre coins du Canada.

Pour vous donner un avant-goût de nos efforts en cette matière, nous nous appliquons présentement à établir :

- le meilleur moyen de traiter les patients souffrant de maladies cardiovasculaires;
- comment aider les employés à demeurer en santé et productifs;
- des façons de favoriser une meilleure observation, par les patients, de leur traitement médicamenteux;
- de meilleures techniques de dépistage et de traitement de l'ostéoporose.

Et si tout ceci nous fait dépasser le cadre d'une simple compagnie pharmaceutique, c'est que nous faisons du bon travail. En ces temps de décisions ultra rapides, les choix posés à l'égard des soins de santé risquent de trahir un manque de compréhension des retombées éventuelles. À mes yeux, et en ce qui concerne notre entreprise, cela ne suffit tout simplement pas. Notre mandat est clair et net : nous continuerons de consacrer énergie et ressources à la création de programmes hors pair de soins aux patients, qui occasionnent également une réduction considérable des coûts pour le système de santé et dont les résultats sont mesurables.

À cette fin, nous avons emprunté différentes voies. Mais celle-ci montre de façon concluante qu'il existe bel et bien des moyens de protéger l'intégrité et la qualité du système de soins de santé exceptionnel du Canada.



AIDER LES CANADIENS ET CANADIENNES À VIVRE MIEUX PLUS LONGTEMPS

<http://www.merckfrosst.ca>

# Santé Détente

**La subluxation :  
à l'origine de bien des maux!**

## Organes

Oreilles, yeux

Cou, gorge, mains, épaules, thyroïde

Coeur, poumons, foie, rate, estomac, pancréas

Reins, vessie, glandes surrénales

Intestins, utérus, ovaires, testicules, prostate, rectum



## Malaises

raideur au cou, bursite, tendinite, tintements d'oreilles, maux de tête, migraines, nervosité, vertiges, hypertension, fatigue, insomnie, dépression, sinusites, allergies, otites, amygdalites, pharyngites

Asthme, bronchites, palpitations, arthrite, ulcères, eczéma, acné, maux d'estomac

Constipation, diarrhée, crampes, maux de jambes, problèmes menstruels, énurésie, hémorroïdes, lombalgie, lombago, sciatalgie (hernie discale)

## Un secret bien gardé vous empêche de guérir...

### Publi-reportage

**T**out docteur sait que les organes et tissus du corps humain (ex. poumons, coeur, intestins, foie, pancréas, estomac, muscles...) sont contrôlés par un système supérieur complexe qu'on appelle système nerveux. Sans ce contrôle, aucun de ces derniers n'a la capacité de fonctionner. Pour que votre corps maintienne une santé parfaite, le système nerveux (cerveau, moëlle épinière, nerfs)... doit fonctionner à 100 %.

Ce fait est simple et scientifiquement prouvé, pourtant aucun soin de santé ne s'adresse et s'assure de l'intégrité du fonctionnement de ce système avant d'aborder le «traitement» de toute douleur, malaise ou maladie.

Pour que le système nerveux puisse contrôler adéquatement les cellules du corps, il se doit d'être exempt de toutes irritations ou interférence.

Voilà le secret que la profession chiropratique a dévoilé depuis plus de 100 ans maintenant. Voilà

**Le chiropraticien n'ajoute rien ou n'enlève rien au corps humain. Il va directement à la cause, à la source du problème.**

pourquoi les chiropraticiens aident de façon naturelle les gens à retrouver et à maintenir une meilleure santé.

Le chiropraticien n'ajoute rien ou n'enlève rien au corps humain. Il va directement à la cause, à la source du problème. Il corrige à subluxation vertébrale, s'assure qu'elle est maintenue dégagée et laisse le corps humain guérir lui-même à son rythme et selon ses capacités.

L'amélioration de la santé ne se produit que par l'action des forces naturelles innées en

chaque individu. Pour retrouver et conserver la santé, il est essentiel de respecter les lois biologiques (i.e. une alimentation saine, de l'exercice, un repos suffisant, une attitude mentale positive, confiante, et non le moindre, un système nerveux libre d'interférence c'est-à-dire sans subluxation vertébrale).

Comme on ne peut chasser la noirceur qu'avec la lumière, il en va de même pour la maladie. La santé est cette lumière que nous devons entretenir ou rallumer dans certains cas. Il n'y a plus de secret, maintenant vous savez...

Pour plus de renseignements, réservez votre place à notre prochaine session d'information (sans frais) qui aura lieu le 17 septembre à 20 h à notre centre. Pour les personnes qui assistent à la session, un rabais de 50 % sur les frais d'examen et de radiographies leur sera offert.

Source : Centre chiropratique spécifique  
26, boul. St-Raymond  
Hull 777-6735

## LA CHIROPRACTIQUE... UNE APPROCHE GLOBALE

CENTRE CHIROPRACTIQUE SPÉCIFIQUE

**Le système nerveux contrôle et coordonne les fonctions de tous les tissus, organes et systèmes du corps humain.**

La subluxation vertébrale (déplacement d'une vertèbre irritant les nerfs) est souvent la cause méconnue de nombreux problèmes de santé. Aussi longtemps que cette cause demeure, ses effets néfastes persistent.

De part sa proximité du cerveau et de la haute moëlle épinière, la subluxation de l'Atlas C1 et/ou de l'Axis C2 est la subluxation la plus dévastatrice car à elle seule, elle peut irriter les nerfs de toutes les parties du corps humain en entier. - Voir schéma -

### Avez-vous une subluxation vertébrale ?

Pour en savoir davantage : réservez votre place à la prochaine conférence santé qui aura lieu le 17 septembre à notre centre, à 20 h.

- 50 % de rabais sur les frais d'examen et de radiographies pour ceux qui assistent à la conférence santé.
- Venez consulter le livre de témoignages de nos patients...
- plan budgétaire disponible.



Vérification avant et après l'ajustement avec un instrument de thermographie permettant d'identifier la présence ou l'absence d'interférence neurologique.



Des radiographies sont nécessaires pour déterminer la position exacte des vertèbres.

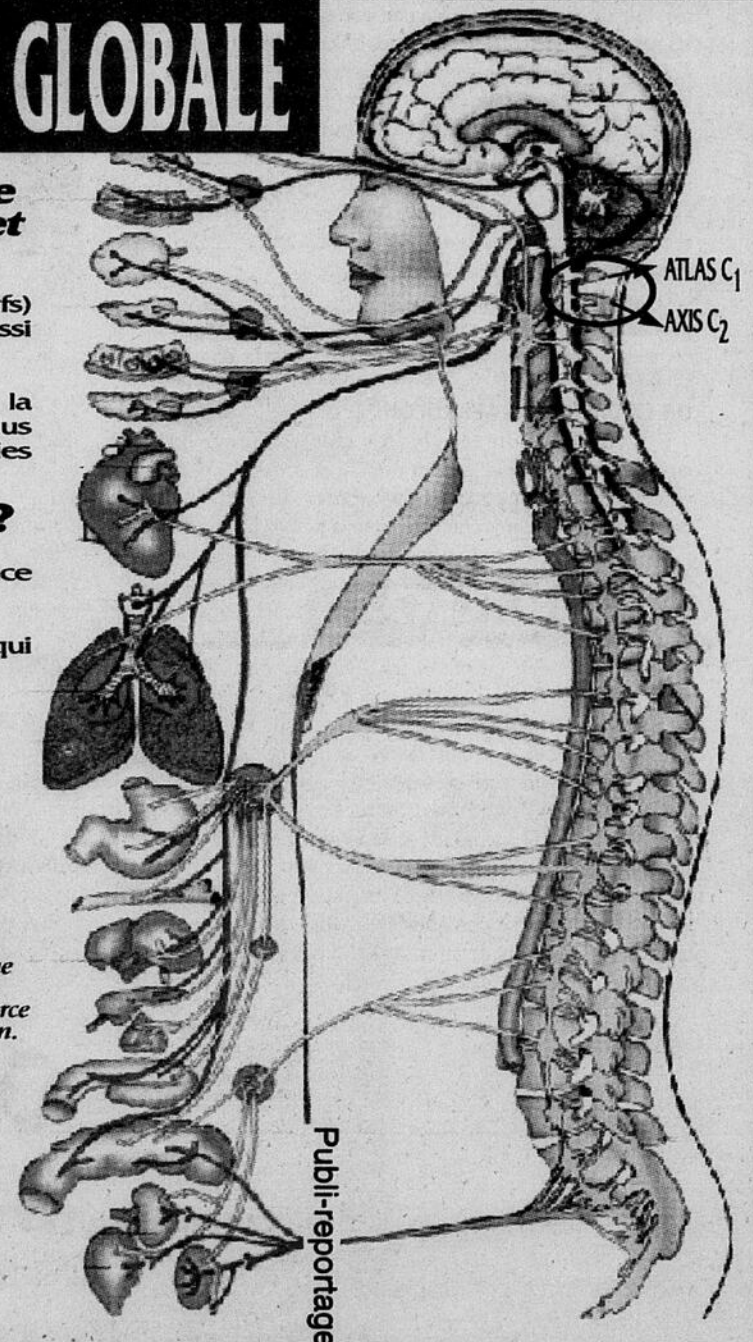


L'ajustement spécifique permet de corriger la subluxation ce qui amorce le processus de guérison.



**DR ISABELLE AYERS**  
et  
**DR JEAN-LOUIS CHEVALLIER**  
Chiropraticiens certifiés dans l'approche spécifique des hautes cervicales.

26, boul. St-Raymond, Hull  
Tél.: 777-6735





581, boul. St-Joseph, Hull • Tél. : (819) 771.3000

Certains prix peuvent varier selon la source d'approvisionnement • Prix en vigueur jusqu'au 12 octobre. Taxes applicables s'il y a lieu. Offres valides jusqu'à épuisement de la marchandise.

Votre supermarché pour les aliments et produits naturels Depuis 1980!

## Pour une ménopause en toute harmonie...

Bien que la ménopause soit une étape tout à fait normale dans la vie des femmes, elle demeure néanmoins redoutée par plusieurs d'entre elles. Heureusement, il est maintenant possible d'affronter la ménopause en toute harmonie, grâce à certaines approches naturelles très efficaces.

La ménopause se caractérise par une baisse de production d'oestrogène par les ovaires. À ce moment-là, certaines glandes (dont les surrénales) se mettent à l'oeuvre pour produire des hormones de remplacement semblables à l'oestrogène. C'est grâce à ces hormones que les symptômes courants de la ménopause (bouffées de chaleur, fatigue, insomnie, anxiété, irritabilité, maux de tête, etc.) pourront être évités. D'autres glandes, telles que la thyroïde et l'hypophyse, travaillent de pair avec les surrénales à la ménopause.

Malheureusement, chez plusieurs femmes en âge d'être ménopausées, ces glandes sont souvent déjà épuisées. Elles offrent donc un rendement de moins bonne qualité, et les femmes se retrouvent alors avec des symptômes beaucoup plus mar-

qués. Il est donc primordial de tonifier ces glandes, afin de s'assurer une ménopause plus agréable. Pour ce faire, la nature nous offre d'excellents ingrédients. Parmi eux, les algues laminaires, par leur richesse en iode, travaillent à renforcer la glande thyroïde. Le pollen contient les vitamines B nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux, réduisant ainsi l'anxiété, l'irritabilité et les sautes d'humeur. La gelée royale aide à rétablir l'équilibre hormonal féminin, tout en combattant efficacement la fatigue.

On pense également à l'extrait surrénalien, qui tonifie les glandes surrénales pour augmenter leur production d'hormones de remplacement. Quant aux acides gras essentiels que renferme l'huile d'onagre, ils aident à réduire les bouffées de chaleur.

La combinaison de ces ingrédients est donc un moyen sûr et efficace d'assurer à la femme active d'aujourd'hui une ménopause beaucoup moins pénible.

Annie Bourbonnais, conseillère en santé

**NOUVEAU! EXCLUSIF!**

CARTE PRIVILÈGE NUTRIPUR. INFORMEZ-VOUS EN MAGASIN

Ne manquez pas **Solution Santé**  
Une émission animée par Luc Mathieu, naturopathe  
Tous les dimanches de 10 h à 11 h sur les ondes de **CJRC 1150 RADIO MÉDIA**



### FORMULE #2 ROBERT & FILS

Arthrite, arthrose, bursite, tendinite, lumbago, sciatique, etc. Dès les premières applications, la douleur est contrôlée; l'inflammation diminue et peut disparaître en moins de 10 jours. Cette formule unique est composée d'huiles essentielles certifiées biologiques ou sauvages d'une qualité irréprochable

Demandez la Formule #2 de Robert & Fils ou venez rencontrer un spécialiste le 25 septembre de 11 h à 17 h et participez au tirage d'un prix de présence.

**SPÉCIAL 15,99 \$**  
rég. 17,89 \$

Fidèle depuis 60 ans, la maison Robert & Fils garantit ses produits. Robert & Fils, des huiles essentielles authentiques pour des soins thérapeutiques.

## MÉNODAUSE

### La MÉNOPAUSE vous INDISPOSE?

L'ALTERNATIVE NATURELLE par excellence!

À base de :  
ALGUES LAMINAIRES  
POLLEN  
GELÉE ROYALE  
HUILE D'ONAGRE  
EXTRAIT SURRÉNALIEN

LES INGRÉDIENTS 100% NATURELS DE MÉNODAUSE TONIFIENT ET RENFORCENT LE SYSTÈME GLANDULAIRE, DANS LE BUT DE

FORMULE AMÉLIORÉE AVEC HUILE D'ONAGRE

**17,95\$** RÉG. 23,95\$

- 1 Favoriser la production naturelle d'hormone de remplacement par les glandes
- 2 Enrayer les malaises reliés à la ménopause (fatigue, bouffées de chaleur, crises d'irritabilité, etc.)

POUR COMMANDER : (819) 441-3000

RENSEIGNEMENTS : 1-800-295-2040

## Produits Nature's Gate

**Nature's Gate Herbal Creme de Mint Natural Toothpaste**  
With Natural Mint Oils and Free Calcium  
NET WT. 3 OZ. (85 g)

<p><b>Nature's Gate</b> Pâte dentifrice</p> <p>Crème 2 formats / 3 variétés <b>4,55 \$ / 2,99 \$</b></p> <p>Gel 250 ml / 3 variétés <b>6,65 \$ / 4,99 \$</b></p>	<p><b>Nature's Gate</b> Déodorant</p> <p>Bille 3 oz Bâton 2,5 oz <b>6,65 \$ / 4,99 \$</b></p>
--	---



Votre supermarché pour les aliments et produits naturels Depuis 1980!

581, BOUL. ST-JOSEPH, HULL • (819) 771.3000



La Boîte à Grains souhaite la bienvenue à Madame Jeannine Devos, homéopathe diplômée, avec 20 ans d'expérience.

De retour d'Europe récemment, Madame Devos a le plaisir de vous faire bénéficier de ses nouvelles connaissances acquises lors des congrès homéopathiques. Elle est également spécialisée en oligothérapie (minéraux). Pour une consultation privée sur rendez-vous, appelez au (819) 778-2045 ou venez la rencontrer en magasin les mardis, mercredis et en alternance les vendredis et samedis.

### Cours d'homéopathie D'urgence familiale

Ce cours vous est offert par les spécialistes homéopathiques Dr Reckeweg, en collaboration avec La Boîte à Grains et Mme Jeannine Devos.

Inscription : (819) 771-3000

Coût : 45,00 \$

Durée : 3 soirs de 3 heures ou 1 journée de 9 h à 17 h

Informez-vous pour les dates et heures

### Cours de cuisine :

Venez vous inscrire dès maintenant au cours de cuisine en Alimentation Saine avec Tanya Wodicka ou Stéphanne Charlebois

#### Au menu

- Notions théoriques et pratiques
- Dégustation sur place
- Cuisine en groupe
- Plus de 75 recettes par niveau
- Livres de recettes & théorie illustrés
- Certificat d'étude
- 10 % de rabais sur une épicerie
- 5 à 7 cours du soir par niveau

#### Horaire automne

Niveau I Mercredi 17 septembre 1997  
Jeudi 18 septembre 1997

Niveau II Mardi 9 septembre 1997  
Cuisine Internationale lundi 8 septembre 1997

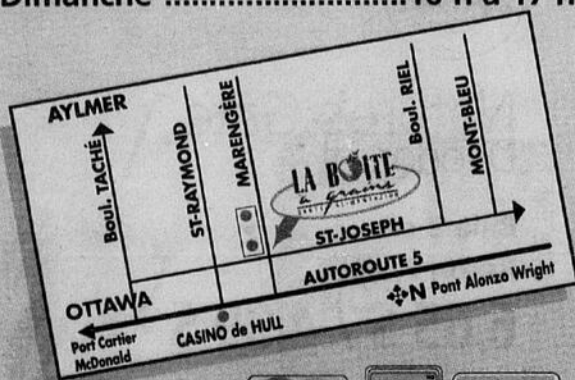
Atelier sur le pain : samedi

Renseignements : 771-3000

Tanya : 819 463-4110 Stéphanne : 819 465-5049

### Nos heures d'ouverture

Lundi	9 h à 18 h
Mardi	9 h à 18 h
Mercredi	9 h à 18 h
Jeudi	9 h à 21 h
Vendredi	9 h à 21 h
Samedi	9 h à 17 h
Dimanche	10 h à 17 h



ORPHÈΣ

Huile de carthame  
500 ml  
Rég. 10,99 \$  
**9,29 \$**

Huile de canola  
500 ml  
rég. 7,69 \$  
**6,49 \$**

Héritage flocons (375 gr.)  
Héritage O's (350 gr.)  
**3,39 \$**



Nous grandissons ensemble

Teneur élevée en vitamine A Beta carotène



Les p'tits jus de carottes Vallée Verte  
- 100% naturel  
- Aucun agent de conservation  
Tetrapak - 3 x 226 ml  
Rég. : 3,20 \$  
**2,99 \$**



VITASOY

Saveurs variées  
Boisson de Soya naturelle  
• Original • Cacao  
• Caroube • Vanille  
Rég. : 2,99 \$  
**2,49 \$**

Barres nutritive Balance Bar  
• 50 gr. • Saveurs variées  
Rég. 2,69 \$  
**1,99 \$**



**10% de rabais tous les jours**  
Gens de l'âge d'or

Sur suppléments à prix régulier  
(Sur présentation de la carte bleu)

Soupes sans gras  
Sans cholestérol  
• 9 saveurs  
• produits des E.U.  
**2,49 \$**



Tisanes  
Rég. 4,39 \$  
**3,29**



Produits des E.-U.  
• Respirez l'aise  
• Echinacea plus  
• Bonne nuit

Biscuits  
• Variétés avec ou sans blé  
• Sucrés au jus de fruits  
• 10 saveurs  
• 225 gr.  
Rég. : 3,49 \$  
**2,49 \$**



Sauce soya naturelle  
Assaisonnez vos plats d'un petit goût épicé

1 litre Rég. 9,99 \$  
300 ml Rég. 5,49 \$  
**8,49 4,69**

TAMARI SHOYU



Casbah  
Soupes en sachets  
35 gr. Saveurs variées.  
Rég. 1,89 \$  
**1,49 \$**



- Fruits et légumes biologiques et réguliers
- Naturopathe et /ou conseillère sur place à tous les jours
- **Consultation privée à domicile**
- Le choix, les produits et les meilleurs prix



### Les meilleures concoctions-santé de Dame nature

**Formule liquide de fer**  
Supplément alimentaire nutritif de fer organique. Convient aux femmes, y compris aux futures mères et à celles qui allaitent.



**Supplément liquide à base de plants**  
Supplément liquide à base d'extraits de plantes, il a été conçu pour favoriser la détente après une journée exténuante. Pur et naturel, il convient bien aux convalescents et à qui recherchent le maintien optimal de leur santé mentale et physique.

**Formule multivitaminique liquide**  
Supplément liquide conçu pour corriger les carences alimentaires ; une dose minimum suffit pour répondre aux besoins quotidiens minimaux.



**Supplément alimentaire à base d'artichauts**  
Galaxier facilite la digestion laborieuse, surtout après un repas plantureux. Il ne contient ni alcool, ni sucre brut, ni arôme artificiel, ni ingrédient nocif.

**Cal-Mag. Supplément de calcium, magnésium, zinc et vitamine D**  
Une délicieuse source de calcium, magnésium et zinc sous la forme la plus assimilable qui soit. Edulcoré avec du jus de mangue et d'orange ainsi que fructose.



**Floravital - Tonique de fer sans levure**  
Une source de fer entièrement végétarienne, sous sa forme la plus assimilable. Exempt de levure, et d'alcool, conçu pour ceux qui sont généralement sensible.

# 20% de rabais

Floradix Salus



**Le Kindervital pour les enfants**  
Il fournit les nutriments nécessaires pour assurer la croissance des enfants et préserver leur santé.

### La gamme Aroma se refait une beauté!

Afin de faire la place à notre nouvelle présentation, nous vous offrons un

## ESCOMPTE EXCEPTIONNEL DE 30%

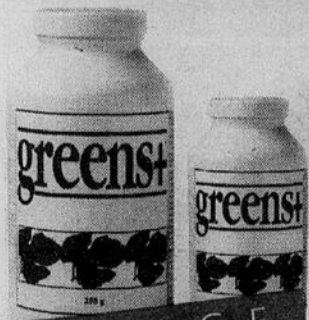
sur tous les shampooing et bains moussants de la gamme restant en stock. Profitez d'un produit traitant, de phyto-aromathérapie, à un prix modique.



**GRANDE LIQUIDATION**  
DE L'ANCIENNE PRÉSENTATION DES SHAMPOOINGS ET BAINS MOUSSANTS LOTUS AROMA!



### Greens+



Un super aliment!  
C'est ce que tout le monde dit!

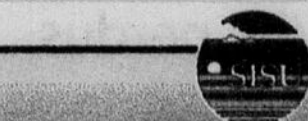
## En spécial 39,95\$

Dégustation  
20 septembre de 10 h à 17 h  
3 octobre de 11 h à 17 h

Un concentré de 23 ingrédients de première qualité : des aliments verts **biologiques** et des plantes choisies avec soin qui vous fournissent des **vitamines, minéraux, enzymes, fibres, antioxydants** et bien plus encore sous une forme assimilable. Délicieux au goût et facile à prendre dans de l'eau ou du jus, il vous soutient toute la journée.

Énergisant • Détoxifiant • Antioxydant

**TIRAGE**  
À l'achat d'un Greens+, participez au tirage et gagnez! Un séjour «Champêtre» au Centre de Santé Eastman pour 2 personnes (d'une valeur de 250\$)



"Toujours en avance"

## SPÉCIAUX CALCIUM ET MAGNÉSIUM



+



# 19,99\$

200 CAPS

100 CAPS

## Léo Désilets Maître herboriste pour Herbes de l'Estrie inc.



**M - G (mange-graisse)**  
Pour améliorer le rendement de votre cure, prendre une capsule d'Aloès Noir de Léo Désilets, maître herboriste, avant de vous coucher et une tasse de tisane «Tripe de Roche» ou «Pause Exotique» de la gamme «Douceur Champêtre» après chaque repas.

100 caps. 15,20 \$ **12,99 \$**  
200 caps. 29,99 \$ **24,99 \$**  
400 caps. 57,00 \$ **39,99 \$**



Gomme de Sapin Baumier et Gomme de Pin de Léo Désilets, maître herboriste. Insomnie, décongestionnant, expectorant, cicatrisant, laxatif.

80 caps. 14,20 \$ **11,99 \$**  
45 caps. 8,00 \$ **6,89 \$**

## Bientôt à l'affiche L'événement Echinaforce Préparez-vous!



## Vite gagnés Vite perdus



**Rasayana DX**  
10 jours de désintoxication  
Rég. : 28,99 \$

**Spécial 24,65 \$**



Lorsque le corps est intoxiqué, les organes sont irrités. Nous devons doucement induire la fonction normale de chaque organe d'élimination : reins, foie, intestin. Il faut une approche modérée - un nettoyage en douceur. RASAYANA DX, comporte tous les éléments d'une thérapie douce. Il est composé d'un laxatif et de remèdes à base d'herbes qui stimulent les reins et incitent le foie à bien fonctionner. L'un

des principaux ingrédients du programme est l'extrait de racines de pissenlit. Des études ont démontré que cet extrait augmente l'index diurétique sans déshydrater le corps grâce à sa teneur élevée en potassium.

Cette propriété à elle seule aide le corps à éliminer les toxines tout en remplaçant le potassium perdu lors de la diurèse.



**Bio-Strath. Un fortifiant naturel, composé de plantes sauvages.**

Vous vous sentez à plat, sans force, en proie à la nervosité ? Vous êtes irritable, vous manquez de tonus, et en plus votre mémoire vous lâche ? Nous avons une petite suggestion qui vous ravivera peut-être : «Bio-Strath».

Dans ce véritable élixir, on trouve des protéines, des hydrates de carbone, des acides aminés, des acides nucléiques (ADN, ARN), des vitamines du groupe B, des substances minérales, des oligo-éléments ainsi que des ferments. Conçu pour pallier à certains états de carence, BIO-STATH peut être utilisé à tout âge et se révèle particulièrement efficace dans les cas de :

- perte d'appétit, alimentation insuffisante ou déséquilibrée
- cure d'amaigrissement
- phase de croissance (enfants et adolescents)
- grossesse
- surmenage intellectuel
- travail physique intense, pratique d'un sport de compétition.
- convalescence ou suites d'accident

Rég. : 20,99 \$

**Spécial 17,85**



**Vitagerme**  
Aliment de grains biologiques germés et moulus. 500 gr.  
Rég. : 9,00 \$

**7,50 \$**

Dans un article paru en avril 1995 le Docteur Daniel Crisafi ND, MH, PhD a dit au sujet de Vitagerme : «Vitagerme est un produit entier, un aliment concentré complet. A ce titre, Vitagerme n'est pas un supplément isolé, il est complet, car il renferme toutes les substances normalement présentes dans une germination. Vitagerme est plus qu'un simple aliment, il est un aliment concentré.»

## trophic

### La vitamine E

L'apport de vitamine E dans notre alimentation s'est gravement détérioré depuis le tournant du siècle à cause du traitement et de la transformation excessive de nos aliments de base. La carence en vitamine E se manifeste surtout lorsque le corps ne reçoit pas une supplémentation suffisante.

Le rôle principal de la vitamine E dans le corps est celui d'un antioxydant. La vitamine E la plus étudiée est la E400. Elle a été utilisée avec succès dans les traitements de la haute pression, la ménopause, les maux du foie et des reins. Elle stimule le développement et tonifie les muscles, ainsi que le cœur et la voie digestive. Elle protège de la détérioration les membranes de nos cel-

lules ainsi que la vitamine A. Elle freine la formation de caillots de sang et assure le bon fonctionnement des systèmes nerveux, digestifs et respiratoire.

La vitamine E augmente la capacité du corps d'utiliser l'oxygène. Appliquée sur la peau, la vitamine E accélère la guérison des blessures et atténue les cicatrices qu'elles engendrent. Elle a souvent été citée comme vitamine «anti-âge» et ses effets antioxydants ont été démontrés.

La vitamine E de Trophic est endossée par l'Association canadienne des chiropraticiens.

**500 ui**  
90 capsules croquables  
Rég. : 28,35 \$

**21,25 \$**

**100 ui**  
90 capsules croquables  
Rég. : 9,99 \$

**7,79 \$**

**400 ui**  
90 capsules croquables  
Rég. : 14,09 \$

**10,59 \$**

**Liquide**  
25 ml  
Rég. : 6,56 \$

**4,95 \$**

## Trio Palmier Nain/ 60 caplets Prostatonin/ 30 capsules Zinc / 90 comprimés

Un livre vous sera remis GRATUITEMENT à l'achat de ce trio fabuleux s'adressant spécialement aux hommes\*. Des remèdes utilisés depuis des siècles pour les problèmes de la prostate et maint offerts ensemble. Préparations spéciales pour une efficacité maximale. \*1 livre par achat, jusqu'à épuisement des stocks.

**QUEST**



**LIVRE GRATUIT**



La chlorophylle liquide, le produit santé par excellence! Feuilles toniques de luzerne hautement assimilables

Special Special Special  
Menthe et eucalyptus 12 70 \$ 500 ml 14 95 \$  
Concentré 7 95 \$ 250 ml 9 30 \$

Saviez-vous que le nectar d'aloès aide à éliminer la «Cellulite»? Buvez 1 verre de 3 à 4 onces de nectar environ 20 minutes avant chaque repas. La durée de ce traitement varie d'un organisme à l'autre. Généralement, les hommes éliminent la cellulite plus rapidement que les femmes. Les doses peuvent être augmentées si tel est le besoin. L'amaigrissement laissera la peau douce, lisse et sans rides. Le teint s'éclaircira. Même à fortes doses, le nectar reste inoffensif. Il ne s'accumulera pas dans l'organisme et ne causera aucun effet secondaire. Pour de meilleurs résultats, combinez avec le gel premier soins en massage local.

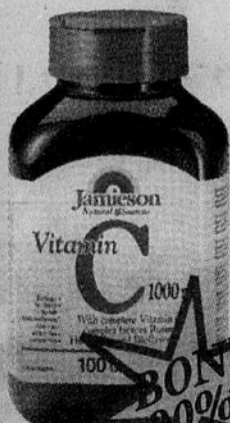
## Aloex



Produits à l'aloé vera  
Gel buvable et nectar à

**15 % de rabais.**

## Vitamine C



avec tous les facteurs du complexe de Vitamine C: Rutine, Hespéridine et Bioflavonoïdes

1000mg X 120 caplets ----- 7.99 \$

1000mg X 120 caplets à dégageement graduel ----- 11.49 \$

500mg X 120 caplets ----- 4.99 \$

500mg X 120 comprimés à croquer (4 saveurs) ----- 6.49 \$

**BON 20%**

## L'événement Aquaspa LIQUIDATION !

Des prix à faire lever les cheveux et les yeux



Traitement réparateur pour les cheveux abîmés  
150 ml Rég. 6,99 \$

**1,99 \$**



Shampooing pour cheveux gras  
250 ml Rég. 4,79 \$

**1,79 \$**

Démaquillant doux aux bleuets pour les yeux  
120 ml Rég. 3,49 \$

**1,49 \$**



# Santé Détente

## La chirurgie esthétique, mythe et réalité

### Publi-reportage



**Le docteur Robert Dubois M.D., FRCS(C) Spécialiste en chirurgie plastique et esthétique installé dans l'Outaouais depuis 1981. Sa pratique est réservée exclusivement à la chirurgie esthétique.**

De tout temps, hommes et femmes ont déployé beaucoup d'énergie à améliorer ou, à tout le moins, conserver une agréable silhouette et une peau en santé, soit par des diètes, des activités sportives, une bonne alimentation, etc.

Toutefois, lorsque maints efforts ne parviennent pas à donner les résultats escomptés, nos petits défauts deviennent une source d'embarras, voire de gêne, nous poussant à chercher une aide extérieure qui s'impose.

La chirurgie esthétique s'est donc développée au cours des ans parallèlement au développement de multiples techniques toujours de plus en plus sophistiquées, permettant ainsi d'améliorer l'apparence et d'aider les gens à mieux se sentir dans leur corps.

#### Le laser en esthétique

Le laser est certainement une des nouveautés technologiques médicales des plus connues et médiatisées au cours des dernières années. De nombreux lasers ont été développés pour traiter des tumeurs, coaguler des vaisseaux sanguins ou corriger des problèmes de vision. Ce n'est que tout récemment qu'il est possible de traiter de façon sécuritaire, la surface de la peau et de faire

disparaître les rides et changement solaire de notre figure.

Désormais, certains lasers peuvent faire disparaître les imperfections de surface de la peau et réduire de façon dramatique les rides et irrégularités faciales grâce à une nouvelle intervention appelée dermoplastie au laser. Le laser Ultra Pulsé 5000C utilisé à la clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais, permet d'enlever en douceur, couche par couche, la peau vieillie et abîmée par le soleil tout en conservant intacte le derme profond de la peau qui est demeuré plus en santé.

#### La chirurgie au laser

D'une grande versatilité, le laser esthétique Ultra Pulsé 5000C peut aussi faire disparaître les «poches» sous les yeux.

En effet, le laser est utilisé à l'intérieur de la paupière, à travers la conjonctive, pour faire une petite incision sans saignement. Des surplus de graisse formant des «poches» sont enlevés, sans incision visible sur la peau et sans point de suture.

La chirurgie au laser n'est qu'un des moyens de traitement et ne peut dans tous les cas remplacer une chirurgie classique telle la chirurgie des paupières. Lorsqu'il est nécessaire d'enlever le surplus de peau et de graisse pour corriger une paupière

alourdie, la chirurgie classique se révèle une méthode plus adéquate.

Bien sûr le laser est un outil technologique novateur accomplissant des métamorphoses auparavant inconcevable, lorsqu'utilisé par un spécialiste ayant une bonne formation. Seul un chirurgien esthétique expérimenté peut bien évaluer votre condition, l'état de votre peau et vous conseiller sur les méthodes chirurgicales les plus appropriées.

#### Le Mini-lift facial

De plus en plus, la chirurgie esthétique se veut «à la carte». Ce qui signifie que les exigences et les caractéristiques de la patiente déterminent la technique, l'outil, et les soins à apporter à la correction chirurgicale. Il peut être nécessaire de procéder à un remodelage complet du visage, pour remonter les tissus qui ont chuté de façon importante, mais souvent, une chirurgie plus limitée, telle un mini-lift, suffira tout en ne laissant que des cicatrices très courtes. L'âge et la condition du patient aideront à choisir le type d'intervention. Il faut, en fin de compte, obtenir un rajeunissement naturel et harmonieux, à la satisfaction de la cliente.

#### La sculpture corporelle

Si la nature nous a plus ou moins favorisé physiquement, elle nous a aussi donné les moyens d'améliorer

son apparence. La sculpture corporelle est née de notre désir d'être bien dans notre peau. On peut améliorer notre état par une saine alimentation, de l'exercice et de la discipline. Quand vient le temps de corriger l'abdomen, la taille, les hanches, les cuisses et les jambes, par exemple, la chirurgie esthétique devient vite une solution intéressante.

Après quatorze ans de pratique de la liposuction, à la clinique de Chirurgie esthétique de l'Outaouais, il est évident que les protocoles et la technique se sont grandement améliorés. L'instrumentation, plus raffinée, permet aujourd'hui de retirer les lobes graisseux en trop sous la peau et ce de façon plus uniforme.

L'abdominoplastie sera préférable, chez la femme, après une ou des grossesses, par exemple, pour retirer les surplus de graisse et retendre la peau et, au besoin, retendre le muscle affaibli.

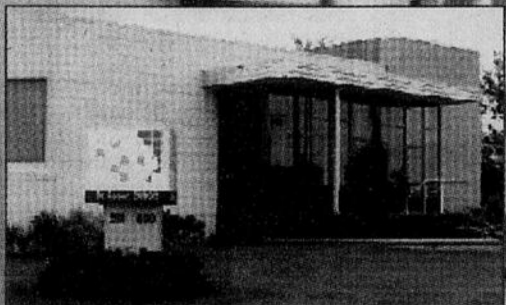
De même, plusieurs techniques sont disponibles pour améliorer le galbe ou rétablir la fermeté et le volume d'un sein affaissé par les changements de poids et les grossesses. Mais dans tout ces cas, il est avant tout essentiel de consulter et de discuter avec un chirurgien plasticien expérimenté qui connaît à fond toutes ces techniques.

## Une affaire de famille

Il y a quelques années, mon épouse et moi, qui travaillons ensemble depuis notre arrivée en Outaouais il y a maintenant plus de 16 ans, avons constaté qu'il y avait place pour un centre chirurgical entièrement privé dans la région.

C'est ainsi que nous avons créé ensemble la Clinique de Chirurgie esthétique de l'Outaouais, où nous réalisons tous les traitements et chirurgies auprès de notre clientèle et ce depuis plus de trois ans.

*Nous travaillons avec une équipe complète et spécialisée afin d'offrir de façon professionnelle et confidentielle des soins et chirurgies esthétiques dans un milieu contrôlé et tout à fait sécuritaire.*



**SI VOUS PENSEZ À UNE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE, COMPOSEZ LE (819) 561-1070 ET LAISSEZ-NOUS VOUS RENSEIGNER. À LA CLINIQUE DE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE DU DOCTEUR DUBOIS NOUS PRATIQUONS L'AVENIR DEPUIS PLUS DE 16 ANS**

chirurgie  
esthétique  
DUBOIS

Dr ROBERT DUBOIS

650, BOUL. DE LA GAPPE GATINEAU 819 561-1070

# Santé Détente



Diane Tremblay, directrice de La Sève PNL

La Sève  
**PNL**



Les études en PNL

Une démarche d'épanouissement personnel et professionnel.

Des outils stratégiques de communication, de changement et de réussite.

Une formation acceptée par plusieurs ministères fédéraux comme projet de perfectionnement.

Une nouvelle carrière à votre portée.

*Programmation neuro-linguistique*

**Une des meilleures écoles en PNL à travers le monde.**

La seule à vous offrir des études à temps complet et à temps partiel. Une école reconnue par la S.Q.D.M., l'A.Q.P.N.L., l'A.N.N. et plusieurs ministères fédéraux. Jusqu'à 41,7 % des frais de scolarité récupérables en impôts.

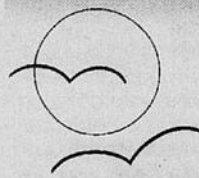
- Cinq niveaux de formation offerts au Lac Blue Sea, à Gatineau et à Montréal.
- Thérapie individuelle ou de groupe (Reçu pour assurances)

**Gatineau • 24 sept soirée d'information**  
3-4-5 octobre début des cours de fin de semaine.

Informez-vous maintenant. Appelez La Sève PNL

1 800 561-3261 et (819) 463-3261  
10, chemin du Lac Long  
C.P. 39 Lac Blue Sea QC J0X 1C0

## Qu'est-ce que la PNL? Une approche innovatrice



**Centre de Santé Ambulatoire**

(service 24 heures)

**Spécialistes en soins et équipements respiratoires**

- Inhalothérapeutes en devoir 24 heures.
- Oxygénothérapie à domicile (cylindres et concentrateur).
- Location et vente d'équipements respiratoires.
- Compresseurs aérosol, CPaP, BiPaP, produits anti-allerg.
- Soins respiratoires, clapping, aérosolthérapie, etc.
- Alimentation par gavage.
- Soins et équipements couverts par la plupart des cie d'ass.
- Plan de financement disponible.
- Une entreprise régionale représentant des intérêts locaux.

tél.: 246-8462  
1-888-246-9889  
fax : 246-7173

15, rue de Valcourt  
(suite 3), Gatineau,  
Québec, J8T 8H1

Publi-reportage

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) est une approche systémique du comportement humain qui utilise des procédés puissants et efficaces issus du développement récent des connaissances scientifiques dans des domaines variés tels la communication, l'anthropologie, la psychobiologie, la linguistique, l'informatique, la neurologie et la cybernétique...

La PNL se situe dans le grand courant de la "nouvelle communication".

Elle s'intéresse à la fois à la personne et aux systèmes dans lesquels évolue cette personne.

Elle permet d'améliorer les manières d'être et d'agir (Programmation) en utilisant l'inter-action entre le pouvoir du cerveau et de la pensée (Neuro) et le pouvoir du langage (Linguistique).

Élaborée dans les années 70 par une équipe de chercheuses et de chercheurs de l'Université de Santa-Cruz en Californie dont les principaux sont John Grinder et Richard Bandler.

La PNL est une merveilleuse approche, un modèle efficace pour :

- communiquer
- s'adapter
- changer
- développer le potentiel humain...

La PNL a développé une démarche Super Positive basée sur l'idée que chaque personne, groupe ou système possède les ressources nécessaires pour répondre à ses besoins d'adaptation lui permettant de maintenir un état d'équilibre et de maîtrise de sa vie...

La clé ou le secret c'est de savoir comment faire pour activer ces ressources...

La PNL utilise donc un ensemble de concepts, d'habiletés, d'outils et de techniques pratiques permettant à l'être humain d'utiliser ses ressources et d'acquérir de nouvelles compétences...

La PNL est reconnue pour son efficacité et sa flexibilité... C'est une approche axée sur les objectifs, les résultats, l'acquisition de compétences...

**Diane Tremblay**  
Directrice de La Sève

Publi-reportage

## La gestion du stress, un passeport pour la santé

Saviez-vous que la fatigue peut affaiblir le fonctionnement de votre cerveau et nuire à votre santé ? Un cerveau fatigué peut laisser passer des émotions «dites» négatives qui provoquent de vraies tempêtes chimiques dans votre corps. A long terme, cela peut conduire à un épuisement professionnel (burnout) ou provoquer une maladie physique.

### Le stress provoque des dérèglements physiques

Selon le corps médical, 7 maladies sur 10 sont reliées au stress. En situation de stress, vos glandes surrénales sécrètent une forte dose d'adrénaline. Si cette énergie ne trouve pas d'échappatoire, elle se loge dans vos organes et vos muscles nuisant à leurs fonctionnements, les systèmes nerveux, cardio-vasculaire et digestif sont perturbés et l'irrigation de vos reins devient beaucoup plus difficile.

### Apprenez à reconnaître et accueillir vos émotions

Certaines émotions provoquent un manque d'air, des vertiges, une fatigue rapide, des pincements, des symptômes qui ressemblent étrangement à de l'angine de poitrine. L'insomnie ou un besoin exagéré de dormir est un indice que vous tardez peut-être à reconnaître et accueillir vos émotions.

### Identifier les situations à risques élevés

Si votre situation produit de l'angoisse, de l'anxiété, de l'hostilité, de la peur ou du ressentiment, ses effets seront tout aussi dévastateurs sur la santé que le tabac, l'alcool ou la drogue. Méfiez-vous particulièrement des situations émotives qui ont tendance à se prolonger dans le temps.

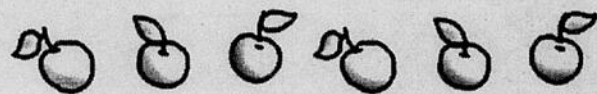
### Exprimer ce que vous ressentez sans chercher à performer

Si vous croyez que le fait d'exprimer ce que vous ressentez a une connotation négative, sachez que lorsqu'une situation difficile se présente, d'ordre affectif ou professionnel, la pire attitude à adopter c'est de tout refouler «en dedans». Exprimez-vous sans chercher à performer, même par écrit, cela peut amorcer un dénouement heureux.

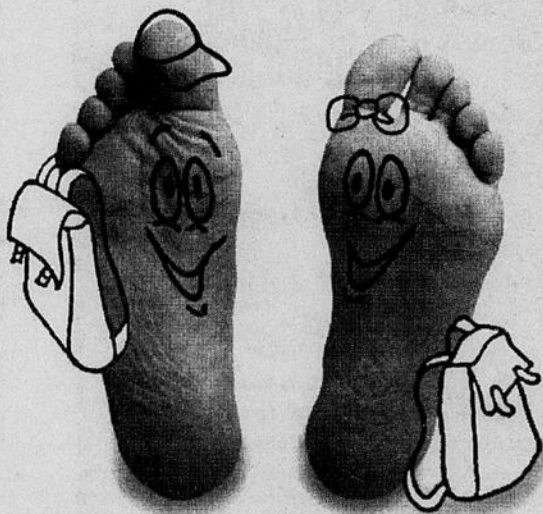
### Apprenez à vous détendre et à gérer votre niveau de stress

Quel que soit votre point de départ, il est possible d'améliorer votre situation. Vous pouvez réapprendre à vous détendre pour vous régénérer physiquement et mentalement. Vous pouvez réussir à réduire votre niveau de stress et apprendre à gérer vos émotions. Alors, il devient possible de retrouver, à nouveau, un sentiment de paix et de liberté.

**CLINIQUE DE RELAXATION ET D'HYPNOSE DE L'OUTAOUAIS**  
209 Gamelin, Suite 201, Hull (Qc) (819) 772-2901



**JAMAIS N'AURONT-ILS  
ÉTÉ SI BIEN CHAUSSÉS**



Pour la rentrée, seul un spécialiste peut vous rassurer sur le choix de chaussures réellement adaptées à leurs besoins.

Un produit beau, durable, ajusté, confortable, pour tous les jours... ou pour le sport. Ils seront beaucoup plus performants en se concentrant ailleurs que sur un mal de pieds, de genoux ou de dos.

Pour la rentrée courez vite chez Pouliot



**POULIOT**

LÀ OÙ CHAUSSURES ET SANTÉ VONT DE PAIR

430, boul. de l'Hôpital,  
Gatineau (Québec) 243-7433

# Santé *Détente*

## Le laser pour corriger la myopie

Publi-reportage

**L**e laser est une source lumineuse amplifiée par émission stimulée. Ses rayons sont minces et très concentrés. C'est grâce à eux qu'il est maintenant possible de traiter une foule de maladie dont la myopie.

La kératoplastie photoréfractive (au laser excimer) est une chirurgie qui consiste à enlever une portion de la cornée centrale pour changer la mise-à-foyer. Cette opération diminue la myopie et corrige 80 % des cas. Elle permet à un myope de se déplacer sans lunettes ou lentilles de contact mais ces dernières restent nécessaires pour certaines fonctions comme lire, écrire et conduire. Après une chirurgie, la myopie peut continuer de progresser.

Pour bénéficier d'une chirurgie corrective de la myopie, une personne doit: être âgée de 18 ans et plus; avoir une vision stable depuis au moins un an avant la chirurgie; avoir des yeux en santé (sans problème de rétine, de cornée ou autres maladies; avoir un problème de réfraction dans les limites acceptables.

Pour en savoir plus sur cette chirurgie, il faut consulter son optométriste. C'est un spécialiste de la santé oculo-visuelle et peut conseiller judicieusement.

\* Source: Association des Optométristes du Québec

### Devenez l'architecte de vos rêves

Grâce aux techniques rapides, efficaces et durables de la PNL apprenez à maîtriser :

phobies - peurs - allergies  
deuil - crise d'identité - stress  
motivation - codépendance  
colère - traumatismes-pertes  
- profil de personnalité etc...

«Une approche de cœur qui permet un changement en douceur.»

Consultations individuelles, de couple et ateliers de groupe.

**Consultants / Thérapeutes**  
Normand Côté : 561-4478  
Hélène Plamondon : 771-8351  
(Reçus d'assurance)

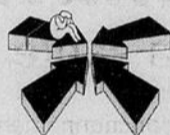


## Quand la vie vous bouscule...

Pour ces moments difficiles ou ces épreuves insurmontables, des services d'aide et de soutien vous sont accessibles **EN TOUT TEMPS**

- Intervention téléphonique
- Intervention au centre
- Intervention directe dans le milieu
- Hébergement
- Prévention du suicide
- Formation en intervention de crise.

Une main vous est tendue  
24 heures/24, 7 jours/sem.

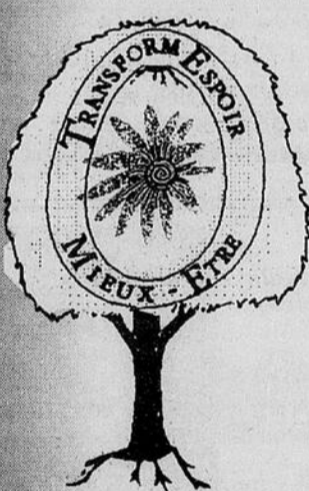


595-9999

**Le Centre d'aide 24/7**

Intervention en situation de crise et de détresse

## TRANSFORMESPOIR ET MIEUX-ÊTRE



GATINEAU  
663-0488

HULL  
777-1761

Tu as l'impression que ça ne tourne pas rond en toi depuis le décès d'un des tiens ou depuis ta séparation ou encore sans trop savoir pourquoi ?

Te sens-tu épuisé ou encore effondré par un sérieux problème de santé ou le suicide d'un des tiens ?

Si tu as le goût de Transformer activement ton Espoir vers le Mieux-Être, je suis là !

**CAROLE LABERGE**

psychothérapeute infirmière Dip. M.  
Etudes sur la mort/transitions, B.S.I., B.A.

INVITATION SPÉCIALE FUTURS PARENTS.

Bébé s'en vient?

Mead Johnson Canada vous offre son séminaire **GRATUITEMENT**

### Sujets traités

- L'alimentation du nourrisson (infirmière/diététiste)
- Allaitement maternel
- Préparation et conservation des formules lactées
- Sevrage
- Introduction des aliments solide
- Conseils d'un pharmacien (Jean Coutu) sur la médication durant la grossesse et la période d'allaitement
- Cadeau d'une valeur de 25\$ remis à toutes les mamans
- Prix de présence

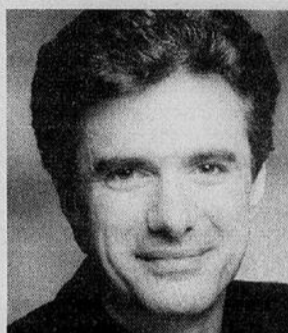
**BÉBÉ PAS À PAS**

le 19 octobre à 13 h 30 à la Maison du Citoyen de Hull  
Les Premiers soins  
(Instructeur de l'ambulance St-Jean)

Réservez votre place en composant: 1-800-883-6042

Conférence de

## Guy Corneau



Auteur de : «Père manquant, fils manqué» et «L'amour en guerre»

**Mardi 14 octobre**  
«LE DRAME DES BONS GARS ET DES BONNES FILLES»

«Gentils envers tout le monde, bons gars et bonnes filles se suradaptent. Ils craignent de dire non et de déplaire. Intérieurement, ils sont déchirés.» Cette conférence décrit le processus par lequel ils peuvent sortir de leur conflit.

Points de vente :

- Les librairies REFLEXION
- Les pharmacies JEAN COUTU
- INFO : 778-1698 ou 456-4543

À 19 h 30, À L'AUDITORIUM DU CEGEP DE L'OUTAOUAIS  
333, CITÉ DES JEUNES, HULL  
12 \$ / 14 \$ À LA PORTE

## soins à domicile



Josée Lebel  
infirmière en soins de pieds  
membre de A.I.I.S.P.Q.

### Soins de pieds

Soins et coupe d'ongles  
Soins des cors et des callosités  
Conseils sur la santé de vos pieds

### Soins infirmiers

Soins palliatifs  
Prise de sang  
Antibiothérapie

### Auxiliaires familiales

Maintien à domicile  
Soins personnels  
Préparation de repas  
Gardiennage

### Hygiène d'oreilles

### Diététiste

Nos services sont couverts par plusieurs compagnies d'assurances

### Services

7 jours semaine  
**24** heures

SERVICES DE SANTÉ HEALTH SERVICES

**MARLEEN TASSÉ**  
Inc.

1173, boul. St-Joseph  
Hull, Québec

595-0790

On s'occupe de vous !

DEPUIS 1989

# Santé Détente

## Académie de Massage Perspectives d'avenir (suite)

### Publi-reportage

**E**n complémentaires, l'oligothérapie, vitaminothérapie, reflexologie ainsi que la décongestion des chaînes musculaires et l'isométrie font partie de la formation holistique de l'orthothérapeute.

En plus les étudiants développeront leurs modes d'interventions grâce à des ateliers en clinique-école supervisés par une équipe d'enseignants chevronnés.

Les finissants seront en mesure de recevoir des patients dans cette clinique-école pourvues

d'installations modernes qui offre la technologie.

Tout est mis en oeuvre pour développer vos affinités, prendre confiance en vous et rentabiliser votre investissement.

Notre équipe d'enseignants est composée d'orthothérapeute, nutritionnistes, d'éducateurs physique, massothérapeutes, médecin, kinésithérapeutes, phytothérapeutes, aromathérapeutes, naturopathe et réflexologues. Certains d'entre eux ont en plus un bac en biologie médicale ou en enseignement.

Notre école est au niveau de la recherche et du développement avec l'Europe.

Profil de l'Ordre des Orthothérapeutes A.M.S. du Canada.

### Une carrière intéressante dans un domaine spécialisé

Programme professionnel de formation en :

Massage Thérapeutique  
Kinésithérapie  
Orthothérapie

Depuis plus de 18 ans, nous oeuvrons dans le domaine de l'enseignement des soins thérapeutiques et nous sommes soucieux d'offrir la meilleure éducation en médecine alternative. C'est pourquoi nous sommes associés avec l'Europe pour être en mesure d'offrir une formation spéciale hors pair! Nous répondrons à toutes vos attentes face à votre future profession. Plongez tête première, dans la pratique de l'une ou plusieurs des professions que nous vous proposons. Prenez l'avis d'expert.

### ACADÉMIE DE MASSAGE SCIENTIFIQUE

Massage thérapeutique, kinésithérapie, orthothérapie

Des professions qui ont de l'avenir

Cours en français et en anglais

Formation intensive sur 15 semaines, les mardis, mercredis et jeudis (septembre à décembre ou janvier à avril)

ou

Formation à temps partiel le samedi ou le lundi (septembre à mai)

Demandez notre documentation gratuite

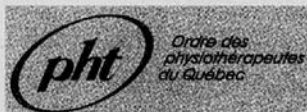
Inscrivez-vous dès maintenant !



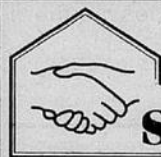
**Clinique de  
Physiothérapie  
Paula Walmsley pht**  
MCSP, MSOM, CAFCI, MCPA

Une Clinique de Thérapie Manuelle pour le traitement de :

- Mal de cou et de dos
- Torticolis
- Sciatique
- Blessures sportives
- Muscle déchiré
- Entorse des ligaments
- Douleur post-chirurgicale
- Capsulite
- Arthrite
- Bursite
- Tendinite
- Tension musculaire
- Douleur post-fracture



327, boul. St-Joseph  
(angle St-Joseph et Fontaine)  
**770-3041**



**Sharon Potvin, B.Sc-Inf**  
&  
**Alice Turpin, B.Sc-Inf**  
propriétaires

26, rue Archambault  
Gatineau (Québec) J8T 2L9  
Tél. : (819) 561-0911  
Télex : (819) 246-1038

Services à Domicile de l'Outaouais

### Le bien être avec la santé de vos pieds

Des pieds en santé et sans douleur nous permettent de marcher, de courir et de se déplacer sans souci. Services à Domicile de l'Outaouais (SDO) peut vous aider à maintenir vos pieds en santé et sans douleur tout en profitant de la détente que vous procure le soin et le massage de vos pieds.

S.D.O. vous offre ce service par une infirmière qualifiée, dans le confort de votre domicile ou en clinique, à un prix très compétitif.

**Plusieurs autres services de santé à domicile sont aussi disponibles pour vous !**

Téléphonez-nous pour en connaître davantage.  
Composez le 561-0911 entre 9 h et 17 h du lundi au vendredi, ou venez nous voir, nous sommes situés au 26 rue Archambault, Gatineau (Québec) J8T 2L9

C'est peut-être tout ce qu'il vous faut.



### Un appareil auditif absolument invisible!

Cette prothèse auditive se glisse profondément et confortablement dans l'oreille. Aux autres, elle est invisible!

Carte TAPS (anciens combattants) acceptée aux

**CENTRES AUDITIFS  
ROBILLARD**

«Au service de la région d'Ottawa depuis 1958»

Ottawa Ouest  
151, ave Holland

729-1404

1-800-267-1571

Ottawa Est  
198, ave McArthur

745-5299

*Soins de santé inc.*  
Pour un service personnalisé,  
accessible et professionnel



**MICHÈLE DENIS**  
Infirmière

«Soins de Santé Inc.» est un complément du réseau de santé existant. Il offre un service personnalisé de soins et services à domicile tels que:

- ✓ maintien à domicile
- ✓ soins post opératoire
- ✓ gardiennage de personnes âgées
- ✓ soins périnatalité
- ✓ soins palliatifs
- ✓ infirmière massothérapeute
- ✓ diététiste
- ✓ physiothérapeute
- ✓ soins pédiatriques
- ✓ personnel expérimenté et compétent disponible
- ✓ soins couverts par les régimes d'assurance
- ✓ évaluation gratuite sur les services nécessaires
- ✓ service 24 heures

Dès le mois d'octobre, nous offrons aussi nos services à Trois-Rivières



**Soins de Santé Inc**  
Soins et services à domicile

267, Hillcrest,  
Gatineau (Québec)  
J8P 2M3

Téléphone/Fax : (819) 663-1675

# Santé *Détente*

## Vos pieds sont-ils en santé?

### Publi-reportage

Vous aimeriez avoir un aperçu de l'état de santé de vos pieds. Rien de plus facile, il suffit de répondre honnêtement aux questions suivantes :

- Vous arrive-t-il de souffrir de maux de pieds, de jambes ou de dos?
- Vous arrive-t-il d'éprouver une sensation d'échauffement sous la plante des pieds?
- Vous arrive-t-il d'avoir des crampes dans les jambes ou dans les pieds?
- Vous faites-vous souvent des foulures ou des entorses?
- Vous arrive-t-il de refuser de participer à une journée de marche, de magasinage ou de pratique de sport quelconque parce que vous sentez vos pieds et vos jambes sensibles ou douloureux?
- Vous avez répondu "oui" à au moins cinq de ces questions. Il est fort probable que vous avez mal aux pieds et qu'une consultation s'impose pour votre mieux être.
- Est-ce que vos souliers perdent vite leur forme d'origine?
- Poussez-vous un grand soupir de soulagement en retirant vos chaussures?
- Êtes-vous beaucoup plus confortable dans des souliers usagés que neufs?

## Goûtez le temps de vivre...



Massothérapeutes professionnel(le)s reconnus par la F.Q.M.

- bains thérapeutiques
- massages
- massages sous la pluie
- esthétique
- Certificats-cadeaux
- Forfait 1/2 ou 1 journée

Centre détente-santé  
**TERCIEL**

(819) 595-8540  
75, RUE DES CONIFÈRES, HULL



*Équilibre et harmonie*  
Formation Professionnelle  
en massage Suédois

Début : le 18 octobre 97

Pré-requis: Atelier d'initiation  
Ouvert à tous  
20-21 septembre 97  
ou  
27-28 septembre 97

99.00\$ (150.00\$)  
Déductible d'impôts.  
Taxes incluses

Accréditée F.Q.M.

Linda Desrochers, mth enr. (819) 778-5270

### PUBLI-REPORTAGE

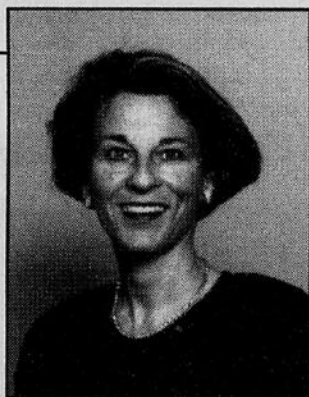
## "Docteur, j'ai mal aux jambes!"

Fatigue, lourdeur et élancement aux jambes sont monnaie courante surtout en fin de journée. Ces malaises parfois accompagnés d'enflure, surviennent souvent après de longues heures debout au travail, à la suite de magasinage ou encore après une station assise prolongée.

Les douleurs aux jambes sont souvent reliées aux varices des membres inférieurs. Les douleurs type lourdeurs sont généralisées à toute la jambe si de grosses veines sont malades. Par contre, des sensations de brûlure ou de tiraillement peuvent être localisées à un endroit très précis de la jambe. Ces sensations sont alors dues à de petites varices et même à des varicosités inesthétiques.

#### Quelles sont les causes des varices?

- L'hérédité, d'abord
- L'obésité
- L'âge avancé
- Les facteurs hormonaux : on veut surtout parler de la grossesse mais aussi de contraceptifs oraux.
- La station debout prolongée : souvent due au travail. C'est le cas des infirmières, des coiffeurs, des professeurs, etc...



### LE DOCTEUR LUCIE BEAUPRÉ RÉPOND

#### Les varices : Comment s'en débarrasser?

- La chirurgie : elle n'est nécessaire que chez 20 % des patients atteints de varices.

- La sclérothérapie : cette technique simple consiste à refermer les varices ou veines malades en les injectant. La solution injectée dans la veine malade irrite les parois de la varice et les fait s'accoler, refermant ainsi cette veine dilatée. Par la suite, un cordon fibreux remplace la varice et ce cordon fibreux disparaît sans laisser de trace. Les varicosités inesthétiques de la jambe ou du visage (couperose) se traitent de la même façon avec l'avantage qu'elles ne donnent aucun cordon et disparaissent dès l'injection.

Cette technique, vieille du début du siècle en Europe, a réellement fait ses preuves. Elle est devenue facile et donne d'excellents résultats. Les injections peuvent même être administrées à l'heure du lunch ou de la pause café. Le patient peut alors vaquer immédiatement à toute activité régulière, sport, travail, voyage, etc...



### Centre de technique Nadeau\*

SEULEMENT trois mouvements, 20 minutes.

Je prends soin de mes dents à tous les jours.

Pourquoi ne pas en faire autant pour mon corps?

#### Pourquoi pratiquer la Technique Nadeau?

- N'exige aucun déplacement.
- Fait travailler le corps entier de la tête aux pieds.
- Convient aux gens de tous les âges.
- Forge la volonté, diminue le stress, l'angoisse.
- S'ajuste à votre condition physique.
- Chasse la fatigue et améliore la concentration.
- Permet une mobilité exceptionnelle de la colonne vertébrale.
- Élimine bien des maux de dos.
- Redonne la souplesse à toutes les articulations.
- Soulage certains troubles du foie, de l'estomac, du pancréas.
- Améliore la circulation sanguine, fortifie le cœur et les vaisseaux. Raffermit la musculature.

**Témoignage**, je souffrais de la spondylite ankylosante, maladie qui progresse et ne régresse jamais. En pratiquant la Technique Nadeau quotidiennement, les radiographies démontrent une régression de la calcification de mes ligaments, tous mes muscles se sont renforcés, mes fonctions digestives sont devenues normales et j'ai retrouvé mon énergie et ma joie de vivre. Je suis maintenant professeure de Technique Nadeau.

Brigitte Ryser

### Gagnez un voyage à CUBA.

Pour obtenir de l'information ou vous inscrire à un cours, composez le 777-2525.

\*Professeur affilié au Centre Colette Mayer inc.

<http://www.vipxlnet.com/centre/ColetteMaher/>



600-1335 avenue Carling  
Ottawa, Ontario K1Z 8N8  
(613) 722-0101

102-500 boul. de l'Hôpital  
Gatineau, Québec J8V 2P5  
(819) 561-0561

# Santé *Détente*

## Les allergies

### Publi-reportage

Pour certains, l'été qui se termine, annonce une autre période interminable d'allergies. En effet, la saison pollinique n'est guère achevée. Le pollen de l'herbe à poux, présent surtout en août et en septembre, cause pour la majorité des gens atteints de rhinite saisonnière des symptômes tels que : éternuements, larmolements, démangeaisons, fatigue, enflures, rougeurs et pour certains jusqu'à des problèmes respiratoires. Dans ce dernier cas, il s'agit souvent d'asthme allergique. Lorsque l'on est atteint d'allergie, la vie devient une course d'obstacles, et notamment pour ceux qui en sont affectés à l'année longue! On suit l'indice de pollen à la télé, on chasse le chat de notre meilleure amie, on s'évertue à éliminer toute trace de poussière et on dépouille la maison de ses tapis, sans mentionner les brassées de lavage incessants de draps et de couvre-lits pour contrôler les acariens. Ouf!!

### Le système immunitaire fait fausse piste

Comprendre l'immunité aide à concevoir à la fois les causes et le traitement de l'allergie. Le système immunitaire régit la capacité qu'ont les cellules de reconnaître et de détruire tout ce qui est perçu comme étranger et dangereux : les bactéries, les virus, les champignons et les toxines (ce que l'on appelle collectivement les antigènes). Au premier signe d'invasion, une action défensive menée par le corps stimule certains anticorps pour combattre ces antigènes. Quand la réaction antigène-

anticorps fonctionne bien, le plan de bataille est dressé pour de futures rencontres, ce qui nous confère une immunité permanente. Dans le cas d'une défaillance du système immunitaire les anticorps deviennent moins sélectifs et se mettent à réagir à des substances parfaitement normales et inoffensives (tel le blé, le pollen ou la poussière).

Ainsi la réponse immunitaire entre en action pour affronter l'antigène. Les missions de «détention et de destruction» sont contrôlées par deux types particuliers de globules blancs appelés lymphocytes B et lymphocytes T (qui tirent leur nom du thymus). Ainsi les lymphocytes peuvent entrer en action mal à propos et commencer la production d'anticorps destinés à s'attaquer à ce qu'ils semblent considérer comme ennemi. À leur tour, les anticorps pour nous défendre, libèrent un flot de substances naturelles du corps; principalement l'histamine et d'autres substances apparentées, appelées des médiateurs allergiques. Ces substances en taux normal ne gênent pas l'organisme, mais si l'on dépasse le seuil de tolérance, les vaisseaux sanguins ont tendance à se dilater d'où les réactions d'inflammation des tissus et les symptômes s'y rattachent.

**Qu'est-ce qui amène le système immunitaire à faire fausse piste?**  
Il y a d'abord les antécédents familiaux. Ce n'est pas que les allergies sont héréditaires, mais l'héritage génétique plante le décor pour le terrain de la personne allergique qui fait que nous sommes plus ou moins susceptibles à un tel allergène. Si l'un de vos parents est allergique, vos chances sont de

50%. Si vos deux parents sont atteints, la probabilité grimpe à 75%. D'autres facteurs souvent négligés contribuent aux poussées d'allergies. Toute forme de stress sollicite le système glandulaire et affaiblit l'organisme, une mauvaise alimentation prive le corps de nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'immunité, la pollution industrielle, les produits chimiques, les moisissures atteignent parfois sournoisement notre système, le manque de sommeil et d'exercice, des abus d'excitants tels le sucre, le café, la cigarette et l'alcool épuisent les ressources du système immunitaire déjà si fragile.

### Une meilleure approche de l'allergie

On a toujours conseillé aux personnes allergiques d'éviter ce qui les indispose. C'est un raisonnement qui se tient à condition que l'on identifie l'allergène. Quant aux allergies alimentaires (souvent observées chez les asthmatiques d'origine allergique) il n'est pas toujours facile de mettre le doigt sur l'aliment coupable. Il vaut mieux dans ces cas consulter au besoin un(e) professionnel(le) de la santé qui prend le soin d'établir un régime évitant ou du moins diminuant l'allergie.

Pour renforcer le système immunitaire, il ne s'agit pas de recourir aux antihistaminiques chimiques et aux vaporisateurs nasaux. Ces médicaments ne guérissent pas les allergies. Au mieux, ils peuvent quelquefois soulager les symptômes. Cependant, ils peuvent provoquer des effets secondaires désagréables et dangereux. Il existe des substituts naturels aux médicaments. La vitamine C agit

comme un antihistamine naturel lequel contribue à soulager les symptômes. Elle agit également comme un antioxydant. Les bioflavonoïdes d'agrumes ou l'extrait d'écorce de pin ou de pépins de raisins sont extrêmement efficaces surtout s'ils sont combinés avec la vitamine C. Ceux-ci intensifient l'action et la disponibilité de la vitamine C dans les tissus les plus sensibles. Les vitamines du groupe B sont nécessaires parce qu'elles augmentent notre résistance au stress. L'acide panthothénique (B5) supporte notamment les glandes surrénales. La bêta-carotène ou la vitamine A aide à tapisser les muqueuses pour les protéger et régénérer les cils vibratils qui expulsent les intrus du corps.

Les minéraux qui agissent comme antidote constant des allergies, peu importe les variétés, sont en ordre d'importance, le sodium (non pas le sel de table), le potassium, le magnésium et le calcium. Ces minéraux alcalins calment les agressions et empêchent l'escalade des irritations. Le zinc, pour ses multiples fonctions enzymatiques ne peut être ignoré. Outre les besoins supplémentaires on doit placer l'organisme dans des conditions favorables. Un régime alimentaire nutritif et équilibré s'impose. Il est préférable que celui-ci soit dépourvu d'excitants (café, thé, chocolat, alcool), de fritures, de sucres et de farines raffinées et d'autres aliments frelatés. D'ailleurs les pâtisseries, le pain blanc (incluant croissant, bagel, muffin) et les pâtes alimentaires à base de farine raffinée augmentent le taux d'histamine. Un bon nettoyage pourra également remettre l'organisme à sa place. Des plantes dépuratives

destinées à cet effet devront être considérées avec soin. Chacun doit respecter l'état de ses organes d'élimination (foie, intestins, reins, poumons, peau).

Enfin, plusieurs plantes bénéficient d'un nombre considérable d'études scientifiques qui justifient leur utilisation à titre préventif pour stimuler le système immunitaire. Notons entre autres, l'échinacé, l'astragale, le propolis. L'utilisation des teintures-mère à base d'alcool sont en général plus efficace. Cependant il n'est pas conseillé d'en faire l'utilisation à long terme. Un meilleur choix de produit qui est très bien toléré et qui ne présente aucun inconvénient, c'est l'utilisation d'oeufs de caille pour les allergies. Leurs propriétés thérapeutiques antiallergiques sont surprenantes. Ces comprimés sublinguaux s'avèrent efficaces tant pour les problèmes respiratoires tels que l'asthme d'origine allergique que pour la rhinite saisonnière (rhume des foies) ou la rhinite allergique due aux acariens. Ce produit agit de façon préventive ou comme adjuvant pendant les crises.

Les souffrances endurées lors d'une lutte acharnée avec les allergies sont souvent déprimantes. Consolider toutes les ressources possibles pour en venir finalement à bout, une fois pour toutes est la seule voie de secours. Si vous donnez à votre système immunitaire la chance de guérir, vous verrez que l'allergie est une maladie réversible.

JoAnne DeGrâce, N.D. Naturopathe  
Membre du Collège des  
Naturopathes du Québec  
(819) 778-0900

## Le Centre Nature Vie fête son premier anniversaire

Le Centre Nature Vie a le plaisir de vous servir depuis un an déjà. Nous tenons à remercier chaleureusement tout nos clients et futurs clients pour l'appui et la confiance que vous nous accordez.

Comme notre slogan le dit si bien, **VOTRE SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ.** C'est pourquoi, nous avons parmi notre équipe des professionnels qualifiés qui vous conseillent sur votre santé. De plus, notre vaste gamme de produits; en vrac, suppléments alimentaires, vitamines, minéraux, oligo-éléments et d'alimentation naturelle vous permettent de trouver tout sous un même toit: **SANTÉ, DÉTENTE ET BEAUTÉ.**

Pour paraître à votre meilleure, rien de mieux qu'un rendez-vous avec notre esthéticienne. Électrolyse, manucure, pédicure et facial. Bref une panoplie de soins esthétiques pour vous combler.



La massothérapie est d'abord un moyen de créer, par le toucher, une relation entre le donneur et le receveur, d'améliorer et de rétablir l'équilibre aux niveaux physique, mental et spirituel. Selon le type de massages désirés, certains ont un effet relaxant, stimulant ou encore thérapeutique.

Centre  
**Nature**  
vie

La naturopathie: est l'art de soigner en assurant l'harmonie et la vitalité de l'être; fondée sur le respect des lois de la nature, elle vise à supprimer les causes de la maladie.

La maladie est le résultat d'insuffisances; que ce soit d'une alimentation carencée, d'un repos insuffisant, d'une mauvaise élimination, d'un déséquilibre émotif et d'une mauvaise gestion du stress. Pour favoriser des conditions nécessaires au retour à la santé nous utilisons la diététique naturelle, les plantes, les vitamines, les minéraux et autres approches dans le but d'épurer l'organisme et d'augmenter les forces intérieures d'auto-guérison.

C'est un rendez-vous!

Le Centre Nature Vie  
(Voisin du pont Alonzo)  
765 rue Principale, Gatineau  
246-2829



# Santé Détente

## La douleur et ses traitements

Publi-reportage

drome anxio-dépressif situationnel ou réactionnel.

Le traitement de la douleur chronique est complètement différent et nous n'utilisons guère les mêmes agents chimiques. A priori il est complètement contre-indiqué d'utiliser des narcotiques (opiacés) ou des anxiolytiques tels que la Benzodiazépine. Le traitement se fait généralement par un usage judicieux et délibéré d'agents analgésiques tels que l'Aspirine et l'Acétaminophène. Souvent, un agent antidépresseur de type tricyclique est ajouté au traitement. L'agent tricyclique (anti-dépresseur) a trois effets bénéfiques dans le traitement de la douleur chronique. Il y a un effet anxiolytique (réduction de l'anxiété ou de l'angoisse) immédiat, une réduction de l'élément dépressif (s'il existe) et une stimulation de l'analgésie endogène. L'analgésie endogène se fait par la libération d'endorphines (morphine naturelle produite par le corps) et sont nécessaires dans notre vie quotidienne.

Le TENS trouve vraiment sa place dans le traitement de la douleur chronique. Il réduit la sensation de la douleur par son action sur «le système de portillon» et ainsi abolit le message de douleur allant du corps vers le cerveau. Une autre action capitale du TENS est de stimuler la sécrétion des endorphines. La présence

d'endorphines est absolument nécessaire pour réduire les impulsions douloureuses présentes dans la vie quotidienne. C'est donc quand il y a la présence d'une douleur chronique qu'une augmentation de ces endorphines est fort appréciée. Ces augmentations du taux de bêta-endorphines présentes, suite à la stimulation par le TENS sera néanmoins inefficace si son utilisation est bloquée par la présence d'agents opiacés. C'est pour cela que, pour réduire la douleur chronique, il est primordial de réduire la présence d'agents narcotiques.

Donc, bien que le traitement chimique de douleur aiguë et de douleur chronique soit complètement différent, l'usage du TENS s'avère facile, très efficace et n'est pas accompagné des inconvénients d'effets secondaires si souvent rencontrés avec l'utilisation de produits chimiques.

**Chronique tirée de la revue Horizon Santé, numéro 2000, 1ère édition. Écrit par le docteur S.G. van Duyse, B.A., M.D., C.M.**

### ADIEU DOULEURS!



Nous connaissons tous deux types de douleurs : la douleur aversissante et la douleur réactionnelle.

La douleur réactionnelle peut être aiguë ou chronique. Les deux douleurs sont d'une nature et d'un traitement complètement différent.

Dans le cas d'une douleur aiguë, c'est-à-dire une douleur de deux ou trois jours, le traitement se fait généralement par l'usage d'analgésiques. Ces analgésiques peuvent être simples tels que de l'Aspirine ou de l'Acétaminophène

ou bien, peuvent être de calibre plus important voire, les opiacés. Le facteur d'anxiété, associé à une douleur aiguë, est généralement contrôlé par l'usage d'analgésiques. Si par ailleurs cette anxiété n'est pas contrôlée de cette façon, l'usage d'un anxiolytique tel que la Benzodiazépine peut être ajoutée. Le TENS peut jouer un rôle bénéfique dans le traitement de la douleur aiguë et est utilisé dans des situations post-chirurgicales pour réduire la douleur au site chirurgical.

La douleur chronique est différente. A priori c'est une douleur qui dure depuis six mois. Elle peut être localisée n'importe où, est omniprésente et cause de «l'usure à long terme».

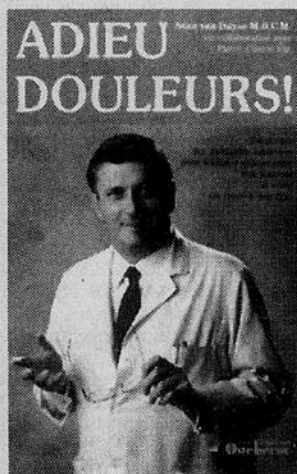
La douleur chronique est souvent associée avec un sens de dévalorisation de soi, ainsi qu'à des problèmes d'argent, conjugaux et de travail. C'est pour cela que cette douleur est souvent associée à un élément de dépression et d'anxiété de degré variable.

Associé à la douleur chronique, nous trouvons souvent le syn-

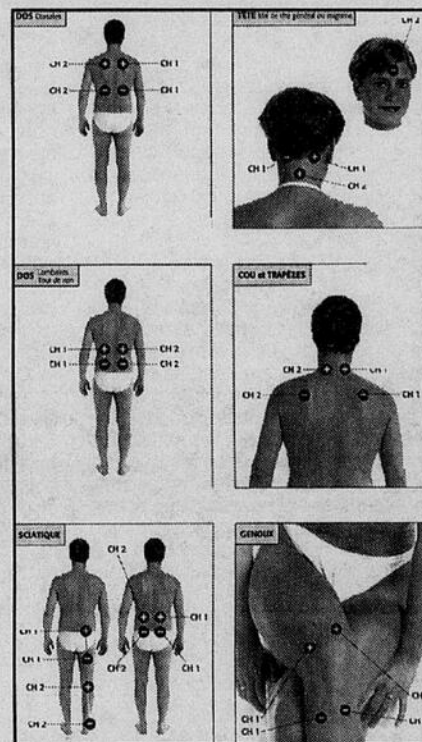
## ADIEU DOULEURS !

Découvrez des méthodes naturelles pour soulager efficacement vos douleurs.

Exemples d'applications particulières d'utilisation d'un Tens tirées du livre ⇒



Le docteur Stan van Duyse est diplômé de la Faculté de médecine de l'Université McGill. Il dirige depuis plusieurs années une clinique spécialisée dans le traitement de la douleur chronique. Conscient des dangers que représente l'usage répété des médicaments il recommande régulièrement à ses patients l'usage d'un appareil TENS. Au cours des années, il a su reconnaître dans la neurostimulation transcutanée sa grande efficacité et son caractère naturel, sans effet secondaire.

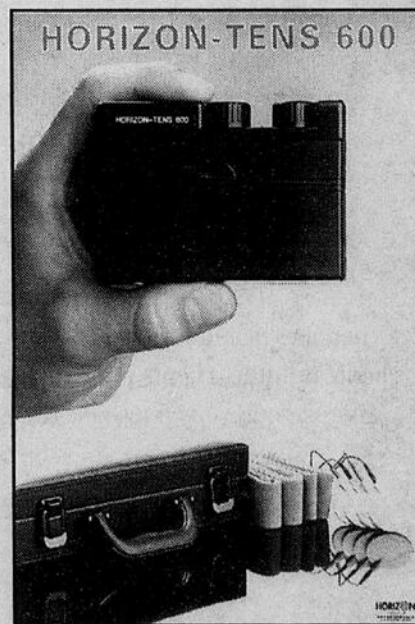


### Neurostimulateur Horizon-Tens 600

Le neurostimulateur Horizon-Tens 600 est un appareil paramédical d'électrothérapie très facile à utiliser. Après avoir fait ses preuves en clinique dans de nombreux pays, la neurostimulation est maintenant popularisée ici grâce aux efforts de vulgarisation d'Horizon Santé.

Le Tens 600 est très pratique pour rééquilibrer les énergies de tout le corps en agissant directement sur le système nerveux. Le Tens 600 apporte une aide appréciable si vous souffrez de douleurs causées par les malaises suivants : Maux de dos; raideur et fatigue au niveau du cou et des épaules; raideur musculaire dorsale ou lombaire; lumbago; névralgie du sciatique; rhumatisme et arthrite; névralgie des bras; lourdeur aux jambes; tension musculaire, articulaire ou névralgie au visage.

Consultez le livre Adieu Douleurs ! pour connaître les nombreuses applications du Tens 600.



Horizon Santé International Inc.  
500 boul. de l'Aéroparc,  
C.P. 598 Lachute, Qc. J8H 4G4,  
Téléphone : (514) 562-8525  
1-800-363-3697

**Profitez de la nouvelle révolution qui s'installe dans le domaine de la santé !**

**INVITATION SPÉCIALE**

Conférencier : M. Jean-Pierre Gauthier, V.-président  
Horizon Santé International Inc.

Lundi 15 septembre 19 h 30    Mardi 16 septembre à 19 h 30    Mercredi 17 septembre à 19 h 30

**Le Riviera Hôtel des Gouverneurs Best Western**  
2950, rue Laurier 111, Bellehumeur 1515, Vincent-Massé  
Rockland, ON Gatineau, QC Cornwall, ON

Pour obtenir plus d'informations, communiquez avec :

Entrée libre

Jean-Marc Perry

Tél. : (819) 669-8481 ou 1-800-363-3697 (sans frais)

Entrée libre

# Santé *Détente*

## L'hyperactivité et les troubles d'apprentissage

un SOL très fertile!

*La nature si généreuse, nous livre encore l'abondance!  
Chez Sol aussi la récolte est bonne!*

*Nous vous offrons une multitude d'aliments sains  
provenant d'un sol sain... d'un sol fertile...  
Nous vous offrons également la possibilité de vous initier  
à un art de vivre plus sain par notre série de cours...*

ACTIVITÉS

**Cours de cuisine végétarienne**  
avec Evemarie Brunelle, chef.

- Repas, recettes et documentation compris
- Les mardis du 23 septembre au 28 octobre

**Atelier-conférence**

*La ménopause pour mieux vivre sa féminité*  
avec Jolianne De Grâce, Naturopathe diplômée

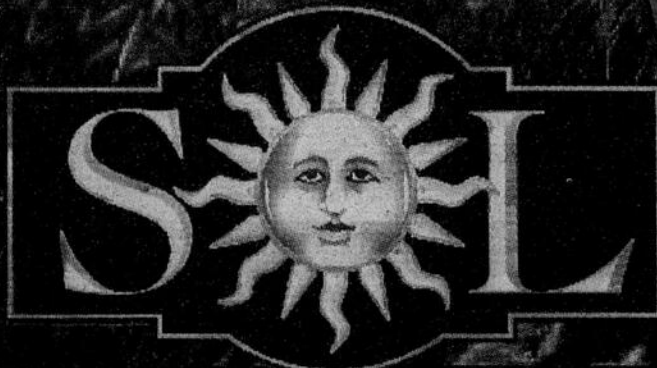
- La ménopause et non une maladie
- L'alternative naturelle
- Les lundis du 29 septembre au 20 octobre

**Cours d'Homéopathie du Dr Reckeweg**  
*Urgence familiale*

avec Nancy Bruneau, homéopathe

- Apprendre à soigner les petits maux de tous les jours
- Documentation, attestation
- Les mercredis du 24 septembre au 8 octobre

**OUVERT  
7 JOURS  
SEMAINE**



ÉPICERIE SANTÉ

195, RUE PRINCIPALE, AYLMEYER • 819.684.0512

Publi-reportage

Un nombre considérable de parents appréhendent la rentrée scolaire à cause des problèmes d'apprentissage et d'hyperactivité de leur enfant. Cette situation se retrouve chez trois fois plus de garçons que de filles. Le plus souvent ces enfants démontrent une ou plusieurs des caractéristiques suivantes : manque de mémoire et de concentration, saute d'humeur, maladresse, manque de confiance ou de motivation et problèmes d'agressivité ou d'impulsivité. Les éducateurs, les médecins et autres personnes ressources répondent tant bien que mal avec les outils qu'ils ont à leur disposition. La tendance actuelle est de donner un psycho-stimulant dont le Ritalin qui, pour des raisons complexes, agit comme calmant. Les effets secondaires de ce médicament sont vraisemblablement redoutables puisqu'ils amènent des conséquences au niveau du système nerveux. malheureusement, la pression d'utiliser la médication est proportionnelle à l'intensité de la crise et au manque de ressources conjuguées autant personnelles que professionnelles.

Comme parents, accompagner un enfant dans son cheminement académique et social dans un contexte semblable n'est pas chose facile. Et même, un essai au niveau de la médication se révèle parfois comme la seule issue de secours. Il n'est pas étonnant que les prescriptions de Ritalin aient augmentées de 500 % en Amérique du Nord depuis 1990!

Il demeure que l'accompagnement le plus utile consiste à aider les parents à mieux voir les qualités de leur enfant, ainsi qu'à apprécier ses efforts et ses réussites. Certains livres proposent des stratégies pédagogiques intéressantes qui peuvent servir de guide pour affronter ce type d'enfant. Entre autres, la série sur la dynamique de l'enfant teflon par un dénommé Daniel Kemp. Néanmoins, il y a d'autres facteurs fondamentaux à considérer lorsque nous voulons prévenir ou «traiter» les symptômes de déficience d'attention-hyperactivité de nos enfants.

Hormis les facteurs génétiques, psychosociaux et familiaux, une carence nutritionnelle peut également causer ou du moins aggraver les symptômes neurologiques s'y rattachant. Plusieurs de ces enfants présentent une histoire d'allergies, d'asthme, de sensibilité alimentaires et/ou d'infections à répétition qui ont obligé le recours à l'antibiothérapie. Ces problèmes de santé découlant initialement de carences nutritionnelles et de défaillances métaboliques, contribuent à diminuer davantage la résistance qu'ont ces enfants au stress. Avec le temps, d'autres éléments de stress s'ajoutent (difficulté d'adaptation, problèmes familiaux, etc.) et finalement le système nerveux réagit.

L'importance des protéines

Le cerveau se nourrit de glucose mais de protéines aussi. Les protéines se décomposent en acides aminés qui sont les fondements de la vie et de la santé. Ils agissent entre autres sur les neuro-transmetteurs du cerveau qui régissent nos émotions, notre niveau d'activité et notre métabolisme. Les acides aminés aident à contrôler la faim, la soif, la dépression, l'agression, le sommeil, l'énergie, la mémoire, la vivacité d'esprit, etc.

Dans plusieurs cas de déficit d'attention et d'hyperactivité, le métabolisme du sucre est perturbé ce qui oblige une meilleure gestion alimentaire des protéines.

On suggère d'éliminer les produits à base de sucre raffiné et surtout ceux qui se combinent avec des colorants et des additifs chimiques. Préférer des fruits, des produits sucrés au jus de fruits

pures ou au sucre naturel (miel, sucre de canne, malt, stevia, etc.). On doit consommer ces derniers avec des protéines (yaourt, fromage, noix, graines, etc.) afin d'équilibrer et de stabiliser l'énergie que dépense le cerveau.

La combinaison protéine-sucre permet de ralentir le métabolisme de glucose souvent malmené chez ces enfants.

Les acides gras essentiels

Le cerveau est constitué de 60 % de tissu grasseux et requiert de bons gras (acides gras essentiels) pour bien fonctionner. Une étude récente a démontré que les enfants atteints de déficit d'attention-hyperactivité ont une baisse considérable d'acide gras Omega-3 que l'on retrouve principalement dans l'huile d'onagre, l'huile de lin pressée à froid et les huiles de poisson. Certains produits naturels existent sur le marché lesquels sont destinés à combler cette carence. Notamment, celui de Léritone Jeunes est extrêmement utile parce qu'il est un complément nutritionnel à base de phospholipides cérébraux, de sels minéraux et de vitamines nécessaires à favoriser les échanges entre les cellules nerveuses du cerveau.

D'autre part, les huiles pressées à froid ci-haut mentionnées et la phosphatyle choline (dérivé de la lécithine de soya) peuvent être intégrés au régime pour donner un coup de pouce.

Les vitamines et les minéraux

Un bon nombre d'études a démontré que les vitamines du complexe B jouent un rôle prépondérant dans la prévention et l'amélioration des symptômes d'hyperactivité. Les vitamines B améliorent la mémoire et la concentration. Les sources alimentaires se retrouvent principalement dans les céréales entières et les produits de pâtes et de pains faits à partir de grains entiers moulus sur pierre. La levure alimentaire, les légumes verts, l'huile de germe de blé, les oeufs, les graines de tournesol, les noix en contiennent aussi à dose intéressante.

Dans certains cas, surtout lorsqu'il n'est pas possible de faire tous les changements appropriés, un supplément du complexe B, de la gelée royale ou du pollen d'abeille peuvent aider. Il est à noter que les sucres et les farines raffinées ainsi que la caféine (pepsi, coke) volent l'organisme de ses besoins en vitamine B.

En période d'activité cérébrale assidue, de nombreux minéraux et oligo-éléments sont indispensables. Le calcium, le magnésium, le zinc, le potassium, le manganèse pour nommer les principaux. Une alimentation saine et équilibrée devrait répondre à ces besoins. Cependant, un supplément de calcium-magnésium peut s'avérer efficace dans les cas d'insomnie et d'agitations incessantes. D'autres produits tels que des comprimés d'algues d'eau douce et des plantes telles que la paille d'avoine et l'ortie seront assurément bienvenues car ils sont riches en sels minéraux comme le calcium. Les plantes calmantes (mélisse, scutellaire, passiflore) et tonifiantes (gotu kola, gingko biloba) peuvent aussi compter parmi vos choix selon les cas particuliers.

La solution à ce problème n'est pas simple. Il y a peut-être certaines situations ou la médication, à très court terme, puisse offrir un support. Mais dans la majorité des cas nos enfants ont besoin d'une alimentation qui soutiendra leur système nerveux plutôt que de l'épuiser. Et plus encore, ils ont besoin de notre compréhension, notre amour et notre respect.

**JoAnne DeGrâce, Naturopathe**  
Membre du Collège des  
Naturopathes du Québec  
778-0900