

ACTUE SANTÉ



À TIRE D'AILE
LES MALHEURS
DU COLIBRI
PAGE 16

OXYGÈNE DEBOUT, LES FILLES! PAGE 6

LES HORLOGERS DU CORPS

Les ostéopathes de plus en plus
en demande au Québec

C'est à un chirurgien américain, le docteur Andrew Taylor Still, que l'on doit l'existence de l'ostéopathie, une médecine manuelle qui connaît un essor considérable au Québec, mais aussi en Europe et en Australie. Cent vingt-cinq ans ont passé depuis, mais les principes de base de cette approche thérapeutique sont plus que jamais actuels pour soigner nos corps stressés et malmenés.

ISABELLE CRAIG
COLLABORATION SPÉCIALE

« **O**n est submergés de monde ! » « La demande est épouvantable ! » Les ostéopathes débordés se retrouveront-ils bientôt chez... l'ostéopathe ?

Inconnue au Québec il y a encore une vingtaine d'année, la pratique ostéopathique connaît aujourd'hui une telle popularité qu'il faut souvent attendre deux ou trois mois avant d'avoir un rendez-vous. Après les sportifs, les musiciens et les danseurs voilà que monsieur et madame Tout-le-Monde s'y mettent. Et pour ceux qui croient encore que l'ostéopathe est le vague cousin du ramancheux ou du rabouteur, quelques précisions s'imposent.

Oui, l'ostéopathie est une médecine manuelle. Oui l'ostéopathe palpe, manipule, tourne et presse, mais là s'arrête la comparaison.

Les vrais ostéopathes, à ne pas confondre avec les charlatans qui pratiquent après un week-end de formation, ont reçu environ 1500 heures de formation sur cinq ans, à temps partiel. Ils ont également rédigé une thèse ou ajouté une sixième année d'étude. Pour être admis dans une des deux écoles « sérieuses » du Québec, il faut, règle générale, avoir un baccalauréat en sciences de la santé.

Le Collège d'études ostéopathiques de Montréal offre également une formation de six ans à plein temps, validé par l'Université Wales de Grande-Bretagne. Cela représente 5000 heures de formation.

Pour vous donner une idée du bagage des praticiens, sachez que sur les 300 ostéopathes reconnus par le registre québécois des ostéopathes, 200 sont aussi physiothérapeutes... pas massothérapeutes : physiothérapeutes ! Comme ceux qui travaillent dans les hôpitaux. Et on retrouve même quelques médecins et dentistes parmi tous ces ostéopathes.

Toutes sortes de problèmes

« La plupart de gens nous consultent pour des douleurs au dos, au cou, pour des tendinites ou des bursites, mais nous traitons beaucoup d'autres problèmes de santé », explique André Caron, un praticien de Montréal, diplômé en physiothérapie, en réadaptation et en ostéopathie.

ILLUSTRATION JOCELYNE POTELLE > Voir **HORLOGERS** en page 2

Nous voulons
courir avec
votre
illustration

Le dimanche 2 octobre 2005, votre illustration originale pourrait figurer sur des milliers de t-shirts dans tout le pays. Nous vous invitons à faire toute la différence...

Participez au premier concours national d'illustration de t-shirt Course à la vie CIBC de la Fondation canadienne du cancer du sein.

Pour tout renseignement, visitez www.cbcf.org.
Faites vite, le concours se termine le 29 avril 2005.

LA PRESSE

FONDATION CANADIENNE DU CANCER DU SEIN
la COURSE
à la VIE CIBC



Pour ce qui compte
dans votre vie

ACTUEL SANTÉ

Les horlogers du corps

HORLOGERS
suite de la page 1

« On ne traite pas les symptômes mais l'origine de la douleur. Une migraine peut venir d'un problème à la cheville. Un mal de dos peut venir d'un engorgement du foie car les viscères, comme le foie, ont des attaches sur le système squelettique. Il y a un lien anatomique entre les différents systèmes du corps humain, c'est de la biomécanique pure, ça n'a rien d'ésotérique. »

Les ostéopathes se décrivent souvent comme des horlogers du corps humain. « Le cadran humain peut être en retard, en avance ou carrément arrêté ; dans les trois cas, il ne donne pas l'heure juste et c'est notre travail de remettre les pendules à l'heure », précise M. Caron.

Migraines, otites, troubles gastriques, cystites, névralgies, SPM, les applications de l'approche ostéopathiques sont nombreuses et méconnues. Même vos adolescents en traitement d'orthodontie pourraient profiter de l'ostéo pour éviter, entre autres choses, les maux de tête et les raideurs à la mâchoire.

L'ostéopathie ne guérit pas les maladies graves, qu'elles soient dégénératives ou infectieuses, mais certains patients y ont recours pour soulager la douleur ou encore les effets secondaires reliés à la médication ou à des interventions chirurgicales.

Contre la douleur

La peintre Julie Bertrand a eu un cancer du sein et on lui a retiré des ganglions sous les aisselles. C'est à partir de ce moment que des douleurs aux bras et au dos sont apparues, tenaces et récurrentes. Difficile de tenir le pinceau. Les médecins n'avaient pas grand-chose à lui proposer. C'est avec l'aide de son ostéo-

pathe, Michel Johnson, qu'elle a, dit-elle, retrouvé l'usage de son bras.

Michel Johnson pratique dans le Centre-Sud de Montréal. Également formé en physiothérapie, il a commencé sa formation à Paris et l'a terminée au Centre ostéopathique du Québec. Ce praticien, qui traite des patients âgés de 2 mois à 82 ans, constate que la majorité des gens qui le consultent sont incapables de désigner la source de leur problème. Presque sept clients sur 10 ignorent comment leurs douleurs ont commencé. Et trois consultations sur 10 sont reliées à des accidents, des chutes, des faux mouvements.

« Pour faire un bon diagnostic et un bon traitement, il faut compter une heure et cette heure avec le praticien, les patients l'apprécient. Ils voient le chiropraticien en 10 minutes. Ils attendent 90 minutes pour voir le médecin en cinq minutes et repartent avec une ordonnance. Les clients arrivent ici découragés, car il n'y a pas de prise en charge globale de la santé. Tout est morcelé. À l'inverse, l'ostéopathie est une approche globale. »

Une pratique non encadrée

L'ostéopathie comporte des risques. Pour délier les muscles, articulations, tendons, viscères, le praticien utilise diverses manoeuvres et manipulations. Des actions qui peuvent avoir de graves conséquences. L'an dernier, une jeune fille de Montréal, qui consultait pour une grippe, s'est retrouvée paralysée. L'ostéopathe en question, qui n'était pas membre du Registre des ostéopathes du Québec, s'annonçait aussi comme naturopathe.

Tous les ostéopathes rencontrés, formés selon les normes internationales, implorent le gouvernement d'agir. Le Québec, contrairement à un grand nombre de pays dont l'Angleterre, la



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE

Des étudiants en ostéopathie s'exercent les uns sur les autres.

France et l'Australie, ne reconnaît pas la profession. N'importe qui peut, du jour au lendemain, ouvrir une école ou un bureau d'ostéopathie et vous recevoir en consultation.

Il faut donc faire attention, être prudent lorsqu'on choisit un ostéopathe. On recommande de consulter le Registre des ostéopathes du Québec et l'Association des diplômés en ostéopathie du Québec.

Philippe Druelle, une des sommités en la matière au Québec, constate et dénonce le vide juridique qui entoure la profession : « L'inaction du gouvernement favorise l'émergence de prédateurs, dit-il. Tant que nous ne sommes pas reconnus, nous ne pouvons pas faire la chasse aux charlatans. Faut-il attendre qu'il y ait des blessés graves avant de légiférer ? »

Cofondateur du Collège d'études ostéopathiques à Montréal, M. Druelle pratique depuis une trentaine d'années. Il a soigné de grandes stars, dont les danseurs Rudolf Noureev, Sylvie Guillem et Patrick Dupont, de l'Opéra de Paris.

Il croit fermement que le gouvernement pourrait faire des économies de plusieurs millions en intégrant les ostéopathes dans le système de santé. « On a qu'à penser aux accidents de la route, aux maladies chroniques,

aux problèmes digestifs, à la gériatrie, à la pédiatrie. N'importe quelle personne peut bénéficier de l'ostéopathie, car cela aide l'organisme à mieux lutter et à augmenter l'effet de la médication. En fait, on peut toujours améliorer les différents mécanismes du corps humain. »

Paradoxe : malgré la non-existence légale de la profession, beaucoup de médecins et d'infirmières se font traiter en ostéopathie. Et les médecins réfèrent de plus en plus de clients aux ostéopathes. Michel Johnson constate : « Avant, les clients nous arrivaient avec des références pour des traitements en physiothérapie. Maintenant, même les médecins présentent qu'ils conseillent des traitements en ostéo. »

Une médecine de riche?

Un nombre grandissant de compagnies d'assurance acceptent de rembourser 20 % ou 30 % du coût d'une consultation, ce qui est bien peu quand on sait que les coûts oscillent autour de 75 \$ par rencontre et que deux ou trois rencontres sont généralement nécessaires pour faire un travail en profondeur.

Pas étonnant que la plupart des gens demandent des reçus en physio, un secret de polichinelle qui dé-

crit assez bien l'hypocrisie ambiante. Même dans les milieux hospitaliers, l'ostéopathie est pratiquée sous le couvert de la physiothérapie.

À l'office des professions du Québec, la requête de reconnaissance déposée par les ostéopathes est à l'étude. Si la demande est acceptée, il faudra vraisemblablement attendre encore des mois, sinon des années, avant de voir naître un véritable ordre professionnel des ostéopathes.

L'ostéopathie à prix réduit

Si vous avez besoin de traitements en ostéopathie mais que vous n'avez pas d'assurance, la clinique externe du Collège d'études ostéopathiques de Montréal, vous offre une alternative fort intéressante : des traitements prodigués par des étudiants accrédités et supervisés par un professeur. Coût des consultations : 40 \$. On prend rendez-vous au (514) 284-3001.

Ostéopathie pour les enfants

ISABELLE CRAIG
COLLABORATION SPÉCIALE

Coliques, problèmes digestifs, problèmes de succion, voilà qui rappelle de bien mauvais souvenirs à plusieurs parents. Autant de maux pour lesquels il existe peu de remèdes. Pourtant, plusieurs ostéopathes québécois s'intéressent de près au bien-être des nourrissons et des enfants.

« Le premier traumatisme pour le corps, c'est la naissance. Il y a parfois, lors de l'accouchement, des compressions de la boîte crânienne

et du visage qui vont perturber le système nerveux de l'enfant. On pense bien sûr à un accouchement difficile, mais un accouchement trop rapide, avec des contractions violentes, peut aussi créer des compressions. Un autre élément qui peut jouer, c'est la position de l'enfant au moment de l'expulsion », explique Alain Bouchard, physiothérapeute et ostéopathe qui consacre sa pratique aux marmots.

Son travail d'ostéopathe consistera à libérer, par des manoeuvres douces et indolores utilisant les mi-

crovements présents, les tensions et les compressions siégeant dans la boîte crânienne. Défaire l'étau en quelque sorte.

« L'expérience clinique démontre que bien des petits ennuis peuvent être évités si les enfants sont traités en bas âge. »

Plusieurs questions sur les mécanismes fondamentaux par lesquels l'ostéopathie trouve son efficacité, demeurent à ce jour sans réponse. Des études menées par des praticiens tracent cependant des liens étonnants entre ces compressions crâniennes et

plusieurs troubles de l'enfance, tels que les retards psychomoteurs, les difficultés d'apprentissage et les problèmes de comportement.

Ostéopathie humanitaire

La Fondation canadienne pour l'enseignement et la recherche en ostéopathie traite, à un coût minime, une cinquantaine d'enfants par année. Des enfants généralement lourdement handicapés, âgés entre 1 mois et 4 ans. Ils souffrent de spina-bifida, de paralysie cérébrale ou encore d'autisme.

Denise Dufresne, présidente de la Fondation et ostéopathe auprès des tout-petits, ne prétend pas guérir ces enfants, mais affirme que les progrès qu'ils accomplissent sont parfois étonnants. « C'est inouï tout ce qu'on peut apporter aux enfants. Certains réussissent à faire des mouvements ou à tenir des positions soi-disant impossibles dans leur condition. Ces progrès sont déterminants pour eux, mais aussi pour la confiance des parents. » Certains petits seront suivis pendant quelques années, d'autres de façon plus ponctuelle afin de laisser une chance à tous d'être traités par un ostéopathe. Les journées de l'enfance ont lieu environ deux fois par mois à la Maison de l'ostéopathie à Montréal.

Information : (514) 284-3001.

Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles
vous invite à une
CONFÉRENCE D'INFORMATION
sur
Le syndrome de l'intestin irritable
« Nos intestins : une longue histoire à travers les siècles... mais toujours d'actualité! »
Conférencier :
Dr Pierre Poitras, M.D., gastro-entérologue
Endroit :
**Auditorium du Pavillon Édouard-Asselin
Hôpital Saint-Luc du CHUM**
1112, rue Sanguinet (coin boul. René-Lévesque)
Montréal (Québec)
Entrée libre Le lundi 25 avril 2005 à 19 heures
Renseignements : (514) 990-3355
www.amgif.qc.ca
Cette conférence est commanditée par : **Solvay Pharma**

Dr Morris Gourgi
Spécialiste en chirurgie Buccale et Maxillo-Faciale
:
:
Offre des services complets en
Implantologie Dentaire
Anesthésie générale disponible
:
:
(514) 274-4341

new balance
INVESTISSEZ DANS VOTRE REER SANTÉ
LA PLUS «LARGE» SÉLECTION À MONTRÉAL (PLUS DE 50 MODÈLES EN MAGASIN)
(Hommes et femmes)
Marche
WW843WT
DES LARGEURS DE CHAUSSURES POUR TOUS VOS BESOINS: COURSE, MARCHÉ, MULTISPORTS OU TOUT ALLER.
(Hommes et femmes)
Course
M991GL
New Balance Canada est fière d'appuyer la Fondation canadienne du cancer.

LES VOYAGEURS EN PARTANCE POUR...
VACANCES VOYAGE
Tous les mercredis et samedis dans **LA PRESSE**
Un sommeil sans "bébêtes"
Service de nettoyage bactéricide des matelas, antiacarien, à sec,
100 % naturel.
Investissez dans votre mieux-être. C'est une question d'hygiène !
ALLERx
(514) 257-4322
1 866 540-4322
Test d'allergène gratuit

CHUM
OSTÉOPOROSE
Centre de recherche du CHUM
Hôpital Saint-Luc
Recrute Femmes de 55 ans et plus
Étude :
Évaluation d'un médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose
Profil des candidates :
- Être ménopausée depuis au moins 10 ans;
- Ne pas avoir eu de cancer depuis 5 ans;
- Prendre du Fosamax ou de l'Actonel depuis 2 ans.
Durée de l'étude : 1 an
Communiquez au : (514) 890-8383
(et laissez un message dans la boîte vocale)
Équipe du Dr Louis-Georges Ste-Marie

Produits et Services
AMAIGRISSEMENT
MAIGRIR. Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychothérapeute, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898
HÉMORROÏDES
TRAITEMENT DES HÉMORROÏDES. Nouvelle méthode de traitement (photocoagulation) sans chirurgie, sans anesthésie fait par médecin spécialiste. (450) 372-8127.
Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Louise Mathieu au (514) 285-6950 ou 1 800 667-5961.

20e Anniversaire
boutique
endurance
Votre spécialiste depuis 1985
6579, rue Saint-Denis
Montréal
(514) 272-9267
Spécialiste de l'ajustement
Beaubien
Stationnement réservé

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Ne manquez pas, le 26 avril à 21h, la seconde et dernière partie de *L'empire du sucre* diffusé à la télévision de Radio-Canada. Ce grand documentaire de Brian McKenna combine journalisme d'enquête, documentaire classique et reconstitutions dramatiques pour raconter la sombre histoire de l'industrie du sucre et dépeindre l'immense pouvoir qu'elle continue de détenir. De la tradition esclavagiste à l'actuelle épidémie d'obésité dont il est en partie responsable, le sucre semble faire des ravages partout.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Les globe-trotters sensibles à la cause du bio aimeront le site www.travelorganic.com qui se consacre à répertorier les meilleurs boulangeries, hôtels, cafés, restos et épicerie bios de Rome, Montréal, Paris, Londres. On y trouve aussi une liste qui résume les principaux événements consacrés au mode de vie bio qui auront lieu dans les prochains mois.

CITATION DE LA SEMAINE

«C'est la plus belle expérience de ma vie.»

— SOPHIE LAMBERT, première Québécoise à vivre (en toute légalité) un accouchement à domicile avec l'aide d'une sage-femme.

J'AI TESTÉ

Démaquillant pour les yeux

On espérait de grandes choses de ce produit démaquillant pour les yeux Eucerin, une marque que l'on apprécie pour ses vertus dermatologiques et son absence de parfum. Tel que promis, ce produit est doux, non irritant et rafraîchit même la peau. Le hic, c'est qu'il est plutôt inefficace pour effectuer sa principale tâche: démaquiller. Ainsi, il a fallu plusieurs applications pour débarrasser l'oeil d'une légère couche de mascara. Dommage, mais nous préférons encore les démaquillants bon marché vendus au comptoirs cosmétiques de la pharmacie du coin.



En vente dans les pharmacies, 14\$.

Protection hydratante

Ce n'est pas précisé sur le tube, mais on devine que cette crème à base de beurre de karité et de cacao a surtout été conçue pour soigner les mains meurtries. Émoullente et riche, elle hydrate à fond et adoucit réellement la peau. Parfaite pour la saison chaude qui approche, sa légère odeur chocolatée, rappelant les effluves de plage, nous plonge dans l'ambiance estivale.

(En vente en pharmacie, environ 4,49\$ pour 100 ml.)



Lèvres colorées et hydratées

Ce qu'il y a de bien avec la mode des brillants à lèvres, c'est qu'on n'a plus besoin de mettre du rouge à lèvres et du baume: ça fait le boulot des deux. On ne dit pas que le Gloss Extra Couleur Intense de Clinique remplace une bonne rasade de Carmex quand on a la bouche en feu, mais quand même, ce produit hydrate les lèvres juste assez, sans être trop collant et gras. Et il laisse en place toute la couleur qu'on veut. On n'a qu'à choisir le ton. Et c'est 100% sans parfum, ce qui est formidable quand on déteste le goût de mauvaise gomme aux cerises ou de la banane qu'on s'obstine trop souvent à vouloir nous refiler.

19,50\$ le tube de 14 ml.



Entretenir de bonnes relations avec la famille et les amis constitue une grande partie du bonheur.

Le bonheur est bon pour la santé

D'APRÈS HEALTHDAY NEWS

Les personnes heureuses sont en meilleure santé, soutiennent des chercheurs britanniques qui ont observé des preuves de lien biologique entre un sentiment de bien-être et un risque réduit de maladie chez les femmes et les hommes d'âge moyen.

Dans un récent numéro de *Proceedings of the National Academy of Sciences*, les auteurs soutiennent que le seul fait d'être heureux, au travail et dans les loisirs, est directement relié à des fonctions organiques spécifiques qui protègent de la maladie cardiovasculaire, du diabète, des déficiences auto-immunes et des maladies liées au stress.

« Il existe un lien direct entre notre humeur et les processus biologiques liés à la maladie et aux risques de maladie », assure l'auteur de l'étude, le Dr Andrew Steptoe, professeur de psychologie au University College London. « La biologie est du côté des gens qui ont un état d'esprit plus positif et cela pourrait aider ces personnes à conserver une bonne santé au fil du temps qui passe. »

Le Dr Steptoe et ses collègues ont fait passer des tests de stress en laboratoire et des questionnaires normalisés de santé mentale à plus de 200 femmes et hommes de race blanche de la région de Londres dont l'âge variait de 45 à 59 ans.

Tous les participants étaient des fonctionnaires encore actifs et leurs revenus oscillaient entre faibles et élevés. Des examens médicaux ont pu déterminer que tous les sujets jouissaient d'une bonne santé relative, n'ayant jamais eu de maladie cardiaque ou d'hypertension.

Des échantillons de sang ont été prélevés avant et après les tests de stress. Les chercheurs ont ensuite suivi chaque participant au cours d'une journée de travail ordinaire en faisant appel à des capteurs portables qui enregistraient automatiquement la tension artérielle et le rythme cardiaque toutes les 20 minutes, depuis le début du travail jusqu'au coucher.

Tous les participants ont tenu un journal indiquant le lieu où ils se trouvaient et leurs activités pendant le suivi. Ils ont aussi noté s'ils se sentaient heureux, sur une échelle de un à cinq, au moment de chaque évaluation. Ils ont aussi noté un classement de sentiments momentanés de stress, de contrôle, de fatigue.

Les différents taux de cortisol (l'« hormone du stress ») ont aussi été mesurés grâce à des échantillons de salive que les participants devaient recueillir toutes les deux heures durant le même jour de travail, et également lors d'une autre journée consacrée aux loisirs.

Les chercheurs ont indiqué que l'âge, l'état matrimonial, le sexe et les revenus ne semblaient pas avoir d'influence sur le sentiment de bonheur que les participants disaient éprouver lorsqu'ils étaient au travail.

Le Dr Steptoe et son équipe ont aussi observé que les personnes qui avaient le moins de détresse psychologique lors de contrôles antérieurs touchant la santé mentale semblaient en général plus heureuses.

Et ces personnes plus heureuses au travail semblaient aussi plus heureuses lors des journées de loisir, bien que chez tous les participants, le bonheur était plus souvent au rendez-vous dans les loisirs que sur les lieux de travail.

Parmi les marqueurs biologiques considérés, tous ne semblaient pas avoir de l'influence sur le bonheur. La tension artérielle n'a pas été associée à l'autoévaluation de bonheur faite par les participants, alors que le rythme cardiaque a semblé ne jouer que chez les hommes, ce rythme étant plus élevé chez les hommes les moins heureux.

Toutefois, les données sur le cortisol ont semblé appuyer fermement la notion voulant qu'il y ait un lien biologique entre le stress et le bonheur. Les chercheurs ont constaté que les sujets les plus heureux avaient les plus faibles taux de cortisol. En moyenne, les taux de cortisol étaient de 32% plus élevés chez les sujets les moins heureux.

Les chercheurs ont insisté sur les dangers que présentent de forts taux d'hormone du stress à long terme, soulignant notamment l'association entre un taux élevé de cortisol et un risque plus grand d'hypertension, de diabète, d'obésité abdominale et d'une résistance moindre aux infections.

Sur un autre front biologique, les auteurs ont noté que les prélèvements sanguins ont révélé des taux 12 fois plus élevés de fibrinogène, une protéine produite par le foie, chez les hommes et les femmes les moins heureux.

Le fibrinogène aide à faire cesser les saignements en contribuant à la formation de caillots, mais des niveaux élevés de cette protéine ont été associés à un plus grand risque de maladie cardiovasculaire.

Les chercheurs ont conclu que le fait de nourrir un fort sentiment de bien-être et de bonheur pourrait contribuer à donner un coup de fouet aux systèmes biologiques, et aider à diminuer le risque de présenter différentes maladies. Ils ont aussi souligné que cette voie royale bonheur/santé semble indiquer un lien corps-esprit indépendant des choix de vie tels que l'exercice ou l'usage du tabac et de l'alcool.

« Pas de doute que les gens devraient adopter un mode de vie sain (demeurer actifs physiquement, s'abstenir de fumer et faire preuve de plus de prudence dans leur alimentation) indépendamment de ce lien biologique, soutient le Dr Steptoe. Mais nous devons aussi penser à des choses qui mènent à des états plus positifs. Faire des choses que l'on a envie de faire et trouver de la gratification à les faire. »

Mais le chercheur ajoute que la voie menant à davantage de bonheur et, par conséquent, à une meilleure santé peut être difficile à trouver.

« Je ne peux pas vraiment prescrire aux gens des méthodes pour les rendre plus heureux parce que les philosophes ont échoué dans ce domaine depuis des siècles, dit-il. Mais une grande partie de notre sentiment de bonheur semble lié aux bonnes relations que nous entretenons avec la famille et les amis, et cela ne peut pas être maintenu sans un certain effort, tout en gardant l'équilibre approprié. Et, bien sûr, cet équilibre est différent pour chaque personne. »

Des conseils

Le Dr Albert Ray est le coordonnateur régional de la promotion de la santé et des soins préventifs au Kaiser Permanente Southern California, à San Diego. Il dit: « Je tente de suggérer aux gens des choses concrètes à faire pour diminuer leur stress. Ayez un chien, ayez un chat, sortez, pratiquez des sports, fréquentez votre institution religieuse, faites du yoga, mariez-vous, ayez une relation, allez en vacances, faites des choses pour vous détendre. »

Le Dr Ray applaudit au succès qu'ont obtenu les chercheurs en mettant en évidence les preuves biologiques des effets du bonheur sur l'organisme, un phénomène qu'il a pu observer de manière anecdotique au fil des ans.

« Pas de doute que les gens qui ont une attitude positive ont une tension artérielle moindre, moins de maladies, ont en général un taux de cholestérol plus bas et résistent mieux à la plupart des infections, avance-t-il. Et lorsqu'ils tombent malades, leur attitude positive réduit généralement la durée de leur maladie. »

« Et je crois que chaque médecin tente de dire à ses patients de prendre l'air et d'aller humer le parfum des fleurs, d'aller faire une promenade, de lire un livre, de regarder le bon côté des choses plutôt que de nourrir des pensées négatives. Ça semble tout simplement logique. Et pas besoin d'être médecin pour savoir ça. »

ACTUEL SANTÉ

Le lait dans tous ses états



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Quand on parle des produits fermentés qui dérivent du lait, presque instinctivement, on pense au fromage et au yogourt. Pourtant, de plus en plus, on trouve dans les épicerie d'autres produits laitiers fermentés tout aussi nutritifs et bons au goût.

Puisqu'il suffit parfois d'en savoir plus pour avoir envie d'essayer, voici l'occasion de découvrir le babeurre et le kéfir. Ces deux types de laits fermentés sont encore méconnus, mais ils ne le seront plus pour longtemps!

Qu'est-ce que le babeurre? La plupart de nos grands-parents savent très bien ce que c'est. Auparavant, c'était un liquide blanchâtre et trouble qu'on récupérait quand on travaillait le lait pour le transformer en beurre; d'où son nom.

Aujourd'hui, toutefois, on produit le babeurre en laissant reposer du lait mélangé avec de la poudre de lait et du sel, à la température ambiante, après y avoir mis des bactéries lactiques (*Streptococcus lactis*). Sous l'action de ces bactéries, le lactose (sucre du lait) est digéré en glucides plus simples et en acide lactique.

Son goût est donc légèrement acidulé. Sa texture est crémeuse et veloutée, mais quand on le laisse reposer, il se sépare en deux phases: un liquide clair et jaunâtre au dessus et une phase qui a la texture du yogourt au dessous. Brassez!

Et le kéfir? Le kéfir est un lait fermenté grâce à l'action combinée de bactéries lactiques (*Lactobacillus*, *Streptococcus*, *Acetobacter*) et de levures (*Kluyveromyces*, *Candida*, *Saccharomyces*). Le liquide obtenu ressemble un peu au babeurre: blanchâtre, légèrement opaque et agrémenté de quelques grumeaux ayant la texture du yogourt. Contrairement au babeurre, toutefois, il contient aussi un peu d'alcool et de gaz carbonique produits par l'activité de certaines bactéries. Le gaz carbonique lui procure une consistance pétillante, mais éphémère, car elle disparaît presque aussitôt que le contenant est ouvert.

Le kéfir est habituellement fait à partir de lait de chèvre ou de mouton, mais les laits de vache et de soja peuvent également être utilisés.

Vive la fermentation maison

On trouve facilement le kéfir et le babeurre dans les magasins d'aliments naturels et de plus en plus dans les magasins de grande surface.

Le kéfir peut être emballé dans un contenant en verre ou en plastique. Le babeurre est généralement vendu dans un contenant en carton ciré opaque. La plupart des babeurre commerciaux ont une teneur élevée en sel. À considérer, si l'on suit un régime réduit en sel.

Cependant, il est facile de préparer soi-même ces deux produits.

Pour le babeurre: on met du lait dans un bol, on le couvre et on le laisse reposer à la température ambiante (entre 20 et 30°C) pendant 12 à 48 h. Plus il fait chaud, plus la fermentation sera rapide. Les bactéries naturellement présentes dans le lait vont provoquer le caillage.

Pour le kéfir, il faut acheter des grains formés du mélange des bactéries lactiques et des levures. La plupart des magasins d'aliments naturels en vendent. Dans un pot en verre, on

verse trois tasses de lait sur une tasse de grains de kéfir. On couvre, pour laisser reposer à la température ambiante pendant 24 heures. On recueille ensuite les grains à l'aide d'un tamis et on peut boire le liquide. Les grains récupérés devraient être conservés au réfrigérateur.

Plutôt que d'acheter des cultures de microorganismes, on peut en produire à partir de babeurre ou de kéfir achetés. Il suffit de verser, dans un contenant d'un litre propre, une tasse de babeurre ou de kéfir et trois tasses de lait. Après avoir mélangé énergiquement, on laisse reposer à la température ambiante pendant 24 heures et le tour est joué.

Bienfaits à retirer

Outre leur riche teneur en protéines de qualité (ils contiennent tous les acides aminés essentiels) et en calcium, le babeurre et le kéfir ont plusieurs autres attraits nutritionnels. Produits de la fermentation de bactéries lactiques, ils contiennent des quantités importantes de bactéries lactiques vivantes qui peuvent influencer positivement l'équilibre de la flore bactérienne corporelle. Cet effet nommé probiotique peut aider à prévenir les troubles digestifs et les

infections gastro-intestinales.

Ils contiendraient aussi des polysaccharides et de la sphingomyéline, qui ont des propriétés anti-cancer et peuvent stimuler le fonctionnement du système immunitaire. Le babeurre et le kéfir constituent également une excellente source de potassium, de vitamine B12 et de riboflavine.

Pour les personnes intolérantes au lait, incapables de digérer le lactose par manque d'enzyme lactase, le kéfir et le babeurre sont une solution de rechange naturelle à leur problème de digestion du lait.

Ces laits fermentés peuvent être consommés tels quels, comme boisson. Aromatisés d'un peu de sucre et de vanille ou de sirop d'érable, ils peuvent être mélangés à des fruits et de la crème glacée pour faire un lait frappé. Naturels, on peut les incorporer aux potages froids, aux vinaigrettes ou aux salades de pommes de terre. Ils sont souvent utilisés dans la préparation des pains, gâteaux et muffins. Bonne découverte!

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à:

Chronique nutrition, La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, QC
H2Y 1K9

ou par courriel à:
questiondenutrition@hotmail.com

**À toi
maman**

Pour la fête des mères,
offrez *La Presse*, tous les jours de la semaine,
pour les 13 prochaines semaines,
+ trois (3) numéros du magazine Ricardo
ou quatre (4) numéros du magazine GOLF AGP.

Vous pouvez offrir *La Presse* en cadeau en communiquant avec nous:

cyberpresse.ca/abonnement

Téléphone: (514) 285-6911
Télécopieur: (514) 285-7039

Interurbain sans frais: 1 800 361-7453
Interurbain sans frais: 1 888 254-7272

ou retournez ce coupon dûment rempli à: *La Presse*, ltée, C.P. 11048, Succursale Centre ville, Montréal H3C 9Z9

COUPON-CADEAU LA PRESSE

Oui, je désire offrir *La Presse* du lundi au dimanche en cadeau, pour une période de 13 semaines, à compter du 2005 incluant les trois numéros du magazine Ricardo ou les quatre numéros du magazine Golf AGP.

Je joins mon chèque de 57,72 \$* (50,18 \$ plus taxes).

Oui, je désire offrir *La Presse* du lundi au dimanche seulement, en cadeau pour une période de 13 semaines, à compter du 2005.

Je joins mon chèque de 47,70 \$ (41,47 \$ plus taxes).

Je désire effectuer le paiement par carte de crédit
American Express Visa Master Card

No de carte: _____

Date d'expiration: _____ / _____

Signature: _____

L'abonnement n'est pas remboursable mais peut être suspendu en tout temps. Un mois avant la fin de l'abonnement, l'abonné recevra un avis de renouvellement d'une durée de 13 semaines au tarif régulier. Hâtez-vous, cette offre se termine le 14 mai 2005 et s'adresse aux lecteurs non abonnés qui résident dans les limites du réseau de distribution.

Je désire offrir *La Presse* à:
(Veuillez écrire en lettres majuscules)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ App.: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Téléphone: () _____

En payant à l'avance le montant de 57,72 \$ (taxes incluses), pour un abonnement, du lundi au dimanche, de 13 semaines, cette personne recevra ÉGALEMENT

trois numéros du magazine Ricardo

ou

quatre numéros du magazine Golf AGP

Une lettre mentionnera que cet abonnement à *La Presse* est un cadeau de:

(Veuillez écrire en lettres majuscules)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ App.: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Téléphone: () _____

ASTROLOGIE DU JOUR

♈ BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

En ce jour de Pleine Lune en Scorpion, il sera préférable de ne pas aller quelque part à reculons! Désistez-vous plutôt que de vous soumettre à une activité qui ne vous dit rien. D'une manière générale, vous pourrez facilement obtenir satisfaction sans faire de compromis. Le seul piège à éviter serait de devenir inutilement autoritaire envers autrui.

♉ TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Vos entretiens avec de nouvelles personnes peuvent vous faire penser à des séquences de films tant les répliques s'échangeront du tac au tac. Ne laissez pas une belle opportunité vous passer sous le nez. Car une situation pourrait se développer rapidement et vous prendre au dépourvu en ce jour de Pleine Lune en Scorpion. Demeurez attentif et capable de réagir promptement.

♊ GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

On dit que la parole est d'argent mais que le silence est d'or. Certaines personnes de votre entourage risquent d'être susceptibles en ce jour de Pleine Lune. Tâchez le terrain avant d'émettre un commentaire que vous risqueriez de regretter. Par ailleurs, les circonstances familiales et les réunions vous permettront de consolider des liens affectifs qui vous tiennent à coeur.

♋ CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

L'influence de cette Pleine Lune en Scorpion crée des conditions favorables qui abonderont dans le sens de vos attentes. Les autres seront sans doute parfaitement disposés à recevoir ce que vous avez l'intention de leur donner, ou à se plier à vos exigences. La soirée semble idéale en ce qui a trait aux rendez-vous galants et aux entretiens intimes.

♌ LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

La Pleine Lune en Scorpion risque de faire ressentir au Lion un stress disproportionné par rapport à ce qui le cause. En cas d'énerverment, vous devriez prendre le temps de respirer profondément et de faire un peu d'introspection. Mercure en Bélier peut vous aider à constater que la situation réelle est nettement moins dramatique que la perception que vous en aviez.

♍ VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Il vaudra mieux garder un horaire flexible aujourd'hui. Car ce dimanche de Pleine Lune en Scorpion vous apportera sa part de surprises! Vous pouvez passer la journée en compagnie de gens que vous ne pensiez pas revoir de si tôt. Et une vérité à laquelle vous croyez sera enfin reconnue dès lors qu'une rumeur troublante sera susceptible d'être démentie.

♎ BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Rien n'est impossible en ce jour de Pleine Lune! Vos rêves les plus farfelus peuvent se matérialiser si vous vous y consacrez avec amour. L'ardeur de votre passion à l'égard d'un projet ou d'un objectif est directement proportionnelle au taux de succès que vous allez rencontrer. Et la dynamique et la confiance de votre cercle d'amis vous stimulera grandement.

♏ SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Cette Pleine Lune en Scorpion mettra du piquant dans votre dimanche. Rien n'est impossible et tout pourrait changer dans les cinq prochaines minutes. Il vous suffira d'adopter une attitude positive et de croire en la réalisation de vos rêves. Vous pourriez avoir l'occasion de revoir des gens provenant de votre passé auxquels vous ne pensiez plus.

♐ SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Le climat apporté par la Pleine Lune d'aujourd'hui amplifiera les événements. Évitez les actes impulsifs. Si vous posez un geste, attendez-vous à ce qu'il suscite une réaction d'au moins deux fois son intensité. Ce dimanche promet d'être tout sauf monotone. Alors si vous recherchez l'excitation et les émotions fortes, vous devriez envisager une petite sortie en société.

♑ CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Les autres peuvent avoir besoin de votre calme et de votre stabilité en ce jour de Pleine Lune. En fait, vous aurez probablement à rassurer des esprits inquiets et contrariés. Montrez-vous sensible et disponible, mais permettez-vous quand même de vous divertir et de vous amuser. Vous ne devez pas faire abstraction de vous pour vous mettre au service des autres...

♒ VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Les sympathies et les fréquentations d'une personne qui vous importe peuvent créer un malaise ou être à la source d'un problème en ce jour de Pleine Lune en Scorpion. Évitez l'intransigence et les prises de positions catégoriques aujourd'hui. La tolérance et la diplomatie seront vos meilleurs atouts. Et le temps arrangera les choses; patientez.

♓ POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous ne devriez peut-être pas vous décommander face aux engagements que vous avez pris. Si vous devez assister à un événement par obligation, chassez vos idées préconçues et savourez le moment présent. Car sous cette Pleine Lune en Scorpion, une activité qui vous semble banale et sans intérêt pourrait au contraire éveiller en vous un vif intérêt.

astrologue@astro-communications.com

HOR24AL



Parrainage
Civique
Montréal

Un soutien à la
participation
sociale

www.parrainagemontreal.org

514-843-8813

ÉLAN



PHOTO STEVEN SENNE, ASSOCIATED PRESS

D'ordinaire, les gens ne boivent pas assez. Mais il est aussi possible de trop s'hydrater ! Ci-haut, Stephen Kiogora (numéro 9) et Khalid El Boumili, sur le parcours du marathon de Boston, lundi dernier.

Mourir d'avoir trop bu... d'eau!

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

C'était au printemps 2002 lors du marathon de Boston. Une femme de 28 ans s'est écroulée à la ligne d'arrivée, dans un état presque comateux. Elle est morte avant son arrivée à l'hôpital. Morte d'avoir trop bu d'eau ! Il doit y avoir une erreur, monsieur le chroniqueur ; vous voulez sûrement dire « morte de ne pas avoir bu assez d'eau ». Il n'y a pas d'erreur, les deux situations, bien que rares, peuvent se produire lors de longues épreuves d'endurance cardiovasculaire. Mais il est certain que les décès causés par une perte d'eau excessive (déshydratation) ont été davantage médiatisés ces dernières années. Avec raison d'ailleurs, puisque la popularité grandissante des marathons et triathlons (jogging, natation, vélo), a fait en sorte que beaucoup de participants se sont lancés dans ces épreuves en négligeant de boire suffisamment d'eau. De plus, ce n'est que depuis une quinzaine d'années que les organisateurs de marathons annulent l'épreuve ou changent l'heure du départ si la météo annonce un temps chaud et, surtout, très humide. Je rappelle ici qu'un air très humide (plus de 80 %) rend très difficile l'évaporation de la sueur qui perle sur la peau, ce qui nuit énormément au refroidissement du corps. À 100 % d'humidité dans

l'air, suer ne sert plus à rien ! On avait donc là les conditions parfaites (des participants qui ne boivent pas assez d'eau et la tenue des marathons par temps très humide) pour multiplier les cas de déshydratation sévère, voire des coups de chaleur parfois mortels. Et c'est ce qui s'est produit de 1960 à 1990 et pas seulement dans les marathons. En effet, même des joueurs de football, trop lourdement habillés, s'effondraient pendant les camps d'entraînement, complètement déshydratés.

Trop boire est aussi dangereux
Pour prévenir la déshydratation, on a donc beaucoup insisté dans les médias et les revues spécialisées sur l'importance de boire suffisamment d'eau pendant un marathon ou une autre épreuve d'endurance. Résultat : les points de ravitaillement en eau ne manquent pas le long du parcours. Il n'est pas rare non plus de voir des coureurs se « surhydrater » avant la course en buvant beaucoup d'eau. Le message préventif a donc bien passé et on peut dire mission accomplie. Le hic, c'est qu'on découvre maintenant qu'il y en a qui boivent trop d'eau ! Ainsi, après avoir fait des prélèvements sanguins auprès de 488 participants au marathon de Boston de 2002, des chercheurs ont découvert que 62, soit plus de un sur huit, avaient un sérieux déséquilibre

en sel et en eau parce qu'ils avaient bu trop d'eau ou de boissons hydratantes pendant la course. Trois d'entre eux souffraient d'un déséquilibre critique et une marathonnienne de 28 ans, celle dont je parlais plus haut, est morte d'avoir bu trop d'eau (surhydratation), une condition appelée hyponatrémie. Dans une autre étude menée auprès de 18 000 adeptes des épreuves de grande endurance (incluant les triathlons), on rapporte qu'environ 9 % des participants qui se sont écroulés, durant ou après les épreuves, présentaient des symptômes de surhydratation. Un super mara-

Si la météo prévoit un temps chaud et humide pour la tenue de l'épreuve, mangez un peu plus salé que d'habitude deux ou trois jours avant le grand départ.

thonien expérimenté a même dû être hospitalisé après avoir consommé plus de 20 litres de liquide lors d'une course ininterrompue de 100 km qui a duré 8,5 heures !

Prévenir la surhydratation
Bien sûr, la question vous brûle la langue : comment peut-on mourir d'avoir trop bu d'eau ? Voici comment les choses se passent dans l'organisme. Dans des conditions normales, on peut boire jusqu'à 9,5 litres d'eau par jour

sans surcharger le travail des reins et sans trop affecter la concentration en sel (sodium) dans l'organisme. Si on boit au-delà de cette quantité d'eau (remarquez que cela arrive rarement), il se produit une diminution de la concentration en sodium, l'hyponatrémie en question. Cette diminution favorise, par un simple phénomène de diffusion (osmose), un transfert d'eau vers les cellules qui se mettent alors à gonfler dangereusement. À ce stade, la surhydratation peut causer des troubles graves du métabolisme, un oedème cérébral, voire le coma et la mort. Les personnes minces et légères qui

participent à des marathons ainsi que celles qui mettent plus de quatre heures à compléter les 42 km (elles boivent plus souvent) sont les plus à risque. Bref, le risque de surhydratation est plus élevé chez les femmes et les marathoniens amateurs que chez les pros qui font le trajet en moins de deux heures et quelques minutes. Pour éviter la surhydratation, voici les recommandations les plus récentes de l'American College of Sports Medicine et du

USA Track and Field, deux autorités en la matière :

> 1. Entraînez-vous suffisamment avant de participer à des épreuves d'endurance de plus de deux heures. Vous allez produire alors une sueur moins salée, ce qui diminuera vos pertes en sodium pendant l'effort.

> 2. Si la météo prévoit un temps chaud et humide pour la tenue de l'épreuve, mangez un peu plus salé que d'habitude deux ou trois jours avant le grand départ. Évitez, bien entendu, de faire le contraire, c'est-à-dire de manger moins salé. Ce conseil est particulièrement important si vous suiez abondamment durant des efforts prolongés.

> 3. Pesez-vous avant et après une longue séance d'entraînement (plus d'une heure), question de vérifier que vous n'avez pas pris du poids après l'entraînement, ce qui serait le signe d'un apport trop élevé en eau.

Vous pouvez même calculer la vitesse à laquelle vous produisez de la sueur (taux de sudation). Vous trouverez sur le site suivant : (www.usatf.org/groups/Coaches/library/hydration/) la formule pour calculer ce taux. Pour le reste, fiez-vous à un mécanisme que nous possédons depuis des millénaires : la soif. Si elle est présente en cours d'effort, allez hop ! quelques gorgées d'eau ; ça rassasie tout en faisant le plein !

COURRIER

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier ? Envoyez-lui vos questions à actuel@lapresse.ca ou à Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.

NATHALIE SAINT-PIERRE— Je vous écris pour vous faire part des effets du programme de mise en forme que vous avez proposé en janvier et vous poser deux questions. J'ai commencé à m'entraîner la semaine du 23 janvier et je tiens encore la route. C'est la première fois que j'entendais dire que faire 10 minutes d'exercice était valable. Aussi, faire de l'exercice en tenant compte de mon poids a été très utile. Je me suis aperçue qu'avant je

poussais trop loin. Je vivais l'exercice comme une exigence, alors peu à peu j'abandonnais. Mes exercices préférés sont la marche et le vélo stationnaire sur lequel je suis passée progressivement de 10 à 30 minutes. J'ai découvert que je pouvais lire tout en faisant du vélo, ce qui rend la chose fort agréable ! Les bienfaits sont nombreux : j'ai plus d'énergie (il m'en reste quand je retrouve ma famille le soir !), je dors mieux et surtout j'ai retrouvé

ma joie intérieure. Je me réserve de petits espaces pour prendre soin de moi. Je vous remercie M. Chevalier d'avoir su me toucher. La semaine prochaine je terminerai ma 12^e semaine, mais j'ai la piqûre ! Je continue !

Voici maintenant mes questions : que pensez-vous du ski alpin ? J'adore cette activité qui me fait beaucoup travailler les cuisses. Est-ce que je peux l'intégrer dans mes 150 minutes ? Et mon fils, qui aura 14 ans dans un mois, aimerait

perdre du poids. Ses activités préférées sont la planche à roulettes et à neige sur lesquelles il se donne à fond. Il peut en faire deux heures sans arrêt, si bien qu'il se retrouve tout en sueur. Quand les conditions le permettront, je sais qu'à chaque jour, il passera ses temps libres dehors, à s'exercer. Il mesure 1 m 65 et pèse 70,7 kilos. Avez-vous quelques conseils à me donner pour bien le guider ?

R Bravo d'abord pour votre persévérance dans l'effort. D'ailleurs, les résultats sont là. Pour ce qui est de votre première question, la réponse est oui. Le ski alpin est un sport qui sollicite l'ensemble de la musculature même s'il est moins aérobique que le ski de fond. Quant à votre deuxième question, je vous dirais simplement de le laisser s'amuser avec sa planche, car il est bien mieux là que devant un écran d'ordinateur ou de télévision.

Achète ça à ta blonde!



RICHARD CHARTIER

La dame s'est présentée au vendeur, timide — elle, pas lui —, et a tenté d'expliquer ce qu'elle cherchait.

« C'est un truc, euh... un, bon ben regardez, euh... dans la nature, nous les femmes, quand nous voulons, enfin, c'est pas comme vous, les gars, voyez-vous ? Euh... »

Le vendeur de La Cordée ne voyait pas. Mais il sentait qu'il y avait un malaise et qu'il lui fallait deviner. Il eût été de mauvais goût d'éterniser la charade ou de demander un dessin.

Il n'a pas vu tout de suite, mais il y est arrivé en ménageant la sensibilité de son interlocutrice. C'eut été manifestement plus simple pour la cliente qu'il y ait une vendeuse au deuxième étage de La Cordée, ce jour-là.

Une histoire strictement féminine, donc... et là, la lumière s'est faite dans la tête du vendeur, qui a conduit la cliente au présentoir du machin en question, étal discret d'un article qui ne concerne que les femmes. En fait, rien de moins que l'invention du millénaire. Après la roue et le lave-vaisselle, mesdames, voici le... au fait, comment on l'appelle, ce bidule ?

Si un mot ne suffit pas, prenons-en 10 : un accessoire pour permettre aux dames de faire pipi debout. Est-ce clair ? Yess ! On a noté quelques appellations, sinon des formules commerciales ou des slogans publicitaires à l'étalage en question : *whizzi*, *urinel*, « *Do it like a man* », « *Stand up for your business* ! » J'ajouterais ici ma goutte dans l'océan : « Mesdames, ne faites plus la queue ! »

Où le trouver ? Dans les magasins de plein air, les pharmacies et peut-être bientôt chez Zeller's, Canadian Tire ou Winners. « Demandez-le », dira un jour la pub. S'il le faut, confiez la mission à votre homme ; nous, les gars, j'en réponds personnellement, ça ne nous fait pas un pli...

Il était temps, direz-vous. En effet, cela fait autour d'un million d'années que la femelle de *Homo erectus* ne peut pas aller à la pissoitière, comme lui, qu'elle est obligée de baisser sa culotte ou de trousse sa jupe et de s'accroupir pour se soulager. Depuis l'aube de la Création, les femmes en ont marre de faire la queue devant les toilettes publiques parce que chacune, l'une après l'autre, doit s'enfermer dans un cabinet, se « faire de la place » et poser son séant sur la lunette de la cuvette, c'est pas chouette, pour enfin se vider la vessie. Alors que la porte d'à côté voit les gars entrer et sortir librement, possesseurs tranquilles du sexe qui permet de faire ça vite et sans mise en scène. La jalousie dans l'humanité est apparue exactement là, aux portes des WC.

Quand on l'aperçoit, le chose-machin, il est tellement simple, c'est tellement nono qu'on se demande comment il se fait qu'il n'a pas été inventé en même temps que la flûte traversière.

Jugez-en. Un réceptacle, une sorte de canalisation, un chalu-meau en somme, qu'il suffit de placer vous savez où — enfin, vous, mesdames, vous le savez — et dans lequel vous... enfin, comment dire ? le liquide s'écoule vers un tube flexible que vous pouvez orienter dans la direction qui vous plaît, comme le boyau de ces messieurs, qui peuvent diriger le jet au pied de l'arbre, sur l'écorce ou entre les pieds, selon l'humeur ou la nécessité. C'est tellement commode de pisser à l'abri des regards.

Pour usage externe

Et, bonne nouvelle, il ne s'agit pas d'une sonde ou d'un objet gênant ou dangereux, c'est 100 % externe. Par contre, il faut avoir la main sûre, un débordement peut s'avérer pas mal embarrassant !

C'est avec bonheur, bien évidemment, que les utilisatrices vont faire sortir leur *whizzi* de la ville et l'emmener en forêt ou ailleurs dans la nature, là où il peut faire la différence entre une randonnée inconfortable parce qu'il n'y a pas moyen de « faire » nulle part et une promenade de coeur léger, le reste aussi. Comprendons-nous, l'urinel n'est pas une panacée aux dérangements d'estomac, aux malaises périodiques, encore moins à une dysfonction.

S'il est un monde où la chose va être utile, c'est bien dans celui du



Une femme à l'urinoir ! C'est désormais possible grâce aux nouveaux gadgets pour dames permettant de soulager sa vessie en position debout.

plein air. Encore plus l'hiver par grand froid ; on n'a jamais le goût de se faire geler les fougones, plus encore la nuit en camping d'hiver où l'usage de la fameuse bouteille-pipi — habituellement une Nalgene recyclée — requiert un appendice. Aussi dans les lieux publics, à la campagne, à la plage, on imagine le soulagement de ces dames de n'être pas obligées de s'asseoir sur des dispositifs douteux, repoussants, dégoûtants. Qu'importe l'état des lieux, de la bécosse ou de la cuvette chimique, mesdames, désormais vous pourrez faire ça debout.

Cette révolution, que dis-je, cette mutation interpelle tous les mâles qui, désormais, doivent se faire à l'idée d'apercevoir, le long du sentier, une fille en train de faire sa petite affaire devant un arbre, comme n'importe quel gars. Et il faudra s'habituer au détournement des files devant les toilettes publiques ; les filles devront pouvoir, elles aussi, faire usage des urinoirs. Et pour peu qu'elles soient féministes et militantes, elles sauront réclamer des urinoirs dans les toilettes des femmes !

On est égaux ou on l'est pas... Puisqu'on n'arrête pas le progrès, il va falloir ajouter une troisième porte aux toilettes publiques, une porte qui s'ouvre sur des urinoirs unisexes, des urinoirs



Le Freschette, un dispositif qui permet aux filles d'uriner debout et d'orienter le jet dans la direction souhaitée.

et rien d'autre (ça ferait un joli titre pour une émission de radio, non ?) que pourront fréquenter indifféremment les personnes des deux sexes et même les autres. Le bidule vient de mettre fin à

une injustice qui n'a que trop duré. Il y a encore du travail à faire, pour le faire accepter des filles, cela va de soi, mais aussi pour changer la mentalité des mâles dans « leurs » toilettes.

Et cela nous arrache un cri : debout, les femmes !

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste : richard.chartier@lapresse.ca

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

WILFRID DEROME expert en homicides

Grand prix LA PRESSE de la biographie

- 51 -

Ce matin, il descend d'un tramway. Il se dirige vers la petite rue Perthuis. Il aperçoit en arrière-plan les tourelles et les pignons de la gare Viger. De gros flocons molletonneux tombent paresseusement.

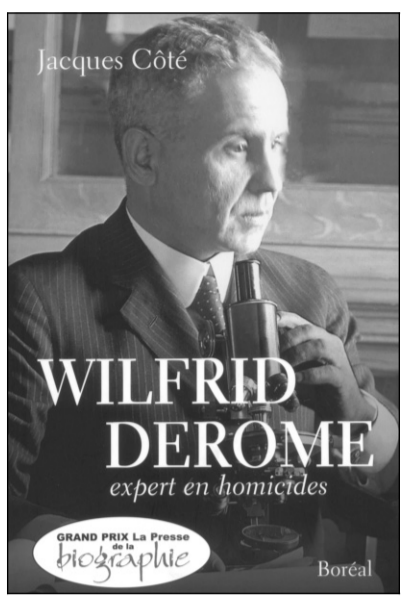
Tous les mercredis matin, il marche jusqu'à la morgue de Montréal. Le bâtiment de deux étages en briques est doté de jolies lucarnes et de volets à ses fenêtres.

Des étudiants se présentent, le précis de Tardieu sous le bras. Avec courtoisie, un carabin retient la porte et l'invite à entrer. Wilfrid monte jusqu'au dernier étage, qui sent épouvantablement mauvais. Il passe devant la glacière des cadavres que l'on garde sous les comble.

Droit comme un pic et le regard fier, le professeur Georges Villeneuve attend ses étudiants avec le sourire. C'est la coqueluche du département, le confident des élèves. Il les accueille d'un franc: «Bonjour, messieurs!»

Villeneuve n'a pas encore quarante ans et sa réputation n'est plus à faire, tant comme médecin expert de la Cour du coroner et des tribunaux que comme spécialiste des maladies nerveuses. Expert-légitime, il a été de toutes les grandes causes criminelles des dernières années. Derome suit assidûment dans les journaux les affaires criminelles dans lesquelles son professeur agit à titre d'expert. Ces procès retentissants ont fait de Villeneuve une célébrité. Le docteur dispense aussi un cours sur les maladies mentales à l'asile de Longue-Pointe: il est surintendant à l'asile Saint-Jean-de-Dieu, où il soigne les aliénés.

Dans la mansarde, la table d'autopsie prolonge une jolie lucarne. À droite, sur une table, se trouvent des bouteilles et des fioles remplies



de produits chimiques. Une pharmacie garnie de bouteilles est accrochée au mur. Même si le lieu d'étude est triste, lugubre et qu'il empest, les cours sont si fascinants que Wilfrid est presque insensible aux odeurs. Villeneuve dispose de soixante heures étalées sur deux années pour les initier à la jurisprudence médicale, au rôle du médecin devant les tribunaux civils et criminels, à l'expertise en empreintes et en taches, ainsi qu'à la recherche de sang par les procédés les plus récents. Le cours comporte de nombreux travaux pratiques et les élèves participent aux autopsies des cadavres retrouvés sur les lieux d'un crime ou ailleurs.

Pour Derome et ses compagnons, Villeneuve est un personnage marquant qui possède beaucoup de charisme. Maître d'exception, il est vite devenu l'ami de ses étudiants qui le vénèrent. Il se révèle être aussi un conteur hors pair, et les

anecdotes foisonnent. On aime l'entendre parler des cours qu'il a suivis à Paris, à la Salpêtrière avec Jean-Martin Charcot, le professeur de Sigmund Freud et le médecin de Guy de Maupassant. Dans la Ville lumière, il a été formé par Mégnin, un éminent spécialiste de l'asile de Sainte-Anne, tandis qu'à la morgue du Châtelet il fut l'élève du grand Brouardel, et même le protégé de Garnier à la préfecture de police.

Tous les élèves sont assis devant la table d'autopsie, en attente d'un sujet. Le professeur Villeneuve doit adapter son cours en fonction des cadavres reçus la veille ou les jours précédents, et c'est ce qu'il compte faire ce matin. L'employé de la morgue doit apporter un cadavre d'un instant à l'autre.

Villeneuve tient dans ses mains l'ouvrage de Mégnin intitulé *Faune des cadavres*, le premier traité du genre. Il écrit le titre au tableau. Cette étude met à contribution l'entomologie pour déterminer la date d'un décès. La présence de larves sur un cadavre découvert après un long séjour dans l'eau ou dans un boisé offre une datation d'une précision stupéfiante. Voilà ce que Villeneuve propose au menu. Près de lui, il a accroché un tableau représentant les différentes larves qui apparaissent sur le corps humain.

À SUIVRE

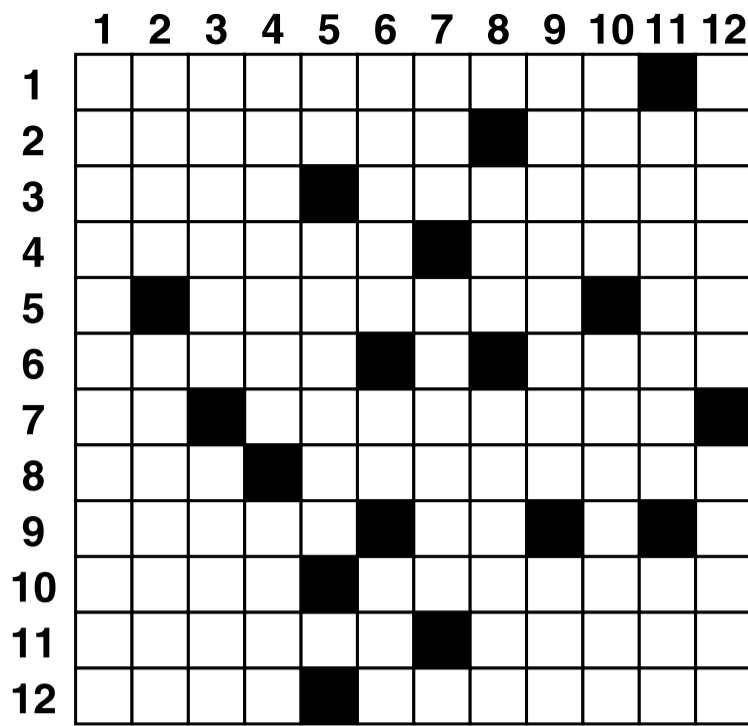


© 2003 Les Éditions du Boréal

ROMAN24AL

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



24 avril 2005

Q7489

HORIZONTALEMENT

- Saccager.
- S'adapter exactement à la forme de - Boue qui se dépose au fond des eaux.
- Imite le marbre - État d'Europe, à Rome.
- Perçue - Prénom féminin.
- Sans intérêt - Argon.
- Il vit près de l'eau - Bien avant le divorce...
- Article - La myrtille en est une.
- Vieux Tokyo - Grasse.
- Sa capitale est Beyrouth - Négation.
- Ceintures nippones - Collège, dans les pays musulmans.
- Final - Son fruit fournit l'huile de palme.
- Place sur une balance - Ne parle pas fort.

VERTICALEMENT

- Champignons.
- Fait pour - Perceptible à l'oreille.
- Elle garde des enfants à domicile - Services religieux pour un défunt.

- Peut être étiré sans se rompre - Le Japon s'y trouve.
- Bat la dame - Col français.
- Debout - Idem - Possessif.
- Fonctionnera - Pourvu d'un crochet.
- Pile - Abeilles.
- Vérité de La Pallice - Pas rejeté.
- Qui a de la classe - Travailler.
- Lubrifies - Se dit à Londres.
- Adoré - Large.

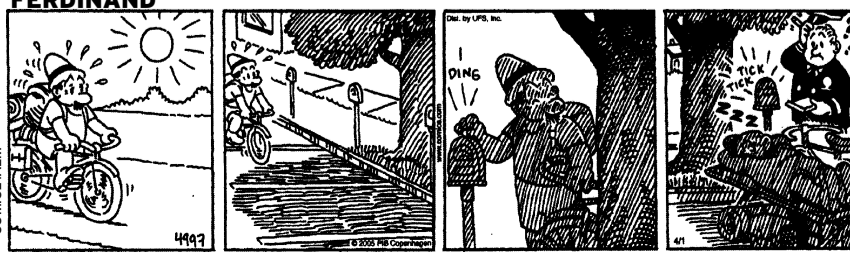
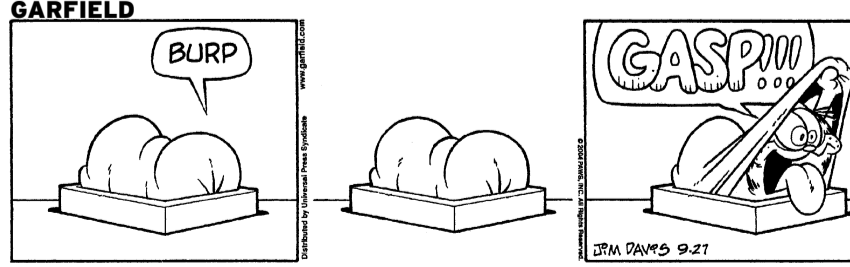
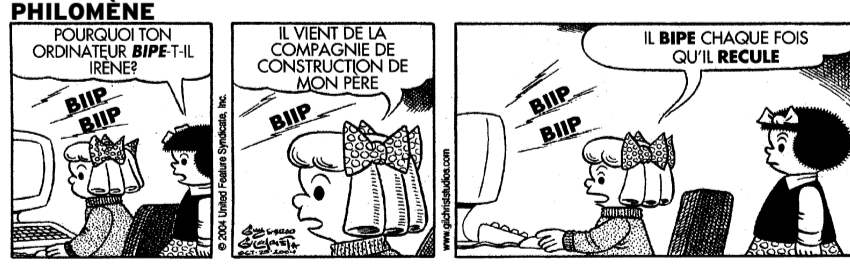
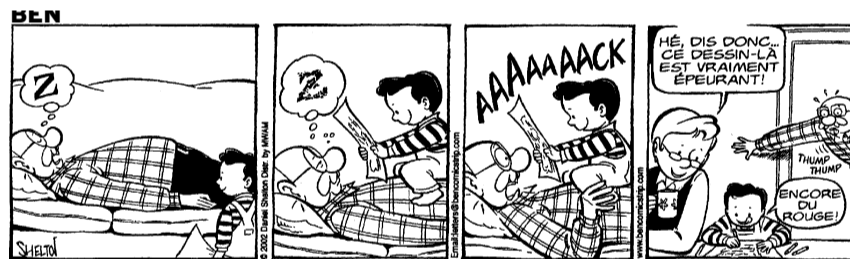
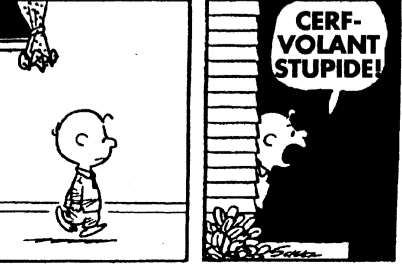
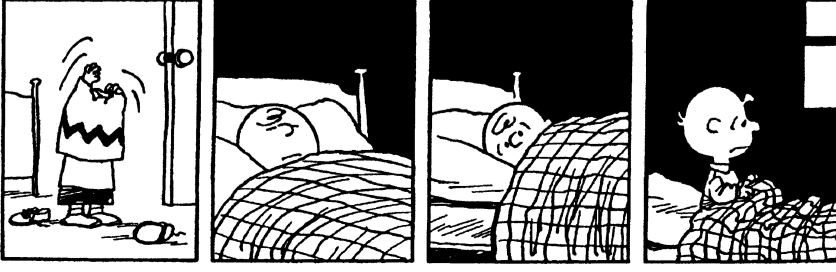
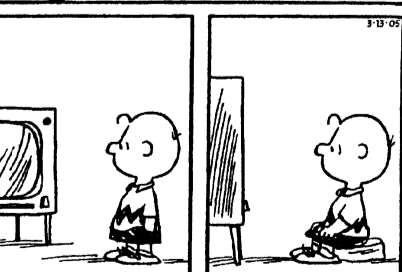
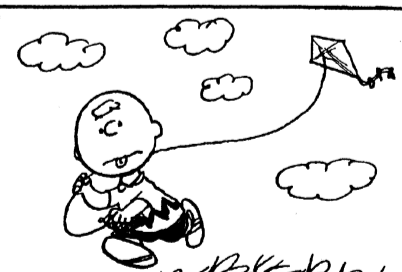
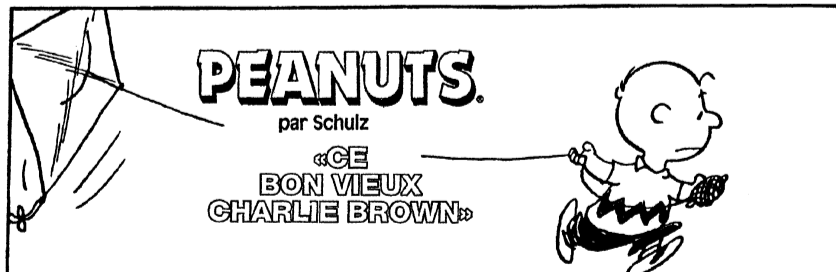
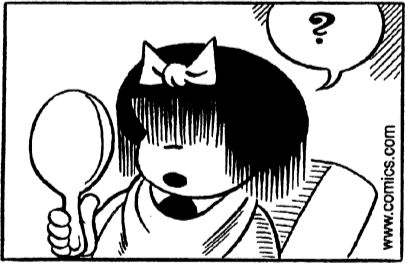
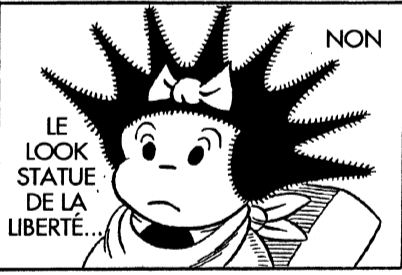
SOLUTION AU PROCHAIN



Q7488

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE



SANTÉ DENTAIRE

LE BLANCHIMENT : de plus en plus populaire

Qu'ont en commun Catherine Zeta-Jones, Julia Roberts et votre voisine? Le désir d'avoir des dents parfaites d'une blancheur étincelante! Le blanchiment des dents connaît présentement une vogue sans précédent.

Pour ce faire, on utilise un produit à base de peroxyde. Cette eau oxygénée élimine les taches et nettoie en profondeur l'émail des dents.

La décoloration due à des dépôts sur la surface de l'émail (engendrés par la plaque dentaire, le tartre, les boissons gazeuses, le café, le thé, le tabac, le vin rouge et les jus de fruits foncés) est la plus facile à traiter. Le type le plus problématique est la décoloration à l'intérieur de l'émail causée par le vieillissement. Les dents jaunissent avec le temps. Certains médicaments comme les antibiotiques peuvent aussi avoir cet effet.

BLANCHIMENT À LA MAISON

Des empreintes de la bouche sont prises pour fabriquer deux petits moules, appelés gouttières, adaptés à la forme exacte des dents. Un gel est déposé dans ces gouttières portées par le patient.

BLANCHIMENT EN CABINET

Cette méthode consiste à activer le gel de blanchiment par une lumière à haute intensité (lampe à polymériser). La meilleure façon d'exploiter cette méthode est de procéder lors d'une séance à un traitement activé par la lumière et de poursuivre le blanchiment à la maison, en utilisant les gouttières pour quelques semaines.

BLANCHIMENT AU LASER

Cette méthode est la plus révolutionnaire à l'heure actuelle. Le procédé consiste à appliquer un gel sur les dents et à l'activer avec un laser au lieu d'une lampe à polymériser. La durée du traitement est d'environ 60 minutes et les résultats sont souvent très acceptables après une seule séance, mais peuvent être maximisés en utilisant aussi la technique de blanchiment à la maison.



La sensibilité des dents est l'effet secondaire le plus indésirable. Il se produit au contact de l'air, d'aliments chauds ou froids. L'effet dure de 24 à 48 heures à divers degrés durant le traitement. L'irritation des gencives peut être un autre effet secondaire si le gel n'est pas bien appliqué dans les gouttières.

Les produits en vente libre sont efficaces pour enlever les taches sur les dents. Par contre, dans la plupart des produits, la concentration d'agents blanchissants est souvent insuffisante pour rendre les dents blanches comme souhaité, le temps de contact avec les dents étant trop court.

ESI CANADA : UN SYSTÈME DE RÈGLEMENT DENTAIRE PERFECTIONNÉ

ESI Canada traite les demandes de règlement de frais dentaires de plus de 1,8 million de Canadiens : un total annuel de 350 millions \$ en demandes de remboursement.

Figure de proue du marché canadien de la gestion des régimes de soins de santé, ESI Canada offre aux assureurs et aux tiers administrateurs l'un des systèmes de règlement dentaire les plus modernes et perfectionnés au pays. Le traitement en ligne des demandes de paiement garantit l'exactitude des règlements presque instantanément. En quelques secondes, le système vérifie l'admissibilité du participant, l'exactitude des codes d'acte puis transmet au dentiste les renseignements sur le paiement.

ESI Canada agit à titre d'intermédiaire entre les compagnies d'assurances, les tiers administrateurs, les promoteurs de régimes et les professionnels de la santé. Elle offre à ses clients un ensemble intégré et personnalisé de produits et services notamment : l'audit des demandes de règlement, la production de cartes, un centre d'appels bilingue à l'intention des dentistes, des services de consultants dentaires et la coordination des prestations en ligne avec les régimes du secteur public et privé. Elle s'occupe également du paiement global des fournisseurs de services afin d'optimiser la valeur des régimes d'assurance soins dentaires pour les assureurs, les tiers administrateurs et les clients du secteur public.

ESI Canada est une filiale en propriété exclusive d'Express Scripts, une entreprise qui figure sur la liste de « Fortune 500 » et de « Forbes Platinum » et l'un des plus importants gestionnaires indépendants dans le domaine de l'assurance médicaments en Amérique du Nord.

DE PLUS EN PLUS D'ADULTES PORTENT DES APPAREILS ORTHODONTIQUES

Autrefois surtout réservée aux enfants, de plus en plus d'adultes recourent à l'orthodontie pour corriger la position de leurs dents, non seulement dans un but esthétique, mais aussi pour une santé dentaire optimale.

Des dents qui se chevauchent sont plus difficiles à nettoyer et augmentent le risque de caries, de maladies de gencives et peut signifier la perte éventuelle de dents. Des dents qui ne s'emboîtent pas bien ensemble peuvent causer des problèmes d'articulation (douleur à la mâchoire), une usure excessive de la dentition, des maux de tête et de cou et, avec une mastication inadéquate, rendre la digestion difficile.

À 38 ans, le D^r Daniel Martel, dentiste généraliste pratiquant l'orthodontie, porte lui-même des appareils orthodontiques pour aligner ses dents et régler des problèmes musculaires et d'articulation. Il suit un traitement de trois ans et utilise – en même temps – les différents types de boîtiers disponibles pour en tester l'efficacité et le

L'orthodontie invisible



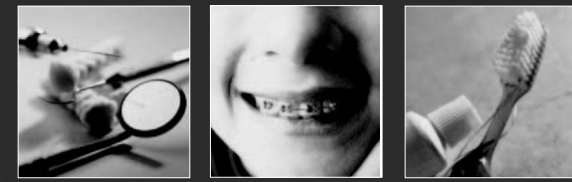
confort. « Avec les anciens boîtiers et fils, les patients se plaignaient de douleur. Aujourd'hui, grâce à la technologie, les nouveaux boîtiers et fils orthodontiques ne procurent qu'une légère sensibilité et un inconfort minime ».

Se retrouvent maintenant sur le marché des boîtiers et des fils de plus en plus esthétiques et moins visibles. Ils intéressent les adultes qui veulent que leurs boîtiers paraissent peu.

L'orthodontie invisible est une alternative intéressante au traitement conventionnel pour certains patients. Elle remplace

les broches et consiste en deux coquilles transparentes, amovibles et très minces (0.75 à 1 mm), faites sur mesure. Elles doivent être portées en tout temps sauf pendant les repas.

Optimiser la valeur des régimes d'assurance dentaires



Les chefs de file du secteur de l'assurance et les tiers administrateurs font appel à l'expertise de **ESI Canada**, leur gestionnaire de régimes de soins de santé.

Grâce à nos partenaires de l'industrie des assurances, nous traitons les demandes de paiement de soins dentaires de plus de 1,8 million de Canadiens, ce qui représente annuellement 350 millions de dollars en demandes de cette nature.

Pour en savoir davantage, visitez notre site Web à l'adresse suivante: www.esi-canada.com.



Parce que la **santé** c'est
aussi prendre soin
de ses **dents**.



L'hygiéniste dentaire,
un complice de votre bonne
santé dentaire.

À UN AN, L'ENFANT DEVRAIT ÊTRE EXAMINÉ PAR UN DENTISTE

Lorsque l'enfant atteint l'âge d'un an, ou six mois après l'apparition des premières dents, il devrait être examiné par un dentiste. Celui-ci vérifiera s'il y a des signes de carie et parlera d'alimentation avec les parents, tout en leur montrant comment prendre soin des dents de l'enfant.

C'est ce que recommandent l'Association des chirurgiens dentistes du Québec et l'Académie canadienne de dentisterie pédiatrique. En amorçant les visites à un an, les tout-petits s'habituent tranquillement à l'environnement dentaire.

Pour contrer l'anxiété et calmer l'enfant, le dentiste utilise une approche psychologique. Cependant, si la peur est trop forte, différents moyens peuvent être employés comme le protoxyde d'azote, un relaxant sécuritaire, pour les plus de six ans ou même l'anesthésie générale pour traiter plusieurs caries.

En ce qui concerne l'hygiène dentaire chez les tout-petits, il est recommandé après que l'enfant ait bu de passer une lingette mouillée sur ses gencives. Dès l'apparition de la première dent, on utilise une brosse à dents adaptée à l'âge du bébé et de l'eau. Le dentifrice fluoré peut être utilisé lorsque l'enfant peut cracher ou avant sur les recommandations du dentiste. La soie dentaire est recommandée dès que les dents se touchent. Le parent doit brosser les dents de son enfant ou superviser le brossage jusqu'à l'âge de six ans.

« Je recommande une évaluation orthodontique chez les enfants de sept ou huit ans, souligne par ailleurs la D^{re} Stéphanie Martimbeau, dentiste pédiatrique. Ceci permet d'évaluer si l'enfant présente des problèmes au niveau de la pousse des dents et des mâchoires. Nous pouvons corriger tout de suite des problèmes qui risqueraient de s'aggraver si on attendait des années avant de faire quoi que ce soit. »

Pour prévenir les caries

- L'enfant doit se brosser les dents deux à trois fois par jour et surtout avant le coucher.
- Éviter les collations sucrées et les jus entre les repas. Un morceau de fromage s'avère un choix excellent.

- Ne pas coucher son enfant en lui laissant un biberon (lait ou jus).

Les suppléments fluorés sont recommandés selon le dentiste, mais ils ne sont pas nécessaires si l'enfant a une bonne alimentation et une bonne hygiène dentaire.

Dès l'apparition de la première molaire permanente vers six ans, il est possible d'utiliser un

scellant, une sorte de vernis appliqué sur la surface de mastication, empêchant la nourriture et les bactéries de s'y coller.

En outre, les dentistes se sont rendus compte que l'allaitement à long terme peut causer des caries, le lait maternel étant sucré.



COMMENT METTRE FIN À LA SUCCION DU POUCE

Si votre enfant suce son pouce, sachez qu'il n'est pas le seul. Selon certaines études, cette vieille habitude est ancrée chez environ 10% des enfants de 7 ans et moins au Québec. Les chercheurs sont unanimes à dire qu'il ne faut pas intervenir de façon directe chez le jeune enfant de 0 à 3 ans, mais lui offrir une suce ou le motiver à changer d'activité. Toutefois, si la succion du pouce se prolonge et devient problématique, une intervention s'impose afin d'éviter les dommages buccodentaires, hélas permanents.

Il faut analyser à quel moment de la journée, dans quelles circonstances et dans quels lieux l'enfant suce son pouce afin d'opter pour une intervention ciblée et par conséquent plus efficace. On devra sensibiliser l'enfant aux conséquences de sa mauvaise habitude, obtenir son accord pour cesser cette habitude et mettre en place un programme interactif dans lequel l'enfant se sentira valorisé et épaulé.

L'intervention doit se faire sous forme de jeux et miser sur les récompenses et le renforcement plutôt que sur la réprimande et les punitions. L'hygiéniste dentaire peut vous proposer différents jeux d'intervention, selon l'âge de votre enfant, dont :

- Calendrier sur lequel l'enfant fait une marque s'il s'est abstenu de sucer son pouce pendant la journée assorti d'un système de récompense par jour, semaine et mois;
- Système d'aide-mémoire (macaron, auto-collant sur cofret à crayons, petit objet déposé sur le téléviseur lorsqu'il regarde la télévision, poupée de doigt, etc.);
- Barrière physique (diachylon autour du pouce pour le rendre conscient du geste, solution amère vendue en pharmacie appliquée sur le pouce ou écran buccal);
- Comptines, dessins et autres activités ayant comme thème l'arrêt de cette habitude et ses avantages.

Les interventions utilisant le renforcement positif et la sensibilisation de l'enfant sont très efficaces et le jeu permet une relation parent-enfant saine pour remédier à cette habitude. C'est au parent à donner un petit coup de pouce à son enfant !

Pour en savoir plus, visitez le site de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec. Il contient une mine de conseils utiles : www.ohdq.com

CRAQUEMENTS DE MÂCHOIRE, DENTS USÉES, DENTS BRISÉES : POURQUOI ?

Plusieurs facteurs peuvent causer des problèmes de craquement de mâchoire, de dents usées, de dents brisées ou de dents déplacées. Ce peut être de mauvaises habitudes comme de grincer ou serrer des dents, ou encore comme de sucer son pouce; cela peut aussi être à cause entre autres d'une croissance inadéquate des os, de tensions musculaires ou de la perte de certaines dents.

Des personnes disent : « Mes mâchoires ont toujours craqué, ça ne me dérange pas vraiment ». À cela, la dentiste Nathalie Bouchard rétorque qu'« un craquement à la mâchoire lorsqu'on mange n'est pas plus normal qu'un craquement au genou lorsqu'on marche; des craquements continus engendrent éventuellement l'arthrose, la fibrose, l'ankylose, des affections pouvant limiter l'ouverture de la bouche ».

Il faut savoir que ces problèmes sont principalement reliés à une mauvaise occlusion, c'est-à-dire un mauvais contact entre les dents du haut et celles du bas. L'articulation de la mâchoire est la seule de tout le corps qui est bipolaire; les deux côtés doivent fonc-

tionner en même temps d'où l'importance qu'elle soit bien équilibrée.

La mâchoire est contrôlée par les muscles de la tête et du cou. Lorsque ceux-ci ne sont pas en harmonie, il se crée des tensions musculaires anormales qui vont augmenter avec les années auprès de 70% de la population et ainsi favoriser l'apparition des problèmes ci-haut mentionnés ainsi que d'autres symptômes tels que : douleur à la nuque et au dos, maux de tête, migraine, problèmes de posture, lourdeur derrière les yeux, acouphène, ronflement excessif, apnée du sommeil, douleur aux oreilles, insomnie, problèmes de digestion. Résultat : une qualité de vie diminuée.

« La bonne nouvelle, explique la D^{re} Bouchard, est qu'il est possible à l'aide d'appareils, d'établir la position optimale de la mâchoire en mettant au repos les muscles qui soutiennent l'articulation, ce qu'on appelle la dentisterie neuromusculaire. » Par la suite, un appareil esthétique (fixe ou amovible) stabilise cette position et fait disparaître la majorité des symptômes. Les dents seront ensuite restaurées ou remplacées à l'aide d'appareil orthodontique de façon harmonieuse et stable.

« Cette méthode, conclut la dentiste, nous permet de vous redonner le sourire dont vous avez toujours rêvé avec la précision et le confort de votre occlusion naturelle. »

Chirurgien-dentiste

Dre Nathalie Bouchard

Esthétique ❖ Implantologie

Dentisterie neuromusculaire ❖ Trouble d'articulation

Restauration de porcelaine en 1 heure (Cerec) ❖ Réhabilitation complète

Parodontie douce (approche microbiologique de traitements des gencives)

Services de dentisterie générale et familiale (équipe de dentistes sur place)

Denturologie ❖ Orthodontie ❖ Blanchiment des dents à la chaise

Doctorat en médecine dentaire en 1985
Résidence multidisciplinaire à l'Hôpital juif de Montréal
Diplômée de l'Institut canadien d'implantologie
Membre de l'International Congress of Oral Implantology
Diplômée du Las Vegas Institute en dentisterie esthétique et neuromusculaire

111, rue Green, bureau 101, Saint-Lambert (Québec) J4P 1S6

450.672.2052



TOUT EST DANS LE **S**OURIRE

Les possibilités offertes par la dentisterie moderne permettent de retrouver l'éclat de son sourire et souvent, par le fait même, une meilleure confiance en soi.



Cette jeune femme a retrouvé un sourire éclatant grâce à la dentisterie esthétique. Elle avait plusieurs dents comportant de grosses restaurations. En les recouvrant de porcelaine, elles sont redevenues très solides et ont retrouvé leur forme d'antan. Les dents de l'arcade inférieure seront recouvertes de facettes prochainement.

Il arrive couramment qu'une personne se sente complexée par l'alignement de ses dents, leur couleur, par les anciens plombages ou par les caries apparentes lorsqu'elle sourit. Aujourd'hui, la dentisterie esthétique corrige ce problème presque instantanément à l'aide de facettes et de couronnes en porcelaine « Empress » ou avec les composites esthétiques.

Les D^{rs} Danielle D'Aoust et Daniel Gallagher, deux passionnés par la dentisterie esthétique, ont souvent constaté des changements dans la personnalité des personnes qu'elles ont aidées. Elles deviennent plus réceptives socialement, ne se cachent plus pour sourire, le font plus souvent, se montrent plus positives, obtiennent de l'avancement grâce à leur changement d'attitude, etc.

« Nous changeons littéralement la vie de ces gens en leur redonnant un sourire éclatant et spectaculaire, dit la D^{re} D'Aoust. Nous adorons cela. C'est l'essence même de notre pratique. »

BLANCHIR AU LASER

Quand il n'y a que la couleur en cause, le blanchiment au laser peut être tout indiqué comme outil de correction. « Le procédé est simple, explique le D^r Gallagher, un gel est appliqué sur les dents et activé par le laser pour permettre un blanchiment rapide en un seul rendez-vous. Nous combinons le laser avec les lumières à haute intensité (plasma) et, avec le gel approprié, les résultats sont spectaculaires. Nos clients ont également la possibilité d'utiliser des gouttières pour des retouches annuelles qui préserveront la blancheur de leurs dents. »

Depuis 14 ans, la clinique Art dentaire Da Vinci fait retrouver le sourire à sa clientèle. Son équipe se compose de deux dentistes, de quatre hygiénistes, de trois assistantes et de trois administratrices. Différents moyens techniques sont utilisés pour favoriser la détente des patients: bain de mains à la paraffine, chaise massante thérapeutique, lunettes virtuelles avec choix de films, etc. Tout pour rendre la visite spéciale et confortable.

DES HEURES DE PERFECTIONNEMENT

L'Université de Montréal a diplômé la D^{re} Danielle D'Aoust en 1996 et l'Université Laval a diplômé le D^r Daniel Gallagher en

1990. Tous les deux sont des chirurgiens-dentistes généralistes qui ont acquis leur formation en dentisterie esthétique au « Las Vegas Institute for Advanced Dental Studies ». Chaque année, ils participent au congrès de l'« American Academy of Cosmetic Dentistry » pour demeurer à la fine pointe de l'esthétique moderne. Au cours des dernières années, les D^{rs} D'Aoust et Gallagher ont consacré plus de 300 heures par an à leur perfectionnement professionnel. Ils font partie du très petit pourcentage de dentistes en Amérique du Nord qui connaissent les techniques avancées de réhabilitation complexe. Aucun problème ne les rebute, même les cas les plus difficiles trouvent une solution.

Ils croient véritablement qu'un changement esthétique du sourire peut changer la vie des gens. « La perception qu'une personne a d'elle-même est primordiale pour son succès dans la vie, affirme la D^{re} D'Aoust. Comment peut-elle réussir dans ses relations sociales si elle n'a pas confiance en l'image qu'elle projette? Cela peut sembler superficiel, mais nous le constatons très souvent à la suite des transformations: les gens n'hésitent plus à rire et sont plus ouverts. Ils obtiennent de l'avancement ou changent carrément de carrière, vivent une vie plus remplie et heureuse. Tout cela grâce à un beau sourire! »

Ils ont aussi constaté que la génération des plus de 55 ans ne veut pas vieillir. Elle désire un sourire plus jeune, plus blanc, plus sain et plus solide. Elle retrouve ainsi l'apparence qu'elle avait plus jeune et même qu'elle n'a jamais eue, car de nombreuses personnes ont eu plusieurs dents extraites durant leur jeunesse.

Les dentistes d'Art dentaire Da Vinci créent un sourire selon des critères bien précis: les proportions des dents entre elles, les dimensions et formes du visage, la ligne du sourire, les « proportions divines » (reconnues par Leonardo da Vinci et présentes partout dans la nature), la gradation des contacts entre les dents, les embrasures entre chacune des dents (la clé d'un sourire naturel!), la couleur, selon l'âge et le teint de chaque personne, etc. Aucun détail n'est laissé au hasard. La planification d'un sourire prend en moyenne de 10 à 20 heures, selon sa complexité.

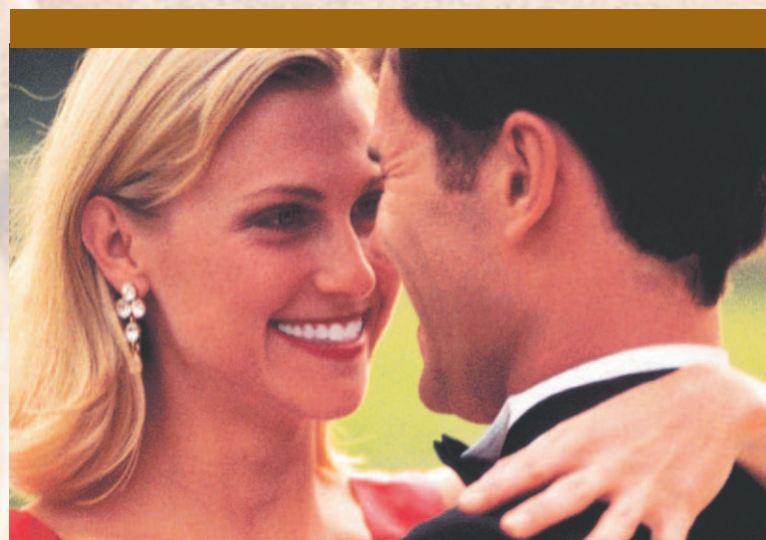
Les D^{rs} D'Aoust et Gallagher se feront un devoir de répondre à vos questions par courriel: docteur.g@videotron.ca

Dre Danielle D'Aoust DMD



Dr Daniel Gallagher DMD

L'excellence en dentisterie



*Votre rêve de transformation ...
enfin réalisable*

10, de La Seigneurie E, Suite 200 • Blainville

(450) 433-3368

LE CENTRE DENTAIRE LAVALLÉE

UNE RÉFÉRENCE AU QUÉBEC

Le Centre dentaire Lavallée et associés, une référence incontestée dans son domaine, s'affiche comme l'un des cabinets dentaires les mieux formés et équipés au Québec. Les professionnels qui y travaillent considèrent les nouvelles technologies comme étant essentielles au diagnostic et au traitement.

Le laser, la radiologie numérique, le protoxyde d'azote et de nombreuses autres techniques ou appareils ultra-modernes n'ont plus de secret au sein de ce Centre, fondé par les D^r Jean-Noël et Luc Lavallée, deux frères dentistes, il y a plus de 30 ans.

Pour prodiguer les meilleurs soins, les dentistes du Centre ont investi dans la formation continue de leur équipe que ce soit en orthodontie, en esthétique, en chirurgie ou autres. Cette équipe comprend dix professionnels entourés d'une quarantaine d'employés. En plus du trait technologique, le Centre a développé un accueil particulier pour sa clientèle. En pénétrant dans les locaux, le patient constate immédiatement que l'équipe veille sur lui.



Le Lasersmile

Voici un court aperçu de certaines techniques utilisées :

Orthodontie invisible

Plusieurs adultes aimeraient avoir les dents droites, mais redoutent le traitement traditionnel avec des broches. Le système de coquilles invisibles permet de faire certains types de traitements orthodontiques en toute discrétion.

Dentisterie neuromusculaire

Les articulations de la mâchoire, les muscles masticatoires et les dents permettent de mâcher, d'avaler, de parler et de bâiller. Si ces trois éléments ne fonctionnent pas de façon harmonieuse, il se peut qu'il y ait un problème temporo-mandibulaire. Le dentiste procède à un examen minutieux des dents, des articulations, des muscles, de la posture ainsi que de l'ensemble de l'état de santé. Selon le résultat de l'examen, il recommandera un plan de traitement ou référera le patient à un spécialiste.

Implantologie

Les implants sont un moyen de remplacer une ou plusieurs dents manquantes. L'implant est la seule méthode connue à date pour remplacer intégralement une dent (la racine et la couronne). En remplaçant la racine des dents, les implants stimulent l'os et préviennent la perte osseuse qui est souvent observée après une extraction dentaire.

Le protoxyde d'azote pour patients anxieux

Pour les patients anxieux de plus de six ans, le dentiste peut proposer d'effectuer les traitements en faisant respirer le patient dans un nez de caoutchouc dégageant du protoxyde d'azote, un gaz très sécuritaire utilisé depuis plus de vingt ans. Ce gaz a pour effet de calmer le patient et de diminuer son anxiété.

Lasers

Il existe plusieurs types de lasers utilisés en dentisterie.

Le Centre dentaire en utilise trois :

- Le LaserSmile permet entre autres d'effectuer des blanchiments en une seule séance en clinique.
- Le Waterlase (ou Biolase) est un autre type de laser qui permet entre autres d'effectuer certaines obturations sans anesthésie (pas de piqûre!).
- Le laser à CO₂ est encore utilisé pour effectuer certaines chirurgies mineures comme les gingivectomies (opération qui consiste à redessiner le contour des gencives) et les freinectomies (ablation d'un frein trop court qu'il soit attaché à la lèvre ou à la langue).

L'appareil de microabrasion



Radiologie numérique

La radiologie numérique produit des images comparables à la radiologie traditionnelle, mais elle offre de précieux avantages dont une réduction allant jusqu'à 75% du taux de radiation.

CEREC 3

CEREC est l'acronyme de Chairside Economical Restorations of Esthetic Ceramic. CEREC est aussi le mot utilisé pour nommer l'équipement dentaire informatisé permettant de fabriquer, dans sa chambre d'usinage, des incrustations, facettes et couronnes en céramique, etc, en un seul rendez-vous.

Électromyogramme informatisé

L'électromyogramme mesure l'activité musculaire de patients souffrant de problèmes reliés à l'articulation temporo-mandibulaire. Il aide à évaluer le fonctionnement des muscles durant la mastication, la déglutition, le serrement des mâchoires, etc. Bref, il aide aussi à déterminer la position optimale de la mâchoire inférieure par rapport à la supérieure en considérant l'articulation et les muscles de la mâchoire.

Microabrasion et Diagnodent

La microabrasion est une technologie dentaire qui sert à tailler les dents de façon très modérée. Elle combine un puissant jet d'air à de fines particules abrasives qui n'enlèvent que la partie décalcifiée, c'est-à-dire la carie. C'est une méthode sans douleur qui en traitement serait incomplète sans le « Diagnodent », un laser sécuritaire qui sert à détecter la carie de sillons.

Centre dentaire
Lavallée et associés, snc

Une expérience unique!

Services

Dentisterie esthétique (facettes, blanchiments,...)
Couronnes et ponts
Orthodontie classique et invisible
Chirurgie buccale et maxillo-faciale
Implantologie
Parodontie (soins des gencives)
Micro-dentisterie
Dentisterie neuromusculaire (troubles de l'articulation)
Clinique d'haleine et de ronflement
Dentisterie pédiatrique (soins spécialisés pour enfants)
Denturologie (prothèses)
Etc.

Chirurgiens dentistes

Dr Phuc Huynh
Dr Marie-Josée Yergeau
Dr Daniel Martel
Dr Hana Chatila
Dr Julie Messier
Dr Louise Desnoyers
Dr Jean-Noël Lavallée



Spécialistes

Dr Mathieu Lenis, chirurgien maxillo-facial
Dr Éric Lacoste, parodontiste
Dr Stéphanie Martimbeau, dentiste pédiatrique

Haute Technologie

Cerec 3
Lasers / air abrasion
Radiologie numérique
Caméras intra-orales
Électromyogramme informatisé
Etc.



www.centrelavallee.com



450.463.0050

2066, ch. Chambly, #300 Longueuil