

4 Le concept en biologie totale



5 La résistance aux antibiotiques



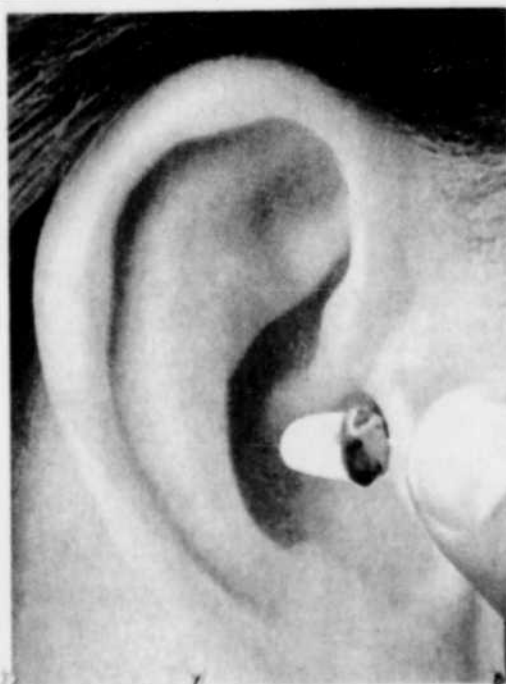
6 Mars : le mois du rein



8 Les mythes au sujet de l'épilepsie



9 Être bien informé sur le traitement du cancer



QUOI?

Vous avez de la difficulté à comprendre dans le bruit?

La prothèse de technologie numérique vous permet maintenant de résoudre ce problème. Elle s'ajuste automatiquement en amplifiant la parole tout en réduisant les bruits ambiants. Elle est disponible dans tous les modèles dont la prothèse super-miniaturisée.

Saviez-vous que...

Le coût de certaines prothèses auditives peut être défrayé entièrement par la Régie d'assurance maladie du Québec, la CSST, les anciens combattants et les assurances privées. Renseignez-vous?

BÉRUBÉ • BRASSARD

AUDIOPROTHÉSISTES
PROTHÈSES AUDITIVES
L'oreille... entendre battre la vie.

QUÉBEC 522-3656
320, Saint-Joseph Est, local SS-036
LORETTEVILLE 842-0793
Centre médico-dentaire • 153, boulevard Valcartier
LÉVIS 835-0497
53, avenue Bégin
EXTÉRIEUR SANS FRAIS: 1-800-363-7386

Une période d'expérimentation vous convaincra de l'efficacité de nos prothèses auditives.

Le CRFI : seul centre de recherche en implantologie au Québec



Il n'y a pas si longtemps, la perte des dents était encore considérée comme une

étape normale de la vie. Toutefois, pour quiconque doit vivre avec une ou plusieurs dents en moins, cela peut avoir de grandes conséquences physiques et psychologiques.

Heureusement, grâce aux progrès spectaculaires qui ont été réalisés en médecine dentaire au cours des dernières décennies, il est aujourd'hui possible de remplacer les dents perdues par des implants qui, non seulement ont une apparence et une stabilité toutes naturelles, mais qui empêchent les os de la mâchoire de se résorber. En effet, contrairement aux prothèses dentaires conventionnelles, qui reposent sur les gencives, les implants sont fixes, reproduisant l'action des racines des dents lors de la mastication pour maintenir le volume et l'intégrité de la mâchoire. Ils vous feront redécouvrir le plaisir de déguster les aliments, de parler, de pratiquer certains sports, de sourire et même de dormir sans avoir à vous préoccuper de vos prothèses.

Les bienfaits de la technologie

Misant sur une équipe de professionnels qualifiés et des installations de pointe, le Centre de Recherche et de Formation en Implantologie (CRFI) utilise des méthodes avant-gardistes pour réduire au minimum les inconforts liés à la pose d'implants dentaires, accélérer la guérison et diminuer le nombre de traitements. Par exemple, le CRFI dispose d'un laser, qui permet de modifier la gencive sans anesthésie locale, tout en réduisant les étapes de traitement.

Alors que plusieurs chirurgiens-dentistes pratiquent la pose d'implants en deux étapes chirurgicales, le CRFI n'en effectue généralement qu'une seule. Lorsque vous rencontrez l'équipe du CRFI, celle-ci n'hésite pas à vous présenter en détail les types de prothèses qui s'offrent à vous avec leurs avantages et inconvénients respectifs. Par exemple, le CRFI propose deux types de prothèses pour la mâchoire inférieure : fixe ou amovible. La prothèse fixe est un dentier supporté par une base métallique

fixée en permanence à vos implants dentaires, sur laquelle sont installées des dents qui s'harmonisent avec votre visage. Dans le cas de la prothèse amovible, le dentier (pièce sur laquelle sont fixées les dents) vient s'enclencher sur un support de métaux précieux fixe, ce qui permet de le retirer pour le nettoyer.

Une des plus récentes innovations en implantologie consiste à utiliser du plasma riche en plaquettes (PRP), qui stimule la guérison des tissus mous et favorise la régénération osseuse. Le plasma est obtenu au moyen d'un échantillon de sang prélevé sur le patient avant l'intervention. Cette technique présente aussi l'avantage de permettre le remplacement d'une dent en une seule séance.

Les procédés technologiques employés par le CRFI comportent bien d'autres avantages pour la clientèle. À titre d'exemple, un nouvel appareil de radiologie numérique réduit l'absorption des rayons X jusqu'à 90 %. Lorsqu'une dent doit être remplacée, le CRFI utilise un système informatique pour concevoir et fabriquer un implant ayant la même forme que la racine de la dent à extraire. Cette autre innovation permet donc au patient de recevoir un implant dentaire personnalisé, tout en étant moins coûteuse et plus rapide.



Le CRFI est beaucoup plus qu'une simple clinique dentaire. En effet, des recherches intensives y sont menées à l'intérieur dans le but de concevoir des restaurations assistées par ordinateur. Ces recherches sont uniques en Amérique du Nord et l'approche scientifique de ces employés fait du CRFI l'un des meilleurs centres au monde pour le développement de logiciels et de restaurations dentaires assistées par ordinateur.

Tous les services sous un même toit

Dans les locaux adjacents au CRFI, un laboratoire dentaire fabrique toutes les prothèses (dentiers, partiels, ponts et couronnes) destinées aux clients du Centre. Ainsi, les ajustements, les réparations et les choix de couleurs sont effectués sur place, ce qui évite bien des délais.

Si vous désirez obtenir davantage de renseignements au sujet des implants dentaires ou que vous souhaitez prendre rendez-vous pour une consultation auprès d'un chirurgien-dentiste, communiquez avec le Centre de Recherche et de Formation en Implantologie au (418) 683-6664.

Dr Marc Beaumier, D.M.D.
Dr Pierre Couture, D.M.D.
Dentistes généralistes

Réservez votre place maintenant :
683-6664 ou 1 877 983-6664
700, boul. du Parc technologique, Québec

- Qualité
- Sécurité
- Professionnalisme
- Service

CRFI

LE CENTRE DE RECHERCHE ET DE FORMATION EN IMPLANTOLOGIE

La métamorphose d'un sourire !

21 LE 21^{ÈME} MARS

Santé

LE SOLEIL

Réduisez le stress et les douleurs dorsales du même coup

Les entreprises canadiennes dépensent des millions de dollars chaque année pour enseigner à leurs employés comment composer avec le stress. Elles le font parce que la médecine reconnaît désormais que le stress accentue considérablement les douleurs dorsales, particulièrement la douleur dorsale chronique.

Ce qu'on enseigne n'est pas vraiment très complexe. Si vous êtes disposé à faire les efforts nécessaires, vous pouvez apprendre beaucoup de choses par vous-même.

Les éléments stressants peuvent être partagés en trois catégories principales. Ils produisent trois types de symptômes et il y a trois façons fondamentales de réagir.

TROIS FORMES DE STRESS

• Le stress interpersonnel est associé aux relations que vous entretenez avec les autres. Un exemple pourrait être un patron qui critique toujours tout.

• Le stress intrapersonnel est lié aux exigences que vous avez par rapport à vous-même, comme des attentes trop élevées et irréalistes.

• Le stress environnemental découle d'éléments stressants externes. Un exemple en serait le malaise physique lié à un fauteuil inconfortable.

TROIS SORTES DE SYMPTÔMES

Pour certaines personnes, le stress a tendance à se transformer en symptômes émotifs, comme l'irritabilité, l'anxiété ou la colère. (Les personnes qui se fâchent très rapidement présentent aussi la plus grande incidence de douleurs dorsales.)

Pour les autres, les symptômes sont souvent mentaux. Un exemple pourrait être de penser à un événement stressant même après

avoir apporté une solution. (Les professionnels appellent cette attitude « catastropher ».)

D'autres encore ne sont pas conscientes de leur stress. Elles attribuent simplement les symptômes à un problème physique, comme un malaise dorsal.

TROIS FAÇONS DE RÉAGIR

Parfois, il est logique d'affronter l'élément stressant directement. Si vous changez d'emploi, vous n'aurez plus à endurer votre patron excentrique — au moins ce patron excentrique !

D'autres fois, il est préférable de prendre une pause au travail. Vous pouvez vous inquiéter du fait que cela pourrait augmenter les risques de manquer l'échéance, mais les recherches indiquent que si vous continuez à ce rythme vous ferez probablement davantage d'erreurs.

Il y a une troisième façon moins directe d'affronter le stress. Vous pouvez modifier votre perception ou votre réaction devant une situation stressante. Un exemple pourrait être d'apprendre à laisser

quelques-uns des plus courants :

- être pris dans la circulation
- manquer les échéances
- rentrer dans une maison en désordre
- se disputer avec des personnes que vous aimez
- avoir des problèmes financiers

TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Il y a des douzaines de techniques qui peuvent vous aider à gérer le stress. Quelques-unes vous sembleront appropriées à votre situation. Si cela vous intéresse, il y a des livres et des sites web qui expliquent chaque technique en détail. En voici quelques exemples :

• Perception du corps. En apprenant à mettre l'accent sur une partie précise du corps, vous commencerez à reconnaître les zones où vous avez tendance à « emmagasiner » le stress.

• Relaxation progressive. Vous contractez un muscle, puis vous le relaxez et apprenez à faire la différence. Puis vous appliquez la technique à la « vraie » vie. Par exemple, si vous contractez les épaules lorsque vous tapez, vous pouvez désapprendre ce comportement acquis.

• Méditation. Essayez ce petit exercice : comptez lentement de 4 à 1 sans permettre à une seule pensée de surgir dans votre tête. Chaque fois qu'une pensée s'infiltré, retournez à 4. Ne serait-ce pas idéal de cesser de penser chaque fois que vous le décidez ? Voilà ce que la méditation peut vous aider à réaliser.

Pour de plus amples renseignements, visitez le www.backrelief.com.



commentaires d'un collègue entrer par une oreille et sortir par l'autre.

FAÇONS DE RÉAGIR

La première étape est de reconnaître le stress qui s'accumule avant qu'il ne dégénère. L'étape suivante est de connaître vos déclencheurs habituels. Voici



Clinique Chiropratique Préventive et sportive Clinique de l'Arthrose

La SANTÉ n'est pas l'absence de maladie.

Votre système nerveux serait-il malade?

Retrouver la santé
en allant à la CAUSE!

Quelle que soit la nouvelle trouvaille chimique des compagnies pharmaceutiques et les trillions de dollars dépensés en médicaments annuellement, le nombre de personnes atteintes de maladies infectieuses et dégénératives ne cesse d'augmenter dans le monde entier.

Se pourrait-il que la médecine traditionnelle regarde dans la mauvaise direction et que certains d'entre eux s'en rendent compte? Ce n'est pas par hasard que l'on observe un mouvement intéressé au sein de la communauté médicale envers les médecines alternatives et que ce qu'ils avaient longtemps rejeté fait maintenant l'objet d'études et de recherches. Mais la philosophie médicale s'étant toujours orientée vers le traitement par la médication, comment aborderont-ils ces approches naturelles et leurs bienfaits s'ils n'adoptent pas une vision différente et continuent de percevoir la maladie comme provenant de l'extérieur du corps?

Pensez simplement à la phrase classique «Essayez ça et revenez me voir si vous avez d'autres problèmes» que l'on entend généralement à la fin d'une consultation. Ne réfléchissez pas le fait que le soulagement et les recherches médicales demeurent principalement liés à des produits chimiques (appelés médicaments ou drogues) pouvant remplacer ceux fabriqués naturellement par notre corps? Mais ces produits sont remplacés dans un environnement, notre corps, qui lui interagit avec des millions d'autres produits.

La santé n'est pas seulement l'absence de maladie!

«Pourquoi dépenser des millions de dollars en recherche alors que le fonctionnement du corps humain nous donne déjà les réponses?» nous demande le Dre Dominique Dufour, chiropraticienne à la Clinique chiropratique préventive et sportive et à la Clinique de l'Arthrose. La santé repose sur un équilibre interne et le système premier du corps étant le système nerveux, c'est dans l'intégrité de son fonctionnement que réside la solution aux diverses maladies.

Le système nerveux est la victime des stress extérieurs, qu'ils soient chimiques, physiques ou émotifs, et il est de la responsabilité de la personne de ne pas surcharger son corps avec des demandes d'adaptation de plus en plus exigeantes. Car, tout comme les disjoncteurs de la boîte électrique ne soutiendront pas une surcharge électrique, le système nerveux lui aussi ne résistera pas longtemps à une surcharge de stress extérieurs, quelle qu'en soit la nature.

La conséquence physique de cette surcharge se situe au niveau de la colonne vertébrale et se manifeste par des zones de fixation, appelées subluxations, qui font pression sur le système nerveux. Le but des interventions chiropratiques est d'identifier ces zones, où le «courant» ne passe plus ou beaucoup moins, et de désamorcer les tensions présentes en rééduquant les vertèbres, muscles et autres structures avoisinantes à reprendre un mouvement normal sans compensation inutile. La santé se réinstalle peu à peu, tout comme la lumière électrique revient sitôt le disjoncteur réenclenché.

Lorsque la réponse est trop simple, on passe souvent à côté.

Combien de temps pouvons-nous survivre sans manger? Quelques semaines me direz-vous. Sans boire? Quelques jours. Sans respirer? Quelques minutes. Sans l'influx nerveux circulant de votre cerveau vers vos organes? Pas même une fraction de seconde! Cette pyramide de priorités pour la survie parle d'elle-même. Le système nerveux est la pierre angulaire sur laquelle repose la qualité de votre santé. À quand remonte votre dernier examen de votre colonne vertébrale et de votre système nerveux?

La Clinique est dotée d'une technologie avancée et effectue des examens neurologiques informatisés permettant d'identifier, au-delà des symptômes ressentis, la qualité et la quantité d'influx nerveux circulant vers vos muscles et organes. Cette technologie de pointe permet, en plus des radiographies prises sur place, d'évaluer les progrès des patients tout au long de leur cheminement.

Ainsi, que ce soit pour de jeunes enfants, pour assurer un suivi durant des activités ou sports violents, pour une meilleure énergie ou qualité de sommeil, une meilleure mobilité chez des cas plus avancés d'arthrose, etc., le Dre Dufour peut suivre de façon adéquate l'évolution de la santé de ses patients.

Elle nous rappelle que la santé est accessible. Notre société étant polluée, il est de notre responsabilité de limiter l'exposition de notre corps à ces polluants et, à défaut de pouvoir les éliminer tous, de les empêcher le plus possible de nous agresser de nouveau. Recherchons la meilleure qualité de vie dans les aliments et l'eau que nous consommons. L'air que nous respirons, les pensées qui nous préoccupent et en nous assurant que notre énergie vitale puisse circuler librement grâce à un système nerveux fonctionnel.

«Visez la vraie santé, et non seulement l'absence de malaise ou de maladie», voilà ce qu'enseigne le Dre Dufour à ses patients.

Symptômes

- Allergies?
- Migraines?
- Maux de dos?
- Troubles du sommeil?
- Nervosité?
- Migraine?
- Arthrose?
- Fatigue?

Solution

- Technique d'examen à la fine pointe
- Des soins bien encadrés avec exercices appropriés
- Examens neurologiques informatisés



SANS FRAIS*
Consultation et
examen informatisé



*Obtenez une consultation et un examen informatisé SANS FRAIS en assistant à l'une des conférences du mois d'avril 2004.

SUR RÉSERVATION SEULEMENT!
certaines conditions s'appliquent.



Dre Dominique Dufour
Chiropraticienne D.C.
Consultante et conférencière
sur la prévention de l'arthrose
et de l'ostéoporose



Dre Sonia Tesolin
Chiropraticienne D.C.
Consultante et conférencière
sur la prévention de l'arthrose
et du volet enfance

LE SAMUEL-HOLLAND
840, rue Ernest-Gagnon, bureau 285
Québec (Québec) G1S 4M6
www.clinique-arthrose.com

687-5372

Aliments de Santé Laurier Portes ouvertes sur une vie saine

Une visite chez Aliments de Santé Laurier constitue un voyage merveilleux qui plaît aussi bien à notre corps qu'à notre esprit. Un monde de surprises et de découvertes rehaussé par une grande équipe compétente et souriante!

Aliments de Santé Laurier est le plus grand magasin au monde spécialisé dans les produits naturels et biologiques. « Nous offrons environ 20 000 produits différents et tenons tout ce qu'il est possible d'avoir dans le certifié bio. À ce sujet, nous donnons la priorité aux certifications québécoises qui font d'ailleurs partie des trois leaders mondiaux sur le plan de la qualité et qui sont supérieures aux certifications en provenance des États-Unis. Nous sélectionnons très sévèrement nos fournisseurs. Le certifié biologique demeure la seule garantie pour manger des aliments cultivés sans OGM, ni pesticide, ni herbicide et non irradiés, donc plus énergétiques et c'est bien plus «goûteux!» », explique Elaine Mathon Boivin, vice-présidente de l'entreprise fraîchement lauréate, catégorie « Commerce de détail » au Gala des Fidèles.

UN SUPERMARCHÉ SANTÉ

En plus de nous inviter à diverses dégustations dont celle du pain frais du jour en permanence (miam, miam!), Aliments de Santé Laurier nous propose, entre autres, une large gamme de produits du terroir, fruits et légumes, viandes, poissons et fromages ainsi que des pâtisseries fines de sucre brut (miam, miam, miam). Nous avons aussi la possibilité d'y faire une épicerie certifiée biologique complète tout en pouvant acheter des mets prêts-à-emporter, à moins qu'on veuille se régaler au populaire bistro végétarien Le Carrousel.

UN ART DE VIVRE

Aliments de Santé Laurier innove constamment en matière de soins et de services dans les secteurs de la beauté et de la santé. Le magasin regroupe des salons de

coiffure, d'esthétique et de massages thérapeutiques, des salons de consultations privées en nutrition et en homéopathie, une importante section livres, musique du monde et cadeaux ainsi que des rayons consacrés aux suppléments alimentaires et pour sportifs, à l'homéopathie et à l'aromathérapie.

Dans le cadre festif du Mois de la nutrition, un choix de conférences gratuites s'offre à nous (demandez l'horaire aux caisses avec les rabais de la circulaire mensuelle) dont L'Alimentation Saine et les Omega-3 pour les enfants donnée par Annie Blouin, technicienne en diététique chez Aliments de Santé Laurier, le 28 mars à 13 h 30 (réservez dès maintenant au numéro (418) 651-3262).

« Nous avons de belles et succulentes suggestions pour le repas de Pâques comme des viandes de gibier, cerf et de bison, d'arnes de saumon et truite fumée. Évidemment, les chocolats noirs sont aussi à l'honneur », souligne Mouna El Gaied, bachelière en nutrition qui demeure à votre service sur place.

Aliments de Santé Laurier aime la visite!
Place Laurier,
Sainte-Foy
www.alimentsante.com



Lyse Boivin-Matton et Elaine Mathon Boivin, coprésidentes

À Place Laurier
Aliments de Santé Laurier
www.alimentsante.com

La plus grande équipe spécialisée en santé & beauté naturelle au Canada!

Alimentation naturelle & biologique.

Bistro éducatif santé Le Carrousel

Salons de coiffure, d'esthétique & de massage

Suppléments alimentaire & pour sportifs

Livres, Musique & idées cadeaux

Consultations privées en nutrition & en homéopathie, conférences & ateliers

Finalité Femmes d'Affaires

2700 boul. Laurier, Sainte-Foy, Qc G1V 2L8 ☎ 418.651.3262

KAMI
Nature & Science à leur meilleur

Quand on VEUT on a toujours 20 ans!

Karamba 20% de réduction

- Performance physique et mentale
- Augmentation de la testostérone
- Maintien de la masse musculaire et la libido

format 30 capsules

Swiss
Sources naturelles

TOTAL ONE 45% de réduction

Un nouveau supplément qui fournit les quantités d'ingrédients actifs les plus efficaces pour renforcer le système immunitaire et combattre les effets des radicaux libres et du vieillissement.

format 50 capsules

SLIM ESSENTIALS 40% de réduction

Perdez du poids jour et nuit. Formule du matin; pour donner de l'énergie, épurer et détoxifier. Formule du soir; pour brûler les gras et métaboliser les glucides.

format 2x250 mL

SISU 45% de réduction

Essential EFA 30% de réduction

Essential EFA fournit des acides gras essentiels provenant d'huile de poisson, de graines de lin et de bourrache. Cette formule permet de répondre au besoin de l'organisme en acide gras tout en respectant un équilibre optimal.

Ginkgo biloba 60 mg 30% de réduction

Le seul testé en clinique. Pour une meilleure circulation, une meilleure mémoire, contre l'acouphène et l'alzheimer.

format 180 capsules

SOLGAR Fondé en 1947

Gento Fer 25 MG 15% de réduction

Formule de fer chélaté qui lie un acide aminé à ce minéral essentiel pour une meilleure absorption. Le Gento Fer est doux pour l'estomac et ne provoque pas de constipation.

format 90 végécapsules

Rhodiola 15% de réduction

Le rhodiola est d'une aide formidable dans les cas de fatigue physique ou mentale, dépression, désordre du sommeil ou comme support dans les périodes particulièrement difficiles de notre vie.

format 60 végécapsules

*à partir du prix régulier, valide jusqu'au 30 avril 2004 ou jusqu'à épuisement de la marchandise

La Biologie totale des êtres vivants

Déprogrammer la maladie en maîtrisant nos archétypes de survie

Approche thérapeutique élaborée en France par le Dr Claude Sabbah, dans le sillage des travaux du médecin allemand Ryke Geerd Hamer, la Biologie totale des êtres vivants est un concept dynamique qui vise à apporter des réponses quant à l'origine, à l'évolution et à la guérison des maladies qui affectent le monde vivant, qu'il soit végétal, animal ou humain. Celle-ci permet entre autres de mieux comprendre les fonctionnements biologiques normaux et anormaux tout en recherchant les dénominateurs communs et les lois qui sont à la base de la santé et de la maladie.

Selon le Dr Sabbah, la Biologie totale des êtres vivants constitue un système de connaissance autonome qui explique globalement le fonctionnement de la vie. L'approche est qualifiée de « totale » parce qu'elle touche tous les êtres vivants en décrivant leurs mécanismes fondamentaux. Cette théorie trouve son application pratique dans la « Déprogrammation biologique » qui permet de mieux gérer son

capital de santé et de corriger certains dysfonctionnements physiques ou psychiques. Sur le plan biologique, avance le chercheur, « la vie est une succession d'instant de survie réussis, grâce au travail phénoménal du cerveau. Celui-ci est capable de déclencher un programme de maladie à tout moment, en particulier chaque fois que la pensée n'est plus à même de gérer un stress intense et permanent. Le conflit psychique s'inscrit alors dans la biologie, car il renvoie à des mécanismes naturels archaïques façonnés au cours de l'évolution, que la Biologie totale appelle le code biologique archaïque de comportement de survie ».

« La guérison appartient au malade ; le thérapeute n'est seulement que le maître de la technique. »

Dr Claude Sabbah

DES ARCHÉTYPES DE SURVIE

L'approche identifie des archétypes importants pour la survie d'un organisme vivant. Autrement dit, la Biologie totale d'un organisme vivant est programmée au chapitre de sa capacité de survie, et le cerveau automatique de tout être vivant gère cette programmation. Dans cette optique, devant une situation insoutenable, la maladie peut s'avérer une solution acceptable pour le cerveau en vue d'assurer la survie de l'organisme

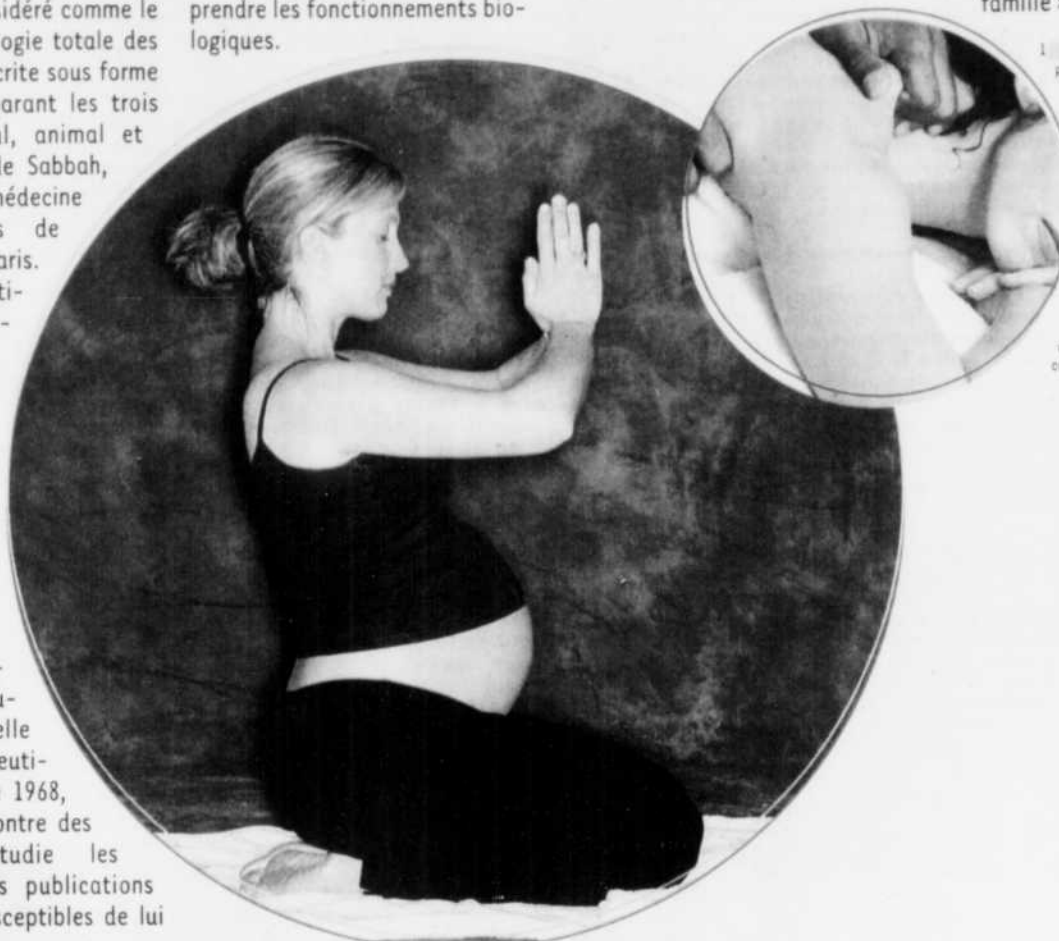
à court terme. La connaissance et la conscience des origines de nos archétypes de survie peuvent nous amener à une meilleure gestion de notre capital de santé. La compréhension de nos mécanismes de fonctionnement et de dysfonctionnement, de nos histoires de vie personnelles (les nôtres, celles de nos parents, voire celles de nos aïeux) peut nous aider à cheminer sur la voie du mieux-être.

Celui qui est considéré comme le père de la « Biologie totale des êtres vivants, décrite sous forme d'histoires comparant les trois règnes : végétal, animal et humain », Claude Sabbah, est diplômé en médecine des Universités de Marseille et de Paris. En plus d'être praticien, il est psychothérapeute, consultant, formateur et conférencier international. Depuis plus de 35 ans, il puise à plusieurs disciplines pour couler une synthèse d'informations dans le creuset d'une nouvelle approche thérapeutique. À partir de 1968, M. Sabbah rencontre des chercheurs, étudie les ouvrages et les publications scientifiques susceptibles de lui

apporter des réponses relatives aux dysfonctionnements biologiques propres au monde vivant. Il s'est notamment penché sur des questions telles que les états de santé en lien avec l'impact des messages entre les générations d'un clan familial, l'origine et l'évolution des pathologies, les comportements et les caractères personnels et collectifs, ainsi que les corrélations entre les différents règnes (végétal, animal et humain) qui permettent de comprendre les fonctionnements biologiques.

Son expérience dans plusieurs disciplines médicales, ses recherches, sa démarche d'analyse et de synthèse et ses études comparatives des trois règnes vivants ont conduit le Dr Sabbah à découvrir que le fonctionnement de l'être humain comporte des archétypes de survie qui peuvent répondre à certaines questions existentielles tout en aidant les personnes à mieux s'occuper de leur santé dans un processus d'évolution personnelle.

En somme, sur le plan biologique, tout serait programmé en matière de survie. En guise de réponse du cerveau à un conflit biologique précis, certains programmes s'éloigneraient de la norme pour occasionner une maladie ou une pathologie. De plus, avance le Dr Sabbah, le projet de ce fonctionnement qui diffère du fonctionnement normal se trouve dans la mémoire des ascendances en circulation dans le clan, ce qu'il désigne comme les « secrets de famille ».



Dans les années 1960, le Dr Ryke Geerd Hamer a établi qu'il y avait un lien entre l'origine de toute maladie et un choc émotif violent. Hamer a fait cette découverte lorsqu'il a été atteint d'un cancer quelques mois après le meurtre de son fils. Il a alors établi une relation de cause à effet entre le choc émotif et le cancer et a étendu sa théorie à tous les cas de cancer qu'il a rencontrés dans le cadre de sa pratique médicale. Selon ses observations, la maladie était associée à un court-circuit au cerveau consécutif à un violent choc émotif.

À 22 ans, aux prises avec la polyarthrite rhumatoïde Un croupier du Casino de Montréal joue gagnant grâce à Krilex

Suite à une infection à bactéries streptocoques, un jeune croupier du Casino de Montréal - Ian Fontaine - âgé de 22 ans en 1996, en a été atteint.

« J'ai été affligé par de très sévères et douloureuses inflammations des articulations de la mâchoire, des genoux, du poignet, du coude et de la cheville gauche, je pouvais difficilement articuler, passer les cartes ou actionner la roulette. Et, avec des genoux gros comme des pamplemousses, je marchais à pas de bébé », relate-t-il... tant et si bien que j'ai dû m'absenter du travail pendant sept mois, d'avril à novembre 1996.

« À partir de ce moment, dit-il, j'ai suivi les recommandations d'un rhumatologue durant trois ans, mais sans succès. Découragé, j'entre-

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie invalidante qui s'attaque aux articulations et les détruit dans les cas sévères. Elle est accompagnée d'inflammations douloureuses.

nais peu d'espoir de guérison. Je m'acheminai irrémédiablement vers la chaise roulante. »

Bouée de sauvetage

Au début de l'an 2000, raconte Ian Fontaine, ma mère Ginette m'a remis une bouteille de Krilex, en disant : « Tu devrais essayer ça ! Ce sont des capsules de krill entier qui m'ont été recommandées par une amie qui est thérapeute et travaille à la Boîte à Grains de Hull, une boutique de produits et d'aliments naturels. Il s'agit, disait-elle, d'un aliment naturel complet qui a la propriété d'accélérer le processus de réparation des tissus. »

« J'étais sceptique... mais je n'avais rien à perdre. Étant presque immobile, j'ai commencé par prendre huit capsules quotidiennement et, au bout d'une semaine, j'ai senti une certaine amélioration. Un mois plus tard, pendant mes vacances, mes articulations ont commencé à



Ian Fontaine, qui entretenait peu d'espoir de guérison, a vu sa vie reprendre graduellement son cours normal.

désenfer. J'ai alors coupé tous mes médicaments pour ne prendre que Krilex... J'ai par la suite retrouvé graduellement de la mobilité. »

« Depuis, j'ai réduit ma consommation de Krilex à trois capsules par jour. Ma mâchoire a repris sa forme initiale. Et non seulement je suis capable de marcher, mais je cours, je nage, je joue au golf, je sillonne les pistes cyclables en patins à roues alignés. À 28 ans, ma vie a repris son cours normal. »

Michel E. Bégin, Ph. D., explique le retour à la santé de Ian Fontaine

Les effets bénéfiques du krill entier

Après 25 ans de recherches en microbiologie, en génétique virale et en biochimie, le directeur scientifique de Krilex, Michel E. Bégin, est catégorique : « Les effets bénéfiques du krill entier sur la santé sont extraordinaires à tous les points de vue. »

« L'efficacité et la rapidité d'action de cet aliment naturel », explique le docteur, sont dues à la combinaison exceptionnelle de tous ses ingrédients.

Le krill entier équilibre les réactions de l'organisme et aide au bon fonctionnement de toutes les articulations, en contrôlant les excès inflammatoires.

Le cas de Ian Fontaine n'est pas unique, poursuit Michel E. Bégin. Nous suivons de près une dizaine de personnes souffrant de cette forme aiguë d'arthrite rhumatoïde pour qui Krilex s'est avéré une aide précieuse.

« Le krill entier étant un aliment marin complet, riche en ingrédients de valeurs nutritives et nutraceutiques, il fournit les ingrédients essentiels au fonctionnement équilibré des tissus de l'organisme. Il a notamment été démontré scientifiquement que les acides gras Omega-3 marins (EPA et DHA) contenus dans les poissons d'eau froide ainsi que dans le krill, favorisent le fonctionnement du cerveau, aident au développement de l'enfant, pendant la grossesse et l'allaitement, améliorent la souplesse des vaisseaux sanguins et minimisent tous les risques d'inflammation (arthrite, rhumatisme, prostate.) De plus, Krilex comprend plusieurs substances qui augmentent l'efficacité des acides gras Omega-3.

Aliment complet

Selon Raymond Dicaire, président de Krilex, « plusieurs espèces de poissons marins d'eau froide trouvent leurs précieux acides gras Omega-3 dans le krill entier, notamment le plus grand animal terrestre, la baleine bleue, qui peut dépasser 150 tonnes. Il est un mammifère réputé à la fois doux, intelligent et qui carbure au krill depuis toujours. Le krill, dit-il, est à la base même de la chaîne alimentaire depuis 30 à 60 millions d'années. C'est un aliment complet. »

Le président de Krilex cite Jacques-Yves Cousteau qui disait en 1976 : « Il n'est pas interdit de penser que l'océan concourra, dans

l'avenir, à la réalisation des plus vieux rêves de l'humanité : accroître la longévité de l'homme et ses facultés intellectuelles, différer le processus de sénescence et guérir toute une série de maladies. »



Raymond Dicaire, président Gryd Inc.

Dr Michel E. Bégin, microbiologiste et virologiste spécialiste du métabolisme des acides gras essentiels.

Krilex

Un super aliment marin aux propriétés nutritives et nutraceutiques exceptionnelles.

INCOMPARABLE!

Informations:

(514)633-9119

sans frais

1-888-733-9119 • www.krilex.com

Disponible dans les magasins de produits naturels, les Jean-Marc Brunet - Le naturaliste - et plusieurs pharmacies



Seul KRILEX est du krill entier PUR À 100 %

KRILEX A DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR TOUT L'ORGANISME

Renforcez votre résistance, équilibrez votre système immunitaire.

Krilex junior - Pour les enfants en santé

L'aspect personnel de la résistance aux antibiotiques

Érick Labrie, un garçon de 6 ans originaire de Matane, est très actif et adore jouer à l'extérieur. Ces jours-ci, lorsque sa mère lui dit de se mettre un foulard, il obéit sans rechigner. En effet, Érick a dû combattre une pneumonie bactérienne résistante durant neuf longs mois, et personne n'a envie qu'il souffre d'une autre infection.

La plupart des enfants atteints de pneumonie sont traités par des antibiotiques. Leur état s'améliore en quelques jours, et leurs symptômes ne reviennent plus. Érick, lui, n'a pas eu cette chance. Sa pneumonie a commencé en mars 2003 et a récidivé sans cesse jusqu'à la mi-décembre; elle n'a pris fin qu'après plusieurs visites à la salle d'urgence et un séjour de six jours à l'hôpital. Érick a dû subir une bronchoscopie, et on lui a administré des antibiotiques par voie intraveineuse.

« Je ne connaissais pas l'existence de la résistance aux

antibiotiques, dit Lyne Ouellet, la mère d'Érick. Ou si j'en avais déjà entendu parler, je n'avais pas retenu l'information. »

Lyne n'est pas la seule. Un sondage mené en janvier 2002 a révélé qu'un Canadien sur quatre se croit à l'abri de la résistance aux antibiotiques. Ce sondage était une initiative du PNIA, le Programme national d'information sur les antibiotiques — une coalition regroupant diverses organisations composées de médecins, de pharmaciens et de patients qui vise à sensibiliser le public à l'importance du bon usage des antibiotiques dans la lutte incessante contre la résistance aux antibiotiques.

« Si nous n'en faisons pas bon usage, les antibiotiques pourraient ne plus être efficaces au moment où nous en aurons réellement besoin. »

Dr Boucher

« Les Canadiens sont très chanceux d'avoir accès à des médicaments efficaces, mais il ne faut pas tenir leur efficacité pour acquise, explique le Dr François Boucher, spécialiste des maladies infectieuses chez l'enfant et président du PNIA. Le cas d'Érick illustre bien les conséquences de la résistance aux antibiotiques et l'importance cruciale de maintenir les taux de résistance le plus bas possible. »

Avant sa pneumonie, Érick n'avait pris des antibiotiques qu'à deux autres occasions seulement — ce qui prouve que personne n'est à l'abri des bactéries résistantes, peu importe la fréquence à laquelle on a fait usage d'antibiotiques dans le passé.

« Lorsqu'on m'a parlé de la résistance aux antibiotiques, cela m'a beaucoup inquiétée, avoue Lyne. J'ai posé des questions telles que "Qu'est-ce que cela signifie?", "Est-ce dangereux pour lui?", "Est-ce fréquent?", "Que peut-on faire?" »

Les antibiotiques sont conçus pour s'attaquer à des composantes précises de la bactérie qui cause l'infection. Au cours des ans, des antibiotiques courants, comme la pénicilline, ont été tellement prescrits que plusieurs bactéries sont devenues résistantes. Les infections causées par des bactéries résistantes sont plus difficiles, parfois même impossibles, à traiter.

Les patients, les médecins et les pharmaciens ont tous un rôle à jouer dans la lutte contre la résistance aux antibiotiques. Si vous avez un rhume ou une grippe, la prise d'antibiotiques ne vous aidera pas puisque ceux-ci sont inefficaces contre les virus. Si l'on vous prescrit des antibiotiques contre une infection bactérienne, telle qu'une bronchite

ou une pharyngite bactériennes, il est essentiel de prendre tous vos médicaments plutôt que d'arrêter dès que vous vous sentez mieux. De plus, il ne faut jamais prendre des antibiotiques qui ont été prescrits à quelqu'un d'autre.

« Le pire dans cette histoire, c'était de ne pas savoir où était le problème, ni si un médicament finirait par être efficace, se rappelle Luis, le père d'Érick. Nous étions très inquiets. »

Selon le Dr Boucher, nous devons tous nous inquiéter. « Nous ne pouvons pas nous permettre d'être complaisants. Nous devons demeurer vigilants et continuer à promouvoir l'usage à bon escient des antibiotiques. »

« Si nous n'en faisons pas bon usage, les antibiotiques pourraient ne plus être efficaces au moment où nous en aurons réellement besoin, explique le Dr

Boucher. Cette situation aurait d'importantes répercussions sur la vie de plusieurs Canadiens, comme Érick et ses parents. »



Pour obtenir de plus amples renseignements sur les antibiotiques et la résistance, visitez le site www.antibiotiques-info.org. (EN)

Le programme Backworks La physiothérapie active pour les maux de dos rebelles

Le physiothérapeute sportif de renom Georges Morisset qualifie les maux de dos de véritable fléau qui frappe sans ménagement un travailleur sur deux dans les pays industrialisés.

Au Québec, les coûts associés aux problèmes de dos compensés par la CSST s'élevaient à plus de 460 millions \$ par année. Plus de 60 % de ces dépenses ont été occasionnées par les 7 % de travailleurs demeurés en arrêt de travail pendant plus de 6 mois. Considérant les coûts sociaux reliés aux maux de dos chroniques, on comprend toute l'importance que revêt une méthode telle que le Backworks.

Étant un partisan du traitement actif, l'ancien physiothérapeute des Nordiques de Québec privilégie une approche active dans les soins qu'il prodigue aux « athlètes industriels », comme il les appelle, car elle s'imposait d'elle-même. « Plus je traitais des cas de dos chroniques, plus je réalisais que la thérapie conventionnelle passive ne réglait rien », dit-il.

Passionné de recherches pour pratiquer sa profession, c'est suite à une lecture spécialisée qu'il prit contact avec l'ergo-

logue californien Roger Minkow qui, ayant souffert d'une hernie discale à l'âge de 36 ans, a développé la méthode Backworks et conçu des équipements démontrant une nette amélioration dans 85 % des cas. Persuadé de son efficacité, Georges Morisset a donc adapté dès 1990 la méthode du Dr Minkow dans l'une de ses trois cliniques, la

Clinique Le Mesnil, à Québec, parmi celles qui portent son nom à Charlesbourg et à Beauport. Terminé, donc, le traitement passif dans les cas de lombalgies chroniques. Il faut rééduquer les gens en les encourageant à bouger, réduisant ainsi le temps de la convalescence, est-il ardemment convaincu.

« Le principe de base de la médecine sportive consiste à ne pas garder un athlète inactif, en tout cas le moins longtemps possible »,



explique Georges Morisset. En effet, les patients démontrent avec preuve à l'appui qu'une amélioration se fait sentir dès une session de traitements. En outre, un an après la fin des traitements, 47 % d'entre eux sont toujours au travail, sans rechute, alors qu'ils avaient été classés comme invalides! Améliorant le bien-être de l'individu, la méthode mise au point par le Dr Minkow permet ainsi de diminuer les coûts sociaux des lombalgies chroniques, juge M. Morisset.

Le Backworks est plus qu'une simple série d'exercices. C'est un programme axé sur les trois E : Exercices, Éducation sur la biomécanique du dos, Encouragement du patient à se prendre en charge physiquement et émotionnellement. Il comprend 10 exercices à résistance progressive, confortables et sécuritaires, effectués sur des appareils à poulies.

En plus de cette approche active, offerte exclusivement au Centre d'affaires Le Mesnil, à Québec, M. Morisset innove cet automne. Il incorpore aux services de physiothérapie déjà existants un service de massothérapie par la neurostimulation, un service de kinésithérapie, ainsi que les services de la Clinique Tonus Santé : bilan biomécanique complet assisté par ordinateur, et prescription d'exercices personnalisés de maintien et de consolidation de la guérison. « Cette initiative marque le départ vers la réalisation d'un projet, celui d'offrir des interventions intégrées dans le traitement de la lombalgie chronique », conclut le physiothérapeute.

La solution aux maux de dos chroniques

* Le programme de physiothérapie «Backworks»

Durant des années, Georges Morisset a cherché obstinément un traitement qui soit vraiment efficace. Jusqu'à ce qu'il découvre le programme «Backworks»! Contrairement aux autres thérapies, «Backworks» est une approche active. Elle comprend des exercices spécifiques de stabilisation lombaire et de renforcement tronculaire, une éducation sur la biomécanique du dos ainsi qu'un encouragement à modifier ses habitudes de vie et à adopter une attitude positive.

Après une session de six semaines, vous aurez amélioré la stabilité, l'endurance et la posture de votre dos et réduit, sinon éliminé vos maux. Ce ne sont pas là de vaines promesses: les statistiques démontrent une amélioration notable dans 85 % des cas!



POUR MIEUX VOUS SERVIR
NOUVEAU SERVICE D'ERGOTHÉRAPIE

La passion du travail bien fait

CLINIQUE
GEORGES MORISSET
PHYSIOTHÉRAPIE

* Centre d'affaires Le Mesnil
1170, boul. Lebourgneuf
Bureau 202 Québec (Québec)
G2K 2E3 Tél.: 418.627.4753

Clinique Médi-Plus
4100, 3^e Avenue
Charlesbourg (Québec)
G1H 6E1 Tél.: 418.622.6696

Clinique Médicale Rochette
500, boul. Rochette
Beauport 200 Québec (Québec)
G1C 5V8 Tél.: 418.661.6336

Un nouveau rein, une nouvelle vie !

L'an dernier, près de 4000 Canadiens étaient en attente d'une greffe d'organe. Plus de 75 % d'entre eux espéraient obtenir un nouveau rein. Malheureusement, ce souhait ne s'est réalisé que pour le tiers d'entre eux seulement. Les personnes qui attendent un rein doivent patienter plus longtemps, soit une moyenne de deux années avant d'avoir une greffe.

En 2002, sur les 727 Québécois en attente d'un rein, 26 sont décédés avant d'avoir accès à une transplantation qui aurait pu leur

sauver la vie. Dans la province, la liste d'attente s'est allongée de 48 %, soit de 1998 à 2002, alors que le nombre de donneurs d'organes est resté relativement stable durant la même période.

« Il est très important de sensibiliser le public au don d'organes, car chaque donneur peut sauver la vie de huit personnes », affirme le Dr Michel R. Pâquet, néphrologue. « Le nombre de cas d'insuffisance rénale augmente chaque année d'environ 10 %, ce qui

contribue à allonger les listes d'attente pour les greffes », ajoute-t-il.

Monique Juillet, elle, a eu de la chance. Après un an d'attente seulement, elle reçoit en août 2003 un nouveau rein d'une compatibilité parfaite. « Lorsqu'on m'a téléphoné pour la greffe, j'attendais l'appel pour une opération afin d'installer une fistule pour l'hémodialyse. J'ai été très surprise ! Tout est allé si vite que je n'ai pas réalisé ce qui m'arrivait »,

raconte-t-elle avec émotion.

C'est à 40 ans que Monique Juillet, une femme active et autonome, apprend que ses reins ne fonctionnent plus. Sa vie bascule. Plus question pour elle de travailler. La maladie progresse constamment. Seule la greffe ou la dialyse pourra dorénavant assurer la survie de Monique.

L'été dernier, l'espoir renaît. « Quelqu'un m'a fait un cadeau extraordinaire, et je compte bien en prendre soin. On me donne une chance, je vais l'attraper à pleines mains et la garder ! », affirme avec vigueur la nouvelle greffée qui compte retourner au travail et à sa vie active dans les prochains mois.

MARS, LE MOIS DU REIN

Plus de 90 000 démarcheurs vont sillonner les quartiers de porte à porte un peu partout au pays afin de ramasser des fonds pour les Canadiens atteints de maladies rénales et leurs proches.

Mars est le mois du rein. C'est animée d'un grand espoir que La

Fondation canadienne du rein lance sa principale collecte de fonds annuelle dont l'objectif est de recueillir 5,4 millions de dollars. Dans ses efforts en vue de lutter contre l'insuffisance rénale, une maladie pour laquelle il n'y a aucun traitement curatif et qui peut mener à des traitements de dialyse ou nécessiter une greffe au stade ultime, la Fondation travaille sans relâche avec l'aide de bénévoles afin d'assurer le franc succès de la Campagne de mars 2004.

« À l'occasion du 40^e anniversaire de La Fondation du rein, nous continuons à bénéficier du généreux soutien de Canadiens

altruistes, soutient Peter Davis, président national de la Fondation. Avec l'augmentation du nombre de personnes atteintes de maladies rénales, l'appui du public n'a jamais été aussi important. »

Seul organisme national de bienfaisance dans le domaine de la santé au service des besoins particuliers des personnes atteintes de maladies rénales, la Fondation finance la recherche, offre des services d'information et de soutien psychologique, préconise l'accès à des soins de santé de haute qualité et sensibilise et encourage le public au don d'organes.

Pour de plus amples renseignements, consultez www.rein.ca. (EN)

Les reins sont les chimistes en chef de l'organisme. Normalement, nous en avons deux, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale à la hauteur des fausses côtes. D'un brun rougeâtre, ils ont la forme d'un haricot sec. Chaque rein est à peu près de la grosseur d'un poing serré.



“La GLUCOSAMINE d'Adrien Gagnon m'a guéri à 100 %”



Nom : Jacques Demers
Âge : 59 ans
Profession : Chroniqueur Sportif
Ex-entraîneur du Canadien

“Croyez-moi, vous pouvez faire confiance au **SULFATE de GLUCOSAMINE d'Adrien Gagnon**”

GRÂCE À LA GLUCOSAMINE, J'AI PU JOUER CETTE ANNÉE PLUS DE 75 PARTIES DE GOLF !

◆ Il y a quelques années, j'ai commencé à ressentir un peu de douleur quand je jouais au golf. Avec les années, la douleur s'est accentuée. J'avais de la difficulté avec mon genou gauche. J'ai pensé que j'avais peut-être une déchirure des ligaments ou une blessure au genou. Pour en être certain, j'ai consulté de très bons médecins qui m'ont confirmé que je n'avais pas besoin de chirurgie. L'un d'entre eux croyait que c'était l'arthrose qui avec le temps avait fait son travail. J'ai donc décidé d'endurer ma douleur. J'ai pris certains anti-inflammatoires pour diminuer ma douleur, mais celle-ci revenait toujours.

◆ J'avais de plus en plus de difficulté à jouer au golf et à faire les gestes du quotidien comme monter l'escalier, descendre de la voiture, etc. J'avais tellement mal que j'ai complètement arrêté de jouer au golf. J'étais malheureux. Je souffrais de mon genou gauche mais je souffrais également de ne pas jouer au golf. La douleur était présente même la nuit.

◆ Puis un jour, j'ai vu des publicités de **GLUCOSAMINE d'Adrien Gagnon** à la télévision. J'ai demandé l'avis de mon voisin qui est médecin à propos du **SULFATE de GLUCOSAMINE**. Il m'a dit que je n'avais rien à perdre.

◆ J'ai commencé à en prendre, il y a un an. Je dois vous admettre que je n'ai plus aucun problème. Je n'ai plus mal au genou. Cette année, j'ai joué plus de 75 parties de golf.

“C'EST LE SULFATE DE GLUCOSAMINE AVEC CHONDROÏTINE DE MARQUE ADRIEN GAGNON QUI M'A SAUVÉ.”

“Moi, je suis un adepte du golf, j'adore ce sport mais il y a quelques années, j'ai dû cesser de jouer parce que j'avais trop mal à mon genou gauche. C'était une douleur persistante en arrière du genou !”



Essentiel pour la santé de toute la famille Un apport quotidien en Omega-3

« **N**ous sommes ce que nous mangeons ! ». En raison des exigences de la vie moderne, l'alimentation des enfants et des adultes québécois montre de graves carences en acides gras essentiels (AGE). Présents, entre autres, dans les graines de lin, les noix et le poisson, les AGE, également connus sous le nom d'omega, sont d'ailleurs indispensables au maintien de notre équilibre et de notre bien-être, mais il est parfois difficile d'en consommer régulièrement. Fort heureusement, Nutripur vous simplifie la vie. Grâce à GENIUS et à Ultime OMEGA 3-6-9, vous pouvez profiter de tous les bienfaits des omegas et jouir d'une santé optimale... à longueur d'année !

GENIUS : VRAIMENT BRILLANT

Conçu pour les enfants et les adolescents, GENIUS renferme des omegas ainsi que des nutriments nécessaires au développement harmonieux de l'organisme durant la croissance. « La consommation de GENIUS apporte une foule d'effets bénéfiques sur la santé des enfants et des adolescents. En plus de jouer un rôle capital au chapitre des mécanismes cellulaires et de l'assimilation des vitamines et minéraux, les omegas contenus dans GENIUS contribuent au fonctionnement adéquat du cerveau et de la rétine de l'oeil », explique Esther Léon, présidente de Nutripur.

COMBATTRE L'HYPERACTIVITÉ ET LE TROUBLE DE L'ATTENTION

L'utilisation régulière de GENIUS combat également l'hyperactivité et le déficit de l'attention chez l'enfant et l'adolescent. « GENIUS favorise le développement des neurones et la communication entre les cellules du cerveau. Pour les personnes qui présentent une déficience en omega, la faculté d'apprentissage et la mémoire s'améliorent aussi de façon significative », poursuit Esther Léon.

GENIUS vous permet de donner un bon coup de pouce à vos enfants durant une période cruciale de leur développement.

ULTIME OMEGA 3-6-9... NATURELLEMENT

À l'instar de vos enfants, vous pouvez aussi tirer pleinement profit des omegas grâce à un autre produit mis au point par Nutripur : Ultime OMEGA 3-6-9. « Cette formule comprend des huiles et des nutriments qui fournissent aux adultes l'apport quotidien requis en omega. Ultime OMEGA 3-6-9 prévient et aide à soulager certains problèmes de santé tout en comblant les carences et les déséquilibres alimentaires dus à nos habitudes de vie », affirme la présidente de Nutripur.

EFFETS BÉNÉFIQUES CONFIRMÉS

Selon des recherches scientifiques, les omegas de Ultime OMEGA 3-6-9 produisent des résultats positifs pour des problèmes comme l'arthrite, la dépression, l'eczéma, l'hypertension, le surplus de poids et le manque de libido. « Ultime OMEGA 3-6-9 a également des effets avantageux sur le taux de cholestérol, les symptômes prémenstruels et de ménopause, la mémoire et la concentration. En fait, les omegas font partie de toutes les cellules du corps humain », souligne Esther Léon.

Les acides gras essentiels portent bien leur nom. Nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, les AGE vous aident à profiter pleinement de la vie. Voilà la proposition de Nutripur pour un avenir en santé !

Vous pouvez vous procurer la gamme des produits Nutripur dans les boutiques d'aliments naturels, dans les pharmacies et dans certains magasins à grande surface et marchés d'alimentation. Pour plus d'information, composez, sans frais le 1-877-NUTRIPUR ou consultez le site Internet au www.nutripur.com.

Nutripur : un choix intelligent et naturel pour vous... et votre famille !

PurKrill des Laboratoires Lalco Les bienfaits de la mer dans une gélule ou une capsule

« **L'**estuaire du Saint-Laurent et l'Antarctique, tout comme les mers froides au large de la Norvège et de l'Écosse, regorgent d'un petit crustacé qui fait le délice des baleines : le krill. En raison de sa valeur nutritive particulière, le krill est aussi appelé à devenir un élément important dans l'alimentation des humains.

Au moyen d'une plateforme biotechnologique, la société québécoise Neptune Technologies & Bioressources inc. est parvenue à extraire du krill une huile et des concentrés de protéines qui contiennent tous les éléments nutritifs essentiels à la santé de notre corps et de notre esprit.

En effet, Neptune Huile de Krill offre une source pure et unique de phospholipides riches en acides gras essentiels Omega-3 eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) — ce qui augmente leur biodisponibilité —, d'antioxydants naturels puissants et de choline, une matière d'améliorer la mémoire.

ÉTUDES CLINIQUES

« Des recherches scientifiques ont prouvé, de façon significative, que

l'huile de krill a des propriétés bénéfiques sur le système cardiovasculaire et sur la régulation des gras pour les personnes souffrant d'un taux élevé de lipides dans le sang », explique la Dre Tina Sampalis, vice-présidente recherche/affaires et développement chez Neptune. « Il aide aussi à réduire les symptômes physiques et émotionnels du syndrome prémenstruel (SPM), à protéger la peau contre les radicaux libres et les toxines présentes dans l'environnement, en plus d'améliorer la qualité de vie et le bien-être en général. Enfin, sa concentration élevée en acides gras oméga-3 en fait un excellent anti-inflammatoire. »

DES PRODUITS 100 % NATURELS

Les produits à haute valeur ajoutée de Neptune Technologies & Bioressources inc. sont fabriqués à son usine de Sherbrooke à partir de krill pêché près de l'Antarctique. Les produits entièrement naturels de marque Neptune constituent la première gamme pour le marché des nutraceutiques. Ces produits ont été reconnus par la Food & Drug Administration, l'organisme états-unien qui régit les aliments et les médicaments, comme ne présentant aucun danger pour la santé humaine.



Crustacé ressemblant à une petite crevette, le krill est à la base d'une huile et d'un concentré de protéines à grande valeur ajoutée pour le marché des nutraceutiques.

L'entreprise québécoise est présentée à mettre au point, de concert avec la NASA, des procédés de conservation des aliments et des produits nutritifs destinés aux astronautes. Qui plus est, le Centre de recherche de l'Institut de cardiologie de Montréal amorçait récemment, et ce, pour la première fois de son histoire, une étude sur un produit naturel. Et c'est l'huile de krill qui en est l'objet.

Neptune Technologies & Bioressources inc. commercialise ses produits, comme suppléments alimentaires, sous la forme de gélules d'huile de krill et de capsules de poudre de krill. Au Québec, Neptune Huile de Krill et le concentré de protéines Neptune Lyo-Krill sont distribués sous la marque PurKrill par les Laboratoires Lalco.

Pour en savoir davantage sur ces produits, consultez les sites www.lalco.ca et www.neptunebio-tech.com, ou composez le (514) 522-3187 ou, sans frais, le 1 800 361-8102.



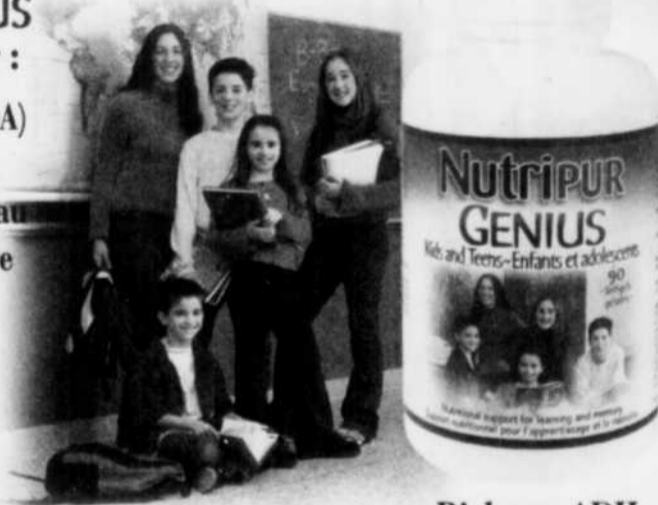
Le krill mesure entre 0,6 cm et 7 cm de long, selon les espèces.

GENIUS

Enfants et adolescents

Les omégas de GENIUS sont bénéfiques pour :

- * Déficit de l'attention (TDA)
- * Hyperactivité (TDAH)
- * Développement du cerveau
- * Concentration et mémoire
- * Développement de l'œil
- * Performance scolaire
- * Système immunitaire
- * Allergies et asthme
- * Acné et eczéma



Riche en ADH

Un apport quotidien en OMEGA-3 est essentiel pour la santé de toute la famille

Ultime OMEGA Adultes 3-6-9

Bénéfique pour :

- * Cholestérol et hypertension
- * Mémoire et concentration
- * Ménopause et SPM
- * Arthrite et arthrose
- * Perte de poids
- * Dépression et irritabilité
- * Eczéma et psoriasis
- * Manque de libido
- * Système immunitaire



Riche en ADH et AEP

QUALITÉ PHARMACEUTIQUE
Concentration garantie.
Testé pour contaminants et métaux lourds.

Pour recevoir gratuitement de la documentation : 1-877-688-7478 www.nutripur.com
En vente dans les pharmacies, chez Loblaw et dans les magasins de produits naturels.

PurKrill

Toute la richesse de l'Antarctique

« Faites comme moi ! »
On est bien dans sa peau avec PurKrill

CAPSULES de poudre
Des bienfaits pour :
• La digestion
• La récupération physique
• L'entraînement physique
• L'énergie

GÉLULES d'huile
Des bienfaits sur :
• Les douleurs inflammatoires
• Les problèmes articulaires
• La santé cardiovasculaire
• Le syndrome prémenstruel
• Le psoriasis

PurKrill ou arthrite?



À 70 ans, de simples picotements aux jointures des doigts peuvent rapidement devenir de sérieux problèmes de santé. En l'espace d'une nuit, mes petits doigts s'étaient collés contre la paume et restaient bloqués dans cette position. Un physiothérapeute et un médecin étaient incapables de régler le problème. Ils prévoyaient que ça s'infecte et que je sois obligé de me faire amputer les petits doigts. Il n'en était pas question, mais je ne savais pas quoi faire.

Une connaissance m'a alors suggéré d'essayer les gélules d'huile PurKrill. En deux semaines, toutes raideurs arthritiques avaient disparu. Et ce qui est formidable, c'est que j'ai ressenti une incroyable hausse d'énergie et de vivacité d'esprit.

Un gros MERCI à PurKrill... mon arthrite a complètement disparu.

M. Clermont

Demandez la bouteille bleue !
Disponible en pharmacie

LABORATOIRE
LALCO
LABORATORY



Pour informations : 1 800 361-8102

L'épilepsie n'est pas une maladie d'enfant Mythes et idées fausses

Le terme épilepsie vient d'un mot grec qui signifie « possession ». Les Grecs croyaient que des démons étaient à l'origine des crises épileptiques, qu'ils considéraient comme un phénomène surnaturel. La nature réelle de l'épilepsie a longtemps été déformée par les mythes et la peur, et les gens continuent d'entretenir de fausses conceptions au sujet de cette affection.

MYTHES ET IDÉES FAUSSES RÉPANDUS
CONCERNANT L'ÉPILEPSIE

• L'épilepsie est contagieuse. Oui, aussi contagieuse qu'une blessure par balle. On ne peut tout simplement pas attraper l'épilepsie au contact d'une autre personne.

• On ne voit l'épilepsie survenir que chez les enfants. L'épilepsie frappe les personnes de 65 ans et plus presque aussi souvent que les enfants de moins de 10 ans. Au troisième âge, les crises sont souvent la conséquence d'autres problèmes de santé tels qu'un accident vasculaire cérébral ou un trouble cardiaque.

• Les personnes atteintes d'épilepsie sont handicapées et ne peuvent pas travailler. Les personnes épileptiques ont les mêmes habiletés et la même intelligence que la moyenne des gens. Certains présentent des crises graves et ne peuvent travailler, d'autres ont une productivité tout à fait normale et poursuivent une carrière exigeante avec succès.

• Avec les médicaments qui existent aujourd'hui, l'épilepsie est un problème pratiquement résolu. L'épilepsie est un trouble chronique qui peut être traité avec succès dans un grand nombre de cas. Malheureusement, le traitement n'est pas toujours efficace et il existe un besoin pressant de pousser la recherche.

• L'épilepsie n'est pas une maladie mortelle. Il demeure qu'elle est parfois une maladie très grave et que certains patients en meurent. Les spécialistes estiment que plusieurs décès chaque année au Canada surviennent à la suite de crises prolongées (mal épileptique).

• On ne peut prévoir ce qu'une personne fera pendant une crise. Les crises suivent habituellement un schéma caractéristique, et la personne agit à peu près de la même façon chaque fois. Son comportement peut être inapproprié, mais il est peu probable qu'il constitue un danger pour les autres.

• Des convulsions récurrentes sont les meilleurs indices d'une crise épileptique. Ce n'est pas toujours vrai. Par exemple, il y a des personnes souffrant d'épilepsie qui sont frappées par des absences généralisées. La personne peut fixer le vide avec une perte totale de conscience. Les absences ne sont pas précédées d'un avertissement (aura)

• Les personnes souffrant d'épilepsie sont physiquement limitées

dans ce qu'elles peuvent faire. Dans la plupart des cas, l'épilepsie ne diminue pas l'aptitude physique, bien que certains soient plus gravement atteints et puissent être limités dans les activités physiques qu'ils peuvent faire.

Épilepsie Canada est un organisme national sans but lucratif dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des personnes atteintes d'épilepsie en favorisant la recherche et en promouvant les initiatives d'éducation et de sensibilisation visant à mieux faire comprendre l'épilepsie. L'année dernière, une subvention, provenant de donateurs de partout à l'échelle du pays, a contribué à l'identification d'un gène responsable de la plus grave forme d'épilepsie chez les adolescents connue sous le nom de la maladie de Lafora. Pour plus de renseignements, contactez Épilepsie Canada au 1 877 734-0873 ou consultez le site web à www.epilepsy.ca. (EN)

Premiers soins : comment réagir face à une crise d'épilepsie ?

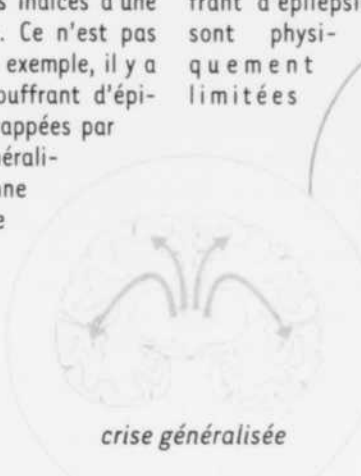
Votre rôle premier pendant une crise d'épilepsie est d'éviter que la personne ne se blesse, jusqu'à ce qu'elle reprenne conscience.

- Ne paniquez pas, la crise passera; vous ne pouvez ni devez l'arrêter.
- N'introduisez rien dans la bouche, il est physiologiquement impossible d'avaler sa langue.
- Éloignez les objets dangereux, enlevez les lunettes, desserrez le col.
 - Tournez doucement la personne sur le côté, mais ne la retenez pas.
 - Restez calme et rassurez-la dès sa reprise de conscience, évitez que les personnes ne se rassemblent autour.
 - N'appellez un médecin qu'en cas de crises successives ou si la crise dure plus de 5 minutes.



et sont suivies d'une activité normale.

Souvent, ces crises surviennent chez l'enfant et disparaissent avec l'adolescence. Elles peuvent toutefois faire place à d'autres types de crises telles les crises partielles complexes ou les crises tonico-cloniques. On les observe rarement chez l'adulte.

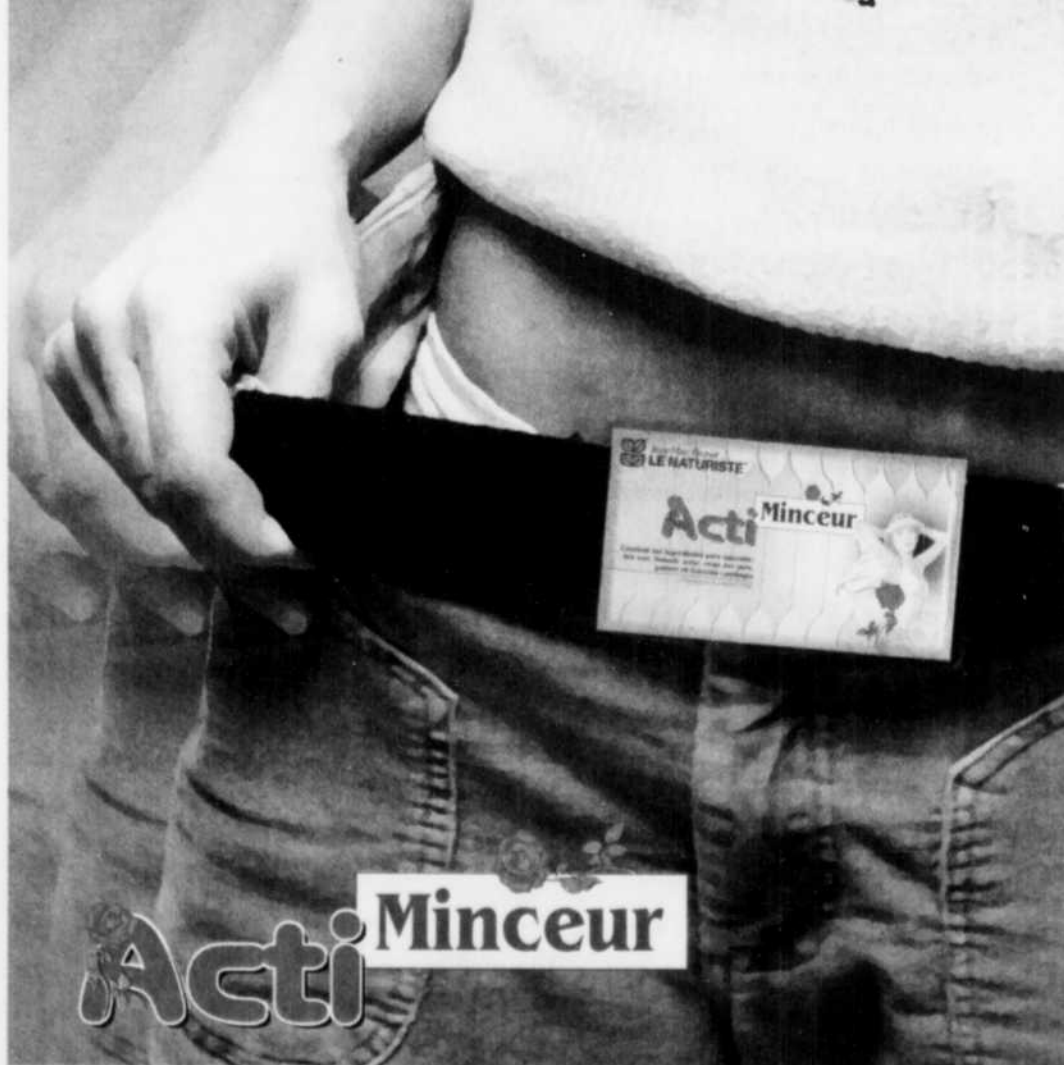


L'antioxydant par excellence!
Pour un système
immunitaire plus
efficace!



Jean-Marc Brunet
LE NATURISTE 1-888-JMB-SANTÉ

Quelques
kilos en trop?



Jean-Marc Brunet
LE NATURISTE
1-888-JMB-SANTÉ

Sommes-nous bien informés sur les traitements contre le cancer ?

En 2003, environ 139 000 Canadiens ont découvert qu'ils étaient atteints du cancer. Près de la moitié d'entre eux ont choisi d'adopter des méthodes comme le yoga, la méditation et l'acupuncture, seules ou combinées à des traitements de médecine conventionnelle. Bien que la popularité de ces traitements complémentaires ou alternatifs ne fasse aucun doute, les renseignements à leur sujet sont souvent confus.

Marja Verhoef, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en médecine complémentaire à l'University of Calgary, tente d'y voir clair.

Les patients, tout comme les professionnels de la santé, veulent en apprendre davantage sur ces thérapies, mais ils obtiennent habituellement des renseignements contradictoires ou insuffisants de la part des services d'oncologie.

L'Internet, en particulier, donne beaucoup de renseignements contradictoires. Par exemple, en

2002, 66 % des internautes canadiens ont navigué sur le Web pour trouver réponse à des questions de santé. Étant donné que le contenu de l'Internet n'est pas contrôlé, il est impossible de vérifier l'exactitude des renseignements qu'on y trouve. En outre, la terminologie utilisée dans les sites médicaux est souvent trop technique pour que les patients puissent la comprendre et l'appliquer facilement. Tous ces facteurs

peuvent nous amener à nous fonder sur des renseignements erronés ou mal compris pour traiter le cancer.

« Bien que nous possédions peu de preuves de l'efficacité des traitements complémentaires ou alternatifs contre le cancer, observe Mme Verhoef, il est certain que ces thérapies aident à réduire les effets secondaires des traitements conventionnels et à renforcer le système immunitaire. »

Marja Verhoef étudie comment sentent les patients qui utilisent des médecines complémentaires et alternatives. Elle cherche également à savoir comment nous pourrions améliorer les services d'oncologie de manière à

ce que les patients et les professionnels de la santé obtiennent l'information dont ils ont besoin pour prendre les meilleures décisions possibles concernant les traitements. En examinant comment et pourquoi les patients choisissent des thérapies comme la méditation ou l'acupuncture, Mme Verhoef a récemment découvert qu'ils

ont tendance à se fier au bouche à oreille et à leur instinct.

Pour de plus amples informations, visitez le Programme des chaires de recherche du Canada au www.chaires.gc.ca. (EN)

Le soutien est au bout du fil

Christina Cottreau se rappelle de sa réaction lorsqu'elle a entendu les mots : « C'est un cancer ». « J'ai vu toute ma vie défilé devant moi. J'avais l'impression que mon univers s'écroulait autour de moi. »

Christina a contacté CancerConnection/Cancer J'écoute de la Société canadienne du cancer et sa perception de la vie a commencé à changer. « C'était extraordinaire de parler avec une personne qui savait ce que je vivais », explique Mme Cottreau, du comté de Yarmouth, Nouvelle-Écosse. « Parler avec une personne qui avait survécu à un diagnostic de cancer semblable au mien m'a donné de l'espoir. »

CancerConnection/Cancer J'écoute est un programme de soutien téléphonique qui jumelle des Canadiennes et des Canadiens ayant reçu un diagnostic de cancer ou les personnes qui leur prodiguent des soins avec des bénévoles formés qui ont vécu une expérience de cancer similaire. Ce service est gratuit, confidentiel et accessible partout au Canada. Et, surtout, il est conçu pour répondre aux besoins de chaque appelant.

Actuellement, plus de 1 200 bénévoles de la Société canadienne du cancer à l'échelle du Canada apportent le réconfort que seule une personne qui « est passée par là » peut transmettre.

Si vous voulez en savoir davantage sur le cancer ou sur CancerConnection/Cancer J'écoute, appelez la Société canadienne du cancer au numéro sans frais 1 888 939-3333, envoyez un courriel à info@sic.cancer.ca ou visitez le

www.cancer.ca.

Près de la moitié des patients atteints de cancer ont choisi d'adopter des méthodes comme le yoga, la méditation et l'acupuncture, seules ou combinées à des traitements de médecine conventionnelle.



Insomnie?



14 trucs pour un sommeil sain

Arthrite?



13 solutions apaisantes

Boulimie?



Prenez chaque jour une cuillerée de cette huile

Hypertension?



La racine de ce légume peut vous soulager

Plaie ouverte?



Comment se soigner avec du sucre de table

« 1001 remèdes-maison pour une santé au naturel »

de Dominique Duhamel, éditeur

Il vient de sortir de presse, ce livre qui recense 1001 remèdes-maison pour une santé au naturel recueillis par des experts reconnus en matière de santé.

Ce livre a été écrit pour tous ceux qui veulent trouver un moyen naturel de se libérer de leurs maux et de leurs douleurs. D'une valeur inestimable, il décrit des remèdes naturels peu connus qui ont pourtant apaisé et guéri des milliers de personnes, sans médicament ni coûteux séjour à l'hôpital.

Vous trouverez au fil des pages toute une série de conseils et de remèdes. En voici quelques exemples:

- Un moyen simple pour prévenir ou guérir les caillots sanguins et les phlébites (p. 94).
- Une méthode pour se débarrasser d'un gros furoncle en moins d'une semaine sans intervention chirurgicale (p. 155).

- Maux de tête? Des tranches de pomme de terre crue peuvent vous soulager (p. 73)



- Une méthode pour guérir des cordes vocales enrouées ou meurtries suite à une inflammation du larynx avec un produit vendu en pharmacie et à un prix ridiculement bas (p. 99).
- Un remarquable programme d'hygiène prévenant efficacement les rides (p. 24).
- Une huile dont quelques gouttes diluées dans de l'eau tiède luttent contre la mauvaise haleine (p. 103).
- Deux vitamines ayant un effet surprenant sur la bronchite (p. 110).
- Une « pommade miracle » anti-

hémorroïdes que vous pouvez préparer vous-même pour moins de 3,00\$ (p. 142).

- Une huile calmant par massage les maux de tête en quelques minutes (p. 73).
- Quelques exercices simples apaisant voire supprimant vos maux de dos (p. 172).

Chacun de ces secrets efficaces et éprouvés que dévoile le grand livre des « 1001 remèdes-maison pour une santé au naturel » peut être utilisé chez soi simplement et rapidement. Vos grands-parents recouraient fréquemment à ces moyens.

- Tension élevée? Buvez donc un délicieux thé préparé avec cette plante pour la baisser (p. 90)



Ce sont en fait de bonnes vieilles méthodes complétées par de sensationnelles découvertes modernes rassemblées pour vous par le Docteur Eberhard L. Hartman. Voilà une petite sélection des sujets abordés dans ce nouveau livre de référence en matière de santé:

- Une vitamine qui pourrait contribuer à prévenir les crises cardiaques (résultats de recherche de l'Organisation mondiale de la santé).
- Vous voulez maigrir rapidement? N'oubliez pas d'en manger: cela « peut jouer un grand rôle dans le processus de perte de poids ».
- Une simple substance minérale peut-elle vraiment doubler vos chances de survivre à une crise cardiaque?
- Dégustez la racine de ce légume

croquant, il fera baisser votre tension.

- Boulimie? Prenez chaque jour une cuillerée de cette huile (p. 118)



Vos articulations sont raides et douloureuses? Bonne nouvelle: c'est peut-être dû, non pas à de l'arthrite, mais à un virus courant qui peut être traité par votre médecin de famille.

Vous souffrez du dos? Parfois la position allongée est plus une cause qu'un remède.

Certains médicaments contre l'asthme créent plus de problèmes qu'ils ne soignent.

Avez-vous mal aux reins? Il se pourrait que vous adoptez une mauvaise position pour vider votre lavoiselle. Voilà comment se tenir correctement.

Un coussin avec le rembourrage que nous suggérons vous procurera un sommeil sain et profond.

La dépression n'est pas que « dans la tête ». C'est parfois un problème glandulaire.

Comment prévenir efficacement les varices à l'aide des feuilles d'un arbre que l'on trouve facilement.

Calmer les hémorroïdes, sans visite à votre médecin, sans opération, sans remède sentant mauvais.

- Odeurs corporelles?

Le jus de ce fruit les combat (p. 50)



12 méthodes simples pour vaincre les brûlures d'estomac.

Cet additif alimentaire accroît l'immunité des personnes âgées.

Comment maîtriser une faiblesse de la vessie qui peut s'avérer pénible.

Toux persistante? Nous vous disons quoi faire.

Ulcère d'estomac? Un bon tiers des ulcères d'estomac peuvent être prévenus voire guéris en modifiant légèrement son mode de vie.

Constipation? les meilleurs remèdes naturels...

Pourquoi les timides sont prédisposés aux allergies pénibles.

Bourdonnements d'oreille: un remède simple en vente dans toutes les pharmacies.

Est-il possible « d'inverser » de manière naturelle des affections cardiaques en 365 jours? Pour 8 patients sur 10 soumis à observation, « les artères bouchées auparavant étaient propres ».

Comment apaiser un saignement de nez pour éviter qu'il reprenne.

Comment traiter sans médicament une hausse de tension.

Quatre conseils sûrs pour perdre du poids. Des résultats étonnants!

Que faire en cas de maux de ventre et d'hyperacidification.

Prostate? Lisez ce qu'il faut à tout prix éviter.

Comment traiter les cors, les cloques et les durillons aux pieds.

Les causes des amnésies et des pertes de poids inexplicables.

En cas d'acné, vous devriez éviter ces préparations chimiques en raison de leurs effets secondaires.

Comment maîtriser une faiblesse de la vessie qui peut s'avérer pénible.

Toux persistante? Nous vous disons quoi faire.

Ulcère d'estomac? Un bon tiers des ulcères d'estomac peuvent être prévenus voire guéris en modifiant légèrement son mode de vie.

Constipation? les meilleurs remèdes naturels...

Pourquoi les timides sont prédisposés aux allergies pénibles.

Bourdonnements d'oreille: un remède simple en vente dans toutes les pharmacies.

Est-il possible « d'inverser » de manière naturelle des affections cardiaques en 365 jours? Pour 8 patients sur 10 soumis à observation, « les artères bouchées auparavant étaient propres ».

Comment apaiser un saignement de nez pour éviter qu'il reprenne.

Comment traiter sans médicament une hausse de tension.

Quatre conseils sûrs pour perdre du poids. Des résultats étonnants!

Que faire en cas de maux de ventre et d'hyperacidification.

Prostate? Lisez ce qu'il faut à tout prix éviter.

Comment traiter les cors, les cloques et les durillons aux pieds.

Les causes des amnésies et des pertes de poids inexplicables.

En cas d'acné, vous devriez éviter ces préparations chimiques en raison de leurs effets secondaires.

Apprenez tous ces secrets naturels. Ce livre renferme 1001 moyens de jouir d'une santé parfaite.

Cet ouvrage de référence plus que complet a sa place dans tous les foyers!

Ce livre n'est pas disponible en librairie. Il ne peut être obtenu que par correspondance auprès de l'éditeur.

Apprenez les précieuses méthodes toutes simples qui vous permettront de résoudre votre problème de santé.

Pour demander votre exemplaire personnel du grand livre des « 1001 remèdes-maison pour une santé au naturel », il vous suffit d'écrire aux Éditions Frémontel (Référence LU43) 1948, Charland, Montréal (Québec) H1Z 1A2 en indiquant sur une feuille blanche vos nom, prénom et adresse. Faites-le tout de suite, afin de ne pas oublier.

Joignez un chèque de 20,00\$ + 3,00\$ (frais d'envoi) + 1,61\$ (T.P.S.), soit au total = 24,61\$. Vous recevrez en retour votre exemplaire personnel du grand livre des « 1001 remèdes-maison pour une santé au naturel ».

GARANTIE À VIE: Vous bénéficiez d'une garantie de satisfaction sans limite de durée. Si vous n'étiez pas entièrement satisfait(e) par le grand livre « Les 1001 remèdes-maison pour une santé au naturel », il vous suffira de nous le renvoyer pour être remboursé sans discussion. (Frais d'envoi exclus)

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

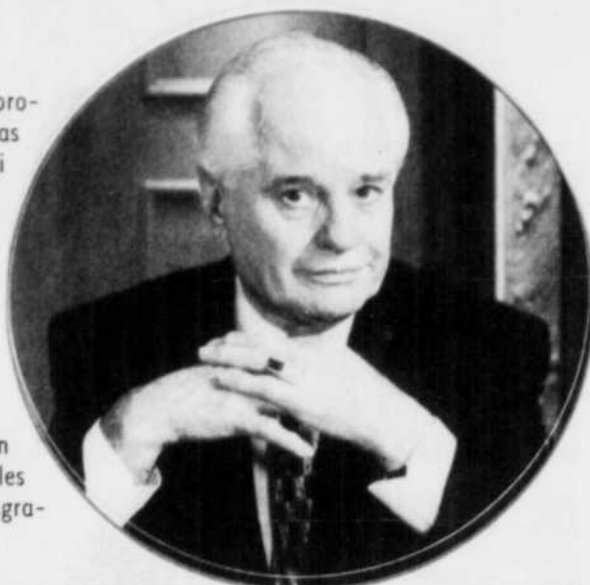
Institut François de Courval Cure de jouvence

Les rides sont-elles réversibles? « Oui », lance François de Courval. Après 42 ans de pratique, le dermo-esthéticien a finalement trouvé LA formule efficace: un judicieux mélange d'ultrasons et d'enzymes grâce auxquels, le plus naturellement du monde, les rides se transforment, assez souvent, en un vague souvenir.

UN MARIAGE POUR LE MEILLEUR

« Nous avons développé un traitement unique et tout en douceur. C'est une approche très différente de celles proposées habituellement puisqu'il s'agit pour nous d'oxygéner les cellules et de les débarrasser de ce qui est oxydé, explique le spécialiste. C'est un peu comme si nous enlevions la poussière sur une disquette et qu'on en réveillait

le code programmé. Pas question ici de remplir les rides avec des produits chimiques quelconques, mais bien de défaire les plis disgracieux. »



M. François de Courval

La méthode, mise au point par le dermo-esthéticien et son chimiste il y a plus de 22 ans, permet à la peau de se régénérer plus vite en profondeur. « La cosmétologie traditionnelle cherche à nourrir la peau pour éviter qu'elle ne se nécrose. Nous, nous agissons directement sur le derme. Nos enzymes vont jouer un rôle en profondeur en digérant les déchets du métabolisme, tandis que les ultrasons vont défaire la trame moléculaire responsable des tissus fibrosés et donc du vieillissement. »

UNE MÉTHODE INFALLIBLE

Les résultats sont saisissants. Dès la première séance, la peau reconquiert son éclat

naturel. Après un traitement choc de quelques semaines, le visage retrouve sa jeunesse. « Il est facile de gagner de cinq à dix ans », certifie le praticien de jeunesse.

Aucun doute là-dessus. À 75 ans, François de Courval accuse à peine quelques ridules.

Cette réussite s'explique selon lui par le fait de travailler avec des enzymes actifs. « Pour les activer, il faut travailler avec de la chaleur, précise-t-il. C'est pourquoi les crèmes généralement vendues sur le marché ne sont pas très efficaces, puisque le milieu n'est pas préparé adéquatement. »

Tous ceux et toutes celles qui désirent redécouvrir leur visage de jeunesse peuvent le faire grâce au soin prodigué à l'Institut François de Courval.

Centre de santé Izba Spa La vacuodermie, un soin spectaculaire

Le centre santé-beauté Izba Spa offre, en exclusivité à Québec, la vacuodermie, une technique révolutionnaire pour effectuer les traitements de la cellulite. Combiné à une gamme de produits aux actifs marins, ce traitement vous permettra d'affiner, de tonifier et de remodeler votre silhouette.

Accueillantes et professionnelles, les thérapeutes de Izba Spa sont spécialement formées à ces méthodes. Elles vous aideront à retrouver votre équilibre et votre beauté.

CONSULTATION COMPLÈTE

Au cours de la première rencontre avec votre thérapeute, elle sera en mesure d'identifier le type de cellulite à traiter et la cure la plus efficace pour la déloger. Qu'elle soit de type héréditaire, hormonal, alimentaire ou circulatoire, la cellulite se définit comme un gonflement du tissu cellulaire sous-cutané. Les cellules grasses (adipocytes) peuvent augmenter leur poids initial de 80 %.

SUPERVISION

Lorsque ces cellules indésirables s'agglomèrent, il se forme des amas cellulitiques, parfois très durs et douloureux. Les appareils

sophistiqués de Izba Spa s'ajustent donc en fonction de la nature de vos besoins, mais le soutien est assuré par une professionnelle de la santé chevronnée.

VACUOMOBILISATION

En effectuant des manœuvres de massage avec l'appareil de vacuodermie, la thérapeute provoque soulèvements, étirements et torsions des tissus grâce à la création d'un vide dans les ventouses de l'appareil. L'action ainsi produite permet

de décloisonner la trame du tissu conjonctif, de drainer les excès d'eau et d'activer la circulation sanguine. Grâce à son action, ce procédé souple et simple à utiliser trouve son champ d'application aussi bien dans le traitement des cicatrices qu'en rhumatologie, en traumatologie, en kinésithérapie du sport ou dans le traitement des rides.

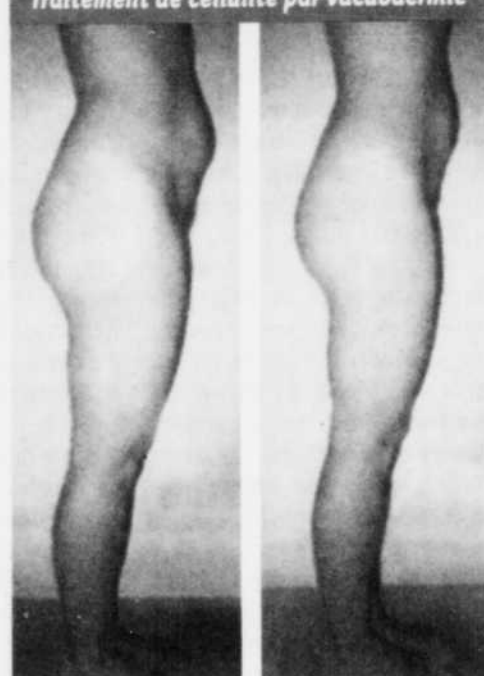
ÉVALUATION

Qu'il s'agisse d'affiner, de tonifier ou de remodeler votre silhouette, la thérapeute de chez Izba Spa déterminera avec vous un objectif réaliste. Comme chaque cas est différent, l'approche de la maison varie selon chaque cliente. Il s'avère donc primordial que la thérapeute établisse un contact direct et personnel avec vous. Consultation gratuite pour l'évaluation de vos besoins en téléphonant au 522-4922 ou en venant nous rencontrer au 36, René-Lévesque Est, Québec.

www.izbaspa.qc.ca

EN EXCLUSIVITÉ À QUÉBEC

Traitement de cellulite par vacuodermie



Avant

Après



François de Courval

INSTITUT
*François
de Courval*
DERMO-ESTHÉTIQUE

Retrouvez
l'éclat de votre jeunesse
LA MÉTHODE
BIOVAL^{MD}
LIFT

Les cicatrices, les taches et la dépigmentation acquises, l'acné et ses séquelles, le vieillissement prématuré, la peau irradiée par les abus solaires ainsi que les flétrissures réagissent favorablement à cette approche!

PRIME CADEAU
à l'achat d'un soin
d'une valeur de 100\$
obtenez 50\$
en produits maison (taxes incluses)

Valable jusqu'au 20 avril

74 000 applications et
4200 clientes ne peuvent
se tromper!

Paiement direct



1510, chemin Ste-Foy, Québec G1S 2P3
Internet : www.unik.ca
Courriel : fdecourval@oricom.ca

(418) 681-1510 • 1.877 681-1510

Redécouvrez
l'éclat de votre jeunesse...
avec

la microdermabrasion



La technique de microdermabrasion exfolie la couche superficielle de l'épiderme, stimulant une relance de l'activité cellulaire, traitant ainsi les imperfections du visage et du corps. Le résultat est immédiat et visible.

**Le traitement MICRO-PEEL,
la solution douceur
aux problèmes de :**

- Peau endommagée par le soleil
- Peau granuleuse
- Vieillesse, rides et ridules
- Pores dilatés
- Comédons et points noirs
- Cicatrices superficielles
- Certaines vergetures

avant

après

SILHOUET-TONE[®]

COUPON-RABAIS
de 100\$

À l'achat d'une cure de 10 soins et plus
Applicable sur vacuodermie
et microdermabrasion
1 seul coupon par client.

IZBA SPA

36, René-Lévesque Est,
Québec
(418) 522-4922
ouvert 7 jours / 5 soirs
www.izbaspa.qc.ca

Tous nos thérapeutes sont membres de l'Association de massothérapeutes du Québec. Demandez votre reçu pour fin d'assurance.

Rubrique conditionnement physique Comment choisir un appareil adéquat?

Tout d'abord, avant de faire l'achat d'un appareil d'entraînement, il est primordial d'évaluer vos besoins et vos objectifs, tout en considérant vos faiblesses. Ainsi, il sera plus facile de choisir ce qui vous convient. Prendre note de l'espace dont vous disposez pour installer l'équipement de conditionnement physique convoité est important. Lorsque vous magasinez, il est essentiel de vous assurer que le personnel du magasin visité est compétent (éducateur physique, entraîneur privé, kinésologue ou autres) et qu'il saura

vous conseiller adéquatement. N'hésitez pas à informer les conseillers en entraînement sur place des particularités concernant votre santé, comme des blessures antérieures, des maux de dos, des maladies cardiaques ou chroniques, etc. En faisant l'essai des équipements, vous serez en

Les spécialistes en entraînement du magasin doivent aussi être habilités à élargir vos connaissances en matière d'exercice physique.

mesure d'établir vos préférences à travers les différents types d'appareils offerts et, du même coup, vérifier les caractéristiques et le confort recherchés. Souvenez-vous que l'appareil le plus efficace pour vous est celui dont vous vous servirez avec plaisir et entrain. En procédant ainsi, vous serez assuré d'apprécier votre achat et de ne pas le ranger dans le placard quelques mois plus tard. Avant de conclure la transaction, renseignez-vous sur la garantie et de quelle façon vous pourrez l'appliquer. Vous devez aussi vous informer du service après-vente offert par l'entreprise: montage, livraison, réparation et les coûts qui y sont reliés.



Les spécialistes en entraînement du magasin doivent aussi être habilités à élargir vos connaissances en matière d'exercice physique. Posez leur des questions, ils pourront vous recommander quelques exercices ou des accessoires qui contribueront à améliorer votre

forme physique. En communiquant avec l'équipe expérimentée de Fitness L'entrepôt, vous comblerez vos attentes et votre entraînement sera assurément plus plaisant et plus efficace.



Préparez-vous pour l'été



fitness l'entrepôt

Équipement neuf et usagé

LIQUIDATION DE TAPIS ROULANTS WESLO
Cour.: 799,99\$
SPÉCIAL 599,99\$



SAC DE BOXE ATF
Canvas 75 lb
Cour.: 129,99\$
Seulement 99\$

Grand choix d'accessoires de boxe



POIDS ET HALTÈRES VINYLE
49¢ la lb



CHOIX DE BENCH
à partir de **69,99\$**



ELLEPTICAL INFINITI
«Meilleur achat, rapport qualité-prix selon la revue Protégez-vous»
899,99\$



POIDS DE FONTE DUMBELL
68¢ la lb



BICYCLETTE STATIONNAIRE
Mirage de Louis Gameau
299,99\$



BALLON D'EXERCICE
à partir de **27,99\$**



SUPPORT À VELO TACX
à partir de **179,99\$**



MULTISTATION WEIDER 9635
Cour.: 799 \$
Spécial 679,99\$



TAPIS D'EXERCICE
à partir de **24,99\$**



Le seul spécialiste à l'année du conditionnement physique pour la maison à Québec

Nous reprenons votre équipement usagé **EN ÉCHANGE!**

Service de livraison et installation à domicile en sus

MAINTENANT SUR LA CÔTE-NORD

BAIE-COMEAU
207, Lasalle
418 298-0650

MAGASIN ENTREPÔT
355, rue Marais, #170
418 688-8352

CHICOUTIMI
1915, boul. Talbot
418 549-9669

jusqu'à 36 mois sans intérêt
(sous réserve de l'approbation du service de crédit)



Curves® - Centre de conditionnement physique au féminin Comment changer votre vie en seulement 30 minutes ?



tes-vous prête à consacrer 30 minutes à votre santé et à votre forme physique trois fois par semaine ?

Aimeriez-vous vous entraîner avec de l'équipement conçu spécialement pour les femmes et dans un environnement féminin ? Souhaitez-vous obtenir l'encouragement et les conseils d'autres femmes dans l'atteinte

de vos objectifs de mise en forme ? Avez-vous envie de prendre un réel plaisir à faire vos exercices ? Avez-vous l'impression que la plupart des centres de conditionnement physique ne répondent pas à vos besoins ?

Si vous avez répondu par l'affirmative à ces quelques questions, le temps est venu pour vous de visiter un centre de conditionnement physique au féminin Curves®. Vous constaterez vite les bienfaits de cette approche révolutionnaire qui est en train de conquérir les femmes du monde entier. Avec 7000 centres de conditionnement physique et de contrôle du poids implantés aux États-Unis, au Mexique, en Europe et au Canada, Curves® est devenue la plus grande entreprise de franchises dans son domaine. Grâce à son approche unique, plus de deux millions de femmes ont obtenu des résultats permanents sans diète permanente. Curves® compte maintenant deux succursales dans la région de Québec, l'une à Lévis, et une autre qui ouvre ses portes dès demain, à Charlesbourg.

mêmes valeurs en faisant du mieux-être des femmes leur raison d'être. Chez Curves®, on mise d'abord sur la qualité de vie des femmes d'aujourd'hui, souvent trop occupées et trop pressées pour prendre soin d'elles. Les spécialistes des centres ne cherchent pas à former des Barbies mais à permettre aux femmes de reprendre leur santé et leur forme physique en main en les motivant, et cela, en 30 petites minutes. Soulignons que la salle d'entraînement ne comporte pas de miroirs.



ments complè-

tent la séance.

Les forfaits compétitifs et l'engagement de l'entreprise dans la communauté font de Curves® un endroit unique et exceptionnel où il y a toujours une personne souriante pour s'occuper de vous. Cessez d'y penser et allez de l'avant ! Définitivement, Curves® vous donnera le goût de l'exercice. Après tout, quelle femme ne peut s'accorder un peu d'attention 30 minutes trois fois semaine pour son bien-être, sa forme physique, son estime de soi et son plaisir ?

Le programme de perte de poids à base d'exercices donne des résultats étonnants. Dans un environnement conçu pour les femmes et avec des appareils spécialement dessinés et adaptés à la morphologie féminine, le Centre de conditionnement Curves® propose un programme rapide, amusant et efficace. Votre entraîneur personnel est sur place en permanence pour vous encourager et vous conseiller.

Le déroulement de la séance complète d'une demi-heure se fait en cinq étapes faciles. Le parcours circulaire commence par une période de réchauffement, suivie des exercices cardiovasculaires et de la musculation ; la relaxation et les étirements.

La méthode Curves® a vu le jour au Texas en 1992. Son fondateur, Gary Heavin, alors entraîneur personnel, a eu cette idée au moment du décès de sa mère qui souffrait d'hypertension, d'insuffisance rénale et de dépression. Ce triste événement l'a convaincu de procurer une meilleure qualité de vie aux femmes en leur donnant les outils et la motivation nécessaires. Depuis lors, les franchises de Curves® partagent les

Curves® - Centre de conditionnement physique au féminin
• Rive-Nord : 8385, boulevard Henri-Bourassa, Charlesbourg ; (418) 622-0330
• Rive-Sud : 116, route du Président-Kennedy, Lévis ; (418) 837-8886

Curves®

NOUVEAU à QUÉBEC

À votre tour de changer votre vie en 30 minutes !

CURVES, un centre de conditionnement physique qui offre un programme adapté aux femmes, et ce, en 30 minutes !

CURVES, un programme de perte de poids à base d'exercices, des résultats durables, sans diète permanente.

Curves, c'est :

- un environnement créé pour les femmes
- rapide, amusant, efficace
- des appareils spécialement dessinés et adaptés à la morphologie féminine
- un entraîneur personnel en permanence

Curves, se fait en 5 étapes faciles :

- le réchauffement
- les exercices cardio-vasculaires
- la musculation
- la relaxation
- les étirements

66%

de réduction*

sur les frais d'inscription offert aux 100 premières adhérentes

* Offre valide pour une première inscription au programme de 12 mois payable par prélèvements automatiques. Nouvelles adhérentes uniquement. Valable seulement aux centres participant à cette promotion. Non valable avec d'autres offres promotionnelles.

Curves

vous donne le goût régulier de l'exercice !

Ouverture bientôt dès le 22 mars

CHARLESBOURG
8385, Henri-Bourassa
Pour information :
madame France Larose
(418) 622-0330

Déjà ouvert

LÉVIS
116, route du
Président-Kennedy
Pour information :
(418) 837-8886



L'homme a deux oreilles... Alors une ou deux prothèses auditives ?

Le système auditif, les problèmes reliés à une baisse d'acuité auditive ainsi que les prothèses auditives sont encore méconnus de la population en général. Lorsqu'une personne a besoin d'un ajustement prothétique, nous entendons souvent dire : « J'en ai juste besoin d'une, je ne suis pas assez sourd pour en avoir deux ! » ou « si j'ai deux pro-

thèses auditives, je vais avoir l'air deux fois plus sourd ! » Et pourtant, cela n'a aucun lien. Le besoin de deux prothèses auditives est relié au fonctionnement naturel de votre système auditif.

LE SYSTÈME AUDITIF EN BREF

Le système auditif de l'homme est conçu pour entendre avec deux oreilles. Au niveau du cerveau, vous avez deux aires auditives distinctes.

Lorsque vous entendez un son, les petites différences temporelles et l'intensité du son qui parvient à chaque oreille vous informent de la provenance du

son. C'est votre capacité à localiser un son. Si vous n'avez qu'une seule oreille qui fonctionne, vous serez incapable de dire si le son provient de la droite ou de la gauche.

Nous pouvons faire l'analogie avec votre système visuel qui est conçu pour travailler avec vos deux yeux. Si vous fermez un œil, vous continuez à voir, mais la distance et la profondeur de la vision sont limitées. D'ailleurs, aurions-nous l'idée, de nos jours, de se faire ajuster un monocle, si nos deux yeux ont un problème de vision. Et ce, même si le problème est léger !

ENTENDRE PLUS FACILEMENT EN MILIEUX BRUYANTS

Pour pouvoir suivre une conversation en milieu bruyant, il vous faut vos deux oreilles. Bien que la situation puisse rester difficile, cela vous aidera à augmenter votre aptitude à vous concentrer sur la conversation qui vous intéresse. Lorsque vos deux oreilles fonctionnent, vous avez plus de facilité à ignorer les bruits de fond au profit du message qui vous importe. De plus, ayant auparavant l'habitude d'entendre de vos deux oreilles, il vous semblera plus naturel de conserver un fonctionnement stéréophonique. Vous pourrez alors bénéficier d'un volume moins élevé et vous serez capable d'entendre peu importe si les gens sont placés à votre gauche ou à votre droite.

CERTAINES RESTRICTIONS

La plupart des gens ayant besoin de prothèses auditives pourraient bénéficier d'un appareillage des deux côtés. Cependant, des contre-indications médicales ou certains problèmes d'audition peuvent empêcher une personne de bénéficier d'un appareillage binaural. Chaque cas est unique et nécessite une évaluation personnalisée afin de déterminer ce qui est le mieux pour vous. L'expérience d'autrui n'est pas garante de votre propre expérience !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec l'un de nos bureaux : Claude Prévost Audioprothésiste, 450, chemin Sainte-Foy, Québec, tél. : 418-688-1430 ou 2612, rue Lapointe, Sainte-Foy, tél. : 418-650-9090

Vous avez un problème d'audition ?

Claude Prévost, Audioprothésiste
Une équipe à votre service

Depuis déjà 15 ans, **CLAUDE PRÉVOST AUDIOPROTHÉSISTE** vous offre un service professionnel et courtois en audioprothèse. À notre bureau du 450, chemin Sainte-Foy, nous avons, de plus, un laboratoire complet en réparation de prothèses auditives avec technicien qualifié. La majorité des réparations peuvent donc se faire sur place, évitant ainsi de longues périodes d'attente sans vos prothèses auditives.



Des prothèses auditives alliant esthétique et la performance de la technologie programmable numérique

Services offerts

- Ajustement de prothèses auditives
- Réparation de prothèses auditives
- Protecteur otique pour musicien
- Consultation pour informations
- Suivi audioprothétique
- Bouchons de baignade
- Piles

LABORATOIRE DE RÉPARATION

SERVICE À DOMICILE



Audioprothésistes

Claude Prévost
Manon Beauchamp
Hélaine Prévost
Patrice Pelletier
Patricia Gosselin



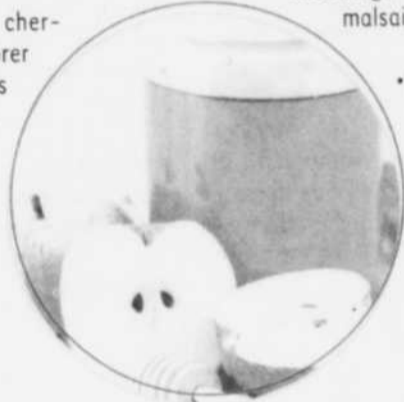
Claude Prévost

Québec, 450, ch. Ste-Foy (418) 688-1430
Ste-Foy, 2612, Lapointe (418) 650-9090
Malbaie, 303, rue St-Étienne 1-800-363-5617
Donnacona, 220, av. Ste-Marie (418) 688-1430
EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617
Baie-St-Paul, Forestville, Baie-Comeau, Sept-Îles,
Havre-St-Pierre, Chibougamau
cprevost@mediom.qc.ca

Les enfants doivent mettre l'accent sur une saine alimentation

Mars est le mois de la nutrition et les experts canadiens en nutrition encouragent les écoliers à améliorer leurs habitudes alimentaires. Les experts estiment que 30 % des enfants canadiens comptent un surplus de poids et que 14 % sont cliniquement obèses. « L'alimentation de bien des enfants canadiens est très élevée en gras et en sucre », explique la diététiste professionnelle Gina Sunderland. « En tant que parents, nous devons véritablement considérer les effets que l'alimentation a sur la santé à long terme de nos enfants. »

Les parents cherchant à améliorer les habitudes alimentaires de leurs enfants devraient suivre les conseils suivants :



- Respectez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement : cette publication, offerte gratuitement sur le site web de Santé Canada, fournit aux parents d'excellentes directives nutritionnelles pour leurs enfants. Il s'agit aussi d'une façon de vous assurer que votre enfant se procure l'apport quotidien recommandé de micronutriments clés.

- Faites participer vos enfants à la sélection des aliments : les enfants sont plus enclins à consommer des aliments qu'ils ont choisis. Faire participer les enfants au processus de sélection est un moyen de décourager les collations malsaines.

- Évitez l'alimentation rapide : l'alimentation rapide comporte peu de valeur nutritionnelle et

peut être dangereusement élevée en gras. Faites de votre mieux pour éviter les aliments rapides et ne les laissez pas devenir la norme de votre alimentation.

- Limitez les collations sucrées : bien des collations offertes aux enfants après l'école et dans les boîtes à lunch sont très élevées en sucre et peuvent avoir une incidence considérable sur le gain de poids. Offrez plutôt aux enfants des collations saines comme des raisins secs, des noix ou des fruits.

- Donnez-leur une multivitamine tous les jours : selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, il s'agit de la première étape pour assurer un apport approprié de vitamines et de minéraux. (EN)

La bonne alimentation économise le coût des soins de santé

Une meilleure alimentation peut aider à réduire le coût des soins de santé qui augmente constamment au Canada, explique le Dr Milly Ryan-Harshman, Ph.D., R.D., diététiste professionnelle, dans le numéro de novembre 2003 de La Revue Whitehall-Robins. Ce rapport conclut que l'alimentation est un facteur modifiable important pour réduire le risque de maladies chroniques comme l'ostéoporose, le cancer et les maladies cardiovasculaires.

« On conseille toujours aux Canadiens, avec raison, de suivre le Guide alimentaire canadien pour manger sainement », mentionne le rapport. « Toutefois, une vaste proportion de la population en général ne suit pas ces recommandations ou directives. »

Il ajoute : « Sans doute, une alimentation optimale permet de diminuer les risques de développer plusieurs maladies et d'améliorer la qualité de vie des Canadiens. Un supplément de multivitamines coûte environ 11 cents par jour et un approvisionnement annuel de supplément de multivitamines et de minéraux revient à moins de 45 \$.

Le rapport prétend que les déficiences nutritionnelles rendent les Canadiens vulnérables à une variété de maladies chroniques qui ont un impact financier énorme sur le système de santé canadien. Par exemple, le calcium est reconnu pour favoriser la santé des os et aider à prévenir l'ostéoporose. Le rapport indique qu'il se produit 24 000 fractures de la hanche, chaque année au Canada, ce qui coûte annuellement environ 650 millions de dollars au système de santé. Si l'on pouvait éviter même la moitié de ces fractures avec une meilleure alimentation, le système de santé canadien pourrait économiser 300 millions de dollars par an. (EN)

Soins et services de santé

Les ordres professionnels : pour la compétence et l'efficacité

Chaque jour au Québec, des milliers de professionnels de la santé exercent des activités qui comportent des risques de préjudice à l'intégrité physique et psychologique des individus. En vue de réglementer l'ensemble de ces activités, le gouvernement du Québec a confié aux différents ordres professionnels le mandat de protéger le public contre les risques éventuels liés à l'obtention de soins et de services de santé. Une présence vraiment rassurante!

« Les ordres professionnels jouent un rôle capital dans l'efficacité et la qualité des services et des soins de santé au Québec. En plus de vérifier la compétence et la probité des personnes candidates à une profession, les ordres professionnels s'assurent que cette compétence et cette probité soient maintenues tout au long de la vie professionnelle de la personne concernée », explique André Gariépy, directeur général du Conseil interprofessionnel du Québec.

LA COMPÉTENCE DES MEMBRES : FONDEMENT DE LA QUALITÉ

Régis par le Code des professions, les 26 ordres professionnels de la santé et des relations humaines, qui totalisent 154 000 membres, contrôlent rigoureusement l'admission des personnes au sein de chaque ordre. « Toute personne qui désire exercer une profession réglementée doit, au préalable, démontrer sa compétence et son intégrité. Les membres d'un

ordre professionnel font également l'objet d'une surveillance régulière afin de s'assurer qu'ils maintiennent cette compétence et cette intégrité dans leur pratique quotidienne. En cas de fautes professionnelles ou de plaintes du public, le membre d'un ordre s'expose à des sanctions disciplinaires et même à une révocation de son permis. En fait, la protection de la population par la compétence est le fondement des ordres professionnels », affirme André Gariépy, dont l'organisme regroupe, entre autres, les 26 ordres professionnels concernés.

À LA HAUTEUR DES ATTENTES

Partenaires importants du système de santé au Québec, les ordres professionnels apportent une contribution de choix en matière d'organisation des soins et des services. Dans le cadre de la Loi 90 adoptée en juin 2002, les ordres ont mis en place différentes solutions relatives à une meilleure organisation des services et à un accès plus efficace aux soins de santé. « La société québécoise requiert de ses institutions qu'elles soient à la hauteur de ses valeurs et qu'elles répondent de façon efficace à ses besoins. En révisant régulièrement son encadre-

ment et ses façons de faire, le système professionnel contribue à l'efficacité et à l'amélioration continue de nos services de santé

et de nos services sociaux », conclut André Gariépy.

Fondé en 1965, le Conseil inter-

professionnel du Québec regroupe les 45 ordres professionnels du Québec qui comptent collectivement près de 300 000 membres

oeuvrant dans des secteurs stratégiques de l'activité sociale, économique et scientifique.

POUR VOTRE SANTÉ



Choisir un membre d'ordre professionnel :

un acte responsable

Les 154 000 professionnels de la santé et des relations humaines sont régis par 26 ordres professionnels qui assurent la compétence et l'intégrité dans les services.

Acupuncteurs	Optométristes
Audioprothésistes	Orthophonistes et audiologistes
Chiropraticiens	Pharmaciens
Conseillers et conseillères d'orientation	Physiothérapeutes
Dentistes	Podiatres
Denturologistes	Psychoéducateurs et psychoéducatrices
Diététistes	Psychologues
Ergothérapeutes	Sages-femmes
Hygiénistes dentaires	Techniciennes et techniciens dentaires
Infirmières et infirmiers	Technologistes médicaux
Infirmières et infirmiers auxiliaires	Technologues en radiologie
Inhalothérapeutes	Thérapeutes conjugaux et familiaux
Médecins	Thérapeutes en réadaptation physique
Médecins vétérinaires	Travailleurs sociaux
Opticiens d'ordonnances	

www.professions-quebec.org

Le Conseil interprofessionnel du Québec est le forum d'échange et de concertation de même que la voix collective des ordres professionnels. Le Code des professions lui octroie un mandat d'organisme conseil auprès de l'autorité publique.

Guérissez plus que les symptômes...
Guérissez la cause...
avec la Biologie Totale

Nathalie Girard, N.D.
Naturopathe et intervenante
en Biologie Totale
418-663-4434

Fleurs de Bach
GRATUITE
avec consultation
Reçus disponibles



Témoignage d'une utilisatrice comblée par Vie de Velours De grands bienfaits pour le soulagement de l'arthrite

Nous vous présentons le texte intégral d'une lettre expédiée récemment à MM. François Nuckle, un des propriétaires de la compagnie Vie de Velours et Pierre Carrière, naturopathe, par Mme Mariette Lauzon, résidente de Sainte-Anne-des-Plaines. Mme Lauzon utilise Vie de Velours depuis plus d'un an.

« Bonjour Messieurs,

Mon médecin de famille a dépisté un début d'arthrite. J'avais à l'époque 50 ans. L'arthrite a beaucoup évolué. J'avais beaucoup de difficultés à me lever, marcher, me mettre à genoux, couper les légumes, ouvrir les pots, etc. Je tenais ma tasse de café à deux mains, car je n'avais pas assez de force pour la tenir d'une seule main. Le mal que je ressentais me brûlait à l'intérieur. Il grugeait mes forces, mes muscles, mon moral et mon système en général. Je faisais très très mal.

Au printemps 1997, après 2 ans de douleurs, j'ai pu rencontrer un médecin rhumatologue. En me voyant, il me diagnostiqua « Polyarthritique sporioisique », ce qu'il confirma avec une prise de sang. Suite à cela, j'ai dû prendre 3 Méthotrexates/1 fois par semaine, un anti-inflammatoire (Célébrex) 2 fois par jour et me faire prendre une prise de sang tous les 15 jours pendant 6 mois. Par la suite, les prises de sang ont diminué à 1 fois par mois pendant un an. Maintenant, je suis à 1 fois tous les deux mois.

J'avais les pieds et les mains très enflés, déformés et avec beaucoup de douleurs. Le traitement médical fut efficace car le mal s'atténua, mais mes mains et mes pieds continuèrent de se déformer tranquillement. Mon rhumatologue m'envoya

donc rencontrer un spécialiste orthopédiste pour les faire opérer éventuellement. Après quelque temps de traitement, j'ai commencé à avoir des brûlements d'estomac. Le médecin m'a donc prescrit du « Losec » pour soulager ceux-ci.

Les années qui ont suivi furent moins pénibles car la douleur disparaissait tranquillement. À la fin du mois de mai 2001, j'ai subi une grosse opération au pied droit pour la déformation et aussi parce que je marchais sur des os. L'opération fut de travailler l'oignon, enlever des jointures, mettre une broche à deux orteils et une plaque au gros orteil. La convalescence était entre 3 et 6 mois.

Au mois de décembre de la même année, soit 7 mois après l'opéra-

tion, j'ai dû être réopérée pour le même pied car la plaque qui retenait le gros orteil s'est brisée. Cette opération fut douloureuse car ils ont changé la plaque et pris un morceau d'os au bout de ma hanche pour bien souder l'os de mon gros orteil et ce fut encore 3 à 6 mois de convalescence. L'année 2001 est à oublier pour ma part.

J'ai continué mes médicaments, le médecin ayant changé la posologie (Méthotrexate 4 par semaine et Célébrex 1 par jour ou 2 au besoin). Ma santé n'était pas si mal malgré tout ce que j'avais subi et mon pied était bien guéri. Mes mains ont continué à enfler et à se déformer. Mes capacités et la force dans mes mains étaient très réduites et j'avais toujours un peu de mal.

Au mois d'avril 2002, je suis allée au Salon des Aînés à Montréal et c'est là que j'ai connu Vie de Velours. Je me revois encore en arrière des gens écoutant attentivement les explications que M. François Nuckle donnait et j'étais très très sceptique. Malgré tout,

j'ai acheté une boîte de Vie de Velours et je me suis dit que je ne pouvais pas être pire que je ne l'étais déjà. Après la prise d'une seule boîte, mes mains ont commencé à désenfler, j'avais moins de mal et l'énergie revenait peu à peu. Je prenais 2 capsules par jour. Six mois plus tard, j'ai rencontré mon rhumatologue et en regardant les données de mes prises de sang, il s'est exclamé et me dit : « Mais qu'est-ce qui se passe avec vous Madame ? Vos prises de sang sont excellentes et l'inflammation n'a jamais été aussi basse. Vous êtes en pleine forme ! ». Je lui ai tout simplement répondu que j'avais un secret pour lui et que je prenais Vie de Velours. Je lui ai donné l'information sur les produits et il l'a inscrite dans mon dossier. Il m'a permis de diminuer les anti-inflammatoires et d'en prendre seulement au besoin.

Depuis, je me suis inscrite à des cours d'exercices et de danse en ligne. Les gens qui m'ont connue en douleurs sont étonnés de me voir en aussi grande forme. Je n'ai pra-

tiquement plus mal et je n'ai pris que quelques Célébrex cet été. J'ai commencé des cours de peinture à l'huile et je n'ai pas de difficultés à tenir mes pinceaux. Si tout continue de bien aller comme cela, je vais me sauver des opérations pour les mains.

Je fais beaucoup de promotion à Vie de Velours aux gens de ma ville qui me connaissent et plusieurs d'entre eux l'ont essayé et ont eu des bienfaits.

Aujourd'hui, j'ai 58 ans et après 8 ans de maladie, je prends 1 capsule de Vie de Velours par jour et 4 Méthotrexates par semaine. J'ai beaucoup d'énergie, de moral et j'encourage fortement les gens à prendre Vie de Velours. Merci beaucoup de m'avoir parlé et de m'avoir fait connaître Vie de Velours ».

Amicalement,
Mariette Lauzon
Sainte-Anne-des-Plaines

Février 2004

La forme d'autrefois... La santé d'aujourd'hui!



Merci!
VIE DE VELOURS

Edouard Carpentier
Chairrette Oddera
C. Adyson

La solution naturelle!

1-866-810-5757



Dans les pharmacies • les magasins de produits naturels • Jean-Marc Brunet Le Naturiste
Émissions radiophoniques "Pour une vie de velours" à CJMS 1040 tous les mardis dès 13 hres
Ne manquez pas l'émission "Y'a plein d'Soleil" à TQS le dimanche - 11hres

Bérubé • Brassard audioprothésistes Être malentendant dans un monde moderne

Notre univers de tous les jours est constitué de plusieurs variétés de sons à l'aide desquels nous nous orientons. Ces sons peuvent être des signaux de danger, des mots affectueux, des remarques drôles, des pleurs d'enfants ou des gazouillis d'oiseaux.

ALORS, POURQUOI S'EN PASSER?

Au Québec, plus de 10% de la population vit avec une baisse auditive irréversible. Chez les 65 ans et plus, 27,4% des personnes entendent moins bien et, passé 75 ans, c'est presque une personne sur deux.

Si vos proches disent que vous mettez le son du téléviseur trop fort, si vous avez de la difficulté à suivre une conversation dans des endroits bruyants, si les personnes de votre entourage doivent répéter souvent pour se faire comprendre, c'est probablement parce que vous avez un problème d'audition.

Si une perte d'audition est diagnostiquée, une prothèse auditive permet souvent de résoudre le problème. Le fait d'accepter une aide auditive peut signifier que vous ne serez plus obligé de laisser votre surdité dominer votre existence. Pourquoi ne pas essayer?

Vous avez besoin d'une prothèse auditive? Deux technologies sont

disponibles: la prothèse numérique et la prothèse analogique. Les personnes actives ou qui ont un problème de discrimination (qualité sonore) vont préférer la technologie numérique qui offre la possibilité de filtrer certains bruits nuisibles et de conserver les sons de la conversation. La prothèse analogique n'a pas de filtre aussi performant,

Saviez-vous que la Régie de l'assurance maladie défraie le coût d'une prothèse auditive?

Vous devez avoir une perte auditive moyenne d'au moins

mais elle peut suffire aux personnes moins actives.

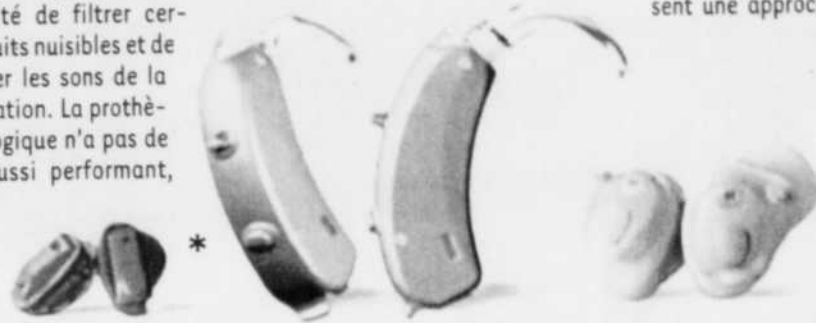
Saviez-vous que la Régie de l'assurance maladie défraie le coût d'une prothèse auditive?

35 décibels dans les deux oreilles, et la Régie ne défraie que certains modèles analogiques. *Modèles non inclus.

Établis dans la région de Québec depuis plusieurs années, les audioprothésistes des Cliniques Bérubé Brassard préconisent une approche

personnalisée et garantissent l'efficacité de leurs produits. À la

demande, ils pourront effectuer une visite à votre domicile.



Résidence de prestige pour aîné(e)s!



Bien vivre, chez soi, en toute sécurité

- Surveillance 24 heures
- Soins de santé 24 heures
- Chapelle et aumônier résidant
- Salon de coiffure
- Navette pour sorties de groupe
- Salle à dîner (service aux tables)
- Salons communautaires (12)
- Comptoir bancaire
- Aménagements récréatifs : salle de billard, salle de jeux, terrains de pétanque et jeu de galets, salle d'exercices
- Animation à tous les jours
- Maintenance 7 jours
- Entretien ménager
- Dépanneur
- Bibliothèque

La Roseraie
de Sainte-Foy

825, Arthur-Rousseau, Sainte-Foy
(à côté de l'Hôpital Laval)

651-4807

Convalescence

ORTHODONTISTE Dr Sylvain Chamberland



DMD, spécialiste en orthodontie, F.R.C.D.C.
Diplômé de l'American Board of Orthodontics
Fellow du Collège Royal des dentistes du Canada



Pour tous vos besoins
en prévention et correction
des irrégularités dentaires
et faciales

20 ans d'expérience

10345, boul. de l'Ormière
NEUFCHÂTEL

tél.: 847-1115

Saviez-vous qu'il est possible de rajeunir l'apparence de votre sourire?

Vos dents sont usées, jaunies et vous empêchent de sourire?
Venez découvrir l'aventure de la dentisterie cosmétique
et redonnez un éclat lumineux à votre sourire!

SERVICES OFFERTS

- Soins et traitements au laser
- Implantologie, chirurgie et prothèse
- Dentisterie cosmétique et blanchiment
- CÉREC 3D : plombages et couronnes assistés par ordinateur
- Couronnes, ponts et prothèses amovibles de précision
- Service d'orthodontie
- Traitement du ronflement et de l'apnée du sommeil
- Traitement de la mauvaise haleine
- Traitement des articulations
- Gaz relaxant
- Radiologie numérique
- Approche médicale pour contrôler la carie et davantage...



Dr. Sara Leclerc D.M.D.

Dr. Claudette Dion D.M.D.



CENTRE DE LASER DENTAIRE
ET D'IMPLANTOLOGIE
CLAUDETTE DION ET ASS.

(418) 661-1141
491, boul. Raymond, Beauport
www.dentistedion.com

Pour retrouver la joie de sourire... à longueur d'année

Centre de laser dentaire et d'implantologie Claudette Dion

À l'approche du printemps, le Centre de laser dentaire et d'implantologie Claudette Dion vous propose de retrouver votre vraie nature. Perfectionné dans tous les aspects des soins dentaires, le Centre mise sur une équipe de professionnels et sur une technologie de pointe afin de rehausser l'apparence de votre sourire.

« Bien souvent, les gens s'empêchent de sourire parce que leurs dents sont inégales, jaunies ou usées. En raison de notre expertise et des nouveaux développements en matière de dentisterie cosmétique, nous pouvons offrir à nos clients de retrouver tout l'éclat naturel de leur sourire » explique Claudette Dion, propriétaire du Centre.

Simulation de votre sourire par ordinateur

Le Centre de laser dentaire et d'implantologie Claudette Dion se distingue par une approche novatrice centrée sur la satisfaction totale du client. Avant de procéder à la confection finale de votre sourire, il est possible d'effectuer une simulation par ordinateur afin de s'assurer d'un résultat à la hauteur de vos attentes. « Il s'agit d'un service extrêmement apprécié par les consommateurs. En accord avec les goûts et les besoins du client, nous pouvons réaliser une analyse complète de son sourire et lui offrir le meilleur traitement. La satisfaction de notre clientèle est au cœur de toutes nos actions », souligne Claudette Dion qui possède près de 20 ans d'expérience dans son secteur d'activités.

À l'avant-garde des tendances et de la technologie

En plus d'offrir un service sur mesure, l'équipe du Centre de laser dentaire et d'implantologie Claudette Dion est à l'avant-garde des tendances esthétiques et des innovations technologiques. L'ensemble du personnel profite régulièrement d'une formation professionnelle constamment enrichie par la compétence et les connaissances de ses dirigeants. « La dentisterie cosmétique évolue sans cesse. J'invite tous les résidents de la région à découvrir des approches nouvelles, sécuritaires et efficaces tant sur le plan de l'esthétique que de la santé. Notre sourire, c'est bien souvent notre carte de visite », affirme Claudette Dion.

Le Centre de laser dentaire et d'implantologie Claudette Dion vous promet de sourire à la vie... à longueur d'année!

Bi-Eau Pure^{MD}

L'eau, telle que conçue par la nature

Gestion Bi-Eau Pure inc. fabrique et commercialise des distributrices d'eau purifiée qui fonctionnent comme de véritables petites usines de filtration. Ces appareils bleus, facilement reconnaissables, arborent la marque de commerce **Bi-Eau Pure**. Présente dans le marché depuis sa fondation en 1989, l'entreprise québécoise s'est hissée au rang de chef de file dans le secteur des distributrices d'eau purifiée en libre-service. La compagnie est actuellement présente dans plus de 500 supermarchés, pharmacies et dépanneurs de toutes bannières, du Québec à la Colombie-Britannique. Il convient cependant de souligner que l'essentiel de sa croissance est attribuable aux activités québécoises de l'entreprise.

Des préoccupations partagées

Gestion Bi-Eau Pure inc. partage les mêmes préoccupations à l'égard de l'environnement et de la santé que le public en général. Son concept de distributrice en magasin a permis d'apporter une solution fiable, sans problème et facilement accessible pour les consommateurs à la recherche d'une eau de qualité. De plus en plus de gens éprouvent une certaine crainte à l'idée de boire de l'eau du robinet. Cette firme québécoise a donc trouvé une réponse à cette appréhension en leur donnant accès à l'eau purifiée en libre-service.

Malheureusement l'eau qui coule du robinet peut être chargée de nombreuses impuretés dissoutes. Malgré le fait que les villes produisent une eau de qualité par l'utilisation de différents produits chimiques, rien encore ne peut assurer que cette qualité demeure constante et ne soit pas contaminée entre l'usine de purification et la résidence du client.

Peu importe la source d'alimentation en eau de la distributrice, les techniques de purification à la fine pointe de la technologie produisent une eau déminéralisée d'un degré de pureté exemplaire (moins de 10 ppm).



Une occasion d'affaires idéale pour les commerçants

Un grand nombre d'établissements commerciaux disposent du potentiel pour installer une distributrice d'eau purifiée **Bi-Eau Pure** en libre-service, en raison notamment des produits chimiques ajoutés à l'eau par les municipalités, des préoccupations environnementales, du mouvement en faveur d'une meilleure alimentation et d'un marché relativement ouvert.

Comme chacun sait, la compétition est féroce dans le secteur de l'alimentation et les consommateurs sont puissamment attirés par les bas prix. À ce chapitre, **Gestion Bi-Eau Pure** offre actuellement un excellent rapport qualité-prix dans les formats d'eau allant de 4 litres jusqu'à 18 litres.

Ce n'est donc pas par hasard que l'on remarque la présence de ces distributrices dans la plupart des grandes chaînes d'alimentation. Pour les commerçants, les avantages sont multiples puisque la distributrice **Bi-Eau Pure** leur permet d'offrir un produit de qualité à leur clientèle en libérant un précieux espace de tablettes tout en éliminant la manutention et les frais de stockage.

Supermarchés, dépanneurs, stations-service, magasins de bières et vins, édifices à bureaux, commerces de vrac constituent autant d'endroits propices à l'implantation d'une distributrice d'eau **Bi-Eau Pure**.

Un concept compétitif d'avant-garde

Contrairement à l'eau déjà embouteillée, avec le concept **Bi-Eau Pure**, le consommateur est propriétaire de son propre contenant. Cette approche élimine le dépôt et les multiples utilisations du contenant par plusieurs utilisateurs. Les étiquettes apposées sur les contenants **Bi-Eau Pure** donnent la marche à suivre pour son entretien et son nettoyage. Les consommateurs s'approvisionnant à la distributrice peuvent faire le plein de leurs contenants vides de différents formats, soit : de 4, de 7,5, de 11 ou de 18 litres. Les consommateurs qui le désirent peuvent acheter leur contenant vide sur place. Ceux-ci sont offerts dans des formats de 7,5, de 11 et de 18 litres. Tous les formats



de contenants **Bi-Eau Pure** en vente sont munis d'un bouchon vissable et sont dotés d'une poignée incorporée pour en faciliter la manutention. Cette solution écologique plaît aux utilisateurs qui n'ont pas à se soumettre aux règles de la consignation.

L'osmose inverse, une technologie de purification révolutionnaire

La technique de purification de l'eau par osmose inverse utilise une membrane semiperméable afin de séparer et d'enlever les solides dissous, les matières organiques, les pyrogènes, les matières colloïdales, les bactéries et les virus pouvant être présents dans l'eau. L'eau d'entrée est acheminée sous pression contre un côté de la membrane que seulement les molécules d'eau peuvent traverser. Les

ratoires accrédités par le gouvernement. Ces analyses permettent d'avoir la confirmation que la qualité de l'eau est constante et qu'elle est vérifiée par une tierce partie crédible et indépendante.

Un citoyen corporatif exemplaire

L'engagement de **Gestion Bi-Eau Pure** dans sa communauté va de soi. L'entreprise contribue au financement de plusieurs organismes humanitaires, dont la Fondation Charles-Bruneau, la Fondation Hôpital Charles-LeMoigne, la Colonie Sainte-Jeanne-d'Arc, la Fondation de l'Hôpital Pierre-Boucher.



impuretés sont concentrées et renvoyées vers le drain.

La méthode d'osmose inverse, combinée à un prétraitement et à un post-traitement, peut enlever de 90 à 99 % des solides dissous totaux (TDS), 99 % des matières organiques et micro-organismes. On obtient ainsi une eau déminéralisée de qualité constante, à un prix très abordable et en abondance.

Des contrôles additionnels fiables

Les distributrices sont des équipements très sécuritaires et les techniciens de **Bi-Eau Pure** font l'entretien aux intervalles requis et, plusieurs fois par année, ils prennent des échantillons d'eau pour les faire analyser par des labo-



Gestion Bi-Eau Pure Inc.
(450) 441-8353
1-800-263-0080
www.bieaupure.com