



# HARMONIE SANTÉ

CAHIER SPÉCIAL *Le Nouvelliste* 17 OCTOBRE 1997



# GENTRE DENTAIRE & D'IMPLANTOLOGIE DE LA MAURICIE

*Dr Guylaine Martin*

La clinique dentaire Dr Guylaine Martin a toujours visé l'excellence et la qualité des soins. Au cours des dernières années, sa pratique s'oriente de plus en plus vers une réhabilitation buccale complète, en visant le mieux-être du patient. Le Dr Guylaine Martin est assistée par une équipe professionnelle dévouée et qualifiée. La clinique a une réputation hors pair et une notoriété connue dans toute la province.

## Services professionnels complets pour toute la famille

- dentisterie générale
- dentisterie esthétique
- traitement de gencives
- couronnes et ponts
- blanchiment
- prothèses (fabrication et réparation)
- diagnostic (cancer buccal)
- orthodontie mineure et majeure
- implants dentaires

Système de stérilisation complet contrôlé

Service d'un spécialiste chirurgien maxillo-facial (sur rendez-vous)

# 372-1110

**POLYCLINIQUE DU CAP, 700, THIBEAU, CAP-DE-LA-MADELEINE**

Lundi au vendredi  
8 h à 21 h  
Samedi 8 h à 17 h  
**URGENCES ACCEPTÉES**



## MANGER MOINS, VIVRE PLUS LONGTEMPS

Manger moins, vivre plus longtemps. Les scientifiques savent depuis longtemps que c'est vrai pour les rats de laboratoire. Mais ils pensent désormais que ce phénomène s'applique aussi à des animaux plus grands... et peut-être même aux êtres humains.

Selon les résultats d'une étude présentée lors de la réunion annuelle de l'Association américaine pour le progrès de la science, à Seattle, le métabolisme humain fonctionnerait mieux avec un apport plus réduit en calories. Les gens qui arrêtent de manger avant de se sentir complètement repus vivraient mieux et plus longtemps.

C'est comme si vous conduisiez votre voiture plus lentement. Les moteurs de voitures durent plus longtemps si les automobilistes roulent à 80 km/h que s'ils conduisent à 130 km/h.

Depuis 60 ans, des scientifiques font des recherches dans ce domaine sur des insectes, des vers et des rongeurs. Ceux dont la nourriture est limitée de façon importante vivent plus longtemps



que les autres.

Mais il est presque impossible de prouver que cela s'applique aussi aux êtres humains. Personne n'accepterait en effet, de son propre gré, de suivre un régime particulièrement strict pendant plusieurs dizaines d'années. De plus, une telle étude coûterait

trop cher et serait trop difficile à réaliser.

Au cours des 10 dernières années, des chercheurs de l'Institut national du vieillissement à Bethesda, dans le Maryland, se sont donc rabattus pour faire leurs expériences sur des variétés de singes les plus proches possibles

des êtres humains, notamment les rhésus.

Bien qu'il soit trop tôt pour savoir si ces animaux sous-alimentés vivront plus longtemps, on a présenté des données chiffrées montrant que ces singes semblent en meilleure santé que les autres ; leur tension artérielle est plus basse et ils ont un meilleur taux de cholestérol.

Des expériences ont été réalisées sur environ 200 animaux. La moitié d'entre eux ont pu manger autant qu'ils le voulaient, l'autre moitié ne recevant que 70 % de la nourriture consommée par les premiers. Les aliments, fortifiés en vitamines et en minéraux, sont les mêmes pour les deux groupes.

Un des aspects les plus étonnants dans l'étude est que les animaux sous-alimentés semblent être protégés des maladies de cœur. Leur taux important de lipoprotéines (le « bon » cholestérol qui facilite la circulation dans les artères) est deux fois plus élevé que celui des singes qui mangent normalement.

De plus, les singes sous-ali-

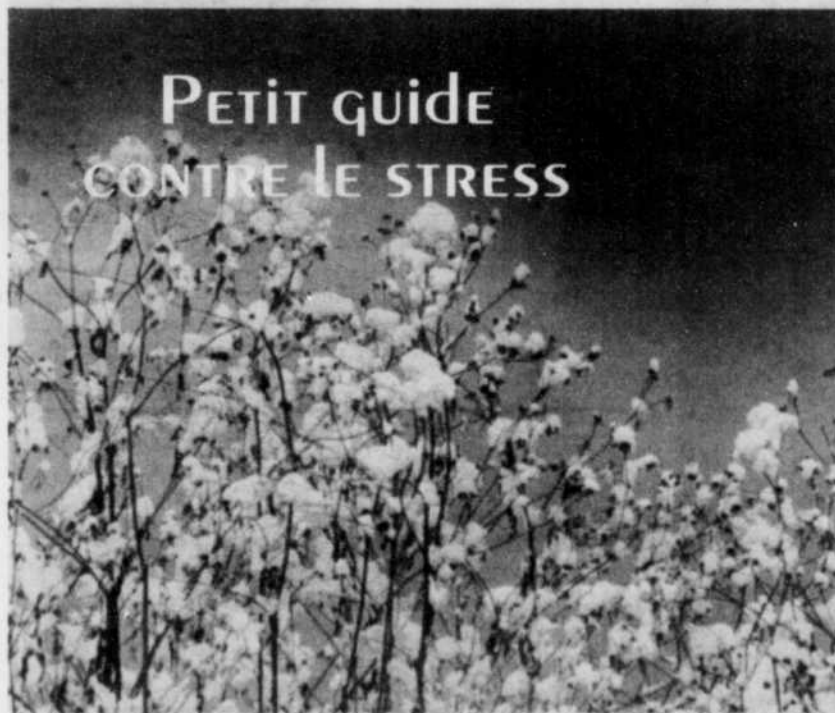
mentés ont moins de graisses dans le sang. Leurs corps utilisent l'insuline de façon plus efficace, ce qui permet de penser qu'ils devraient mieux résister au diabète dans leur vie.

On pense qu'à terme, ces recherches démontreront qu'une alimentation restreinte en calories permettra aussi aux gens de vivre plus longtemps. Il serait possible d'allonger l'espérance de vie d'un être humain de 80 à 100 ou 110 ans, soit un gain de 20 ou 30 ans.

Mais les gens voudraient-ils vivre de cette manière ? Au risque d'avoir faim puisque les singes sous-alimentés semblent vouloir manger plus. Ils tournent plus dans leurs cages et sont particulièrement remuants quand ils sont nourris.

Même si les gens qui vivent dans une société où l'on mange à sa faim ont peu de chances de limiter volontairement leur alimentation, ces expériences pourraient ne pas être inutiles. Si les scientifiques parviennent à prolonger la vie en limitant les calories, ils devraient réussir un jour à faire de même avec des médicaments.

### PETIT GUIDE CONTRE LE STRESS



Tout avoir, tout faire, s'amuser à tout prix, voilà ce qui caractérise notre existence dans les années quatre-vingt-dix. Selon Statistique Canada, le nombre des Canadiens qui travaillent plus de 50 heures par semaine a augmenté de 30% de 1976 à 1995... et la tendance se poursuit.

Aujourd'hui plus de 1.5 million de Canadiens travaillent à un rythme effréné. Ajoutons-y les pressions domestiques et familiales et nous voyons que le stress fait partie intégrante de la vie quotidienne. Pour réussir dans les années quatre-vingt-dix, il faut coûte que coûte arriver à enrayer les effets nuisibles du stress.

#### QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Coincé dans un embouteillage, en retard à votre prochain rendez-vous, vous sentez vos

épaules qui commencent à se crispier et une douleur sourde annonce un mal de tête imminent. Autre scénario: vous ratez la date d'échéance d'un très important rapport et toute la semaine vous éprouvez de la colère, vous êtes distrait. Pour la majorité d'entre nous le stress est synonyme de pression, pression due aux tensions quotidiennes et occasionnellement à une situation de crise. Votre tête, votre estomac, vos muscles, voire votre état physique, sont affectés par le stress.

Si quelquefois le stress est sain car il nous inspire et nous rend créatif, trop de stress, en revanche, peut être dangereux et entraver notre productivité.

Le stress peut se gérer. Il faut se nourrir sainement, dormir suffisamment, faire de l'exercice physique et ne pas aller à la limi-

te de ses forces. Mais quand vous vous sentez stressé, reconnaissez-le et agissez rapidement.

Les muscles ne restent pas indifférents au stress: les épaules et le dos se contractent, d'où maux de dos et de tête et fatigue générale. Certaines personnes sont tellement habituées à être constamment stressées qu'elles en oublient ce que c'est que d'être vraiment détendu. Un bon massage, voilà l'une des meilleures façons de réduire la tension et la fatigue.

Un massage relâche la tension des muscles, il augmente la quantité d'oxygène dans le sang et élimine les déchets musculaires, comme l'acide lactique, qui provoquent des douleurs. Un massage peut activer la circulation et le drainage lymphatique.

## L'EXERCICE physique UNE PRATIQUE PRÉVENTIVE ET CURATIVE

Les performances des femmes sportives ne diminuent pas en période menstruelle, et l'exercice physique n'a pas d'effets négatifs sur la production de lait maternel. La pratique des sports par une femme enceinte n'est en rien néfaste pour l'utérus, encore moins pour le fœtus. Et les femmes n'ont pas plus de problèmes reliés à la chaleur que les hommes, lors d'épreuves de longue durée.

Les fausses croyances entourant la femme sportive sont nombreuses, mais de plus en plus d'études tendent à les rejeter.

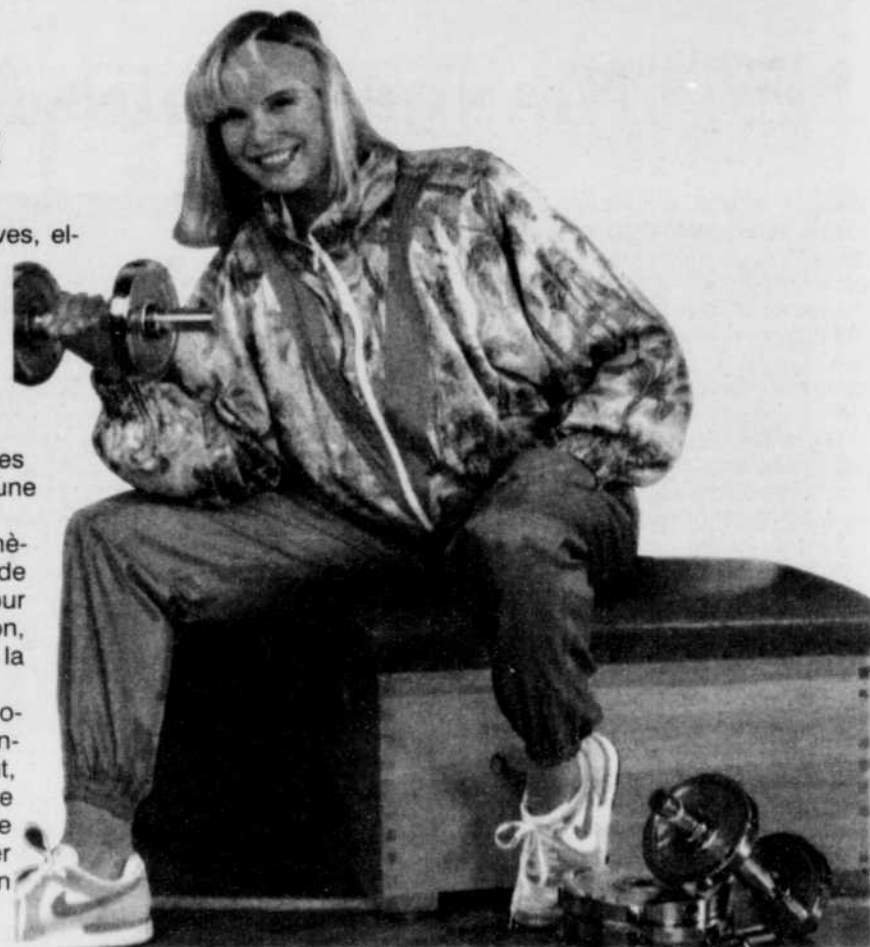
Il en est ainsi de la croyance à l'effet que les femmes verraient leurs performances diminuer en période pré-menstruelle. Des recherches récentes ont au contraire montré que des athlètes féminines ont battu leurs propres records, dans le cadre de compétitions internationales, à toutes les phases de leur cycle menstruel.

Une autre croyance erronée est celle voulant que la pratique régulière de la musculation conduirait inévitablement à la formation de «gros-bras» typiques des adeptes du culturisme (body building), ce qui éloigne de nombreuses femmes de ce genre d'exercices. Or, selon le Collège américain de médecine sportive, la musculation constitue une façon efficace d'augmenter la masse maigre, de diminuer le pourcentage de gras, d'avoir une meilleure posture et de prévenir l'ostéoporose.

Quant aux futures mamans sportives, elles n'ont rien à craindre. Les exercices avec ou sans sauts ne risquent en aucun cas de causer un déplacement de l'utérus vers le bas. De plus, des études récentes montrent que la production de lait maternel est plus élevée chez les femmes actives que chez les femmes sédentaires, et que ce lait possède une plus grande valeur énergétique.

On recommande aux nouvelles mères désireuses de perdre du poids de s'entraîner au moins une heure par jour plutôt que de réduire leur alimentation, car un déficit calorique risque d'altérer la qualité du lait.

Enfin, la question de connaître le moment exact où une femme peut reprendre l'exercice après un accouchement, une césarienne ou un curetage relève davantage du «gros bon sens» que de critères médicaux bien précis. Se fier sur la douleur, bien connaître son corps, telle serait la meilleure recette.



**PHYSIO+ACTION**  
clinique de  
physiothérapie *plus*

**URGENCE 7 JOURS**  
**370-4545**

**SERVICE DE SOINS À DOMICILE**



Normand Bastrach, physiothérapeute, Julie Bellemare, physiothérapeute  
Céline Lafrenière, thérapeute en réadaptation

**ÉQUIPEMENT ULTRAMODERNE  
BIODEX:**

- Évaluation objective sur ordinateur
- Renforcement

**AIRE D'ENTRAÎNEMENT  
ADAPTÉE:**

- Appareil *pyramid*
- *Stair master*

- Conventionnel
- Privé • CSST • SAAQ

**Du lundi au jeudi, de 7h à 21h**  
**Vendredi, de 7h à 18h**

**5445, BOUL. JEAN-XXIII, TROIS-RIVIÈRES-OUEST**

## HOMÉOPATHIE

Savez-vous que, lorsque vous tombez malade, le corps renferme tout ce qui est nécessaire à sa défense? Dès l'apparition d'un trouble de santé, le premier réflexe du corps est de sécréter des substances qui l'aideront à s'adapter aux agressions. Il maintient ainsi l'équilibre de sa santé. Les médicaments homéopathiques vont simplement solliciter ces mécanismes d'adaptation et stimuler la fabrication de ces substances à effet anti-viral, hormonal, tranquillisant ou immunitaire.

Si l'agression est trop forte ou le sujet trop faible pour réagir, ces mécanismes d'adaptation vont être dépassés et il faudra alors utiliser les troupes de choc: les médicaments conventionnels. Mais, il n'y a aucune opposition entre l'allopathie et l'homéopathie. Parlez d'homéopathie avec votre médecin ou votre pharmacien. Sachez que cette thérapeutique est enseignée, pratiquée et reconnue dans de nombreux pays.



**YVON MILETTE**  
PHARMACIEN

390, 106e Avenue, Saint-Georges-de-Champlain  
**(819) 538-3337**

**Heures d'ouverture :**  
Lundi au mercredi de 9 h à 18 h, jeudi et vendredi de 9 h à 20 h,  
samedi de 9 h à 17 h, dimanche : FERMÉ

ASSOCIÉ À

**SANTÉ Services**

455075

# JOURNÉE PORTES OUVERTES

## LE 26 OCTOBRE DE 14 h à 20 h

Toute l'équipe de l'Auberge «Le Florès» est heureuse de vous inviter à sa journée portes ouvertes. Pour chaque personne présente, un bon-rabais de 15% sera remis ainsi qu'un bon de participation pouvant vous permettre de gagner le prix suivant:

Une fin de semaine détente pour 2 personnes incluant 2 nuits, 2 déjeuners, 1 dîner, 1 souper, sauna, enveloppement d'algues, pressothérapie des jambes et du dos, un massage et une relaxation dirigée.

C'est le moment pour vous de venir faire connaissance avec une équipe sympathique et accueillante, de découvrir un endroit à proximité pouvant vous permettre de vous évader pour quelques heures ou pour quelques jours, tout ceci dans un site enchanteur.



# Le Florès

## AUBERGE

4291, 50e Avenue, Sainte-Flore Grand-Mère

( 819 ) 538-9340

Télec.: ( 819 ) 538-1884

( autoroute 55 sortie 220 )

située à la campagne, dans un site enchanteur  
entouré de montagnes

### Le centre-détente

vous invite à venir vous ressourcer,  
à faire le plein d'énergie et tout ceci à travers  
la gamme de soins offerts.

#### SOINS CORPORELS 15% DE RABAIS EN OCTOBRE

##### Exfoliation corporelle aux cristaux marins:

- déloge les cellules mortes
- donne un coup d'éclat à la peau
- calme de façon remarquable le psoriasis
- antalgique

##### Enveloppement d'algues:

- reminéralise
- active la circulation
- élimine les toxines
- amincit et raffermi

##### Enveloppement d'algues liquides:

- contient + iode, donc plus amincissant
- reminéralise

##### Sudachaud:

- favorise l'élimination des toxines
- améliore la silhouette

##### Soin anti-stress:

- remise en forme
- décontraction musculaire
- reminéralisation

##### Soin cellulite:

- amincissant
- lipo-solvant
- anti-cellulitique

#### NOUVEAU

##### Enveloppement de boue de tourbe:

- reminéralise
- décontraction musculaire
- anti-rhumatismal

##### Soin des pieds

##### Soin du visage Pressothérapie

#### NOUVEAU

##### Massage sous la pluie

##### Massages:

- suédois
- californien
- réflexologie
- drainage lymphatique
- reiki

#### SPÉCIAL OCTOBRE

### 1 JOUR SANS HÉBERGEMENT

Sauna, massage, enveloppement d'algues,  
pressothérapie, bain thérapeutique,  
relaxation, le repas du midi et 2 pauses-santé

**98\$**  
/ pers.

#### FORFAIT DÉTENTE FIN DE SEMAINE

OCCUPATION SIMPLE  
239\$ / pers.

OCCUPATION DOUBLE  
189\$ / pers.

2 couchers, 2 petits déjeuners, 1 dîner (menu santé)  
1 souper table d'hôte et les mêmes soins mentionnés ci-haut

JOUR	OCCUPATION SIMPLE	OCCUPATION DOUBLE
1	179\$ / pers.	154\$ / pers.
2	358\$ / pers.	308\$ / pers.
3	537\$ / pers.	462\$ / pers.
4	716\$ / pers.	616\$ / pers.
5	905\$ / pers.	780\$ / pers.

Mêmes soins que plus haut, plus le souper table d'hôte,  
le coucher, le petit déjeuner et le dîner (menu-santé)

Massage	40\$
Toucher thérapeutique ou Reiki	40\$
Soin des pieds	40\$
Facial	40\$
Massage sous la pluie	50\$
Enveloppement d'algues	50\$
Sablage du corps	50\$
Boue de tourbe	50\$
Bain thérapeutique	25\$
Pressothérapie	25\$

(Taxes et service en sus)



TABLE ET CHAISE DE MASSAGE,  
DES ÉQUIPEMENTS SPÉCIALISÉS À LA  
DISPOSITION DES ÉTUDIANTS DE L'ÉCOLE M.K.O.

## COURS-PROFESSIONNELS-POUR-DEVENIR



**M**asso-thérapeute  
**K**inésithérapeute  
**O**rtho-thérapeute

- Maximum 12 élèves par classe, favorisant ainsi une meilleure intégration de l'enseignement.
- École se démarquant des autres en ayant instauré son propre programme de réussite depuis 13 ans.

- Première école en région formant des orthothérapeutes
- La seule école à offrir un suivi après la formation
- École ayant fait ses preuves avec plus de 700 étudiants formés dans 7 villes importantes du Québec
- École offrant 8 projets en plus des stages rémunérés durant la formation
- Approuvé par l'A.T.P.M.K.O.Q., une association reconnue par les assurances, vous permettant d'émettre des reçus pour traitements rendus

### HORAIRE VARIABLE

- Temps plein
- Demi-temps plein
- Temps partiel

PROFITEZ  
DES MASSAGES  
OFFERTS  
AU TARIF-ÉCOLE :

**20\$** pour 75 minutes  
(Ouvert au grand public)



M.K.O.

Bienvenue à nos  
rencontres  
**GRATUITES**  
d'information

5365, boul. Jean-XXIII,  
Trois-Rivières-Ouest

Téléphonez-nous  
pour recevoir  
le prospectus !

**370-5191**

## L'ÉCOLE DE FORMATION M.K.O. UNE RÉPUTATION D'EXCELLENCE RECONNUE À TRAVERS LE QUÉBEC

Depuis ses débuts, il y a treize, dont 6 à Trois-Rivières et la région, l'École de formation M.K.O., spécialisée dans l'enseignement de la massothérapie, la kinésithérapie et l'orthothérapie, n'a jamais cessé de perfectionner ses cours pour aujourd'hui détenir une réputation plus qu'enviable dans le milieu de la formation professionnelle.

C'est en acquérant des outils à la fine pointe de la technologie actuelle et en appliquant des méthodes pédagogiques évolutives que l'école a su se développer et hisser sa crédibilité au plus haut rang.

Bien entendu, l'expérience et la compétence des fondateurs et propriétaires, M. Christian Drapeau et Mme Suzanne Loubert a toujours été gage de fiabilité et de confiance renouvelée. Tant dans le domaine de la gestion, de la pratique que dans celui de la pédagogie et du suivi aux étudiants ils excellent tout en sachant s'assurer la présence de bons collaborateurs.

### UNE FORMATION D'AVENIR

Si le nombre d'étudiants n'a jamais cessé d'augmenter depuis les débuts cela tient, bien sûr au niveau élevé de formation, mais également à l'engagement de l'école à rechercher des projets d'aide à l'emploi pour ses finissants.

«Nous avons actuellement huit projets de mis en place pour aider nos étudiants à se diriger sur le marché du travail. On peut par exemple parler de prévention en usine, de travail comme conseillers en médecine alternative, de clini-

ciens en fibromyalgie, etc.» explique M. Drapeau, propriétaire, enseignant mais aussi praticien dans le domaine depuis presque 20 ans.

### ÉQUIPEMENT ET HYGIÈNE

Un autre important atout de l'École M.K.O. est toute cette attention portée à la pratique. Les cours, d'une durée de 1 à 3 ans, se composent d'une solide théorie dans l'une ou l'autre des disciplines enseignées mais également de multiples heures d'apprentissage pratique.

Pour ce faire, l'école dispose d'outils variés tels des nombreuses tables ajustables, de coussins ergonomiques et même des chaises de massage permettant une pratique rapide et sans nudité. «Les gens croient à tort qu'ils ne peuvent recevoir de massages sans se dévêtir, ces chaises avec accoudoir par exemple, permette un massage même en milieu de travail,» commente M. Drapeau en ajoutant que les règles d'hygiène sont également enseignées de même que la pratique d'utiliser des papiers jetables pour garantir la propreté des appareils et le respect des personnes.

Somme toute, l'École de formation M.K.O. en est une sérieuse pour qui veut devenir massothérapeute, kinésithérapeute ou orthothérapeute.

À preuve tous ses étudiant(e)s venu(e)s de partout en province qui aujourd'hui exercent dans différents milieux reliés à leur apprentissage et qui entretiennent par leur pratique sérieuse la bonne réputation de l'école.

Dans la Grèce et l'Égypte antiques, on associait déjà les aliments à la prévention et au traitement de diverses maladies, mais sans trop savoir pourquoi.

Hippocrate soignait la cécité nocturne avec du foie de boeuf cru. Plus près de nous, les Amérindiens apprirent à Jacques Cartier qu'une infusion préparée avec des aiguilles et des racines d'épinette guérissait le scorbut. Ce n'est que beaucoup plus tard que l'on identifia les substances responsables de ces guérisons. On avait découvert les vitamines. Le mot vient de l'anglais vital amines et fut suggéré par Casimir Funk, un biochimiste autour de 1910. Il souligne l'importance qui doit leur être accordée puisque, comme le nom le dit, il s'agit de substances vitales.

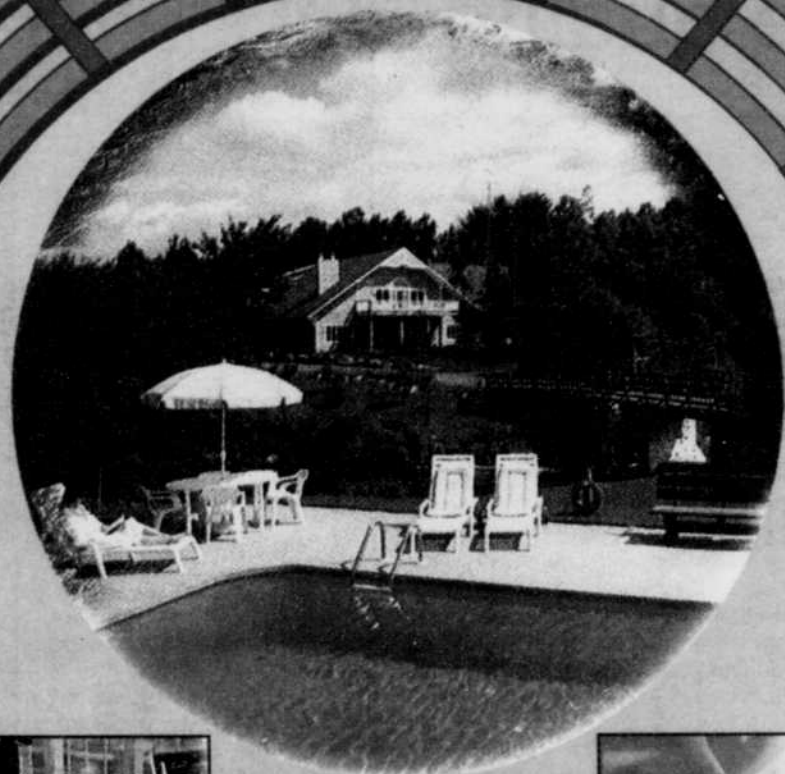
*Le Relais Santé*

# Le Baluchon

*Auberges et Relais champêtres*

**Venez faire le plein  
de santé, le plein  
de nature !**

**DE NATURE  
À VOUS  
séduire!**



### LA SANTÉ AU NATUREL

Le Relais santé LE BALUCHON vous invite à découvrir ses nouvelles installations.

Dans un magnifique décor, profitez dès maintenant d'une chance unique de vous gâter.

### FORFAIT SANTÉ PLEIN AIR

- Massage ou sablage du corps
- Pressothérapie
- Succulent dîner santé
- Pause tisane, fruits et noix
- Peignoir
- Salle d'eau avec tourbillons et sauna
- Salle de relaxation
- Piscine intérieure
- Salle d'exercices

**75\$** par personne  
(taxes en sus)

Vous avec un(e) employé(e) à récompenser ?  
Une personne spéciale à gâter ?  
**RÉSERVEZ DES  
MAINTENANT VOTRE  
CERTIFICAT-CADEAU  
DU BALUCHON...**  
c'est un cadeau original et sûr de plaire !

Avec ses trois salles de réceptions,  
**LE BALUCHON**  
vous propose également d'organiser votre  
**PARTY DU TEMPS DES FÊTES**  
sur mesure et selon votre budget. Vous découvrirez alors tous les secrets de notre chef Patrick !



**FAITES PLAISIR  
À COUP SÛR  
AVEC LES  
CERTIFICATS-  
CADEAUX DU  
BALUCHON !**



## Le Baluchon

*Auberges et Relais champêtres*

S A I N T - P A U L I N

3550, chemin des Trembles, Saint-Paulin (Québec) J0K 3G0  
AUBERGES ET RELAIS CHAMPÊTRES SAINT-PAULIN

**(819) 268-2555**

**Sans frais : 1-800-789-5968 Télécopieur : (819) 268-5234**



**Informez-vous sur tous nos  
autres forfaits d'une journée.**



1991, Lauréat régional du prix de l'innovation touristique  
1992, Lauréat régional du prix de l'excellence touristique  
1993, Lauréat régional du prix de la promotion touristique  
1994, Lauréat régional du prix de la gastronomie  
1995, Lauréat régional du prix de l'excellence touristique  
1996, Lauréat régional du prix de l'excellence touristique

## PHYSIO SANTÉ LES GRÈS

# Une physiothérapie de qualité

Êtes-vous de ceux qui ont mal au cou ? mal au dos ? de celles qui ne peuvent prendre une marche ou pratiquer une activité récréative ? Êtes-vous parmi les parents dont l'enfant a les pieds plats ou ressent de la douleur au dos lorsqu'il est à son pupitre d'école ? Souffrez-vous de bursite, tendinite, entorse ou tout autre malaise qui revient chaque jour ? Seriez-vous de celles qui, lors d'un éternuement, auraient de la difficulté à contrôler sa vessie ?

Et bien, Physio Santé Les Grès peut vous aider.

Trois physiothérapeutes, toutes membres en règle de l'Ordre des physiothérapeutes du Québec, expérimentées et spécialisées, vous offrent une gamme de services de qualité.

Physio Santé Les Grès est une clinique de physiothérapie originale. L'approche est humaine, axée sur l'éducation et la prévention. Toujours, nous prendrons le temps de vous écouter, nous serons attentifs à ce qui vous préoccupe et nous saurons faire appel à d'autres professionnels de la santé si votre condition le requiert. Un atout important chez nous : il n'y a pas de liste d'attente.

Vous connaissez l'antigymnastique ? Vous avez lu le livre «Le corps a ses raisons» ? Vous connaissez la méthode Mézières ou la Rééducation posturale globale (RPG) ? Ces approches sont à votre portée. Notre physiothérapeute est expérimentée et peut vous soulager de maux de cou ou maux de dos chroniques. Elle possède aussi une formation appropriée au traitement des scoliozes.

Vous avez des fuites d'urine lorsque vous toussiez, lors d'un éternuement, d'un saut ou lorsque vous entendez l'eau couler ? Une physiothérapeute qualifiée et des équipements de haute technologie sont à votre disposition.

Nos locaux sont spacieux et aménagés de manière à



SONIA GERVAIS, M.-CHRISTINE BÉLANGER ET LISE MAILLIOT  
PHYSIOTHÉRAPEUTES

respecter votre intimité. Nous avons l'équipement nécessaire pour dispenser des soins de qualité, adaptés à vos besoins, que vous soyez accidenté du travail, de la route ou du sport. Nous offrons même des soins de physiothérapie à domicile.

Nous avons des ententes avec la Commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST) et la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). La plupart des plans d'assurance privée couvrent les soins de physiothérapie.

Nos services sont accessibles à tous. Vous pouvez nous consulter directement ou être référé par votre médecin. Nous sommes disponibles du lundi au jeudi, de 8h à 20h30 et le vendredi, de 8h à 18h.

Venez nous rencontrer, il nous fera plaisir de vous informer. La clinique Physio Santé Les Grès est située au 190, Saint-Honoré, bureau 202, à Saint-Étienne-des-Grès, Le numéro pour nous rejoindre est le (819) 535-6111.

## PHARMAPRIX

# UNE PRÉSENCE RASSURANTE DE 8 HEURES À MINUIT

C'est chose faite le Pharmaprix est maintenant démenagé à 3950, boul. des Forges, Trois-Rivières.

Les heures d'ouverture sont accommodantes puisque la pharmacie est ouverte de 8h à minuit et ce à tous les jours.

À la pharmacie de M. Gilles Guillemette les services sont optimisés pour répondre aux besoins du plus grand nombre. Les programmes mis de l'avant pour le groupe Pharmaprix et les initiatives locales se côtoient pour rendre le plus de services possibles.

À titre d'exemples on peut parler du programme «Info stop- Pharmaprix point-rouge». Celui-ci consiste à placer les renseignements médicaux d'une personne dans une bouteille, de ranger celle-ci dans le frigo et d'afficher sa présence par un auto-collant placé sur le réfrigérateur.

Aussi en cas de problèmes, de chutes ou d'accidents les intervenants de première ligne sont à même d'agir rapidement et peut-être ainsi éviter le pire. On peut également citer les cliniques de «Prises de tension artérielle» qui se tiennent tous les vendredis matin et ce sans rendez-vous. Il s'agit de se présenter et l'infirmière de service vérifiera votre tension artérielle et consignera les données sur une fiche.

«Nous sommes également toujours à l'affût de nouveautés technologiques qui nous permettent d'aider le patient à être actif dans la gestion de sa santé. En ce sens, nous établirons dans l'année qui vient, un programme Télémédicis qui permettra au patient de prendre son tracé électro à la maison grâce à un appareil d'électrodes ultra-simpli-



M. Gilles GUILLEMETTE,  
PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE  
AFFILIÉ À PHARMAPRIX.

fié. Une fois pris, l'information est transmise à un centre de traitement informatisé pour être analysée par un cardiologue de service sur le réseau.» cite M. Guillemette expliquant que le virage ambulatoire que le Québec connaît actuellement appelle les gens à s'impliquer davantage dans leurs soins et dans la prévention de la maladie. Aussi, dans ce même tournant, la présence du pharmacien de 8 heures à minuit est rassurante.

Donc, pour toutes ces raisons, il est important de retenir que le Pharmaprix (autrefois au Centre commercial Les Rivières) est maintenant voisin du Végétarien, boul. des Forges et ouvert de 8 heures le matin jusqu'à minuit chaque jour. Ce service optimisé est également une façon pour M. Guillemette et son équipe de remercier la population trifluvienne et des environs de la confiance apportée à Pharmaprix.

## Qu'est-ce que l'ostéopathie?

L'ostéopathie est une science de la santé qui étudie les interrelations entre les différents systèmes du corps humain.

Par des manipulations appliquées aux endroits appropriés, l'ostéopathe travaille à remettre en bon état tous les petits et grands systèmes qui régissent l'ensemble du corps afin qu'ils puissent accomplir leurs fonctions naturelles. Il intervient sur l'individu dans sa globalité, car le corps est un tout et si un système est perturbé ou bloqué, tous les autres s'en ressentiront.

L'ostéopathe écoute, questionne, cherche d'abord à déterminer la cause du problème (les liens de cause à effet). Il traite les causes des douleurs, des désordres fonctionnels tant au niveau préventif que curatif: traumatismes, troubles posturaux, dysfonctions musculo-squelettiques, douleurs et tensions reliées au stress, problèmes organiques, etc.

Par différents tests de mobilité, aussi bien au niveau articulaire, qu'au niveau musculaire, viscéral et crânien, il évalue l'état des différents systèmes du corps, la qualité des tissus et définit le plan de traitement. Il pose sur son patient une main qui «voit» et «entend»: son approche est simple, logique et douce.

Sa pratique a pour but de ramener la mobilité pour relancer les mécanismes de défense naturelle afin de promouvoir l'équilibre et la santé.

**Sonia Roy, Collège d'études ostéopathiques à Montréal.**



Sonia Roy, inf.



Sonia Roy, inf.

**OSTÉOPATHIE**

2925, rue de Normandie  
Trois-Rivières G8Z 3R5  
(819) 373-1171

M. O. I. O.

## LA CLINIQUE DE MARJOLAINE CHARTIER POUR DÉFINIR SA PROPRE RÉALITÉ



Marjolaine Chartier est infirmière psychothérapeute et elle exerce en consultation privée depuis 1984. Grâce à une formation multidisciplinaire, Mme Chartier est à même de définir l'approche d'intervention nécessaire à la résolution de conflits intérieurs en abordant la dimension physique, psychologique et spirituelle. Étant en formation continue depuis 1975, elle a développé une approche globale et saisi certaines clés qui font que la personne peut se libérer en profondeur.

En tant qu'infirmière, elle peut offrir une gamme de conseils au niveau des besoins vitaux de l'être humain comme, l'alimentation et les habitudes de vie saines, la relaxation, etc. En tant que psychothérapeute, elle a travaillé avec les personnes endeuillées, les malades en phases terminales, autant qu'avec les enfants, les adolescents, les adultes et les aînés. Actuellement, ses recherches l'ont poussé à connaître et à expérimenter une approche intégrale et contextuelle de la dimension psy-

chologique et généalogique par ses études du couple et de la famille et par un outil, le géosociogramme. Dans sa plus simple expression, cet outil permet une représentation imagée de l'arbre généalogique familial avec ses caractéristiques. Le contexte dans lequel ont vécu les personnes de sa famille en dit long sur les mémoires subconscientes et conscientes de l'individu. La personne est souvent trop conditionnée par ce passé et ne peut vivre sa propre vie. Sortir de la répétition en comprenant ce qui se passe permet le retour au bien être, à la santé ainsi qu'à une confiance en soi et à une affirmation de son identité profonde.

Afin de compléter la démarche de l'estime de soi, des traitements énergétiques, dans les champs d'énergie, fortifient, accélèrent et harmonisent le retour à soi-même, en stimulant les forces positives de l'être humain.

C'est donc dans le dessein de prévenir et de soulager les souffrances que Mme Chartier oriente



MME MARJOLAINE CHARTIER,  
infirmière, psychothérapeute.

aujourd'hui son travail de thérapeute. Les différents outils dont elle dispose ainsi qu'une grande expérience de praticienne font d'elle une personne compétente et professionnelle qu'on peut consulter en toute confiance sur rendez-vous, en composant le 373-3727.

### SE NOURRIR AU FÉMININ

Les femmes sont les membres les plus mal nourris de la population, si on en croit une étude sur le sujet menée aux États-Unis. Pire encore, de nombreuses Nord-Américaines souffriraient de malnutrition. Difficile à croire? Pas si on examine le régime alimentaire et le mode de vie de la plupart des femmes.

Dans leur volonté d'être minces, trop de femmes adoptent des régimes qui ignorent les règles élémentaires d'une bonne nutrition. De plus, les femmes qui essaient de concilier carrière et famille consomment beaucoup d'aliments préparés d'avance, qui ne contiennent pas toujours tous les éléments essentiels d'une bonne nutrition.

Il n'est pas nécessaire de manger davantage ou de passer des heures à préparer les repas pour améliorer votre nutrition, et vous sentir par le fait même en meilleure santé. Tout ce qu'il vous faut, c'est un régime riche en fer, calcium et magnésium.

• **Fer:** Pour en ingérer davantage, mangez beaucoup de fruits, légumes et céréales. Évitez les boissons sucrées, les fritures et les pâtisseries. Essayez d'incorporer à chaque repas 75 milligrammes de vitamine C.

• **Calcium:** Les produits laitiers viennent en tête des aliments riches en calcium, mais la rhubarbe, le brocoli,

les sardines et le saumon en conserve sont également excellents. Et, cela vous étonnera peut-être, l'activité physique contribue à une meilleure absorption du calcium.

• **Magnésium:** Augmentez votre ingestion de céréales entières et assurez-vous que votre régime alimentaire comporte, en plus de fruits et légumes variés, une quantité suffisante de légumineuses, super-riches en magnésium.



Renée Houde  
infirmière

Soins des pieds

Sur rendez-vous  
91, rue Rocheleau  
Cap-de-la-Madeleine  
G8T 5A5  
(819) 376-8903

463864

## Marjolaine Chartier infirmière psychothérapeute



- **Harmonisation des champs d'énergie**  
Rééquilibrer ses corps physique, émotionnel, mental et spirituel.
- **Psycho-généalogie**  
Retrouver sa liberté et son autonomie par la libération des mémoires cellulaires et émotionnelles transmises de génération en génération.
- **Soutien et suivi psycho-thérapeutiques**  
Permettre l'ouverture, la connaissance, la compréhension et l'acceptation de son monde intérieur.  
Améliorer la communication avec son environnement.
- **Évaluation des besoins et conseils de santé globale**

Consultation en bureau privé. Sur rendez-vous seulement: (819) 373-3727  
3960, rue de Châteaufort, Trois-Rivières, près du Centre Les Rivières

463637

## LES ALIMENTS ÉNERGISANTS POUR VIVRE JUSQU'À CENT ANS!

Nous savons où trouver les éléments énergisants, mais nous devons aussi faire en sorte que notre « réservoir » ne soit jamais vide. En tout temps, un niveau adéquat de glucose-carburant doit être maintenu dans le sang afin que les muscles et les organes soient en mesure d'y puiser leur énergie au besoin. Lorsque l'alimentation ne fournit pas un apport régulier et fréquent de glucose, c'est l'état de crise. Le corps émet alors des signaux d'alarme : maux de tête, nausées, irritabilité et manque de concentration. Pour éviter à notre machine un stress dont elle n'a certes pas besoin, il y a quelques trucs infaillibles.

• Prendre un bon petit déjeuner, car le glucose sanguin (et notre niveau d'énergie !) est à

son plus bas le matin. Après 8 à 12 heures sans nourriture, c'est presque la panne sèche. Rien de mieux qu'un bon repas du matin pour retrouver sa vitalité en quelques minutes. Et puis, toutes les calories ne sont pas égales. Comme celles que nous ingérons le matin ont toute la journée pour être brûlées, elles sont moins engraisantes que celles du soir (surtout lorsqu'une soirée pyjama-pantoufles est au programme !). Aussi la sagesse veut-elle que le matin, nous mangions comme un roi, le midi, comme un prince et le soir, comme un valet;

• Faire le plein à heures régulières. Évitez en effet de sauter des repas et choisissons de nous accorder le temps si pré-

cieux de manger, pour nourrir le corps et l'esprit. Un bouchon de circulation ou un travail urgent à terminer ? Il suffit d'être prévoyantes ! Glissons quelques « portatifs » dans le coffre à gants de la voiture, le porte-documents ou le sac à main : jus de légumes ou de fruits, fruits frais, noix et fruits séchés, biscuits à l'avoine, muffins. Et faisons provision de bons « dépanneurs » dans le garde-manger et le congélateur : boîtes de fèves en sauce tomate, de chili et de soupe-crème condensée, croûtes à pizza individuelles, pots de sauce à spaghetti maison, portions de mets cuisinés, etc;

• Incorporer une source de protéines à chaque repas : viande ou volaille maigres, poisson ou fruits de mer, légumineuses, fro-

mage au lait écrémé ou oeuf. Les protéines, les matières grasses et, dans le cas des légumineuses, les fibres que ces aliments contiennent ont la propriété de ralentir l'entrée du glucose dans le sang. Résultat : ils assurent à notre organisme un apport d'énergie régulier qui dure et dure;

• Une bonne collation nutritive est le meilleur antidote contre les petits creux de mi-journée ou les fringales nocturnes. Un fruit frais, un jus ou quelques fruits séchés, et hop ! le courant circule de nouveau. Un véritable coup de fouet ! Ces aliments regorgent en effet de glucides simples (glucose, fructose, glucose), vite digérés et absorbés. Pour une source d'énergie «longue durée», un bon verre de lait

froid et un biscuit, un cube de fromage, des craquelins tartinés de beurre d'arachides, des noix, un yogourt ou un dessert au lait n'ont pas leur pareil;

• Enfin, limiter notre consommation d'aliments très sucrés. Non seulement les boissons gazeuses, biscuits sucrés, pâtisseries, bonbons et chocolats volent-ils la place des aliments sains, mais ils peuvent provoquer, chez les personnes qui y sont sensibles, une descente en chute libre du glucose sanguin. Trois à quatre heures après le repas, c'est alors l'hypoglycémie, qui se manifeste généralement par des symptômes comme la faim, la sueur, la faiblesse, des tremblements, des maux de tête et de la confusion.

Voici dix aliments essentiels à un régime bien équilibré et au bon fonctionnement physique et psychologique. N'oubliez pas: nous sommes ce que nous mangeons.

1. Les huîtres: elles sont riches en zinc et favorisent donc le bon fonctionnement de la mémoire.

2. Les carottes: tout comme les épinards et le cresson, elles contiennent de la bêta-carotène, un élément essentiel à une bonne vision. Ces trois légumes sont également efficaces contre le cancer du poumon.

3. Les tomates: tout comme le melon d'eau, elles contiennent du lycopène, un produit qui combat le cancer du pancréas.

4. Les fèves: en prenant 1/2 tasse (4 oz) de fèves cuites par jour, on réduit de 10% son taux de cholestérol.

5. L'ail: excellent décongestif, l'ail est un merveilleux remède contre le rhume.

6. Le gingembre: comparable à l'aspirine, le gingembre prévient les migraines.

7. Le miel: grâce à ses propriétés tranquillisantes, le miel est un bon sédatif et agit donc contre les insomnies.

8. Le chou: il combat le cancer du sein et du côlon, tout comme les céréales de blé entier. De plus, le jus de chou soulage les ulcères.

9. Le poisson: les sardines, le saumon, le thon et le maquereau sont tous des poissons gras, mais ils sont très efficaces pour prévenir l'arthrite.

10. L'ananas: il contient du manganèse, qui joue un grand rôle dans la prévention de l'ostéoporose et des fractures.

## 10 ALIMENTS GAGNANTS



# PHYSIO SANTÉ LES GRÈS



Lise Mailhot  
Physiothérapeute

**TOUT  
PRÈS DE  
CHEZ  
VOUS !**



Marie-Christine Bélanger, physiothérapeute

**PARTENAIRE  
DE VOTRE SANTÉ**

**190, rue Saint-Honoré, bureau 202, SAINT-ÉTIENNE-DES-GRÈS**  
(autoroute 55, sortie 202)

Pour renseignements et pour rendez-vous : **(819) 535-6111**

Une approche humaine et personnalisée

Des professionnelles expérimentées et spécialisées \*

\* Rééducation posturale globale (Méthode Mézières)

\* Rééducation périnéale (uro-gynécologie)

Un environnement qui respecte votre confidentialité.

Une physiothérapie de qualité.

Une pleine accessibilité

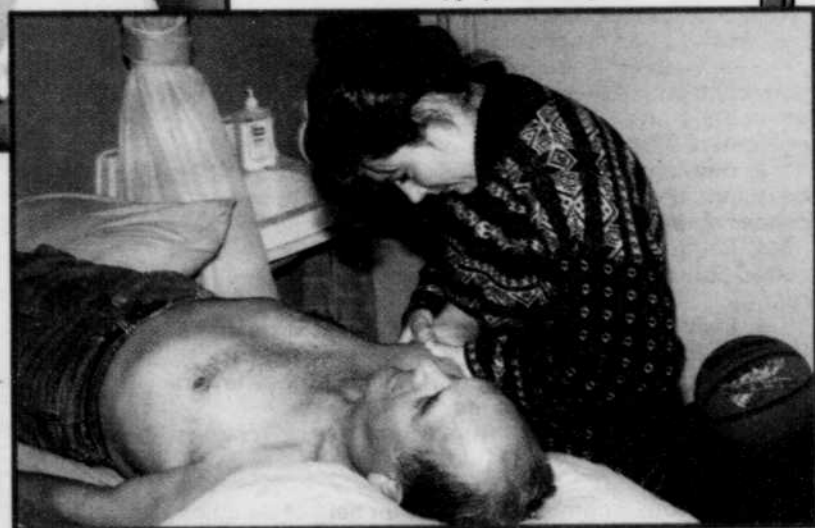
(vous pouvez nous consulter directement)

Un partenaire de la santé.

Une nouvelle force.

Informez-vous sur notre  
**PROMOTION  
UNIQUE**  
JUSQU'AU 17 NOVEMBRE 1997.  
Tél. : (819) 535-6111

Sonia Gervais, physiothérapeute



# PHARMAPRIX

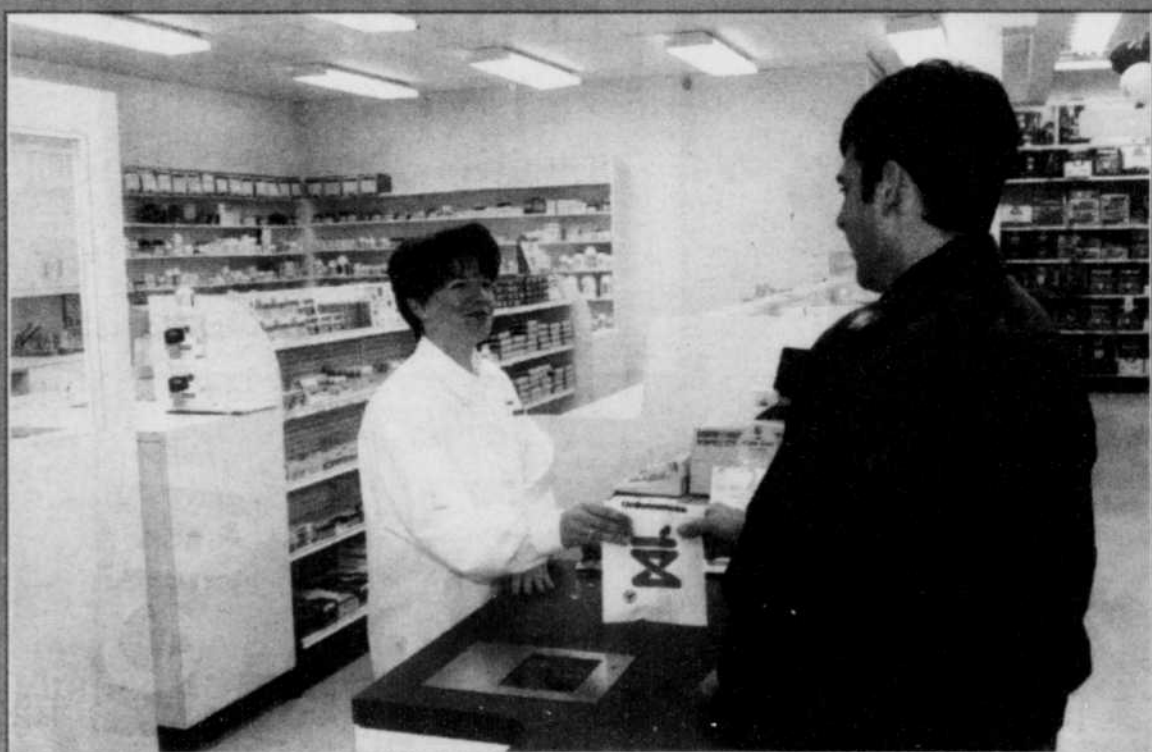
## Nous sommes déménagés!

**3950, boul. des Forges  
Trois-Rivières**

(VOISIN DU VÉGÉTARIEN)

"Nous avons agrandi nos locaux qui sont passés de 5500 pi<sup>2</sup> à 9000 pi<sup>2</sup>!"

heures  
d'ouverture  
**8 h à  
minuit**  
7 jours sur 7  
**375-1730**



**Gilles  
Guillemette**  
Pharmacien,  
propriétaire  
affilié  
au groupe  
Pharmaprix

**Voici, en bref, les services que nous offrons tous les jours :**

- Services pharmaceutiques complets pour l'exécution de vos ordonnances
- Matériel d'orthopédie et de soins à domicile
- Choix d'appareils pour la lecture de la tension artérielle ou de la glycémie
- Moniteur de lecture de la tension artérielle, pour lecture autonome, en tout temps
- Dépistage ou contrôle de la tension artérielle par une infirmière, tous les vendredis matin, de 8 h 30 à 11 h
- Activités professionnelles variées : journées de dépistage hypercholestérolémie, hypertension, diabète, cancer du sein, etc
- Service de livraison gratuit pour vos ordonnances
- Vaste choix de cosmétiques et d'accessoires de beauté
- Service de finition de photos et de laminage
- Vente de timbres, loteries et cartes d'autobus
- Produits du tabac et cigarettes
- Vaste choix de cartes de souhaits et d'articles d'emballages cadeaux
- Magnifique boutique de cadeaux pour toute occasion
- Fleurs coupées de saison et fleurs séchées.