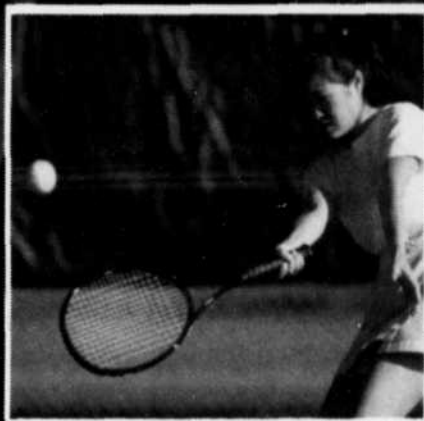


SANTÉ



- PRENDRE SA SANTÉ À COEUR
- GROS PLAN SUR LES PRODUITS NATURELS
- LA SANTÉ ET SES CHAMPS DE COMPÉTENCES...

CADRE PUBLICITAIRE

LE SOLEIL

Le lecteur OneTouch® UltraSmart®
vous offre un moyen plus facile de voir les tendances :



TOUS LES AVANTAGES
DE LA TECHNOLOGIE
OneTouch® UltraSmart®

- FACILE D'EFFECTUER
UN TEST *
- RAPIDE, 5 SECONDES
- MINUSCULE
ÉCHANTILLON DE
SANG
- MOINS DE DOULEUR
- FACILE D'AVOIR UNE
VUE D'ENSEMBLE
- SOUTIEN TECHNIQUE
PERSONNALISÉ
1 800 663-5521

Lecteur OneTouch® UltraSmart® classé #1

Une des principales revues destinées aux consommateurs a qualifié le lecteur
OneTouch® UltraSmart® d'EXCELLENT POUR SA FACILITÉ D'UTILISATION
et l'a classé au premier rang parmi 13 autres appareils examinés. ²

Consultez votre pharmacien

ONETOUCH
ça change tout™

JUSTE EN FAISANT DES TESTS !

Obtenez l'information nécessaire
pour vous aider et aider
votre professionnel de la santé
à surveiller et à adapter
votre plan de traitement
de façon à mieux maîtriser
votre diabète

| Info. hypo (3.9 mmol/L ou moins.) | |
|--------------------------------------|---|
| Total - 14 jours: | 6 |
| Av. pt déj. | 5 |
| Apr. pt déj. | 1 |
| Avant déj. | 0 |
| Après déj. | 0 |

HYPOGLYCÉMIE

| Moy./heure du jour - 14 jours | |
|----------------------------------|-----|
| (14) Av. pt déj. | 5.3 |
| (14) Apr pt déj. | 7.5 |
| (14) Avant déj. | 4.4 |
| (14) Av. dîner | 7.1 |
| (7) Apr dîner | 6.9 |
| (2) Nuit | 8.6 |

MOYENNE/HEURE JOUR

| Glycémies/Repas | | |
|-----------------|-------------|--------------|
| | Av. pt déj. | Apr. pt déj. |
| Déc 12 | 4.4 | 6.7 |
| Déc 11 | 5.6 | 6.4 |
| Déc 10 | 3.9 | 6.9 |
| Déc 10 | 7.8 | --- |
| Déc 9 | 3.9 | 6.9 |

GLYCÉMIE/REPAS

ONE TOUCH^{MD} ULTRA SMART^{MD}

L'ART DE PRENDRE SON DIABÈTE EN MAIN

LE DIABÈTE CONSTITUE UN PROBLÈME DE SANTÉ NATIONAL. SELON LES PLUS RÉCENTES STATISTIQUES, QUELQUE 500 000 PERSONNES SOUFFRENT DE CETTE MALADIE AU QUÉBEC DONT 200 000 QUI IGNORENT MÊME LEUR CONDITION. SI LA TENDANCE SE MAINTIENT, ON ESTIME QUE LE TAUX DE DIABÈTE DOUBLERA D'ICI UNE VINGTAINNE D'ANNÉES, CE QUI AURA DES IMPACTS MAJEURS SUR LES SOINS ET LES SERVICES DE SANTÉ. MAIS, EN FAIT, QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Selon l'Association canadienne du diabète, le diabète sucré est un trouble métabolique caractérisé par la présence d'une hyperglycémie (taux de glucose trop élevé dans le sang) attribuable à un défaut de la sécrétion d'insuline et/ou de l'action de l'insuline. Qu'il soit de type 1 (carence totale d'insuline) ou de type 2 (carence partielle d'insuline ou résistance métabolique à l'insuline), le diabète non traité ou mal contrôlé peut entraîner différentes complications. Maladies cardiaques, accidents vasculaires-cérébraux, maladies rénales, dysfonctions sexuelles, cécité et hypertension artérielle constituent autant d'éventuels problèmes de santé. Heureusement, il est toutefois possible d'agir aujourd'hui pour rester en bonne santé... même avec le diabète.

EN PRIORITÉ : L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les personnes atteintes de diabète peuvent mener une vie active et indépendante moyennant un engagement permanent à gérer soigneusement leur maladie. Par exemple, il est primordial de surveiller très attentivement son alimentation et de faire régulièrement de l'activité physique. De plus, il faut prendre les mesures appropriées pour contrôler son poids et sa tension artérielle tout en réduisant son niveau de stress. La prise de médicaments ou d'insuline peut aussi s'avérer nécessaire pour réguler les niveaux de glucose dans le sang.

SURVEILLEZ VOTRE GLYCÉMIE AVEC ONE TOUCH^{MD} ULTRA SMART^{MD}

Les personnes atteintes de diabète doivent également faire preuve de discipline et de persévérance dans la gestion de leur glycémie. Vous pouvez prendre votre santé en main dès maintenant à l'aide du lecteur de glycémie One Touch Ultra Smart. Conçu et commercialisé par la compagnie LifeScan Canada, une filiale de Johnson et Johnson, cet appareil novateur combine un lecteur et un journal électronique vous permettant de mieux comprendre les résultats de vos tests de glycémie.

« La surveillance de la glycémie joue un rôle important dans le contrôle du diabète. D'ailleurs, une étude a montré qu'un maintien de la glycémie près de la normale peut réduire les risques de complications du diabète jusqu'à 60% », explique Suzanne Lévesque, directrice des comptes corporatifs pour LifeScan Canada.

AIDEZ-VOUS ET AIDEZ VOTRE MÉDECIN

En plus de vous fournir les résultats de votre glycémie, le lecteur One Touch Ultra Smart enregistre de l'information pertinente sur la médication, la consommation d'aliments ou le niveau d'activité physique. « Tous ces renseignements aident la personne et son professionnel de la santé à surveiller et à adapter le plan de traitement de façon à mieux maîtriser le diabète », précise Suzanne Lévesque.

Pour plus d'information concernant le One Touch^{MD} Ultra Smart^{MD}, composez le 1 800 663-5521 ou visitez le www.onetouch.ca. Des séances de formation sont offertes aux futurs utilisateurs.

* Consultez votre guide d'utilisation pour des instructions complètes et d'autres renseignements importants avant de faire des tests.

† Lorsque comparé aux systèmes utilisant un carnet de résultats en papier.

1. Données au dossier de LifeScan - Self-monitoring of blood glucose study #1 - The Ability of People with Diabetes to Use OneTouch® UltraSmart® to Improve Glycemic Control Through Behavioural and Therapeutic Change (RPT 1039775, Novembre 2004). Dans une étude clinique comparant des personnes utilisant un lecteur OneTouch® UltraSmart® et des gens utilisant un autre lecteur avec un carnet de résultats. Les deux groupes ayant reçu des conseils d'un professionnel de la santé. À la fin de l'étude, les deux groupes ont affiché une réduction de leur A1C. Toutefois, la réduction était plus grande de 0,2% dans le groupe utilisant le lecteur OneTouch® UltraSmart® que chez ceux utilisant un lecteur conventionnel. On ne sait pas si les personnes utilisant le lecteur OneTouch® UltraSmart® se porteront mieux.

2. Revue publiée en juillet 2005 (numéro d'août 2005). Les lecteurs ont été classés selon 1) la facilité d'utilisation, 2) l'exactitude, 3) la précision. Les appareils étudiés étaient les suivants : OneTouch® Ultra®, BD Logic®, FreeStyle® Flash®, Accu-Chek® Complete®, Ascensia® Contour®, FreeStyle® Accu-Chek® Compact, Accu-Chek® Advantage®, Voicemate®, Ascensia® Breeze®, Advance Micro-draw®, RelOn NewTek®, TrueTrack Smart System™. Marques de commerce appartenant à leurs propriétaires respectifs.

Toutes les autres marques de commerce appartiennent à Johnson & Johnson et sont utilisées sous licence. ©2005 Produits médicaux LifeScan Canada Inc. AW 085-7968 09/05



Première pelletée de terre :
Lyse Boivin-Matton, présidente
d'Aliments de Santé Laurier et
sa fille, Elaine Matton-Boivin,
vice-présidente.

Depuis plus de 35 ans, ASL ne cesse de croître, tant en superficie qu'en réputation. Après de nombreux agrandissements à Place Laurier, l'entreprise ouvre aujourd'hui au public un deuxième magasin à grande surface dans le Mégacentre Duplessis sur l'avenue Jules-Verne, L'Ancienne-Lorette.

Avec une équipe des plus qualifiées, deux femmes d'affaires natives de Chicoutimi, issues de générations de pionniers (ref. : Les Gauthier, Acteurs Socio-économiques Majeurs, Éditions du Patrimoine) mère et fille ont su bâtir le plus grand magasin au monde spécialisé en produits naturels, non raffinés ou certifiés biologiques. Les 15 000 pieds carrés du nouveau ASL où l'on retrouve aussi des suppléments alimentaires et pour sportifs, l'homéopathie, l'aromathérapie, des produits d'épicerie fine ou certifiés bio, régionaux ou du terroir, bar à salades, prêts à emporter chauds ou froids, viandes ou gibier, produits pour toutes sortes d'intolérances alimentaires, produits d'entretien ménager ou produits de beauté, toujours plus respectueux pour le corps et l'environnement, les tables d'ASL café et surtout une kyrielle de livres et d'idées cadeaux originales pour toutes les fêtes, s'ajoutent ainsi aux 15 000 pieds déjà existants et où l'on retrouve autant de variétés réparties dans divers départements avec en plus des services de professionnels en consultations privées tels nutritionnistes, homéopathes, massothérapeutes, coiffeuses, etc.

Pour cette équipe maintenant d'une centaine de professionnels, la prévention pour la santé demeure la valeur clé. Qui ne connaît pas la Pyramide Alimentaire ASL, de plus en plus accrochée dans nos cuisines !

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER (ASL) :

Aujourd'hui le grand jour, la famille s'agrandit !

Quand on évalue le fardeau économique au Canada lié à une mauvaise alimentation... l'arrivée de ce nouveau magasin sur Jules-Verne, un investissement tout en beauté et en originalité de plus de 4,5 millions et une fierté québécoise, mérite notre cœur !



Le nouveau magasin Aliments de Santé Laurier dans le Mégacentre Duplessis sur l'avenue Jules-Verne à L'Ancienne-Lorette.

L'entreprise investit aussi pas moins de 6 % de sa masse salariale annuelle dans la formation et la spécialisation de son personnel et va augmenter les services offerts jusqu'à la distribution de produits spécialisés.

ASL a maintes fois reçu chaque année et recevra sûrement encore moult mentions et prix : en plus de s'être distinguée entre autres récemment au prestigieux concours mondial des affaires Ernst&Young, avant-hier ASL s'est classée finaliste (à suivre) au Prix Trophées Vision 2005.

Aliments de Santé Laurier : pour des conseils personnalisés offerts par des professionnels de la santé au naturel dans une ambiance chaleureuse. Le slogan de l'entreprise : « On aime la visite ! »

À Place Laurier &
Av. Jules-Verne

Aliments de Santé Laurier

www.alimentssante.com

Lyse Boivin-Matton
Présidente
&
Elaine Matton-Boivin
Vice-présidente
Une entreprise mère-fille
avec la plus grande équipe
spécialisée en santé et beauté
naturelle au Canada !

Les premières pelletées de terre !

2700 boul. Laurier, Ste-Foy, Qc. G1V 2L8
1285 av. Jules-Verne, L'Ancienne-Lorette, Qc. G2E 6L6

On aime la visite !

Notre 2^e magasin est maintenant ouvert !

Earth Shake

Une boisson de soya pour toute la famille !

« Je vous recommande Earth Shake, un excellent choix santé pour toute la famille ! »
Hélène Baribeau,
nutritionniste

3 saveurs :
Vanille Éclatée,
Chocolat Choc et
Originale Super Cool

FolliGRO

Une nouvelle repousse,
c'est possible !

Vu de l'extérieur, il ne semble pas y avoir de solution au problème d'un crâne qui se dégarnit de plus en plus. FolliGRO prouve le contraire et ce, sans avoir recours à des produits pharmaceutiques.

FolliGRO la gamme de produits à base d'extraits végétaux pour la croissance des cheveux.

nutripur

BerrySplash

Mélange à boire pour plus
d'énergie et d'acuité mentale.
Antioxydant, anti-vieillessement.

Faites l'expérience de la baie d'açayer, le fruit le plus nutritif de l'Amazonie. Contenant le profil protéinique de l'oeuf et offrant la protection des acides gras de type Oméga, ce fruit est riche en fibre et débordant d'antioxydants.

Sentez la puissance de l'açayer !

nu-life

Ester-C

Rhume et grippe

Ester-C Rhume et grippe pour le soulagement des symptômes du rhume, de la grippe et de l'infection des voies respiratoires supérieures

SISU

Armez-vous
contre le rhume
et la grippe !

PRODUITS DE SANTÉ NATURELS :

PILULE OU TISANE ?

Depuis le 1^{er} janvier 2004, le Règlement sur les produits de santé naturels est entré en force. On entend par produits de santé naturels (PSN) les vitamines et minéraux, les plantes médicinales, les remèdes homéopathiques, les remèdes traditionnels (médecine traditionnelle, chinoise et autres), les probiotiques, d'autres produits tels les acides aminés et les acides gras essentiels. Il doit pouvoir faire l'objet d'un choix personnel et être autoadministré. Un PSN doit aussi pouvoir être vendu sans ordonnance. Les produits qui nécessitent une ordonnance continuent d'être régis par le Règlement sur les aliments et les drogues.



Clinique
SOINS DES PIEDS
Denise Gagné

Spécialités de soins des pieds

| | |
|--|------|
| • Soins «Express» Pédicure | 30\$ |
| • Soins «Confort» Cors, cornes, callosités | 40\$ |
| • Soins «Traitement simple» Mycoses, ongles épais, ongles incarnés, oeil de perdrix (1 pied) | 50\$ |
| • Soins «Traitements doubles» Mycoses, ongles épais, ongles incarnés, oeil de perdrix (2 pieds) | 60\$ |

Des produits et des accessoires sont vendus pour des problèmes de tout genre.

Denise Gagné
Infirmière Diplômée,
membre de l'O.I.L.Q.

208-4600, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg • Tél.: 626-6668

Maux de tête et migraines

Un secret bien gardé!

Québec

Un nouveau rapport sur le problème des maux de tête et migraines est maintenant disponible gratuitement.

La plupart des personnes qui en souffrent ne savent même pas que la solution existe.

POUR RECEVOIR VOTRE COPIE GRATUITE DE CE RAPPORT,
APPELEZ SANS FRAIS LE 1 877 377-2683
(MESSAGE ENREGISTRÉ 24H/24).

Biologie totale (Solution de vos maladies)

Coût : 15\$ (Réservation obligatoire)

Tous les sujets traitent un aspect de la Biologie totale.

7 novembre 2005 à 19h:
Peut-on guérir de la sclérose en plaques ?
21 novembre 2005 à 19h:
Le pouvoir destructeur de la dévalorisation.

Lieu où seront donnés les conférences :

835, des Ruisseaux
Pintendre (Québec) G6C 1N7

Programmation 2006 disponible
au www.chantal-lacroix.com

Aromathérapie (Huiles essentielles)

28 novembre 2005 :
Coût 35\$ (Réservation obligatoire)
de 13h à 16h ou de 19h à 20h


Atelier de 3 heures sur
une trousse antibiotique et
antivirale à base d'huiles essentielles.

Lieu où sera donné l'atelier :
835, des Ruisseaux
Pintendre (Québec) G6C 1N7

Programmation 2006 disponible
au www.chantal-lacroix.com

 **Centre Santé
Chantal Lacroix inc.**

835, des Ruisseaux, Pintendre (Québec) G6C 1N7
Tél.: (418) 833-7414 • Téléc.: (418) 837-7530
Courriel : info@chantal-lacroix.com
www.chantal-lacroix.com

 E-Book : Conseil Santé gratuit

Les teintures mères sont particulièrement fiables et réputées. Elles sont soumises à une fabrication en laboratoire répondant à des normes sévères et restrictives. L'attention porte sur les zones de culture, les modes de culture, les récoltes, la sélection des souches et la préparation des produits, etc. Les plantes ou leur fraction intéressante sont macérées dans de l'alcool à 60% pendant 10 à 15 jours. La posologie est variable en fonction du principe actif, de l'effet souhaité et du conditionnement.

L'infusion est le mode de préparation le plus simple, pour les feuilles et les fleurs. On utilise un récipient muni d'un couvercle qui préserve de l'évaporation les huiles essentielles contenues dans la plupart des principes actifs de la plante. L'eau, à environ 75 degrés, est versée sur les ingrédients pour une infusion de durée variable. On peut généralement couper le goût amer d'un soupçon de miel.



La décoction consiste à extraire des éléments actifs des racines, écorces, tiges, graines et baies. La partie végétale désirée est isolée pour ensuite être hachée et couverte d'eau fraîche. On porte ensuite à ébullition pour quelques dizaines de minutes. Les autres parties de la plante (feuilles, fleurs ou racines) peuvent être rajoutées lors de la période de repos de la décoction d'une dizaine de minutes. Ce mélange filtré est généralement consommé dans les 24 heures qui suivent.

Les sirops servent à réaliser une préparation sucrée à partir des différentes teintures mères, décoctions ou infusions en mélangeant généralement le même nombre de millilitres (ml) de solution à une quantité similaire de miel.


Les gélules sont remplies de poudre, parfois de liquide, issu du broyage des plantes. On peut les confectionner soi-même. Certains pharmaciens commercialisent des gélules de matière végétale ou de gélatine à laquelle la substance est introduite. Les gélules issues de laboratoires pharmaceutiques sont de qualité, car soumises à des normes assez strictes concernant les aliments ou les médicaments.

Les huiles essentielles sont fabriquées par la distillation à la vapeur d'eau de plantes aromatiques pour en extraire l'essence. Les huiles essentielles sont assez complexes à réaliser et potentiellement dangereuses. La qualité et la conformité peuvent dépendre de l'espèce botanique, de l'organe de la plante utilisée, de certaines particularités biochimiques pouvant varier selon le moment et le lieu de récolte. Leur usage doit être effectué de concert avec une personne s'y connaissant, car les substances ainsi extraites et concentrées peuvent être très actives et avoir des effets secondaires potentiels.

Retrouvez votre liberté au quotidien

Les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation physique sont les professionnels de la fonction physique. Leur rôle consiste à vous permettre, le plus rapidement possible, de récupérer votre capacité de fonctionner au quotidien. Pour ce faire, l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec fait la promotion de la formation continue et de la recherche clinique auprès de ses membres afin de maximiser l'efficacité des interventions que vous recevez en physiothérapie. Pour reprendre vos activités et être en mesure de mieux profiter de la vie, consultez un membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec!

www.oppq.qc.ca

 Ordre professionnel
de la physiothérapie
du Québec



Chiro-Santé

La santé globale... loin d'être un *mythe!*

« Si nous ouvrons un livre de recette et que nous suivons les instructions à la lettre, il y a de fortes chances pour que nous produisions le résultat escompté. De même, il existe une recette pour améliorer son état de santé et renforcer son être de l'intérieur, mais celle-ci doit être suivie adéquatement. Il faut une bonne dose de sommeil, avoir une alimentation saine et variée, entretenir des relations solides, faire des activités sportives sur une base régulière et s'assurer que son système nerveux fonctionne adéquatement. », explique le Dre Dominique Dufour, chiropraticienne à la Clinique Chiro-Santé. Toutefois, seule la synchronisation des efforts dans l'application de ces principes produira des résultats valables à long terme. Ainsi, enlevez un de ces cinq éléments et éventuellement, la

réponse du corps aux stress extérieurs ne sera pas optimale. D'ailleurs, pourquoi le bon fonctionnement du système nerveux fait-il partie de ces cinq éléments? Parce que c'est lui qui coordonne l'activité de votre corps tout entier.

Un manque dans la transmission des messages nerveux entraîne indéniablement un mauvais fonctionnement du muscle ou organe en aval. Malheureusement, il arrive fréquemment que les vertèbres soient mal positionnées et créent une pression sur le nerf émergeant entre celles-ci, entraînant ainsi une gêne au passage des influx nerveux et, par le fait même, une diminution de la capacité d'adaptation du corps et des réactions physiologiques nécessaires.

Cette condition s'appelle, en chiropratique, *subluxation vertébrale*.

Écoutez notre émission d'information sur la chiropratique Chiro-Santé dans le cadre de l'émission «À la découverte» à l'antenne du canal 10. **Télémag** QUÉBEC

Comment ce déséquilibre nerveux survient-il? Il se crée suite aux divers événements de la vie qui peuvent survenir. Les chutes, les mauvaises postures, les accidents, les stress émotionnels, l'alimentation malsaine et la prise de médicaments mettent le système nerveux à dure épreuve. Les examens chiropratiques visent à identifier les subluxations et à les corriger.

Le but des soins chiropratiques à la Clinique Chiro-Santé est de vous aider non seulement à diminuer vos douleurs, mais surtout à retrouver une véritable santé, soit celle basée sur un fonctionnement optimal du système nerveux, permettant au corps de s'adapter et de faire face à son environnement extérieur et de se guérir par lui-même tout en appliquant les quatre autres composantes de la recette initiale.

Pro-Ajusteur

- Un traitement chiropratique sans torsion ni craquement ;
- Une plus grande objectivité dans l'identification et la correction des dérangements ;
- Des soins en tout confort et personnalisés, car la force utilisée s'adapte aux différents patients.



« Une technologie de haute précision au service de la santé, le Pro-Ajusteur étant muni d'un cristal piézoélectrique, développé par la NASA, qui permet de déterminer la résistance articulaire. »

@ www.chirosante.ca

Dre Dominique Dufour
chiropraticienne D.C.
418-687-5372

Le Samuel-Holland
840, Ernest-Gagnon bur. 285
Québec (Québec) G1S 4M6

KALMANT NATUREL

Stressé? Déprimé? Anxieux?
Trouble de sommeil?

LE CALME AVANT LA TEMPÊTE

Par Jean-Yves Dionne b.sc.pharm.
Directeur Recherche et Développement Kami Santé



Le stress est sans doute l'un des problèmes les plus importants de notre société. Selon les chiffres de la RAMQ, plus de 25% des ordonnances sont consacrées à des tranquillisants ou des antidépresseurs. Le vague à l'âme est une affection beaucoup plus fréquente qu'on ne le croit. Les symptômes du stress chronique sont insidieux, beaucoup plus subtils qu'on ne le croit généralement. Alors que le stress aigu est facile à reconnaître, avec ses poussées d'adrénaline et ses palpitations cardiaques, le stress chronique affecte les différents systèmes du corps, attaquant là où nos faiblesses systémiques ont augmenté notre vulnérabilité. Souvent, des symptômes diffus et difficiles à relier à une cause précise peuvent apparaître : difficultés de se concentrer ou trous de mémoire, indécision chronique, impression d'avoir «l'esprit qui tourne en rond»; périodes d'angoisse ou même crises de larmes; agressivité ou réactions disproportionnées; périodes d'abattement, de découragement; insomnie; sentiment d'inquiétude; importance exagérée accordée à des détails; rages de grignotage ou, à l'inverse, perte d'appétit; consommation fréquente d'alcool ou de tabac, afin de pouvoir relaxer. Ces symptômes, et bien d'autres comme de l'hypertension artérielle, des problèmes de peau, des démangeaisons et même jusqu'à certaines formes de cancer, peuvent être reliés au stress. Lorsque ce dernier devient chronique, il épuise l'organisme et cause l'augmentation du taux d'une hormone, le cortisol, lequel «use» le corps et empêche le sujet de réagir normalement.

«Selon les chiffres de la RAMQ, plus de 25% des ordonnances sont consacrées à des tranquillisants ou des antidépresseurs.»

La réponse à ces symptômes n'est pas la consommation de produits tranquillisants, puisque ces derniers, naturels, ou synthétiques lorsque prescrits par une ordonnance, calment et diminuent la perception du stress, mais ils n'augmentent nullement la résistance au stress. Sans compter qu'ils ne font pas diminuer le taux de cortisol. En revanche, les adaptogènes, eux, vont diminuer le taux de cortisol et augmenteront la résistance au stress. Cela dit, ils ne conviennent pas nécessairement à tout le monde; certains ont un effet trop stimulant, tel le ginseng d'Asie, et peuvent aggraver l'hypertension. Mais il existe une combinaison spécifique d'adaptogènes qui agit à la fois sur le taux de cortisol et la résistance au stress. KAMA est une formule qui combine, cinq adaptogènes dosés avec précision, qui combine, allie et pondère les différents effets de chacun de ces ingrédients afin d'obtenir les effets recherchés : l'augmentation de la résistance au stress sans somnolence, possibilité pour le corps et l'esprit de mieux performer, sans effets secondaires indésirables, une meilleure qualité de sommeil et surtout, le calme avant la tempête! •



Formule de plantes adaptogènes.

Avec Rhodiola, Tribulus
Withania, Pfaffia, Eleutherococcus

KAMI
PRODUITS DE SANTÉ NATURELS
NATURAL HEALTH PRODUCTS

www.kamisante.com

514.990.1910 • 1.888.777.9787

Disponible dans la plupart des magasins de produits naturels et dans certaines pharmacies.

SAVARD ORTHO-CONFORT

*Un nouveau nom,
toujours la même passion!*



Stéphane Savard,
président de Savard Ortho-Confort,
vous invite à vivre l'expérience
du confort global.

À la mesure de la population de la grande région de Québec depuis 34 ans, Prothèses Orthèses Savard affiche fièrement ses couleurs sous un tout nouveau nom: Savard Ortho-Confort. Le choix de cette nouvelle raison sociale vise notamment à mieux refléter l'expertise et la mission de l'entreprise ainsi que l'éventail de ses produits et services. Évidemment, l'autonomie, le confort et la qualité de vie de chaque client demeurent au cœur des priorités de toute l'équipe.

« Ce changement de dénomination témoigne de la volonté de mettre en valeur nos compétences et notre expérience en matière de confort global. Notre savoir-faire nous permet d'offrir une gamme exclusive de produits et de services sur mesure », explique Stéphane Savard, président de l'entreprise.

DU CONFORT DE LA TÊTE AU PIED

Reconnu comme un chef de file québécois en matière d'orthèses et de prothèses, Savard Ortho-Confort fait également sa marque dans la conception, la fabrication et l'ajustement de corsets, de chaussures spécialisées et d'articles de convalescence. « Nous proposons bien d'autres produits comme des fauteuils autosouleveurs, des accessoires pédiatriques et des appareils médicaux, sans oublier les renommés matelas et oreillers suédois TEMPUR. Bref, nous offrons confort et mieux-être de la tête au pied ».

LA RÉFÉRENCE POUR LES ORTHÈSES PLANTAIRES

Misant sur un groupe d'orthésistes chevronnés et sur une technologie de pointe, Savard Ortho-Confort jouit d'une renommée inégalée dans la fabrication d'orthèses plantaires. Depuis plusieurs années, l'entreprise sert même de référence dans le domaine à Québec. « Nous concevons des orthèses pour tous les types de pathologie du pied, et ce conformément à la prescription du médecin traitant ».

DES SERVICES DISTINCTIFS

Savard Ortho-Confort se distingue par une gamme de services professionnels qui vous permettent de sourire de nouveau à la vie. Inhalothérapie, ajustement de bas support et de chaussures, service de cordonnerie orthopédique, atelier de réparation et d'adaptation d'aides techniques constituent autant d'atouts pour retrouver l'équilibre et la santé. L'entreprise offre même des services d'évaluation, de réparation et d'installation à domicile ainsi qu'un service de location d'accessoires et d'appareils. Pensez-y!

Située au 2575, boulevard Hamel Ouest, à Québec, Savard Ortho-Confort compte également deux succursales, l'une à Lévis et l'autre à Trois-Rivières. Quel que soit l'endroit de votre choix, vous y retrouverez les mêmes produits de qualité et le même service professionnel. Pour plus d'information, communiquez au (418) 681-6381 ou visitez le www.savard.qc.ca

Chez Savard Ortho-Confort, la passion du client se poursuit plus que jamais... avec vous!

NOUVEAU NOM

Nouveau prix

GRANDE LIQUIDATION

de triporteur
et quadriporteur
d'intérieur et
d'extérieur
en inventaire
(neufs et usagés)

Profitez de l'offre maintenant
et nous entreposerons GRATUITEMENT
jusqu'au printemps 2006.



Auto-souleveur



Vibro-masseur et Chauffant

Obtenez 300\$
de rabais sur le fauteuil Pride 560

1395\$
-300\$
1095\$

GRAND
CHOIX DE
COULEURS

LAMPES DE LUMINOTHÉRAPIE Grand choix en magasin!



Reconnues pour le traitement
de la dépression saisonnière
associée aux « bleus de l'hiver ».
À essayer absolument!

Prix variés.

10% de rabais



BOTTES
D'HIVER
Homme/Femme

40%
de rabais

Modèles sélectionnés

Matelas et lits articulés Tempur :

la formule unique de Tempur rend le matelas sensible à la température du corps et répartit le poids uniformément sur la surface du matelas assurant ainsi une meilleure circulation sanguine. Votre colonne vertébrale et vos articulations reposent dans leur position naturelle. Vos muscles et vos nerfs sont soulagés et vous dormez plus paisiblement.



OREILLER CERVICAL TEMPUR GRATUIT,

d'une valeur de 150\$, avec tout
achat d'un matelas Tempur

Si vous avez des
douleurs au cou, aux
épaules et au dos au
réveil, peut-être
devriez-vous changer
votre oreiller.



Savard
ORTHO : CONFORT

Complice de votre mieux-être

Offres valides jusqu'au 31 décembre 2005

LÉVIS: 4727, boul. de la Rive-Sud

QUÉBEC: 2575, boul. Hamel Ouest

TROIS-RIVIÈRES: 3000, boul. Saint-Jean

Tél.: (418) 833-6381

Tél.: (418) 681-6381

Tél.: (819) 376-5383

IZBA SPA

FAIT UNE PERCÉE
DANS LE MONDE
PARAMÉDICAL



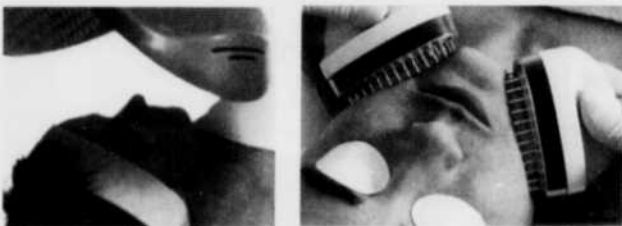
Michèle Piuze
Diplômée esthéticienne
paramédicale; technicienne
au laser et I.P.L.; propriétaire
du Centre de Santé Izba Spa

Chez Izba Spa, santé et beauté sont intimement liées. Toujours à l'affût des dernières technologies, le centre de santé beauté a récemment lancé son nouveau département Izba Medic et acquis des appareils paramédicaux à la fine pointe de la technologie afin de mieux répondre et même de devancer les attentes de sa clientèle.

Un teint clair, une physionomie détendue, une peau douce, sans taches, rougeurs ou acné sont souvent associés à la santé. Et bien ce sont les effets que peuvent produire les appareils de rajeunissement de la peau Soli-Tone et Pitanga Elos I.P.L. Le premier utilise une technologie révolutionnaire à multiples paliers (LumiLift et LumiFacial) et convient aux personnes de tous âges qui ont un type de peau normale.

LUMILIFT

L'action de l'appareil ne se limite pas uniquement à l'épiderme et au derme, mais se rend jusqu'aux muscles. Soli-Tone traite en profondeur afin de rajeunir le tissu épidermique et tonifier les muscles.



Appareil de photo-rajeunissement Soli-tone.



LumiLift, traitement de photo-rajeunissement



LumiFacial, traitement de l'acnée

LUMIFACIAL

Cet appareil combine la photomodulation et les longueurs d'ondes à spectre pur, pour traiter l'acnée, l'hyperpigmentation, les rougeurs et le photovieillissement.

Le second appareil, le I.P.L. de Pitanga Elos, quant à lui, combine la radio fréquence et la lumière pulsée dans le photo rajeunissement et le traitement de la peau. Le traitement s'applique en prévention du vieillissement et aux peaux matures, mais aussi aux peaux noires, tant au niveau de l'épilation permanente qu'aux problèmes tels que les taches pigmentaires, la couperose, l'acné, la rosacée, les angiomes et les varicosités mineures.

TRAITEMENT CONTRE LA CELLULITE

Izba Spa propose d'autre part deux traitements contre la cellulite. VelaSmooth est la solution médicale contre ce problème qui atteint environ 80 %



Vela Smooth, traitement contre la cellulite



des femmes. Il combine les radio fréquences, les infrarouges ainsi que la manipulation mécanique afin de délivrer en profondeur les gras accumulés dans la peau et favoriser le renouvellement des dépôts de collagène.

La vacuodermie permet le même résultat grâce à des manœuvres de massage avec un appareil muni de ventouses, provoquant ainsi des soulèvements, des étirements et des torsions des tissus.

RÉDUCTION PERMANENTE DES POILS

Enfin, pour répondre à la demande grandissante des clients désirant une réduction permanente des poils, Izba Spa utilise le laser diode Light Sheer, le plus populaire dans le monde de l'esthétique.

ENTREPRISE EN CONSTANTE ÉVOLUTION

Ouvert à Québec depuis bientôt 8 ans, Izba Spa ne cesse de croître. Sa propriétaire, Michèle Piuze, compte maintenant sur l'expertise de 45 employés et le centre a été agrandi l'an dernier de 12 500 pieds carrés supplémentaires.

On y propose un nombre impressionnant de soins de santé et d'esthétique : Izba Spa et le Banya (méthode scandinave du chaud et du froid) dont les propriétés de guérison ont été confirmées par des études scientifiques, balnéothérapie, algothérapie, boue marine, massages, épilation, traitement du visage, ainsi que tous les traitements complets du corps et du visage.



36, René-Lévesque Est
522-4922
www.izbaspa.qc.ca

Chez Izba Spa,
demain peut
ressembler à hier.

Dans la vague de ses promotions pour célébrer son agrandissement, Izba Spa vous offre

COUPON-RABAIS
100\$

applicable sur...

- CURE DE CELLULITE AVEC ENVELOPPEMENT (min. 10 séances)
- TRAITEMENT LASER (min. 8 séances)



36, René-Lévesque Est
522-4922
www.izbaspa.qc.ca

TENDANCES « SANTÉ » ANONYMES:

le milieu souffrirait-il de cohérence?

Les acteurs du milieu, c'est connu, ne sont pas tous de la même « allégeance ». Bien évidemment, deux grandes approches sont souvent mises en opposition, soit la médecine moderne d'un côté et les médecines alternatives de l'autre. Or, quand on y regarde de plus près, le secteur est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Il y a non seulement complémentarité, parfois, entre les différents secteurs, mais même parfois une complicité douteuse... Pour ne pas dire des pratiques allant à l'encontre de la santé à proprement dit de l'utilisateur ou du client.

Dès qu'un tel sujet est abordé, l'anonymat est généralement requis. Même les acteurs neutres dans le secteur préfèrent ne pas commenter, ni être identifiés. Ils craignent toutes et tous d'être pointés du doigt et de voir leur carrière en souffrir... Bien normal après tout ce qui a pu se dire sur la place publique au sujet de cas comme ceux de l'ancienne docteur Guylaine Lanctôt, auteur du controversé livre *La Mafia médicale* traitant, entre autres, des dangers potentiels des vaccins. Le régime Montignac, qui a soulevé la controverse ces dernières années et dont le sujet est toujours potentiellement explosif encore aujourd'hui, est un exemple où à nouveau le secteur même a contribué à le critiquer sévèrement. La formule se penche sur l'aspect néfaste de combinaisons alimentaires, principalement celles incluant des féculents... Ses détracteurs l'attendaient au tournant !

Alors que nous pensions qu'il y avait unanimité au sujet des effets bénéfiques de simplement bien manger, il appert que ce ne soit plus suffisant. Plusieurs pointent du doigt les méthodes d'agriculture en vigueur comme étant les raisons qui nous obligeraient à consommer des vitamines et des suppléments à haute teneur en protéines quotidiennement.

Que dire de ces représentants faisant valoir qu'il y a connivence entre l'industrie pharmaceutique et la publication d'études montrant des niveaux d'efficacité minimes de certains produits naturels, homéopathiques ou autres.

Certains représentants d'un secteur comme de l'autre nous ont également confié qu'ils soupçonnaient leur secteur d'activités, malheureusement, d'être trop lié à la vente massive de produits. Ils soutiennent toutefois que leur présence est commandée par les carences, les impératifs ou les irritants d'un autre secteur connexe ! C'est ainsi que vous trouverez des produits naturels à consommer pour faciliter la digestion et réduire les effets secondaires de médicaments pour diabétiques, relatifs à une surconsommation de sucre, prônés par la plupart des grands acteurs de l'alimentation... Qui nous répondent, à ce titre, qu'il y a un besoin.

MÉLANGEUR
GRATUIT
(SUR PRÉSENTATION
DE CETTE ANNONCE)



DU CARBURANT POUR LE CORPS!

HMS 90^{MD}

Combiné avec un régime alimentaire sain et équilibré, **HMS 90** procure une excellente source de protéines riches en cystéine aux gens de tous âges qui se soucient de leur santé et de leur bien-être.

Le **HMS 90** est un produit breveté à l'échelle mondiale, ce qui signifie qu'il satisfait aux normes les plus élevées.

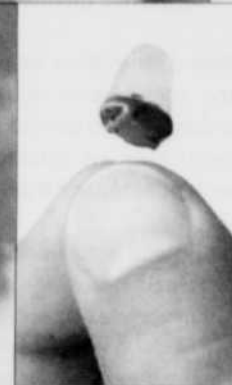


TÉL. : (418) 831-8011
www.immunotec.com
infosante@sympatico.ca

Vous avez un problème d'AUDITION ?

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

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



**LABORATOIRE DE RÉPARATION
SERVICE À DOMICILE**



Une équipe à votre service depuis déjà 20 ans.

Audioprothésistes

Claude Prévost
Manon Beauchamp
Hélaine Prévost
Patrice Pelletier
Patricia Gosselin

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



Claude Prévost
audioprothésiste

EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617

Baie-St-Paul, Forestville, Baie-Comeau, Sept-Îles,
Havre-St-Pierre, Chibougamau
cprevost@mediom.qc.ca

RETROUVEZ LE SOURIRE ADAPTÉ DE VOTRE JEUNESSE

LES CLINIQUES NORMAND DENTUROLOGISTES, UN RÉSEAU DE QUATRE CENTRES DE SERVICE EN DENTUROLOGIE QUI SE SPÉCIALISE DANS LA FABRICATION DE PROTHÈSES DENTAIRES COMPLÈTES, PARTIELLES ET SUR IMPLANTS DENTAIRES.

Les professionnels des Cliniques Normand offrent leurs services directement au public, sans intermédiaire. Ils conçoivent eux-mêmes les prothèses dans leurs laboratoires à la fine pointe de la technologie. Les denturologistes sont également responsables de toute la partie clinique avec le patient, de la consultation initiale, en passant par les empreintes, les essais jusqu'à la mise en bouche finale.

Les Cliniques Normand denturologistes ont comme mission d'offrir un service d'excellence en denturologie avec une approche humaine et innovatrice afin que chaque client y vive une expérience de grande qualité.

Cette notion d'innovation ne peut être plus présente que par leur concept unique. En effet, à la suite d'une consultation initiale, ils sont en mesure de produire en une seule journée des prothèses dentaires de qualité supérieure. Ils effectuent toutes les étapes requises à la confection de vos prothèses en quelques heures durant lesquelles vous vous détendez dans un environnement aménagé à cet effet.

Que ce soit pour le renouvellement de prothèses complètes ou partielles, pour une réparation, un ajustement ou un nettoyage de vos prothèses ou alors pour le service de prothèses sur implants dentaires, vous pouvez compter sur l'engagement et le professionnalisme d'un personnel courtois

et compétent qui fait de cette entreprise un chef de file dans son domaine depuis plus de 25 ans.

Les Cliniques Normand denturologistes sont présentes et offrent leurs services de qualité à Sainte-Foy, Montmagny, La Pocatière et Saint-Pamphile.

*Un service d'excellence
avec une approche
humaine et innovatrice*

Pour les rejoindre :

| | |
|-----------------|----------------|
| MONTMAGNY | 248-0849 |
| SAINTE-FOY | 650-3381 |
| LA POCATIÈRE | 856-9996 |
| SAINTE-PAMPHILE | 356-5515 |
| SANS FRAIS | 1 866 248-0044 |

Vous pouvez également les visiter à l'adresse suivante :
www.cliniquesnormand.com

Oui c'est possible!

Obtenez des prothèses dentaires
de **première qualité...** en une seule journée

Isabelle Goldstyn, d.d
Yves Normand, d.d
Nathalie Rousseau, d.d

Concept
Prothèses **1** jour


CLINIQUES
NORMAND
DENTUROLOGISTES

Consultation gratuite

PLACE DE LA CITÉ (STE-FOY) 650-3381
MONTMAGNY 248-0849
LA POCATIÈRE 856-9996
ST-PAMPHILE 356-5515
SANS FRAIS LE 1 866 248-0044

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT NOUS VISITER À L'ADRESSE SUIVANTE :

WWW.CLINIQUESNORMAND.COM



Lobe

Santé auditive^{MC}

ORL* AUDILOGISTES AUDIOPROTHÉSISTES

« Avez-vous votre cahier de santé sur l'audition? »
(paru dans *Le Soleil* du 23 octobre dernier)



Obtenez-le
GRATUITEMENT
dans l'une des 4 cliniques multidisciplinaires
Lobe Santé auditive^{MC}, où les professionnels
de la santé auditive exercent sous un même toit
pour faciliter l'**accessibilité** de ces services
de plus en plus essentiels à la population.

« Si j'avais un
problème d'audition
je le saurais. »

« Les cliniques multidisciplinaires
Lobe Santé auditive^{MC} ont été créées
pour faciliter l'**accessibilité** des
services en santé auditive de plus en plus
essentiels à la population. »
www.lobe.ca

Maintenant 4 cliniques multidisciplinaires

Québec (Polyclinique Lebourgneuf)
Lobe Santé auditive^{MC}
777, boulevard Lebourgneuf
Bureau 130
Tél.: (418) 780-3007

Lévis
Lobe Santé auditive^{MC}
40, route du Président-Kennedy
Bureau 204
Tél.: (418) 830-5623

* Sainte-Marie
Lobe Santé auditive^{MC}
735, boulevard Vachon Nord
Tél.: (418) 387-7988

* Saint-Georges
Lobe Santé auditive^{MC}
2900, boulevard Dionne
Bureau 101
Tél.: (418) 228-2970

1 866 411-5623 • www.lobe.ca • lobe@lobe.ca

SE PROTÉGER DES VIRUS *par l'alimentation*

DEUX FAÇONS EXISTENT POUR CONTRER LES INFECTIONS VIRALES. L'UNE EST LA VACCINATION, L'AUTRE EST D'AUGMENTER LA RÉSISTANCE GÉNÉRALE DE L'ORGANISME PAR UNE NUTRITION ADÉQUATE.

Premièrement, nous savons que l'organisme met en place une défense contre les infections virales sous la forme de cellules immunitaires (macrophages, cellules tueuses naturelles) qui détruisent les virus en les ingérant et en les digérant. Aussi, d'autres cellules immunitaires (lymphocytes B) fabriquent des anticorps contre les virus pour empêcher le contact avec les cellules menant à l'infection. Plusieurs nutriments sont nécessaires pour s'assurer du fonctionnement adéquat des cellules immunitaires.

Deuxièmement, un problème majeur avec l'activation du système immunitaire est qu'il surréagit. Il envoie trop de molécules et de cellules de défense au site d'infection, causant une inflammation massive et la destruction des tissus. C'est souvent le cas des poumons quand nous sommes aux prises avec une infection grippale sévère.

La réaction inflammatoire peut varier d'intensité créant ainsi des situations variables qui nous rendent inconfortables et qui peuvent nous



Dr Michel E. Bégin, microbiologiste, virologue

conduire jusqu'à la mort, selon la façon dont notre organisme réagit. Il est donc indiqué de diminuer les réactions inflammatoires. Ceci est important parce que réduire l'inflammation, c'est réduire les dommages des tissus causés par une infection.

LE KRILL ENTIER À VOTRE RESCOURS !

Les réponses inflammatoires peuvent être diminuées par des substances naturelles, fournies par l'apport adéquat de nutriments, minéraux et oligo-éléments. Le krill entier de Krilex est un aliment complet qui fournit des protéines, tous les acides aminés essentiels et non essentiels, des enzymes digestives, des antioxydants puissants, des acides gras oméga-3, des phospholipides, des fibres, des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments qui contribuent à équilibrer le système immunitaire et à réduire l'inflammation. Consommer le krill entier de Krilex avec de la vitamine C est une mesure simple et facile pour soutenir ou promouvoir une meilleure santé et pour aider à combattre le rhume et la grippe.

Par conséquent, Krilex vous aide à augmenter votre résistance générale et à diminuer les dommages causés par les infections virales.

Krilex

Michel E. Bégin, Ph.D
microbiologiste, virologue



LE KRILL ENTIER : La Clé de votre système immunitaire

Le krill entier est un aliment naturel, complet, biologique qui fournit tous les ingrédients essentiels au bon fonctionnement des cellules du système immunitaire. Le krill entier de Krilex comprend tous les acides aminés nécessaires pour la fabrication des anticorps ainsi que des enzymes actives, des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, des acides gras oméga-3 marins (EPA, DHA) et des super antioxydants (dont l'astaxanthine) qui, ensemble, contribuent aux activités immunologiques de manière efficace et équilibrée.

KRILEX a des effets bénéfiques sur tout l'organisme

*Il faudrait combiner plusieurs aliments
ou produits naturels pour obtenir
une valeur nutritive
et nutraceutique équivalente.*



En vente dans tous les magasins de produits naturels, Les Rachelle Béry, les magasins Tau, les Panier Santé, Les Vogel, les Jean-Marc Brunet (Le Naturaliste), les Natriga, Les comptoirs Wal-Mart et dans plusieurs pharmacies.

www.krilex.com
Pour information: 514.633.9119 sans frais: 1.888.733.9119

LE C.P.M.Q. vous donne la piqure !



Le Centre de Prélèvements Médicaux Québec, un centre privé situé à Québec, propose une heureuse alternative aux prélèvements effectués dans les hôpitaux. En effet, avec une prescription

de votre médecin, rendez-vous et résultats peuvent être exécutés dans les 24 à 48 heures suivant votre appel. Cette entreprise offre de façon professionnelle et très confidentielle des services de prélèvements sanguins et urinaires ainsi que le dépistage des MTS. La cueillette d'échantillons pour les tests de drogue et alcool ainsi que les tests d'ADN, pour la recherche de paternité, font aussi partie de la gamme des services offerts.

UNE APPROCHE RASSURANTE ET APPRÉCIÉE DEPUIS 10 ANS

Voilà déjà 10 ans que mesdames Huguette Dorais et Louise Martin, deux technologistes médicales, fondaient le Centre de Prélèvements Médicaux Québec. Depuis, un très grand nombre de clients satisfaits profitent de leur grande expertise. Les deux associées sont membres de l'Ordre Professionnel des Technologistes Médicaux du Québec, ce qui assure à la clientèle une qualité de service remarquable. « Notre expérience de situations délicates rassure beaucoup les enfants. Quant aux adultes, c'est la rapidité de l'obtention des résultats qui les reconforte », rapporte Mme Louise Martin, technologiste médicale associée.

BESOIN DE RÉSULTATS RAPIDEMENT

« Qu'il s'agisse d'un bilan de santé ou du dépistage pour le VIH, les gens veulent connaître le résultat rapidement. Pas question d'attendre plusieurs semaines et de vivre avec l'angoisse », rapporte Mme Huguette Dorais, technologiste médicale associée. « Ces clients apprécient toujours le fait que, dans la grande majorité des cas, les résultats soient faxés à leur médecin dans les 24 à 48 heures suivant le rendez-vous. Selon eux, le coût de 37 dollars pour le test du VIH est largement compensé par la période d'attente raccourcie », ajoute Mme Dorais.

AMBIANCE CHALEUREUSE, MUFFIN ET CAFÉ

Le C.P.M.Q. vous offre un service personnalisé dans une ambiance chaleureuse. Une technologiste vous reçoit dans un décor sympathique tout en étant à l'écoute de vos besoins. Lors de prises de sang à jeun, on ne vous laisse pas repartir le ventre vide, car on vous sert un croissant ou muffin, accompagné d'un bon café. Les clients apprécient la possibilité d'obtenir un rendez-vous tôt en matinée, car ils évitent ainsi de perturber leur horaire de travail. L'accessibilité du C.P.M.Q., situé à un point central de la ville de Québec, est aussi bien appréciée. Si désiré, il est possible de recevoir les services du Centre à votre domicile ou à votre lieu de travail. Enfin, il est important de mentionner que la plupart des compagnies d'assurances privées ou collectives couvrent les frais encourus. Il suffit de se renseigner auprès de son assureur !

Pour plus d'information, contactez le Centre de Prélèvements Médicaux Québec au : 418-688-7281

CENTRE DE PRÉLÈVEMENTS MÉDICAUX QUÉBEC

Un service personnalisé qui répond à vos attentes

- Prises de sang
- Dépistage MTS
- Cytologie vaginale
- Autres prélèvements

AUSSI

- Alcootest
- Dépistage de drogues dans les urines
- Test de paternité par l'ADN

✓ À notre centre ✓ À votre domicile ✓ À votre travail

- Rendez-vous rapide - Résultats en 48 heures



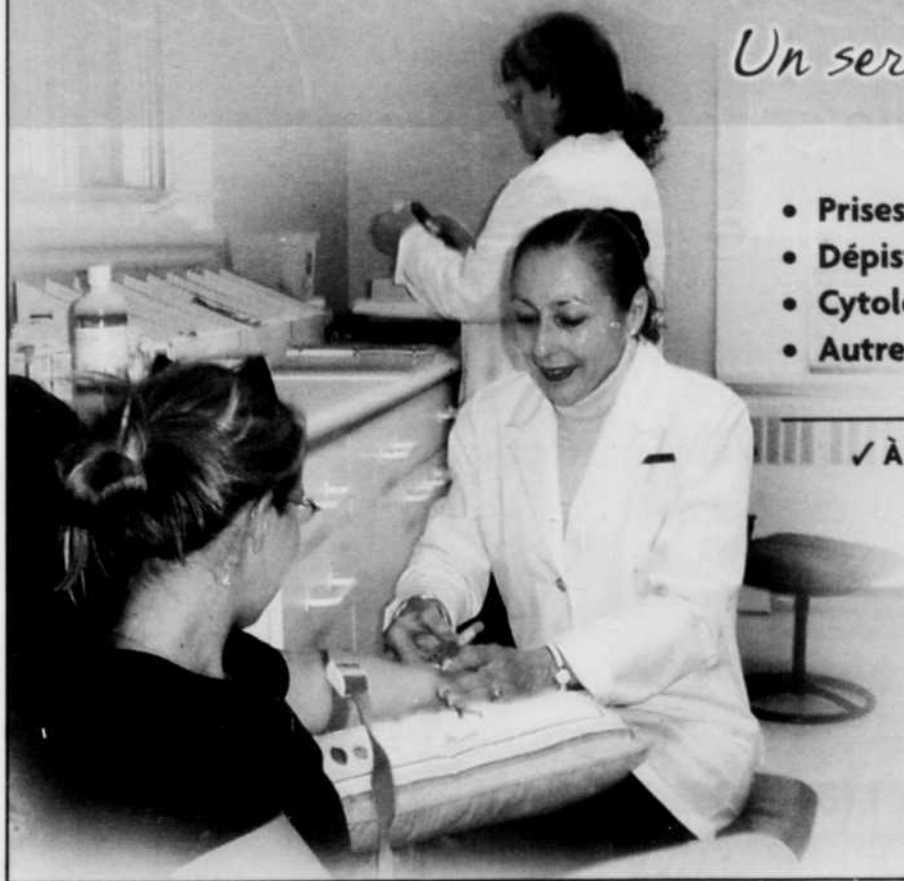
Centre
de prélèvements
médicaux Québec

1414, boul. René-Lévesque Ouest
Québec (QC) G1S 1X2

Tél. : (418) **688-7281**
Téléc. : (418) 688-2408

HORAIRE DU CENTRE
Lundi au vendredi
de 8h à 17h

Huguette Dorais, T.M.
Louise Martin, T.M.



LA MASSOTHÉRAPIE,

un soin thérapeutique profitable pour la santé

La massothérapie gagne de plus en plus d'adeptes chaque jour. Le phénomène s'explique du fait que la vie exigeante d'aujourd'hui amène les gens à prendre une pause bien méritée et parfois même nécessaire. Il est vrai que le massage thérapeutique s'impose comme une expérience vraiment profitable pour la santé. En fait, pour bénéficier du massage en toute confiance, il importe de choisir un thérapeute fiable. Quand on a trouvé son thérapeute, on peut dès lors s'abandonner aux bienfaits du soin sans inquiétude et en retirer pleinement les bénéfices. Pour dénicher le professionnel à la hauteur de nos attentes, rien de plus simple que de se fier à l'Association des Massothérapeutes du Québec (A.M.Q.).

LES MEMBRES DE L'A.M.Q.: DES MASSOTHÉRAPEUTES QUALIFIÉS

Actif depuis 24 ans déjà, cet organisme à but non lucratif réfère aujourd'hui plus de 1000 membres à travers la province. Il est en mesure de désigner d'excellents thérapeutes qui respectent ses exigences de professionnalisme. Le consommateur qui consulte l'association recherche un service de massothérapie de qualité. En faisant confiance à un membre de l'A.M.Q., il découvre un massothérapeute qualifié pour répondre à ses besoins.

On apprend aussi que le thérapeute membre pourra fournir un reçu remboursable en tout ou en partie puisque l'association est accréditée par plus de 55 compagnies d'assurances. Comme l'association est provinciale, une visite sur leur site Internet permet de repérer le service de massothérapie qui est à proximité du domicile du consommateur.

ÊTRE MEMBRE DE L'A.M.Q. EST AUSSI UN AVANTAGE POUR LE THÉRAPEUTE

Le mandat de l'Association des Massothérapeutes du Québec est de regrouper, d'informer et de représenter les massothérapeutes dans le but de promouvoir leurs techniques, dans le respect de la personne. Ce regroupement de professionnels offre également à ses adhérents un répertoire Internet où des membres sont listés. Des ateliers de perfectionnement, des activités promotionnelles et du support publicitaire font aussi partie des services offerts de même qu'une assurance-responsabilité. L'A.M.Q. est donc fort utile tant pour le consommateur que pour le massothérapeute qualifié. C'est donc une organisation de confiance.

Pour plus d'information visitez leur site internet au : www.amquebec.qc.ca ou téléphonez au : (418) 663-0168 ou 1 866 663-0168.

La massothérapie

*santé
bien-être
prévention*

Une technique,
une profession...

*Assurez-vous
que votre massothérapeute
fasse partie de l'AMQ*



Téléphone : (418) 663-0168

Sans frais : 1 (866) 663-0168 • www.amquebec.qc.ca



Nouveau !

Adrien Gagnon

COLLAGÈNE

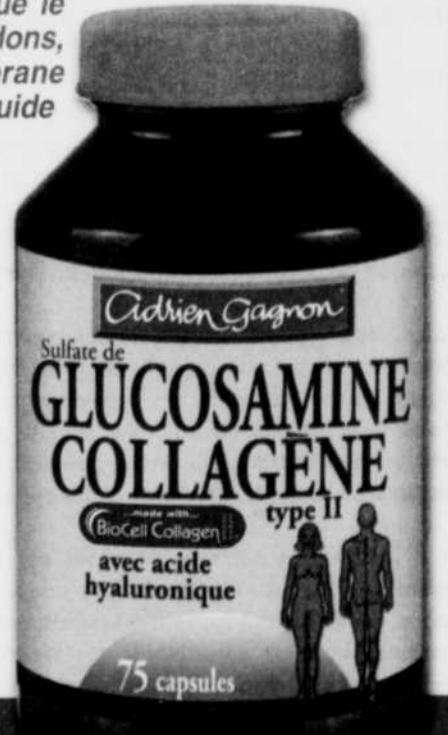
Bienfaits sur de nombreux tissus



Un produit et une marque de qualité supérieure

- Adrien Gagnon vous offre le nouveau supplément alimentaire de COLLAGÈNE de type II de haute qualité conçu pour répondre aux différents besoins de l'organisme en COLLAGÈNE.
- Le COLLAGÈNE de type II est une protéine qui favorise la production du tissu conjonctif qui sert de tissu de soutien et de cohésion à la peau, aux gencives, aux cheveux, aux yeux, aux ongles, aux vaisseaux sanguins, etc.
- Ce supplément favorise aussi grâce à l'ACIDE HYALURONIQUE qu'il contient, la réparation des tissus articulaires (cartilages, ligaments, tendons, ménisques, production du liquide synovial).
- Pour la femme comme pour l'homme, le COLLAGÈNE de type II combiné avec l'ACIDE HYALURONIQUE favorise l'entretien et le maintien d'une peau saine qui présente les caractéristiques suivantes : élasticité, fermeté, rides pratiquement inexistantes et hydratation.

- La GLUCOSAMINE combiné avec le COLLAGÈNE de type II et l'ACIDE HYALURONIQUE favorise le développement et le renouvellement de cellules cartilagineuses saines.
- La GLUCOSAMINE avec COLLAGÈNE de type II et l'ACIDE HYALURONIQUE est efficace dans les troubles articulaires suivants : arthrose, arthrite, raideurs et douleurs articulaires, etc.
- L'ACIDE HYALURONIQUE favorise aussi la production et le maintien de la qualité du liquide synovial nécessaire au bon fonctionnement de même qu'à la lubrification des articulations.
- La GLUCOSAMINE 500 mg avec le COLLAGÈNE de type II et l'ACIDE HYALURONIQUE favorise la régénération de l'ensemble des cartilages articulaires ainsi que le maintien et la protection des tendons, des ménisques, de la membrane synoviale et la production du liquide synovial.



POUR LES ARTICULATIONS :
Régénération - Mobilité - Soutien - Flexibilité

POUR LA PEAU :
Souplesse - Elasticité - Fermeté - Anti-rides
Peau saine - Régénération de la peau

POUR LES AUTRES ORGANES CONTENANT DU TISSU CONJONCTIF :
Yeux - Coeur - Os - Vaisseaux sanguins - etc.

DISPONIBLES DÈS MAINTENANT DANS TOUTES LES PHARMACIES ET LES GRANDES SURFACES !

LA CLINIQUE GEORGES MORISSET

propose un programme unique de guérison du mal de dos

NOUS VIVONS ACTUELLEMENT UNE VÉRITABLE « ÉPIDÉMIE » GLOBALE DE MAUX DE DOS. POURTANT, ESTIME LE PHYSIOTHÉRAPEUTE GEORGES MORISSET, LE MAL DE DOS N'EST PAS UNE FATALITÉ. DES SERVICES PROFESSIONNELS ADAPTÉS AUX BESOINS DE CHACUN, ALLIÉS À L'ACQUISITION DE SAINES HABITUDES DE VIE, PEUVENT GUÉRIR UNE LOMBALGIE CHRONIQUE.

Physiothérapeute de renom, Georges Morisset possède une expérience de plus de 35 ans dans le milieu de la médecine sportive. Ses recherches l'ont amené à apprécier l'efficacité du traitement de physiothérapie active par rapport au repos total.

« La compréhension, la gestion et la maîtrise du mal de dos consistent à éduquer et à motiver les patients afin qu'ils se prennent en charge », explique-t-il au cours d'une entrevue. Il leur propose donc la thérapie du triple E : Exercices, Éducation et Encouragement.

Cet ancien physiothérapeute des Nordiques de Québec adhère au principe de base de la médecine sportive : ne pas garder un athlète inactif, en tout cas le moins longtemps possible. Il en constate les bienfaits tous les jours avec des résultats aussi spectaculaires qu'un de ses patients sur deux, classés comme invalides, est toujours au travail et sans rechute, un an après la fin des traitements.

CENTRE MULTIDISCIPLINAIRE

Véritable centre multidisciplinaire de médecines alternatives, la Clinique Georges Morisset de Québec vous propose beaucoup plus que de simples traitements de physiothérapie. Son équipe de spécialistes expérimentés et attentionnés prodigue des soins de qualité supérieure comme ceux réservés habituellement aux grands athlètes. La passion du travail bien accompli fait partie du quotidien de ces professionnels voués à l'amélioration de votre vitalité et de votre santé.

L'efficacité du programme de physiothérapie active « Backworks » offert par la Clinique Georges Morisset est réputée en Amérique du Nord depuis 20 ans. Ce traitement enseigne au patient comment bouger, contrôler ses mouvements et entretenir sa musculature pour éviter les récurrences. Il est axé sur la compréhension, la gestion et la maîtrise du mal par le patient qui devient, en fait, l'artisan de sa propre guérison. Ce programme comprend une dizaine d'exercices à résistance progressive, effectués sur des appareils à poulies confortables et sécuritaires.

Mais à la Clinique Georges Morisset on va plus loin. On propose en plus des soins complémentaires qui s'inscrivent dans une vision globale de la santé et du bien-être de la personne. Ces soins sont souvent essentiels à un rétablissement total. En effet, la kinésiologie, la massothérapie et la sophrologie (prévention et gestion du stress) peuvent compléter précieusement la physiothérapie active, note le physiothérapeute.



L'équipe de la Clinique Georges Morisset sait évaluer la condition de chaque client, trouver la cause de son problème et dresser un plan de soins personnels.

DES THÉRAPIES INTÉGRÉES

La kinésiologie est la discipline de l'homme en mouvement. Cette science de la santé s'intéresse à la prévention des maladies, des accidents et autres lésions. Le kinésologue enseigne des habitudes de vie saines afin de prévenir les problèmes de santé par la prescription d'activités physiques.

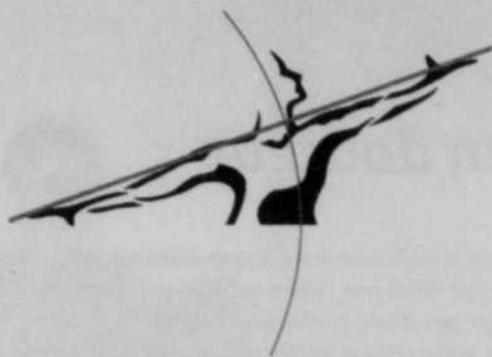
Le massage thérapeutique et énergétique s'associe à la réduction des souffrances physiques et psychologiques. À la Clinique Morisset on fait appel plus précisément aux massages amma, thaïlandais et suédois.

La sophrologie propose une méthode active, pédagogique et préventive permettant de développer les capacités personnelles, de renforcer l'autonomie, la responsabilité et l'harmonie corps-esprit. C'est une approche innovante et efficace pour mieux gérer le stress, les émotions et d'envisager l'avenir avec plus de potentialités.

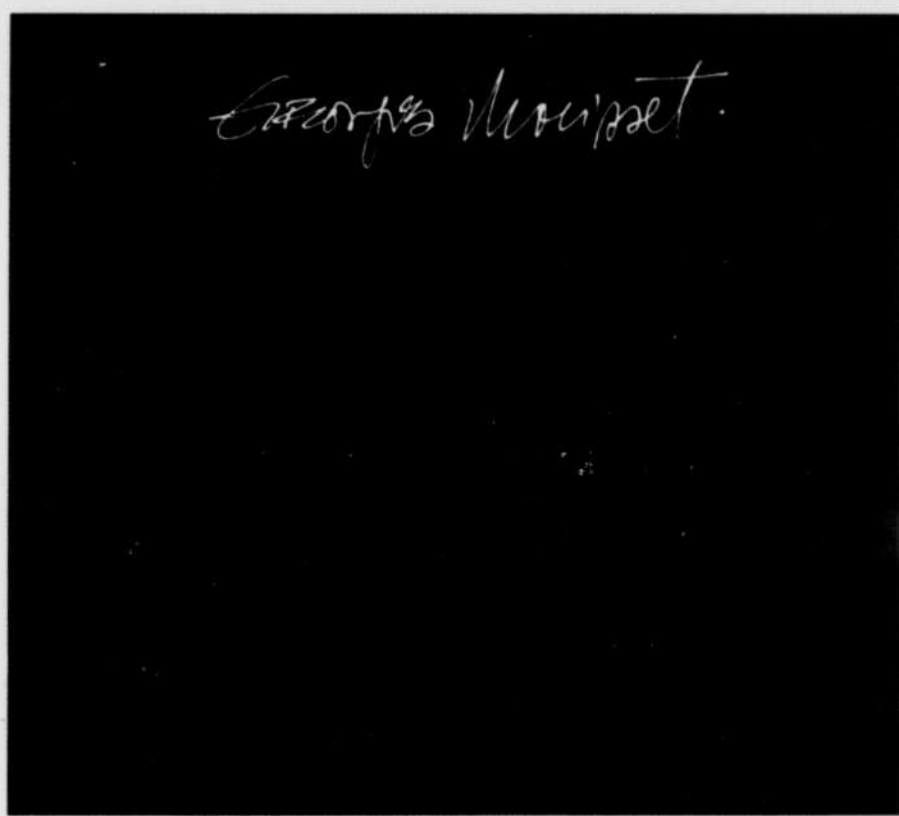
Les maux de dos touchent deux individus sur trois au pays, à un moment ou l'autre de leur vie, selon la Société d'arthrite. Ne laissez pas cette affection altérer votre vitalité et votre santé. Consultez plutôt l'équipe de la Clinique Georges Morisset, des spécialistes pour qui la promotion de votre bien-être est au cœur de leurs interventions professionnelles. Prenez rendez-vous à l'une ou l'autre des deux cliniques pour vous en convaincre : au Centre d'affaires Le Mesnil sur le boulevard Lebourgneuf, (418) 627-4753 ou à la Clinique Médi-Plus de la 3e Avenue, (418) 622-6696.



Le personnel de l'accueil et de l'administration assure un contact chaleureux et professionnel.



La passion du travail bien fait!



Physiothérapie Générale et Sportive • Physiothérapie active du dos Backworks
Ergothérapie Active • Kinésiologie • Massothérapie • Sophrologie (Gestion du stress)

C L I N I Q U E

GEORGES

MORISSET

PHYSIOTHÉRAPIE



Québec Centre d'affaires Le Mesnil 418.627.4753

Charlesbourg Clinique Médi-Plus 418.622.6696

LE DOCTEUR DAVID MOORE

La chiropratique efficace et en douceur

LA TECHNIQUE CHIROPRATIQUE DE L'ACTIVATEUR

Depuis 1998, j'utilise la technologie chiropratique de l'Activateur pour la détection et la correction du complexe de la subluxation vertébrale et périphérique. En 1967, cette méthode a été découverte par deux chiropraticiens américains. À cette époque, ils cherchaient une méthode plus douce pour leurs patients tout en ayant autant d'efficacité que les ajustements manuels. Suite à de nombreuses recherches, ils ont inventé un instrument appelé l'Activateur.

L'Activateur utilise le principe d'un marteau qui frappe une enclume. La force, mais surtout la vitesse ultra rapide, permet de corriger en douceur les subluxations vertébrales et ainsi diminuer l'interférence au fonctionnement du système nerveux et permettre au corps de mieux fonctionner. Il existe également des ajustements pour les articulations des extrémités : épaule, coude, poignet, hanche, genou, cheville, etc.

Ces deux chiropraticiens ont aussi développé un système d'analyse qui me permet de vérifier, et ce à chacune de vos visites, si un ajustement est nécessaire. Ce système est basé sur des réflexes musculaires et neurologiques. Quand une ou des subluxations vertébrales sont présentes lorsque vous êtes

couché sur le ventre sur ma table de traitement (spécialement conçue à cet effet) une jambe paraîtra plus courte que l'autre. Il ne s'agit pas d'une jambe anatomiquement courte mais à cause des subluxations vertébrales, le corps veut se rééquilibrer.

À l'aide de différents tests de pression que je vous fais et des mouvements actifs que je vous demande d'exécuter, je peux déterminer et faire des corrections à chaque visite.

On peut ajuster l'Activateur à différents degrés de pression pour faire des corrections du nouveau-né jusqu'aux personnes du troisième âge.

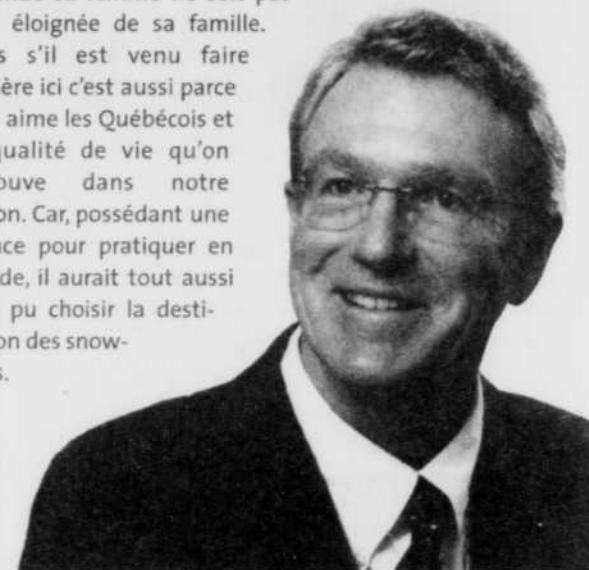
Cette méthode est la deuxième plus utilisée par les chiropraticiens en Amérique de Nord. La première est la méthode Diversified qui utilise les mains.

LE QUÉBEC, UN CHOIX QUI S'IMPOSAIT

Les Québécois doivent être contents qu'un citoyen américain du Maine, David Moore, ait décidé de venir faire carrière à Québec, car il donne l'occasion à des milliers de gens de se faire soigner par la chiropratique en douceur.

AVEC « L'ACTIVATOR »

Le Dr Moore a exercé sa profession durant dix ans, à Portland, dans l'état du Maine. Un beau jour, une Québécoise de Trois-Rivières a conquis son cœur. C'est en 1986 qu'il s'est établi à Québec afin que celle qui était devenue sa femme ne soit pas trop éloignée de sa famille. Mais s'il est venu faire carrière ici c'est aussi parce qu'il aime les Québécois et la qualité de vie qu'on retrouve dans notre région. Car, possédant une licence pour pratiquer en Floride, il aurait tout aussi bien pu choisir la destination des snow-birds.



EXAMEN CHIROPRATIQUE COMPLET

20\$

INCLUANT
LES RADIOGRAPHIES
SI NÉCESSAIRE

Valeur de 100\$

- ENTREVUE PRÉLIMINAIRE AVEC LE PATIENT
- EXAMEN CHIROPRATIQUE

- ÉVALUATION DE LA POSTURE
- Paiements directs : • CSST • SAAQ
- Croix Bleue • Les anciens combattants

LE DR MOORE EMPLOIE LA MÉTHODE « ACTIVATOR »

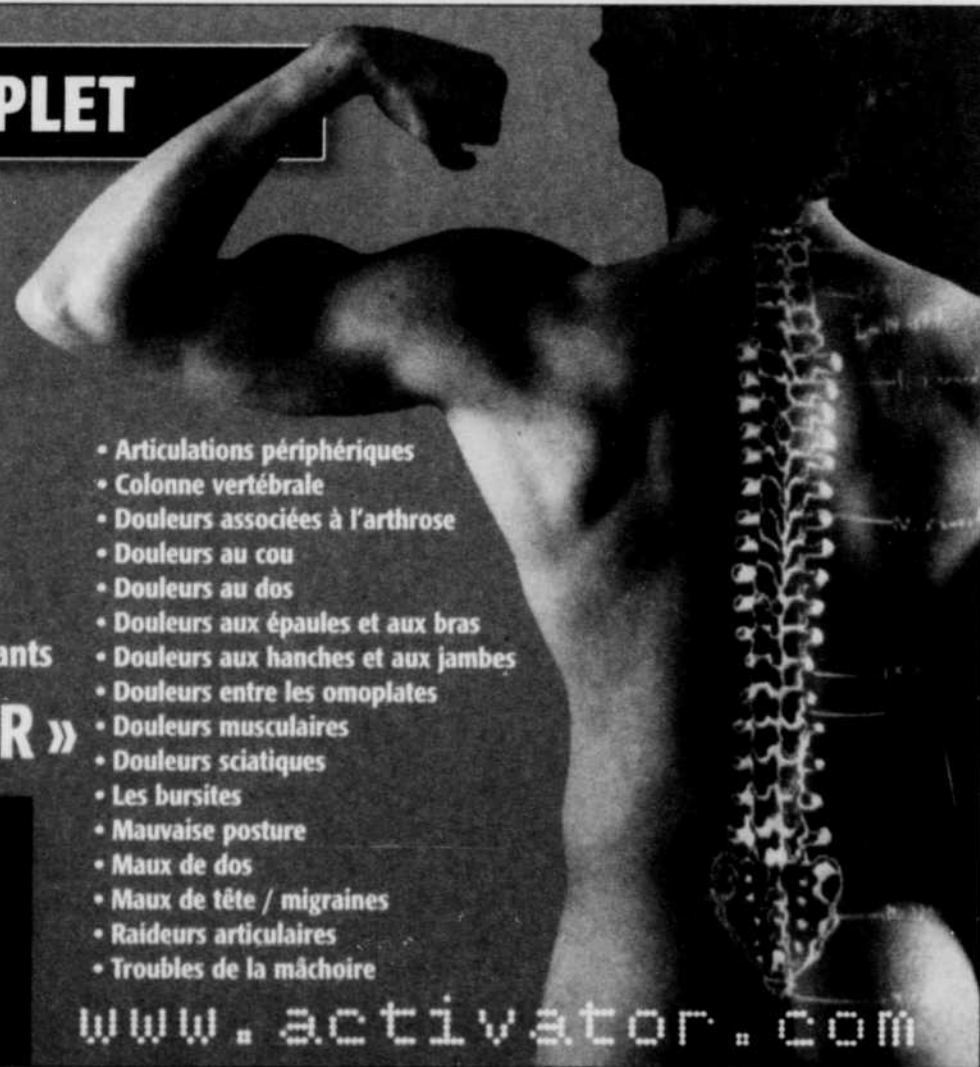
CENTRE CHIROPRATIQUE MOORE

Dr David R. Moore
543-545, Grande Allée Est
Québec 529-4862

2^e bureau :
Route Prévost,
St-Pierre, I.O. 828-2948

- Articulations périphériques
- Colonne vertébrale
- Douleurs associées à l'arthrose
- Douleurs au cou
- Douleurs au dos
- Douleurs aux épaules et aux bras
- Douleurs aux hanches et aux jambes
- Douleurs entre les omoplates
- Douleurs musculaires
- Douleurs sciatiques
- Les bursites
- Mauvaise posture
- Maux de dos
- Maux de tête / migraines
- Raideurs articulaires
- Troubles de la mâchoire

www.activateur.com



Une approche scientifique et reconnue

POUR LA SANTÉ DE VOS PIEDS

Les pieds jouent littéralement un rôle clé dans le maintien de notre équilibre et de notre qualité de vie. Malheureusement, bon nombre de gens accordent peu d'importance à la santé de leurs pieds. En cas de problèmes, la plupart d'entre eux consultent bien souvent des intervenants plus ou moins qualifiés. Et la pathologie se poursuit et... s'aggrave.



Dr François Allart

« Comme n'importe quelle autre partie du corps, les pieds peuvent être l'objet de différentes pathologies. D'ailleurs, un problème mineur peut se transformer en véritable cauchemar pour les personnes qui tardent à consulter des professionnels officiellement reconnus. Mais la médecine podiatrique a fait plusieurs percées dans la prévention et le traitement d'affections de nature ostéo-articulaire, musculo-squelettique ou dermatologique. Il importe alors de consulter des spécialistes, car la santé des pieds, c'est important », explique le Dr François Allart, propriétaire de la Clinique de médecine podiatrique de Québec.

UNE APPROCHE GLOBALE, DES RÉSULTATS CONCRETS

Spécialisée dans la prévention et le traitement de toutes les pathologies du pied, la Clinique de médecine podiatrique de Québec offre une large gamme de soins et de services incluant la dermatologie, les chirurgies mineures, la fabrication d'orthèses et la prise de radiographies. « Avant de suggérer un traitement, il faut préalablement trouver la cause exacte. En raison de sa formation académique et clinique, le docteur en médecine podiatrique est en mesure de dresser un diagnostic et un traitement précis et scientifiques pour les pathologies du pied. L'importance d'un diagnostic approprié est capitale si on veut obtenir des résultats concrets et durables », ajoute le directeur de la Canadian Podiatric Medical Association pour le Québec et cofondateur de la première faculté francophone de médecine podiatrique à l'Université de Trois-Rivières.

LA RECHERCHE ET LE DÉVELOPPEMENT... POUR VOTRE SANTÉ

Depuis plus de 10 ans, la Clinique met l'accent sur la recherche et le développement de nouvelles pratiques dans le domaine podiatrique. « Afin de répondre aux besoins de la population, nous consacrons beaucoup de temps et d'énergie dans la mise au point de traitements d'avant-garde.

Située au 4350, boulevard Wilfrid-Hamel, à Québec, la **Clinique de médecine podiatrique de Québec** vous permet de faire un pas de géant dans le maintien de votre équilibre et de votre santé. Pour information, communiquez au (418) 872-4346. Comme le dit l'adage, mieux vaut prévenir... que guérir !

Lise Coulombe



**Infirmière
en soins de pieds**

Lise Coulombe
Infirmière
en soins de pieds

MEMBRE DE
L'OIIQ ET AIISPO

Soins des ongles :
• ongles épais et incarnés

Soins de l'épiderme :
• cors
• callosités

Services remboursés
par les assurances

Service podiatrique sur place

(418) 872-4346
4350, boul. Hamel Est



Pour un traitement approprié,
confiez vos pieds à des experts.

Consultez un professionnel à la
**CLINIQUE DE MÉDECINE
PODIATRIQUE DE QUÉBEC**

François Allart
Docteur en médecine podiatrique

Service de traitement complet :

- Traitement dermatologique : infection fongique, bactérienne, cors, callosité, verrue plantaire, ongle incarné, etc.
- Examen biomécanique
- Examen radiologique
- Orthèses podiatriques compensatrices et correctrices
- Podopédiatrie (problème de pied infantile)
- Chirurgie mineure
- Laboratoire radiologique et d'orthèses sur place

Président de l'Ordre des podiatres du Québec
**Doctorat du New York College of Podiatric
Medicine**

4350, boul. Wilfrid-Hamel Est, Québec
(entre boul. Masson et boul. Henri-IV)

872-4346

Michèle Boisvert

« PHARMACIENNE DE CŒUR ET D'ACTION »

MICHÈLE BOISVERT, PRÉSIDENTE DE HOMEOCAN, CHEF DE FILE DANS LA FABRICATION DE PRODUITS HOMÉOPATHIQUES, A REMPORTÉ LE PRIX « PHARMACIEN DE CŒUR ET D'ACTION », DÉCERNÉ ANNUELLEMENT PAR LE MAGAZINE « L'ACTUALITÉ PHARMACEUTIQUE. »

Depuis 1999, ce prix reconnaît l'engagement professionnel et social de pharmaciens du Québec dans sept catégories. Mme Boisvert s'est distinguée dans la catégorie « Pharmacien en industrie »



MICHÈLE BOISVERT
présidente de Homeocan

Michèle Boisvert fait partie des rares personnes qui ont présenté les vertus de l'homéopathie aux Québécois. Travailleuse infatigable, cette scientifique doublée d'une femme d'affaires fonde la compagnie Homeocan en 1987. La même année, c'est elle encore qui crée la première école d'homéopathie du Québec. Puis, en 1994, elle fonde le laboratoire Homeolab pour exporter ses produits aux États-Unis et, en 1997, Nature Beauté Santé, pour les distribuer dans les magasins d'aliments naturels. Malgré ses nombreuses activités professionnelles, Mme Boisvert trouve le temps de s'engager dans des causes sociales et artistiques, tels la Fondation canadienne de la fibrose kystique, la Fondation Jean-Lapointe, la Fondation Charles-Bruneau et le camp musical de la Fondation du Père Lindsay. « Avec toute la controverse actuelle sur l'homéopathie, déclare-t-elle, l'obtention de ce prix me touche beaucoup, il signifie quelque chose. » Mme Boisvert a été choisie par un jury présidé par le pharmacien Jacques Gagné, Ph.D, ancien doyen de la Faculté de pharmacie de l'Université de

Montréal. Mme Boisvert fut l'une des premières Québécoises à ouvrir sa propre pharmacie. Elle a écrit plusieurs livres sur l'homéopathie (cinq en français et un en anglais), dont « La santé, c'est votre affaire ».

Elle s'intéresse à l'homéopathie depuis une vingtaine d'années. En 1982, elle devient la première Canadienne à offrir des produits homéopathiques dans sa pharmacie. Ayant remarqué cette méthode thérapeutique au cours de ses voyages en Europe, où celle-ci est très répandue, elle a par la suite suivi plusieurs cours avec des spécialistes européens renommés. Elle est d'ailleurs détentrice d'un diplôme d'homéopathie de l'École de Mosane, en Belgique, et a suivi plusieurs séminaires homéopathiques en France et en Suisse. La scoliose dont elle souffre l'a amenée à essayer personnellement les produits homéopathiques et à témoigner de leur efficacité. « L'homéopathie, rappelle-t-elle, m'a enlevé la douleur sans m'intoxiquer. Je ne dénigre pas les médicaments, nous aurons toujours besoin des antibiotiques. » Même si elle est toujours copropriétaire d'une pharmacie, l'essentiel de son énergie est consacré à son entreprise qui emploie une cinquantaine de personnes à Montréal. Son association fructueuse avec les Laboratoires Lehning, de France, lui a permis de fabriquer et de mettre sur le marché des produits homéopathiques reconnus pour leur grande qualité.

Homeocan gère un éventail de quelque 200 produits en vente libre élaborés à partir de quelque 1500 souches différentes. Les alternatives naturelles offertes par Homeocan englobent les médicaments homéopathiques, les huiles essentielles, les extraits de plantes et les oligo-éléments. Distribués dans la plupart des pharmacies et auprès des naturopathes et homéopathes, ces produits proviennent de souches naturelles de première qualité. « Seuls les produits de première qualité peuvent franchir les portes de notre laboratoire. C'est notre engagement envers nos clients et les utilisateurs de nos produits. Cette garantie de qualité est d'ailleurs écrite en toutes lettres sur chacun de nos emballages », affirme Michèle Boisvert, « pharmacienne de cœur et d'action ».

www.homeocan.ca

#1 AU CANADA

Le CASSE-GRIPPE

Homeocoksimum
Relief of cold and flu-like symptoms: Fever, Aches & Pains, and Chills
Soulagement des symptômes du rhume et de la grippe: fièvre, courbatures et frissons

BONUS PACK / FORMAT BONI
6+3
UNIT-DOSES / TUBES-DOSES

3-UNIT PACK FREE
PAQUET DE 3 TUBES GRATUIT

flu buster casse-grippe
HOMEOCAN

HOMEOPATHIC MEDICINE • MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

Agit efficacement sur tous les virus de la grippe pour soulager la fièvre, la fatigue, les frissons et les courbatures.

Produit 100% naturel sécuritaire pour les enfants, les adultes et les personnes âgées.

EN VENTE DANS LES PHARMACIES ET MAGASINS D'ALIMENTATION NATURELLE

CLUB PISCINE SUPER FITNESS PROPOSE

la bonne forme sans quitter le foyer



On parle de plus en plus de l'arrivée prochaine de la neige, mais ce n'est surtout pas une raison pour arrêter de bouger si la froide saison ne vous donne pas le goût de sortir. En effet, Club Piscine Super Fitness est fier de vous présenter une imposante gamme de produits de qualité optimale pour créer votre « fitness maison » sur mesure.

Spécialisée dans l'équipement de plaisir et de détente, Club Piscine Super Fitness offre un excellent choix d'appareils d'exercices parmi les plus populaires. Gérant de ce département à la succursale du boulevard Pierre-Bertrand à Québec, M. Frédéric Massicotte affirme au cours d'une entrevue que leur gamme de produits peut satisfaire tous les besoins et toutes les bourses. Qu'il s'agisse de vélos stationnaires, tapis roulants (dont certains pliables), d'appareils elliptiques ou de multistations entre autres, des conseillers vous aideront à choisir ce qui vous convient le mieux et que vous aimerez utiliser à coup sûr.

Au-delà des conditions de déplacement en hiver, les avantages des exercices à la maison afin de conserver ou retrouver sa bonne forme physique ne manquent pas. M. Massicotte mentionne, à titre d'exemple : la facilité d'inclure une période d'exercices à ses activités à la maison; le bon exemple pour les enfants; la possibilité d'en faire un loisir familial; pas d'attente pour utiliser un appareil; de l'équipement propre qu'on est les seuls à utiliser; relaxation dans le confort et l'ambiance paisible du foyer et l'investissement dans quelque chose qui reste pour des années au lieu de payer un abonnement.

N'attendez plus. « Prenez une bonne paire d'espadrilles et venez essayer nos appareils, ils sont là pour ça », vous dit M. Massicotte. Les experts du Club Piscine Super Fitness situé au 687, boulevard Pierre-Bertrand Sud, à Québec, (418) 687-4270, ou du 5220, boulevard de la Rive-Sud à Lévis, (418) 833-0165, sauront vous conseiller judicieusement et vous guider pour que votre achat réponde bien à vos besoins. C'est une invitation qui ne se refuse pas!



M. Frédéric Massicotte,
gérant boul. Pierre-Bertrand

POUR CHACUN DE CES PRODUITS, NOUS AVONS DES EXPERTS QUI SAURONT VOUS GUIDER ET VOUS CONSEILLER, POUR QUE VOTRE ACHAT SOIT BIEN ADAPTÉ À VOS BESOINS.

LE FITNESS À DES PRIX FOUUS!
COMPLÈTEMENT

Chez Club Piscine Super Fitness vous avez toujours la **GARANTIE DU MEILLEUR PRIX!**

| | | |
|--|---|--|
| <p>VÉLO VERTICAL HM6004 Prix régulier 449\$</p> | <p>PRIX SPÉCIAL CLUB 290\$</p> | <p>6 programmes - moniteur cardiaque - roue d'inertie de 40 lb - capacité maximale de 265 lb</p> |
| <p>ELLIPTIQUE AMBITION S Prix régulier 1299\$</p> | <p>PRIX SPÉCIAL CLUB 899\$</p> | <p>4 programmes - moniteur cardiaque pliable et ventilateur capacité maximale de 275 lb</p> |
| <p>TAPIS HORIZON T61 Prix régulier 1249\$</p> | <p>PRIX SPÉCIAL CLUB 965\$</p> | <p>élevation de 12% - capacité maximale de 265 lb - vitesse maximale de 16 km/h</p> |
| <p>TAPIS VISION T9000 Prix régulier 1499\$</p> | <p>PRIX SPÉCIAL CLUB 749\$</p> | |

CLUB PISCINE SUPER Fitness

QUÉBEC 687, Pierre-Bertrand 687-4270
LÉVIS 5220, de la Rive-Sud 833-0165

Certaines conditions s'appliquent, voir détails en magasin. Cette promotion ne peut être jumelée à aucune autre promotion. Photos à titre d'illustration seulement. Jusqu'à épuisement des stocks. Sous réserve de l'approbation du service du crédit. Certaines conditions s'appliquent, voir détails en magasins.

Venez nous rencontrer au
Marché de Noël dans le Vieux Port
de Québec du 1^{er} au 31 décembre
ainsi qu'au **Salon des Artisans**
de Québec au Centre de Foires
du 2 au 18 décembre 2005.



L'huile d'émou
100% pure

SOURCE D'ACIDES GRAS ESSENTIELS

OMÉGA 3 • OMÉGA 6 • OMÉGA 9 • HÉMORROÏDE

L'HUILE D'ÉMEU

Une pure merveille
de la nature

Usage interne et externe

- ARTHRITE
- BRÛLURES
- COUP DE SOLEIL
- DOULEURS MUSCULAIRES
- MIGRAINE
- ONGLE INCARNÉ
- PIQÛRES D'INSECTES
- PROBLÈMES DE PEAU
- HÉMORROÏDE

Des questions ?
Appelez sans frais le
1-866-974-3403
ou 450-974-3403
www.huiledemeu.com



Un allié pour la santé:

L'HUILE D'ÉMEU



Saviez-vous que l'émou est le deuxième plus gros oiseau au monde et ressemble à l'autruche, sa cousine? L'intérêt de cet oiseau n'est toutefois pas sa grosseur, mais bien le trésor qu'il cache sous sa peau, son huile. Comme l'animal existe depuis des millions d'années, l'huile d'émou a d'abord été vénérée par les aborigènes pour ses vertus thérapeutiques. Elle est aujourd'hui utilisée chez nous avec succès pour régénérer la peau, pallier aux douleurs arthritiques et soulager plusieurs autres symptômes. C'est l'entreprise québécoise EMU DUNDEE ORIGINAL qui produit cette huile d'émou 100% pure, purifiée et stérilisée.

AUGMENTE L'ÉNERGIE ET SOUTIENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'huile d'émou 100% pure Dundee Original est stérilisée à l'aide d'un procédé de raffinage de haute technologie, ce qui permet aussi une prise à l'interne tout à fait sécuritaire. Elle se présente sous deux formes: huile liquide et gélules. Sous forme de gélules, l'huile d'émou Dundee Original est une importante source d'Oméga 3, 6 et 9. On découvre de plus en plus ces acides gras essentiels, communément appelés «le bon gras», qui aide l'organisme à mieux assimiler les gras et les sucres. L'huile d'émou travaille ainsi de l'intérieur en permettant à la cellule de mieux se nourrir, il en résulte donc que le métabolisme est rebalancé. Elle constitue un supplément diététique idéal pour augmenter l'énergie et soutenir le système immunitaire.

SOULAGE ACNÉ, COUPEROSE ET RIDES

On dit que le grain de peau reflète l'état de santé. Une alimentation saine s'avère d'abord nécessaire pour obtenir un teint de pêche, quoique l'huile d'émou Dundee Original peut donner un coup de pouce naturel. La liste des bienfaits pour la peau est longue tant cette huile a des propriétés merveilleuses. On y retrouve entre autres des vertus de protection, hydratation et régénération de la peau. C'est une huile sèche qui ne laisse aucun résidu gras sur la peau. Ultra pénétrante, l'huile d'émou Dundee s'avère aussi une solution pour les peaux sèches, grasses, acnéiques, couperosées ou ridées. Elle convient donc à tous les types de peau, tous les âges, hommes, femmes et enfants.

INDISPENSABLE AU BON FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

Muscle tendu par le stress, migraine, brûlure et coup de soleil, eczéma, érythème fessier: tous ces symptômes sont atténués grâce aux vertus apaisantes des stérols (anti-inflammatoire naturel) contenus dans cette riche huile. Prises à l'interne, les gélules permettent d'approfondir les bienfaits. D'ailleurs, la prise combinée des gélules et de l'huile augmente de beaucoup la rapidité des résultats et permet un effet optimal. Indispensable au bon fonctionnement du corps humain, l'huile d'émou est un pur trésor de la nature qui vous étonnera!

Les produits EMU DUNDEE ORIGINAL sont disponibles dans les magasins d'aliments naturels et les bonnes pharmacies.

Pour plus d'information visiter le site Internet: www.huiledemeu.com ou appeler sans frais au : 1866 974-3403

Profiter pleinement de la vie,
c'est d'abord et avant tout une question...

D'ÉQUILIBRE

Que ce soit pour les sportifs aguerris, les personnes qui désirent simplement profiter d'une balade en plein air ou les gens qui ont des problèmes biomécaniques plus aigus, de plus en plus de personnes recourent aux services de la clinique du pied Équilibre.

En effet, pour maintenir une bonne mobilité, il est bien important de prendre soin de ses pieds. Souvent, une orthèse peut guérir bien des maux, mais peut aussi en prévenir d'autres, comme l'arthrose des genoux. La clinique du pied Équilibre a une solution adaptée à tous les besoins.

Fondée il y a 10 ans par Danielle Boucher, orthésiste-prothésiste et directrice de laboratoire, l'entreprise a connu un essor considérable au fil des ans. Maintenant présente dans de nombreuses cliniques médicales au Québec, elle possède une solide expertise dans le domaine de la biomécanique du pied et est dotée d'équipements à la fine pointe de la technologie.

DES PROFESSIONNELS

Les spécialistes de la clinique du pied Équilibre sont aptes à détecter une mauvaise répartition du poids sur la surface des pieds, un désalignement de la cheville, des points de pression excessifs ou une inégalité des membres inférieurs. Ces anomalies peuvent engendrer des douleurs dans tout le corps : arthrose des genoux, déstabilisation de la position des hanches, douleurs au dos et diminution de la mobilité.



L'équipe dynamique : Sonia Desrosiers, Christiane Tremblay, Danielle Boucher O.P. (d), directrice du laboratoire et Catherine Lavoie O.P. (d).

Après une analyse statique de la personne, un profil de son état de santé général, une étude de son mode de vie, celle-ci est soumise à une analyse dynamique. On la fait marcher sur un tapis roulant et on filme sa démarche : amortissement du talon, appui du pied et propulsion. La clinique est la seule du genre au Québec, et même en Amérique du Nord, à utiliser le système Ergo Walk.

À LA FINE POINTE

Grâce à un logiciel ultrasophistiqué, les spécialistes conçoivent et fabriquent une orthèse plantaire sur mesure, parfaitement adaptée aux besoins du client. Les problèmes les plus fréquemment rencontrés sont les épines de Lenoir, les fasciites plantaires et les Hallux Valgus, mieux connus sous le nom d'oignons.

Outre les orthèses, la clinique du pied Équilibre propose un service d'ajustement de chaussures profondes, de fabrication de chaussures moulées et sur mesure, ainsi que de mesure pour les bas support.

PRODUITS RAFFINÉS

« Nous offrons également des orthèses fines adaptées à une gamme de souliers fins, des modèles de plus en plus jolis, comme celui avec courroie et talon séparés, ajoute Danielle Boucher. Rien à comparer avec les modèles qui existaient lorsque j'ai débuté la pratique ! ».

Pour prise de rendez-vous ou pour obtenir plus d'informations, il suffit de composer le 683-PIED (7433).

La clinique du pied Équilibre : pour le confort et le bien-être.

CONSULTATION
GRATUITE



**Vous avez
du mal à marcher ?**

**Le bas du dos ou
vos pieds vous
font souffrir ?**

Nos orthèses plantaires spécifiques de conception unique, rééquilibrent les points d'appui du pied et optimise la biomécanique des membres inférieurs ;

**Ces problèmes peuvent alors
disparaître rapidement.**

Accrédité par Aide Sociale, CSST,
SAAQ et Assurance privée.

**Orthèses 3D
sur mesure**



Technologie avant-gardiste
unique et brevetée

Conception assistée
par ordinateur

Admissibilité à la
plupart des programmes
d'assurance

Plusieurs choix d'orthèses
disponibles dont les
orthèses fines de toilette

Garantie de satisfaction

EXCLUSIF

Analyse
informatisée de
la marche,
de la course et
de la posture par
caméra numérique et
mesures biométriques

NOUVELLE
SUCCURSALE
AU MESNIL :
624-1800

CLINIQUE DU PIED
EQUILIBRE

La clinique du pied Équilibre **ça marche !**
Siège social : Sillery 683-PIED (7433)

| | | | |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|
| Beauport | L'Anc.-Lorette 877-7727 | Saint-Agapit 888-3951 | Rimouski 723-2459 |
| Chemin Royal 667-7114 | Charlesbourg 627-3881 | Saint-Nicolas 831-4141 | Chicoutimi 549-3564 |
| Boul. Raymond 667-8066 | Québec 688-0872 | Bernières 831-9228 | Jonquière 465-1255 |
| Sainte-Foy | Vanier 682-2724 | Saint-Romuald 834-1177 | Alma 668-2349 |
| Quatre-Bourgeois 652-3642 | Château-Richer 824-7025 | Plessisville 362-8112 | Roberval 275-4922 |
| Club Entrain 658-7771 | Pont-Rouge 873-4197 | Victoriaville 758-3165 | Dolbeau 276-0321 |
| Jeffery Hale 681-7854 | Donnacona 285-0080 | Rivière-du-Loup 862-6326 | |

CASSE-GRIPPE

Oscillococcinum

agissez dès les premiers symptômes !



Dès les premiers symptômes de la grippe, fièvre - frissons - courbatures,

et pour éviter qu'ils ne se développent complètement, agissez : prenez sans attendre une dose d'Oscillococcinum, puis une à deux autres en respectant un intervalle de 6 heures entre chaque dose.

- ▀ **Oscillococcinum est un médicament** spécifique des états grippaux. Pris dès les premiers signes, il permet de soulager efficacement fièvre, frissons, courbatures et maux de tête.
- ▀ **Oscillococcinum est simple et pratique à utiliser.** Il se présente sous forme de dose à laisser fondre sous la langue : sans eau, ni verre ! Vous pouvez l'avoir en permanence avec vous dans la poche ou le sac et le prendre à tout moment et en toute circonstance (voiture, bureau, déplacement ou voyage...), dès les premiers symptômes.
- ▀ **Oscillococcinum est indiqué pour toute la famille.** Ce médicament ne présente aucune contre-indication ni effet secondaire connu. Il n'entraîne notamment pas de risque de somnolence.

Demandez-le à votre pharmacien.

BOIRON
HOMÉOPATHIE

www.cassegrippeosillo.com

CAHIER PUBLICITAIRE

LA SANTÉ ET SES CHAMPS DE COMPÉTENCES...

LA SANTÉ EST TANTÔT APPRÉHENDÉE COMME UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À DE BONNES HABITUDES DE VIE, TANTÔT APPRÉHENDÉE COMME LA CONDITION PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DE NOTRE CORPS ET NOTRE ESPRIT QU'ON TENTE DE GUÉRIR OU D'EN AMÉLIORER LA CONDITION. QUE CET INCONFORT SOIT CHRONIQUE OU SUBIT, LÉGER OU ATROCE, NOUS AVONS ALORS TOUS UN OBJECTIF COMMUN : L'AMÉLIORATION DE NOTRE CONFORT ET DE NOTRE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL DANS UNE OPTIQUE DE LONGÉVITÉ.



Là où nous nous distinguons sera dans la façon d'y parvenir.

Le choix des « médecines douces » et des options alternatives est sans aucun doute plus imposant que jamais. Force est d'admettre que ces « médecines » et options alternatives répondent sans doute efficacement à des besoins précis. C'est également le cas des médicaments conventionnels. Mais comme vous le diront les spécialistes de part et d'autre dans le secteur, toute approche doit être traitée au cas par cas. Plusieurs éléments sont à considérer avant de suivre un quelconque programme ou un traitement.

GUÉRIR À TOUT PRIX

Le choix d'opter pour une médecine alternative n'appartient pas seulement aux adeptes les plus purs de tout ce qui est naturel ou exotique. Il répond parfois à un besoin complémentaire en matière de prévention, par exemple, chez des usagers du réseau conventionnel de la santé. Il soulage des maux pour lesquels la médecine traditionnelle n'a pas toujours une solution. La question des effets secondaires de certains médicaments est également en cause lors de la recherche d'une option alternative. Dans tous les cas, les méthodes et les éléments utilisés devront avoir été évalués par les autorités médicales et respecter des normes très strictes.

La posologie des médicaments, par exemple, est très importante étant donné l'utilisation de matières pouvant causer des effets secondaires et même des complications. Le mélange de différentes substances est à proscrire à moins d'une prescription médicale ou de l'assistance de professionnels dûment qualifiés.

La médecine traditionnelle privilégie une alimentation saine et équilibrée. Lors de maux persistants, il est recommandé de consulter un médecin. Ce dernier est un spécialiste qui a à sa disposition des moyens scientifiques et techniques pour poser un diagnostic afin de pouvoir ensuite procéder avec de l'équipement moderne à un traitement médical pouvant comprendre la prise de médicaments dits chimiques pour soulager certains symptômes ou guérir certaines maladies.

La naturopathie est une méthode de soins visant la santé globale et optimale de toute personne, au moyen d'une gestion efficace de son mode de vie, de manière à ce que l'organisme soit plongé dans les conditions les plus favorables possibles à sa tendance innée et puissante de s'autorétablir ou de se régénérer. Le naturopathe ne prétend pas guérir, mais enseigne à ses clients les moyens les plus efficaces pour se mettre dans les meilleures conditions possibles d'amélioration et de récupération de la santé.

L'homéopathie repose sur trois principes fondamentaux : la similitude, les hautes dilutions et la globalité. Les hautes dilutions sont au centre de l'homéopathie. Ce traitement à prendre est généralement dilué dans l'eau avec une substance variable dont la similitude est de mise avec l'origine du problème lésionnaire. L'homéopathe ne considère pas la maladie ou la lésion, mais le malade dans son ensemble. L'homéopathie est un traitement de l'homme malade et non de la maladie. Un même rhume chez deux malades différents aura certainement deux traitements différents.

Bientôt à Lévis!

CENTRES DENTAIRES

Lapointe

DENTISTES • HYGIÉNISTES • DENTUROLOGISTES

Souriez à la vie!

Profitez

d'un plan de financement
jusqu'à **36 mois!**
pour payer sans frais ni intérêts*

* Éligible à l'émission de crédit. Pour connaître toutes les conditions de financement, consultez votre conseiller. Le montant de votre prêt dépend de votre situation financière. Pour connaître les conditions de financement, consultez votre conseiller.

Tel que vu à l'émission

BEAUTÉ



Christine Lévesque



Prenez rendez-vous dès maintenant!

Québec
30, Grande Allée O.

Lévis
1885, Boul. Rive-Sud

St-Jean-Port-Joli
445, rue de l'Église

(418) LAPOINTE (527-6468)

www.centreslapointe.com

Gatineau • Hull • Jonquière • Lachine • Laval
Lévis • Longueuil • Montréal • Québec • Rosemère
St-Hyacinthe • St-Jean-Port-Joli • St-Sauveur



Souriez, c'est très tendance!

Avoir un sourire éclatant de santé, c'est possible et pas compliqué avec les centres dentaires Lapointe.

Consultation sans frais
« DENTITION GLOBALE »

Les centres dentaires Lapointe ont développé une approche originale et exclusive visant à dresser un portrait général et global de votre condition buccale. Cette approche appelée « dentition globale » a pour but d'observer votre dentition sous trois aspects spécifiques : votre santé, votre esthétique et vos fonctions buccales. Les professionnels des centres dentaires Lapointe sont alors en mesure de vous proposer différentes solutions dentaires susceptibles de vous donner un sourire en parfaite harmonie avec votre visage.

Tout sous le même toit

Votre sourire est pris en charge par des équipes dentaires complètes composées de chirurgiens-dentistes, d'hygiénistes et de denturologistes. Vous n'avez donc plus à vous déplacer d'une clinique à une autre pour obtenir les services dentaires dont vous avez besoin. Notre famille de professionnels est ainsi au service de la vôtre. Que vous ayez toutes vos dents naturelles ou que vous soyez édentés complètement, vous trouverez une solution de traitement répondant à vos besoins.

Et ZOOM! De belles dents blanches

Être bien dans sa peau et se sentir en confiance est de toute évidence un état que nous recherchons tous. Arborer un beau sourire avec de belles dents blanches aide à se sentir ainsi. De plus en plus de gens découvrent la technologie ZOOM2 comme technique de blanchiment des dents. Le procédé est très efficace et

très rapide. La technique consiste à appliquer un gel blanchissant directement sur les dents. Le produit est activé par la lampe ZOOM2 et le procédé complet s'effectue au cabinet dentaire en un peu plus d'une heure.

Financement sans frais ni intérêt

Votre santé dentaire et votre sourire sont des richesses inestimables que vous cherchez à protéger. Pour ce faire il faut parfois investir temps et argent. Aux centres dentaires Lapointe vous pouvez obtenir un financement sans frais ni intérêt, pour une période pouvant aller de 3 à 36 mois. Vous êtes maintenant en mesure d'obtenir les traitements dentaires au moment où vous en avez besoin sans toutefois affecter outre mesure votre planification budgétaire.

Un centre Lapointe tout près de chez vous

Les centres dentaires Lapointe sont présents un peu partout au Québec et bientôt à Lévis. Pour connaître le centre Lapointe le plus près de chez vous ou pour prendre rendez-vous composez le nom LAPOINTE (514) 527-6468 ou visitez notre site web www.centreslapointe.com

Mélanie Osborne, participante de l'émission S.O.S. Beauté, arbore fièrement son sourire Lapointe.



(SUITE DE LA SANTÉ ET SES CHAMPS DE COMPÉTENCES...)



L'ostéopathie est basée sur le principe que le corps a la capacité de fabriquer ses propres remèdes contre la maladie et autres conditions toxiques lorsque le corps est en état structurel normal dans des conditions environnementales favorables et qu'il est alimenté sainement. L'ostéopathie met l'emphase sur l'importance de l'aspect mécanique du corps et a recours à des méthodes manipulatives pour détecter et corriger les problèmes physiologiques structurels, viscéraux et crâniens.

Les oligo-éléments sont principalement des métaux et d'autres minéraux présents à l'état naturel dans l'organisme, en quantités minimes. Ils participent en tant que catalyseurs aux réactions intracellulaires. Les oligo-éléments sont donc indispensables aux processus vitaux. L'oligothérapie n'est pas en soi une technique homéopathique : on administre des substances à dosage pondéral et non infinitésimal comme dans le cas de l'homéopathie, dans le dessein de stimuler ou de freiner des processus métaboliques.

EFFICACE ET RECONNU MÉDICALEMENT

- Sans gluten
- Sans OGM



- Nature • Fruité • Soya
- Emballage de 6 et 15 pots

Prenez soin de vos intestins!

Bio-K+^{PLUS} CL1285® - L'IMBATTABLE!

Bio-K+^{PLUS} CL1285®

Aliment qui nourrit et traite à la fois

Plus de 50 milliards de bactéries-amies
Lb. acidophilus (CL1285® souche brevetée) / Lb. casei
vivantes et actives pour :

- Prévenir et éliminer les diarrhées et le C. difficile
- Améliorer la digestion
- Renforcer le système immunitaire

BIO-KAPS

Capsules non-réfrigérées

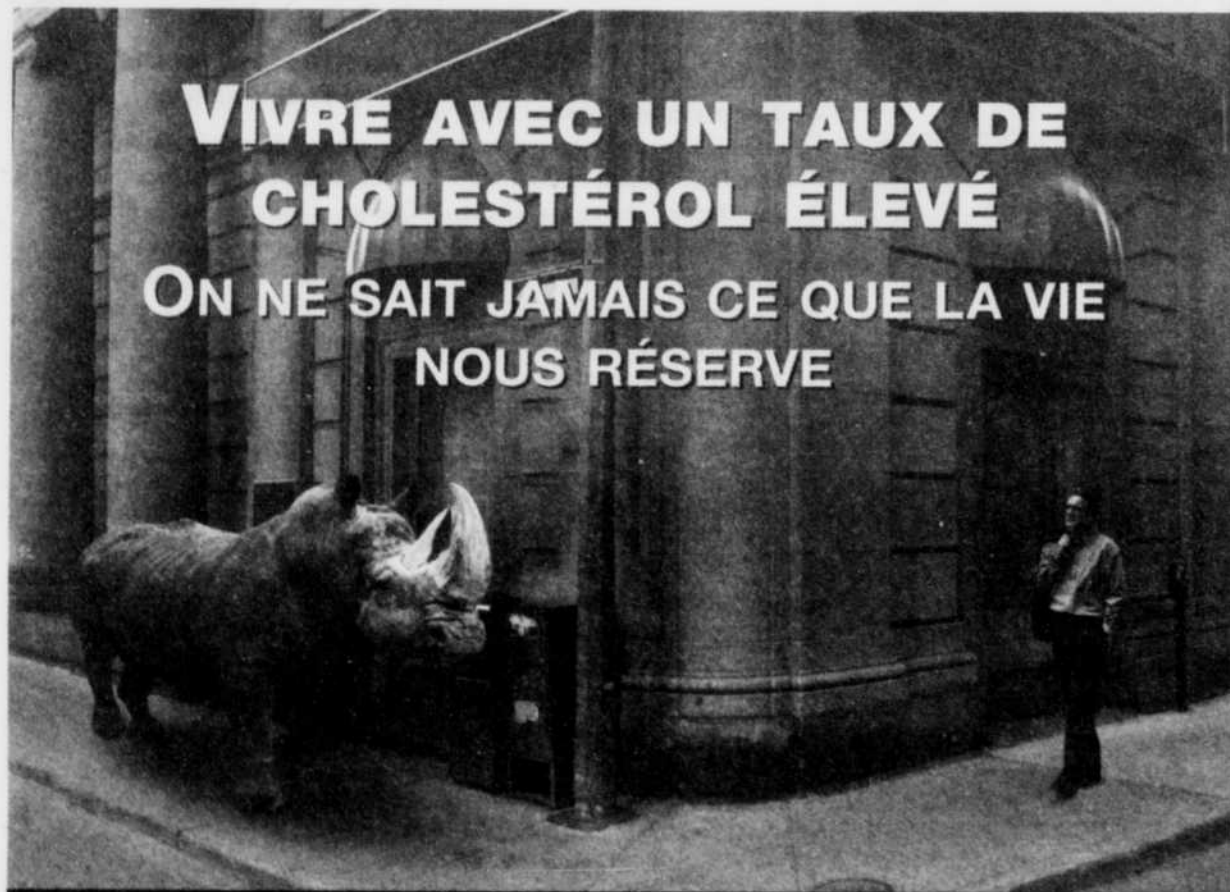
30 milliards de Lb. acidophilus
CL1285® souche brevetée
Enrobage entérique
Pour voyageurs

Chez les détaillants
de produits de santé : Qué., Can et É-U.
☎ 1 800 593-2465 / (450) 978-2465
www.biokplus.com



Cie familiale québécoise

VIVRE AVEC UN TAUX DE CHOLESTÉROL ÉLEVÉ ON NE SAIT JAMAIS CE QUE LA VIE NOUS RÉSERVE



N'attendez pas. Voyez à maîtriser votre taux de cholestérol dès maintenant.

Il y a des risques contrôlables. L'un d'eux est un taux de cholestérol élevé, qui peut causer des maladies cardiovasculaires telles qu'une crise cardiaque ou même un accident vasculaire cérébral. Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité au Canada¹, et environ le quart des personnes qui ont une crise cardiaque n'y survivent pas².

La vie est précieuse, alors pourquoi ne pas faire ce qu'il faut pour réduire les risques inutiles? Un taux de cholestérol élevé peut être pris en charge. Un mode de vie sain, qui comprend une bonne alimentation et de l'activité physique régulière,

est essentiel pour réduire le taux de cholestérol, mais ce n'est pas toujours suffisant. Il est donc possible que votre médecin vous recommande d'autres mesures.

Comme un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque important de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, pourquoi courir le risque de ne rien faire pour l'éviter? Vous ne ressentez pas un taux de cholestérol élevé, mais vous pourriez en ressentir les effets. Joignez-vous aux millions de Canadiens qui ont décidé d'y voir, parce qu'on ne sait jamais ce que la vie nous réserve...

Parlez-en à votre médecin, ou encore composez le
1 877 456-9535 ou consultez le site www.aceurdyvoirclair.ca
pour obtenir de plus amples renseignements.

Voyez-y.

1. Statistique Canada, Causes of Death, 2002.
2. Heart Attacks - Causes & Symptoms & Statistics, Fondation des maladies du cœur, 22 septembre 2001.

Réseau canadien du
personnel infirmier
spécialisé en lipidologie

ACRC
Canadian Association of Certified Rehabilitation
Association canadienne de réadaptation cardiaque

Diabète Québec

Le cholestérol et votre santé

À cœur
voir clair



LA SANTÉ EST DANS LA TABLE!

Les gestes répétitifs de votre quotidien vous occasionnent des douleurs? Vous pensez à abandonner votre sport préféré parce que la même blessure revient de semaine en semaine? Avez-vous pensé qu'il pourrait s'agir d'un problème... de posture?

Entraîner sa posture signifie rééduquer la gestuelle quotidienne ou sportive qui interpelle l'ensemble du corps. Pour avoir une posture juste il ne suffit pas de vouloir (qui ne s'est pas déjà fait dire: tiens-toi droit!), mais bien d'entraîner les muscles responsables de la posture. C'est ce que vous offre la Gymnastique sur Table TCP, une méthode d'entraînement postural, que dirige Mona Roy.

Simple, la table Penchenat, du nom de son inventeur, un kinésithérapeute français, permet d'effectuer pas moins de 800 exercices différents qui viennent renforcer muscles posturaux. En fait, la forme particulière de la Table utilisée pour l'entraînement permet de soumettre la musculature profonde, responsable du maintien d'une posture juste, à des efforts inhabituels qu'aucun appareil d'entraînement traditionnel n'est en mesure de donner. «La table est forte et souple, deux caractéristiques que cherchent à atteindre ceux et celles qui l'utilisent», souligne Mme Roy.

À l'école de Gymnastique sur Table, pas de musique assourdissante, pas d'appareils compliqués, pas de gestes douloureux. Tous les exercices se font dans le respect, mais avec intensité, dans une ambiance décontractée et des plus joyeuses. «Nous voulons que les gens qui viennent s'entraîner avec nous aient du plaisir à le faire. Plusieurs d'entre eux nous confirment qu'ils sont beaucoup

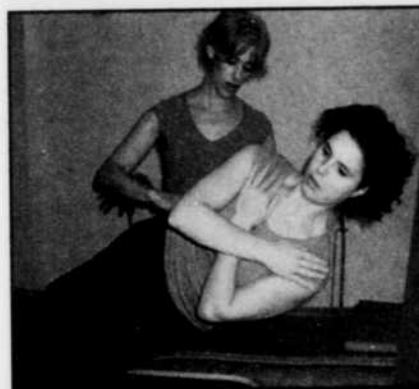
plus détendus après le cours, qu'ils dorment mieux, qu'ils contrôlent mieux leur stress et surtout, qu'ils reprennent le contrôle de leur corps», affirme avec passion Mme Roy.

Cette méthode s'adresse à tout le monde: adultes, sportifs, personnes en rééducation après une blessure, femmes enceintes, personnes âgées. Tous les exercices sont scientifiquement conçus et totalement sécuritaires. Rien n'est laissé au hasard.

Mona Roy dirige le centre de Sainte-Foy à Plaza Laval depuis 2001, et s'assure que chaque client soit supervisé en tout temps pendant son cours. Devant l'engouement des gens, ils sont aujourd'hui environ 300 à avoir adopté la méthode, une autre école sera ouverte en janvier prochain, à la Maison de la santé située au centre-ville. «C'est un grand événement pour moi, car cela faisait longtemps que je voulais m'associer à d'autres professionnels de la santé. Notre travail est complémentaire et notre proximité ne pourra que bénéficier à nos clients», soutient Mme Roy.

Pour en connaître davantage sur le sujet, il est possible de visiter le site Internet à l'adresse www.gymnastiquesurtable.com. ou de téléphoner au 650-5442.

La Gymnastique sur Table, parce que l'avenir appartient à ceux qui se tiennent debout!



GYMNASTIQUE SUR TABLE TCP ENTRAÎNEMENT POSTURAL

La prévention par l'intelligence du mouvement!

Ouverture d'un nouveau centre certifié en janvier 2006 au centre-ville à la Maison de la santé

En association avec une équipe dynamique de professionnels de la santé

- Rééduque la gestuelle quotidienne ou sportive

- Soulage les douleurs chroniques

- Entraînement supervisé en tout temps

Conférences

Thérèse Cadrin Petit, présidente-fondatrice de la Gymnastique sur Table TCP

Mercredi 16 novembre à 17h30 :
POUR PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

«La Gymnastique sur Table TCP», un entraînement postural complémentaire à une réhabilitation thérapeutique»

Mercredi 16 novembre à 20h :
POUR GRAND PUBLIC

«Les bienfaits de la Gymnastique sur Table au quotidien».

Essais gratuits :

Mercredi 23 novembre : 20h30
Samedi 26 novembre : 9h30 et 12h30

Réservez tôt!



Gymnastique sur Table TCP-Québec

Mona Roy
Plaza Laval (Ste-Foy)
Maison de la santé (Centre-Ville)

650-5442

www.gymnastiquesurtable.com

QUAND LA SANTÉ PASSE PAR CE QU'ON MANGE

On ne le répétera jamais assez : « On est beaucoup ce qu'on mange. » Il semble que le message soit enfin passé auprès d'une bonne partie de la population. Tant mieux, mais d'autres s'inquiètent toujours autant du phénomène, car tout indique que l'alimentation saine ne réussit pas à réunir toutes les classes de la société. Or ceux qui semblent inlassablement échapper au message sont principalement pauvres, peu nantis ou assez jeunes et peu sensibilisés aux questions de santé physique.

On s'entend également à peu près tous pour dire que manger « bio » représente une augmentation importante de la facture pour quiconque a un budget d'alimentation assez strict à respecter. Ce secteur a été couvert sous bien des angles et tout indique qu'il s'avère de plus en plus une option pour les producteurs comme pour les consommateurs. Le budget alloué à l'alimentation

pourrait même être moindre, clament plusieurs adeptes de la nutrition santé, moyennant un minimum d'organisation, de planification et de préparation.

« Tout ce qui touche à la santé fonctionne très bien dans le secteur de l'alimentation, indique Chantale Roch, qui œuvre pour un grand groupe d'alimentation au Québec. Il y a vraiment une augmentation des gens intéressés. Tout ce qui touche la nature et la santé, le bio marche vraiment à fond. On s'est aussi donné des règles strictes au sein de l'entreprise et du secteur d'activité », insiste l'analyste. C'est la même chose pour les grands revirements dans le secteur des affaires. L'audace d'une des Rôtisseries les plus connues au Québec d'avoir éliminé tout fumeur de ses restaurants, n'est pas en soi un geste qui étonne. Ce qui surprend davantage est d'abord l'audace d'un grand joueur de la restauration au Québec de faire cavalier seul avant tout le monde. Mais ce qui surprend encore plus est le peu d'indignation qu'a suscitée cette interdiction de fumer survenue du jour au lendemain... La nouvelle le jour même est presque passée inaperçue ! Seulement une petite campagne publicitaire à ce sujet aura précédé l'audace. Mais la réaction générale est « trop peu trop tard », soutiennent les spécialistes les plus sévères à l'endroit de la santé publique. À preuve, ce sont les animaux que l'on mange qui ont dû d'abord tomber malade, succomber même à des épidémies par millions pour que l'on commence tout juste à s'interroger sur la question. Lentement, les gouvernements réagissent en resserrant les règles, mais la priorité économique

La Clinique de résonance magnétique Saint-Louis

POUR UN DIAGNOSTIC PRÉCIS ET... SANS LISTE D'ATTENTE

En raison de différents facteurs socioéconomiques, l'accessibilité aux services et aux soins de santé spécialisés nécessite parfois des semaines, voire des mois de patience. Heureusement, la Clinique de résonance magnétique Saint-Louis (RMSL) vous permet de dire adieu aux interminables listes d'attente et d'obtenir un examen rapide ainsi qu'un diagnostic fort précis de votre état de santé.

En activité depuis le printemps 2003, RMSL est une clinique privée qui offre des services d'imagerie par résonance magnétique (IRM) pour une multitude de pathologies. « L'imagerie par résonance magnétique constitue un instrument de diagnostic clinique et de recherche extrêmement perfectionné. Sans entrer dans les détails, disons que l'appareil d'IRM utilise un champ magnétique puissant et des ondes de radiofréquence pour produire des images du corps humain d'une qualité inégalée par les autres examens radiologiques. L'IRM représente une modalité diagnostique incontournable qui permet une évaluation précise de l'anatomie normale et anormale du corps humain », explique Gilles Courchesne, porte-parole pour RMSL.

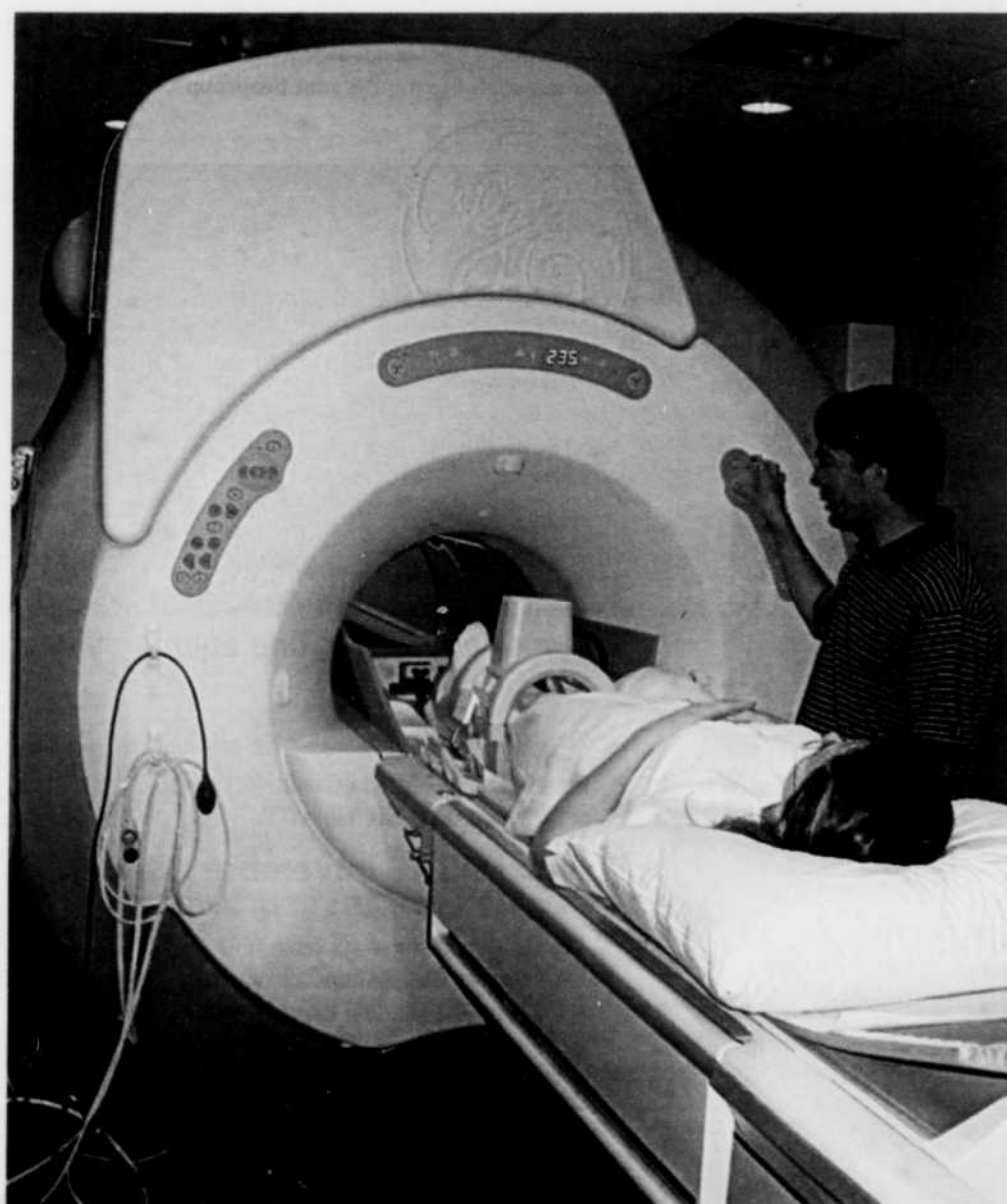
DE LA TÊTE AUX PIEDS... SANS DOULEUR

Grâce à l'apport de radiologistes de l'Hôtel-Dieu de Québec et du Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL), la Clinique est en mesure d'offrir une expertise de pointe dans les différents domaines de l'imagerie par résonance magnétique au Québec. « L'IRM est reconnue comme l'examen de choix pour un grand nombre de pathologies liées au système musculo-squelettique, à la colonne vertébrale, au cerveau, à l'abdomen et au pelvis. L'examen du patient est rapide, sans douleur et ne fait aucun usage de radiation. Les résultats de l'examen sont généralement transmis aux médecins référents en moins de 24 heures », poursuit Gilles Courchesne.

LA TECHNOLOGIE À VOTRE SERVICE

En vue de maximiser la qualité de l'expertise au profit du client, RMSL a fait l'acquisition d'un aimant General Electric 1,5 Tesla qui produit un champ magnétique 10 000 fois plus puissant que le champ magnétique terrestre. Cet appareil est muni d'une plate-forme performante Excite, ce qui constitue une première en clinique privée au Québec. « Nous misons sur une technologie avancée afin d'offrir une imagerie diagnostique dont la qualité est équivalente ou supérieure à celle des milieux hospitaliers. Il faut dire que la technologie évolue très rapidement et que nous prenons toutes les mesures nécessaires afin de demeurer à l'avant-garde des tendances en IRM », précise Gilles Courchesne.

Partie intégrante de la Clinique médicale Saint-Louis, la Clinique de résonance magnétique Saint-Louis est située au 3165, chemin Saint-Louis, bureau 120, à Sainte-Foy. Pour plus d'information, communiquez au (418) 651-3165 ou sans frais au 1 866 888-3165.



impose à tout le moins une prudence de la part de certains dirigeants. On l'a vu récemment avec la remise en question de l'étiquetage des produits de préparation de fromage qui n'en contiennent pas. On voit même le secteur s'autoréglementer plus rapidement que jamais quand le besoin se fait sentir. Ce fut le cas récemment avec ce qu'on appelle maintenant communément les « zéro gras trans », institués d'abord par un manufacturier de biscuits québécois. Pourtant, des formules encore impensables il y a une dizaine d'années voient le jour de façon successive ces dernières années. D'abord, qui aurait cru pouvoir bénéficier d'une si grande variété de produits naturels et biologiques dans un supermarché des plus conventionnels aussi tôt? Et que dire de voir du Ketchup Heinz certifié biologique? L'épicerie est maintenant une affaire sérieuse. Elle fait même l'objet d'une émission de télévision hebdomadaire sur le réseau national. Sa case horaire en pleine heure de grande écoute est étonnante, d'autant que l'émission est reconduite d'année en année jusqu'à maintenant.



La restauration rapide a connu quelques changements qui sont également révélateurs d'une demande sans cesse croissante pour favoriser une alimentation saine. Certaines chaînes ont procédé à un véritable changement de cap. C'est le cas des manufacturiers de beignes bien connus au Québec, qui ont emboîté le pas tour à tour dans l'aventure « soupes et sandwich ». Du côté des géants du hamburger américains, la structure de ces entreprises propre à la mécanisation et peu flexible devant les changements fait des efforts considérables pour maintenir sa clientèle. Il est donc maintenant possible de remplacer les frites par de la salade et la boisson gazeuse par un jus, le tout pour des miettes. D'autres préféreront vous annoncer des frites cuites dans une huile aux arachides apparemment plus saines.

Il sera possible de faire la même demande dans les autres chaînes de restauration rapide, mais on vous demandera de fouiller dans votre poche pour des frais additionnels. Des petits pas, on en convient, mais quand même relevés auprès de géants américains qu'on croyait à toutes fins pratiques inébranlables.

Ne vous rendez pas malade à attendre



Résonance Magnétique Saint-Louis

Aucune attente, rendez-vous rapide | Diagnostic en 24 heures | Remboursement par la majorité des compagnies d'assurances | Plusieurs modalités de paiement

À l'intérieur de la Clinique Saint-Louis, près des ponts | 651-3165 | 1 866 888-3165

AIDEZ

votre médecin à vous **AIDER!**



Apportez-lui une liste mise à jour de vos médicaments

C'est si simple avec le **CARNET SANTÉ**

- ✓ Votre liste de médicaments est mise à jour automatiquement à chacune de vos visites.
- ✓ Conservez-la dans cet étui pratique.

En exclusivité chez Jean Coutu, informez-vous au comptoir des ordonnances.



JEAN COUTU
Pharmacien

Affilié à **JEAN COUTU**
Complice de votre santé

1675, rue Sainte-Catherine Ouest, Montréal, H3H 1L9

RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN

VOTRE RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN EST POUR BIENTÔT! QU'EST-CE QUE VOUS FAITES?
A. VOUS L'ANNULEZ PARCE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ MOINS MAL.
B. VOUS VOUS PRÉPAREZ

VOUS VOUS PRÉPAREZ, NOTEZ PAR ÉCRIT LES QUESTIONS QUE VOUS VOULEZ POSER AU MÉDECIN, LES SYMPTÔMES QUE VOUS RESSENTEZ, VOS ANTÉCÉDENTS PERSONNELS (MALADIES ALLERGIQUES, BLESSURES, OPÉRATIONS) ET LES PRINCIPALES MALADIES DANS VOTRE FAMILLE.

N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER UNE LISTE À JOUR DE TOUS LES MÉDICAMENTS QUE VOUS PRENEZ AVEC OU SANS ORDONNANCE, INCLUANT LES PRODUITS NATURELS.

NE MANQUEZ PAS VOTRE RENDEZ-VOUS: PRÉPAREZ-LE.

Santé et Services sociaux Québec

BANDE DESSINÉE PRODUITE PAR LE MSSQ.

LA LISTE DE MÉDICAMENTS : UNE BONNE IDÉE !

UNE BONNE COMMUNICATION ENTRE LE PATIENT ET LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ EST UNE DES CLÉS DE L'EFFICACITÉ DES SOINS. QUAND ON SAIT QUE LES ÉVÉNEMENTS INDÉSIRABLES ASSOCIÉS AUX MÉDICAMENTS SONT RESPONSABLES DE 10 À 15 % DES ADMISSIONS À L'HÔPITAL, ON COMPREND QU'UNE PARTIE SIGNIFICATIVE DE CES ÉVÉNEMENTS POURRAIT ÊTRE PRÉVENUE, EN FACILITANT L'ÉCHANGE D'INFORMATION AVEC LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ.

Aussi quand vous consultez un médecin, il faut vous assurer de lui donner toute l'information pertinente au problème pour lequel vous le consultez. Parce que votre médecin, votre pharmacien, votre infirmière ou les autres professionnels de la santé ne vivent pas avec vous, ils ne savent pas tout sur vous. En somme, « aidez-les à vous aider ». C'est dans ce cadre que le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec a lancé cet automne, pour une seconde année consécutive, sa campagne du bon usage du médicament, en insistant sur l'importance d'une bonne communication entre le patient et les professionnels de la santé.

Ainsi, le ministère recommande entre autres de se présenter devant le médecin avec une liste des médicaments actifs que vous prenez pour qu'il ait en un clin d'œil un sommaire de la médication. Or, depuis cinq ans, les pharmacies affiliées au réseau Jean Coutu mettent gratuitement à la disposition de leurs clients le « Carnet Santé PJC », un outil qui a fait ses preuves. Il permet de ne plus dépendre de la mémoire de chacun. Il vise à résumer l'ensemble des médicaments d'un patient, facilitant ainsi l'échange d'information entre le pharmacien et le médecin. Le médecin peut s'y fier sans problème, il est mis à jour automatiquement à chaque visite à la pharmacie et la date est imprimée.

Le Carnet Santé PJC se révèle particulièrement utile pour la personne qui consulte plusieurs médecins, un généraliste et un cardiologue par exemple. Ou encore à la clinique sans rendez-vous ou à l'urgence de l'hôpital. Les ambulanciers apprécient d'avoir sous la main cette information fiable qui facilite leur travail en cas d'urgence. Un étui de plastique permet d'en garder une copie dans son porte-monnaie à proximité des cartes de crédit ou d'assurance-maladie pour en faciliter l'utilisation.

Le Carnet Santé PJC est disponible chez Jean Coutu, pharmacien, au 1675, rue Sainte-Catherine Ouest, ainsi que dans toutes les pharmacies affiliées au réseau Jean Coutu.

Une expérience thérapeutique unique :

UN BAIN MOUSSANT À L'HUILE ESSENTIELLE DE SAPIN



Un bain moussant
idéal pour les enfants
congestionnés.



AVEC L'ARRIVÉE DE L'AUTOMNE, QUI FERA BIENTÔT PLACE À L'HIVER, VIENT AUSSI LA SAISON DE LA GRIPPE ET DES RHUMES. SAPINO, UNE ENTREPRISE QUÉBÉCOISE QUI SE CONSACRE AU DÉVELOPPEMENT ET À LA COMMERCIALISATION DES EXTRAORDINAIRES PROPRIÉTÉS DU SAPIN BAUMIER, PRÉSENTE SON BAIN MOUSSANT. UNE EXPÉRIENCE THÉRAPEUTIQUE UNIQUE.

Le bain moussant Sapino, à l'huile essentielle de gomme de sapin, a la propriété de soulager les muscles endoloris et de dégager les voies respiratoires.

La base moussante douce, hypo-allergène et entièrement végétale disperse graduellement les huiles essentielles dans l'eau. La peau se trouve hydratée en douceur, les vapeurs dégagent le nez pour un mieux-être total. Un bain qu'apprécieront particulièrement les enfants congestionnés. On retrouve dans l'huile essentielle du sapin deux molécules, le limonène et l'alpha-pinène. Elles ont des vertus expectorantes et contribuent à combattre les spasmes, tout en étant bénéfiques pour la muqueuse.

LE « BAUME DU CANADA »

Le bain moussant Sapino n'est qu'un des nombreux produits que l'entreprise a mis sur le marché depuis 1998, tous à base de gomme de sapin, ce que les anciens appelaient le « baume du Canada » à l'époque de la colonisation.

Ce sont les Amérindiens qui ont rapidement initié les colons français aux multiples usages qu'ils faisaient de la gomme de sapin : remède contre la grippe, le scorbut, les coupures et les brûlures, et, dans un autre ordre d'idées, scellant pour divers contenants ainsi que pour les canots d'écorce. Sous le Régime français, la récolte de la gomme de sapin est vite devenue une activité dont les coureurs des bois et les trappeurs ont su tirer un revenu d'appoint saisonnier. Selon le botaniste Marie-Victorin, la gomme de sapin était l'un des articles essentiels de la médecine populaire des Canadiens-français.

On l'utilise encore aujourd'hui en dentisterie pour le traitement de canal; on en trouve dans certains dentifrices; elle entre dans la fabrication de divers vernis et peintures. Sans compter le fait que l'arbre de Noël par excellence n'est nul autre que notre sapin baumier.

GRÂCE À SAPINO

La gomme de sapin est un exemple typique de substances naturelles ayant fait l'objet, dans le passé, de nombreuses applications médicales, mais dont l'usage est aujourd'hui pratiquement abandonné par la médecine classique. André Gauthier et Sapino, son entreprise, ont pris le relais pour faire bénéficier les Québécois des incroyables propriétés du sapin baumier.

Depuis quelques années, d'intenses recherches sont faites sur les propriétés curatives de l'huile essentielle du sapin baumier. « Nous travaillons, explique André Gauthier, avec deux des plus grands chercheurs dans le domaine du sapin baumier, André Pichette et Jean Legault, l'un est docteur en chimie, l'autre en biologie. Ils ont découvert à l'Université du Québec à Chicoutimi qu'une des molécules contenues dans l'essence de sapin avait des propriétés anticancéreuses. Le sapin baumier démontre aussi une forte activité contre les bactéries. Le laboratoire de Chicoutimi a démontré une activité antibiotique contre la bactérie *S. aureus* (staphylocoque). »

Ce laboratoire d'analyse de séparation des essences végétales s'est intéressé au sapin baumier justement à cause de son utilisation par les tribus amérindiennes pour combattre les infections. Les recherches visent à déterminer les composés chimiques responsables de cette activité. Mais déjà, il a été prouvé que l'huile essentielle du sapin détruit les bactéries les plus virulentes. « Mises en contact avec l'huile de sapin, dit M. Gauthier, elles meurent toutes ! »

DE L'AIR PURIFIÉ

De même, il a été démontré que l'air d'une maison pouvait être purifié avec une dose d'huile. Un autre biologiste a analysé l'air ambiant de six types de forêt pour constater que la forêt de conifères, plus particulièrement celle avec une grande proportion de sapins, recelait un air pratiquement sans micro-organismes nuisibles pour le système respiratoire humain.

Avec le temps, Sapino a développé une vaste gamme de produits à base de sapin, des produits pour soigner les courbatures, les muscles endoloris, la constipation, la congestion nasale, la toux et la grippe. Ils sont offerts en diffuseur, en pastilles, en capsules et en sirop. Ils sont sans gras, sans sucre et sans effets secondaires. Le bain moussant Sapino s'ajoute ainsi à cette gamme. Deux bouchons dans l'eau du bain et la relaxation est au rendez-vous. Ce produit naturel contient de l'eau déionisée, une base moussante végétale, des protéines de blé, de la glycérine végétale, de l'huile de ricin hydrogénée, de l'absolut de sapin et de l'huile essentielle de gomme de sapin.

www.sapino.com

Deux bouchons dans
un bain et l'expérience
thérapeutique commence.



Le sapin pour soigner le rhume et la grippe

D'année en année depuis 1998, soit depuis que M. André Gauthier a mis sur le marché ses produits à base de gomme de sapin, connus sous le vocable de Sapino, les gens utilisent de plus en plus les remèdes à base de sapin, 100 % naturels, pour soigner la grippe et le rhume.

Alors qu'avant cette année-là il était quasi impossible de se procurer des médicaments à base d'essence de sapin, M. Gauthier dit qu'ils sont maintenant en train d'occuper la part du lion dans le domaine des produits de santé contre le rhume et la grippe.

À l'entreprise de M. Gauthier, on fait depuis deux ans d'intenses recherches sur les propriétés curatives de l'huile essentielle du sapin baumier. Nous travaillons avec deux des plus grands chercheurs dans le domaine du sapin baumier, MM. André Pichette et Jean Legault, l'un docteur en chimie, l'autre en biologie. Et ils ont découvert, à l'Université du Québec à Chicoutimi, qu'une des molécules contenues dans l'essence de sapin avait des propriétés anticancéreuses.

Le sapin baumier, poursuit M. Gauthier, démontre une forte activité contre la célèbre bactérie Aureus. Le laboratoire d'analyse de séparation des essences végétales (LASEVE) de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) a en effet démontré que l'huile essentielle du feuillage de sapin baumier possède une activité antibiotique contre Aureus S. Le LASEVE s'est intéressé au sapin baumier puisque plusieurs tribus amérindiennes l'utilisaient contre diverses infections. Les chercheurs du LASEVE poursuivent d'ailleurs leurs travaux afin d'identifier le ou les composés chimiques responsables de cette activité.

Les recherches de laboratoire ont prouvé hors de tout doute que l'huile essentielle du sapin détruit les



bactéries les plus virulentes. Mises en contact avec l'huile de sapin elles meurent toutes ! Il a été démontré de façon scientifique que si on met une dose d'huile de sapin baumier dans l'atmosphère de la maison, l'air est automatiquement purifié.

Devant ces évidentes propriétés médicinales du sapin baumier, il ne faut pas se surprendre de constater qu'on trouve de plus en plus de produits à base de sapin baumier sur les tablettes des pharmacies. Sapino offre une très grande gamme de produits à base de sapin : des produits pour soigner les courbatures, les muscles endoloris, la constipation, la congestion nasale, la toux et la grippe.

Sapino, en plus du diffuseur, offre ses produits en pastilles, en capsules, et en sirop. Précisons qu'ils sont sans gras, sans sucres et sans effets secondaires.

« Chaque produit, (il en a 11) a été soigneusement développé à partir d'une vieille recette amérindienne et est fabriqué selon les normes de qualité du 21e siècle », dit M. Gauthier.

Les Amérindiens, qui connaissaient tous les secrets de la forêt boréale, enseignaient aux Français les vertus de la gomme de sapin car elle leur était nécessaire pour soigner la grippe, le scorbut, les coupures et les brûlures. C'est pour ça que des scientifiques en étudient les propriétés encore de nos jours.



un arôme de sapin aide à combattre les symptômes du rhume et de la grippe

Selon une étude scientifique du Laboratoire La Sève : l'huile essentielle de sapin a des propriétés antiseptiques, antiparasitaires et expectorantes. Une bonne nuit de sommeil dans un arôme de sapin aiderait à combattre les symptômes du rhume et de la grippe.



www.sapino.com

Voici la recette :

*Placer le diffuseur **SAPINO** dans la chambre à coucher et déposer de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle **SAPINO** sur la recharge et insérez-la dans le diffuseur, tourner le bouton à la vitesse minimale c'est simple et efficace.*

Bonne nuit...

En promotion chez

JEAN COUTU

DU 5 AU 11 NOVEMBRE 2005

29⁹⁹\$

+



5 milles de récompense AIR MILES EN PRIME

En vigueur dans toutes les PJC du Québec et du Nouveau-Brunswick. Certaines restrictions peuvent s'appliquer. / Marque déposée / de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et Le Groupe Jean-Coutu (PJC) inc.