

ACTUEL SANTÉ

PETITES ANNONCES

FEMMES

Les dernières nouvelles sur la santé des femmes, à lire sur cyberpresse.ca/femmes

BOUGER

Une foule de suggestions pour garder la forme sur cyberpresse.ca/bouger

ÉLAN S'ÉTIRER OU PAS? PAGE 3

NUTRITION LE VÉLO POUR ÉVITER LES GAZ PAGE 3



MARIE-CLAUDE LORTIE CHRONIQUE

Un médecin au bâton

L'Assemblée nationale au complet y est opposée, tout comme les médecins spécialistes et les groupes de femmes.

Au Québec, le moins qu'on puisse dire, c'est qu'il y a unanimité contre le projet de loi fédéral C-484 visant à renforcer les peines contre ceux qui s'attaquent aux femmes enceintes.

Pourquoi cette opposition? Parce que le projet C-484 veut que l'embryon ou le fœtus soit reconnu par la loi afin que le crime soit considéré comme un acte contre deux personnes, la femme enceinte et « l'enfant pas encore né ».

Même si certains juristes affirment qu'il n'y a pas à s'inquiéter, tous les opposants craignent que ce début de reconnaissance juridique du fœtus, aussi minime soit-il, ouvre la voie à un balisage, voire à la recriminalisation de l'avortement au Canada.

Chez les militants pro-choix, tout le monde est en état d'alerte.

Et chez les pro-vie, on est ravi que le projet progresse. Adopté en deuxième lecture, il doit maintenant être étudié en comité parlementaire.

Le processus est loin d'être terminé. Mais comment se fait-il que ce projet proposé par un député conservateur pro-vie albertain soit quand même en train de faire son chemin au Parlement?

Les députés du Bloc ont tous voté contre en deuxième lecture, y compris le prêtre Raymond Gravel.

Chez les libéraux, deux députés, Francis Scarpaleggia (Lac-Saint-Louis) et Massimo Pacetti (Saint-Léonard), parmi les 11 Québécois, ont voté comme la plupart des conservateurs. Mais ce qu'on remarque surtout, c'est que Stéphane Dion n'était pas en Chambre pour le vote, au début de mars (ni Denis Coderre d'ailleurs). Ironiquement, il était chez lui, hôte d'un événement destiné à souligner la Journée internationale de la femme...

Lorsqu'on lui a fait remarquer que peu de députés libéraux étaient au vote – à part les pro-vie libéraux qui, eux, ont tous répondu présents – il a dit ceci, ai-je lu dans *Le Devoir*: « Si c'était un vote plus déterminant qui affecterait (sic) directement la population canadienne, on regarderait cela de plus près. »

Êtes-vous rassurés?

Au Québec, le libre-choix est considéré comme un acquis, même si on oublie souvent que ce sont des institutions fédérales qui protègent ce droit. Jeudi, tous les partis de l'Assemblée nationale ont condamné le projet de loi. Le consensus est tel que même certains conservateurs québécois – Josée Verner, Lawrence Cannon, Sylvie Boucher – ont préféré voter contre le projet.

Alors qu'attend Dion pour se faire des amis au Québec? Où sont les amateurs de micro de son parti – je sais pas moi, Coderre, par exemple – quand arrive temps de rassurer les Québécois sur ce délicat sujet?

Heureusement, le président de la Fédération des médecins spécialistes, Gaétan Barrette, a décidé, lui, qu'il allait au bâton. En voilà un qui a de l'excellent flair politique.

COURRIEL Pour joindre notre journaliste: mlortie@lapresse.ca

L'ACUPUNCTURE JAPONAISE

AIGUILLES ET FILS DE CUIVRE



PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE

Alice Granger enseigne l'acupuncture japonaise au collège Rosemont.

Si vous entrez dans la classe d'acupuncture d'Alice Granger, au collège Rosemont, ne vous enfuyez pas en courant. Vous risquez d'y voir un patient-étudiant, piqué par des aiguilles connectées entre elles par des fils de cuivre terminés par des diodes. Ici, on pratique l'acupuncture japonaise, dont un des fondements préconise la transformation de l'énergie négative du corps humain en énergie positive, sans aucun appareil électrique.

Ils les insèrent également moins profondément. « On descend dans la peau à seulement quelques millimètres tandis que les aiguilles chinoises s'insèrent de un demi à un centimètre et demi en profondeur », explique la professeure Alice Granger.

En schématisant à l'extrême, on pourrait définir la médecine chinoise comme une médecine des organes et des entrailles. L'acupuncture japonaise agit beaucoup plus avec les méridiens, précise M^{me} Granger. Quand le méridien est bloqué, l'organe est mal nourri. Ces cordelettes à diodes, dont l'utilisation n'est toutefois pas obligatoire durant un traitement, travaillent avec l'énergie propre du patient.

MARIE-FRANCE LÉGER

Assez spectaculaire, l'acupuncture japonaise est encore méconnue au Canada. Au Québec, entre 10 et 15 acupuncteurs l'utilisent sur un total de quelque 600 membres inscrits à l'Ordre des acupuncteurs.

Pourtant, ceux que l'acupuncture dite traditionnelle rebute à cause des aiguilles pourraient trouver dans cette méthode un compromis intéressant.

Les professionnels qui la pratiquent emploient de petites aiguilles, plus fines que celles utilisées en médecine chinoise.

• Voir AIGUILLES en page 2

LES FANTÔMES DU FORUM NE SONT PLUS... VOICI



Affiche et album photos à conserver de Carey PRICE

À TOUS LES ABONNÉS Obtenez 10% de rabais cyberpresse.ca/privileges CLUB PRIVILEGES

Chroniques de : Pierre Houde • François Gagnon • Pierre Ladouceur Jean-Charles Lajoie et Christian Tétrault

À la bonne école : Dany Dubé • Daniel Brière • François Beauchemin Martin Biron et Pierre Allard

présentation du lait



HOCKEY LE MAGAZINE

EN KIOSQUE DÈS MAINTENANT

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ



LE CHIFFRE

25% C'est la probabilité de survie d'une fille née prématurément à 23 semaines, dont la mère n'a pas reçu de stéroïdes avant l'accouchement pour accélérer la maturation des poumons de son bébé. Le calcul a été fait par des obstétriciens américains, afin d'aider les décisions entourant les prématurés et éviter l'acharnement thérapeutique. On apprend notamment que les garçons ont la vie plus dure que les filles (un garçon de 24 semaines a la même probabilité de survie qu'une fille de 23 semaines), et que le poids à la naissance est encore plus crucial que l'administration de stéroïdes avant l'accouchement : une prématurée de 23 semaines dont la mère a reçu des stéroïdes a plus de 80% de chances de survivre si elle pèse 1kg, contre moins de 50% si elle pèse 680g. Les chercheurs du Réseau de recherche néonatal ont aussi calculé la probabilité de survie sans handicap extrême, et dans le cas de jumeaux ou de triplés. Chaque année, environ 1000 bébés québécois naissent avant 25 semaines avec un poids de 1kg ou moins.

LES STATINES CONTRE L'HYPERTENSION

Les statines n'abaissent pas seulement le taux de cholestérol, mais aussi la tension artérielle, affirment des cardiologues californiens. Des doses normales de ces médicaments permettraient d'abaisser de 2,2 à 2,8 millimètres la tension artérielle, un effet qui deviendrait maximal après deux mois mais disparaîtrait rapidement après la cessation du traitement. En comparaison, diminuer de moitié sa consommation de sel permet de réduire la tension de 1 à 6 mm. D'autres études ont suggéré que les statines pourraient avoir cet effet, sans être aussi concluantes que celle-ci. Les chercheurs de l'Université de Californie à San Diego avancent que les statines dilatent les vaisseaux sanguins et en diminuent la friction avec le sang.

L'AUTISME, UNE QUESTION DE DIAGNOSTIC

L'augmentation du nombre de cas d'autisme est en partie expliquée par des changements des critères diagnostiques, selon des neuropsychologues britanniques. Les chercheurs de l'Université Oxford ont réévalué 38 personnes de 15 à 31 ans qui avaient reçu enfants un diagnostic de « trouble développemental du langage ». Huit d'entre eux ont des symptômes correspondant à la définition actuelle de l'autisme, qui date de 15 à 20 ans mais a mis plusieurs années à s'imposer chez les cliniciens, et quatre autres entraient dans la catégorie « spectre autistique ». Les chercheurs ont interviewé les parents des patients, pour confirmer qu'ils avaient les symptômes de l'autisme quand ils étaient enfants. Le nombre d'autistes a augmenté de 5 sur 10 000 enfants à 40 sur 10 000 enfants en Grande-Bretagne depuis 1990. Le « trouble développemental du langage » est beaucoup plus fréquent : de 6% à 8% des enfants en souffrent, selon une étude américaine de 1997.

TEXTES : MATHIEU PERREULT

SOURCES : EurekAlert, The New Scientist, The New York Times, The Economist, Oxford

J'AI TESTÉ

Shampooing au lait de coco d'Organix

L'odeur rappelle l'été, la plage et les vacances. Avec du lait de coco et des «protéines de blancs d'oeufs ultra fouettées», le shampooing d'Organix se veut hydratant et nourrissant. Un peu lourd et collant, il ne nous a pas semblé idéal pour une chevelure qui s'emmêle facilement. Aussi en versions mandarine et citron, pour cheveux bouclés, et beurre de karité.

Environ 7,99\$ en pharmacie.

—Janie Gosselin



ARRÊT TABAGIQUE

LASÉROTHERAPIE 3001. CESSEZ DE FUMER avec un traitement en auriculothérapie au laser doux en moins de 2 heures c'est possible. Incluant contrôle du stress et de l'appétit, test de monoxyde de carbone, suivis et assistance garantie d'un an. Également offert traitements d'arrêt de drogue et d'alcool et contrôle de stress et d'appétit. www.laserotherapie3001.com sur rendez-vous 1-866-687-3001.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

GYM SUR TABLE THÉRÈSE CADRIN PETIT: Bougez dans un corps heureux • Remise en forme, contrôle total du dos • Prévention de blessures, spécial golf • 12-16 ans, posture et performance. Crédit d'impôt aux parents • 514-274-3110 • www.gymnastiquesurtable.com

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

VACANCES SANTÉ

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN: CAMP DE SANTÉ GLOBALE. Ce site unique et enchanteur du parc national du Bic. Notre équipe multidisciplinaire expérimentée est prête à vous accueillir durant des séjours de 3-6 sem. et à vous accompagner dans la transformation de vos habitudes de vie, de votre corps et de votre esprit. Nous vous offrons une multitude d'activités spécialisées qui favorise la perte de poids et améliore votre santé globale. Pour en savoir plus, visitez www.sante2000leclub.com ou téléphonez au 1-800-374-2738.

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, composez le (514) 285-7163 ou 1 800 667-5961.

L'ACUPUNCTURE JAPONAISE

Aiguilles et fils de cuivre

AIGUILLES

suite de la page 1

Pendant la Deuxième Guerre mondiale, au Japon, le professeur Yoshio Manaka a, le premier, utilisé la technique des diodes pour soigner les grands brûlés. Grâce au fil conducteur en cuivre (*ion pumping corda*), le trop-plein de douleur (énergie négative) est pompé et acheminé dans un point du corps faible ou peu réactif. Trop ésotérique pour vous? Voici plus concret.

L'art de palper

Nancy Deschênes, acupunctrice sur la Rive-Sud, utilise cette méthode à l'occasion, avec ou sans diodes, quand le patient est hypersensible ou quand la méthode traditionnelle chinoise ne donne pas les effets escomptés. «La médecine japonaise est plus douce. Parfois

les gens y répondent mieux», souligne-t-elle.

Tout passe par l'abdomen – le haras –, ajoute-t-elle. En palpant l'abdomen, elle peut détecter la consistance et la résistance de zones spécifiques. Selon le cas, elle appuiera ensuite avec le doigt sur le point réflexe correspondant à cette douleur, par exemple derrière le genou ou dans le creux du bras. Une sorte d'acupression de quelques secondes qui fera diminuer la douleur instantanément. Ensuite seulement, sur le point réflexe, elle ira piquer son aiguille.

«Parfois, pour une très grande fatigue accumulée, cette méthode sera moins agressive que la médecine chinoise mais tout aussi efficace.»

Réponse immédiate

Pour Alice Granger, qui a d'abord été infirmière, cette forme d'acupuncture demeure sa préférée. Pionnière chez nous,

elle l'enseigne depuis le début des années 90.

«J'aime bien une acupuncture qui me montre que ça marche», dit-elle. Quand j'ai une réponse tout de suite. Si je travaillais dans une clinique de la douleur, j'utiliserais cette méthode.»

L'art de palper fait toute la différence avec l'acupuncture traditionnelle chinoise. Des exemples? Une palpation derrière l'épaule détectera une sinusite. Une bonne douleur détectée en appuyant entre les seins ou dans le haut de la poitrine signifiera une grande émotion ou de l'anxiété. Une douleur spécifique du côté droit de l'abdomen montrera qu'il existe peut-être un problème d'endométriose...

«Pour beaucoup, c'est une acupuncture très près du patient. Mais elle demande plus de temps au début, quand on commence. C'est très subtil», explique M^{me} Granger.



PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE.

Il faut tout un doigté pour détecter la région douloureuse et installer l'aiguille sur le point réflexe.

Une profession accessible aux aveugles

MARIE-FRANCE LÉGER

Depuis quelques centaines d'années, au Japon, la profession d'acupuncteur a été rendue accessible... aux aveugles. On comprendra facilement pourquoi: l'acupuncteur aveugle a un sens plus aiguë dans l'art de palper des zones douloureuses.

«Beaucoup d'acupuncteurs japonais sont aveugles. Ils ont une dextérité et une sensibilité dans les doigts plus fortes que les acupuncteurs voyants», estime la professeure Alice Granger.

Selon Subhuti Dharmananda, directeur de l'Institut de médecine traditionnelle de Portland, en Oregon, «le développement de l'acupuncture au Japon, avec le style unique qu'on lui reconnaît aujourd'hui, a été attribué à Waichi Sugiyama, surnommé l'acupuncteur aveugle. Né dans une famille de samourais en 1610, il est devenu aveugle dans sa prime enfance. Au Japon, les premiers emplois disponibles pour les aveugles étaient l'acupuncture, la massothérapie et le moxa.»

Nous savons ainsi que, dans les facultés pour aveugles, les étudiants apprennent les

points marqués en relief sur des mannequins de cire. La professeure et écrivaine Kiiko Matsumoto, qui demeure dans le Massachusetts et vient donner des séminaires au Québec, a suivi les cours d'un maître aveugle qui, dit-elle, a réussi à développer son sens du toucher et de la palpation.

Selon un site web monté par des étudiants de japonais à l'Université de Lyon, en France, près de la moitié des étudiants en acupuncture au Japon sont aveugles. «On recense environ 52 000 acupuncteurs possédant un diplôme délivré par l'État, et 10 000 médecins qui pratiquent l'acupuncture. On dit que 40% des acupuncteurs japonais sont aveugles. Traditionnellement les aveugles sont dirigés vers des carrières d'acupuncteur ou de masseur (shiatsu).»

Le site web indique également qu'«un cursus d'acupuncture dure trois ans et comporte environ 2250 heures de cours. Il existe 54 écoles d'acupuncture au Japon, dont 17 sont exclusivement réservées aux étudiants aveugles, avec à peu près la même proportion de femmes que d'hommes. En

plus des cours théoriques (dans lesquels une partie est consacrée à l'apprentissage de la médecine occidentale), 780 heures sont consacrées uniquement à l'entraînement de l'insertion d'aiguilles et à la pratique du moxa sur des objets inanimés».

Il y a 1500 ans

De son côté, la Fédération québécoise des massothérapeutes explique, sur son site web, que le Amma, une technique de massage différente du shiatsu, était même presque exclusivement réservé aux aveugles au milieu du XVIII^e siècle! On y indique aussi que les arts traditionnels chinois de guérison ont été introduits au Japon il y a environ 1500 ans.

«Ceux-ci comprennent l'herbo-logie, l'acupuncture, le moxa et le massage. Le mot massage, désigné par deux caractères chinois AN et MO, signifie calmer par le toucher. Il est alors adopté par les Japonais et prononcé «Amma». Au milieu du XVIII^e siècle, l'amma est institutionnalisé comme une profession pour aveugles. La presque totalité des praticiens qui sortent des écoles de massage sont aveugles.»

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

514.327.5060

TRAITEMENT AU LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
WWW.RONFLEMENT.QC.CA



McGill

AUX FEMMES MÉNOPAUSÉES

Ressentez-vous de la douleur lors des relations sexuelles?

Aidez-nous à comprendre pourquoi, en participant à une étude examinant les causes et les facteurs de risque potentiels de la douleur lors des relations sexuelles. Nous vous donnerons des informations sur les différentes options de traitement. Cette étude comprend des questionnaires à remplir et une session qui durera environ 2,5 heures.

La participation à la session implique :

- 1) une entrevue structurée;
- 2) une session de test sensoriel;
- 3) un examen gynécologique;
- 4) un test sanguin.

Les participantes seront remboursées pour leur dépense. Pour plus de renseignements, veuillez contacter Alina Kao ou Louise Overington au 514-398-5323.

Cette étude est dirigée par Dr. Irv Binik, du Département de psychologie de l'Université McGill et directeur du Service de thérapie sexuelle et de couple de l'Hôpital Royal Victoria.

ÉLAN

S'étirer ou ne pas s'étirer, là est la question



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Est-il souhaitable de faire des étirements et, si oui, vaut-il mieux les faire avant ou après une séance d'activités physiques? Voilà une question chaudement débattue dans le milieu de l'entraînement sportif.

D'un côté, il y a les partisans des étirements pendant l'échauffement. Ceux-ci soutiennent que ces exercices assouplissent les muscles, ce qui les rend plus obéissants lorsque vient le temps d'accomplir des efforts plus vigoureux. Donc, la performance s'améliore et le risque de blessures est moindre.

De l'autre côté, on retrouve les partisans de l'échauffement sans étirements, ou presque. Études à l'appui, ils soutiennent que les étirements favorisent les blessures et diminuent même la force des muscles en les «ramollissant», en quelque sorte. Donc, la performance serait moins bonne et le risque de blessures plus grand.

Qui a raison? Il est certain que les conditions suivantes augmentent le risque de blessures musculo-squelettiques: étirer un muscle froid (non échauffé) et raide en plus; «surétirer» un muscle jusqu'à l'apparition d'une

douleur ou accomplir des exercices douloureux. D'ailleurs, les étirements à froid ou mal exécutés seraient la troisième cause de blessures chez les coureurs.

Cela dit, les étirements exécutés dans de bonnes conditions sont bénéfiques pour les muscles parce qu'ils les assouplissent, augmentent l'amplitude du mouvement, améliorent l'équilibre et aussi la posture.

Le gros bon sens!

Quelles sont ces bonnes conditions? D'abord, il est préférable d'étirer ses muscles après les avoir échauffés, c'est-à-dire après avoir augmenté leur température.

En effet, un muscle chaud est au départ plus flexible qu'un muscle froid. Pour échauffer ses muscles, il n'y a rien de plus efficace qu'un léger exercice aérobique de quelques minutes. Par exemple, on peut faire entre cinq et 10 minutes de jogging léger avant de pratiquer des étirements. La deuxième condition est de s'étirer lentement et de ne jamais atteindre le seuil de la douleur.

Enfin, la troisième condition est de faire des étirements qui préparent à l'activité qu'on va pratiquer. Un exemple d'étirement spécifique: faire des élans de pratique avant de frapper sa première balle sur le terrain de golf.

Maintenant, faut-il s'étirer avant ou après sa séance d'exercices? Là aussi, les opinions des experts divergent. Cependant, le gros bon sens nous dit que c'est une bonne idée de s'étirer (un

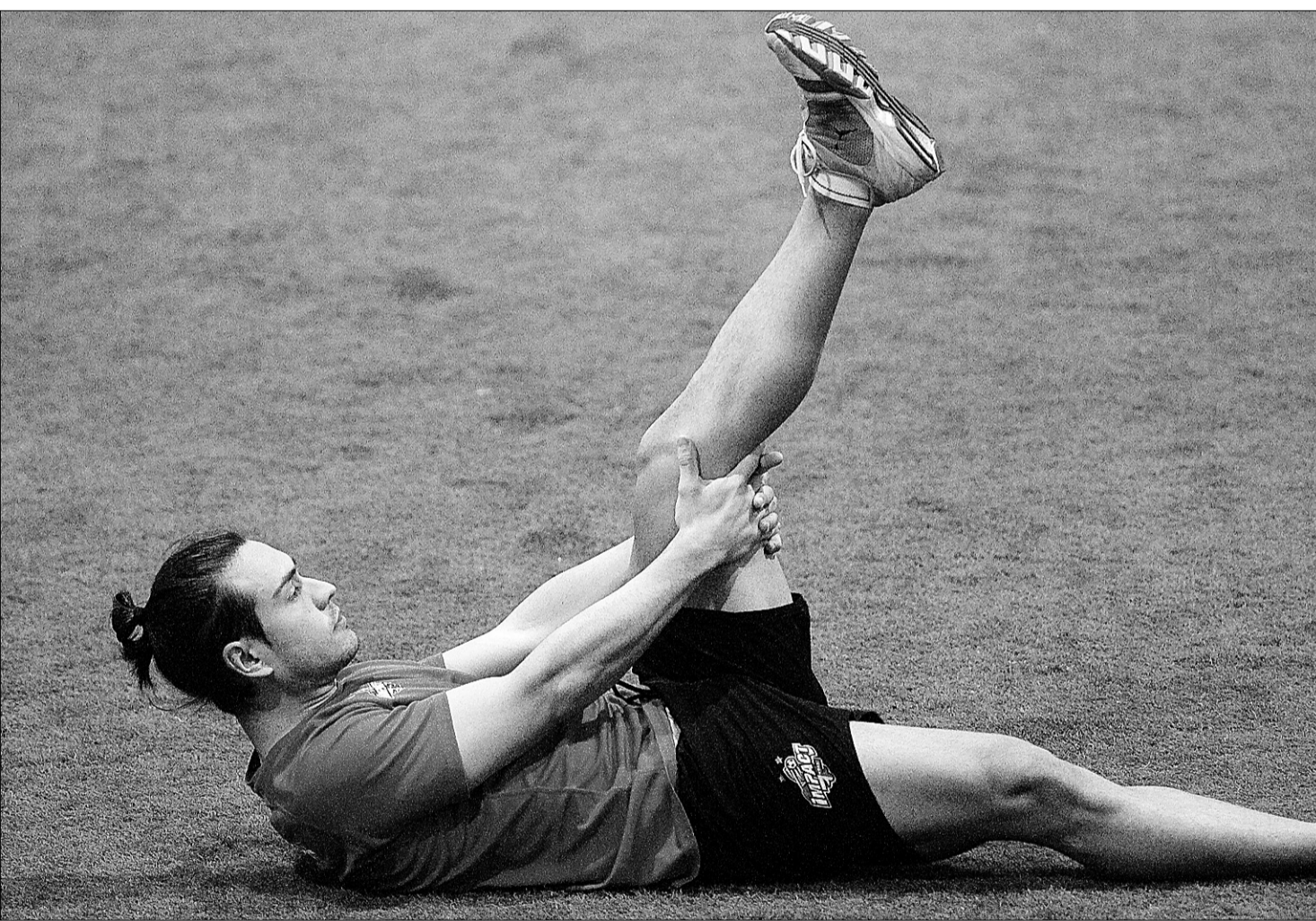
peu) après une grosse séance d'exercices, question de relaxer des muscles qui ont été fortement sollicités.

Que penser de la soi-disant baisse de performance imputable, selon certains, aux étirements pendant l'échauffement? Cela reste à démontrer à l'aide d'études solides. Mais pour la personne qui jogge, marche, mouline ou patine sur roulettes pour se garder en forme, c'est une question secondaire.

Les Jeux de l'île de Montréal avant ceux de Pékin!

Du 5 au 16 mai se tiendront les XI^{es} Jeux de l'île de Montréal. On y attend quelque 2000 participants, de 50 à plus de 85 ans, qui vont dégourdir leurs muscles dans plus de 15 disciplines (badminton, tennis, tennis de table, golf, natation, quilles, pétanque, course, etc.). Mais dépêchez-vous de vous inscrire avant le 26 avril: 514-271-1411, poste 222, ou par courriel (mailto: infofadoqmtl.org).

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Il attend votre courrier à actuellapresse.ca ou à: Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.



Antonio Ribeiro, de l'Impact, faisant ses étirements.

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

Pédaler pour éviter les gaz



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Il y a environ deux ans, Blandine a cessé de manger de la viande rouge et a intégré à son alimentation les légumineuses: pois chiches, haricots rouges, lentilles, etc. Au moins quatre fois par semaine, elle mange des légumineuses. Malheureusement, ces aliments lui donnent toujours des gaz et elle aimerait savoir comment remédier à ce fâcheux inconfort.

Les légumineuses renferment effectivement des glucides non digestibles: stachyose, verbascose et raffinose. Ceux-ci représentent de 5 à 7% des glucides contenus dans les légumineuses. Au lieu d'être digérés par nos enzymes et absorbés pour servir comme source d'énergie, ces glucides sont fermentés par des microorganismes qui composent la flore microbienne intestinale. C'est cette fermentation qui peut générer des gaz (hydrogène et méthane) et des ballonnements.

Plusieurs facteurs, dont la prise d'antibiotiques et d'autres médicaments, le stress

et la consommation excessive d'alcool peuvent créer des conditions favorables à la croissance de bactéries opportunistes ou pathogènes, au détriment des «gentilles bifidobactéries». La digestion du stachyose, du verbascose et du raffinose par ces espèces de bactéries non dominantes peut favoriser une production accrue de gaz dans l'intestin grêle.

La prise de probiotiques est l'un des traitements les plus prometteurs dans le cas des gaz causés par un déséquilibre de la flore microbienne intestinale. On trouve des probiotiques à base de différentes souches de lactobacilles ou de bifidobactéries dans certains produits enrichis (yogourt, kéfir, lait, pain) ou sous forme de suppléments de probiotiques. Leur consommation aiderait à réduire la production de gaz en rétablissant l'équilibre de la flore microbienne intestinale.

Dans le livre *Saveur de légumineuse* (Éditions de l'Homme), l'auteure Manon Saint-Armand propose de prendre le produit BeanoMC pour prévenir les gaz et ballonnements. Ce médicament vendu commercialement sans ordonnance contient de l'enzyme digestive alpha-galactosidase capable de digérer les glucides coriaces des légumineuses. Il est recommandé de le prendre au repas, avec la première bouchée du plat contenant des glucides indigestibles.

Sinon, l'Association nationale française de formation médicale continue en

hépatogastro-entérologie recommande de prendre l'antiflatulent siméthicone. Ce médicament a démontré une certaine efficacité pour soulager les ballonnements liés aux excès de gaz intestinaux. Lui aussi vendu commercialement sans ordonnance, il devrait être pris après les repas ou au coucher. (Il ne devrait pas être absorbé à tous les jours pour plus de deux semaines.) Il est recommandé de le prendre au besoin.

Autrement, des chercheurs de Barcelone ont démontré que l'activité physique pouvait aider à diminuer les ballonnements dus à une production accrue de gaz. Un exercice physique modéré (pédaler sur un vélo stationnaire pendant 75 minutes avec des périodes d'efforts de cinq minutes entrecoupées de périodes de repos de trois minutes) a permis de diminuer par deux le volume des gaz retenus.

À vous de choisir parmi toutes ces options.

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

Chaque semaine, elle répond à vos questions et commentaires. Adressez-les à: Chronique nutrition, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal (QC) H2Y 1K9

ou par courriel à: questiondenutritionhotmail.com

BOUGE! DONC!

JANIE GOSSELIN



1> À L'EAU!

La Grenouille en fête en est à sa 32^e présentation, pour le plus grand bonheur des plongeurs. Les amateurs de sensations fortes sont invités samedi et dimanche prochains à se lancer à l'eau au parc des Rapides de Chambly. Une équipe de plongeurs expérimentés accompagne les participants, qui doivent être âgés de 14 ans et plus. Le parcours s'étend sur environ 2 km et la première descente commence vers 9h15. L'activité prend fin à 16h. Sur place, des structures gonflables, de l'animation et une tour d'escalade, notamment, sont prévus pour amuser toute la famille. Le tarif d'entrée au parc est de 2\$ pour les plus de 14 ans. L'activité aquatique coûte 25\$ et il est possible de louer l'équipement sur place.

www.aquafete.com

2> COURSE ET MARCHÉ

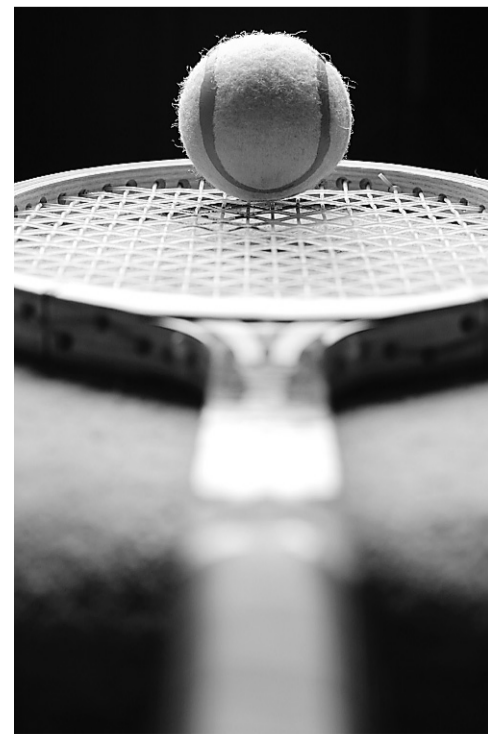
Le YMCA Hochelaga-Maisonneuve invite les coureurs et les marcheurs à se joindre au Défi printemps, le samedi 26 avril prochain, au Parc olympique, au Jardin botanique et au parc Maisonneuve. Les jeunes sont à l'honneur. Des récompenses sont prévues pour les groupes d'enfants dont le plus grand nombre de participants termineront le parcours. Les profits seront versés aux différents programmes du YMCA Hochelaga-Maisonneuve, notamment pour l'accompagnement d'enfants qui ont des besoins spéciaux dans les camps de jour de l'organisme. Le premier départ est à 17h45.

www.ycamontreal.qc.ca/deficourse/

3> TENNIS

Signe que l'été approche, l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal compte ouvrir ses courts de tennis vendredi, si Dame Nature le permet. Les amateurs pourront donc s'affronter sur les terrains du parc Jeanne-Mance ou du parc La Fontaine, entre 9h et 22h. L'ouverture de la plupart des courts de tennis de la Ville est prévue pour le début du mois de mai.

www.ville.montreal.qc.ca





SANTÉ DENTAIRE

Reportage publicitaire

Votre bouche, le miroir de votre santé

À l'occasion du Mois de la santé buccodentaire 2008, l'Ordre des dentistes du Québec et l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec ont lancé ce mois-ci une campagne commune pour sensibiliser la population québécoise au fait que la santé dentaire joue un rôle essentiel dans l'état de santé général d'un individu.

Il faut savoir que l'état de la santé buccodentaire d'un individu peut à la fois refléter et affecter son état de santé général. En effet, d'une part, des études ont établi des liens entre les maladies buccodentaires et plusieurs problèmes de santé, dont le diabète et les maladies cardio-vasculaires et respiratoires.

D'autre part, l'examen de la bouche permet au dentiste de détecter précocement certains problèmes. Dans ce contexte, il pourra conseiller le patient, agir rapidement et le diriger, si nécessaire, vers les ressources professionnelles de la santé appropriées.

«La bouche est en quelque sorte le miroir de la santé générale d'une personne. Voilà pourquoi nous invitons les Québécoises et les Québécois à porter une attention particulière à la santé de leur bouche et de leurs dents, de la même façon qu'ils se préoccupent de leur santé générale», indique la Dre Diane Legault, présidente de l'Ordre des dentistes du Québec.

Pour sa part, Johanne Côté, HD, présidente de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec, précise : «L'Organisation mondiale de la santé considère que la santé buccodentaire est un facteur déterminant de la qualité de vie des individus et une composante essentielle de la santé». Les hygiénistes dentaires, dans leur rôle de prévention, contribuent à motiver la population québécoise à prendre soin de son hygiène buccodentaire.

Depuis le début du mois, l'Ordre des dentistes et l'Ordre des hygiénistes dentaires mènent une campagne de relations publiques commune en vue de sensibiliser la population québécoise à l'importance de maintenir une bonne santé buccodentaire.

L'Ordre des dentistes du Québec regroupe 4300 dentistes. Sa mission est d'assurer la qualité des services en médecine dentaire par le respect de normes élevées de pratique et d'éthique et de promouvoir la santé buccodentaire auprès de la population du Québec.

L'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec, fort de plus de 4550 membres, assure la protection du public en surveillant l'exercice de la profession. L'Ordre favorise le développement professionnel des hygiénistes dentaires en matière de prévention et d'éducation et encourage l'atteinte de l'excellence dans l'exercice de la profession.

Source : www.odq.qc.ca ET www.ohdq.com



Votre santé dentaire joue un rôle essentiel dans votre état de santé général. Des études ont en effet établi des liens entre les maladies buccodentaires et plusieurs problèmes de santé, dont le diabète et les maladies cardiovasculaires et respiratoires. Ne négligez pas votre bouche. Prenez-en soin, votre corps le mérite bien !

Solution Sourire

Le secret pour un sourire parfait

La raison d'être des CENTRES D'ESTHÉTIQUE DENTAIRE SOLUTION SOURIRE est d'unir l'art, la science et la passion de l'esthétique dentaire afin d'offrir la solution qui saura changer une vie grâce à une transformation du sourire sur des dents naturelles.

Les CENTRES D'ESTHÉTIQUE DENTAIRE SOLUTION SOURIRE, qui est un regroupement de 10 dentistes à travers le Québec, se distinguent par le service personnalisé, l'expertise en esthétique dentaire et l'utilisation de produits de haute qualité. Les dentistes ont d'ailleurs tous complété avec succès une formation avancée en réhabilitation buccale esthétique donnée à l'Académie internationale de dentisterie esthétique, située au Québec.

«Le sourire, souligne le Dr Sylvain Boies, des CENTRES D'ESTHÉTIQUE DENTAIRE SOLUTION SOURIRE, n'est qu'un des aspects à prendre en considération. L'occlusion qui est l'alignement des dents du haut avec celles du bas en est un très important que nos dentistes prennent en considération. Ils utilisent l'approche neuromusculaire qui consiste à relaxer la musculature afin de trouver la position idéale pour corriger les problèmes de malocclusions. De nombreux patients nous consultent pour améliorer leur sourire, mais souvent ils ont les dents très usées ou des malocclusions. Si nous nous contentons d'installer de simples facettes, leur problème n'est pas réglé pour autant. Les facettes vont s'user tout comme les dents. Ces patients ont un problème d'occlusion qu'il faut corriger pour assurer la longévité des restaurations.»

L'autre avantage indéniable des CENTRES D'ESTHÉTIQUE DENTAIRE SOLUTION SOURIRE est d'offrir des facettes, des couronnes et des ponts fabriqués par un laboratoire dentaire totalement et exclusivement dédié aux besoins du groupe. «Avec un tel laboratoire, nous contrôlons la qualité du travail effectué avec les meilleurs matériaux qui soient. Le laboratoire utilise des restaurations de porcelaine sans métal presque exclusivement.»

Le Dr Boies rappelle combien il est important de prendre soin de sa bouche, «la partie du corps la plus utilisée».

À la suite d'une analyse du sourire, les dentistes des CENTRES D'ESTHÉTIQUE DENTAIRE SOLUTION SOURIRE sont en mesure de recommander les solutions pour créer un sourire parfait qui contribue à rehausser l'estime de soi, l'esthétique, le confort et la fonction masticatoire.



AVANT Solution Sourire



APRÈS Solution Sourire



AVANT Solution Sourire



APRÈS Solution Sourire

Un sourire en forme



PRISMA

DENTISTES et SPÉCIALISTES

514-739-0097

Complexe Santé RocklandMD
100, chemin Rockland
Ville Mont-Royal
intersection Beaumont
Vaste stationnement gratuit

www.dentisteprisma.com



Bienvenue
aux nouveaux patients

Anciennement situé au MédiClub du Sanctuaire

- Dentisterie générale
- Dentisterie esthétique
- Dentisterie neuromusculaire
- Périodontie
- Orthodontie
- Chirurgie dentaire
- Implants
- Cerec 3D

CENTRES D'ESTHÉTIQUE DENTAIRE

DÉCOUVREZ-VOUS UN NOUVEAU SOURIRE

EN SEULEMENT 2 RENDEZ-VOUS!*

PLAN BUDGÉTAIRE DISPONIBLE

ANALYSE DU SOURIRE SANS FRAIS
www.solutionsourire.com 1 888 405-0208



Le Dr Antony Carbery passionné par le « sourire »

La dentisterie passionne le Dr Antony Carbery. Depuis plus de 15 ans, il ne cesse de perfectionner son art pour offrir à ses patients le sourire qu'ils méritent. Sa clinique du boulevard Newman, dans l'arrondissement de LaSalle, est à son image : ultra moderne, organisée, accueillante et dotée de tous les aides technologiques possibles. Mais surtout dotée d'un personnel compétent en harmonie avec sa vision de l'art dentaire, tel qu'il doit se pratiquer au 21^e siècle.

Nobel Biocare, le chef de file mondial en solutions dentaires esthétiques, a reconnu la compétence et la justesse de l'orientation professionnelle du Dr Carbery en lui confiant la formation au Québec des dentistes pour la toute nouvelle génération d'implants en titane que l'entreprise vient de mettre au point. Ces nouveaux implants font vraiment corps avec la matière osseuse de la mâchoire pour une meilleure adhérence et une meilleure vascularisation. Pour le Dr Carbery, l'implantologie représente l'avenir de la dentisterie avec tous les « baby-boomers » qui, malgré le vieillissement, tiennent à garder la qualité de leur sourire.

Mais l'implantologie n'est qu'une technique parmi d'autres, car ce que le Dr Carbery préconise avant tout, c'est une approche globale pour l'amélioration de la santé buccale de son patient, ce qu'on appelle la dentisterie neuromusculaire. L'objectif : éliminer l'ensemble des problèmes accumulés au cours des ans. « Il y a un gros besoin, souligne-t-il. Plusieurs personnes de cette génération ont des dents en moins, des gencives qui s'affaissent, des plombages qui cèdent et des dents qui se fracturent. » Quoi de plus naturel que de vouloir retrouver le sourire de sa jeunesse !

Une vision d'ensemble

Le Dr Carbery s'est perfectionné, notamment au Las Vegas Institute, une institution renommée pour la réhabilitation complète, fonctionnelle et esthétique du sourire. Peu de praticiens québécois sont diplômés de cet établissement de haut

niveau. C'est aussi à cet endroit qu'il a acquis la maîtrise de l'analyse neuromusculaire. À Miami, il a étudié l'implantologie ; à Toronto, la régénération et la greffe osseuse ; en Allemagne, les interventions au laser KAVO ; à Pittsburgh, le laser diode Odyssey ; et aussi l'orthodontie à l'Institut dentaire international. Tout cela en fait l'un des professionnels en santé dentaire les plus qualifiés au Québec.

« Les différentes formations que j'ai reçues, explique-t-il, ont changé ma philosophie et ma pratique professionnelle. Plutôt que de me restreindre à intervenir sur telle ou telle dent, je suis devenu un professionnel de la bouche et de la santé globale du patient. »

Le patient qui s'adresse à lui pour la première fois a droit à une analyse complète de sa santé buccale. « La première chose que mon équipe fait, ce n'est pas un nettoyage, mais bien une véritable consultation. Je prends le temps d'établir avec mon patient un plan de traitement personnalisé. Quand je prends un cas, je suis en mesure d'intervenir de A à Z. J'explique au patient ce qui se passe réellement dans sa bouche, photos à l'appui, ainsi que les choix de traitement qui s'offre et comment ils seront exécutés. Mon patient décide du niveau d'intervention en toute connaissance de cause. C'est lui qui a toujours le dernier mot. »

Son cabinet est un modèle d'efficacité. Six salles sont destinées aux patients, dont deux salles d'intervention pour le dentiste lui-même. La clinique possède son propre laboratoire ainsi qu'un centre de stérilisation. La lampe de blanchiment ZOOM2, le CEREC 3D pour des restaurations sur mesure en céramique, le laser Diagnodent pour détecter la carie à son premier stade de développement, font partie de son arsenal. Il vient d'acquérir le tout nouveau système d'imagerie numérique « Galileos » qui permet d'obtenir une image en trois dimensions de la bouche du patient en émettant beaucoup moins de radiations.

Implantologie

L'imagerie numérique jumelée au système NobelGuide donne des résultats fabuleux en implantologie en réduisant radicalement les délais. L'exécution du travail, soigneusement planifié

au préalable, peut se faire en une seule séance. Dans la grande majorité des cas, l'incision de la gencive n'est plus nécessaire, un trou suffit et la plaie est rapidement colmatée par l'implant.

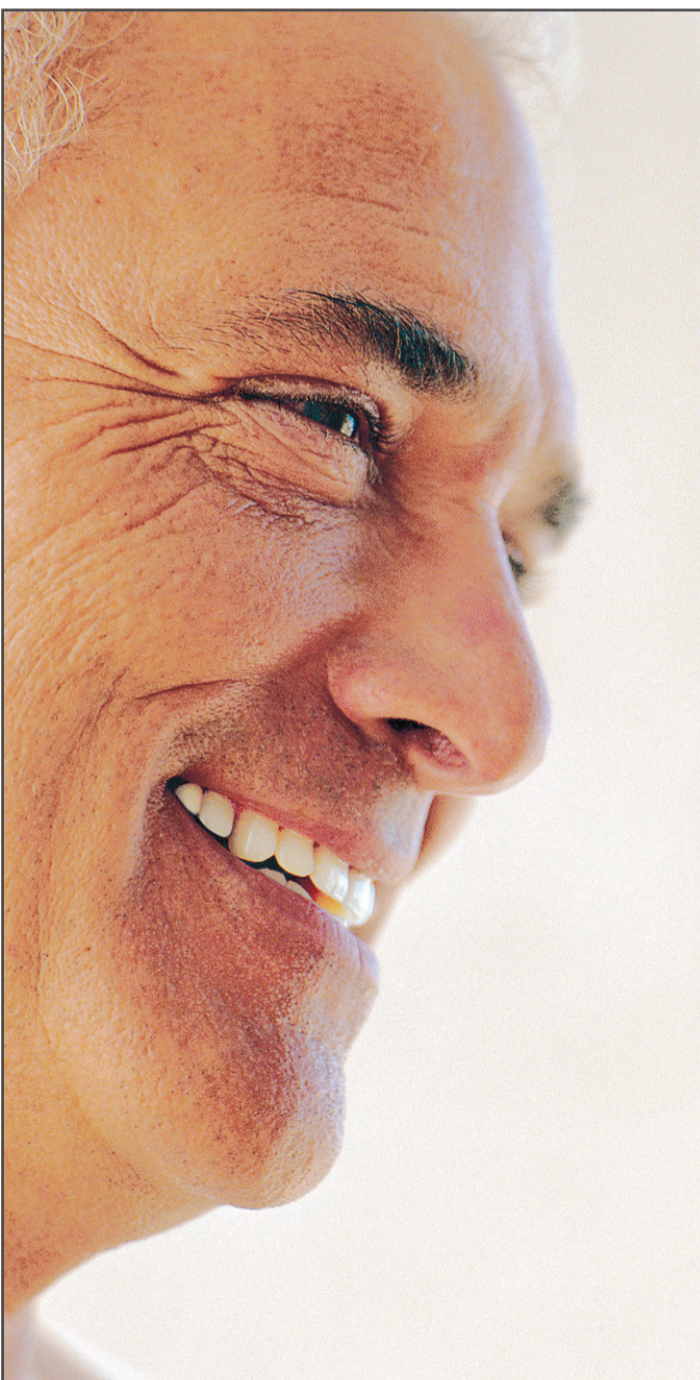
Le Dr Carbery rappelle que dans une seule séance, il a pu poser six implants sur lesquels il a installé tout de suite une prothèse fixe temporaire. Dans un autre cas, ce fut trois implants, suivis de trois piliers et de trois couronnes temporaires. Quelques semaines plus tard quand tout est bien en place, le patient revient pour recevoir sa prothèse ou ses couronnes permanentes. Auparavant, une telle procédure aurait pris de trois à six mois.

« Mon objectif, rappelle le Dr Antony Carbery, est de redonner à mon patient le sourire qu'il veut pour très longtemps, assorti d'une santé dentaire impeccable. Mon expérience me permet d'intégrer les progrès technologiques pour



Dr Antony Carbery

une intervention facilitée, efficace et surtout plus confortable pour lui. »



RÉHABILITATION DU SOURIRE			ESTHÉTIQUE
	IMPLANTOLOGIE		
COSMÉTIQUE			
	ORTHODONTIE		BLANCHIMENT

CONSULTEZ NOTRE DÉPLIANT
INSÉRÉ DANS LA PRESSE D'AUJOURD'HUI

8100, boul. Newman, Lasalle (Québec)
t 514 367.1204
www.antonycarberydentisterie.com

antony Carbery
DENTISTERIE

Un sourire
signé...

Dr. LeRoy R. Shaw



SANTÉ
DENTAIRE

Reportage publicitaire

Vous avez dit « prosthodontiste » ?

Peu de personnes peuvent dire ce que fait un « prosthodontiste » en médecine dentaire. Mais leur regard s'illumine quand elles apprennent que ce terme peu courant désigne rien de moins que « l'architecte de la bouche », le spécialiste prêt à user de toute sa science pour restaurer l'esthétique et augmenter le confort de son patient. Pour un prosthodontiste, les implants dentaires, les couronnes et ponts, les facettes en porcelaine, les prothèses partielles et complètes n'ont plus de secret et font partie de son arsenal pour redonner au patient un sourire impeccable.



Dr LeRoy R. Shaw
D.D.S., Cert. Prosth., F.N.G.S., F.A.C.P.
Diplomate American Board of Prosthodontics
Surgical Implant Fellow (New York University)

Le Dr LeRoy Shaw, de Montréal, est un « architecte de la bouche » qui ne vise qu'un seul but dans sa pratique dentaire quotidienne : l'excellence. Sa spécialisation, il l'a faite au Collège de dentisterie de l'Université de New York, l'une des meilleures écoles d'art dentaire. Sa compétence lui a permis de décrocher le titre de « Board Certified » du Collège américain des prosthodontistes, une certification très rare au Québec, moins de dix prosthodontistes la détiennent au Canada. La prosthodontie est l'une des huit spécialités en médecine dentaire reconnue par l'Association dentaire canadienne et son homologue américain.

Le Dr Shaw traite des cas très simples aux cas les plus compliqués. Plusieurs dentistes généralistes lui adressent des patients. « Les personnes qui me consultent, dit-il, le font pour des raisons esthétiques et cosmétiques, elles se désolent de l'apparence de leur sourire : dents jaunies, croches, endommagées, trop espacées ou gencives proéminentes. D'autres le font pour pouvoir mastiquer de nouveau leurs aliments convenablement et confortablement. »

Un spécialiste accessible

Rien de mieux qu'un cardiologue pour traiter des maladies du cœur, dit-on souvent. Mais contrairement à la médecine corporelle, en médecine dentaire, le patient peut avoir accès directement au spécialiste, sans intermédiaire. Un simple appel au cabinet du Dr Shaw suffit pour obtenir rapidement un rendez-vous. Pour lui, il n'y a pas de petits cas. Chaque patient mérite une évaluation « précise », pour un diagnostic « précis », suivi d'une intervention « précise ».

Un guichet unique

La grande qualification du Dr Shaw lui permet d'offrir un service à guichet unique en combinant deux éléments importants : l'intervention chirurgicale et la reconstruction dentaire. Dans certains cas, il peut planifier son traitement de telle sorte qu'un patient, avec une prothèse ou des dents endommagées, reçoive dans la même journée ses implants, puis sa prothèse fixe. Même chose pour une couronne sur un implant.

Les avantages pour le patient sont considérables. Un seul dentiste, spécialisé en plus, fait le travail de façon continue au même endroit. L'intervention se fait plus rapidement et plus efficacement, car dès la première consultation, le prosthodontiste sait exactement quel résultat il veut obtenir pour améliorer l'esthétique et le bien-être de son patient.

Un équipement en technologie de pointe assiste le Dr Shaw dans son travail. Une imagerie numérique de la bouche du patient, jumelé au logiciel « NobelGuide », permet une précision sans égal en implantologie. Il peut « voir » la mâchoire en trois dimensions pour déterminer avec exactitude les coordonnées de l'intervention.

L'ordinateur l'assiste aussi pour obtenir des couronnes en céramique ou en porcelaine à l'esthétique sans pareil, sans contour métallique à l'aspect si disgracieux.

Le Dr Shaw peut aussi montrer sur écran à son patient quelle sera son apparence après l'intervention, ce qui permet à celui-ci d'avoir une idée précise du résultat final, et ce, avant le début de toute intervention.

La confiance en soi

Le travail d'un « architecte de la bouche » donne aussi des résultats non prévus à l'origine. « Il arrive souvent, rappelle le Dr Shaw, qu'en reconstruction, nous redonnions un air de jeunesse au sourire. Souvent, un patient sort de mon cabinet ayant l'air dix années plus jeune. Plusieurs sourient plus spontanément, sans gêne aucune ; ils ont plus confiance en eux et leur personne dégage une énergie positive. Quelqu'un qui sourit facilement a plus de facilité dans ses relations sociales. L'entre-gent aide une carrière à avancer. J'ai vu ce phénomène tant de fois. »

Même s'il pratique depuis plus de 20 ans, le Dr LeRoy Shaw poursuit inlassablement son travail d'éducation auprès du public, celui-ci toujours curieux de savoir ce qu'un prosthodontiste fait dans la vie. Plusieurs personnes lui ont confié qu'avoir su tout ce qu'il peut faire, elles seraient venues le consulter bien plus tôt. La réponse reste pourtant très simple : un « architecte de la bouche » fait presque des miracles !

Votre sourire mérite-t-il les soins d'un spécialiste?

Un sourire radieux et en santé est gage de joie de vivre, de bien être et de confiance. Il est la fenêtre de votre personnalité et de votre style de vie. Le sourire est important.

C'est pourquoi, le Dr. Shaw en a fait non seulement sa spécialité, mais aussi son art.

✓ avec ou sans référence

Vous pouvez confier votre sourire en toute quiétude à un spécialiste reconnu et passionné qui dispose, en plus de la technologie de pointe, d'une expérience exceptionnelle de plus de vingt années dans ce domaine.

- ART DENTAIRE ESTHÉTIQUE ET RECONSTRUCTION COMPLÈTE
- CHIRURGIE D'IMPLANTOLOGIE
- PROTHÈSES FIXES ET AMOVIBLES
- PONTS, FACETTES ET COURONNES
- PROTHÈSES COMPLÈTES
- IMAGERIE INFORMATISÉE DU SOURIRE
- BLANCHIMENT

UN CHOIX QUI SE DISTINGUE !



DR. LEROY R. SHAW

Prosthodontiste
D.D.S., Cert. Prosth., F.N.G.S., F.A.C.P.
Diplomate American Board of Prosthodontics
Membre affilié du département périodontie
et d'implantologie (Université de New York)

thesmiledoc

.com

TÉL.: 514.484.4334

1414, RUE DRUMMOND, SUITE 722, MONTRÉAL (QUÉBEC) H3G 1W1

En médecine dentaire,
le patient peut avoir
accès directement
au spécialiste, sans
intermédiaire

Son objectif d'excellence a poussé le Dr Shaw encore plus loin dans ses études. Il est retourné à New York au même Collège, devenu un haut lieu de l'implantologie, pour tout apprendre sur la chirurgie des implants et autres chirurgies connexes. « J'ai toujours eu comme but d'offrir à mes patients les meilleurs soins, c'est pourquoi ma curiosité et mon goût des études approfondies m'ont ramené là-bas pendant deux ans. L'implantologie avait tellement évolué depuis dix ans ! »



Rien n'est plus beau qu'un impeccable sourire.



La plaque, la gingivite et la carie affectent la plupart des gens

L'émail des dents constitue la substance la plus dure du corps humain. Ce revêtement résistant aide à protéger la dentine. Et pourtant! Nous oublions trop souvent que si nous traitons notre bouche et nos dents comme ils le méritent, ils nous le rendront bien.

Malheureusement, nous sommes souvent pressés par le temps et au lieu de se brosser les dents pendant les deux minutes recommandées, nous nous arrêtons plutôt après 30 secondes! Et au bout d'une longue journée, nous préférons nous mettre au lit sans passer la soie dentaire. La majorité des Canadiens sont affectés par des problèmes comme la plaque, la gingivite et la carie.

Dans le cadre du Mois national de la santé buccodentaire, il est opportun de vous donner quelques conseils pour vous aider à garder des dents saines le plus longtemps possible.

Avant tout une brosse à soies souples

L'Association dentaire canadienne recommande d'utiliser une brosse à soies souples comme la brosse **Oral-B Pulsar Pro-Santé**: les soies Pro-Soft à vibrations laissent la sensation de propreté d'un nettoyage professionnel.

Si vous souffrez de plaque dentaire ou de gingivite, essayez une brosse à soies angulaires, comme la brosse **Oral-B CrossAction Pro-Santé**: elle rompt la plaque pour l'éliminer, particulièrement dans les endroits difficiles d'accès, et comporte un accessoire pour nettoyer la langue qui aide à préserver la santé de votre bouche. Maintenez la brosse à un angle de 45°, glissez le bout des soies sous les gencives et agitez délicatement la brosse pour déloger les particules d'aliments coincées sous le rebord gingival. N'oubliez pas de brosser la langue et l'intérieur des joues pour vous aider à rafraîchir votre haleine.

Brossez-vous les dents avec un dentifrice tout-en-un comme **Crest Pro-Santé** pendant au moins deux minutes, deux fois par jour, afin d'obtenir une protection contre la gingivite et l'hypersensibilité dentinaire.

Quelle que soit la brosse que vous utilisez, l'Association dentaire canadienne recommande de la changer aux trois mois ou après un rhume afin d'éviter la propagation des germes.

Électrique! Encore plus efficace

Après une rude journée ou une mauvaise nuit, on a plutôt envie de se faciliter la vie.

Selon la banque de données Cochrane Database of Systematic Reviews, les brosses électriques à mouvement oscillo-rotatif enlèvent la plaque et réduisent la gingivite plus efficacement que les brosses manuelles et ce, à court et à long terme.



Oral-B a mis au point la technologie électrique à mouvement oscillo-rotatif en 1991 et l'a intégrée à ses brosses haut de gamme pour favoriser un nettoyage encore plus en profondeur.

La nouvelle brosse **Oral-B Triumph** avec écran SmartGuide est pourvue d'un petit écran autonome qui vous permet d'obtenir une rétroaction pendant que vous vous brossez les dents;



vous verrez apparaître un sourire lorsque vous aurez brossé vos dents assez longtemps (deux minutes). Sa brosse **FlossAction** dotée de soies **Micropulse bristles** permet d'enlever délicatement la plaque entre les dents et le long de la limite gingivale. C'est l'accessoire idéal pour ceux qui privilégient l'efficacité.

Le rince-bouche, essentiel

Un bon rince-bouche est un élément essentiel d'un programme d'hygiène buccodentaire quotidien. Trois conseils très simples à suivre:

- 1- Utilisez un rince-bouche contenant du chlorure de cétylpyridinium, comme le nouveau rince-bouche **Crest Pro-Santé**; il s'agit d'un ingrédient actif qui aide à combattre la gingivite.
- 2- Passez d'abord la soie dentaire, brossez ensuite, puis rincez en veillant à déplacer le liquide dans la bouche pendant au moins 30 secondes — pour rafraîchir l'haleine sans alcool.
- 3- Rincez-vous la bouche deux fois par jour.

Par ailleurs, le nouveau rince-bouche **Crest Pro-Santé** tue les germes responsables de la plaque, de la gingivite et de la mauvaise haleine. Ce rince-bouche sans alcool est offert dans les saveurs Menthe vive rafraîchissante et Menthe glacée. Il rafraîchit l'haleine sans la sensation brûlante de l'alcool.

Des aliments bons pour les dents

Pour préserver la santé de ses dents et de ses gencives, il est tout aussi important d'avoir de bonnes habitudes alimentaires que d'utiliser la brosse et la soie. Voici quelques recommandations à cet égard:



Privilégiez les noix et les produits laitiers. Ils ont une faible teneur en glucides et une forte teneur en protéines, en calcium et en phosphore. Ces aliments aident à renforcer les dents et à prévenir la carie. Mangez également des légumes crus, des fruits bien croquants, du maïs soufflé et des boissons sans sucre, car ils n'adhèrent pas aux dents, ce qui empêche l'accumulation de bactéries et, par le fait même, l'apparition d'une maladie des gencives.

Évitez de consommer uniquement des aliments sucrés et riches en glucides. Des chercheurs de la « Tufts University School of Dental Medicine » ont découvert que les produits de boulangerie, les sucreries et les jus de fruits adhèrent aux dents et aux gencives, ce qui augmente l'acidité dans la bouche et favorise l'apparition de bactéries. Mangez des aliments peu sucrés à forte teneur en protéines comme des noix et des fruits croquants comme des pommes pour empêcher l'accumulation de bactéries.

Augmentez l'apport en vitamine C. Les personnes qui consomment moins de 60 mg de vitamine C par jour sont une fois et demie plus susceptibles d'avoir une maladie des gencives que les personnes qui en consomment au moins 180 mg quotidiennement.

Une bonne action

Vous pouvez aider des Canadiens dans le besoin à obtenir des soins buccodentaires essentiels simplement en prenant soin de votre propre santé buccodentaire. De nombreuses personnes n'ayant pas les moyens financiers d'aller chez le dentiste régulièrement souffrent de problèmes de santé buccodentaire. Voilà pourquoi Crest et Oral-B se sont associées au Fonds dentaire canadien pour financer des programmes qui viendront en aide aux Canadiens ayant besoin de soins buccodentaires. Vous apportez votre appui en achetant des produits Crest et Oral-B Pro-Santé. Lorsque vous voyez une différence sur vos dents et vos gencives, dites-vous que vous faites également une différence dans la collectivité. C'est aussi simple que ça. Pour en savoir plus: www.partagerdessourires.com

Plus qu'une simple sensation de propreté.

Sensation semblable à celle d'un nettoyage professionnel.*



NOUVEAU

La nouvelle Oral-B^{MD} Pulsar Pro-Health^{MC} comprend des poils^{MC} Micropulse qui pivotent et pulsent pour un nettoyage entre les dents en plus d'une sensation de propreté tout comme après un rendez-vous chez le dentiste.*

Brossez comme un dentiste.^{MD}

prosantecanada.com



*avec une utilisation régulière

Oral-B
PULSARTM
PRO-SANTÉ^{MC}

Beloëil bénéficie d'un tout nouveau centre dentaire

Une toute nouvelle clinique dentaire vient d'ouvrir ses portes, boulevard Wilfrid-Laurier, à Beloëil, une clinique équipée de la toute dernière technologie en dentisterie, mais surtout animée par deux dynamiques dentistes qui ont des idées précises sur la manière d'exercer leur art.

Le Dr Benoît Legault oeuvre depuis dix ans à Beloëil. Cette toute nouvelle clinique représente un rêve de dix ans, auquel il a associé le Dr Bernard Noël, qui pratique depuis huit ans dans la municipalité voisine d'Otterburn Park. «Nous voulons développer une façon différente de travailler, explique le Dr Legault, ce que nous appelons la dentisterie minimaliste.»

Pour les deux dentistes, cette philosophie repose d'abord et avant tout sur la prévention. «Prévenir pour ne pas intervenir, disent-ils; si nous devons

intervenir, notre intervention doit être la plus minimaliste possible; si elle ne peut être minimaliste, notre intervention doit être la plus durable.»

«En détectant la carie très tôt, nous pouvons la traiter de façon minimaliste comme avec une simple reminéralisation, par exemple. Si la carie est plus profonde, nous agissons encore de façon minimaliste, car en dentisterie, plus le trou est petit, plus la restauration durera longtemps et moins nous aurons à intervenir plus tard. Si nous sommes en présence d'une situation avancée et que nous ne pouvons plus être minimalistes, alors nous suggérons la solution la plus durable.»

Le Centre dentaire Legault et Noël pratique notamment la prévention avec le Diagnodent, un laser qui détecte la plus infime trace de carie dans une dent. Tous les patients y sont soumis. De plus, chacune des salles de la clinique comprend un appareil à rayons X intra-oral numérique; le patient n'a plus à se déplacer et le résultat instantané apparaît sur son écran et sur l'écran du dentiste.

La technologie Cérec correspond à l'approche minimaliste des deux dentistes. L'appareil ultra perfectionné sculpte en céramique l'élément nécessaire qui viendra compléter la restauration d'une dent. «Cela me permet d'ajuster mon intervention, de conserver le maximum de structure dentaire original», dit le Dr Bernard Noël, allant d'une partie de la dent jusqu'à la couronne complète.

Les dentistes ont aussi décidé d'appliquer pour leur centre les normes les plus sévères qui soient, notamment en stérilisation de l'outillage et en asepsie des tubulures d'eau. Quand ils enlèvent un vieil amalgame, leur séparateur en récupère soigneusement le mercure pour ne pas polluer l'environnement. La radiologie numérique a entraîné la disparition des produits chimiques nécessaires au développement des films.

Les deux dentistes se veulent complémentaires dans leur pratique, offrant de plus longues heures d'ouverture, et des services comme l'orthodontie et les prothèses, mobiles ou fixes. «Notre nouvelle clinique, concluent-ils, comprend aussi tout l'espace pour progresser au rythme désiré.»



Le Centre dentaire Legault et Noël compte sept salles d'examen équipées de la dernière technologie.

Changez votre sourire, changez votre vie!

Le Dr Pierre Deslauriers, du Centre dentaire Pierre Deslauriers, de Laval, connaît tous les secrets d'un sourire éclatant et engageant. Ses différentes formations en esthétique dentaire et en occlusion neuromusculaire l'ont amené notamment à développer une grande expertise pour résoudre les problèmes dentaires de ses patients.

Voici un témoignage éloquent de Marjorie Goselin, de Repentigny. «Depuis la première consultation, j'ai eu plusieurs traitements et je suis très fière du travail accompli. J'ai beaucoup de commentaires positifs sur mon sourire qui est d'ailleurs plutôt accrocheur. Maintenant, je ne pourrai plus me passer de votre professionnalisme et de faire partie de vos clients des plus fidèles et passionnés par la beauté d'un sourire éclatant.»

Lucy Antonacci aussi se félicite d'avoir eu recours à sa grande expertise. «Je peux maintenant sourire avec certitude et j'en suis tellement heureuse!»

En cherchant à améliorer le sourire de ses patients, le Dr Deslauriers vérifie toujours la qualité de leur occlusion, c'est-à-dire si les mâchoires fonctionnent harmonieusement et de façon équilibrée. Une mauvaise occlusion peut provoquer différents troubles comme des maux de tête, le serrage de dents (bruxisme), sans compter une usure prématurée de la dentition.

Il cite le cas de Yolande Landry, insatisfaite de son sourire. «Elle voulait de belles dents, dit-il, mais elle n'était pas consciente de sa mauvaise occlusion. Je l'ai corrigée avec le positionnement des dents, j'ai redirigé sa mâchoire sans chirurgie et j'ai amélioré son sourire.»

Pour corriger l'occlusion, le Dr Deslauriers utilise au préalable un appareillage sophistiqué qui mesure le travail des muscles en cause. «Je crée un nouvel équilibre, une nouvelle harmonie entre l'articulation, les muscles et les dents. C'est pour cela que la physionomie du patient peut changer.» Dans ce cas-ci, même le regard de sa patiente a changé, devenant plus vif, irrésistible.

Cela se comprend puisqu'il change le travail musculaire du visage, tonifiant certains muscles et rajeunissant carrément le sourire de la personne. Sans compter que le patient mastique mieux ses aliments, les deux côtés de la bouche étant utilisés de façon équilibrée. La santé globale de la personne peut s'en trouver nettement améliorée.

Le Dr Pierre Deslauriers pratique l'art dentaire depuis 27 ans. Généraliste, Il n'a cessé en carrière de poursuivre sa formation, entre autres au renommé «Las Vegas Institute for Advanced Dental Studies». Il a développé des compétences en reconstruction esthétique, en traitement de canal, en traitement de gencives, en implantologie, en dentisterie neuromusculaire (occlusion). Son élégante clinique utilise des équipements ultras modernes, dont un nouvel appareil numérique à rayons X à faible émission de radiation.



Yolande Landry avant et après : la correction de l'occlusion a rajeuni l'apparence de son visage.

CONCEPT NOVATEUR

Centre dentaire **Legault-Noël**

ACCUEIL CHALEUREUX • SOINS DE QUALITÉ
SERVICE HORS PAIR

Technologie de pointe

- CEREC (couronne en un rendez-vous)
- Radiologie numérique (80 % moins de radiation)
- Diagnodent (détection des caries au laser)
- Chirurgie laser
- Stérilisation dépassant les standards les plus sévères

- Évaluation complète
- Soins de gencive pratiqués en douceur
- Réhabilitation esthétique
- Prothèse amovible - partielle et complète
- Service d'orthodontie

DEMANDEZ UNE VISITE!

Dr Benoît Legault
Chirurgien dentiste

Dr Bernard Noël
Chirurgien dentiste

Beloëil

515, boul. Wilfrid-Laurier
450-464-3368 (DENT)

NOUS CHANGEONS LE MONDE, UN SOURIRE À LA FOIS!

Par la dentisterie esthétique, au **Centre dentaire Pierre Deslauriers**, nous changeons la vie des gens à tous les jours. Retrouvez, par une approche moderne, la confiance et la mise en valeur de votre personnalité.

*changez votre sourire,
changez votre vie,*

J'ai fait la connaissance d'un dentiste qui est vraiment passionné par son travail et d'une équipe qui partage sa recherche de l'excellence.

Katia Dufour



Formation à la réputée école Las Vegas Institute for advanced dental studies



Dentisterie Esthétique
**CENTRE DENTAIRE
PIERRE DESLAURIERS**

1421, boulevard de l'Avenir, Laval,
450.668.9220

En collaboration avec



info@souriredereve.com
www.souriredereve.com





Un « Sourire Lapointe », pour un sourire équilibré et harmonieux

La dentisterie moderne est à mille lieues de celle qu'ont connue nos parents. L'art dentaire a fait des progrès énormes depuis 20 ans. De nouvelles techniques ont été mises au point, de nouveaux matériaux de restauration sont apparus. Les Centres dentaires Lapointe ne sont pas en reste de cette progression incroyable dans la santé de la dentition. Son équipe multidisciplinaire a même défini ce qui s'appelle maintenant le « Sourire Lapointe ».

Un sourire Lapointe répond à différents critères. Un sourire n'est pas seulement esthétique, un sourire équilibré et harmonieux indique que la dentition et les mâchoires jouent efficacement leur rôle dans la santé de l'individu. La mastication, par exemple, s'effectue bien ; les deux mâchoires s'emboîtent de façon particulièrement naturelle et donnent un sourire qui laisse entrevoir autant les dents du haut que les dents du bas. Un sourire Lapointe tient compte de la forme du visage, du teint de la peau ainsi que des proportions faciales. Un sourire Lapointe se décline en de multiples sourires, car chaque personne est unique.

Pour vous aider à obtenir ce sourire, les Centres dentaires Lapointe offrent leur programme « Den-

titition globale » qui donne un aperçu général de votre condition buccale ainsi que des différentes solutions de traitements possibles, sous réserve d'un examen complet. Il s'agit d'une consultation gratuite et sans obligation de votre part pendant laquelle les professionnels des Centres dentaires Lapointe dressent un portrait général de votre condition buccale sous trois aspects précis : la santé, les fonctionnalités et l'esthétique de votre sourire. Ils sont pris en compte dans l'élaboration d'un plan de traitement personnalisé et harmonieux.

« Dentition Globale » représente pour les Centres dentaires Lapointe la meilleure façon de vous démontrer que le sourire dont vous rêvez est plus accessible et possible que vous ne le croyez. Vous connaîtrez alors votre condition buccale actuelle ainsi que les différentes solutions qui s'offrent à vous. Vous serez alors en mesure de faire des choix éclairés correspondant à votre budget, votre condition buccale et vos attentes.

Les Centres dentaires Lapointe forment un réseau de 15 cliniques à travers le Québec. En réunissant sous le même toit chirurgiens-dentistes, denturologistes et hygiénistes, ces cliniques vous donnent accès à l'ensemble des professionnels du milieu sans que vous ayez à vous déplacer d'un cabinet dentaire à un autre.

Voir le prototype 3D de son futur sourire

Les Centres dentaires Lapointe ont développé une méthode qui leur est exclusive pour permettre aux patients de voir et même d'essayer leur nouveau sourire avant même de débiter les traitements.

Avec « Globaldent », le rêve devient réalité. Avant de s'engager dans des traitements dentaires nécessitant la taille des dents et des changements importants de votre condition buccale actuelle, rien de mieux que d'avoir un aperçu, le plus fidèle possible, du résultat final.

Globaldent consiste à créer un prototype 3D de votre nouveau sourire et à l'installer temporairement dans votre bouche avant même de commencer les traitements. Vous pourrez ainsi voir et essayer votre nouveau sourire, et cela sans anesthésie, en deux ou trois rendez-vous seulement.

Globaldent s'adresse aux patients qui désirent entreprendre des traitements visant à améliorer leur sourire. Vous devez cependant répondre à certains critères comme :

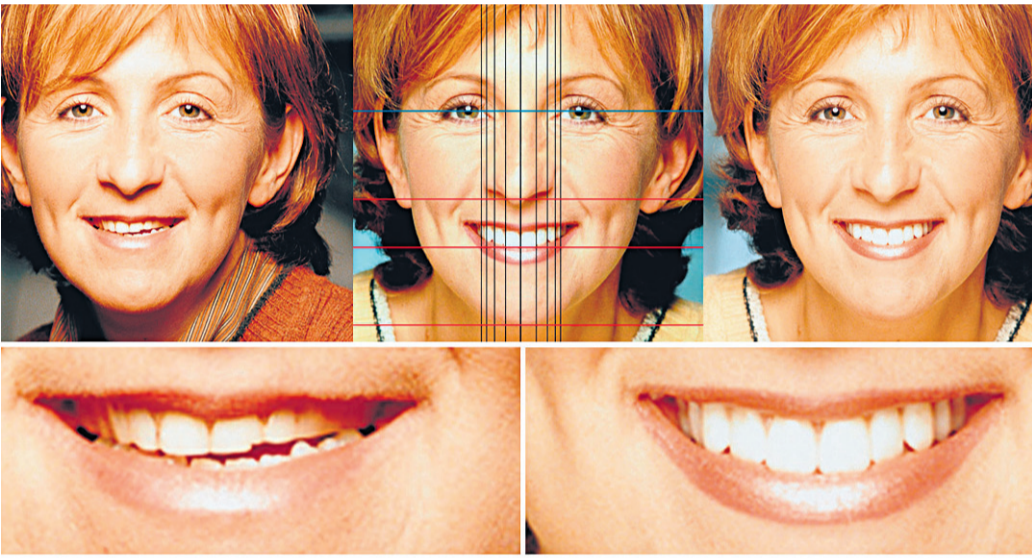
- 1- Vos dents actuelles n'ont pas la forme, la dimension et la position adéquate.
- 2- Vos dents actuelles sont rentrées vers l'intérieur ou trop courtes donnant parfois l'impression que vous n'avez pas de dents ou que vos dents sont trop petites pour la forme de votre visage.
- 3- Votre articulation temporo-mandibulaire (mastication) est saine.

Le site Internet www.centreslapointe.com illustre en détail cette approche innovatrice.

Un « Sourire Lapointe » plus accessible que jamais

Il est maintenant possible d'obtenir un financement pouvant s'étendre sur une durée de 15 ans, selon différentes options de financement. Vous pouvez ainsi bénéficier sans tarder des soins

dentaires dont vous avez besoin et choisir parmi plusieurs modes de remboursements celui qui vous convient le mieux.



Avant

Après

Un sourire Lapointe tient compte de la forme du visage, du teint de la peau ainsi que des proportions faciales.

Un investissement dans sa santé qui peut se financer sur 15 ans



CENTRES DENTAIRE

Lapointe^{MC}

DENTISTES • HYGIÉNISTES • DENTUROLOGISTES

UN SOURIRE LAPOINTE PLUS ACCESSIBLE QUE JAMAIS!

DES OFFRES DE FINANCEMENT À LA HAUTEUR DE VOS BESOINS. **EXEMPLE DE TRAITEMENTS FINANCÉS**

BLANCHIMENT ZOOM 595\$* 3 MOIS SANS FRAIS NI INTÉRÊTS
L'intérêt n'est pas appliqué sur le versement mensuel si le paiement minimum dû est effectué avant la date d'échéance apparaissant sur l'état de compte mensuel.

PROTHÈSES DENTAIRE 1 800\$* **38\$** PAR MOIS 60 MOIS
Exemple basé sur un traitement pour deux prothèses amovibles complètes standards d'une valeur de 1 800\$ amorti sur 60 mois avec un taux d'intérêt de 8,90%.

ORTHODONTIE 5 900\$* **74\$** PAR MOIS 120 MOIS
Exemple basé sur un traitement d'orthodontie d'une valeur de 6 900\$ amorti sur 120 mois avec un taux d'intérêt de 8,90%.

PROTHÈSES SUR IMPLANTS 14 750\$* **147\$** PAR MOIS 180 MOIS
Exemple basé sur un traitement d'une valeur de 14 750\$ incluant, en autres, 2 prothèses, 4 implants et une barre Biocad, amorti sur 180 mois avec un taux d'intérêt de 8,65%.

FACETTES PONTS ET COURONNES **PRIX FIXÉ EN FONCTION DE LA CONDITION BUCCALE DU PATIENT**

*Toutes ces offres de financement sont assujetties à l'approbation de crédit et peuvent prendre fin sans préavis. Certaines conditions s'appliquent. Informez-vous en clinique. Pour présenter une demande, vous devez absolument être résident du Canada et avoir atteint l'âge de la majorité. Sous réserve d'un examen buccal complet et d'une condition buccale favorable.

DEMANDEZ VOTRE CONSULTATION DENTITION GLOBALE SANS FRAIS ET VOYEZ QUELLES SONT LES SOLUTIONS QUI CORRESPONDENT LE MIEUX À VOTRE CONDITION BUCCALE, VOS ATTENTES ET VOTRE BUDGET

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI

514 LAPOINTE (527-6468)
1 800 LAPOINTE (527-6468)

www.centreslapointe.com



Le « piercing » peut avoir des conséquences « extrêmes » sur la santé

Le perçage buccal a gagné en popularité au cours des dernières années. Peu importe les raisons qui motivent une personne à se faire percer la langue ou le bord de la lèvre inférieure - les types de perçage buccal les plus populaires -, les dentistes s'inquiètent de plus en plus des risques associés à cette pratique. L'Ordre des dentistes du Québec souhaite sensibiliser la population, et surtout les jeunes, aux enjeux relatifs à cette mode.

Le perçage buccal n'est pas une procédure banale. Il y a des risques, étant donné que la bouche :

- Renferme une quantité importante de bactéries.
- Est un milieu chaud et humide, donc propice au développement des infections.
- Contient plusieurs vaisseaux sanguins et nerfs importants.
- Est tapissée par une muqueuse qui peut s'endommager facilement.

Les conséquences au niveau de la bouche

- Usure prématurée des dents due au frottement du bijou.
- Dent fêlée ou cassée par des chocs répétitifs. Peut se produire en mangeant, se mordant ou en pratiquant un sport, entre autres.
- Irritation de la gencive et saignement.
- Déchaussement de la gencive. Dans les cas extrêmes, une greffe peut même s'avérer nécessaire.
- Trouble de la parole.
- Lésion d'un nerf de la langue pouvant conduire à une paresthésie, c'est-à-dire une diminution de la sensation semblable à celle ressentie lors d'une anesthésie partielle.

Les conséquences possibles sur la santé générale

- Le perçage crée une porte d'entrée pour des infections. Elles peuvent être locales ou systémiques, par exemple le tétanos, le VIH, l'hépatite B, l'hépatite C, etc.
- Certaines personnes peuvent faire une réaction allergique au métal du bijou.
- La littérature scientifique fait état de certains cas

extrêmes d'infections qui se sont propagées par le sang jusqu'au cœur ou au cerveau.

L'Ordre des dentistes du Québec ne recommande pas le perçage buccal à cause de ses nombreux risques sur la santé buccodentaire et la santé générale. Il s'agit toutefois d'un choix personnel. Si vous maintenez votre décision, renseignez-vous sur les meilleurs moyens d'avoir un perçage buccal sécuritaire.



Source : www.ordredesdentistesduquebec.qc.ca

Les mâchoires désarticulées causent 90 % des maux de tête

Saviez-vous que 90 % des maux de tête, et plusieurs autres douleurs musculaires, proviennent de mâchoires désarticulées (malocclusion), associées à des relâchements de stress inappropriés comme le serrement et le grincement des dents (bruxisme), ainsi que de mauvaises habitudes de posture des mâchoires ?

L'éruption désordonnée des dents, les mauvaises habitudes orales, les dents manquantes et les tensions musculaires sont les causes les plus fréquentes de la malocclusion. Ce qui prédispose au débalancement de la mâchoire. Les muscles de l'articulation ne s'adaptent pas à la mauvaise position des dents et ils essaient de ramener la mâchoire à une position plus normale, occasionnant du bruxisme, l'usure prématurée des dents et des fractures dentaires. S'ensuit alors toute une gamme de symptômes : des tensions des muscles de la tête, du cou et des épaules, des douleurs derrière les yeux, dans les sinus, dans les oreilles, aux bras, au bas du dos et aux jambes, l'engourdissement des doigts, l'apnée du sommeil et le ronflement, l'insomnie, et plus encore.

Améliorer sa qualité de vie

Afin de retrouver une meilleure qualité de vie, il importe de recevoir des soins appropriés. Il arrive que des médecins diagnostiquent et traitent de façon erronée ces problèmes ou

prescrivent des médicaments ou une chirurgie qui donnent peu de succès. Certains croient même à tort que la douleur peut être d'origine psychologique.

La chirurgienne-dentiste Nathalie Bouchard utilise une approche neuromusculaire qui

esthétique et confortable, fixe ou amovible, il y a correction de la position de la mâchoire, ce qui engendre rapidement la disparition de la majorité des tensions musculaires et des autres symptômes. Les dents

Pour un soulagement de longue durée et une augmentation notable de la qualité de vie du patient et de son entourage

cherche à faire disparaître ces symptômes, ou à tout le moins à radicalement les réduire, pour obtenir un soulagement de longue durée et par le fait même, une augmentation notable de la qualité de vie du patient et de son entourage.

Cette approche douce et souvent sans chirurgie est utilisée aux États-Unis depuis plus de 30 ans. De nombreuses études cliniques et scientifiques en attestent l'efficacité. « À l'aide d'un appareil informatique de précision, explique-t-elle, un diagnostic complet de l'état musculaire et du niveau de désarticulation de la mâchoire est établi. Puis, avec un appareil

seront ensuite restaurées de façon stable et harmonieuse ou remplacées à l'aide d'appareils orthodontiques. »

Résultat ? Les risques de réapparition du syndrome de l'articulation de la mâchoire, accompagnés de symptômes reliés au bruxisme sont considérablement réduits pour un mieux-être généralisé du patient.



D^{re} Nathalie Bouchard

Chirurgien-dentiste

D^{re} Nathalie Bouchard

- Reconstruction du sourire ❖ Blanchiment rapide des dents
- Trouble d'articulation ❖ Réhabilitation complète ❖ Implant dentaire
- Dentisterie neuromusculaire ❖ Restauration de céramique en 1 heure (Cerec) ❖ Parodontie douce avec laser (traitements des gencives) ❖ Services de dentisterie générale et familiale
- ❖ Denturologie ❖ Orthodontie

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

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

450.672.2052



Une clinique dentaire accessible à tous points de vue !

La Clinique dentaire Davignon, Charette et Ass. donne tous les sens possibles au terme «accessibilité» dans sa prestation de services, avenue Beaumont, à Ville de Mont-Royal : accessibilité physique, mais surtout accessibilité des services et accessibilité financière.

Tout le monde reconnaît l'importance des visites préventives chez le dentiste. Mais les aléas de la vie moderne nous empêchent souvent d'être assidus. Ce manque de discipline a souvent des conséquences fâcheuses pour les gens. «C'est pour cela que depuis plus de 28 ans à la Clinique dentaire Davignon Charette et associés nous tentons de rendre les soins dentaires plus accessibles et les visites dentaires plus faciles», indique les Drs Jean-Michel Davignon et Marc Charette, propriétaires et porte-parole des cinq professionnels qui oeuvrent à cet endroit.

Dès 8 h du matin, la clinique est ouverte, évitant aux adultes et aux enfants de manquer le travail ou l'école à cause d'un problème dentaire. Les heures de service se poursuivent ainsi jusqu'à 21 h, tous les soirs de la semaine. De plus, le samedi, la clinique est encore ouverte dès 8 h le matin, jusqu'à 16 h cependant.

Les patients n'ont aucun problème pour garer leur véhicule, un vaste stationnement entoure la clinique. Pour les utilisateurs du transport en commun, la station de métro Acadie se trouve en face de la clinique. De plus, celle-ci est, comme il se doit, accessible aux handicapés.

Peu de cliniques affichent si ouvertement la transparence quant à la facturation. «Nous n'avons pas honte de nos tarifs. Comparez par vous-même», dit le Dr Davignon, invitant tous et chacun à visiter le site Internet de la clinique (www.dentistemontreal.com) où sont affichés publiquement les tarifs des procédures les plus usuelles. «Si vous avez besoin d'une deuxième opinion, précise-t-il, pas besoin de dépenser une fortune, l'examen complet comprenant les radiographies et une évaluation écrite du plan de traitement ne coûte que 19 \$.» De plus, «pour rendre vos soins plus abordables, nous offrons plusieurs arrangements financiers, comme le paiement sur 24 mois, sans intérêts».

Cette transparence s'applique partout. «Aucun traitement n'est prodigué sans que vous n'ayez reçu une évaluation du coût exact du traitement.»

La Clinique dentaire Davignon, Charette et Ass. offre toute une gamme de services avec son équipe de 25 personnes, dont cinq dentistes généralistes. «La force de notre équipe permet de prodiguer la plupart des traitements sous un même toit, pas besoin de courir d'une clinique à l'autre.» Les services d'orthodontie, d'implantologie, de traitement de canal, de soins aux génitives, de soins aux enfants s'y pratiquent quotidiennement, en plus de la dentisterie générale. Son équipement suit l'évolution technologique : radiologie numérique et technologie Cérec vont de soi et il y a un laboratoire sur place.

Pour les personnes craintives, le traitement sous sédation est offert. Il consiste simplement à vous faire somnoler juste assez pour éviter de vous rendre compte de votre traitement dentaire. «Dé-tendez-vous et souriez!»

La Clinique dentaire Davignon, Charette et Ass., c'est avant tout des traitements de qualité accessible à tous.



La force d'une équipe

«L'art dentaire» à son meilleur avec le Dr Danny Peters

La vision artistique du Dr Danny Peters s'exprime avec force dans ses deux passions : la dentisterie esthétique et la peinture. Les jumelant à sa grande dextérité, il crée sans cesse des sourires harmonieux, de même que de superbes toiles.

Le cheminement artistique fait partie intégrante de la pratique dentaire du Dr Peters depuis plus de 20 ans. Un artiste doit avoir une idée globale de l'œuvre ou du problème à résoudre. «J'ai un sens artistique très développé et l'habileté requise pour réaliser les objectifs en esthétique, dit-il, un domaine très particulier de la dentisterie.»

Bien que les restaurations de porcelaine, comme les facettes et les couronnes, n'aient pas de secrets pour lui, il propose, chaque fois que cela est possible, la solution «composite» (un matériau de restauration) pour laquelle il a développé une rare maîtrise et acquis une grande expertise. «Peu de dentistes poussent aussi loin que moi son usage, car cela requiert une grande dextérité.»

En utilisant le composite avec une technique particulière, le Dr Peters réalise des «sourires» pour un coût bien moindre par rapport à l'utilisation de la porcelaine. «Le composite est moins dispendieux et le résultat comparable à celui d'une couronne quand on sait s'y pren-

dre.» Outre le coût, un autre avantage est qu'il s'agit d'une intervention beaucoup moins agressive. La pose d'une couronne exige que la dent soit meulée de façon considérable, et souvent un traitement de canal est nécessaire.

La solution composite peut souvent remplacer un traitement orthodontique

La solution composite peut dans plusieurs cas remplacer adéquatement un traitement orthodontique comme en font foi ces photos de la bouche d'une femme de 40 ans dont les dents du sourire se chevauchaient. Une séance de 2 h 30 a remplacé les 18 mois d'orthodontie que la patiente refusait de subir. «En corrigeant l'alignement, je corrige aussi l'occlusion, souligne le Dr Peters, on ne peut séparer la fonction des dents de leur esthétique.»

Quant aux toiles du dentiste, elles peuvent être admirées dans sa magnifique salle d'attente qui sert aussi de galerie d'art.



Avant (notez le chevauchement des dents)



Après (notez l'alignement parfait des dents)



Vous n'osez pas SOURIRE?



PROFITEZ DE CETTE OFFRE ET SOURIEZ DE NOUVEAU!

Un sourire attrayant est gage de succès dans la vie.

Une multitude de nouvelles technologies vous permettent de retrouver la joie de sourire. Les facettes ultraminces changent complètement l'apparence du sourire et cela sans anesthésie. Par ailleurs, l'orthodontie invisible permet de redresser les dents sans le port de broches. Venez voir si l'une de ces technologies peut s'appliquer dans votre cas. **Tous ces services, et plusieurs autres, sont offerts à la Clinique Dentaire Davignon, Charette et Associés.**

Imaginez rire aux éclats sans gêne...



La Clinique Dentaire Davignon, Charette et associés, un groupe de dentistes généralistes à votre service depuis 28 ans.

Dr. Jean-Michel Davignon
Dr. Marc Charette

POUR EN SAVOIR PLUS :
www.davignoncharette.com
☎ 514 343-9198



Clinique dentaire
Davignon, Charette et ass.

EXAMEN DENTAIRE COMPLET
COMPRENANT LES
RADIOGRAPHIES ET UN PLAN
DE TRAITEMENT ÉCRIT
POUR 19\$
NOTRE TARIF RÉGULIER!
VENEZ VOIR CE QUE L'ON PEUT
FAIRE POUR VOUS!

VOYEZ VOTRE SOURIRE
TRANSFORMÉ EN 3D AVANT
DE PRENDRE UNE DÉCISION,
CIRAGE DIAGNOSTIQUE.
RÉGULIER 400\$
**PRIX EXCEPTIONNEL
150\$***

BLANCHIMENT DENTAIRE À LA
MAISON AVEC GOUSSIÈRES.
RÉGULIER 378\$
**PRIX EXCEPTIONNEL
178\$***

*Les spéciaux pour ces services sont valides jusqu'au 30 mai 2008. Vous devez avoir complété l'examen complet (19\$) au préalable pour nous assurer que votre condition dentaire n'empêche pas une telle intervention.



Dr Danny Peters, chirurgien dentiste
Dentisterie esthétique

Le Dr Peters est un pionnier dans le domaine de la dentisterie esthétique. Sa pratique y est dédiée depuis 22 ans.

- Membre de :  **AMERICAN ACADEMY OF COSMETIC DENTISTRY®**
- Diplômé du L.D. Pankey Institute for Advanced Dentistry
- Membre agréé de l'International Congress of Oral Implantologists
- Service d'orthodontie **invisalign®**

514-345-9211

1240, av. Beaumont, bureau 150, Mont-Royal (Québec) H3P 3E5

TÊTES D'AFFICHE

DENIS LAVOIE

Entreprise philanthropique

Dans le but avoué « d'inspirer d'autres entreprises montréalaises à contribuer elles aussi au soutien des plus démunis », précise le communiqué de presse du **Groupe Aldo**, l'entreprise a tenu à rendre public « son soutien à Mission Bon Accueil de Montréal, à l'occasion de sa deuxième journée de remise en valeur d'une organisation philanthropique ». En fait, 300 employés d'Aldo ont récemment effectué des travaux de rénovation et d'embellissement de locaux de l'organisme communautaire. Une entreprise de bénévolat exemplaire.

Charité

« commerciale »

Une marque de café populaire, Maxwell House, compte distribuer 300 000\$ en dons de bienfaisance à des personnes dans le besoin et organismes humanitaires. Ayant déjà donné 100 000\$ à Habitat pour l'humanité, on convie maintenant la population à suggérer des organismes et personnes devant bénéficier des 200 000\$ qui seront remis en dons ne devant pas dépasser 10 000\$. Renseignements : www.faitesquelquechosedebon.ca.

Vendre pour aider

La vente de tubes de tartinades aux fruits Gouash, dans les succursales de la Banque Nationale, a rapporté 509 000\$ pour le Club des petits déjeuners, qui offre un nourrissant petit déjeuner aux écoliers de milieux défavorisés. « Cette campagne est un véritable succès et permet d'aider les enfants du Club des petits déjeuners à démarrer leur journée le ventre plein et l'esprit ouvert à l'apprentissage », a souligné Pierre Desbiens, de la Banque Nationale, en remettant l'argent ainsi amassé au fondateur de l'organisme bénéficiaire, Daniel Germain.

Loto voyages

La vente de billets de tirage est une source de financement utilisée par bien des organismes, dont la Fondation Monique-Fitz-Back « un organisme de bienfaisance qui soutient des projets à caractère éducatif dans les

Le Canadien et Ford pour le Club des petits déjeuners

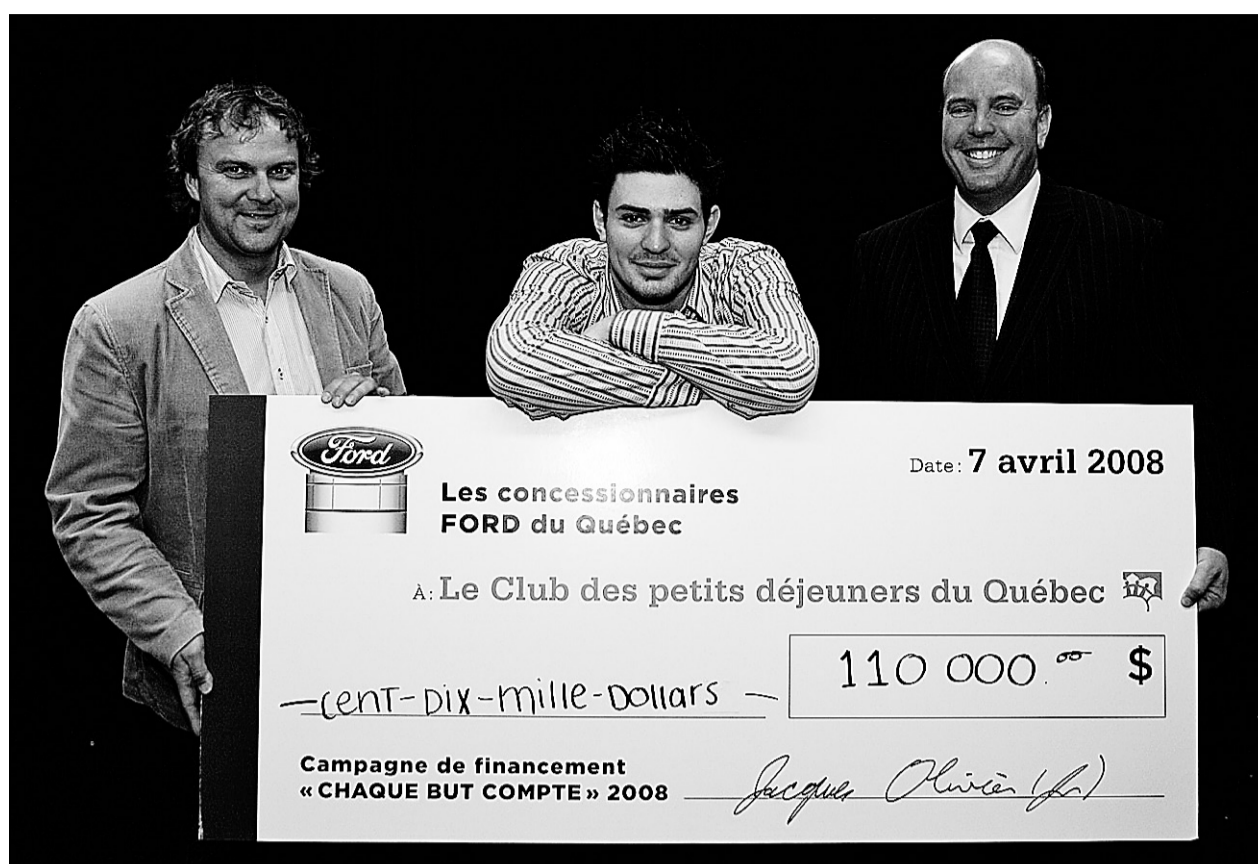


PHOTO PATRICK BEAUDRY POUR LES CONCESSIONNAIRES FORD DU QUÉBEC

Les succès du Canadien rejaillissent jusqu'au Club des petits déjeuners, par l'entremise des concessionnaires Ford, qui viennent de remettre 110 000\$ à l'organisme. Les concessionnaires Ford du Québec se sont en effet personnellement engagés à remettre 2000\$ « pour chaque but que le Canadien comptait dans leur course vers une place en séries » à compter du 1^{er} mars. Qui plus est, « les concessionnaires se sont engagés à contribuer une somme de 100 000\$ par année parce qu'ils croient fondamentalement en la mission et l'œuvre du Club des petits déjeuners du Québec », précise le communiqué annonçant la bonne nouvelle. Sur la photo, dans l'ordre habituel : Daniel Germain, du Club des petits déjeuners, Carey Price, le gardien du Canadien associé à ce programme de don, et Jacques Olivier Jr., président de l'Association des concessionnaires Ford du Québec.

domaines de l'environnement et de la santé (...). La fondation a été créée afin de poursuivre l'œuvre de Monique Fitz-Back, enseignante, pionnière, syndicaliste et cofondatrice des Établissements verts Brundtland (EVB).» Cette fondation organise donc une loto voyages. Renseignements : 1-866-621-6927, www.fondationMF.ca.

Un commanditaire, ça aide

Grâce à l'engagement de Bell en faveur de l'organisme d'aide et d'écoute des jeunes Jeunesse, j'écoute, la Marche Bell pour Jeunesse J'écoute du dimanche 4 mai jouit d'une bonne campagne de publicité, comme on peut le voir à la télévision. « La star de l'heure et ex-candidat de *Star Académie* Étienne Drapeau don-

nera un concert gratuit le dimanche 4 mai prochain dans le cadre de la Marche Bell pour Jeunesse, J'écoute. La Marche Bell est la plus importante collecte de fonds de l'année pour Jeunesse, J'écoute. L'événement débutera au parc Maisonneuve à 10h30. La Marche Bell se tiendra simultanément à cinq endroits, soit à Montréal, Gatineau, Québec, Sherbrooke, Trois-Rivières, et au Saguenay-Lac-St-Jean. Pour s'inscrire à la marche la plus près de chez vous ou encore pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le www.lamarchebellpourlesjeunes.ca », précise-t-on par voie de communiqué de presse.

Pour Sainte-Justine

L'activité-bénéfice « Mois des câlins », au profit de l'hôpital Sainte-Justine, a connu un vif succès, les Montréalais

ayant fait des dons totalisant 151 259\$, soit 60% de plus que l'objectif fixé.

McGill : 1,5M\$ pour l'innovation

Des 22,5 millions de dollars distribués par la Fondation canadienne pour l'innovation pour 134 projets de 31 institutions canadiennes, 10 chercheurs de l'Université McGill ont obtenu près de 1,5M\$.

Porte-parole d'honneur

« Unique au monde, le Défi sportif veut contribuer à l'édification d'une société plus inclusive, plus ouverte et plus riche. C'est une vitrine de premier choix pour changer les perceptions et

les mentalités à l'égard des personnes handicapées, grâce au sport adapté », a déclaré Lucien Bouchard, porte-parole d'honneur de la 25^e rencontre sportive (du 30 avril au 4 mai) qui « donne à toute personne handicapée la possibilité de vivre pleinement et intensément par la pratique du sport. »

Médecins du monde : 100 000\$

Tenu sous la présidence d'honneur de la gouverneure générale du Canada, Michaëlle Jean, le gala-bénéfice de Médecins du monde a rapporté un peu plus de 100 000\$ pour soutenir l'action de l'organisme d'aide internationale. « La somme amassée nous permettra de poursuivre la réalisation de nos interventions en Haïti, au Nicaragua, en République Dominicaine et à Montréal où nous travaillons auprès des plus démunis et de celles et ceux qui n'ont pas accès aux soins de santé » a précisé le président de l'organisme humanitaire, le Dr Nicolas Bergeron.

Examen gratuit contre un don

Le Centre santé chiropratique Ahuntsic (1587, rue Fleury Est) organise sa collecte annuelle de denrées pour Le Chaînon (aide aux femmes en difficulté), les 3 et 4 mai. En retour de votre don de denrées, vous aurez droit à un examen vertébral complet, y compris les radiographies si nécessaire, des services d'une valeur de 125\$. Il faut prendre rendez-vous au : 514-388-1131.

Centraide fait le plein chez Shell

« Les gens de Shell à Montréal ont remis 193 072\$ à Centraide du Grand Montréal. Symbole de solidarité, d'entraide et d'engagement dans la collectivité, la campagne 2007 de Centraide chez Shell a rassemblé les employés et les retraités afin d'aider les plus démunis », précise la pétrolière. Ont remis le don à la PDG de Centraide du Grand Montréal, Michèle Thibodeau-DeGuire, Arielle Milon-Gagnon, Gilles Daunais, Rosetta Cunial, Bob Baird, Marie-Laurence Leprohon et Denis Vandal.

EN PRIMEUR CE SOIR...



ARTS SPECTACLES

LA PRESSE

DU BAL MONT-ROYAL

CERCLE DES JEUNES LEADERS



FONDATION DE L'HÔPITAL SAINTE-JUSTINE

Pour l'amour des enfants



ZPHOTO.CA

Merci à tous les commanditaires du Bal du Mont-Royal 2008. Grâce à vous, cette 8^{ème} édition a été un triomphe !

Le comité du Bal du Mont-Royal.

Hydro Québec

Scotia Capital

BOWNE

Fidelity INVESTMENTS

CANACCORD | Adams

Blakes AVOCATS

FASKEN MARTINEAU

Borden Ladner Gervais

PRICEWATERHOUSECOOPERS

GROUPE GERMAIN

Le Groupe LONGPRÉ

GARDA

La Bête Humaine

BORDEN LADNER GERVAIS

PLANTES ET DÉCORS
Véronneau

SOLOTECH

ZOOM IN DECOR

Vitrerie Lalongé & Glass Hall
450 Québec et Desjardins (depuis 1950)
433.2816

Laser Quantum

ANDYTHÉANH

JD INTERNATIONAL

LUXE locations.rentals