

Santé

et mieux-être

- 2 Place du matelas
- 3 Aliments de Santé Laurier
- 4 Gymnastique sur Table
- 9 Puribec
- 11 Matte & Petit
- 12 Ideal Protein
- 15 Clinique Georges Morissette
- 16 Holista



La Place du Matelas

Pour un sommeil en tout confort!



Tout le monde s'entend pour le dire, la santé et le bien-être passent par un sommeil de qualité. C'est pourquoi de plus en plus de gens apportent une attention particulière lors de l'achat de leur matelas. Les propriétaires de l'entreprise familiale La Place du Matelas, située au 1100, Bouvier, n'ont pas lésiné afin de garantir à leur clientèle un produit de qualité.

Ainsi, chaque client est invité à s'allonger sur un matelas relié à un système informatisé qui détermine son profil corporel permettant ainsi de diriger le client vers l'une des quatre grandes catégories de matelas présentes dans le magasin. En combinant les résultats obtenus par les deux conjoints, il est également possible de déterminer le matelas qui leur est parfaitement adapté.

Chacune des catégories compte plusieurs matelas dont les prix varient. Aidés d'un conseiller spécialement formé, les clients peuvent choisir celui qui leur convient le mieux. Ceux-ci bénéficient ensuite d'une garantie d'essai de 90 nuits au terme de laquelle ils pourront retourner leur matelas, sans frais, s'ils ne sont pas entièrement satisfaits. La priorité des employés de la Place du Matelas est votre confort.

Matelas sans pression

L'une des grandes tendances depuis quelques années est le matelas en viscosse ou en latex, deux procédés sans ressorts et sans pression. Le premier a été développé

par la NASA pour rembourrer les sièges des astronautes. Il réagit à la chaleur et en quelques minutes, le corps s'imprime dans la matière, donnant l'impression de dormir sur un nuage.

Des études démontrent que la pression sur les membres, lors du sommeil, provoque de légers engourdissements qui nous font bouger plus souvent en dormant. Le procédé à la viscosse améliore la circulation sanguine et permet d'atteindre un sommeil plus profond et plus réparateur.

Le procédé au latex ressemble beaucoup au premier, sauf qu'il ne possède pas de mémoire, et donc ne forme pas de moule. Très moelleux et confortable, il convient à ceux et celles qui préfèrent demeurer sur la surface du matelas. La fermeté diffère toutefois aux différents points d'appui du corps en sept zones différentes afin que la colonne vertébrale demeure la plus droite possible.

Il existe évidemment de nombreux autres modèles de matelas. Avec ses 5 000 pieds carrés de superficie et ses 40 modèles différents de matelas, son service de livraison gratuit et sa garantie des plus bas prix, La Place du Matelas est la nouvelle référence dans le domaine à Québec.

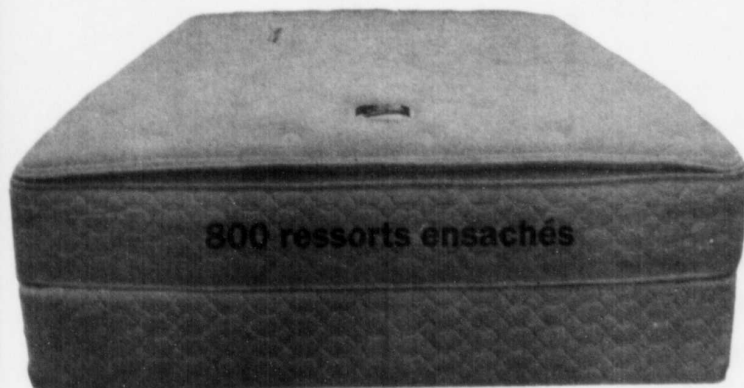
La Place du Matelas, reposez-vous sur des spécialistes, on vous garantit un sommeil sans soucis!

2 **pour** 1

super promo

Serta

Pour un temps limité à l'achat
d'un ensemble de matelas SERTA
obtenez ce matelas GRATUITEMENT*



Serta
Matelas Serta
coussiné
800 ressorts ensachés
très confortable
Garantie 10 ans ferme

matelas
Grand format "Queen"
999\$
sommier en sus



Matelas 39", 54" ou 60" (Grand "Queen") au choix GRATUIT

Pas besoin d'un
second matelas?

Nous paierons pour vous

les 2 taxes

ou prenez

36 mois

pour payer

sur tous les matelas

Ouvert 7 jours

PM

LA PLACE DU
MATELAS^{MC}

Programme
d'essai
90 nuits
sans frais

Large éventail:
matelas de
99\$ à 4000\$

Livraison
gratuite

Meilleur
prix
garanti

Conseillers
spécialisés

Reprise de
votre vieux
matelas
sans frais

*Certains modèles peuvent être exclus, le matelas gratuit doit être de grandeur égal ou moindre. Détails en magasin

Première succursale à Québec au 1100, rue Bouvier, voisin de Club Jouets, Tél. 780-dodo (3636)

Aliments de Santé Laurier

Une entreprise verte depuis plus de 40 ans!



Depuis novembre 2005, le deuxième magasin Aliments de Santé Laurier, un concept innovateur, ouvert 7 jours, de 8 h à 21 h.

Aliments de Santé Laurier (ASL), leader mondial dans le domaine des produits naturels et bio, a à cœur par sa mission depuis sa fondation, au bien-être des gens et de la planète. L'entreprise propose bien sûr de la nourriture saine mais également des produits pour la cuisine et pour la salle de bain, plus sains pour le corps ou écologiques: shampoings, crème de beauté ou sacs pour la poubelle...

Son souci pour l'environnement est tel que même les sacs utilisés pour emballer les emplettes des visiteurs sont biodégradables en trois mois seulement, alors que les sacs réguliers retrouvés ailleurs prennent 400 ans, oui 400 ans à se dégrader! ASL est devenue la première entreprise en Amérique à faire un tel investissement pour la santé de la Terre.

Magasin nouveau genre

Ouvert sept jours sur sept, de 8 h à 21 h, le nouveau magasin qui a ouvert ses portes en novembre dernier sur l'avenue Jules-Verne (près de l'intersection de l'autoroute Duplessis et du boulevard Hamel, côté opposé au cinéma) dans le secteur de L'Ancienne-Lorette a été conçu de manière à ce que la chaleur produite par le système de réfrigération soit

recupérée, mélangée à l'air extérieur et filtrée pour chauffer sainement toute la bâtisse.

D'autre part, le plancher du magasin est exempt de recouvrement qui nécessite l'utilisation de produits nocifs pour l'environnement. Aménagé tel un plancher d'entrepôt, il ne requiert qu'un entretien minimal puisque lavable à l'eau seulement.

Une visite s'impose

Avec ses deux magasins à grande surface qui restent chaleureux, ASL offre aussi des prix plus que compétitifs. Pour sa qualité supérieure, le bio d'ici y est offert en priorité, malgré la pression de l'offre pour des produits provenant des États-Unis. De plus, un conseiller santé est toujours sur place gratuitement et ce, sans rendez-vous si désiré. Lors de votre prochaine visite, demandez la renommée Pyramide Alimentaire ASL, un outil indispensable pour mieux organiser le menu de toute la famille.

Aliments de Santé Laurier:
parce qu'optimiser sa santé commence là!

Le deuxième magasin Aliments de Santé Laurier est situé sur l'avenue Jules-Verne, près de l'intersection autoroute Duplessis et boulevard Hamel, du côté opposé au cinéma.



Cinéma

Autoroute Duplessis

Boul. Hamel

Ave Jules-Verne



www.alimentssante.com
Ouvert 7 jours de 8h à 21h

À Place Laurier & Ave Jules-Verne

Aliments de Santé Laurier

www.alimentssante.com

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

Finaliste dans la catégorie CONTRIBUTION AU DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE ET RÉGIONAL Concours Les Mercuriades 2005

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

Lauréate
LES PRIX
Femmes d'affaires
DU QUÉBEC

GAGNANT
COMMERCE DE DÉTAIL



FIDÉLITÉ
2005



Earth Shake

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

Une boisson de soya pour toute la famille!

La seule et unique boisson de soya qui plaît à toute la famille! Absolument délicieuse et riche en oméga-3, Earth Shake combine en plus les bienfaits du soya et de l'avoine ce qui en fait le meilleur choix santé pour votre famille! Ne contenant pas plus de sucre qu'une pomme par portion et le même apport en calcium et vitamine D que le lait, elle est vraiment **délicieusement santé!**

Jusqu'à quel point vos probiotiques sont-ils efficaces?

La flore intestinale se modifie au cours de la vie : celle des nourrissons se compose de souches bactériennes différentes de celle des enfants et des adultes, tandis que la santé des aînés exige en général une autre combinaison spécialisée de probiotiques. Les Mélanges de probiotiques La sélection Udo® sont tout spécialement formulés pour refléter la composition et la diversité d'une flore intestinale saine à divers stades de la vie. Proposés en doses puissantes et thérapeutiques qui permettent d'en prendre une seule capsule par jour, ils sont pratiques et plus avantageux. En réintroduisant régulièrement dans le tractus intestinal les souches les plus appropriées à votre âge, à votre mode de vie et à votre état de santé, vous pourrez améliorer la santé de vos intestins et vous protéger contre la maladie.



FLORA

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



Armez-vous contre le rhume et la grippe!

Mélatonine régulateur de l'horloge biologique

La mélatonine est une hormone sécrétée par la glande pinéale. Responsable de la régulation des cycles de veille-sommeil, la mélatonine est déversée dans le circuit sanguin afin de favoriser le sommeil et d'aider à maintenir des tissus sains et jeunes. La sécrétion de la mélatonine diminue grandement avec l'âge. La mélatonine de Natures Harmony peut favoriser les soulagements temporaires de l'insomnie.



Natures Harmony

La Gymnastique sur Table

Pour retrouver la forme avec plaisir



De nombreuses personnes profitent du début d'année pour prendre de bonnes résolutions et la remise en forme fait souvent partie de celles-ci. Malheureusement, plusieurs d'entre elles abandonnent après quelques semaines, démotivées ou mal encadrées. Il est donc important de choisir une activité sportive qui, en plus d'améliorer la condition physique, se pratique avec plaisir et sous supervision. La Gymnastique sur Table est dans ce cas tout indiquée.

Besoin de motivation?

L'entraînement à la maison est très pratique, mais bien peu motivant. Les cours de Gymnastique sur Table, eux, se pratiquent en groupe ou en privé et sont constamment supervisés par une spécialiste dans le domaine.

Vous aimez la diversité?

La Gymnastique sur Table propose plus de 800 exercices différents adaptés aux besoins et aux limites de chacun

des participants au cours. Une évaluation de l'élève est réalisée lors de l'inscription afin de connaître les faiblesses et les forces de chacun et ainsi de personnaliser l'entraînement en fonction des limites de chacun. Les professeurs se réfèrent à ces évaluations avant le début de chaque cours pour mieux diriger la séance d'entraînement.

Vous désirez des résultats tangibles?

Tous les mouvements réalisés avec la Gymnastique sur Table se font en douceur afin de tonifier la musculature profonde. Les exercices demandent un effort constant et les résultats sont visibles dès les premières séances. En plus de renforcer les muscles, l'entraînement amène une détente et de nombreuses personnes témoignent qu'elles dorment mieux, qu'elles gèrent mieux leur stress et surtout, qu'elles reprennent le contrôle de leur corps.

Vous désirez prévenir les blessures?

Lorsque l'on parvient à trouver la bonne posture, les gestes entraînés lors des leçons se répètent consciemment dans notre quotidien. L'entraînement de Gymnastique

sur Table prévient ainsi les blessures et prépare aux activités sportives et de loisirs.

Vous cherchez une nouvelle passion?

La Gymnastique sur Table existe depuis plusieurs années et a fait son apparition à Québec en 2001 grâce à une passionnée de cette technique, Mona Roy. Elle transmet sa flamme à ses élèves aussi bien qu'à ses enseignants.

Intéressés?

Il est possible de participer aux séances de Gymnastique sur Table à Plaza Laval dans le secteur Sainte-Foy ou à la Maison de la santé située sur la rue Saint-Joseph au centre-ville de Québec. Pour plus d'informations, il suffit de composer le 650-5442.



1710852



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

- Cours pré et postnataux
- 5 niveaux de cours qui répondent aux besoins et aux attentes des sportifs comme des personnes sédentaires qui souhaitent reprendre un entraînement sécuritaire.

Témoignage de Patrice L'Écuyer

«J'ai eu trois hernies discales et pendant deux ans, je n'ai pas pu monter sur une scène tellement je souffrais. J'étais incapable de lever un pot de fleurs. C'était dramatique.»

Pour éviter une intervention chirurgicale, Patrice L'Écuyer s'est entraîné en Gymnastique sur Table. Résultat?

«Au bout d'un an, je n'en reviens pas du résultat. C'est prodigieux! En prime, j'ai perdu mon petit pneu autour de la taille!»

Patrice L'Écuyer

Essai gratuit et
inscription continue

Réservez tôt!



Gymnastique
sur TABLE TCP inc.

Gymnastique sur Table TCP-Québec

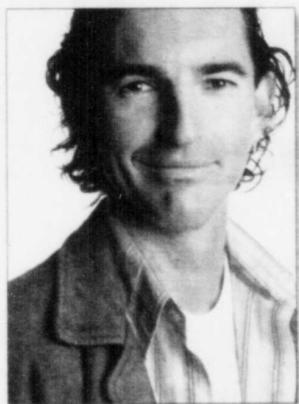
Mona Roy
Plaza Laval (Ste-Foy)
Maison de la santé (Centre-Ville)

650-5442

www.gymnastiquesurtable.com

J'ai réglé mon problème d'audition en moins de 10 jours !

Vice-président aux opérations dans une grande entreprise, j'anime très fréquemment des conférences devant plus d'une quinzaine de personnes. De plus en plus, j'ai du mal à saisir les questions des collègues qui ne sont pas près de moi. Par ailleurs, la nature de mon travail m'amène également à tenir des repas d'affaires dans des restaurants souvent bruyants. Je réalise que ces endroits me demandent une concentration hors du commun pour bien comprendre tout le monde. C'est à croire que le bruit m'empêche de saisir complètement une conversation avec plusieurs personnes.



Marc, 45 ans
Vice-président
aux opérations

C'est ainsi que peu à peu les réunions devenaient de plus en plus ardues. Comme si tout le monde s'était donné le mot pour parler en même temps. J'avais donc un mal incroyable à suivre les conversations.

À 45 ans, mes oreilles ont décidé de me jouer des tours.

Plus les années avancent et plus il m'est difficile de supporter les réunions à plusieurs personnes. J'en viens même à douter de ma propre compétence et je commence à espacer mes présences en prétextant des horaires trop chargés. Plusieurs personnes me font remarquer que je suis plus stressé, que je tends l'oreille et que je fais répéter sans arrêt.

« J'ai l'impression que j'entends très bien, j'ai seulement de la difficulté à comprendre. C'est difficile à expliquer. Certains mots me semblent moins clairs que d'autres. Une chose est certaine, je ne suis pas sourd. »

Conscient que cette situation au travail ne peut plus durer, je n'ai cependant aucune idée du professionnel que je dois consulter et les files d'attente m'horripilent.

Une amie me suggère donc de me rendre à l'une des cliniques multidisciplinaires *Lobe Santé auditive*^{MC} où les professionnels de l'audition exercent sous un même toit.

C'est ainsi que j'ai rencontré un audiologiste. Il a d'abord vérifié que je n'avais pas un bouchon de cérumen pouvant nuire à mon audition. Par la suite, à l'aide d'équipements hautement spécialisés, il m'a fait subir une série de tests permettant l'évaluation précise de l'origine de mes troubles auditifs.

À la suite de cette rencontre, l'audiologiste m'a référé à un ORL. Ce dernier s'est assuré que mes problèmes d'audition ne pouvaient en aucun cas être résolus de façon médicale ou chirurgicale. Son diagnostic était clair: aucune intervention chirurgicale n'est possible pour améliorer mon audition.

Le résultat ?

Mes deux oreilles ont une faiblesse très prononcée ne me permettant plus de distinguer certaines consonnes, ce qui nuit ainsi à la compréhension de la parole. J'ai donc besoin de prothèses auditives pour améliorer ma qualité de vie.

Avec l'aide d'un audioprothésiste, j'ai cerné mon environnement sonore et identifié mes besoins réels:

- j'ai besoin de comprendre les mots qui sont dits dans une réunion, car cela peut avoir de grandes conséquences si je confonds les mots « faillite » et « réussite » ;
- j'ai 45 ans, et en aucun cas je ne veux que mes prothèses auditives soient apparentes, c'est primordial pour moi ;
- les frais des prothèses auditives ne sont pas un frein, je vois cela comme un investissement pour conserver ma qualité de vie.

À la suite de l'analyse pointue de mes besoins et de mon mode de vie, voici ce que l'audioprothésiste m'a suggéré :

Étant donné que vous souffrez d'une surdité bilatérale et que votre vie professionnelle est très active, deux prothèses auditives numériques avec réducteur de bruit seraient à envisager. En fait, les prothèses auditives numériques incorporent un microprocesseur faisant l'analyse de l'environnement sonore afin de s'ajuster automatiquement à celui-ci. Ainsi, vos prothèses auditives vous permettront de mieux comprendre la parole dans les situations d'écoute difficiles. De plus, les prothèses auditives numériques peuvent être

équipées de l'option multiprogrammes. Cette option sera bénéfique, car vous pourrez modifier le comportement de vos appareils en fonction de vos activités.

Par exemple, vous pourrez bénéficier d'un programme spécialement conçu pour l'écoute de la musique ou d'un programme ajusté de façon à favoriser votre compréhension dans les endroits publics où le bruit est prédominant. Enfin, comme vous ne souhaitez pas afficher votre handicap auditif, il existe une multitude de prothèses auditives numériques tout à fait discrètes qui pourront combler vos besoins.

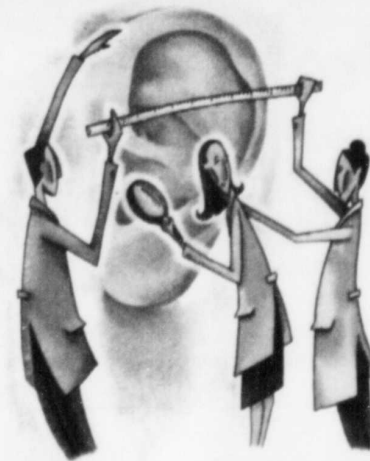
En moins de 10 jours, j'ai réussi à rencontrer l'audiologiste, l'ORL et l'audioprothésiste. Et j'ai trouvé des solutions à mes troubles de l'audition. Si je peux vous donner un conseil, n'hésitez pas à consulter les professionnels de l'audition qui exercent dans les cliniques *Lobe Santé auditive*^{MC} et ayez-en le cœur net.

Lobe

Santé auditive^{MC}
Clinique multidisciplinaire

ORL^{*} AUDILOGISTES AUDIOPROTHÉSISTES

Pour répondre RAPIDEMENT aux besoins des personnes ayant des troubles de l'audition



Maintenant 4 cliniques multidisciplinaires

Québec 780-3007 Lévis 830-5623 Sainte-Marie 387-7988 Saint-Georges 228-2970

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

LA FAMILLE Lapointe S'AGRANDIT!



Profitez

de notre plan de financement

jusqu'à **36 mois!**

pour payer sans frais ni intérêts*

* Assujéti à l'approbation de crédit. Financement fourni par Services au détail Citifinancière. Aucun intérêt ne sera facturé durant la période sans intérêt si le montant de l'achat est réglé en entier avant la date d'échéance. Peut prendre fin sans préavis.

CENTRES DENTAIRES

Lapointe^{MC}

DENTISTES • HYGIÉNISTES • DENTUROLOGISTES

Maintenant ouvert!

Cap Rouge • St-Romuald

3950, boul. de la Chaudière,

885, boul. Rive-sud

Également à Québec

30, boul. Grande Allée Ouest

Gatineau | Hull | Jonquière | Lachine | Laval | Longueuil | Montréal
Rosemère | St-Hyacinthe | St-Jean-Port-Joli | St-Sauveur

CENTRES DENTAIRES
Lapointe^{MC}
DENTISTES • HYGIÉNISTES • DENTUROLOGISTES

Ce chèque-cadeau est accepté seulement aux centres dentaires Lapointe. Date d'expiration: 30 avril 2006.

Chèque-Cadeau 50\$*

* Appelez avant le 28 février 2006 pour prendre rendez-vous dans l'un de nos centres dentaires et obtenez 50\$ en chèque-cadeau applicable à tous les traitements dentaires sans distinction. Un seul chèque-cadeau par client. Non cumulable, non monnayable.

JLS

Fiers partenaires de



www.centreslapointe.com

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI!

Québec Autres régions
(418) 1 800 Lapointe (527-6468)

Bactérie C. difficile

L'efficacité du probiotique Probaclac à réduire le risque de contracter la bactérie C. difficile se confirme!

Probaclac a fait l'objet d'une étude d'une durée de 8 mois dans un centre hospitalier de Montréal, de juillet 2004 à février 2005, concernant l'administration d'un probiotique à chaque patient sous antibiothérapie. Le but recherché était de vérifier l'efficacité de Probaclac à prévenir la diarrhée, durant et après la prise d'antibiotiques, afin de prévenir l'apparition de la bactérie C. difficile. Les résultats ont démontré une diminution importante de l'ordre de 62% du risque d'infection à la bactérie C. difficile en milieu hospitalier. Ces résultats ont été présentés au 30^e congrès annuel de l'Association des microbiologistes infectiologues du Québec, en juin 2005, et ont été bien perçus par la centaine de médecins spécialistes présents.

Probaclac se démarque de tous les autres produits sur le marché des probiotiques du fait qu'il s'agit d'un multisouches stabilisé à la température ambiante et offert sous forme de capsules faciles à prendre.

Selon le Dr Jacques Goulet, professeur au département de Sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval, « les probiotiques sont en fait des suppléments alimentaires très actifs qui devraient être systématiquement utili-

sés lors de la prise d'antibiotiques ». Jusqu'à 40% des patients sous antibiothérapie développeront une diarrhée due au déséquilibre de la flore intestinale. Cette diarrhée peut avoir des conséquences graves à court terme.

Système immunitaire

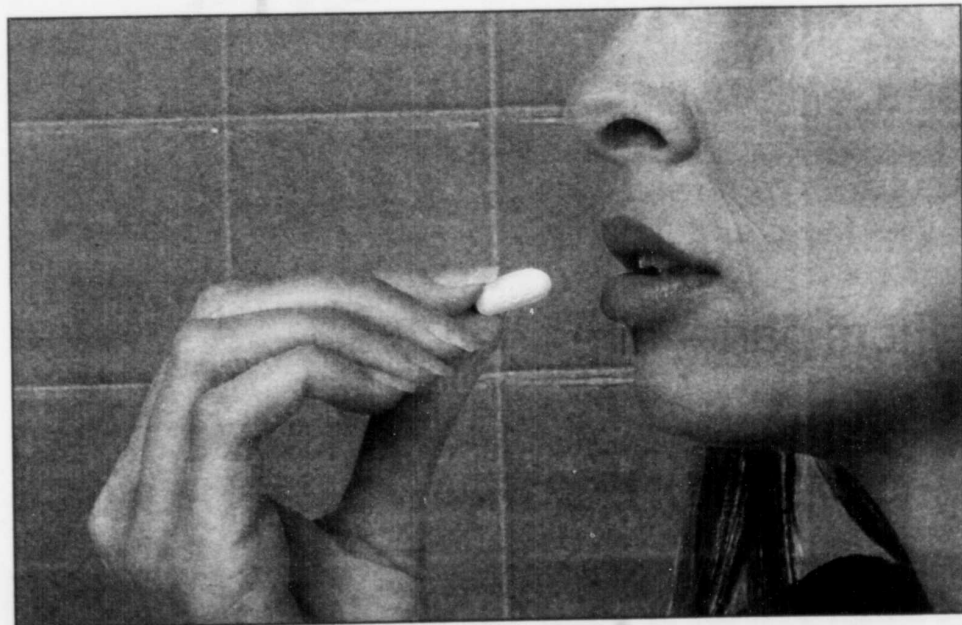
De plus en plus, notre système immunitaire est mis durement à l'épreuve par les bactéries nuisibles, telles que le C. difficile, E. coli et les épidémies virales.

Toujours selon le Dr Goulet, plusieurs études scientifiques démontrent que les probiotiques ont un effet modulateur sur le système immunitaire, ce qui favorise une protection accrue contre les agressions bactériennes et virales.

Probaclac est fabriqué par l'Institut Rosell Lallemand, le numéro 1 mondial dans le domaine des probiotiques.

Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Probaclac est offert dans toutes les pharmacies au Québec.



Probaclac est recommandé, par certains médecins et pharmaciens, à ceux qui éprouvent des ennuis après avoir consommé des antibiotiques.

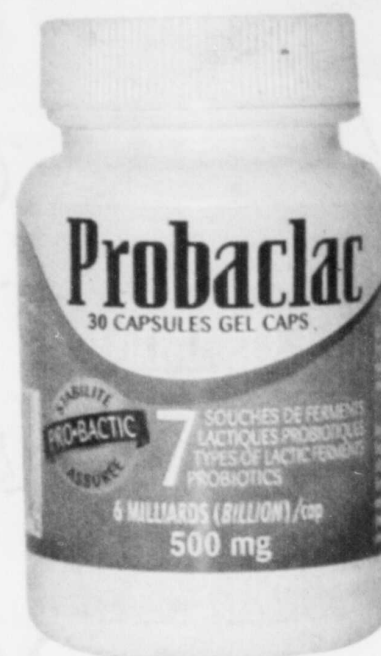
Un probiotique exceptionnel en capsule

Connaissez-vous Probaclac? Les médecins, les pharmaciens, les nutritionnistes connaissent bien le produit et le recommandent de plus en plus lors d'un traitement aux antibiotiques et en présence de diarrhée.

Recommandé dans le cas de :

- Diarrhée suite à la prise d'antibiotiques
- Diarrhée du voyageur
- Syndrome du côlon irritable
- Infections bactériennes chez l'enfant

Probaclac freine la diarrhée et procure un apport important en bonnes bactéries permettant une restauration de la flore intestinale.



Disponible dans toutes les pharmacies

NOUVEAU PROBIOTIQUE VAGINAL



Recommandé suite à la prise d'antibiotiques.

Prévient les vaginites répétitives grâce à un apport de 8 milliards de bonnes bactéries permettant une colonisation de la flore vaginale et la protégeant ainsi des infections.

Excellent complément au traitement des vaginites à levures.

Recommandé déjà par plusieurs gynécologues, médecins et pharmaciens.

LES LABORATOIRES
Nicar INC.

Des solutions naturelles pour les

Adrien Gagnon

articulations douloureuses

Nouveau produit !



GLUCOSAMINE ULTRA

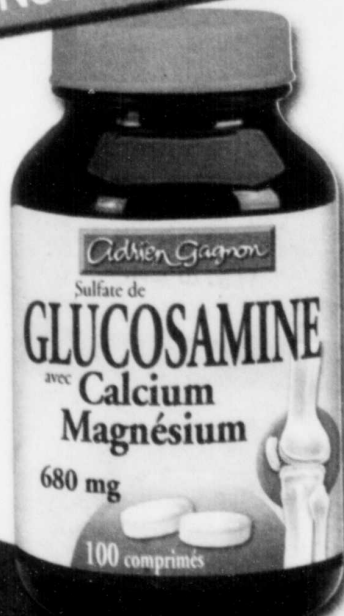
- ✓ Réduit l'inflammation articulaire
- ✓ Soulage les douleurs articulaires
- ✓ Favorise la santé articulaire
- ✓ Réduit les raideurs articulaires
- ✓ Recommandé pour tous ceux qui ont des problèmes articulaires.

• Nouvelle formule de GLUCOSAMINE à action anti-inflammatoire supérieure grâce à la combinaison judicieuse de 500 mg de SULFATE de GLUCOSAMINE et de 250 mg d'OLIGOSACCHARIDES DE CHITOSANE.

• Les personnes qui veulent traiter de façon naturelle leurs douleurs articulaires et l'inflammation persistante, trouveront dans le produit **GLUCOSAMINE Ultra** une solution efficace, sécuritaire et sans effet secondaire connu.

Soulagement de l'inflammation articulaire et protection contre la détérioration du cartilage

Nouveau produit !



GLUCOSAMINE avec CALCIUM

- ✓ Favorise la santé articulaire
- ✓ Aide à prévenir l'ostéoporose
- ✓ Aide à réduire les douleurs articulaires

• Cette nouvelle formule fournit 500 mg de sulfate de GLUCOSAMINE, 120 mg de CALCIUM élémentaire et 60 mg de MAGNÉSIUM élémentaire. Cette formule est suggérée pour le maintien d'une bonne santé du cartilage et des os.

• La GLUCOSAMINE avec CALCIUM de Adrien Gagnon, une formule excellente pour toutes les personnes qui désirent prévenir la dégradation du cartilage due aux maladies chroniques des articulations et aider à diminuer leur risque d'ostéoporose.

Santé des articulations et des os

On peut se procurer la gamme de GLUCOSAMINE Adrien Gagnon en pharmacie, dans les grandes surfaces et dans les supermarchés.

Écoutez nos émissions **OBJECTIF SANTÉ** sur les ondes de Shopping TV, le **LUNDI MATIN** à 10 h, le **MARDI SOIR** à 20 h et le **DIMANCHE MATIN** à 11 h 30 ainsi qu'à TQS le **LUNDI, MERCREDI** et **VENDREDI** à 5 h 30 le matin.

Une eau saine pour une vie saine!



L'eau, c'est la vie. Nos besoins quotidiens sont grands et il est primordial de la consommer ou de l'utiliser alors qu'elle est totalement pure. Une entreprise typiquement québécoise, Puribec, se dévoue depuis 30 ans afin de vous offrir la meilleure eau possible en utilisant un procédé unique, que ce soit pour votre usage à la maison, à votre commerce ou dans votre industrie.

Fondée en 1976 à Rimouski, Puribec s'est associée avec le leader mondial dans le domaine du traitement d'eau, Kinetico. Depuis, Puribec est le seul distributeur des produits de cette compagnie américaine. En 1981, Puribec poursuivait son expansion et ouvrait une autre succursale sur la rive-sud de Québec. Aujourd'hui, elle compte une vingtaine de concessionnaires dans tout le Québec. De plus, on peut retrouver les distributrices d'eau Ultra-pure manufacturées par Puribec dans plusieurs supermarchés de l'est du Canada.

Les produits Kinetico sont révolutionnaires, car ils utilisent un procédé unique, dit volumétrique et calculé à partir de la consommation. Pas besoin de microprocesseur ni de minuterie.

Il s'agit d'un système sans électricité, comptant deux réservoirs ce qui garantit une eau propre 24 h sur 24, qui se nettoie à l'eau pure, qui requiert un entretien minimum ne demandant pas de programmation et qui se régénère à contre-courant. Puribec offre de plus un excellent service après-vente et un soutien technique constant.

Entreprise reconnue

Puribec est reconnue par plusieurs comme une entreprise exceptionnelle. Elle fait d'ailleurs partie des entreprises recommandées par le CAA-Québec service habitation. L'accréditation est accordée à la suite d'un sondage effectué auprès des clients de l'entreprise. Les questions portent entre autres sur la qualité du travail, le respect de l'entente initiale, la satisfaction générale, la propreté des lieux, etc. Une note est accordée par rapport aux réponses données.

Puis, le taux de satisfaction des clients de l'entreprise est comparé au taux de satisfaction des clients d'entreprises du même type. Celui de l'entreprise qui demande l'accréditation doit évidemment être égal ou supérieur à la moyenne. Quoi qu'il en soit, il s'agit d'une étude sérieuse et très rigoureuse.

D'autre part, Puribec a été reconnue comme le numéro un au Québec en terme de volume de vente et de croissance, et deuxième au Canada, par Kinetico et l'industrie du traitement de l'eau.

Fort de ces lettres de noblesses, Puribec entend attaquer le marché de la grande région de Québec avec plus d'agressivité au cours des prochains mois afin d'aller chercher sa part de marché et combler les besoins de la population désireuse de consommer une eau pure et saine.

Puribec : une eau de qualité pour une vie de qualité!

1710060

KINETICO[®]
L'EAU Réinventée



www.puribec.com

0 souci, 0 problème

N'attendez plus pour profiter de la qualité
d'eau que vous méritez!

6 Mois^(*)

12 Mois^(*)

0 Comptant

OU

0 Interêt

0 Paiement

Des solutions pour tous les types de problème d'eau:
Bactérie, fer, dureté, soufre, minéraux...
Désinfection, conditionnement, filtration, purification par osmose inversée...

(*) Sujet à l'approbation du crédit.

Venez nous rencontrer
- Expo Habitat Québec:
22 au 26 février 2006
- Salon national de l'habitation de
Montréal (Place Bonaventure):
17 au 26 mars 2006



1 877 PURIBEC

7 8 7 4 2 3 2

30 ans à votre service
1976 - 2006

Région de Québec : 839 8115
Région de Rimouski : 722 7326



PURIBEC inc.
Qualité et service depuis 1976

Aidez vos employés à cesser de fumer

Cinq raisons

La cigarette coûte à la société canadienne 15 milliards de dollars par année en soins de santé, perte de productivité, absentéisme au travail et salaires perdus. Même si cesser de fumer est une décision personnelle, vous avez certaines raisons particulièrement convaincantes d'aider vos employés à écraser.

Amélioration de la santé des employés. Les employés qui ne fument pas prennent moins de jours de congé de maladie, sont moins souvent déclarés inaptes au travail et sont moins susceptibles de prendre une retraite anticipée en raison d'une mauvaise santé.

Augmentation de la productivité. En moyenne, les non-fumeurs prennent moins de jours de congé de maladie que les fumeurs et leurs primes d'assurance-vie sont moins élevées. Les non-fumeurs sont davantage productifs puisqu'ils ne prennent pas de pauses imprévues comme le font certains fumeurs qui ont besoin d'en griller une. De plus, il en coûte davantage aux employeurs qui doivent fournir et entretenir des salles réservées aux fumeurs, sans compter les frais de nettoyage et d'assurance-incendie plus élevés qui s'y ajoutent.

Réduction des coûts. L'employeur qui offre de l'aide à ses employés prêts à cesser de fumer est moins susceptible de subir des pertes sur le plan des compétences, des connaissances et de la mémoire de l'entreprise à la suite d'un décès prématuré ou d'une retraite anticipée.

Satisfaction au travail accrue. Quand les employés sont en santé et ressentent un réel sentiment de bien-être, leur moral est à la hausse, ils sont plus productifs et ils sont animés d'un plus grand sentiment de loyauté envers l'organisation.

Meilleure image de l'entreprise. Les milieux de travail où l'on se préoccupe de la santé des employés dégagent une image positive dans le milieu et dans la collectivité. Une meilleure image contribue à attirer les employés talentueux, et à les conserver.

Santé Canada a produit un guide destiné aux employeurs et intitulé *Renoncement au tabac en milieu de travail: un guide pour aider vos employés à cesser de fumer*. Il est possible de se le procurer en composant le 1 800 Canada ou en consultant le site *Vivez sans fumée*. (EN)

Sept moyens

Selon le Conference Board du Canada, les fumeurs coûtent environ 2 500 \$ par année de plus à employer que les non-fumeurs. Voici quelques moyens d'aider vos employés à vaincre cette habitude.

Agissez. Élaborez des politiques antitabac, offrez des régimes de soins de santé, fournissez des renseignements sur la désaccoutumance au tabac et organisez des activités.

Invitez-les tous. Demandez à tout le monde de participer à la recherche d'une solution, les fumeurs et les non-fumeurs, les membres du personnel et de la direction, les représentants syndicaux et les différents services.

Soyez généreux. Offrez-leur de subventionner le coût de leurs médicaments pour cesser de fumer.

Donnez-leur le temps. Sachez que l'abandon du tabac est un processus. Permettez aux employés de participer à des activités et à des programmes de renoncement au tabagisme aussi souvent qu'ils en ont besoin.

Personnalisez votre programme. Mettez sur pied le programme qui convient à votre milieu de travail et prenez en considération les besoins de tout votre personnel, notamment les travailleurs de quarts et les travailleurs ayant des besoins particuliers ou des exigences linguistiques.

Étendez le programme. Invitez les conjoints et d'autres membres de la famille de vos employés à profiter des avantages de cesser de fumer et à participer aux activités.

Adoptez une approche à long terme. Cette approche donnera des résultats à long terme, de même que des avantages à long terme.

Si vous songez à cesser de fumer ou que vous aidez une personne à renoncer au tabac, vous devez absolument visiter le site Internet de Santé Canada *Vivez sans fumée*. Il contient des renseignements complets sur le tabagisme, notamment les effets du tabac et de la fumée secondaire sur la santé, des ressources pour cesser de fumer, les tendances au Canada, ainsi que des renseignements sur l'industrie du tabac. Plusieurs des documents présentés sur le site peuvent aussi être commandés au numéro 1 800 O Canada. (EN)



La pharmacie... AUTREMENT



Il existe un professionnel de la santé qui est disponible en tout temps et rapidement pour répondre à votre question. La plupart du temps il se cache derrière une montagne de produits pharmaceutiques. Vous l'avez reconnu, c'est le pharmacien ou la pharmacienne (les femmes sont en majorité dans la profession). Vous hésitez à prendre la médication prescrite, vous avez besoin d'explication ou de réconfort, c'est à la pharmacie Matte & Petit que vous complerez votre besoin. Ces pharmaciennes voient le service de pharmacie autrement et leur méthode a même fait des petits.



Ambiance sympathique et feutrée

Au départ, vous êtes agréablement surpris en pénétrant les lieux aménagés selon l'ambiance feng-shui. Mais où sont les montagnes de produits ménagers, chips et chocolats ? Niet! La pharmacie Matte & Petit, on ne s'y rend que pour la SANTÉ. Voici comment se déroule votre visite. Vous donnez votre prescription au comptoir, puis vous relaxez pendant quelques minutes dans la salle d'attente. Lorsque votre prescription est prête, c'est dans un bureau intime qu'on vous la remet tout en vous expliquant, ordinateur à l'appui, le fonctionnement de la médication ainsi que ses effets secondaires. Dans ce cadre intime, vous vous sentez totalement à l'aise et en toute confiance de discuter de vos inquiétudes face à un nouveau médicament ou une nouvelle maladie. La même attention vous sera accordée si votre interrogation concerne des produits naturels ou sans prescription.

C'est depuis 1990 que mesdames Janine Matte et Louise Petit sont copropriétaires de cette pharmacie « concept » située au Petit Quartier. On sent de plus en plus qu'elles ont implanté une tendance, qui commence à être perceptible dans les autres pharmacies orientées vers les besoins des clients. On sent aussi, que grâce à leur vision et leur ténacité, elles ont aidé à modifier l'image du pharmacien en le rapprochant de son vrai rôle soit celui de spécialiste du médicament.

Une équipe de pharmaciennes avant-gardistes et spécialisées

Mme Matte mentionne que le pharmacien demeure la première porte d'entrée de notre système de santé. C'est en discutant avec lui qu'il est possible d'avoir un conseil professionnel rapidement. « Parfois, on nous amène des gens qui se sont blessés dans la rue, c'est vous dire combien notre pratique s'est inscrite dans l'imaginaire des gens comme s'approchant des besoins de première ligne ! » renchérit-elle.

Chez Matte & Petit, quatre pharmaciennes toutes animées par la même passion, mais ayant des spécialités différentes, se partagent les horaires. Chacune se tient à jour dans son domaine, par exemple celui de la



ménopause, par des congrès et formation. « Les médecins nous réfèrent souvent des patients qui viennent tout juste d'être affublés d'un diagnostic. Sur rendez-vous, nous les recevons et discutons des avantages et inconvénients de la nouvelle médication avec eux, afin de les rassurer » explique Mme Matte.

Services complémentaires : prélèvements, vaccination ou encore perfusion de médicaments

Les collègues pharmaciennes ont mis sur pied un Centre de prélèvements et vaccination. On y dispense des services cliniques tels que : prélèvements, vaccination ou encore perfusion de médicaments. Ce centre s'appelle Services Cliniques Matte & Petit.

Que vous ayez besoin d'un vaccin pour un voyage ou encore pour la grippe, une des cinq infirmières de l'équipe saura vous accueillir et administrer les soins de façon sécuritaire. La pharmacie possède aussi une salle stérile pour la préparation de médicaments injectables à administrer aux Services Cliniques Matte & Petit. Ce service est offert pour les patients qui sortent de l'hôpital ou ont besoin d'une médication intraveineuse. Les préparations stériles peuvent également être envoyées à la maison dans le cadre de maintien à domicile.

Nouvelle pharmacie Matte & Petit à Ste-Foy

C'est sur la rue Germain-des-Prés, au 2^e étage de l'immeuble, que la seconde pharmacie a tout récemment élu domicile. Les gens de Sainte-Foy et des environs ont donc le privilège d'avoir accès à ce même service per-

sonnalisé. La pharmacie y collabore avec l'équipe du Groupe de recherche en rhumatologie et maladies osseuses.

Programme de maintien à la méthadone

Depuis six ans déjà, la pharmacie Matte & Petit participe au programme de maintien à la méthadone. On sait que ce programme aide, entre autres, des héroïnomanes à se sortir de l'enfer de la drogue et ce, de façon graduelle et presque sans les désagréments du sevrage. Avec un suivi prodigué par toute une équipe multidisciplinaire tels médecins, infirmières, travailleurs sociaux, psychologues et pharmaciens, ces malades regagnent confiance et dignité. « On a vu de belles réussites, des gens qui reprennent goût à la vie en se prenant en main » de dire Mme Matte. Décidément, l'équipe Matte & Petit sont des gens de cœur !

Des pharmacies pas
comme les autres



Traitement de l'obésité et de la cellulite

Ideal Protein: un traitement naturel, efficace et aux effets... durables

L'obésité constitue l'un des principaux problèmes de santé en Amérique du Nord. Diabète, hypertension artérielle et hypercholestérolémie représentent autant d'affections qui peuvent résulter d'un surplus de poids. Mais comment atteindre et maintenir un poids santé d'une façon naturelle, efficace et surtout durable? Voilà le secret de la méthode Ideal Protein!

« J'ai eu un problème de surpoids toute ma vie et j'ai essayé sans succès la majorité des régimes », explique une dame. « Mais, depuis que j'ai commencé le régime Ideal Protein, j'ai appris pourquoi je prenais du poids et, surtout, comment contrôler mon excédent de poids. Aucune autre diète ne m'avait expliqué le fonctionnement du pancréas et la fonction de l'insuline en rapport avec la nourriture consommée. La variété des saveurs et des textures des produits Ideal Protein rend mes repas fort agréables ».

Le rôle capital des protéines

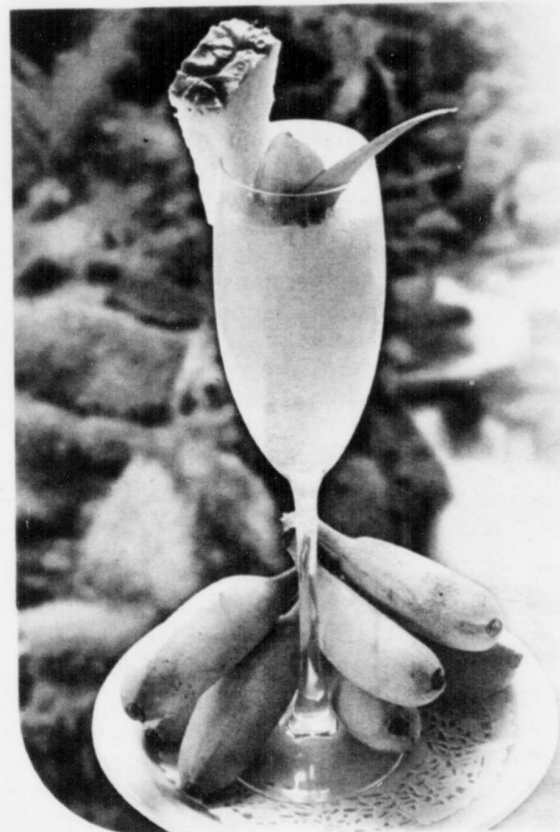
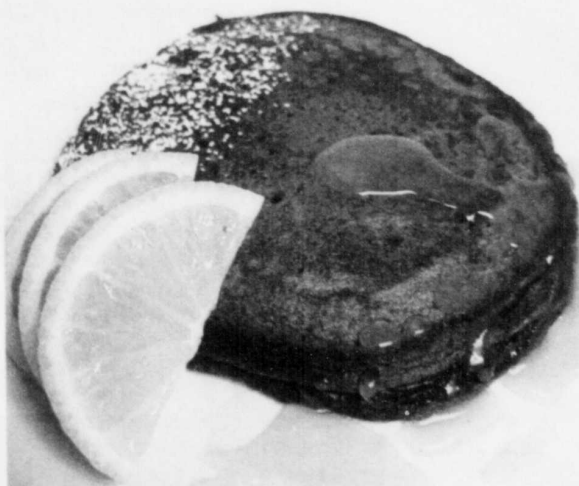
Mise au point par Dr Tran Tien, Chanh, docteur en nutrition, en médecine sportive, en biologie et spécialiste du traitement de l'obésité et de l'embonpoint, Ideal Protein est une méthode d'amaigrissement qui met en valeur le rôle capital des protéines dans une perte de poids réussie. « Maigrir, c'est vivre sur ses réserves de graisse. Lorsqu'on maigrir, on perd de la graisse, mais aussi du muscle. Grâce à l'apport protéique d'Ideal Protein, à l'aide d'une alimentation appropriée et d'un apport en vitamines, en sels minéraux et en fibres, il est possible de réduire la masse adipeuse tout en favorisant le maintien de la précieuse masse musculaire », explique Dr Tran Tien, Chanh.

Haute valeur biologique

Ideal Protein est une protéine de qualité supérieure et de haute valeur biologique mise au point dans les laboratoires de l'entreprise certifiés ISO 9001, et en conformité avec les normes pharmaceutiques établies par Santé Canada. Par conséquent, le niveau d'absorption de la protéine est supérieur. De plus, grâce à leurs compositions en acides aminés essentiels, les produits Ideal Protein offrent un rapport protéique idéal.

Place à la rééducation alimentaire

La méthode d'amaigrissement Ideal Protein comporte également un volet éducatif majeur en matière de rééducation alimentaire. En plus d'en apprendre davantage sur le fonctionnement de votre corps, vous découvrirez le rôle clé de l'insuline dans la prise de poids. « Ideal Protein enseigne aux gens l'art de maintenir un poids santé. Il ne s'agit pas de peser, de mesurer ou de compter les calories, mais de modifier les combinaisons alimentaires. Voilà la recette du succès », précise Dr Tran Tien, Chanh.



Idéal pour la cellulite

Ideal Protein donne d'excellents résultats dans le traitement de la cellulite. « En raison de l'effet sélectif et de désintoxication d'Ideal Protein, les cellules adipeuses sont vidées de leurs graisses qui sont ensuite utilisées comme énergie. On constate alors la disparition de la majorité de la cellulite », mentionne Dr Tran Tien, Chanh. Ideal Protein est également idéal en tant que supplément à l'apport protéinique quotidien, soit pour le déjeuner, le dîner ou le souper ou encore en tant que dessert ou collation savoureuse. Et, en raison de sa faible teneur en glucides, il est recommandé aux diabétiques.

Pour plus d'information sur les produits et la méthode d'amaigrissement Ideal Protein, composez le (819) 772-4447 ou, sans frais, le 1 866 314-4447. Vous pouvez aussi consulter le site Internet au www.labidealprotein.com

Ideal Protein

Méthode d'amaigrissement naturelle, efficace et durable du D^r Tran Tien, Chanh

**Amaigrissement
Rééducation alimentaire
Traitement de la cellulite
Supplément protéiné**

Service personnalisé et suivi hebdomadaire
Plus de 400 centres au Canada

Institut Nouvel Air (St-Nicolas) 418.831.7362
Institut Matis coup d'œil (Ville de la Baie, Saguenay) 418.544.8935
Institut de Beauté Intégrale (Charlesbourg) 418.626.8359
Atlantis St-Joseph (St-Joseph) 418-397.6289
Centre de Lasérothérapie 3001 (Thetfords Mines) 877.335.2531
Centre de Lasérothérapie 3001 (Princeville) 866.364.3645
Centre Dermo Epilation (St-Jean Chrysostome) 418.834.8282
Clinique d'Esthétique Chabi (Laurier Station) 418.728.4650
Dana Coiffure (Québec) 418.522.8716
Centre d'esthétique Gina-Lyn (Montmagny) 418.248.3081

Maison de Beauté Diane Couët (Ancienne Lorette) 418.569.3436
Parikart (Lévis) 418.838.6600
Esthétique l'Orchidée (Amqui) 418.629.1246
Coiffure Nelson (Matane) 418.566.2840
Institut Carmen Fréchette (Cap Rouge) 418.656.4453
Centre de Santé La Source (Hôtel Québec, Ste-Foy) 418.658.5777
Centre Santé Terra (Vanier) 418.688.3482
Institut Raymonde Couture (Ste-Marie) 418.386.3136
Institut Raymonde Couture (St-Jean Chrysostome) 418.839.4982
Soleil Santé Beauté (Rimouski) 418.724.9191

*Plus que la Beauté,
la Santé*

Pour connaître d'autres centres, communiquez avec nous !

Ideal Protein 819 772.4447 • 1 866 314.4447

www.labidealprotein.com

Plus de 30 saveurs



La Roseraie
de Sainte-Foy
Résidence pour aîné(e)s

- Retrouvez la chaleur et le confort de votre foyer
- Appréciez la proximité des services
- Profitez de nos nombreuses activités
- Infirmière 24 heures sur 24

Tous les jours, notre personnel courtois vous accueille afin de vous faire découvrir le bien-être et la sécurité de La Roseraie

825, rue Arthur-Rousseau, Sainte-Foy (Qc) G1V 4S6 651-4807



VOUS EN AVEZ ASSEZ de votre CELLULITE?

Essayez l'Endermologie™ maintenant

- Capitons estompés • Silhouette remodelée
- Tissus raffermis • Détente assurée

Nous offrons aussi le drainage lymphatique manuel et la massothérapie.
Lynda Cloutier, massothérapeute, se joint à l'équipe.

Profitez de nos promotions de février et mars

Contactez-nous au (418) 527-3006 pour un rendez-vous.
Centre Kinetonic
1045, chemin Sainte-Foy, Québec (face à l'hôpital Saint-Sacrement)

Courir pour la vie

Faire régulièrement de l'exercice aide non seulement à prévenir le cancer, mais aussi à faire face à ses épuisants traitements.

Chaque mois d'octobre, plus de 100 000 Canadiennes participent à la Course à la vie pour recueillir des fonds destinés à la recherche sur le cancer du sein ainsi qu'à l'éducation et à des programmes de sensibilisation. Et chaque année, les femmes qui en sont atteintes et celles qui y survivent sont de plus en plus nombreuses à revêtir le maillot rose.



Cessez de fumer définitivement



GRÂCE AU
LASER DOUX



- Aucune douleur
- Aucun effet secondaire
- Souvent une (1) seule séance suffit

Prenez votre santé en main dès maintenant

3 JOURS SEULEMENTS
28 - 29 - 30 janvier 2006
groupe à former en province
(20 personnes et plus)

Garantie 6 mois
(Valeur de 45\$)

Membre de l'O.N.Q. Remboursable par la plupart des compagnies d'assurances.
Prenez rendez-vous sans tarder

INSTITUT
Soleil Santé Beauté

Mont-Joli : 775-9292
Rimouski : 724-9191
Québec : 670, Bouvier, bureau 150
624-3370
Sans frais : 1 800 523-1728

Rien d'étonnant à cela, selon Kerry Courneya, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur l'activité physique et le cancer de l'University of Alberta. En fait, en étudiant les effets de l'exercice à différentes phases de la maladie – de la prévention à la survie prolongée en passant par les traitements –, M. Courneya et son équipe seraient sur le point d'établir un lien entre l'activité physique et le taux de survie.

« L'exercice est crucial à divers stades de la maladie, indique le chercheur. Au cours d'un traitement, beaucoup de patients remarquent que l'exercice améliore leur qualité de vie et les aide à affronter les effets secondaires de la maladie, particulièrement la fatigue. » Une étude sur des femmes ayant survécu au cancer du sein a révélé sensiblement la même chose. « Même s'il est difficile de faire de l'activité physique pendant un traitement contre le cancer, beaucoup y parviennent s'ils sont bien guidés et soutenus, précise-t-il. Cela aide le corps à résister aux effets négatifs des traitements et protège, dans une certaine mesure, de l'anxiété et de la dépression. »

Tout ce qu'on fait pour continuer à bouger est valable. « Le type d'exercice semble avoir peu d'importance, explique M. Courneya. Marcher et faire du vélo donnent de bons résultats pour la plupart des gens, mais la clé est de commencer doucement pour graduellement en arriver à faire de 20 à 30 minutes d'activité ininterrompue de trois à cinq fois par semaine. »

Enfin, faire de l'exercice régulièrement – une heure de course par semaine ou plusieurs heures de marche –, c'est bon pour tout le monde. En nous aidant à conserver un poids santé, en renforçant notre système immunitaire et en réduisant la quantité d'œstrogènes présente dans notre organisme, l'exercice peut faire diminuer le risque que l'on développe un cancer du côlon, du sein ou de l'endomètre. Qui dit mieux?

Pour en savoir plus sur le Programme des chaires de recherche du Canada, consultez son site Web (www.chaires.gc.ca). (EN)

Prenez votre mal de dos « en main »

Un mal de dos ça ne s'oublie pas, même pendant le dodo. Après avoir essayé 56 crèmes et pilules miracles, vous atterrissez dans la salle de votre médecin et il vous renvoie illico chez le physiothérapeute. Fini les folies, on va régler le problème une fois pour toutes. Chanceux, on vous réfère à l'une des deux Cliniques de physiothérapie Georges Morisset. Physiothérapeute du sport pendant plusieurs années, lui, il connaît bien son métier. Vous êtes entre bonnes « mains », finalement!

se base sur 3E : exercices, éducation et encouragement.

En effet, lors du suivi, les exercices se font en équipe, ce qui est beaucoup plus motivant pour la personne. On lui réapprend comment bouger le membre douloureux et aussi à améliorer ses mouvements et postures. « On a fait le bonheur de bien des gens, en leur permettant de réintégrer leur travail alors qu'ils s'étaient tristement résolus à un changement de tâches », raconte le fameux physiothérapeute.



S'activer suite à une blessure ?

« Que la douleur soit la conséquence d'une blessure ou qu'elle fasse partie de votre quotidien depuis des années : il est vraiment possible de la vaincre », mentionne M. Georges Morisset. Le célèbre physiothérapeute ne préconise pas le grand repos suite à une blessure. Au contraire, il souligne plutôt l'importance de remettre les muscles en action le plus rapidement possible, afin d'accélérer leur guérison.

Une technique de physiothérapie qui en a guéri plusieurs : le « Backworks »

À la Clinique de Physiothérapie Georges Morisset, on utilise avec succès depuis plus de quinze ans la technique du « Backworks ». La technique se résume en quelque sorte à une rééducation du dos. Par une série d'exercices exécutés sur des appareils à poulies, le but est de démontrer au patient qu'il a du pouvoir sur son propre corps, qu'il est le maître de ses douleurs. M. Morisset, seul à utiliser cette technique dans la région de Québec, fait ressortir que le programme « Backworks »

La vision globale de la Clinique Georges Morisset : la lutte intégrée contre le mal

À sa clinique du Centre d'affaires le Mesnil, toute une équipe de professionnels de la santé complète les efforts physiothérapeutiques afin d'éviter les récurrences. Ainsi, M. Morisset a une vision globale de la santé du corps. Il estime qu'en ayant une meilleure compréhension de son mal, le patient arrive à mieux le gérer pour finalement le maîtriser. Par exemple, gérer le syndrome de lombalgie chronique est possible grâce aux soins complémentaires qui viennent supporter la physiothérapie active. Kinésiologie, ergothérapie, massothérapie et sophrologie s'intègrent au traitement pour trouver l'origine de la douleur et les stress qui la causent, et ce, dans le but d'enrayer les récurrences.

L'équipe des Cliniques de Physiothérapie Georges Morisset vous accueille aux numéros suivants : Charlesbourg, Clinique Médi-Plus : 622-6696 ou Centre d'affaires le Mesnil : 627-4753

La passion du travail bien fait!



Physiothérapie Générale et Sportive
Physiothérapie active du dos Backworks



Centre d'affaires Le Mesnil
Québec 418.627.4753



CLINIQUE
GEORGES MORISSET
PHYSIOTHÉRAPIE

Ergothérapie Active • Kinésiologie
Massothérapie • Sophrologie (Gestion du stress)



Clinique Médi-Plus
Charlesbourg 418.622.6696

Bien dans mon corps en vivant avec l'arthrite

Les plaisirs de l'hiver sont pour vous très limités. Pas question de patiner, skier, ni même de faire de la raquette. Vous avez le dos et les genoux en compote et emprunter l'escalier demeure un grand effort dans la journée. Votre corps vous donne une impression de vieillesse alors que vous êtes dans la fleur de l'âge. Eh oui! il se trouve que vous êtes parmi les 70 millions de Nord-Américains atteints de maladies ostéo-articulaires comme l'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose et les maux de dos chroniques. Heureusement, la compagnie Holista met tout en œuvre pour améliorer naturellement votre qualité de vie. Le Celadrin^{MC} est leur plus récente nouveauté dans le traitement de l'arthrite.

D'où vient ce mal qui afflige tellement de gens et à un si jeune âge?

On entend parler d'arthrite, mais encore plus souvent d'arthrose. Selon le tout nouveau livre de Lorna R. Vanderhaeghe «*Échec à l'arthrite*», ce mal signifie: inflammation des articulations. Mme Vanderhaeghe mentionne dans son livre que «l'ostéo-arthrite, aussi nommée arthrose, est une usure graduelle du cartilage qui amortit les chocs dans les articulations et qui empêche les os de frotter l'un contre l'autre». Il semble que l'arthrose, la forme la plus commune de l'arthrite, est la résultante de mouvements répétés, des suites d'une blessure ou encore du vieillissement.

Douleur apaisée et inflammation réduite

Il existe maintenant une solution naturelle pour contrer la douleur causée par l'inflammation et c'est le Celadrin^{MC}. Ce qu'il y a de plus intéressant avec cette nouvelle découverte, c'est qu'on ne lui connaît aucun effet secondaire indésirable, contrairement aux autres anti-inflammatoires traditionnels. Chez Holista on a ajouté de la menthe poivrée et de la vitamine E au Celadrin^{MC} pour créer la crème topique analgésique Restorativ^{MC}. En moins de 30 minutes, la douleur est apaisée avec cette crème onctueuse à l'arôme doux et agréable.

Le Celadrin^{MC} est aussi disponible en gélules. Ce mélange d'acides gras estérifiés (qui ne réagit pas avec l'oxygène) aide à contrôler l'origine de l'inflammation. De cette façon, ce produit naturel favorise la guérison des tissus tout en inhibant la progression des lésions aux articulations.

Celadrin^{MC} et Glucosamine combinés à une bonne hygiène de vie

Les études sur le Celadrin^{MC} publiées dans la prestigieuse revue *Journal of Rheumatology* en 2004 démontrent que les patients sous traitement conjoint des capsules et de la crème analgésique, avaient moins de douleur et une meilleure flexibilité. Holista offre aussi de la Glucosamine qui, on le sait, aide à réparer les dommages causés aux articulations. La prise conjointe du Celadrin^{MC} et de la Glucosamine contribuerait à donner des résultats étonnants.

Une diète riche en légumes, fruits et aliments complets aide à ralentir le développement des maladies ostéo-articulaires ou encore à les prévenir. Dans la mesure du possible, il est aussi préférable d'éviter le stress et la fumée de cigarette. Avec le temps et sous l'effet bénéfique du Celadrin^{MC}, de la Glucosamine et de la gamme Restorativ^{MC} de Holista, l'articulation a toutes les chances de guérir et de se régénérer.

Les produits innovateurs Holista sont disponibles dans toutes les bonnes pharmacies. Pour plus d'information sur le Celadrin^{MC} consulter les sites internet suivants: www.holista.com ou encore le www.celadrin.com



Une nouvelle crème anti-inflammatoire révolutionnaire

Qui agit en moins de 30 minutes

La nouvelle crème de marque Celadrin est un produit entièrement naturel, breveté et testé cliniquement pour son pouvoir d'atténuer l'inflammation et la douleur, tout en favorisant la souplesse et la mobilité des articulations. La crème Celadrin est un mélange d'acides gras (oméga) estérifiés de source naturel. Elle atténue la douleur et l'inflammation causées par l'ostéoarthrose, les douleurs bénignes liées aux maux de dos, muscles tendus, entorse ou contusions. La crème Celadrin combinée à du sulfate de glucosamine permet de rétablir le liquide synovial autour des articulations, d'atténuer rapidement l'inflammation et de restaurer la structure toute entière de l'articulation.

\$9.99



Un pot de crème pour articulations de 40 g + en BONI une bouteille de glucosamine 500 mg de 90 capsules

Voici quelques autres solutions pour soulager les articulations



En promotion chez
Du 28 janvier au 10 février 2006

RACINE
CENTRE D'ESCOMPTE