

# Vivre en **SANTÉ**

CAHIER SPÉCIAL / NOVEMBRE 2015

leNouvelliste

# L'hypercholestérolémie familiale Une maladie héréditaire sous-diagnostiquée

(EN) L'hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé) est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiaques, qui constituent la deuxième cause de mortalité au Canada.

Près de la moitié des Canadiens ont un taux de cholestérol élevé. De ce nombre, 45 % sont exposés à un risque élevé de maladie cardiovasculaire et ont de la difficulté à atteindre le taux de cholestérol LDL (C-LDL) recommandé par leur médecin. L'une des causes de l'hypercholestérolémie est une maladie héréditaire sous-diagnostiquée, appelée «hypercholestérolémie familiale» (HF), qui est particulièrement fréquente au Québec (on estime son taux de prévalence à 1 cas sur 270 habitants dans cette province).

Le Dr Robert Dufour, directeur de la Clinique de nutrition, métabolisme et athérosclérose de l'Institut de recherches cliniques de Montréal, exprime son opinion d'expert sur l'HF en répondant à quelques questions qui sont fréquemment posées sur cette maladie :

## Qu'est-ce que l'HF?

L'HF est une maladie héréditaire caractérisée par un taux très élevé de cholestérol des lipoprotéines de basse densité (C-LDL), ou «mauvais cholestérol», qui est associée à un risque de maladie cardiaque jusqu'à 20 fois plus élevé que la normale et qui entraîne bien souvent l'apparition prématurée d'une maladie cardiaque.

## Quelle est la cause de l'HF?

Le foie des personnes porteuses de la mutation génétique à l'origine de l'HF ne parvient pas à éliminer l'excès de mauvais cholestérol (C-LDL). Cette anomalie favorise la formation de plaques sur les parois des artères, un processus qui aboutit à la survenue prématurée d'une crise cardiaque ou d'un AVC. En présence d'HF, il est utile d'instaurer un traitement précoce afin de prévenir l'apparition prématurée d'une maladie cardiaque.

## Comment repère-t-on les patients atteints d'HF?

On repère les patients atteints d'HF en examinant leurs antécédents familiaux : ces patients ont des cas de taux de C-LDL élevé ou de maladie cardiovasculaire prématurée au sein de leur famille. Les proches parents des personnes atteintes d'HF (parents, frères et sœurs, et enfants) ont 50 % de risque d'être atteints d'HF. Par conséquent, toute personne qui reçoit un diagnostic d'HF doit inciter tous les membres de sa famille à subir un test de dépistage.

## Qu'est-ce que le Registre HF Canada?

Le Registre HF Canada est une initiative qui a pour but de repérer les personnes qui ne savent pas qu'elles sont atteintes d'HF et les patients atteints de cette maladie qui ne sont pas traités adéquatement, et de les aider à entreprendre le traitement requis.

Pour obtenir un complément d'information sur cette initiative, visitez le site [www.thcanada.net/?lang=fr](http://www.thcanada.net/?lang=fr).

## Souffrez-vous du syndrome du tunnel carpien?



(EN) Le syndrome du tunnel carpien est l'un des troubles de la main les plus fréquents, surtout chez les gens âgés de 50 ans et plus. On estime que deux millions de Canadiens, jusqu'à trois fois plus de femmes que d'hommes, en sont atteints.

Le STC se produit lorsque le nerf médian qui traverse le poignet se trouve comprimé dans son canal, le tunnel carpien. La compression affecte la fonction sensitive et motrice de la main, pouvant causer de l'engourdissement, de la douleur et l'incapacité d'effectuer certains mouvements. Si les tâches manuelles répétitives sont une cause fréquemment associée au problème, certaines maladies chroniques comme le diabète et l'hypothyroïdie, les dérèglements hormonaux et l'âge sont également des facteurs de risque importants.

Selon le Dr Jean-Paul Brutus, chirurgien spécialiste de la main, il importe de diagnostiquer et de traiter le problème rapidement afin de prévenir l'aggravation des symptômes et d'éviter de conserver des séquelles permanentes.

**Quelques simples questions peuvent permettre d'évaluer votre condition :**

- Votre travail ou vos occupations vous amènent-ils à effectuer des gestes manuels répétitifs?

- Souffrez-vous d'engourdissements ou de sensations de fourmillements fréquents dans la paume de la main ou dans vos doigts (en particulier au pouce, à l'index et au majeur)?
- Ressentez-vous souvent une sensation de brûlure dans la paume de la main ou au niveau des doigts?
- Éprouvez-vous une sensation de démangeaison au niveau de la paume de la main et de vos doigts?
- Vos doigts vous semblent-ils enflés et malhabiles, et ce, même si l'enflure n'est pas évidente?
- Les symptômes vous semblent-ils plus forts la nuit et au réveil?
- Vous êtes-vous déjà réveillé la nuit en ressentant le besoin de secouer votre main pour atténuer les symptômes?
- Est-ce que porter une attelle la nuit allège les symptômes?
- La force de votre main a-t-elle diminué?
- Avez-vous remarqué une gêne ou une maladresse lorsque vous tenez des objets dans votre main ou tentez d'effectuer certains gestes?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions et que les symptômes persistent, vous pourriez souffrir du syndrome du tunnel carpien. Il est recommandé de consulter un médecin spécialiste de la main rapidement afin d'obtenir un diagnostic complet.

## ENFIN, UN APPAREIL AUDITIF QUE VOUS NE VERREZ PAS !

NOUVELLE GÉNÉRATION D'APPAREIL HAUT DE GAMME EXTRÊMEMENT DISCRET ET EXTRÊMEMENT CONFORTABLE.

L'ÉVALUATION PAR UN AUDIOPROTHÉSISTE EST REQUISE AFIN DE DÉTERMINER SI CE MODÈLE DE PROTHÈSE AUDITIVE VOUS CONVIENT. N'EST PAS COUVERT PAR LA RAMQ.

**MARIE-EVE TRUDEL**  
AUDIOPROTHÉSISTE

TROIS-RIVIÈRES 200, rue Fusey (bureau 3)  
819 378-0020

SHAWINIGAN-SUD 497, 114<sup>e</sup> Rue  
819 537-9190

SAINT-GRÉGOIRE 4825, avenue Bouvet (bureau 127)  
819 378-0020



## Rapportez vos médicaments périmés à la pharmacie

Lorsque vous faites le ménage à la maison, passez-vous par l'armoire à pharmacie? S'il y a un endroit qu'il ne faut pas négliger, c'est bien celui où sont rangés les médicaments. Les pharmaciens recommandent de faire le ménage de l'armoire à médicaments une fois par année, sinon deux. Pour ce faire, passez en revue tous les médicaments sur ordonnance ou achetés en vente libre que contient votre armoire. Vérifiez les dates de péremption, car leur durée de vie n'est pas éternelle. Portez une attention particulière aux onguents, aux inhalateurs et aux gouttes, qui se conservent généralement peu

de temps. Les solutions pour les yeux, par exemple, doivent être jetées un mois seulement après leur ouverture. Vérifiez aussi les produits naturels; examinez leur couleur, leur texture, leur forme et leur odeur.

### Où les jeter?

Si les médicaments sont périmés, il faut bien sûr s'en débarrasser, et ce, de façon sécuritaire. Parce qu'ils sont souvent composés de produits chimiques, on ne doit jamais les jeter dans les toilettes ni dans les poubelles, car ces substances se retrouveraient alors dans les cours d'eau, les nappes phréatiques ou le sol.

Rapportez tout simplement vos médicaments à votre pharmacien, qui saura comment les éliminer sans risques.

### Comment les conserver?

Les conditions d'entreposage des médicaments requièrent un minimum de précautions. La salle de bain est de loin le dernier endroit pour les entreposer, en raison de son haut taux d'humidité. Les médicaments doivent être conservés dans endroits secs, frais, à l'abri de la lumière et toujours hors de la portée des enfants. Ils doivent aussi être gardés dans leur contenant d'origine avec leur étiquette, afin d'éviter toute méprise.

Retrouvez le plaisir de manger

# Le lien entre l'efficacité de mastication et la santé

## Douleurs et ulcérations

Les douleurs et ulcérations causées par des prothèses instables minent le plaisir de bien mastiquer et peuvent couper l'appétit.

## Appauvrissement alimentaire

La consommation accrue de nourriture molle et appauvrie peut conduire à une augmentation des graisses corporelles et du taux de cholestérol sanguin.

Si vous n'avez pas cru qu'une pomme ou une carotte depuis des années et que vous vous privez de manger certains ali-

ments, c'est qu'il est peut-être temps de venir nous consulter.

La solution à tous ces problèmes est d'opter pour les implants dentaires pour retrouver une meilleure santé et une meilleure capacité masticatoire. Avec la pose d'implants, vous retrouverez le plaisir de déguster des aliments qui ne faisaient



plus partie de votre alimentation.

## La solution qui vous convient

Dr Bonneau cumule plus de 22 ans d'expérience dans le domaine dentaire et la pose d'implants.

Professionnels, conviviaux et humains, ensemble nous trouverons des solutions qui vous conviennent. Le tout à la fine pointe de la technologie afin de vous fournir des soins de qualité exceptionnelle.

**Implant Santé Dentaire** est là pour vous !

Pour de plus amples informations ou pour une consultation gratuite, n'hésitez pas à nous contacter au 819 840-3219 ou 1 855 377-2086 (patient de l'extérieur). Dr Bonneau et son équipe se feront un plaisir de vous conseiller selon vos besoins.



## La mastication

La perte de force et d'efficacité de mastication chez le porteur de prothèses complètes peut empêcher une consommation suffisante de fruits, légumes, noix et viandes. Cela peut nuire également à l'absorption des fibres, minéraux et protéines nécessaires à une bonne santé.

# IMPLANTOLOGIE

MAURICIE ET DRUMMONDVILLE

*Pourquoi chez nous?*

*Parce que votre sourire est important pour nous.*

*Un sourire éclatant est toujours à la mode!*

**Ensemble** nous trouverons des solutions qui **vous** conviennent.

**N'HÉSITEZ PLUS, VENEZ NOUS RENCONTRER!**



Consultation d'implant GRATUITE  
Financement disponible



**Dr Danny Bonneau**  
Chirurgien-Dentiste généraliste

| 9422, chemin Ste-Marguerite | Trois-Rivières | 819 840.3219 | 1 855 377-2086 |  
| implantsantedentaire@cgocable.ca |



## Avec la Clinique Maigrir en santé Perdez 20, 30 ou 40 livres... sans avoir faim!

Perdez 20, 30 ou 40 livres rapidement et sans avoir faim : diète aux protéines ou basses-calories. Chez Clinique Maigrir en Santé nous vous aidons à trouver une solution adaptée à vos besoins pour perdre du poids de façon naturelle, rapide et durable. Vous êtes suivis régulièrement par des professionnels de la santé pour vous aider dans votre démarche de modification du comportement alimentaire. La Clinique Maigrir en Santé vous propose plusieurs régimes amaigrissants (régime aux protéines, régime basses-calories ou régime équilibré) afin de répondre adéquatement à vos attentes. Nous vous fournirons l'encadrement nécessaire pour vous permettre d'atteindre votre poids santé, mais surtout pour arriver à le maintenir par la suite peu importe que vous ayez choisi une diète à perte de poids rapide ou à perte de poids lente. Appelez-nous au 819 376-3535 pour obtenir plus d'informations ou communiquez avec nous par courriel : [info@cliniquemaigrirsante.ca](mailto:info@cliniquemaigrirsante.ca).

### Perdez 20, 30 ou 40 livres

**rapidement et sans avoir faim :  
diète aux protéines ou basses-calories**

Nous vous proposons une solution efficace et durable.  
Suivi assuré par des professionnels de la santé.



CLINIQUE  
Maigrir en Santé

**Trois-Rivières**  
5555, boul. des Forges,  
bureau 201  
**819 376-3535**

Bureaux à Montréal, Saint-Hyacinthe, Longueuil, Laval, Repentigny, Québec, Lévis, Chicoutimi et Gatineau.

Ligne sans frais : 1 888 853-9898 [www.cliniquemaigrirsante.ca](http://www.cliniquemaigrirsante.ca)

## L'aidant naturel La santé de l'aidant passe par l'accompagnement

Le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie, organisme communautaire sans but lucratif depuis 1992, est composé de personnes aidantes naturelles concernées par la perte d'autonomie d'un proche. Nous comptons aujourd'hui plus de 700 membres actifs qui utilisent les multiples services afin de briser leur isolement tout en évitant l'épuisement.

### Une mission importante

Le RDANM estime que sa mission a pris du galon. Toujours pour la santé de l'aidant, l'organisme continue à :

- Regrouper les personnes «aidantes naturelles» concernées par la perte d'autonomie d'un proche;
- Favoriser le développement d'échanges et de services directs et indirects entre les personnes (conseils, support, carnet de l'aidant);



- Offrir des services de soutien aux membres pour les aider à améliorer leur réalité quotidienne (exemple: Accompagnement-Répît).

### De nombreux services

En plus, le RDANM offre à ses membres les services suivants:

- soupers mensuels avec conférenciers;
- cafés-rencontre Entr'Aidants animés par une thérapeute;
- conférence thématique mensuelle;
- fournitures jetables :



- Offrir un lieu d'expression des expériences vécues et prévenir l'épuisement par un réseau téléphonique, des formations et par une rencontre mensuelle;
- Promouvoir la création de ressources appropriées aux besoins;

d'incontinence pour adultes, piqués et Ensure à moindre coût;

- des vêtements adaptés neufs et usagés.

Afin de garder les aidants naturels actifs et en santé, des formations sont mises à leur disposition:

- «Aider sans s'épuiser»;
- «Vivre un deuil et grandir»;
- «Soins et techniques de déplacements sécuritaires à domicile, relation d'aide, etc.»;
- «Accompagnement des personnes en fin de vie»;
- «Troubles cognitifs et vieillissement».

En fait, le RDANM soutient ses membres principalement à l'aide à la personne en mettant à leur disposition, Quarante-et-un (41) préposés formés et accrédités avec le PDSB (principes de déplacements sécuritaires pour le bénéficiaire à domicile), Formation (PDSB) qui d'ailleurs se donne pour nos proches aidants à nos locaux, cette formation vise toute personne qui s'occupe d'un aidé en mobilité réduite pour mieux faciliter le quotidien, ainsi que le RCR (réanimation cardio-respiratoire) et chaque personne faisant partie de la banque des préposés a, préalablement, autorisé une enquête policière à son endroit. Donc, chaque préposé offre un service d'Accompagnement-Répît sécuritaire, personnalisé, respectueux et efficace, et ce, 24 heures/24, 7 jours/7.

Pour nous joindre, du lundi au vendredi, de 8 h à midi et de 13 h à 16 h  
819 693-6072 - 819 693-3743  
[www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)

### L'aide dont vous avez besoin au moment voulu.

**Vous prenez soin  
d'une personne  
en perte d'autonomie ?**

**Vous avez besoin  
de répît ?**

**Nous pouvons vous aider :**  
par notre service  
d'Accompagnement-Répît,  
par nos formations.

**Café Entr'Aidants et conférences**

**Regroupement des aidants  
naturels de la Mauricie inc.**

79, rue Rocheleau  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)  
G8T 5A4  
Téléphone : 819 693-6072  
Télécopieur : 819 693-3788  
Site Web : [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)



## La « boomerite », vous connaissez ?

(EN) Malgré le vieillissement de la population, les aînés demeurent actifs de plus en plus longtemps. Ils cherchent ainsi à prévenir les maladies cardiovasculaires et profiter des effets bénéfiques de l'exercice sur la santé mentale. Toutefois, cet engouement pour l'exercice n'est pas sans conséquence, car il entraîne parfois des effets secondaires débilissants comme la «boomerite». Ce terme est utilisé par les professionnels de la santé pour décrire les douleurs aux genoux, les maux de dos et autres souffrances associées aux blessures liées à l'exercice dont souffrent les bébé-boumeurs.

L'expression «boomerite» a été employée pour la première fois en 1999 par le Dr Nicholas A. Di Nubile, un chirurgien orthopédiste affilié à l'Hôpital de l'Université de la Pennsylvanie. Ce médecin avait remarqué une augmentation importante des maux et douleurs musculaires et articulaires, des blessures et des maladies dont se plaignaient les bébé-boumeurs qui atteignaient la quarantaine et la cinquantaine. En effet, les changements qui se produisent dans notre organisme lorsque le corps vieillit nous rendent particulièrement vulnérables aux blessures liées à l'exercice physique. Ces conseils aideront les bébé-boumeurs à rester en forme tout en menant une vie active et saine.

- Commencez toujours par faire des exercices d'échauffement et d'équilibre.
- Évitez la course et la musculation au début de votre programme d'exercice. Favorisez plutôt les exercices doux, sans heurts, comme le vélo stationnaire, l'escalier d'exercice et l'exerciceur elliptique, ou l'aérobique en douceur. Vous pourrez éventuellement entreprendre la course et la musculation.
- Assurez-vous d'inclure des exercices d'entraînement croisé afin de prévenir le stress imposé aux muscles constamment utilisés.

## Acupuncture entre Ciel et Terre Votre référence en médecine alternative en Mauricie

Fatigue? Douleurs? Tendinites? Stress? Insomnie? Sciatique? Allergies? Inflammation?

Depuis plus de 12 ans, je vous aide à traiter efficacement et rapidement une multitude de problèmes par la Médecine traditionnelle chinoise.

Avec plusieurs formations spécialisées dans le traitement de la douleur et des problèmes musculo-squelettiques et avec les années de pratique, j'ai développé une technique unique et efficace qui combine l'acupuncture, le massage, l'électro-stimulation, la moxibustion et l'utilisation de pierres chaudes et de ventouses dans une ambiance relaxante, personnalisée et agréable.

Ces techniques travaillent à soulager vos douleurs et tensions, à réduire l'inflammation, à apaiser votre esprit, à augmenter votre énergie et votre immunité.

Vous connaissez sûrement



plusieurs personnes qui ont obtenu de très bonnes expériences et de bons résultats en consultant en acupuncture. Elles vous diront que l'acupuncture fait beaucoup plus de peur que de mal et que les résultats obtenus ont été très satisfaisants. Nous utilisons des instruments de première qualité, jetables et stériles qui vous assureront un traitement confortable et sans gêne.

L'acupuncture est complémentaire à la médecine moderne, à la médication et aux autres thérapies. L'acupuncture est une excellente alternative dans le traitement de la douleur et un traitement de choix pour ceux qui sont allergiques à la médication ou qui veulent en réduire la consommation.

D'ailleurs, plusieurs médecins réfèrent leurs patients à notre clinique.

Mes traitements sont reconnus pour agir de façon rapide, efficace et durable en peu de séances.

Une fois les résultats satisfaisants obtenus (3 à 5 traitements), nous conseillons aux patients de venir de façon préventive quelques fois par année, par exemple aux changements de saison.

C'est donc un excellent moment pour venir me consulter et pour se préparer aux rigueurs de l'hiver.

Vous obtiendrez un rendez-vous très rapidement à ma clinique du Centre-ville de Shawinigan.

Vous serez bien servi par une équipe multidisciplinaire professionnelle qui combine l'acupuncture, la physiothérapie, la massothérapie et les exercices physiques.

Je suis membre de l'Ordre et de l'Association des acupuncteurs du Québec.

Vous obtiendrez des reçus pour assurances/impôts.

**Jean-François Vigneault,**  
Acupuncteur  
Acupuncture entre  
Ciel et Terre  
695, avenue  
de la Station #201  
Shawinigan - 819 244-4729

Site Internet : [www.acupuncturecielterre.ca](http://www.acupuncturecielterre.ca)  
Page Facebook : [www.facebook.com/AcupunctureentreCielEtTerre](http://www.facebook.com/AcupunctureentreCielEtTerre)  
Courriel : [jfvacupuncteur@hotmail.com](mailto:jfvacupuncteur@hotmail.com)

## Dr Yvan Jacob, podiatre

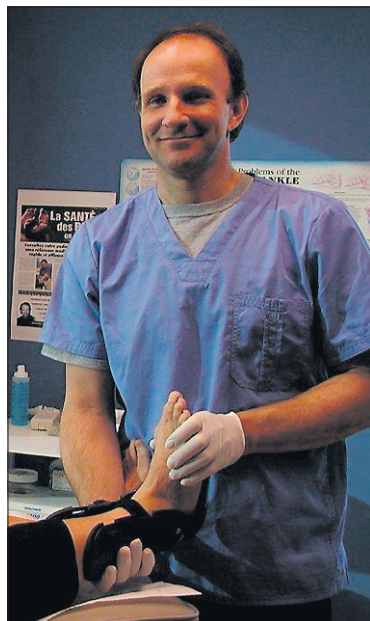
# Pour un service rapide, efficace et professionnel

Consultez votre podiatre directement, sans référence médicale

Dr Yvan Jacob pratique la podiatrie au Québec depuis 1996. Ses études aux États-Unis, à Philadelphie à l'Institut de Médecine podiatrice lui ont permis d'acquérir les meilleures connaissances qui soient en lien avec les différents problèmes reliés aux pieds et tout ce qui influence ceux-ci, en particulier les genoux, les jambes et le dos.

Que ce soit pour des ongles incarnés, verrues plantaires, cors, corne, callosité, ulcères, oeil de perdrix, orteil marteau, soins pour diabétique, infiltration de cortisone, épine de Lenoir, fasciite plantaire, arthrose ou un mal de talon, pied, cheville, genoux ou dos, Dr Jacob peut vous aider. Certains cas peuvent nécessiter des chirurgies mineures, auxquels cas, le podiatre peut pratiquer l'intervention.

Dr Jacob porte une attention toute particulière afin de fournir à la personne, l'orthèse qui lui convient le mieux, qu'elle soit mince et délicate pour les sou-



liers de sortie ou robuste pour le travail et le sport. Dr Jacob fera les moulages et les ajustements nécessaires au confort et au besoin des clients.

Grand passionné, Dr Jacob est plus qu'un expert dans la médecine podiatrice, il offre au grand public des soins humains et professionnels avec une vingtaine d'années d'expé-

rience clinique.

Sa grande expertise lui permet de régler votre problème rapidement et efficacement à prix raisonnable.

Comme le mentionne Dr Jacob : «plus il y a expérience, plus c'est simple».

Il n'est donc pas nécessaire d'avoir une référence médicale pour prendre rendez-vous avec Dr Yvan Jacob.

Vous pouvez le contacter directement. Pour rendez-vous : 819 370-6468 - Polyclinique du Cap - 700, boul. Thibeau. [www.podiatreyvanjacob.com](http://www.podiatreyvanjacob.com)

**Mal de pied?** Urgences et assurances acceptées

**Dr Yvan Jacob, podiatre, peut vous aider!**

**Polyclinique du Cap**  
700, boul. Thibeau Trois-Rivières  
819 370-6468  
[www.podiatreyvanjacob.com](http://www.podiatreyvanjacob.com)

acupuncture  
**entre ciel et terre**  
acupuncturecielterre.ca

Inflammation ☹ Sinusite  
Sciaticque ☹ Allergies  
Mal de dos ☹ Anxiété

Massages - ventouses - pierres chaudes

**Efficace** Relaxant  
Reçus Sécuritaire  
Différent Jour/soir

**Jean-françois Vigneault, AC.**

**819.244.4729**  
jfvacupuncteur@hotmail.com  
695, av. de la Station (suite 201) Shawinigan  
acupuncturecielterre.ca

↑ ÉNERGIE  
↑ IMMUNITÉ  
↓ FATIGUE  
↓ DOULEURS  
↓ STRESS

## La Maison de Psychologie de l'Énergie Pour des services spécialisés en psychologie et neuropsychologie à Shawinigan

Depuis déjà un an, La Maison de Psychologie de l'Énergie, fondée par Dr Julien-Pierre Vanasse Larochelle, D.Psy, offre ses services à la population de Shawinigan et des environs. Située sur l'avenue des Cèdres, La Maison de Psychologie de l'Énergie propose des services d'évaluation neuropsychologique pour des problématiques comme le TDA/H, la dyslexie, les troubles d'apprentissage et les traumatismes crâniens, en plus d'effectuer des expertises médico-légales, et ce, auprès



**Dr Julien-Pierre Vanasse Larochelle, D.Psy.**

d'une clientèle de tout âge. Des services de consultation en psychologie (psychothérapie et évaluation de la personnalité) sont aussi proposés. Nouvellement, des services d'acupuncture et en services sociaux se sont ajoutés pour optimiser l'aide fournie à la population. La Maison de Psychologie de l'Énergie a également à sa disposition des bureaux à louer pour des professionnels intéressés à se joindre à son équipe. Consultez le [www.maisondepsychologie.com](http://www.maisondepsychologie.com) ou contactez-nous au 819 415-0689.

## Protégez vos enfants Soyez plus rapide que la grippe

(EN) La saison de la grippe est à nos portes, mais il est encore temps de préparer vos enfants ainsi que vous-même. La durée de la grippe saisonnière est difficile à prévoir et varie d'une province à l'autre, de saison en saison. Au Canada, la saison de la grippe saisonnière peut frapper dès le mois d'octobre et se poursuivre jusqu'en mai.

N'importe qui peut attraper la grippe (aussi appelée influenza), mais les enfants constituent l'un des groupes les plus à risque de contracter le virus. Chez les enfants, la grippe saisonnière peut se compliquer au-delà des symptômes communs comme la fièvre, la douleur, les frissons, le mal de gorge ainsi que l'écoulement nasal, et mener à l'hospitalisation et voire même potentiellement la mort.

Bien que les taux d'infection à l'influenza soient plus élevés chez les enfants âgés de cinq à neuf ans, les risques de complications et de décès dus à la grippe sont supérieurs chez les enfants de moins de deux ans. La grippe saisonnière représente un problème majeur de santé publique qui peut toucher tous les enfants.

Les enfants sont plus susceptibles aux complications causées par l'influenza parce qu'ils



présentent un système immunitaire immature et qu'ils n'ont pas été préalablement exposés au virus de la grippe. Par conséquent, les enfants peuvent avoir besoin de générer une réponse immunitaire plus forte que les adultes afin d'atteindre des niveaux protecteurs d'anticorps.

Au Canada, le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) reconnaît que les jeunes enfants étaient plus à risque pendant la saison de la grippe et recommande dorénavant la vaccination pour toute personne âgée de six mois et plus.

De nouveaux vaccins conçus

spécifiquement pour protéger les jeunes enfants de la grippe saisonnière, telles les formulations données par voie intranasale et celles contenant un adjuvant pour stimuler une réponse immunitaire plus forte chez les enfants, sont maintenant disponibles au Canada. Les vaccins avec adjuvant ont aussi démontré une activité contre les souches d'influenza qui ne sont pas contenues dans le vaccin.

Les parents devraient également prendre les mesures nécessaires afin de ne pas attraper la grippe et ainsi exposer leur famille au virus de l'influenza. Voici donc quelques conseils pour éviter la grippe saisonnière :

- Lavez-vous les mains fréquemment
- Restez à bonne distance des malheureux qui éternuent ou toussent
- Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez
- Dormez suffisamment
- Faites-vous vacciner contre la grippe saisonnière
- Faites en sorte que votre famille soit protégée en visitant votre médecin ou une clinique de vaccination cet automne.

## Le diabète et les maladies cardiaques

(EN) De nombreuses personnes ignorent qu'il existe un lien entre le diabète et les maladies cardiaques. Savez-vous que le fait d'être atteint de diabète augmente considérablement le risque de maladie cardiaque ?

Selon la Fondation des maladies du cœur du Canada, l'apparition du diabète à l'âge adulte est un important facteur de risque de maladie cardiaque et le taux de mortalité cardiovasculaire est plus élevé chez les personnes diabétiques. Il est

possible de diminuer le risque de maladie cardiaque par la prise en charge efficace du diabète.

Si vous êtes atteint de diabète, la première étape pour réduire votre risque de maladie cardiaque consiste à consulter votre médecin. Il est important de discuter avec lui de sujets comme vos antécédents familiaux, que vous soyez ou non atteint de diabète, ainsi que d'autres facteurs de risque comme le tabagisme, l'hyper-

tension et l'hypercholestérolémie.

Discutez également avec votre médecin de programmes d'exercices, de bonnes habitudes alimentaires et demandez-lui si des médicaments peuvent aider à réduire votre risque de maladie cardiaque. Des études ont montré que la prise quotidienne d'une faible dose d'Aspirine diminue de façon marquée le risque de première crise cardiaque non fatale chez les personnes que leur médecin considère suffisamment à risque.

Votre médecin sera en mesure de vous dire si la prise de médicaments est une option valable pour vous.

Connaitre votre risque de maladie cardiaque, que vous soyez ou non atteint de diabète, est une première étape importante pour le réduire. Nous devrions tous nous efforcer de diminuer notre propre risque de maladie cardiaque.

### VOTRE AGENT

**Gilles Ouellet**

Conseiller en sécurité financière



ASSURANCE vie, maladie grave, invalidité, cancer.

Remboursement de prime

Informez-vous 819 378-0250

### MAISON DE PSYCHOLOGIE DE L'ÉNERGIE

psychologues • neuropsychologues

#### Services spécialisés d'évaluation neuropsychologique et psychologique à Shawinigan

TDA/H - Dyslexie - Trouble d'apprentissage - Évaluation intellectuelle, trouble de personnalité, etc.  
Enfants/adolescents/adultes/personnes âgées

#### Psychothérapie à Shawinigan

Dépression, épuisement professionnel, anxiété, angoisse, problèmes relationnels, etc.  
Adolescents/adultes/personnes âgées

819 415-0689

[www.maisondepsychologie.com](http://www.maisondepsychologie.com)

## Les tendances populaires de 2015 en matière de santé naturelle

(EN) Le chou frisé, l'eau de coco, les choux de Bruxelles, les jus fraîchement pressés figurent parmi les tendances en matière de santé naturelle pour l'année qui s'achève. Alors que nous nous apprêtons à prendre de nouvelles résolutions santé,

**Les huiles ont été très en vogue en 2015, que ce soit en application topique ou en filet dans les salades**

L'Association canadienne des aliments de santé (CHFA) jette un regard rétrospectif sur les tendances de 2015 dont certaines étaient prévues, alors que d'autres nous ont pris par surprise.

« Les huiles étaient très en vogue en 2015, que ce soit en application topique ou en filet

dans les salades. De nouvelles huiles ont fait leur apparition sur le marché, notamment l'huile d'avocat, riche en gras mono-insaturé et en vitamine E », explique Helen Long, présidente de la CHFA. « L'huile d'avocat est aussi excellente pour la cuisson et les sautés en raison de son point de fumée élevé. En outre, nous avons assisté à une augmentation sur le marché du nombre de produits de beauté dont les ingrédients renfermaient une huile entièrement naturelle, comme l'huile de coco et l'huile d'argan. »

La fermentation a aussi été en vedette: des légumes aux boissons, les aliments fermentés ont envahi le pays. Les thés fermentés, communément appelés kombucha, ont fait leur apparition dans les épiceries et les studios de yoga.

Aromatisée avec des ingrédients sains comme le gingembre et des fruits riches en antioxydants, cette boisson effervescente est rapidement devenue une favorite. Le pro-



céde de fermentation libre les éléments nutritifs des aliments et nous aide à absorber les phytonutriments, certains acides aminés, les vitamines B et des minéraux comme le zinc et le magnésium.

Madame Long ajoute : « Nous connaissions le thé fermenté,

tif et l'inflammation causés par l'exposition aux rayons UV. » Ce sont ces facteurs qui peuvent entraîner la formation prématurée des rides, car ils favorisent une dégradation du collagène et la perte d'élasticité de la peau. Le thé vert a été un ingrédient largement recherché dans les produits de beauté naturels cette année.

Les Canadiens ont toujours un faible pour la noix de coco. On a pu en constater la présence sur le marché en plusieurs versions dont les copeaux de noix de coco, la crème glacée à la noix de coco et les produits pour la peau et les cheveux à base d'huile de coco. Cette tendance ne semble pas près de s'estomper à court terme, mais il faudra voir ce qu'apportera la l'année 2016!

Vous voulez vous tenir au courant des plus récentes tendances en matière de santé? Consultez notre site au [chfa.ca](http://chfa.ca), où vous pourrez toujours savoir ce qui se passe dans le monde de la santé naturelle.

## Attention aux conseils sur la santé obtenus en ligne

(EN) Lorsqu'il est question de santé, avez-vous parfois l'impression d'avoir trop d'information à votre disposition?

Environ deux tiers des Canadiens qui ont accès à un ordinateur utilisent Internet pour faire des recherches sur la santé. De plus, près de 20 % des utilisateurs de téléphones intelligents possèdent au moins une application concernant la santé. Les applications sur la santé et le conditionnement physique connaissent la plus forte croissance, toutes catégories confondues.

Les Canadiens qui se préoccupent de leur santé peuvent profiter d'une telle avalanche de renseignements au sujet des soins de santé. Ils doivent toutefois faire attention et s'assurer de trouver une information crédible en ligne, tout en évitant de s'autodiagnostiquer. Certaines personnes se fient uniquement aux résultats de leurs recherches et ne consultent pas de professionnel de la santé.

Évidemment, il est important de participer de façon active à sa santé, comme faire des recherches auprès d'établissements réputés au sujet de certaines maladies, des traitements et du bien-être. Toutefois, ces renseignements ne devraient jamais remplacer la consultation avec un professionnel des soins de santé.

Voici quelques conseils pour vous aider à mieux profiter des renseignements sur la santé que vous trouvez en ligne :



- Si vous le désirez, faites des recherches avant la consultation avec votre professionnel de la santé afin de vous aider à organiser vos questions. Votre médecin est le mieux placé pour y répondre et pour vous aider à comprendre l'information que vous avez trouvée.

• Ne vous fiez pas uniquement aux renseignements que vous trouvez en ligne pour prendre des décisions importantes concernant votre santé, ou pour décider d'un traitement. Comme le mentionnait récemment une revue sur la santé, ces renseignements peuvent être une mine d'or ou un champ de mines. Les renseignements trouvés en ligne sont parfois trompeurs ou incomplets et ils ne sont peut-être pas applicables à votre cas.

- Demandez à votre professionnel de la santé de vous recommander des sites ou des applications de sources fiables qui contiennent des données crédibles et objectives, comme des hôpitaux, des associations sans but lucratif dédiées à des maladies, ou des organismes universitaires ou gouvernementaux.
- Lors de votre rendez-vous, n'ayez pas peur de mentionner l'information que vous avez trouvée en ligne. Vous ne remettez aucunement en question l'autorité de votre médecin. En fait, il est louable pour un patient de vouloir être bien renseigné sur sa santé.

**TRUDEL & TRUDEL**  
AUDIOPROTHÉSISTES

Ordre des audioprothésistes du Québec

Services en audiologie

**JOURNÉES DÉPISTAGE**  
mercredi et jeudi  
les 25 et 26 novembre  
sans frais, sur rendez-vous



Marie-Eve Milot  
nouvelle audioprothésiste

Claire Gignac, Marie et Madeleine Trudel

859, rue Saint-Pierre  
Trois-Rivières  
819 375-1587

Saint-Tite  
819 537-1717

1693, rue Saint-Marc  
Shawinigan  
819 537-1717

255, rue Saint-Laurent  
Louiseville  
819 228-8328

# Le Centre de services d'implantologie de Trois-Rivières Pour un vrai sourire en santé et en beauté !



**Notre engagement:**  
Offrir à nos clients des soins et des services de haute qualité en écoutant leurs besoins particuliers en les guidant, avec toute notre expérience et notre attention, vers les choix appropriés à leur santé dentaire et leur bien-être personnel. Afin de respecter cet engagement, le Centre de services d'implantologie investit constamment dans de nouvelles technologies et formations. L'acquisition d'appareils de traitement issus de la recherche permet d'améliorer LA PLANIFICATION ET LA RÉALISATION DE VOTRE SOURIRE.

**Simulation digitale** de votre sourire avant même de commencer les traitements. Un travail planifié virtuellement nous permet d'aller chercher le plein potentiel de votre sourire. Qui voudrait se faire livrer sa maison sans en avoir vu les plans ?

de l'intervention. Cette nouvelle technologie est aussi utilisée par les chirurgiens orthopédistes.

**La technologie «Teeth in a Day»** (dent la même journée) est le nouveau concept (tel que le All on Four) qui permet d'avoir des dents fixées la jour-



Impression numérique de vos dents.

**Impression numérique.** Une empreinte digitale qui dans plusieurs cas (pas tous) peut vous épargner la pâte traditionnelle dans la bouche. Une empreinte virtuelle des plus précises qui vous épargnera bien des désagréments. La précision du système **TRIOS** permet de bénéficier de la meilleure qualité de restauration et d'obtenir des résultats cliniques supérieurs.

**Le radiolaser** est une façon moderne de faire les interventions chirurgicales. C'est un des tout derniers nés pour faire la chirurgie de la façon la plus douce possible. Il permet de réduire au mieux les inconvénients postopératoires tout en offrant un confort et une rapidité d'exécution significative.

née même. Contrairement à ce qu'on vous laisse croire dans les publicités, cette technique ne s'applique pas à tout le monde et n'évite pas toujours les corrections osseuses. Au Centre de Services d'Implantologie, nous vous donnerons l'heure juste. Mais si la situation le permet, nous travaillerons de concert avec toute une équipe formée pour le concept (chirurgien, prothésiste, technicien de laboratoire, dentiste-conseil, etc.)

**Dr Morissette fait de l'Implantologie depuis plus de 20 ans. Il consacre maintenant sa carrière à cette discipline et s'entoure de gens très compétents afin de vous offrir les meilleurs traitements qui soient. CESSEZ DE VOUS DÉPLACER À L'EXTÉRIEUR, laissez Dr Morissette et son équipe faire route avec vous jusqu'à la réalisation complète de vos rêves.**

**Vous avez la chance d'avoir en Mauricie un centre consacré à l'implantologie.**



**Dr Claude Morissette**  
Dentiste généraliste pratique consacré à l'implantologie

*Pour Noël,  
offrez-vous un  
sourire en santé et  
en beauté!*

NOUS TRAVAILLONS EN ÉTROITE COLLABORATION AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ DENTAIRE, ET CE, PARTOUT AU CENTRE DU QUÉBEC ET LA RIVE SUD DE MONTRÉAL.



PROTHÈSE SUR IMPLANT

**Une relation de confiance!**

ON PEUT VOUS AIDER!  
**CONSULTATION GRATUITE**

**PROGRAMME de FINANCEMENT DISPONIBLE**  
consultez notre site internet

CRÉDITS D'IMPÔTS DISPONIBLES

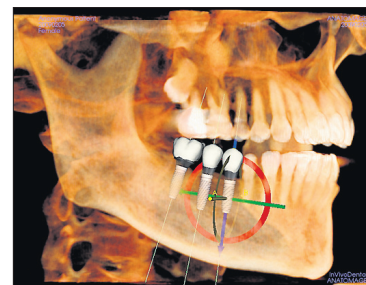


Centre de services  
**d'implantologie**

Trois-Rivières • Drummondville • Rive sud de Montréal

**819 375.5550**  
1 888 278-2979

**vraisourire.com**  
info@vraisourire.com



Planification par chirurgie guidée.

**La planification par chirurgie guidée**, ça vous dit quelque chose ? Quand une très grande précision est requise, la chirurgie guidée est un incontournable. Utilisant la précision de la toute dernière technologie, la chirurgie guidée permet de préparer à l'avance, loin du stress, l'approche la plus avantageuse pour la mise en place de vos implants dentaires. Une technologie qui augmentera le taux de succès et diminuera le temps

Centre de services  
**d'implantologie**

**Monsieur,  
madame,  
bienvenue  
chez nous !**

*Si vous avez besoin d'informations supplémentaires n'hésitez pas à communiquer avec nous au*

**819 375-5550  
ou sans frais  
1 888 278-2979**