



# Santé mieux-être

## JOURNÉE CONFÉRENCE > Ensemble...autrement depuis 30 ans

Comment aider un proche suicidaire ? *La souffrance a-t-elle un âge ?*  
 Et si le suicide n'était pas une option ?  
 Comment accueillir un collègue endeuillé à la suite d'un suicide ?  
 Détresse psychologique au travail ? *Comment intervenir auprès des jeunes adultes ?*  
 Qu'est-ce qu'un groupe de thérapie pour enfants endeuillés par suicide ?

Et plus... DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS, DES PROFESSIONNELS  
 COMPÉTENTS, UN TEMPS DE RESSOURCEMENT. VENEZ NOUS RENCONTRER.

### JOURNÉE CONFÉRENCE À L'UNIVERSITÉ LAVAL

le 7 février de 8h à 16h.  
 Inscrivez-vous au : 683-0933 ou  
[www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca)

**NOS SERVICES :**  
 interventions téléphoniques 24 h/7 jours,  
 suivi et thérapie, formation, conférence, atelier,  
 groupe de thérapie pour enfants et adultes  
 endeuillés par suicide.



CENTRE DE  
 PRÉVENTION  
 DU SUICIDE  
 DE QUÉBEC

Pour faire un don à la Fondation du Centre  
 de prévention du suicide de Québec:  
 683-0933 ou [www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca)

## - Il y a plusieurs façons de renoncer au tabac -

Vous serez content d'apprendre que de nombreuses personnes qui ont réussi à renoncer au tabac ont dû s'y prendre à plusieurs reprises avant d'y arriver. Pour la majorité des fumeurs, devenir non-fumeur est un processus, et non pas un événement. Il faut de la pratique pour arriver à renoncer au tabac.

Les gens emploient différentes méthodes pour cesser de fumer. La façon dont vous allez renoncer au tabac dépend des raisons pour lesquelles vous fumez, et de votre dépendance à la cigarette. Certains fumeurs cessent du jour au lendemain, et d'autres diminuent progressivement. Il n'existe pas de « bonne façon » de renoncer au tabac.

Certaines personnes cessent de fumer seules, sans aide extérieure. Toutefois, nombreux sont les fumeurs qui éprouvent des difficultés à perdre l'habitude de fumer tout en surmontant les symptômes de sevrage de la nicotine. Sachez cependant qu'il existe de nombreuses sources de soutien, incluant les thérapies de remplacement de la nicotine, disponibles en Ontario.

### Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

La nicotine provoque une dépendance au tabac. La TRN fournit au corps la nicotine dont il a besoin, habituellement sous la forme d'un timbre transdermique, d'une gomme ou d'un inhalateur, sans les ingrédients nocifs associés au tabac. Grâce à cette thérapie, les gens n'ont pas à subir les

symptômes de sevrage du tabac, et ils peuvent se concentrer sur la façon de briser l'habitude de fumer.

### Une combinaison gagnante

Plusieurs experts recommandent d'utiliser la TRN en association avec d'autres programmes de désaccoutumance du tabac, comme les groupes d'entraide, les conseils en ligne ou la consultation individuelle. Les études ont démontré que l'utilisation de la TRN pour gérer la dépendance physique, ainsi qu'un programme de modification du comportement, peuvent doubler vos chances de réussite.

### Prochaines étapes

Visitez le site Téléassistance pour fumeurs en ligne de la Société canadienne du cancer, et renseignez-vous sur ses différentes fonctions, comme :

- Les forums de discussion en ligne où vous pouvez poser des questions et partager vos expériences avec d'autres personnes qui ont réussi à cesser de fumer;
- Une « échelle de progression » qui fournit de l'information personnalisée sur vos économies financières et les avantages pour la santé, à partir de la journée où vous avez cessé de fumer;
- Des « copains de renoncement », un service de messagerie instantanée qui vous permet d'envoyer des messages à d'autres pour obtenir du soutien en tout temps; et
- Des « courriels d'inspiration » contenant de l'information utile, des conseils et des outils pour demeurer non-fumeur.

Un soutien en ligne est disponible 24 heures par jour sur le site [www.teleassistancepourfumeurs.ca](http://www.teleassistancepourfumeurs.ca).

Plus de la moitié des Canadiens et Canadiennes qui ont déjà fumé ont renoncé au tabac. Vous le pouvez aussi. (EN)

### Il suffit d'un appel pour obtenir de l'aide

La ligne Téléassistance pour fumeurs de la Société canadienne du cancer est un service téléphonique gratuit et confidentiel grâce auquel vous pouvez facilement rejoindre un spécialiste formé en renoncement au tabac. Nous pouvons vous aider à établir un plan de désaccoutumance du tabac, répondre à vos questions au sujet du renoncement au tabac, et vous référer à différents services au sein de votre communauté.

Ligne téléphonique Téléassistance pour fumeurs 1-877-513-5333 Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi, 8h à 21h.

Vendredi, 8h à 18h.

Samedi-dimanche, 9h à 17h.

### Pourquoi devriez-vous téléphoner?

- vous voulez renoncer au tabac;
- vous envisagez de renoncer au tabac;
- vous avez renoncé au tabac et vous avez besoin de soutien;
- vous avez renoncé au tabac depuis un bon moment, mais vous avez recommencé à fumer;
- vous ne voulez pas renoncer au tabac; ou

• vous savez que vous devez renoncer au tabac éventuellement, mais vous n'êtes pas encore prêt.

### À qui parlerez-vous?

Vous parlerez directement à un spécialiste formé en renoncement au tabac. Il s'agit d'une conversation individuelle avec une vraie personne, quelqu'un qui a l'expérience nécessaire pour aider les fumeurs à renoncer au tabac, et qui :

- ne vous jugera pas;
- connaît les difficultés associées au renoncement au tabac;
- comprend ce que vous vivez;
- répondra à vos questions, et vous donnera des renseignements importants et récents sur la désaccoutumance au tabac; et
- vous conseillera sur les stratégies de renoncement au tabac qui sont susceptibles de vous aider.

Un soutien en ligne est disponible 24 heures par jour sur le site [www.teleassistancepourfumeurs.ca](http://www.teleassistancepourfumeurs.ca). (EN)

# ATCHOUMMM!



## La grippe, ça nous connaît.

Pour vos petits et vos grands maux, n'hésitez pas à demander de l'aide à nos conseillers santé qui sont là pour une seule chose : **vous aider.**



Un réseau de 16 pharmacies, ça c'est du service.

Proxim Beaupré 827-3757  
Uniprix Galeries de la Canadière 661-3759  
Uniprix Cap-Rouge 877-6166  
Proxim Centre-ville Montmagny 248-5595  
Uniprix Courville 667-3366  
Uniprix Galeries Montmagny 248-8191  
Uniprix 1150, boul. Lebourgneuf 622-7212  
Uniprix Orsainville 626-5383

Uniprix Place de la Cité 659-3001  
Proxim 10, rue St-Jean 529-9966  
Uniprix St-Jean-Port-Joli 598-3003  
Proxim Saint-Nicolas 831-9826  
Uniprix Saint-Romuald 839-8897  
Proxim 2875, boul. Laurier 659-6111  
Proxim Vanier 681-4677  
Uniprix Vanier 683-2858

## - Yoga : un antidote au stress -

Le yoga est relativement récent dans le paysage occidental, mais il y est fort bien établi. On peut suivre des cours dans des centres de loisirs et des cliniques de santé, tant en région que dans les métropoles - des cours qui s'adressent aux enfants, aux personnes âgées, aux gens stressés, aux bien-portants, aux femmes enceintes, aux athlètes...

C'est que le yoga possède des caractéristiques qui conviennent à plusieurs. Les cours se font généralement en groupe, dans un contexte sécuritaire et non compétitif. Le yoga n'exige pas de compétences particulières. Il favorise presque instantanément la détente mentale et musculaire. À moyen terme, il développe la souplesse et aide à régler plusieurs problèmes musculosquelettiques. Une pratique régulière semble permettre de soulager des problèmes de santé sérieux et favoriser une meilleure santé générale.

**Une partie d'un tout**

Élaboré en Inde au fil de plusieurs millénaires, le yoga (dans son sens large) est une vaste méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle. Il comprend plusieurs dimensions, dont les principales sont les suivantes :

- La dévotion (bhakti yoga).
- L'action juste (karma yoga).
- La connaissance (jnana yoga).
- La santé et la concentration par l'hygiène de vie et les postures (hatha-yoga).

Les cours de yoga affichés sur les babillards et dans les journaux concernent le plus souvent cette dernière dimension, le hatha-yoga. Son rôle, dans la voie spirituelle traditionnelle, est de discipliner l'esprit et de garder le corps dans un état de santé optimal afin que la personne puisse méditer mieux et plus longtemps. Les outils du hatha-yoga sont les exercices respiratoires (une pratique appelée pranayama) et plus de 1000 postures (appelées asanas). Ces dernières portent souvent des noms évocateurs - l'arbre, la charrue, l'arc, le cobra, etc. - et leur degré de difficulté est progressif. La célèbre posture

du lotus (jambes croisées) qu'adoptent de nombreux méditants provient du yoga.

Les postures exigent des mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes. Le système digestif s'en trouve stimulé, et la circulation sanguine améliorée. De plus, maintenir une posture pendant un certain temps entraîne l'esprit à développer persévérance et concentration, et lui procure les bénéfices de la méditation.

Quant aux techniques respiratoires, elles demandent, par exemple, d'être particulièrement attentif à sa respiration, d'inspirer très lentement ou encore par à-coups, d'alterner de narine, de placer la langue de certaines manières, etc. Selon l'ayurveda (médecine traditionnelle indienne), la vie d'un être humain ne se mesure pas en jours, mais en nombre de respirations... L'objectif ultime des techniques respiratoires est de développer et de contrôler le prana, la « force vitale ».

Le yoga affirme qu'un corps sain est absolument essentiel



pour l'évolution mentale et spirituelle. Comme disent les yogis : « La santé, c'est la richesse. La paix mentale, c'est le bonheur. Le yoga montre le chemin ».

**Les couleurs du yoga**

Même si les postures classiques ont fait leurs preuves et demeurent les mêmes depuis des millénaires, le hatha-yoga continue d'évoluer et a pris différentes formes, surtout au cours du XX<sup>e</sup> siècle. Chacun des styles de yoga combine les postures, les exercices respiratoires et la méditation d'une façon plus ou moins énergique ou douce, animée ou calme. Voici les plus courants en Occident.

**Ashtanga.** Caractérisé par la synchronisation de la respiration avec des enchaînements rapides de postures de plus en plus exigeantes. Cela élève considérablement le métabolisme et la température corporelle. Excellent pour l'endurance. Aux États-Unis, on en a conçu une forme particulièrement dynamique appelée Power Yoga.

**Intégral.** Conçu aux États-Unis dans les années 1960, il propose une intégration équilibrée des postures, de la respiration, de la méditation et de la relaxation. (Ne pas confondre avec l'approche spirituelle de Sri Aurobindo, appelée également yoga intégral.)

**Iyengar.** Cours disciplinés et rigoureux où l'on insiste sur l'alignement des membres et, surtout, de la colonne vertébrale; très orienté vers la santé. Aucune connotation spirituelle, mais l'aspect méditatif est présent.

**Kripalu.** Une danse du corps, de l'esprit et de l'énergie, avec une insistance sur les techniques respiratoires. Favoriserait particulièrement les systèmes cardiovasculaire, digestif et nerveux.

**Kundalini.** Vise avant tout à éveiller la kundalini, l'énergie originelle curative; l'approche travaille sur la conscience méditative à travers des enchaînements de postures.

**Sivananda ou Vedanta.** Les cours sont donnés par l'organisation Sivananda, dans ses propres centres; on y insiste sur la pensée positive, la méditation, la respiration, la relaxation et l'alimentation. Aspect spirituel très présent.

**Viniyoga.** Se caractérise par l'intégration du mouvement à la respiration, et par un enseignement personnalisé qui s'adapte à chaque individu.

Quant au yoga prénatal, il s'agit de cours orientés sur les besoins spécifiques des femmes enceintes. L'instructeur choisit alors certains exercices (posturaux et respiratoires) pour aider celles-ci à surmonter les difficultés liées à la grossesse, faciliter les étapes de l'accouchement et favoriser le retour à l'équilibre corporel après la naissance. Les instructeurs peuvent avoir pratiqué dans l'un ou l'autre des mouvements cités plus haut.

Mentionnons aussi le yoga tibétain qui se pratique à l'aide de ceintures ou sangles pour maintenir le corps dans certaines postures, et qui favoriserait particulièrement la relaxation.



Covalescence  
Essai - Repos

**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



2004 - 2006

## - Une nuit sans ronflement procure une tonne d'énergie au réveil -

### L'orthèse d'avancement mandibulaire soulage l'apnée du sommeil et élimine le ronflement

L'apnée du sommeil se veut un problème sérieux. La plupart des gens qui en souffrent éprouvent de la difficulté à dormir avec un compresseur, le traitement traditionnel de cette affection. Depuis déjà 14 ans, le dentiste Jean-François Masse soulage avec succès l'apnée du sommeil à l'aide d'une autre méthode : l'orthèse d'avancement mandibulaire. L'avancement mandibulaire est une technique permettant



Les patients insatisfaits de leur compresseur ont maintenant une nouvelle possibilité de traitement pour leur apnée.

d'avancer la mâchoire inférieure à l'aide d'une orthèse dentaire. Les voies respiratoires aériennes sont ainsi agrandies, permettant la respiration continue. La pratique professionnelle et l'expertise du Dr Masse dans les soins pour soulager l'apnée lui ont permis de confirmer que ces orthèses éliminent également jusqu'à 95 % les ronflements, ce qui appuie dans les faits plusieurs études sur le sujet.

### Un sommeil confortable et récupérateur, sans compresseur

Les conséquences de l'apnée du sommeil peuvent s'avérer graves : somnolence, grande fatigue, maux de tête, pertes de mémoire et possible apparition d'hypertension artérielle. Ainsi, vaut mieux corriger la situation et ce, le plus rapidement possible. « Chaque client possède sa propre physiologie et ses caractéristiques personnelles, pour cette raison nous offrons plusieurs modèles d'orthèses. Nous considérons qu'il est important d'évaluer individuellement chaque patient, afin de trouver le modèle le mieux adapté à ses

besoins » explique le Dr Masse. Affilié à l'Hôpital Laval et l'Hôtel Dieu de Lévis, le Dr Jean-François Masse travaille en étroite collaboration avec leurs pneumologues et autres spécialistes qui étudient les phénomènes d'interruption respiratoire nocturne. En constante communication avec les spécialistes du domaine de l'apnée du sommeil, il est branché sur l'évolution de la médecine et les nouvelles techniques pour soigner ce problème.

### Fini les désagréments du ronflement !

« Comme l'appareil facilite la circulation de l'air, il règle aussi, preuves à l'appui, les problèmes de ronflements. Plusieurs le portent pour cette raison et dénotent une grande amélioration de leur qualité de vie » mentionne le dentiste diplômé de l'American Academy of Dental Sleep Medicine. Le mécanisme de l'orthèse empêche la mâchoire inférieure de reculer. Cela facilite la circulation de l'air dans la trachée autant chez les ronfleurs que pour les apnéiques. Trouble répandu, les ronfleurs forment 20 % de la population. Ces dormeurs

broyants ne bénéficient pas d'un sommeil réparateur puisqu'ils n'atteignent pas le sommeil profond. Sans compter qu'ils nuisent aussi au sommeil de leur conjoint. « L'orthèse est moulée sur les dents et une fois mise en bouche ne se voit pas du tout. Généralement, les patients s'y adaptent facilement et sont ravis des résultats » d'ajouter le Dr Masse.



Orthèse d'avancement mandibulaire

Pour obtenir de l'information sur les orthèses d'avancement mandibulaires ou pour une consultation, communiquez avec le 418 871-1447 pour plus d'informations.



# Votre conjoint ronfle?

## Nous pouvons vous aider !



Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec le docteur Masse au **871-1447**

CENTRE DENTAIRE

JEAN FRANÇOIS  
*Masse*

2780, boul.  
Masson,  
bureau 200



# vous invite à regarder



du 4 février au 31 mars 2008

- Entrevues exclusives
- Informations pertinentes
- Témoignages
- Tout sur l'huile d'émeu

*Une petite merveille...*



Avec l'achat d'une bouteille d'huile d'émeu Dundee Original 97ml, recevez en prime un pain revitalisant à l'huile d'émeu 100g d'une valeur de \$8.95



HEURES DE DIFFUSION APPROXIMATIVES

Du 4 février au 31 mars 2008	en matinée	fin de matinée	en soirée	début de nuit
Du lundi au vendredi	6h00-14h30		17h30-23h59	0h00-2h00
Le samedi		10h00-14h30	17h30-23h59	0h00-2h00
Le dimanche			17h30-23h59	0h00-2h00

Disponible chez les détaillants participants et Emeu Dundee Original, 358 Grande-Côte, St-Eustache (Québec) J7P 1G3

450-974-3403 / 1-866-974-3403  
[www.huiledemeu.com](http://www.huiledemeu.com)

## - L'ABC des infections de l'oreille moyenne - Ce que tout parent doit savoir par Michael Hawke, médecin

Nombreux sont les parents qui ont vécu l'angoisse de voir leurs nourrissons et leurs jeunes enfants souffrir d'une infection de l'oreille moyenne. L'anxiété associée à cette infection s'ajoute au fait qu'elles peuvent se répéter et occasionner des problèmes chroniques de l'ouïe, ce qui peut affecter l'élocution et les habiletés de langage de l'enfant.

Les infections de l'oreille moyenne ou otites moyennes aiguës sont très largement répandues chez les nourrissons et les jeunes enfants du fait que leurs conduits auditifs sont plus courts et plus étroits que ceux des adultes. Plus de 70 % des enfants auront au moins une infection de l'oreille avant l'âge de trois ans.

Si votre enfant est sujet à des infections de l'oreille à répétition, votre médecin

pourrait recommander l'insertion de tube de tympanotomie (des tubes minuscules implantés par chirurgie) pour réduire la possibilité d'infections futures, réparer la perte à court terme de l'ouïe causée par la présence de liquide dans l'oreille moyenne et réduire le risque de problèmes d'élocution.

Bien que les tubes puissent soulager les infections chroniques de l'oreille, on recommande d'éviter que de l'eau ne pénètre dans l'oreille de votre enfant lors de la baignade ou de la prise d'un bain. Des bouchons pour les oreilles ou d'autres dispositifs à l'épreuve de l'eau peuvent réduire le risque d'infection.

Si une infection se produit, parlez-en avec votre pédiatre pour identifier la meilleure façon de traiter et de contrôler les infec-

tions de l'oreille moyenne de votre enfant avec des tubes. Le traitement recommandé pour toute infection bactérienne additionnelle est la classe de médicaments antibiotiques appelés fluoroquinolones, sous forme de gouttes. Ces gouttes pour les oreilles sont faciles à utiliser, permettent de traiter rapidement l'infection et comprennent un agent qui réduit l'enflure, assurant ainsi que les antibiotiques peuvent cibler l'infection à sa source.

Le Dr Michael Hawke, est un spécialiste des maladies de l'oreille, du nez et de la gorge, qui pratique à Toronto. Il est professeur au département d'oto-rhino-laryngologie de la Faculté de médecine de l'Université de Toronto. Spécialiste mondialement reconnu des maladies de l'oreille, le Dr Hawke a publié 12 manuels sur les maladies de l'oreille, du nez et de la gorge dont plusieurs ont été traduits en de nombreuses langues.

### Signes et symptômes

- Douleur (légère à intense)
- Fièvre
- Présence dans l'oreille d'un liquide épais, jaunâtre
- Perte d'appétit, vomissement
- Mauvaise humeur
- Trouble du sommeil
- Frottement constant de l'oreille
- Perte d'équilibre et étourdissements
- Perte de l'ouïe et absence de réaction aux sons (EN)



## Le Centre de prévention du suicide de Québec a 30 ans

En 1978, le Dr Jean-Louis Campagna fondait le tout premier centre de prévention du suicide au Canada à l'École de psychologie de l'Université Laval après avoir suivi une formation en Californie. Le Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ) allait plus tard déménager à l'extérieur du campus afin de mieux desservir la population de toute la région.

Aujourd'hui, les interventions du CPSQ ne se limitent pas seulement au soutien téléphonique. « Au téléphone, nous ne sommes pas toujours en mesure de fournir les bons outils à la personne qui appelle, explique Sylvie Nadeau, directrice générale du Centre. C'est pourquoi nos bénévoles suggèrent souvent à l'appelant de venir nous rencontrer à nos bureaux pour un suivi clinique avec une thérapeute. »

Elle ajoute que les gens qui appellent pour obtenir de l'aide ne sont pas uniquement ceux et celles qui ont des idées suicidaires. « Il y a aussi beaucoup de personnes qui sollicitent notre aide parce qu'ils se font du souci pour quelqu'un de leur entourage ainsi que des personnes endeuillées qui éprouvent de l'incompréhension ou de la culpabilité en rapport avec le suicide d'un proche. »

### Le suicide au Québec en résumé

En général, les taux de suicide au Québec ne sont pas plus élevés qu'ailleurs et comme ailleurs, les hommes se suicident beaucoup plus que les femmes. Le problème singulier chez-nous se manifeste notamment par l'augmentation du suicide chez les jeunes. Le Québec a connu sa pire année en 1998 avec une moyenne annuelle de 5,6 suicides par jour. Depuis 2002, grâce aux efforts de prévention, ce nombre est passé à un niveau non moins acceptable de 3,1 suicides par jour.

Les hommes sont plus nombreux que les femmes à poser ce geste désespéré. En 2005, sur les 116 suicides commis dans la grande région de Québec, 83 étaient des hommes, dont 17 avaient moins de 30 ans. « Malheureusement, les hommes sont moins portés à se confier lorsqu'ils se sentent démunis, indique Sylvie Nadeau. Il est important de briser de silence et de ne pas rester seul. »

Afin de sensibiliser les « gars » à s'ouvrir davantage, le Centre de prévention du suicide de Québec donne des conférences et des ateliers dans les écoles. Une journée de conférences, organisée par le CPSQ, se tiendra également le 7 février prochain. Pour information, composez le 418 683-0933.

**Service d'intervention 24 heures/24,  
7 jours/7 : 683-4588 ou 1-866-APPELLE**





## Centre Kinetic

*La technologie européenne au service de votre santé et de votre beauté*  
*Soins professionnels spécialisés et personnalisés*

**Contactez-nous au 418 527-3006**

### Votre beauté

1. Traitement anticellulite par Endermologie®\*
2. Remodelage de la silhouette avec travail sur Spine Force® : vous améliorerez votre souplesse, votre coordination, votre posture et vous renforcerez votre tonus musculaire
3. Massothérapie de détente

### Votre santé

1. Traitement des lymphoedèmes :
  - thérapie décongestive combinée;
  - drainage lymphatique manuel Vodder;
  - cours de Méthode Lebed : exercices thérapeutiques basés sur la danse.
2. Kinésithérapie avec Endermothérapie®
3. Massothérapie



**Centre Kinetic**  
1045, chemin Sainte-Foy, Québec (Québec) G1S 2L8  
Face à l'hôpital Saint-Sacrement

Centre Kinetic

\* Un rabais de **100\$**  
à l'achat d'un forfait d'endermologie pour la cellulite  
Valable jusqu'au 31 mars 2008.

## - Le fer, un élément minéral indispensable pour la santé -

Par Dino Halikas ND.A.  
Naturopathe agréé

Notre corps requiert l'apport de plusieurs minéraux pour assurer l'harmonie de ses différentes fonctions. L'organisme a besoin de certains minéraux en très petites quantités, tandis qu'il en réclame des quantités plus importantes, notamment dans le cas du fer, du calcium et du magnésium.

Selon certaines études, la carence nutritionnelle en fer serait l'une des plus répandues au monde, notamment chez les femmes en raison de la perte de sang occasionnée par les menstruations. Cette perte de sang mensuelle peut même entraîner de l'anémie ferriprive. Cette forme d'anémie peut aussi être attribuable à différents facteurs dont une alimentation pauvre en fer, les poussées de croissance, la grossesse, l'exercice prolongé et certaines maladies. Des experts affirment que les symptômes d'une carence en fer peuvent apparaître bien avant qu'une anémie soit diagnostiquée. Si vos réserves de fer sont trop faibles, vous pouvez éventuellement éprouver certains symptômes tels que pâleur, sensation de fatigue, essoufflement plus prononcé durant un exercice, accélération du rythme cardiaque, cernes sous les yeux ainsi que cheveux et ongles cassants.

Fort heureusement, vous pouvez remédier à ces inconvénients avec la formule de fer liquide Floradix\* de la compagnie Flora. Il s'agit d'un supplément à faible dose conçu pour prévenir et traiter la carence en fer en misant sur une assimilation maximale de cet élément nutritif.

Contrairement aux suppléments de fer en comprimés, Floradix contient une levure spéciale nourrie de gluconate de fer, ce qui permet d'éviter les effets indésirables (dif-

ficultés d'absorption, constipation, etc.) liés à l'utilisation de comprimés. Floradix renferme aussi des extraits d'aliments complets riches en fer, de la vitamine C (nécessaire à l'assimilation du fer) et des plantes digestives qui favorisent son absorption. Des résultats cliniques attestent que Floradix normalise efficacement les faibles taux de fer dans l'organisme.\*

Le fer est probablement le minéral le plus difficile à assimiler. Il faut donc s'assurer de prendre un supplément qui ne nécessite pas de dosage trop élevé afin d'obtenir des résultats sans danger. En raison de sa forme liquide et de sa très grande biodisponibilité, Floradix constitue un produit de choix pour les gens qui désirent améliorer leur état de santé. À l'instar de plusieurs professionnels de la santé, j'ai constaté que les femmes enceintes ou en voie de procréer manifestent beaucoup d'intérêt face à une saine alimentation et à l'utilisation de produits naturels sécuritaires afin de maintenir une bonne santé. D'ailleurs, un faible taux de ferritine accroît l'infertilité chez la femme. La formule de fer Floradix est sans contredit un excellent choix pendant cette période caractérisée par une demande accrue en fer. En plus d'un goût savoureux, Floradix ne contient pas d'agents de conservation, de métaux lourds ou autres additifs.

Toute personne\*\* qui présente quelques-uns des symptômes mentionnés ci-dessus devrait augmenter sa consommation d'aliments riches en fer comme les fruits secs, les noix, les légumineuses et les légumes à feuillage vert tout en considérant l'utilisation d'un supplément à faible dosage en fer comme Floradix durant quelques mois. Vous sentirez certainement un regain d'énergie en cette période de l'année où nous en avons tous bien besoin.

### Bonne santé !

\* Evaluation of the iron Study Phase 1 : Examination of the effectiveness of Floradix-Kräuterblut-Saft(liquid) in women with a low ferritin level-a prospective, random, open intervention study (6 novembre 2002), Heidelberg women's University Clinic.

\*\* Certaines personnes souffrent de problèmes de santé rares qui leur interdisent la prise de fer sous toutes ses formes.



# Manque d'énergie ?

## Vous manquez peut-être de fer !



- ✓ Éprouvé en clinique pour la normalisation des taux faibles de fer\*
- ✓ Non constipant
- ✓ Formulé pour une assimilation maximale
- ✓ Sans danger pour un usage quotidien de longue durée
- ✓ Exempt de conservateurs, métaux lourds, additifs artificiels et pesticides

\* Clinique universitaire pour les femmes à Heidelberg, 6 novembre 2002



**Vous êtes enceinte ou vous planifiez une grossesse ?**  
Floradix® est recommandé par les sages-femmes

**Salus**

Toniques européens de qualité depuis 1916

**FLORA**

www.florahealth.com • 1.888.436.6697

#### ALIMENTATION LES GRAINES

195, Saint-Joseph Sud  
Alma (Québec)  
418 662-5100

#### ALIMENTEX

1188, 1<sup>re</sup> Avenue  
Québec (Québec)  
418 529-7988

#### ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER

À Place Laurier  
2700, boul. Laurier  
Québec (Québec)  
418 651-3262

#### ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER

1285, av. Jules-Verne  
L'Ancienne-Lorette  
(Québec)  
418 781-2752

#### COOP ALINA

99, Saint-Germain Ouest  
Rimouski (Québec)  
418 723-0355

#### LE CRAC

690, rue Saint-Jean  
Québec (Québec)  
418 647-6881

#### LE JARDIN DES SAGES

10435, 1<sup>re</sup> Avenue  
Saint-Georges de Beauce  
(Québec)  
418 228-0317

#### ÉPICERIE SANTÉ LÉVISIENNE

(L'Heptade)  
5255, boul. de la Rive-Sud  
Lévis (Québec)  
418 835-3191

#### ESPACE BEAUTÉ SANTÉ JOHANNE VERDON

Plaza Laval  
2750, chemin Sainte-Foy  
Sainte-Foy (Québec)  
418 656-1266

#### LA GENTIANE

Carrefour Charlesbourg  
8500, Henri-Bourassa  
Charlesbourg (Québec)  
418 780-0696

#### LA GIROFLÉE

3320, chemin Sainte-Foy  
Sainte-Foy (Québec)  
418 658-7780

#### GRANDEUR NATURE

100, rue Saint-Thomas  
Montmagny (Québec)  
418 248-8897

#### NATURE SANTÉ

1415, Champs-Élysées  
Chicoutimi (Québec)  
418 696-1597

#### NATURO SANTÉ

8585, boul. Lacroix  
Saint-Georges de Beauce  
(Québec)  
418 228-9735

#### LA PRÊLE DES CHAMPS

1081, rue Johnson  
Thetford Mines (Québec)  
418 338-8088

#### LES PRODUITS DE SANTÉ L.D.

Les Galeries Chagnon  
1200, Alphonse-Desjardins  
Lévis (Québec)  
418 837-2340

#### RACHELLE-BÉRY ÉPICERIE SANTÉ

1170, boul. Lebourgneuf  
Québec (Québec)  
418 780-9700

#### LA ROSALIE

1646, chemin Saint-Louis  
Sillery (Québec)  
418 683-1936

#### SANTÉ LA VIE

Place Quatre-Bourgeois  
999, de Bourgogne  
Sainte-Foy (Québec)  
418 658-0070

#### VITAVIE

Carrefour Beauport  
3333, boul. du Carrefour  
Beauport (Québec)  
418 667-0070

## - Souffrez-vous de dépendance à l'alcool? -

On estime que plus de 600 000 Canadiens et Canadiennes souffrent d'une dépendance à l'alcool. Une femme est considérée comme étant dépendante à l'alcool lorsqu'elle consomme 14 boissons alcooliques par semaine, et un homme s'il en consomme 21, avec au moins deux jours de forte consommation, c'est-à-dire 4 boissons alcoolisées ou plus par jour pour les femmes, et cinq ou plus par jour pour les hommes, pendant une période de 30 jours consécutifs.

Les responsables des soins de santé publique sont très préoccupés par de telles statistiques, car la dépendance à l'alcool cause énormément de blessures et de décès au Canada. En fait, l'alcoolisme et la dépendance à l'alcool sont associés à plus de 18 000 décès par année, causés par des maladies et des blessures reliées à la consommation d'alcool.

La consommation excessive d'alcool ou l'alcoolisme peut causer de sérieux problèmes de santé, comme :

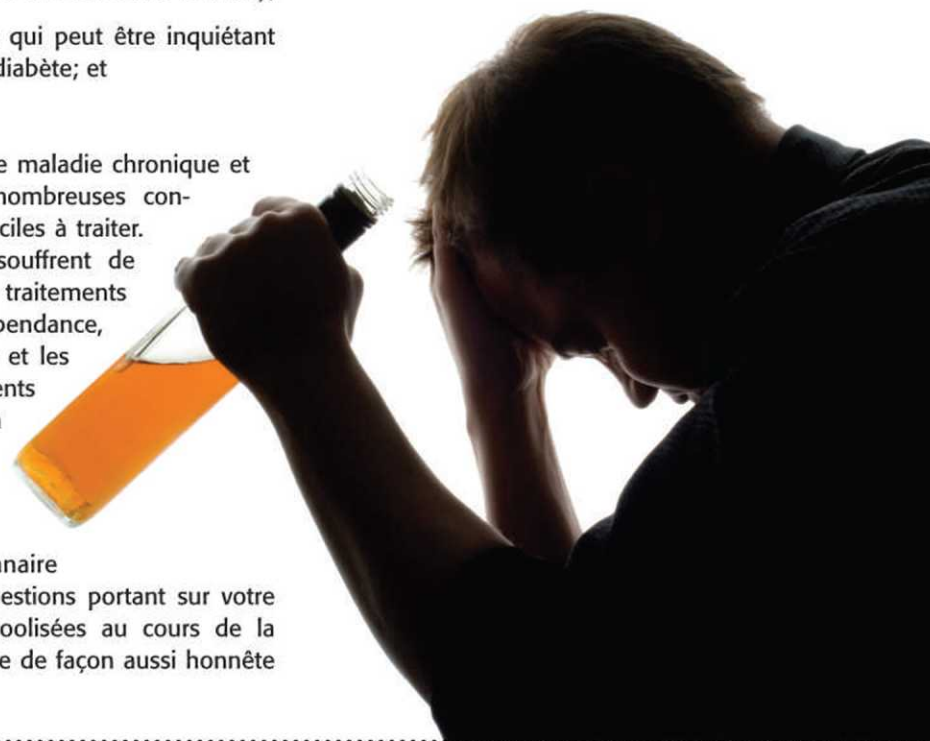
- des maladies graves du pancréas, ainsi que des dommages à l'estomac et aux intestins;
- des maladies du foie pouvant causer la mort (habituellement, l'accumulation précoce de gras dans le foie peut être annulée si une personne s'abstient de consommer de l'alcool et adopte un bon régime alimentaire; cepen-

nant, les maladies du foie de stade avancé, comme la cirrhose, sont irréversibles, et dans certains cas elles peuvent nécessiter une greffe du foie ou causer la mort);

- un faible taux de glycémie, ce qui peut être inquiétant pour les gens qui souffrent de diabète; et
- la dépression chronique.

La dépendance à l'alcool est une maladie chronique et récidivante qui engendre de nombreuses conséquences qui sont souvent difficiles à traiter. Habituellement, les gens qui souffrent de cette maladie choisissent des traitements comme le counselling pour la dépendance, les thérapies comportementales et les groupes d'entraide. Ces traitements sont conçus pour aider les gens à surmonter leur dépendance. Le taux de rechute est cependant très élevé.

Veuillez répondre au questionnaire suivant. Vous y trouverez 10 questions portant sur votre consommation de boissons alcoolisées au cours de la dernière année. Veuillez répondre de façon aussi honnête que possible.



### À quelle fréquence buvez-vous une boisson contenant de l'alcool?

- Jamais
- Une fois par mois ou moins
- Deux à quatre fois par mois
- Deux à trois fois par semaine
- Quatre fois ou plus par semaine

### Combien de boissons alcoolisées consommez-vous durant une journée typique lorsque vous buvez?

- 1 à 2
- 3 à 4
- 5 à 6
- 7 à 9
- 10 ou plus

### À quelle fréquence buvez-vous six boissons alcoolisées ou plus lors d'une même occasion?

- Jamais
- Moins que mensuellement
- Chaque mois
- Chaque semaine
- Chaque jour ou presque

### Au cours de la dernière année, à quelle fréquence avez-vous remarqué que vous étiez incapable d'arrêter de boire une fois que vous aviez commencé?

- Jamais
- Moins que mensuellement
- Chaque mois
- Chaque semaine
- Chaque jour ou presque

### Au cours de la dernière année, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vaquer à vos occupations normales parce que vous aviez bu?

- Jamais
- Moins que mensuellement
- Chaque mois
- Chaque semaine
- Chaque jour ou presque

### Au cours de la dernière année, à quelle fréquence avez-vous eu besoin de prendre une boisson alcoolisée le matin pour pouvoir entreprendre votre journée après avoir bu beaucoup la veille?

- Jamais
- Moins que mensuellement
- Chaque mois
- Chaque semaine
- Chaque jour ou presque

### Au cours de la dernière année, à quelle fréquence avez-vous éprouvé de la culpabilité ou des remords après avoir bu?

- Jamais
- Moins que mensuellement
- Chaque mois
- Chaque semaine
- Chaque jour ou presque

### Au cours de la dernière année, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir des événements survenus la veille parce que vous aviez bu?

- Jamais
- Moins que mensuellement
- Chaque mois
- Chaque semaine
- Chaque jour ou presque

### Avez-vous déjà été blessé, ou quelqu'un d'autre a-t-il été blessé, parce que vous aviez bu?

- Non
- Oui, mais pas dans la dernière année
- Oui, au cours de la dernière année

### Les membres de votre famille, vos amis, votre médecin ou vos collègues de travail vous semblent-ils préoccupés par le fait que vous buvez, et vous ont-ils suggéré de diminuer?

- Non
- Oui, mais pas dans la dernière année
- Oui, au cours de la dernière année

Chaque réponse possède une valeur numérique correspondante. À l'aide de l'indicateur ci-dessous, faites le total de vos points, et voyez le paragraphe qui suit pour en connaître l'explication.

**INDICATIF :**  
a = 0, b = 1, c = 2, d = 3, e = 4

Si vous avez accumulé huit points ou plus pour ce questionnaire, il est fortement recommandé de consulter votre médecin au sujet de la dépendance à l'alcool.

*Pour la Saint-Valentin, prenez soin de vous*

La beauté de la tête aux pieds...

- Vithérapie
- Chocothérapie
- Massothérapie sous lumière chaude
- Coifferie
- Esthétique

- Pose d'ongles
- Soins des pieds
- Boutique produits
- Forfaits détente
- Certificats-cadeaux

**Pour la Saint-Valentin,** gagnez un magnifique coffret de produits d'une valeur de 500\$.

Tirage le 14 février.

**PARIKART**  
beauté·spa

63, route Kennedy, Lévis, 418 838-6600  
www.parikart.com

Coupon pour le tirage à déposer chez Parikart, 63, route Kennedy, Lévis

Nom : .....

Tél. : .....

# EN PRIMEUR À QUÉBEC



Dans un décor unique, relaxant et intime, découvrez la beauté du mouvement naturel et améliorez votre qualité de vie

# L'ESPACE KINESIS

réinvente l'entraînement physique personnalisé

Autres services aussi disponibles



**Clinique Diète MATOL**  
Cure d'amaigrissement  
supervisée



**Sauna infrarouge**  
Détente / désintoxication



**Power Plate**  
Entraînement vibratoire  
révolutionnaire



**Massage**  
Suédois et Amma



**Gestion du stress**  
Sophrologie

**VENEZ DÉCOUVRIR  
L'EFFET KINESIS  
PORTE OUVERTE  
26 ET 27 JANVIER  
DE 12h À 17h**

CENTRE DE SANTÉ  
**GEORGES MORISSET**



Inspiré pour la vie !

1170, boulevard Lebourgneuf, bureau 204, Québec 418.624.3232

## - Le Salon Équilibre, santé et forme - Jusqu'au 27 janvier au Centre de foires

Les organisateurs du Salon Équilibre, santé et forme n'auraient pu trouver un meilleur porte-parole que le Dr Gilles Lapointe pour la première édition de cet événement qui mise sur une approche globale de la santé axée sur la prévention. Depuis plus de 25 ans, ce médecin praticien et clinicien s'efforce de sensibiliser les Québécois à la nécessité de prendre leur santé en main. «La famille est aussi importante que l'alimentation et le travail, aussi important que l'exercice, explique-t-il. Tout est une question d'équilibre.»

S'il concède que nous avons fait certains gains au niveau de la santé au cours des 30 dernières années, notamment sur le plan de la lutte au tabac, le Dr Lapointe s'inquiète du niveau élevé de stress que nous apporte notre rythme de vie trépidant. Citant le livre du journaliste américain Gregg Easterbrook, intitulé *Le paradoxe du progrès* : la vie s'améliore et les gens se sentent moins bien, il fait remarquer, entre autres, que les nombreux gadgets modernes conçus pour nous faire sauver du

temps, comme le fameux Blackberry, nous font au contraire perdre un temps précieux. La santé exige un travail sur soi, ajoute-t-il. Il faut de la discipline, de la motivation et de l'enthousiasme. L'avenir appartient à ceux et celles qui s'auront s'arrêter, se calmer et réfléchir.»

### Un salon interactif

Le Dr Gilles Lapointe était présent hier au salon pour prononcer la conférence d'ouverture de l'événement, auquel on attend quelque 26 000 visiteurs. Au total, une quarantaine de conférences seront offertes par des spécialistes de la santé, de la nutrition et de la forme physique tels que le Dr Jean Drouin, le cardiologue Paul Poirier et Maryse Perreault, championne du monde de patinage de vitesse en 1982.

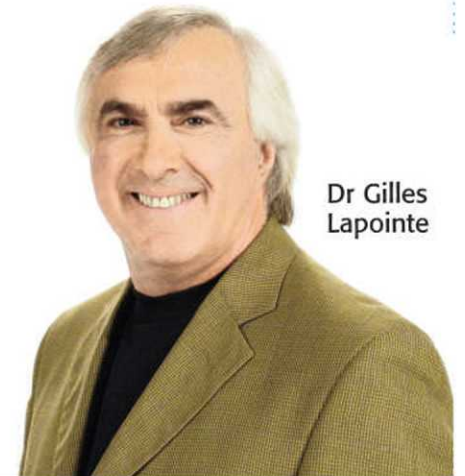
«Ce salon se démarque des autres salons sur la santé par son caractère interactif, mentionne Linda Girard, présidente de l'événement. Nous voulons que les gens puissent poser des questions aux spécialistes et participer aux ateliers.» Les visi-

teurs seront, entre autres, invités à bouger avec les Cheerleaders du Rouge et Or, les joueurs des Kebs et, les artistes de l'École de cirque de Québec.

Pour cette première édition, le Salon occupera la moitié du Centre de foires, soit une superficie d'environ 62 000 pi ca. Toutefois, les organisateurs espèrent pouvoir occuper tout l'édifice dès l'an prochain.

Regroupés autour de cinq grands thèmes - Activité physique, entraînement et coaching; Équilibre et soins esthétiques; Mode et tendances; Nutrition et diététique; Prévention santé; - les quelque 80 exposants profiteront de l'occasion pour renseigner le public sur leurs produits et leurs services, distribuer des échantillons et offrir de l'animation à leur stand.

Pour de plus amples renseignements sur le Salon Équilibre, santé et forme, consultez le site **Internet** [www.salonesf.com](http://www.salonesf.com).



Dr Gilles Lapointe

**SALON ÉQUILIBRE, SANTÉ ET FORME**  
**25, 26 et 27 janvier 2008**  
**ExpoCité, Centre de foires de Québec**  
**Adultes : 12 \$**  
**Étudiants / 55 ans et plus : 8 \$**  
**Enfants (0-12 ans) : gratuit**  
**Heures d'ouverture :**  
**Le vendredi 25 janvier 2008 : 13 h à 21 h**  
**Le samedi 26 janvier 2008 : 10 h à 21 h**  
**Le dimanche 27 janvier 2008 : 10 h à 17 h**

## - À quand remonte votre dernier examen médical? -

En cette nouvelle année qui débute, nombreux sont les Canadiens qui ont décidé de prendre de bonnes résolutions pour 2008. Il peut s'agir de faire plus d'exercices, de mieux s'alimenter et de maintenir un meilleur équilibre entre le travail et la vie personnelle.

Toutefois, parmi ceux qui planifient un mode de vie plus sain pour 2008, plusieurs n'envisageront pas le plus évident, la visite chez le médecin pour un examen complet. En fait, selon un récent sondage réalisé par

RBC Assurances et la firme Ipsos-Reid, un peu plus de la moitié (51%) des adultes canadiens ne consultent pas régulièrement leur médecin pour obtenir un bilan de santé. Toutefois, les femmes semblent consulter plus souvent que les hommes, car 59% d'entre elles passent régulièrement un examen physique complet, contre seulement 39% des hommes.

«Il est essentiel que les gens consultent régulièrement pour un bilan de santé. Pour rester en bonne santé et en forme, il faut

aussi dépister les maladies potentielles, surtout celles qui peuvent être traitées avec succès lorsqu'elles sont diagnostiquées tôt», affirme John Young, président et chef de la direction de la Compagnie d'assurance vie RBC.

Le sondage de RBC Assurances indique aussi que de nombreux Canadiens préfèrent éviter les examens médicaux. En fait, près de la moitié préféreraient faire des tâches ménagères fastidieuses, comme de nettoyer les toilettes (48%) et de ranger

leurs placards (46%) plutôt que de consulter un médecin pour un bilan de santé.

«La prise en charge de la santé devrait être une priorité pour tous les Canadiens. Malheureusement, beaucoup d'entre eux n'envisagent l'examen médical que lorsqu'il est déjà trop tard, ajoute M. Young. Il s'agit d'une situation semblable à celle de l'assurance. En agissant tôt, vous pouvez vous aider, ainsi que votre famille, si un imprévu quelconque survenait dans l'avenir.» (ÉN)



**59 % des femmes**  
**consultent régulièrement**  
**leur médecin contre seulement**  
**39 % des hommes**

## - Moyens éprouvés pour améliorer santé et bien-être -

Nous désirons tous être en santé, heureux et en bonne condition physique avec assez d'énergie pour le travail et les loisirs. Une alimentation équilibrée, beaucoup d'eau, de l'exercice et suffisamment de repos jouent un rôle important dans notre aptitude à profiter de la vie au maximum.

À titre de consommateur, il devient donc important de comprendre les choix des aliments et des produits qui s'offrent à nous. Nous pouvons ainsi prendre les meilleures décisions surtout lorsqu'elles concernent notre santé et notre bien-être.

Dans cet esprit et en accord avec sa philosophie, l'entreprise Genuine Health, profite de cette opportunité pour vous faire connaître, parmi ses 45 produits, deux de ses suppléments vedettes.

**Greens+multi+**  
Ce super aliment offre la combinaison parfaite de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de phytonutriments essentiels. En le prenant quotidiennement, non seulement obtenez-vous le soutien nutritionnel supplémentaire dont votre organisme a besoin, mais vous profitez en plus d'un soutien

antivieillessement, d'une énergie accrue, d'un bien-être amélioré et plus encore. Aucun autre supplément multivitaminique ne s'y compare.

Les multivitamines et les minéraux qu'ils contiennent procurent un soutien nutritionnel supplémentaire pour compléter une alimentation santé. Ils apportent plusieurs bienfaits dont :

- Le fonctionnement approprié du système immunitaire
- La production d'enzymes digestives essentielles
- La protection contre les radicaux libres
- Le bon fonctionnement et l'efficacité du métabolisme
- La santé des cheveux, de la peau et des ongles
- Le soutien cardiovasculaire.

Dans notre monde d'aujourd'hui, ils sont devenus une nécessité puisque les fruits et les légumes contiennent moins de nutriments en raison de la surtransformation et de la diminution des minéraux dans le sol.



### o3méga+joy

Il a été prouvé que les acides gras essentiels nous aident à vivre en meilleure santé et plus heureux. Ces « bons gras » sont essentiels pour le fonctionnement normal du système nerveux et pour assurer bonne forme, bon cœur et belle allure. Des recherches solidement appuyées ont aussi démontré que la plupart d'entre nous consommons trop d'oméga-6 et pas assez de gras oméga-3. On observe chez les Nord-Américains, une ration d'acides gras de 20 : 1, oméga 6 contre oméga 3, alors que le niveau optimal devrait être de 1 :1.

Désormais, il est plus facile que jamais d'obtenir un apport adéquat en oméga-3 qui répond à vos exigences particulières en matière de santé.

o3méga+joy est une formule particulière qui agit notamment sur les troubles dépressifs affectant de 10 à 20% de la population. Elle cible le soutien de l'humeur grâce à l'acide eicosapentaénoïque concentré (1000 mg de EPA par dose) lequel est éprouvé pour contribuer à combattre les instabilités de l'humeur, y compris la dépression.

Il propose une façon naturelle d'améliorer l'état d'esprit.

Il constitue aussi le supplément idéal pour les personnes atteintes de troubles inflammatoires chroniques tels que la polyarthrite rhumatoïde.

### Agir pour vivre en santé

Ces produits doivent être utilisés comme complément à de saines habitudes de vie et à un programme de santé. Ils sont fidèles à notre philosophie : appuyer une alimentation adéquate afin de favoriser le corps et l'esprit est le gage d'une santé optimale, peu importe l'âge.

Pour plus d'informations et références, consultez :

[www.genuinehealth.com](http://www.genuinehealth.com)  
[www.partagezlenergie.com](http://www.partagezlenergie.com)



## Blues de l'hiver? Changez d'air

**Nom:**  
Caroline, enseignante à Saint-Jean-sur-Richelieu.

**Ce que j'adore :**  
la danse, la cuisine et l'automne.

**Ma façon à moi d'affronter l'hiver :**

**o3mega+ joy** pour mon humeur et pour une bonne santé globale. « En réalité, je prends o3mega+ joy toute l'année. Comme ça, je suis toujours de bonne humeur, que ce soit sous les chauds rayons du soleil, sous la pluie ou quand le froid sévit. »

**greens+ multi+** pour l'énergie et le bien-être au quotidien. « J'aime l'hiver, à condition d'avoir assez d'énergie pour en profiter et grâce greens+, j'en ai toujours à revendre. »

Mon **bol à mélanger** pour y déposer mes souhaits les plus chers. « Peu importe toutes les bonnes choses que j'y mets, il en sort toujours quelque chose d'encore meilleur. »



Ressentez  
la différence  
en 21 jours.

GAGNEZ votre petit bonheur

partagezlenergie.com

20 000 \$ EN PRIX  
À compter du 7 janvier, participez au partagezlenergie.com.  
Téléchargement GRATUIT de la chanson *oh la de da*.

Notre principe de qualité intégrale est gage de satisfaction garantie, ou argent remis. Tél. : 1 877 500-7888  
[www.genuinehealth.com](http://www.genuinehealth.com)

Pour une vie plus saine et plus dynamique, naturellement.

Aucun achat requis. Le concours est en vigueur du 7 janvier au 30 mars 2008. Cinq (5) grands prix et douze (12) prix hebdomadaires d'une valeur au détail approximative totale de 20 000 \$ CA pourront être remportés. Les chances approximatives de gagner un prix dépendent du nombre total de participations admissibles reçues. Les gagnants potentiels doivent répondre correctement à une question réglementaire et remplir un formulaire de déclaration et de décharge. Ouvert à tous les résidents légaux du Canada qui ont atteint l'âge de la majorité dans leur province de résidence. Limite d'une (1) inscription par personne pendant la durée du concours. Pour consulter le règlement complet du concours, visitez [www.partagezlenergie.com](http://www.partagezlenergie.com).

**La Rosalie**  
Épicerie santé  
Fruits et légumes biologiques  
Suppléments et cosmétiques

1646-C, chemin St-Louis  
Québec, QC. Tél. 683-1936

**Santé la Vie**  
au naturel

Place 4-Bourgeois,  
999, De Bourgogne  
Ste-Foy, QC. Tél. 658-0070

Les Produits  
de santé L.D. inc.

Galeries Chagnon, Porte 4,  
1200 boul. Alphonse Desjardins  
Lévis, QC. Tél. 837-2340

**RACHELLE-BÉRY**  
épiceries santé  
1170, boul. Lebourgneuf  
Accès par la rue Le Mesnil  
Québec  
418 780-9700

**RACHELLE-BÉRY**  
boutiques santé

5005, boul. L'Ornière Les Saules 418 877-5108	969, rue Nordique Beauport 418 660-6284
1060, boul. de la Rive-Sud St-Romuald 418 834-4009	999, rue de Bourgogne Sainte-Foy 418 651-2362

[www.rachellebery.ca](http://www.rachellebery.ca)

# DÉBARASSEZ-VOUS DE VOTRE RHUME 3 FOIS PLUS VITE !

Voici les solutions ;

## 1 Stimuler votre système immunitaire

- Rapide
- Efficace
- Naturelle



En promotion 12,99\$ Jusqu'au 1er février 2008 chez :



## 2 Prenez soin de vos muscles et de votre bien être



- Décongestionne et dégage les voies respiratoires
- Mousse abondante
- Soulage les douleurs musculaires

## 3 Vous avez mal à la gorge !

C'est une bouffée d'air pur. Une alliance de sapin d'eucalyptus et de menthol qui adoucit la gorge et améliore la qualité de l'haleine.



www.sapino.com

## - Trois trucs pour faire échec aux symptômes du rhume cet hiver -

### 1. La prévention a meilleur goût

Personne n'aime subir un rhume. Au boulot ou à la maison, quand il rôde autour vaut mieux le prévenir en donnant un coup de pouce au système immunitaire. Utilisée depuis des lunes par nos ancêtres pour ses propriétés antivirales, l'Echinacea purpurea, une plante médicinale aussi nommée Rudbeckie, jouit maintenant d'une reconnaissance pharmaceutique. Une entreprise canadienne a mis sur le marché COLD-A-TAKMC Echinillin(r), le seul extrait d'Echinacea fournissant une concentration normalisée. Cette caractéristique lui confère une activité pharmacologique constante. Lorsqu'il est pris dès les premières manifestations d'une infection virale (frissons, fièvre, douleurs musculaires, mal de tête, mal de gorge, toux ou congestion), il peut prévenir l'installation du rhume et aider le système immunitaire à combattre. Des études cliniques ont démontré qu'Echinillin(r) stimule les défenses immunitaires par l'action de trois principes actifs clés d'Echinacea purpurea. Selon un nombre significatif de patients, les essais ont clairement indiqué qu'il réduit la durée et la gravité du rhume et autres infections virales. COLD-A-TAKMC s'avère également utile pour les amygdalites, les sinusites, les otites et comme support à un traitement antibiotique. Nul besoin de compter les gouttes. On retrouve ce produit 100% naturel et certifié biologique sous forme de gélules dont la concentration d'ingrédients actifs est garantie.

### 2. Le réconfort d'un bon bain chaud

Dès les premiers symptômes du rhume ou de la grippe, il est conseillé de prendre un bon bain chaud. Le bain a pour effet d'apaiser les sensations désagréables dues à un refroidissement. Comme il contient des huiles essentielles de sapin et d'eucalyptus, le bain moussant Sapino ajoute à l'eau du bain des éléments qui contribuent à soulager les symptômes du rhume. Récemment, le sapin regagne ses lettres de noblesse. Cet arbre majestueux cache sous ses aiguilles un précieux liquide, son huile essentielle et sous son écorce sa populaire gomme de

sapin. Ce sont d'abord les Amérindiens qui utilisent le sapin baumier pour différents usages qui sont transmis de génération en génération. Comme le doux arôme du bain moussant Sapino est plus qu'agréable, il peut également s'utiliser quotidiennement, pour le simple plaisir de savourer un moment de détente.

### 3. Soulagement de la gorge par une pastille de qualité

Depuis 1998, la compagnie Sapino fait profiter aux consommateurs des bienfaits du sapin, ce trésor de la nature. Parmi la généreuse gamme de produits Sapino, on retrouve entre autres : huile essentielle, huile de massage, sirop contre la toux, capsules de gomme de sapin et pastilles. Très populaires, les pastilles offrent un heureux soulagement à la gorge qui pique ou est irritée. Elles renferment un mélange équilibré de gomme de sapin et d'huile essentielle d'eucalyptus et de menthe, reconnues efficaces comme décongestionnant. Les consommateurs ont compris que ces pastilles apaisent les maux de gorge efficacement et en redemandent à leur pharmacien. Un item pratique à conserver dans la pharmacie familiale.

Vous trouverez aussi plus d'information sur le sapin et ses multiples bienfaits sur le site Internet : [www.sapino.com](http://www.sapino.com).

