



# Vivre en santé

CAHIER SPÉCIAL / NOVEMBRE 2012

**Le Nouvelliste**

LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE

## Problème de nourriture et de dépendances ? Le Centre de Lasérothérapie 3001 à la rescousse

Peu importe la nature d'une dépendance, elle apporte son flot de problèmes et même plus, son fléau... Dépendances connues depuis longtemps, l'alcool, les drogues, le tabac empoisonnent la vie des gens. Et il y a une autre dépendance plus subjective... la nourriture. Il peut s'agir de croustilles, de malbouffe, de chocolat, de sucre, de boissons gazeuses, de café, etc. Et, à la différence des autres dépendances, manger est une nécessité à la vie. On peut donc se priver de tabac, drogue, alcool, mais la nourriture !

La dépendance à la nourriture s'installe comme les autres, au fil des mois, des années. D'une façon sournoise, elle provoque la libération d'hormone de plaisir



et pour cesser de consommer c'est un dur combat. Et il n'est pas question dans ces propos de boulimie.

Cette dépendance n'est pas

dans sa structure différente des autres compulsions ou addictions. La personne qui ressent le besoin de manger de façon urgente et excessive se sent

impuissante devant sa réalité. Comme il est question de nourriture, bien des personnes aux prises avec ce problème ont essayé des régimes car cette addiction provoque des problèmes d'obésité, de santé et parfois même est déclencheur de détresse psychologique. Mais pour un grand nombre de personnes les régimes n'ont pas résolu le problème. Au contraire, parfois ils en ont créé d'autres.

Pour vaincre une addiction, quelle qu'en soit la nature, il faut en premier être conscient de la problématique et par la suite, avoir la motivation pour s'en départir et trouver l'aide appropriée.

Au Centre de Lasérothérapie 3001 nous avons une approche

très personnalisée pour cette problématique. Fort d'une expertise en traitement des dépendances d'un quart de siècle nous accompagnons la clientèle sur une période de six semaines, dans un programme très structuré. Mais en premier, pour savoir si nous pouvons vous aider vous devez vous poser une simple question. Est-ce que vous aimez manger ou est-ce que vous êtes dépendant ?

Cette simple question et une réponse honnête de votre part peuvent changer votre relation avec la nourriture et même changer votre vie.

Au Centre de Lasérothérapie vous trouverez l'aide appropriée. Appelez-nous au 819 698-4393.



L'équipe de la Pharmacie Therrien et Brassard. Nous reconnaissons de gauche à droite, David Brassard, Marie-Claude Pellerin, Martine Sergerie et Philippe Therrien.

## La Pharmacie Therrien et Brassard Une pharmacie spécialisée en soins diabétiques

Depuis quelques années, les pharmaciens Philippe Therrien et David Brassard sont les propriétaires de la Pharmacie Therrien et Brassard, sous la bannière Clini Plus, située au 5050, boulevard des Forges à Trois-Rivières. La pharmacie assure une continuité de services professionnels personnalisés et attentionnés avec une équipe compétente et courtoise. Une équipe que vous avez appris à connaître et à apprécier au fil des années.

### Des conseils judicieux et accessibles

Les pharmaciens tiennent à conserver une approche simple,

proche des gens où chacun se sent bien de demander les conseils dont il a besoin.

Le personnel, composé entre autres des pharmaciennes Martine Sergerie et Marie-Claude Pellerin, prend le temps nécessaire pour vous répondre dans un esprit de pharmacie de quartier où la confiance est présente.

### Un centre Diabetech

«En plus de toutes les compétences que l'on retrouve dans une bonne pharmacie, nous avons choisi de donner à notre pharmacie une vocation axée sur l'aide et les soins dispensés aux personnes diabétiques.

En ce sens, nous offrons différents services dont l'enseignement sur le diabète avec deux cours de deux heures sur l'alimentation, la mesure de la glycémie, la mesure de l'hémoglobine glyquée (Hb A1C), la mise en seringue d'insuline, l'enseignement complet et la vérification des lecteurs de glycémie, le bilan lipidique complet et le service d'une infirmière spécialisée en diabète», assure M. Brassard.

Le souci d'un service personnalisé et courtois, axé sur des conseils pharmaceutiques attentionnés et adaptés à vos besoins, est au cœur de leurs préoccupations.

**CLINI PLUS**  
**PHARMACIE THERRIEN et BRASSARD**

PHILIPPE THERRIEN      DAVID BRASSARD

**5050, boul. des Forges  
Trois-Rivières  
819 372-1717**

**OUVERT  
7 JOURS SUR 7  
SERVICE DE  
LIVRAISON**

*Vos pharmaciens de famille*

**SERVICES PROFESSIONNELS OFFERTS AUX PATIENTS:**

- Mesure de la glycémie
- Impression des résultats de lecteur de glycémie
- Mesure de l'hémoglobine glyquée (Hb A1c)
- Bilan lipidique complet
- Mise en seringue d'insuline
- Moniteur ambulatoire de la tension artérielle (M.A.T.A.)
- Fournitures pour pompes à insuline
- Méthode d'utilisation complète et vérification des lecteurs de glycémie

**VENEZ NOUS RENCONTRER !**

**Vivez en toute  
liberté!**

**GRÂCE À NOS TRAITEMENTS :**

- ▼ Dépendance  
(tabac, drogue, alcool, boissons énergisantes, nourriture)
- ▼ Bien-être  
(stress, anxiété, déprime saisonnière, insomnie, programme perte de poids)

**CENTRE DE  
LASÉROTHÉRAPIE  
3001**

Johanne Tourville  
Thérapeute

[www.laserotherapie3001.com](http://www.laserotherapie3001.com)      819 698-4393

Avec Club Piscine Super Fitness

# L'entraînement à la maison, plus qu'une simple option !

L'hiver étant bientôt à nos portes, les conditions climatiques plus difficiles pourront certes décourager plusieurs personnes désirant garder la forme d'aller s'entraîner à l'extérieur. Puisque pour demeurer en santé même en hiver, il faut bouger, deux options s'offrent aux gens actifs : s'entraîner en salle ou s'entraîner à la maison. Analysons donc les deux options possibles.

**L'entraînement en salle :** C'est souvent la première idée qui passe en tête des gens désireux de maintenir leur condition physique pendant les longs mois d'hiver. Ce choix offre l'avantage de mettre le sportif dans des conditions d'entraînement dynamiques dans un environnement permettant l'utilisation de plusieurs machines différentes. Toutefois, il faut être conscient des enjeux liés à ce type d'entraînement. Tout d'abord, les coûts d'abonnements sont relativement élevés. Annuellement, on parle d'une moyenne de 500 \$ par personne. En plus des coûts directs



De gauche à droite, Joël, Sylvain, Félix, Catherine et Simon, VOS spécialistes du conditionnement physique en Mauricie.

reliés à l'abonnement au gymnase, il faut tenir comptes des petits désagréments liés au fait de devoir quitter son domicile. Parmi ces désagréments notons : temps de transport, déneiger la voiture, utiliser les douches publiques, attendre plusieurs minutes que l'appareil que vous voulez utiliser se

libère, s'entraîner devant plusieurs inconnus, etc.

**L'entraînement à la maison :** Cette solution est celle qui est de plus en plus retenue par les consommateurs intéressés à garder la forme. En effet, il est désormais possible de s'entraîner directement à la maison à coûts plus qu'abordables et en

ayant sensiblement les mêmes commodités qu'en gymnase. Pour ce faire, il faut prévoir un budget d'environ 2 000 \$. Pour cette somme, le client pourra bénéficier de deux machines permettant l'entraînement cardio-vasculaire (exerciceur elliptique / tapis roulant), une multistation de musculation,

un ensemble d'haltères ajustables, un appareil visant le travail des abdominaux ainsi qu'un ensemble d'élastiques de musculation et d'étirement. Évidemment, pour moins de 1 000 \$ il est aussi possible de se doter d'un gymnase maison un peu moins équipé mais tout aussi efficace pour garder la forme ! Comparativement à l'entraînement en salle, cette option sera pour un couple, rentabilisée en seulement deux ans ! Vous pourriez bénéficier d'un entraînement complet dans le confort de votre foyer. Fini les excuses ! Personne ne pourra plus invoquer le fait de ne pas avoir le temps de s'entraîner ! Plus besoin de se déplacer, vous avez un petit 20 minutes de disponibles ? Allez, on bouge !

Venez rencontrer nos conseillers en magasin qui pourront vous éclairer et vous épauler dans votre processus d'entraînement ! Vos magasins Club Piscine Super Fitness de Trois-Rivières et Shawinigan, VOS spécialistes du conditionnement physique dans la région !



Tapis roulant

**799\$**

Capacité maximale : 300 lb (136 kg)  
Moteur : 2,25 forces, continu  
Vitesse : 0 - 10 mi/h  
Élévation : 0 à 10 %  
Programmes : 9



Elliptique EX-59

**799\$**

Capacité maximale : 275 lb (125 kg)  
Résistance : 10 niveaux, électronique  
Roue d'inertie : 4 lb (6,35 kg)  
Programmes : 10



Multistation SA006SM

**299\$**

Colonne de poids recouverte : 100 lb (45 kg)  
Poules : en plastique sur coussinets  
Câbles : moins de 1000 lb (454 kg)



**CLUB PISCINE**

SUPER

**fitness**



www.clubpiscine.ca

**PASSEZ EN MAGASIN POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES SPÉCIAUX**

5825, boul. Gene-H.-Kruger, Trois-Rivières 819 375-7771

4655, 12e Avenue, Shawinigan-Sud 819 536-2020

## Le podiatre

# Un professionnel de la santé accessible

Généralement, lorsqu'une dent nous fait souffrir, notre premier réflexe est de téléphoner à un dentiste, tout comme on a recours à un optométriste lorsque la santé de nos yeux nous préoccupe. Or, vers qui se tourner lorsque ce sont nos pieds qui nous posent problème ? Le podiatre est la personne toute désignée en ce qui concerne la santé de nos pieds. Heureusement, on compte actuellement plus de 120 podiatres au Québec, aptes à répondre à nos besoins.

À ce jour, l'Université du Québec à Trois-Rivières est la seule université au Canada à offrir le programme de médecine podiatrique. Ce dernier accueille 25 nouveaux étudiants annuellement depuis la formation du programme, en 2004.



Après quatre années d'étude au doctorat de premier cycle, le podiatre est en mesure de poser un diagnostic à l'aide d'examens cliniques et radiologiques dans le but d'offrir une

gamme de traitements appropriés, comme la chirurgie, la prescription de médicaments et les soins de pied.

Que ce soit pour les problèmes de l'ongle (champignons et ongles incarnés) ou de la peau (pied d'athlète et les verrues plantaires), le podiatre est en mesure de vous aider. Il est également possible pour les patients de consulter un podiatre pour des douleurs au pied (orteils marteaux, épine de Lenoir, etc.), au genou et au bas du dos.

De plus, le podiatre peut avoir recours à la prescription d'orthèses comme moyen de traitement. En effet, l'orthèse est confectionnée sur mesure afin de permettre aux pieds du patient d'être dans une position idéale à son bon fonctionnement. Ainsi, l'orthèse permet de soulager des douleurs aux membres inférieurs, et ce, peu importe l'âge du patient.

Les podiatres sont particulièrement concernés par la santé des pieds des diabétiques. En effet, le diabète cause, entre autres, une diminution de la sensibilité au niveau du pied. C'est donc pourquoi cette clientèle doit être particulièrement vigilante en ce qui a trait à la santé de ces derniers. Il pourrait alors être intéressant pour ces personnes de consulter un podiatre à titre préventif. Mentionnons que le podiatre est un professionnel de la santé accessible sans référence médicale, tout comme le sont les dentistes.

Enfin, rappelons-nous que depuis que l'homme a acquis la position bipède, les pieds supportent l'ensemble du poids du corps humain. C'est pourquoi il est primordial d'en assurer le bon fonctionnement. **Source : Marie-Eve Deschênes et Elizabeth Piché Étudiantes en médecine podiatrique, UQTR**

## Soulagez vos pieds!

TRAITEMENTS

- Soins de pied
- Cors, verrues et durillons plantaires
- Callosités, ongles épais, ongles incarnés, etc.
- Problèmes légers et sévères : épine de Lenoir, pieds diabétiques et arthritiques, etc.

SERVICES

- Orthèses
- Radiographies
- Coupe d'ongles
- Chirurgies mineures
- Attention spéciale aux patients diabétiques

**clinique podiatrique**

de l'Université du Québec à Trois-Rivières

[www.uqtr.ca/clinique.podiatrique](http://www.uqtr.ca/clinique.podiatrique)

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
**UQTR**

**819 376-5104**

## Rapportez vos médicaments périmés à la pharmacie

Lorsque vous faites le grand ménage de 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.

### VOTRE AGENT

**Gilles Ouellet**

Conseiller en sécurité financière



ASSURANCE vie, maladie grave, invalidité, cancer.

Remboursement de prime

Informez-vous **819 378-0250**

3069339

Des services personnalisés et des intervenants de la santé sous un même toit

## Avec le Centre sportif Alphonse-Desjardins : c'est possible !

Depuis près de 3 ans, le Centre sportif Alphonse-Desjardins (CSAD) offre des services personnalisés qui s'adaptent à vos besoins dans l'intimité de sa salle d'entraînement KINESIS. Qu'il s'agisse d'un entraînement privé ou semi-privé, vous êtes assurés de bénéficier de toute l'attention de nos kinésiothérapeutes afin d'atteindre vos objectifs. Vos rendez-vous deviendront source de motivation !

### KINESIS : un système d'entraînement unique en Mauricie

Le KINESIS propose une nouvelle manière de bouger alliant le travail musculaire et cardiovasculaire.

Ce système d'entraînement unique en Mauricie permet un entraînement en trois dimensions, en moins de 45 minutes ! Supervisé par un kinésiothérapeute diplômé, vous combinerez à la fois temps, motivation et résultats !

#### Avantages :

- Permet une dépense calorique 30 % supérieure aux entraînements traditionnels en salle
- Programme privé et/ou semi-privé (4 à 6 personnes/groupe)
- Idéal pour la perte de poids,

l'amélioration de la condition physique, augmenter ses performances sportives, se remettre d'une blessure.

**Réservez vite votre place !  
1er essai gratuit !**

### Des services personnalisés : en entreprises

En plus de ceux offerts en son sein, le Centre sportif Alphonse-Desjardins n'hésite pas à étendre ses services à d'autres milieux de travail.

En effet, nous sommes convaincus que la pratique de l'activité physique apporte des bénéfices significatifs tant pour l'employeur que l'employé et que l'approche individuelle augmente les chances de réussite.

Aussi, si la santé des membres de votre organisation vous tient à cœur et que vous êtes intéressés à leur faire vivre une expérience unique, informez-vous sur nos services personnalisés en entreprises. Nos kinésiothérapeutes pourraient se rendre directement sur votre lieu de travail !

Les services personnalisés en entreprises : une approche per-

sonnalisée basée sur la condition physique et les objectifs à atteindre de chaque membre.

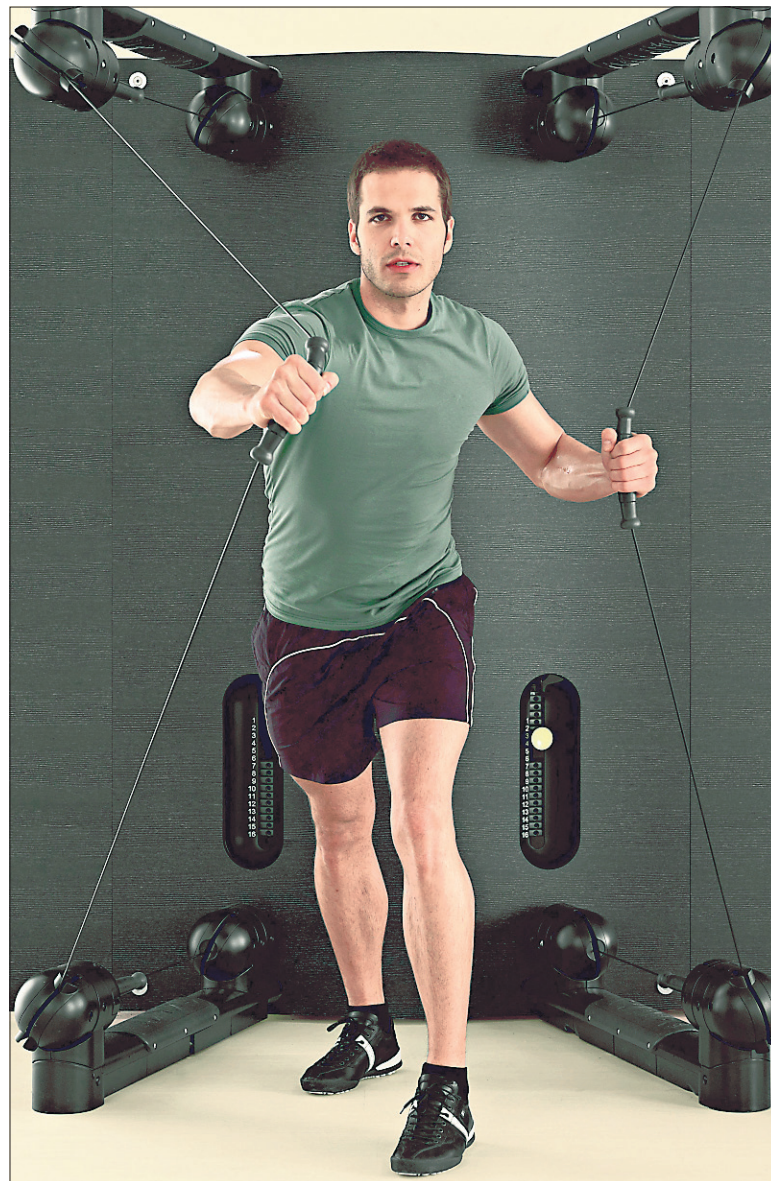
Forfaits « clé en main » disponibles ! Informez-vous !

### Centre Focus Santé : des spécialistes de la santé sous un même toit

Le Centre sportif Alphonse-Desjardins offre aussi une gamme complète de services liés à la santé, tels qu'une clinique de physiothérapie ainsi que des services de massothérapie et de nutrition.

Ces intervenants de la santé ont leurs bureaux directement au Centre sportif Alphonse-Desjardins, ce qui permet d'offrir à nos clients un éventail complet de services en lien avec l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

Pour information ou pour prendre rendez-vous avec l'un de nos intervenants de la santé : [www.csad.ca/819-373-5121](http://www.csad.ca/819-373-5121)



## POUR TOUT SAVOIR SUR LA SANTÉ DE VOTRE AUDITION



**Nathalie, Annie et Étienne, audioprothésistes**, sont heureux de vous accueillir dans leurs cliniques situées dans les locaux de Lobe Santé auditive et communication.

**Trois-Rivières**  
4870, boul. des Forges  
Bureau 101  
**819 378-7477**

**Shawinigan**  
3222, boul. des Hêtres  
**819 539-8666**

**Autres régions**  
**1 866 411-5623**

[www.lobe.ca](http://www.lobe.ca) •



Complexe sportif Alphonse-Desjardins

**1<sup>ER</sup> ESSAI GRATUIT!**

**KINESIS** SYSTÈME UNIQUE EN MAURICIE!

**ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ (EN SALLE D'ENTRAÎNEMENT PRIVÉE KINESIS)**

L'entraînement personnalisé est un moyen infaillible pour vous aider à atteindre vos objectifs. Un kinésiothérapeute diplômé vous accompagnera tout au long de votre séance privée ou semi-privée afin de vous prodiguer trucs et conseils. Horaire selon vos disponibilités.

	30 MINUTES	45 MINUTES	60 MINUTES
PRIVÉ (1 PERS.)	20 \$	30 \$	40 \$
SEMI-PRIVÉ (2-3 PERS.)	15 \$	22,50 \$	30 \$
SEMI-PRIVÉ (4-6 PERS.)	10 \$	15 \$	20 \$

**FORFAITS : ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ\***

10 SÉANCES : 5 %	25 SÉANCES : 10 %	50 SÉANCES : 20 %
------------------	-------------------	-------------------

**SERVICES PERSONNALISÉS**

Les services personnalisés allient le travail musculaire et cardiovasculaire lors de séances semi-privées. Sous la supervision constante d'un kinésiothérapeute diplômé, ces services personnalisés vous permettront de combiner temps, motivation et résultats.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRAÎNEMENT « LÈVE-TÔT »	6h45 - 7h30		6h45 - 7h30		6h45 - 7h30
GRUPE TRX EN CIRCUIT		17h - 17h45		17h - 17h45	
DÉFI SANTÉ 1	17h30 - 18h30		17h30 - 18h30		
DÉFI SANTÉ 2		18h - 19h		18h - 19h	

\*Ces forfaits sont payables en plusieurs versements et n'incluent pas l'évaluation de la condition physique.

POUR PLUS D'INFORMATION OU POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS : Tél. ► **819 373-5121** | [www.csad.ca](http://www.csad.ca)

## Cinq raisons de consulter Acupuncture entre Ciel et Terre

### 1- Ça marche, c'est efficace !

Je peux vous aider à traiter un large spectre de déséquilibre et de problème. Nous obtenons à la clinique de très bons résultats particulièrement dans le traitement des douleurs. Je traite efficacement et rapidement les tendinites, sciatiques et inflammations de toutes sortes. L'OMS



publiait en 2003 une liste de 28 affections pour lesquelles l'efficacité de l'acupuncture était

reconnue scientifiquement: entre autres, l'hypertension, la migraine, les douleurs lombaires et la dépression. L'acupuncture a traversé les millénaires parce qu'elle fonctionne. Demandez autour de vous, vous connaissez sûrement plusieurs per-



Jean-François Vigneault,  
acupuncteur

sonnes qui ont obtenu de très bonnes expériences.

### 2- Ça ne fait pas mal !

Si vous pensez autrement c'est sûrement que vous n'avez pas encore consulté !

Bien souvent, c'est l'ignorance et la peur qui font souffrir.

Plusieurs personnes ont peur des aiguilles, peur d'avoir mal. Pourtant, l'acupuncture est sans douleur.

Mestraitement qui mélangent l'acupuncture et le massage sont reconnus pour être particulièrement relaxants et efficaces. En vrai, l'aiguille d'acupuncture est minuscule, grosse comme quelques cheveux et les sensations ressenties ne sont pas de la douleur mais le gage de résultats surprenants.

### 3- Vous obtiendrez beaucoup plus que vous pensez.

Peut-être que vous êtes venu pour le mal de dos, le tunnel carpien, la fibromyalgie ou une bursite qui ne veut pas guérir mais vous ressortirez du traitement en ayant aussi diminué votre stress, calmé votre mental, enlevé votre mal de tête persistant, prévenu vos allergies ou soigné votre grippe. C'est que

l'acupuncture a une manière étonnante de rééquilibrer le corps et l'esprit de sorte qu'en plus d'aider avec votre raison de consultation primaire, nous vous aiderons à régler une multitude de problèmes qui sont bien souvent tous reliés ensemble. Vous trouverez soudainement un meilleur sommeil et réagirez plus calmement aux stress de la vie...

### 4- Complémentaire à la médecine, la médication et les autres thérapies.

L'acupuncture est la médecine complémentaire à son meilleur. Elle est préventive. 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 suggèrent

l'acupuncture à leurs patients pour soulager les douleurs ou diminuer les effets secondaires des médicaments.

### 5- Acupuncture entre Ciel et Terre est là pour vous, pour vous aider.

Vous obtiendrez des rendez-vous très rapidement, sans délai, de jour et de soir.

Vous serez bien servi par une équipe multidisciplinaire qui combine l'acupuncture, la massothérapie, la naturopathie, la physiothérapie et les exercices physiques. Notre clinique située au centre-ville de Shawinigan est très facile d'accès.

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

## Le vaccin antigrippal

# Votre meilleure armure contre la grippe

(EN) — Chaque année, 10 à 25 % des Canadiens sont affectés par la grippe. La plupart s'en remettent totalement, mais entre 500 et 1 500 Canadiens, des aînés surtout, meurent chaque année d'une pneumonie liée à la grippe et plusieurs autres meurent de complications graves. Selon Santé Canada, recevoir le vaccin antigrippal, chaque année à l'automne, constitue le meilleur moyen de se protéger.

Le vaccin antigrippal existe depuis les années 40. On l'obtient à partir de fragments du

virus inactivé, mis en culture dans des œufs de poule fertilisés puis purifiés. Comme les virus grippaux peuvent muer d'une année à l'autre, il faut revoir chaque année la composition du vaccin.

C'est pourquoi il est nécessaire de se faire vacciner chaque année.

Lorsque vous recevez un vaccin antigrippal, votre système immunitaire produit des anticorps contre les souches du virus introduites par le vaccin. Les anticorps sont efficaces pendant une période de quatre à



six mois. Lors d'une exposition au virus grippal, les anticorps aident à prévenir l'infection ou à en réduire la gravité.

Le vaccin antigrippal est par-

ticulièrement important pour les groupes qui risquent d'avoir des complications graves, soit les très jeunes enfants, les 65 ans et plus et les personnes qui

souffrent déjà d'un problème de santé chronique, comme une affection respiratoire, une maladie du rein ou du cœur, le diabète, ou encore celles qui ont un système immunitaire affaibli par le cancer, une infection à VIH

**Le vaccin antigrippal est particulièrement important pour les groupes qui risquent d'avoir des complications graves**

ou toute autre cause. Le vaccin contre la grippe est aussi très important pour les travailleurs de la santé, les soignants et leur entourage, qui peut transmettre le virus aux groupes vulnérables.

Certains groupes ne devraient pas être vaccinés, notamment les enfants de moins de six mois et les personnes qui ont déjà eu une réaction allergique sévère aux œufs ou au vaccin. Demandez à votre médecin s'il vous recommande le vaccin antigrippal à vous et à votre famille.

Au Canada, la saison grippale s'étend généralement de novembre à avril. Le meilleur moyen de vous protéger est de vous faire vacciner contre la grippe à l'automne, mais il est toujours temps de le faire en hiver ! Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site [www.healthcanada.ca/flu](http://www.healthcanada.ca/flu) de Santé Canada.

## 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.

**MARIE-EVE TRUDEL**  
AUDIOPROTHÉSISTE

TROIS-RIVIÈRES 200, rue Fusey (bureau 7)  
819 378-0020

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

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



## Acupuncture entre Ciel et Terre

Inflammation ☺ Sinusite  
Sciatique ☺ Allergies  
Mal de dos ☺ Anxiété

Massages - ventouses - pierres chaudes

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

Jean-François Vigneault, Ac.  
695, avenue de la Station, Shawinigan  
819 244-4729

↑ ÉNERGIE

↑ IMMUNITÉ

↓ FATIGUE

↓ DOULEURS

↓ STRESS



## La clinique dentaire Luc Farrier Pour des soins complets en implantologie

Dr Luc Farrier et son équipe vous offrent des soins complets en implantologie dentaire.

Que ce soit pour remplacer une dent manquante ou pour soutenir une prothèse dentaire instable, toutes les étapes, de la chirurgie à la mise en bouche, sont prodiguées par le Dr Luc Farrier à son bureau de Shawinigan.

Dans une atmosphère chaleureuse et personnalisée, l'équipe est à l'écoute de vos besoins afin de répondre de façon optimale à vos attentes.

Les équipements sont à la fine pointe de la technologie et les normes d'aseptisation et de stérilisation sont rigoureusement appliquées, pour votre confort et votre sécurité.

Tout le personnel est formé pour vous accompagner tout au cours des différentes phases de traitements en implantologie.

De la première consultation, jusqu'aux soins de maintien, en passant par des conseils de nature financière, l'équipe est prête à répondre aux besoins de ses clients désirant améliorer leur santé grâce aux implants dentaires.



Dr Luc Farrier et son équipe vous offrent des soins complets en implantologie dentaire à Shawinigan.

## Le lien entre 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'hypertension 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.

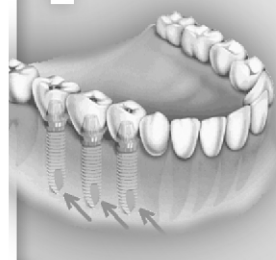
Des études ont montré que la prise quotidienne d'une faible dose de Aspirin diminue de façon marquée le risque de première crise cardiaque non fatale chez les personnes que leur médecin considère suffisamment à risque.

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

Connaître 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.

### Clinique dentaire Luc Farrier

Pour le remplacement de dents manquantes ou pour retenir une prothèse instable, le Dr Luc Farrier saura vous guider à travers les différentes phases de vos traitements.



Dr Luc Farrier et son équipe effectuent la pose d'implants dentaires ainsi que toutes les étapes de confection des prothèses et couronnes.

Une qualité de vie retrouvée grâce aux implants dentaires.

Dr Luc Farrier, D.M.D., f.i.c.o.i.  
2072, avenue Saint-Marc  
Shawinigan (Québec)  
819 537-1205  
www.cliniquedentairelucfarrier.com

(Publicité)



## Une pharmacienne pas comme les autres

Je vieillis, je grossis... mais pourquoi?

En vieillissant, la majorité des gens prennent du poids. Mais pourquoi engraisse-t-on avec l'âge? Que se passe-t-il pour que le corps se mette à emmagasiner du gras?

Raison n° 1 :  
Le ralentissement du métabolisme de base

Le métabolisme de base correspond aux processus par lesquels les calories sont transformées pour assurer le bon fonctionnement des organes vitaux et des muscles. Avec l'âge, le métabolisme ralentit, et, du même coup, les besoins en calories diminuent.

LA SOLUTION?

Réduire l'apport quotidien en calories en mangeant de plus petits repas tout en prenant soin de consommer des aliments de chacun des quatre groupes.

UN BON CONSEIL!

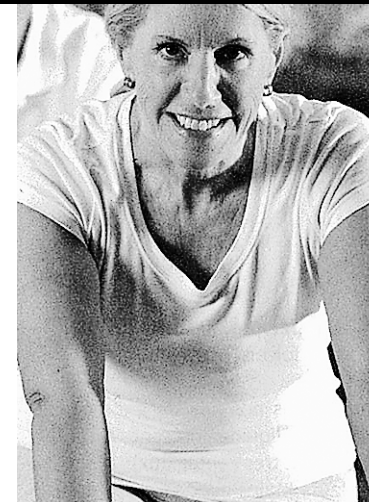
Pour ralentir la perte musculaire, les personnes âgées de plus de 50 ans devraient augmenter leur consommation de protéines.

Raison n° 2 :  
Les hormones

Chez les femmes, l'arrivée de la ménopause joue un rôle dans la prise de poids. En effet, à cette étape, la production d'oestrogènes diminue progressivement, ce qui a pour effet de modifier la composition corporelle. La silhouette se met alors à changer (les cuisses maigrissent, la taille et les hanches, elles, prennent du volume).

LA SOLUTION?

Manger moins et bouger plus. L'activité physique permet de prévenir la perte musculaire, puis de maintenir son métabolisme de base.



UN BON CONSEIL!

Avant de commencer un programme d'entraînement, les personnes sédentaires ou inexpérimentées devraient toujours consulter leur médecin.

Raison n° 3 :  
Les ennuis de santé

Plusieurs problèmes de santé peuvent favoriser une prise de poids. L'hypothyroïdie est l'un d'eux. Ce dysfonctionnement assez fréquent entraîne, en effet, une augmentation du poids. Une perte de la densité osseuse peut aussi avoir une influence négative sur le métabolisme de base.

LA SOLUTION?

Consulter son médecin si l'on ressent des symptômes inhabituels et persistants comme de la fatigue, de l'irritabilité et de l'essoufflement.

UN BON CONSEIL!

Les peuples nordiques sont reconnus comme ayant d'importantes carences en vitamine D. La plupart des personnes âgées devraient donc augmenter leur consommation d'aliments enrichis de vitamine D, comme le lait.

1,2,3, partez!

Une chose est sûre : on peut éviter de prendre du poids avec l'âge. Pour y arriver, il faut : adapter son alimentation aux nouveaux besoins de son organisme ET faire de l'exercice régulièrement.

Pour de bons conseils, consultez votre pharmacien(ne). Il(elle) est une excellente ressource!

**RENOUVELLEMENT DE VOS PRESCRIPTIONS EN LIGNE DISPONIBLE DÈS MAINTENANT!**

**UNIPRIX CLINIQUE**

Pharmacie France Vallée

Polyclinique du Cap

700, boul. Thibeau, local 120, Trois-Rivières

(secteur Cap-de-la-Madeleine) Téléphone : **819 372-3010**

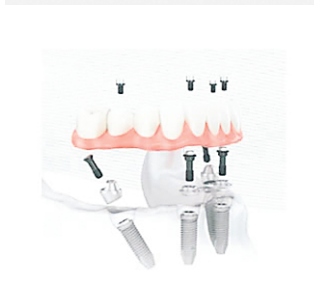
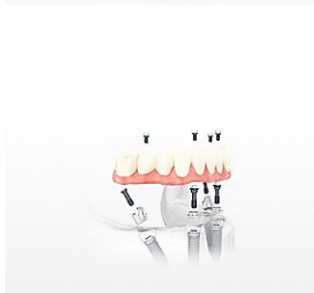
3071857

# LE CONCEPT ALL-ON-Four<sup>MC</sup>

Développé à la fin des années 90 par un jeune dentiste Portugais, Dr Paulo Malo, cette technique a changé la vie de nombreux patients dans le monde. Découragé de n'avoir à offrir à ses patients, présentant des atrophies sévères, que des solutions à l'aide de greffes osseuses, Dr Malo travailla sur un concept qui lui permettrait de bien traiter ses patients sans qu'ils doivent passer par l'étape, plus longue et plus onéreuse, de la greffe osseuse.

Ses travaux le conduisirent à une technique, ALL-ON-FOUR, qui lui permettait de placer des implants ou il y avait le maximum d'os disponible et, en les inclinant, de pouvoir avoir le maximum de dents possibles sur la prothèse.

Des tests furent alors réalisés, les «nuts tests». Ces tests consistaient à faire mastiquer aux patients une quantité de noix déterminée, en un certains laps de temps. Les noix étaient ensuite examinées pour vérifier l'efficacité de la mastication.



On découvrit alors que même si une prothèse avec 14 dents offrait la mastication la plus efficace, lorsque l'on réduisait le nombre de dents à 12 ou 10, la mastication était fort acceptable et la digestion tout aussi facile.

Dr Malo entreprit alors de traiter ses patients en ne plaçant que 4 implants, ce qui réduisait les couts tout en permettant aux patients de bénéficier d'une prothèse fixe avec laquelle il pouvait manger, même des noix!

La technique est utilisée depuis plus de 10 ans avec des résultats plus que probants.

La nouvelle prothèse peut, dans de nombreux cas, être mise en bouche la journée même de la chirurgie.

Dr Dhuyser est certifié du Malo Institute à Lisbonne, Portugal, et pratique la technique ALL-ON-FOUR depuis 2005.

## APPELLEZ-NOUS

POUR EN SAVOIR PLUS!

**Institut Médical**  
des Trois-Rivières • Centre Médical spécialisé





# Institut Médical

des Trois-Rivières • Centre Médical spécialisé

Dr Thierry Dhuyser

Spécialiste en chirurgie  
buccale et maxillo-faciale

Plus 20 000 implants  
mis en place

**POURQUOI  
VOUS CONTENTER  
DE CECI :**



Selon l'OMS, entre 6 et 10 % de la population mondiale est édentée. Si l'édentation était une maladie infectieuse, ce serait une pandémie...

## **ALORS QU'ATTENDEZ-VOUS?**

Retrouvez le sourire grâce à la technique  
**All-On-Four<sup>mc</sup>!**



**QUAND VOUS  
POURRIEZ  
AVOIR CELA**

LA TECHNIQUE **ALL-ON-FOUR<sup>mc</sup>** EST UNE TECHNIQUE ÉPROUVÉE ET ABORDABLE  
**RETROUVEZ VOTRE SOURIRE ET MORDEZ DANS LA VIE!**

**APPELEZ-NOUS POUR UNE CONSULTATION GRATUITE!**

(Comprend un scan en 3D, l'examen par un chirurgien maxillo-facial et l'établissement d'un plan de traitement personnalisé).

3050, boul. Saint-Jean, Trois-Rivières **819 694-4506** • [www.im3r.ca](http://www.im3r.ca)

## Avec le Centre de services d'implantologie de Trois-Rivières Et pourquoi pas un sourire en cadeau !

**Qu'utilisez-vous plus de mille fois par année sans y penser ?**

La question que je pose souvent en laissant les gens sur leur réflexion : la réponse est le système masticatoire ! De la santé de vos dents et de leur préservation dépendra une grande partie de votre santé et du maintien d'un des derniers plaisirs que la vie vous accordera : bien manger !

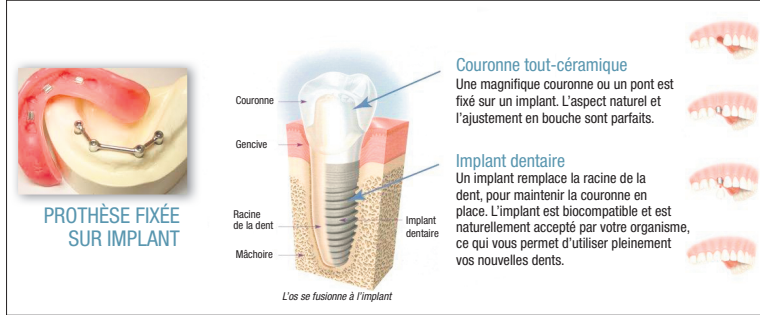
**Noël est à nos portes !**

Cette année, faites-vous vraiment plaisir et offrez-vous un

cadeau qui durera des années... offrez-vous un sourire en cadeau !

Le Centre de Services d'Implantologie est le seul centre qui s'est spécialisé exclusivement en implantologie à Trois-Rivières.

Entouré de collaborateurs et collaboratrices de haut niveau, il sera en mesure de vous aider à retrouver le plaisir de manger et ce, dans une ambiance des plus agréables. Vous serez entouré d'une équipe formidable, d'un environnement enchanteur



tout au bord de la rivière Saint-Maurice et d'un intérieur qui invite au calme et à la détente.

**Pourquoi penser aux implants dentaires ?**

Vous êtes gênés de sourire ? Il vous manque une ou plusieurs dents ? Vous avez de la difficulté à mastiquer et encore pire, à digérer vos aliments ? Souffrez-vous de douleur due à vos prothèses dentaires ? Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à vous exprimer clairement ? Si oui, les implants dentaires peuvent être la réponse à vos problèmes.

Consultez sans plus attendre afin de pouvoir, avec l'aide de notre regroupement de professionnels dentaires, planifier le plus tôt possible vos traitements avant que les problèmes ne deviennent aigus !

**Combien peut coûter un beau sourire ?**

La restauration du sourire et du système masticateur peut demander des traitements qui varient beaucoup d'une personne à l'autre comme vous

vous en doutez. C'est pourquoi nous prenons du temps avec chacun de vous afin d'établir la liste de vos besoins, de vos attentes et de l'évaluation complète des investissements nécessaires **avant de débiter quoi que ce soit.**

**Consultation  
gratuite en  
implantologie et  
aucun engagement  
de votre part !**

C'est pour cette raison aussi que nous vous offrons **LA RADIOGRAPHIE SCANNER SANS FRAIS.**

Nous respectons ceux qui chargent des honoraires pour ce type de radiographie, mais pour notre part, nous croyons que c'est un outil essentiel afin d'établir un **plan de traitement personnalisé** et qui répondra à vos besoins.

Donc, dès le départ nous avons tous les outils nécessaires pour discuter de **VOTRE CAS** et non de modèles préfaits. De plus, nous vous aiderons à trouver les meilleurs **moyens de financement**. Et n'oubliez pas, les traitements du Centre de services d'implantologie de Trois-Rivières sont **entièrement déductibles d'impôts**, ce qui vous permettra de réduire considérablement vos sommes dues au fisc lorsque viendra le moment de réaliser vos déclarations de revenu.

Dr Claude Morissette fait de l'implantologie depuis plus de 20 ans. Il consacre maintenant sa carrière à cette discipline en continuant de côtoyer les meilleurs au monde et en s'entourant localement de gens très compétents.

Notre objectif est de nous rencontrer plusieurs fois par année afin de vous offrir les meilleurs traitements qui soient. **CESSEZ DE VOUS DÉPLACER À L'EXTÉRIEUR**, car bien que pratiquant aussi dans la région de Montréal, c'est ici en Mauricie Bois-Franc que Dr Morissette a décidé de se consacrer et spécialiser sa pratique à l'implantologie. Laissez Carole vous recevoir avec son merveilleux sourire, Caroline vous accompagner pour écouter vos besoins, Dr Morissette et Karine faire route avec vous jusqu'à la réalisation complète de vos rêves...

**MONSIEUR, MADAME... BIENVENUE CHEZ NOUS !**

Grâce à l'approche humaine et professionnelle du Dr Morissette, de nombreuses personnes ont retrouvé le plaisir de **MANGER**, de **SOURIRE**, de **PARLER** et même de dormir sans se préoccuper de leurs prothèses. Il ne suffit plus d'y penser, il faut le faire.

**Investissez dans votre sourire.**

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



**Claude Morissette**  
Dentiste généraliste  
Pratique consacrée  
à l'implantologie

**GRATUIT :**  
UNE  
CONSULTATION  
D'UNE HEURE  
ET SCAN 3D  
VALEUR DE 500 \$  
(valable jusqu'au  
31 décembre 2012)

**PROGRAMMES  
DE FINANCEMENT  
AVANTAGEUX  
ET**

**CRÉDIT D'IMPÔT  
DISPONIBLE**

Centre de services  
**d'implantologie**



2, rue Fusey, suite 100  
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T1

**819 375.5550**

info@vraisourire.com  
www.vraisourire.com  
Suivez-nous sur **facebook**

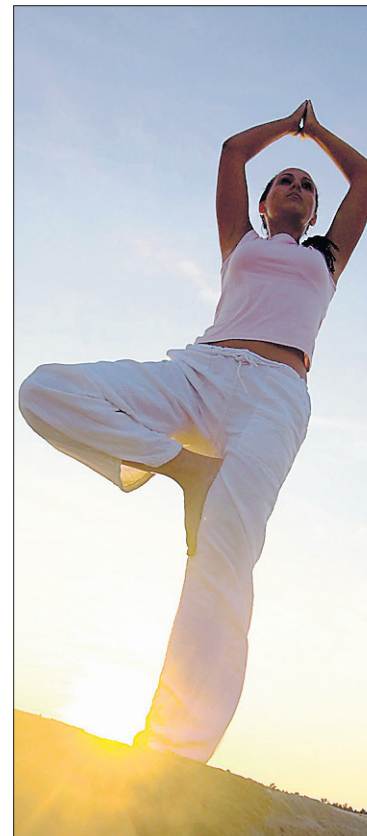
## Le lait de soya et le yoga, des partenaires pour la santé

(EN)—Ce n'est pas de l'exagération, le lait de soya et le yoga gagnent en popularité partout en Amérique du Nord. En fait, ils sont comme l'amour et le mariage dans la quête actuelle pour un style de vie sain.

La forme physique et les consommateurs conscients de la nutrition sont à la source de cette tendance. Les personnes qui suivent les régimes Atkins, South Beach et Zone cherchent des aliments et des boissons qui contiennent beaucoup de protéines et de calcium, mais peu de calories et de glucides. Les laits de soya faibles en gras conviennent bien à ces régimes. Une nouvelle boisson de soya qui hausse la barre des boissons de soya vient d'être lancée au Canada et aux États-Unis.

**L'attrait irrésistible du yoga**

Que les fervents de yoga préfèrent Iyengar, Hatha ou Ashtanga, leur passion a suscité l'ouverture de studios réservés dans toutes les collectivités d'importance. Une avalanche de DVD, de magazines et de livres



sur le yoga est aussi apparue. «Tendre vers l'équilibre est

une entreprise de vie», explique Rodney Yee, l'un des professeurs de yoga les plus recherchés du monde, «mais trouver le lait de soya parfait est plus simple.»

Cet expert du yoga très en vue suggère de combiner une boisson de soya à haute teneur en calcium et à faible teneur en gras, avec un programme d'exercice qui comprend le yoga.

Les spécialistes de la nutrition et de la forme physique s'entendent pour dire que les boissons de soya comportent beaucoup d'avantages. Elles ne contiennent pas de cholestérol, alors elles sont bonnes pour le cœur.

De plus, elles ne contiennent pas de lactose. Et les boissons de soya contiennent des isoflavonoïdes, qui sont reconnus pour aider à réduire la fréquence des bouffées de chaleur pendant la ménopause. Ensemble, le lait de soya et le yoga constituent une combinaison gagnante qui peut vous aider à vous sentir en pleine forme.

## Énergie Cardio Trois-Rivières Centre de conditionnement physique **Centre mixte et elle, deux sections pour mieux vous servir!**

Depuis son ouverture en janvier 2004, Énergie Cardio Trois-Rivières ne cesse d'améliorer son offre de service afin de satisfaire sa clientèle. En plus, d'offrir de nouveaux cours en groupe et de nouvelles méthodes d'entraînement, le centre s'est agrandi encore et s'est refait une beauté, en septembre 2012.

Chez Énergie Cardio, vous vous entraînez dans une ambiance décontractée, chaleureuse et amicale, tout en ayant accès à des appareils cardio-vasculaires et musculaires de qualité, des entraîneurs certifiés et l'accès à tous les cours en groupe. Nous offrons même un service de halte-garderie afin de faciliter vos entraînements.

### Vos stratégies gagnantes : pour commencer et perdre dans votre entraînement au quotidien

**Entraîneurs personnels qualifiés** : vous pouvez compter sur des entraîneurs qualifiés qui feront de vos objectifs leur priorité, vers l'atteinte des résultats souhaités. Que ce soit pour une perte de poids, une mise en forme générale ou un gain de masse musculaire, nos entraîneurs ont l'expérience pour répondre à vos besoins. Ils sont formés pour vous aider à maintenir votre motivation, à maximiser vos résultats et à assurer votre sécurité.

**Cours en groupe : Plusieurs nouveautés!** Venez découvrir le Power Cardio, vous expérimenterez de nouveaux enchaînements d'exercices intenses, qui feront grimper vos fréquences cardiaques. Facile à suivre avec trois (3) niveaux d'intensité et des options, cet entraînement cardiovasculaire efficace dure 30 minutes. Le CXWorx, est un cours révolutionnaire qui sculptera et tonifiera le centre de votre corps, pour des « abdominaux d'enfer ». Il vous procurera un entraînement intense pour améliorer votre force fonctionnelle et donc votre mobilité, votre équilibre et prévenir les blessures.

Toujours aussi populaire, vous retrouverez des cours de Zumba, afin d'améliorer votre cardiovasculaire dans une ambiance des plus amicale et festive. Si vous désirez tonifier et améliorer votre endurance musculaire, le cours de Body pump est pour vous! Il vous aidera à accomplir plus facilement vos tâches et activités quotidiennes. On ne peut passer sous silence nos cours tels que le combo aéro-step, le vélo



intérieur, Énergie 55, Énergie yoga et accent souplesse, qui pourront eux aussi satisfaire vos besoins et vos attentes. Vous trouverez la description de tous nos cours ainsi que nos horaires sur le site d'Énergie Cardio à : [www.energiecardio.com](http://www.energiecardio.com)

**Entraînement semi-privé** : Synergie est un nouveau type d'entraînement. Il combine la dynamique d'équipe et le soutien d'un entraîneur certifié. Synergie s'inspire de l'entraînement sportif de haut niveau adapté en intensité afin d'éveiller l'athlète en vous. Les séances d'entraînement en équipe

encouragent le dépassement de soi. Synergie est parfait pour se motiver en couple ou entre ami(e)s!

Profitez de nos Journées Folles, du 17 au 21 novembre 2012, pour prendre votre rendez-vous d'information et/ou un essai, seul(e) ou entre ami(e)s et surtout, pour profiter de rabais exceptionnels! En Mauricie, votre succursale est située au 3005-3015 Côte Rosemont, Trois-Rivières, à l'angle du boul. Jean-XXIII. Pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez pas à composer le 819 697-1000.

## Une journée avec le diabète de type 1

(EN) — Personne ne devrait subir des piqûres au doigt et des injections. Il s'agit cependant d'une réalité quotidienne pour 300 000 Canadiens atteints de diabète de type 1. Pour assurer leur survie, ces personnes doivent s'administrer de l'insuline et vérifier leur glycémie quatre à huit fois par jour. Et malgré des soins rigoureux, la menace de complications est réelle : insuffisance rénale, cécité, maladies du cœur, accident vasculaire cérébral, lésions aux nerfs et amputation.

le diabète juvénile et de d'autres organismes, les personnes diabétiques de type 1 peuvent maintenant mieux gérer leur diabète. La recherche a mené au développement de nouvelles technologies — comme la pompe à insuline et les glucomètres continus — pour surveiller et contrôler la glycémie, un élément clé pour prévenir les complications.

Ces outils ont permis de réduire le risque d'hypoglycémie, qui peut mettre la vie en danger, et d'hyperglycémie, qui peut entraîner l'apparition de complications dévastatrices. En fait, les personnes atteintes de diabète de type 1 courent maintenant beaucoup moins de risques de complications. Lorsque des complications se manifestent, les docteurs disposent de meilleurs moyens pour les diagnostiquer, ralentir leur progression et réduire leurs effets. Toutes ces percées offrent une meilleure qualité de vie ainsi qu'une plus grande espérance de vie aux personnes souffrant de diabète de type 1.

Pour en savoir davantage sur le diabète, visitez le site de la *Fondation de la recherche sur le diabète juvénile* à : [www.frdj.ca](http://www.frdj.ca).

### Le diabète de type 1

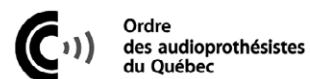
Forme la plus sévère du diabète, le diabète de type 1 est une maladie auto-immunitaire où le pancréas cesse de produire de l'insuline, une hormone qui permet de tirer l'énergie de la nourriture. Cette maladie frappe à tous les âges. Les symptômes sont les suivants : fréquent besoin d'uriner, perte de poids, soif excessive, augmentation de l'appétit, niveau d'énergie plus faible que d'habitude, fatigue, changements soudains dans la vision, haleine à l'odeur fruitée, respiration lourde ou laborieuse, stupeur, perte de conscience.

Grâce aux percées de la *Fondation de la recherche sur*

## Mieux s'entendre, ça rapproche

Un problème d'audition, si léger soit-il, peut diminuer votre qualité de vie et mener progressivement à l'isolement. En consultant dès maintenant un audioprothésiste, vous découvrirez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins, telles que les prothèses avec la technologie « Blue Tooth » intégrée.

*Passez nous voir et rapprochez-vous des gens.*



## Trudel & Trudel

Audioprothésistes



Madeleine et Marie Trudel

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

1693, Saint-Marc  
Shawinigan  
819 537-1717

255, Saint-Laurent  
Louiseville  
819 228-8328

Les JOURNÉES **Énergie Cardio**  
**FOLES!** 17 au 21 novembre 2012

Obtenez en cadeau  
Un magnifique  
sac sport

Profitez de  
**50 \$ DE RABAIS**  
applicable  
sur tout forfait  
d'entraînement privé  
de 12 séances et plus

**À GAGNER**  
Un voyage pour  
4 personnes à  
Sandpiper Bay · Floride  
**Club Med**

**50 \$ •  
100 \$ ou  
150 \$ de rabais**  
sur un abonnement régulier  
pour tous les nouveaux  
membres!

**Trois-Rivières**  
3015, Côte Rosemont (angle Jean-XXIII)  
**819 697-1000**

[f](#) [B](#) [in](#) [v](#) [You Tube](#)  
**energiecardio.com**

## Remèdes contre la grippe Réalité ou fiction ?

(EN) — La médecine moderne n'a pas encore permis de guérir le rhume commun, mais cela n'empêche pas le reste d'entre nous d'essayer. Commencer par éviter de tomber malade, c'est encore mieux, et tout le monde a son remède secret. Voici quelques-uns des remèdes les plus courants et les consensus scientifiques sur leur niveau d'efficacité.

### Les oméga-3

#### Consensus : crédible

Les acides gras contenus dans un supplément alimentaire quotidien en oméga-3 ont la propriété de fortifier le système immunitaire, selon l'Institute of Human Nutrition et la School of Medicine en Grande-Bretagne. Les oméga-3 stimulent l'activité des phagocytes, les cellules qui détruisent les bactéries. Des études supplémentaires ont aussi démontré que les oméga-3 augmentent le débit d'air et protègent les poumons contre les infections. Les capsules devraient contenir au moins 1g d'huile de poisson riche en acide eicosapentanoïque (EPA) et en DHA pour être efficaces.



### Extrait de ginseng

#### Consensus : crédible

Dans un essai clinique publié dans le Journal de l'Association médicale canadienne, les participants qui ont pris deux capsules d'extrait de ginseng par jour tel que Cold-FX, ont contracté 25 % moins d'infections respiratoires que ceux du groupe à qui on a administré un placebo. Dans les cas où les participants tombaient malades, leurs symptômes étaient 31 %

moins sévères et ils étaient malades pendant une période moins longue (1/3 plus courte). Cet extrait de ginseng particulier contient des composants qui augmentent la production des globules blancs, qui luttent contre la maladie, et d'interleukines, des protéines importantes pour le système immunitaire.

### L'échinacée

#### Consensus : exagération

Bien que cette plante puisse

aider à réduire la durée et la sévérité des symptômes, la qualité des extraits peut varier. Assurez-vous de bien lire les étiquettes pour savoir exactement ce que vous prenez. Parmi les effets secondaires, on peut mentionner une respiration sifflante, des rougeurs et la diarrhée.

### La vitamine D

#### Consensus : crédible

Une étude récente de Harvard a montré que les personnes dont les taux de vitamines D étaient les plus bas avaient 36 % de probabilité supplémentaire de contracter des infections des voies respiratoires supérieures. Un taux optimal de vitamines permet de produire de la cathélicidine, une protéine aux propriétés antivirales. Un nombre croissant d'études suggèrent une prise quotidienne d'au moins 1 000 IU, une quantité plus facile à atteindre à l'aide d'un supplément alimentaire.

### La vitamine C

#### Consensus : exagération

Une alimentation riche en vitamines C est essentielle pour

être bonne santé, mais il n'est pas recommandé de prendre des suppléments pour une protection complémentaire. Un rapport publié en 2007 portant sur 30 études n'a pas permis de prouver que les suppléments de vitamines C protègent contre le rhume dans la population générale. Il a été démontré que des doses excessives ont aussi causé des calculs rénaux, des maux d'estomac et même des hémorragies internes chez certains enfants.

### Le zinc

#### Consensus : discordant

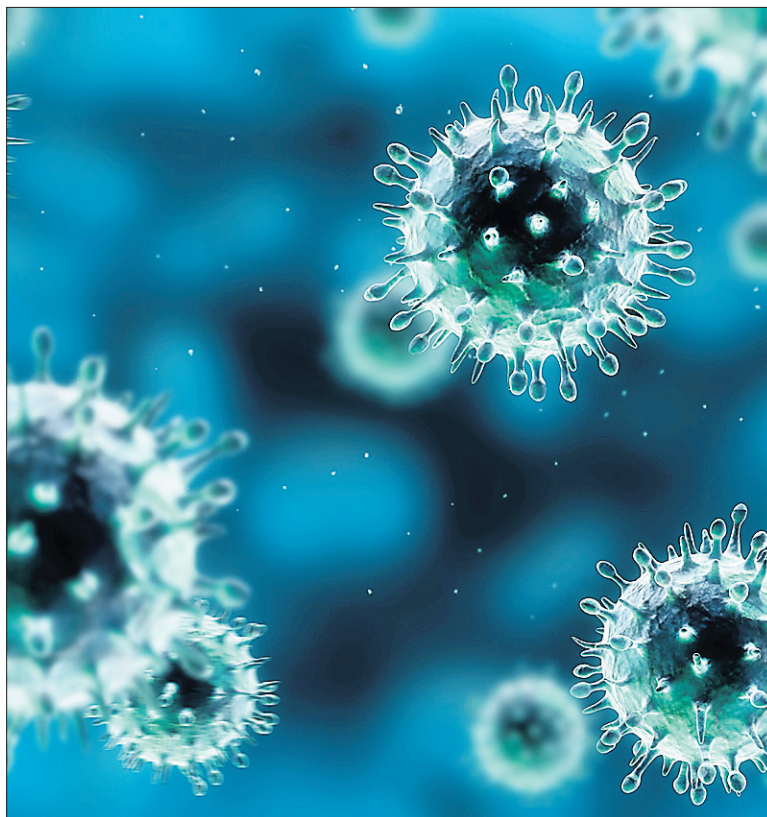
Les recherches continuent, mais les résultats sont décevants. On attribue au zinc la propriété de ralentir la propagation des microbes dans le nez et la gorge. Certains rapports suggèrent qu'une prise de 30 mg de supplément de zinc au tout début d'un rhume accélérera d'environ une demi-journée le rétablissement. D'un autre côté, une prise quotidienne de plus de 50 mg peut freiner votre système immunitaire et bloquer l'absorption d'autres minéraux essentiels.

## 10 jours dans la vie d'un rhume

(EN) — C'est l'automne, et «l'ennemi-virus» est à nos portes. S'il existe plus de 100 types de virus qui peuvent causer le rhume, tous ont en commun d'entraîner la même souffrance. La première arme d'une défense

énergique contre l'infection est de connaître son ennemi.

Les boutons d'ascenseur, les poignées de porte et de paniers d'épicerie sont les points de contact les plus courants entre les virus et vos mains. Si vous



Les démangeaisons ressenties dans votre gorge sont le résultat du rassemblement des globules blancs sur le lieu de l'infection qui libèrent des substances appelées «médiateurs», et qui provoquent de l'inflammation dans la région. En plus de rendre votre nez rouge et douloureux, la réaction inflammatoire invite d'autres cellules du système immunitaire à se joindre à la bataille. Entre-temps, d'autres médiateurs font augmenter la production de mucus et stimulent les réflexes d'éternuement et de toux pour expulser le virus du corps.

Des cellules immunitaires appelées «macrophages» (provenant du grec, «gros mangeurs»), sont maintenant de la partie; elles s'affairent à avaler et à digérer le virus, pendant que des cellules tueuses naturelles détruisent les usines à virus.

Votre système immunitaire aura besoin d'une semaine de plus et de beaucoup d'énergie pour vaincre complètement l'infection, c'est pourquoi il est important de l'aider du mieux que vous le pouvez : ménagez vos forces pour garder votre énergie et buvez beaucoup de liquides pour contribuer à l'élimination du virus. En prenant ces mesures pour 10 jours complets à partir du moment où vous sentez les premiers picotements, vous retomberez sur vos pieds et vous sentirez mieux plus rapidement.

touchez ensuite vos yeux ou votre nez sans vous avoir d'abord lavé les mains, voici à quoi pourraient ressembler les 10 prochains jours de votre vie.

Le virus descendra de vos canaux lacrymaux à vos sinus, ou passera de votre nez au fond de votre gorge, où il pénétrera une cellule en santé. Il se servira ensuite de cette «cellule-hôte» comme usine où elle se reproduira à un point tel qu'elle finira par exploser. De 8 à 12 heures plus tard, cette nouvelle cuvée

de virus inondera la région et s'introduira dans les cellules saines environnantes, et le cycle se répétera.

Pendant trois jours, vous pourrez transmettre un virus à votre famille, à vos amis et à vos collègues de travail sans même savoir que vous l'avez attrapé. L'infection peut nécessiter tout ce temps à prendre suffisamment d'ampleur pour déclencher une réponse immunitaire et vous faire ressentir les premiers symptômes.

Avant, Lorraine n'allait plus écouter de concert. Mais depuis qu'elle est allée au **Groupe Forget**, elle savoure chaque note.

**GROUPE FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

**LUCIE BADEAUX ET JOANNIE RACINE LEBLANC**  
AUDIOPROTHÉSISTES

**TROIS-RIVIÈRES**  
1900, boul. des Récollets  
bureau #275  
G8Z 4K4

**SHAWINIGAN-SUD**  
2355, 5<sup>e</sup> Avenue  
bureau #200  
G9P 1P4

**POUR RENDEZ-VOUS : 819-373-4111**

Plus de 60 cliniques au Québec • [www.groupeforget.com](http://www.groupeforget.com)

\* Une évaluation par un audioprothésiste est requise afin de déterminer si la prothèse auditive convient aux besoins du patient.

## La Clinique Podiatrique Geneviève Champagne

# La seule clinique de podiatrie à Shawinigan

La clinique est ouverte depuis juillet 2010. La mission consiste à offrir, à une clientèle de tous les âges, des évaluations, des diagnostics et des traitements spécifiques à chaque pathologie, sans jamais oublier le confort du patient.

### Les orthèses plantaires

Le podiatre évalue la posture globale et la mobilité des articulations des jambes et des pieds autant chez les enfants que chez les adultes. Suite à un examen très spécifique, le podiatre émet un diagnostic et traite de façon adéquate selon chaque problème. Des orthèses plantaires seront prescrites seulement si c'est nécessaire. Dans les cas de douleurs, le podiatre vous expliquera la cause du problème, les traitements ainsi que les moyens de prévenir la récurrence.

### Pourquoi devriez-vous consulter un podiatre ? Parce que vous souffrez...

- de douleur au talon
- de douleur aux chevilles
- de douleur aux genoux

- de douleur au dos
- pieds plats = arches très affaissées
- pieds creux = arches très prononcées
- d'oignon
- d'orteils marteaux

### L'évaluation est toute aussi importante chez l'enfant qui...

- marche les pieds vers l'intérieur
- n'a pas de tolérance à la marche
- présente des douleurs aux jambes
- déforme ses chaussures

### Le but des orthèses plantaires :

- guérir les douleurs
- contrôler les mouvements excessifs des pieds (guider les pieds dans une bonne direction)
- stabiliser les chevilles, les genoux et les hanches
- prévenir les déformations (oignons, orteils marteaux...)
- rééquilibrer les points d'appuis

**Le podiatre a la formation requise pour être le spécialiste de la santé de vos pieds !**



## Comment vous pouvez réduire votre risque d'arthrose

(EN) — L'arthrose étant une maladie très répandue, bien des gens croient qu'il s'agit d'une conséquence inévitable du vieillissement.

mieux et vous éviter de devoir subir à l'avenir une arthroplastie. En effet, moins vous avez de poids en trop, moins vous soumettez vos articulations à

sont toutes des mesures que l'on utilise chez les employés prévoyants afin de prévenir les blessures pouvant entraîner de l'arthrose.

- Protégez-vous contre les accidents causés par le sport. À la suite d'une blessure, l'arthrose se déclare souvent dans les articulations «lésées». Les sports de contact qui soumettent les articulations à de fortes pressions, les activités comportant des mouvements très répétitifs ainsi que les sports comme le basketball et le soccer où les joueurs doivent pivoter sur une seule jambe en s'appuyant de tout leur poids sur leur genou causent souvent des blessures qui, mal guéries, peuvent entraîner de l'arthrose par la suite.

- À la suite d'une blessure, faire de l'exercice peut contribuer à prévenir la gonarthrose, car le mouvement est bénéfique pour une articulation enflammée ou en guérison. Il est toutefois essentiel de bien suivre l'ordonnance de votre médecin, de reposer complètement votre articulation et de suivre un programme de réadaptation. Même si vous souffrez déjà d'arthrose, l'exercice renforce les muscles, les tendons et les ligaments qui protègent les arti-

culations et constitue un moyen très efficace pour atténuer vos symptômes. Même dans les cas graves, faire de l'exercice régulièrement et avec modéra-

tion réduit les chances de devoir subir un jour une arthroplastie du genou.

Pour en savoir plus, visitez le site [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca).



Or, l'apparition de l'arthrose du genou (ou gonarthrose), par exemple, tient à divers facteurs dont bon nombre sont étroitement liés au mode de vie. Voici quelques conseils utiles de la Société de l'arthrite pour réduire vos chances de recevoir un diagnostic de cette affection chronique.

- L'obésité est un important facteur de risque pour l'apparition et l'évolution de la gonarthrose. Si vous avez du poids en trop, vos pieds, genoux et hanches supportent une plus grande charge qu'ils ne le devraient. La bonne nouvelle, c'est que le fait de perdre du poids, ne serait-ce que 4,5 kilos, peut vous aider à vous sentir

des efforts excessifs.

- Vous devez éviter de surmener vos articulations, notamment en restant trop longtemps accroupi ou à genoux, ou en soulevant de lourdes charges à répétition. Nos articulations ne sont pas conçues pour supporter les efforts répétés auxquels nous les soumettons en exécutant nos nombreuses tâches quotidiennes. Vous avez peut-être déjà subi des blessures de surmenage aux poignets, aux genoux ou à la colonne vertébrale à la suite d'activités ardues accomplies au travail. Travailler intelligemment, faire des pauses et modifier le déroulement de ses tâches pour permettre à ses articulations de récupérer

**Une meilleure écoute auditive !**

**PROTHÈSES AUDITIVES NUMÉRIQUES**  
QUALITÉ SONORE ET CONFORT SUPÉRIEUR

Plusieurs différents modèles sont couverts par la RAMQ, ACC et CSST.

**Jacques Boucher**  
Audioprothésiste  
1005, rue Saint-Prospère, Trois-Rivières  
**819 374-5509**

### La seule clinique podiatrique à Shawinigan



Clinique podiatrique  
Geneviève Champagne



**Geneviève Champagne**  
Docteure en médecine podiatrique

Membre de :



Ordre des podiatres du Québec

- Évaluation de la position des pieds (ex. : pieds plats, pieds creux...) chez l'enfant et l'adulte
- Prescription d'orthèses plantaires sur mesure
- Traitement des problèmes de peau et d'ongles :
  - verrue plantaire
  - cors (œil de perdrix)
  - ongles longs, épais, décolorés, douloureux
  - plaies (ulcères)
- Traitement permanent des ongles incarnés par chirurgie

Aucune référence médicale nécessaire.  
Consultation et soins couverts par la majorité des régimes d'assurance.

**1 819 537-0302**

1264, 5<sup>e</sup> Avenue • Shawinigan-Sud





## Des appareils pour tous les besoins

# Les types de prothèses auditives

### Contour d'oreille (BTE)

C'est le type le plus connu parce qu'il a été le plus utilisé malgré qu'il soit lui aussi maintenant détrôné par l'arrivée des prothèses auditives intra-auriculaires de plus en plus petites et efficaces. Le contour d'oreille est maintenu en place derrière le pavillon de l'oreille grâce au crochet auriculaire sur lequel est connecté un tube de vinyle reliant la prothèse à l'embout auriculaire et permettant ainsi de diriger le son vers le conduit auditif.

### Contour d'oreille à embout ouvert à haut-parleur dans l'oreille (RITE ou RIC)

Nouvelle génération d'aide auditive, il consiste en un boîtier miniature logé discrètement derrière le pavillon de l'oreille. Un fil très mince relie le boîtier à un haut-parleur qui se loge au creux du conduit auditif. Ce type d'appareil auditif allie discrétion, performance et confort. De plus, il s'adapte à presque tous les degrés de perte auditive.

### Intra-auriculaire (ITE)

Fabriqué sur mesure, l'intra-auriculaire ne nécessite aucun embout auriculaire. Il est fabriqué d'une seule pièce (monocoque) et loge complètement dans la conque de l'oreille. Contrairement au contour d'oreille qui a tendance à se déplacer lors des mouvements de tête, celui-ci reste bien

en place. Il est cependant plus sujet à rétro-action (sifflement) étant donné la proximité du microphone.

### Intra-conduit ou canal (HS et ITC)

Il est de même nature que l'intra-auriculaire mais son format est de plus petite taille; ce qui le rend plus confortable et moins encombrant. Il libère la conque de l'oreille pour rendre une esthétique améliorée de façon notable. À moins d'un problème de rétro-action, il peut remplacer la plupart des intra-auriculaires pleines conques.

### Intra-profond (CIC et IIC)

De conception différente, la miniaturisation poussée de la prothèse permet de la loger plus profondément dans le conduit auditif en la rendant pour ainsi dire invisible. Sa face externe est munie d'un mince fil de nylon translucide permettant d'extirper la prothèse. Son utilisation est très simple; il n'y a aucun contrôle de volume à ajuster. Il y a cependant contre-indication si le conduit auditif est trop petit ou si le degré de surdité est trop élevé ou si la production de cérumen est trop abondante. Aussi, cela demande une assez bonne dextérité pour insérer la prothèse dans le conduit auditif ainsi qu'une bonne vision nécessaire à son entretien.

Source : *Ordre des audioprothésistes du Québec*

## La Clinique podiatrique du Dr Yvan Jacob Pour un service rapide et efficace

### 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 podiatrique 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.

À la Clinique podiatrique du Dr Yvan Jacob, on porte une attention toute particulière à fournir à la personne, l'orthèse qui lui convient le mieux, qu'elle soit mince et délicate pour les souliers de sortie ou robuste pour le travail et le sport. Dr Jacob fera les moulages et les ajuste-

ments nécessaires au confort et au besoin des clients.

Grand passionné, Dr Jacob est plus qu'un expert dans la médecine podiatrique, il offre au grand public des soins humains et professionnels avec près d'une vingtaine d'années d'expérience 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).

Une clinique *familiale* qui s'adapte à vous depuis **30 ans!**  
Clinique Chiropratique  
**DOBER**  
Urgence acceptée  
Ouvert 6 jours / 7  
Près du pont Duplessis  
**819 375-1444**

D<sup>re</sup> Ingrid Dober, D<sup>r</sup> Richard W. Dober et D<sup>r</sup> Richard Jr Dober, chiropraticiens

**Mal de pied?** Dr Yvan Jacob, podiatre, peut vous aider!  
Près d'une vingtaine d'années d'expérience  
www.podiatrieyvanjacob.com  
Polyclinique du Cap  
700, boul. Thibaud, Trois-Rivières  
**819 370-6468**

Urgence et assurances acceptées  
Consultez sans référence médicale

## La Clinique Chiropratique Dober Depuis 30 ans au service de votre santé

La Clinique Chiropratique Dober existe depuis plus de 30 ans sur la rue Jean-Nicolet à Trois-Rivières. Initialement fondée par le Dr. Richard W. Dober DC, on y retrouve maintenant sa fille Dre. Ingrid Dober DC et son fils Dr. Richard Dober Jr DC. La clinique s'est toujours démarquée par son approche multi-disciplinaire et sa relation étroite avec la profession médicale.

### La profession chiropratique

La chiropratique est une médecine alternative contrôlée par un ordre professionnel depuis 1973 qui a pour but la protection du public en assurant la compétence et le professionnalisme des docteurs en chiropratique au Québec.

Depuis 1992, le cours en chiro-

pratique est offert à l'Université du Québec à Trois-Rivières. La formation de 5 ans comporte 2382 heures de formation théorique et 2587 heures de formation pratique.

Selon la loi chiropratique, les docteurs en chiropratique traitent majoritairement les conditions neuro-musculo-squelettiques de la colonne vertébrale et des extrémités (épaules, coudes, poignets, mains, hanches, genoux, chevilles, mâchoires, tête).

### L'ajustement (le craquage)

L'ajustement des articulations est un droit exclusif aux chiropraticiens au Québec. Cette manœuvre a pour but de redonner de la mobilité aux régions du corps qui sont blessées aidant

ainsi le corps à guérir plus rapidement.

### Nos outils à la clinique

L'ajustement, le travail musculaire (Graston, points de pression...), la distraction via la table COX, l'ultrason, le courant interférentiel, la vibration.

### Ce que l'on traite

Les céphalées (maux de tête), les entorses lombaires, les dorsalgies, les tendinites de l'épaule, les épicondylites, les bursites, les sciatalgies (le nerf sciatique), le syndrome du tunnel carpien, les troubles de la mâchoire et bien d'autre.

Une nouvelle clinique est située au Centre Médical Saint-Stanislas à 1380 rue Principale, Saint-Stanislas-De-Champlain.

## Pour que ce soit plus facile de manger sainement

# Quelques suggestions du Guide alimentaire

(EN)—Nous savons tous qu'il est tentant – et souvent trop facile – de choisir des aliments riches en lipides, en sel et en sucre.

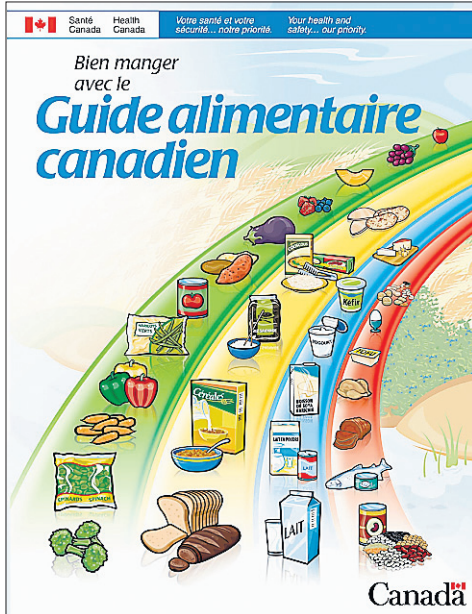
Le Guide alimentaire canadien offre des conseils pratiques pour aider les enfants, les adolescents, les adultes et les aînés de tous les groupes culturels à bien manger.

Voici une douzaine de conseils du Guide alimentaire pour vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires quotidiennes.

- Les fruits et les légumes sont le prêt-à-manger de la nature... il suffit de les laver et de les manger !

- Vous manquez de temps ? Achetez des sacs de légumes, par exemple des mini carottes, des légumes verts feuillus ou des haricots verts que vous pourrez rapidement mettre dans une salade, sauter ou cuire en casserole.

- Le goût naturel : n'ajoutez pas de beurre ni de sauce aux légumes cuits. Utilisez des herbes, du vinaigre aroma-



tisé ou du jus de citron plutôt que du sel pour en rehausser le goût. Lorsque vous servez des légumes crus, accompagnez

les d'une trempette à base de yogourt faible en matières grasses.

- Les produits céréaliers – en particulier à grains entiers – sont faibles en gras et riches en fibres. Vérifiez les ingrédients : le pain brun peut être du pain blanc coloré avec de la mélasse.

- Il n'y a pas que le pain de blé entier. Essayez les pâtes alimentaires ou les couscous à grains entiers, le riz brun ou sauvage, l'orge et le quinoa.

- Prenez des rôties ou des bagels de blé entier plutôt que des croissants, des beignes ou des pâtisseries.

- Buvez du lait écrémé, 1 % ou 2 % et choisissez des fromages et des yogourts contenant moins de matières grasses. Faites attention : lisez l'étiquette – certains yogourts faibles en matières grasses contiennent plus de sucre.

- Si vous ne buvez pas de lait, prenez une boisson de soya enrichie de calcium et de vitamine D.

- Utilisez du lait ou une boisson de soya enrichie pour préparer des œufs

brouillés, des céréales chaudes, des quiches, des mets en casserole et des soupes.

- La viande fournit des protéines et d'autres importants nutriments, mais vous n'en avez pas besoin de beaucoup pour répondre à vos besoins nutritionnels. Choisissez des coupes maigres, enlevez le gras, et préparez les avec peu ou pas de matières grasses.

- Faites l'essai de substituts de viande comme des haricots secs, des lentilles et du tofu – ils sont riches en protéines et en fibres, et faibles en gras.

- Mangez au moins deux portions de poisson par semaine. Choisissez l'omble chevalier, le hareng, le maquereau, le saumon, la sardine ou la truite. (Consultez le site Web de Santé Canada au sujet du taux de mercure dans le poisson.)

Pour de plus amples renseignements, voir le site Web du Guide alimentaire canadien à :

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

## Une majorité de Canadiens serait chroniquement déshydraté

# Attention à la déshydratation

(EN) — Saviez-vous que près de 75 % des Canadiens sont chroniquement déshydratés ? Une hydratation adéquate peut vous aider à vous sentir mieux et à mieux performer. La quantité exacte d'eau dont votre corps a besoin chaque jour dépend de plusieurs facteurs, ce qui inclut

le sexe, l'âge, le poids, l'environnement, l'état de santé et le niveau d'activité physique.

Selon l'*Institute of Medicine of the National Academy of Sciences*, la femme moyenne a besoin d'un total de 11,5 tasses d'eau par jour pour être bien hydratée, tandis que les

besoins des hommes peuvent aller jusqu'à 16 tasses par jour. Environ 80 % des liquides ingurgités devraient provenir de breuvages.

Rester hydraté nous préoccupe davantage pendant l'été, mais nos besoins restent les mêmes quand la température

refroidit. Pour vous assurer de boire assez d'eau, tentez d'intégrer ces trucs à votre routine :

- Mangez des aliments qui contiennent principalement de l'eau : tels que la laitue, le concombre, le céleri, les melons et les tomates. Cela vous permettra d'augmenter votre consommation d'eau quotidienne en plus de vous aider à maintenir un poids santé.

- Ayez une bouteille d'eau à portée de la main : Gardez une

bouteille d'eau avec vous en tout temps afin d'éviter les premiers signes de la déshydratation, soit la soif.

- Mangez, buvez et soyez heureux : Ralentissez la cadence à l'heure des repas en buvant une gorgée de votre boisson préférée entre chaque bouchée. Cela vous aidera à atteindre vos besoins quotidiens en eau et vous aidera à réduire le nombre de calories consommées à chaque repas.

## Fumeurs, saviez-vous que...

- Au Canada, quelque 5 millions de personnes fument, soit environ 19 % de la population âgée de 15 ans ou plus.

- Des études ont montré que la dépendance à la nicotine peut être aussi difficile à vaincre que la dépendance à l'héroïne ou à la cocaïne.

- Le tabagisme tue environ

45 000 Canadiens par année. Ce nombre est plus élevé que la totalité des décès attribuables au sida, aux accidents de la route, aux suicides, aux meurtres, aux incendies et aux empoisonnements accidentels combinés.

- Près de la moitié des fumeurs mourront des suites du taba-

gisme avant leur 70<sup>e</sup> anniversaire, après avoir souffert d'une qualité de vie réduite durant plusieurs années.

- De solides données médicales indiquent que le tabagisme s'associe à plus d'une vingtaine d'affections telles que le cancer et les maladies cardiovasculaires ou respiratoires.

- Le risque de mourir d'une crise cardiaque est deux fois plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.

- Un fumeur moyen mourra environ huit ans plus tôt qu'un non-fumeur.

- Le tabagisme est la plus importante cause unique évitable du cancer du poumon – il est responsable de 85 % de tous les nouveaux cas au Canada.

N'est-il pas temps d'arrêter de fumer ? Consultez votre médecin pour connaître les options qui s'offrent à vous. Il existe entre autres sur le marché un nouveau traitement antitabac vendu sur ordonnance qui peut plus que doubler vos chances de cesser de fumer par rapport au traitement actuellement offert sur ordonnance et quadrupler vos chances d'abandon du tabac par rapport à l'absence de traitement.

- *L'édition Nouvelles*



PUBLICITÉ

## SUZANNE RAINVILLE

AUDIOPROTHÉSISTE

Prothèses auditives et examens audioprothétiques

*Une tradition familiale depuis 1941*

Saviez-vous que la surdité est la déficience physique la plus répandue? Saviez-vous que des millions d'êtres humains sont atteints de surdité? La déficience auditive peut varier en intensité d'une oreille à l'autre, tout comme d'un individu d'âge moyen ou d'âge avancé.

La surdité peut être corrigée soit par des traitements médicaux, par la chirurgie, soit par des prothèses auditives. L'appareil acoustique ou prothèse auditive est un ingénieux dispositif électronique miniaturisé offrant une amplification sélectionnée selon les besoins individuels de chaque malentendant. On peut la comparer aux verres correcteurs pour une vision déficiente. Plus plus de renseignements sur la surdité, communiquez avec Suzanne Rainville, audioprothésiste au 819 378-2131.

835, rue des Ursulines, Trois-Rivières | 819 378-2131

# OdrA : UNE NOUVEAUTÉ POUR SOULAGER LES MAUX DE GENOU

Une solution mécanique à un problème mécanique, voilà la principale caractéristique de l'Orthèse de Distraction et Rotation pour Arthrose (OdrA), une nouveauté dans le traitement des douleurs liées à l'arthrose du genou. Lancée en exclusivité canadienne par la firme lavalloise Ergoresearch (TSX-V : ERG), cette orthèse au mécanisme unique et breveté mondialement améliore la mobilité du genou en diminuant la pression intra-articulaire qui provoque la douleur.

Les études cliniques ainsi que les nombreux cas de réussite recensés en phase de pré-lancement révèlent que 85 % des patients qui ont fait l'essai de l'orthèse qualifient leur situation comme étant améliorée ou très améliorée. Lucie Martineau compte parmi les participants de ce pré-lancement québécois réalisé par Ergoresearch.

« Ma vie a changé, je suis maintenant aussi active qu'il y a 20 ans » mentionne-t-elle, précisant que la chirurgie de remplacement total du genou ne lui est pas recommandée avant longtemps. « Depuis que je porte l'orthèse, je marche rapidement et je m'agenouille sans avoir mal. J'ai recommencé à faire des exercices de musculation pour les jambes de même que de la marche

en montagne. Avec de tels résultats, je n'ai pas hésité à me procurer une deuxième orthèse » ajoute celle dont les deux genoux sont fortement atteints par l'arthrose.

## Une avancée attendue depuis longtemps

Au Québec, près de 300 000 personnes sont touchées par l'arthrose du genou. Elle se caractérise par l'usure et la déformation du cartilage qui recouvre les extrémités osseuses du fémur et du tibia, causant des douleurs liées au frottement des surfaces articulaires. En combinant une légère rotation externe du pied au mouvement de distraction, c'est-à-dire l'allongement de l'espace compris entre le tibia et le fémur, le mécanisme de l'orthèse OdrA allège la charge sur la portion interne du genou, ce qui atténue la douleur, améliore la mobilité du genou et permet de reprendre les activités de la vie quotidienne. « La maladie est en constante croissance en raison du vieillissement de la population. Une telle avancée



en matière d'arthrose du genou était attendue depuis longtemps » explique le président et chef de la direction d'Ergoresearch, Sylvain Boucher.

OdrA est fabriquée sur mesure, sur prescription médicale, et est disponible en exclusivité dans le réseau des **Clinique du pied Équilibre** et **Orthoconcept**. Elle est remboursée par la plupart des compagnies d'assurances. Son effet biomécanique étant démontré cliniquement, elle est remboursée en totalité si aucune diminution significative de la douleur n'est ressentie dans les trois mois suivant sa livraison.



L'équipe d'Ergoresearch (de gauche à droite) : Danielle Boucher, vice-présidente et directrice de laboratoire; Louis Desrosiers, vice-président Recherche et développement; Nancy Trempe, directrice de laboratoire; Sylvain Boucher, président et chef de la direction.

## NOUVEAU ! ORTHÈSE RÉVOLUTIONNAIRE pour l'arthrose du genou

**ODRA.CA**



François Archambault  
Rosemère

« Depuis que je porte cette orthèse, pas de douleur, pas d'effet secondaire. »

Je souffre depuis deux ans d'un problème de genou qui fait en sorte que les os frottent l'un sur l'autre. Je ne peux pas marcher plus de 10 minutes sans appui ni orthèse. On m'a fabriqué une orthèse OdrA et ça a changé du tout au tout. Je peux maintenant prendre des marches d'une heure et demie sans problème, j'ai même joué au golf. Ça n'a pas amélioré mon score mais ça a grandement amélioré ma situation !



BREVETÉ MONDIALEMENT  
# BREVET : CA 2 412 218



**ORTHO  
CONCEPT**

Disponible en exclusivité chez :

**Clinique du pied  
ÉQUILIBRE**

LAVAL RIVE-NORD 450 973-6700 · TROIS-RIVIÈRES 819 909-6196 · PARTOUT AU QUÉBEC 1 877 785-7433