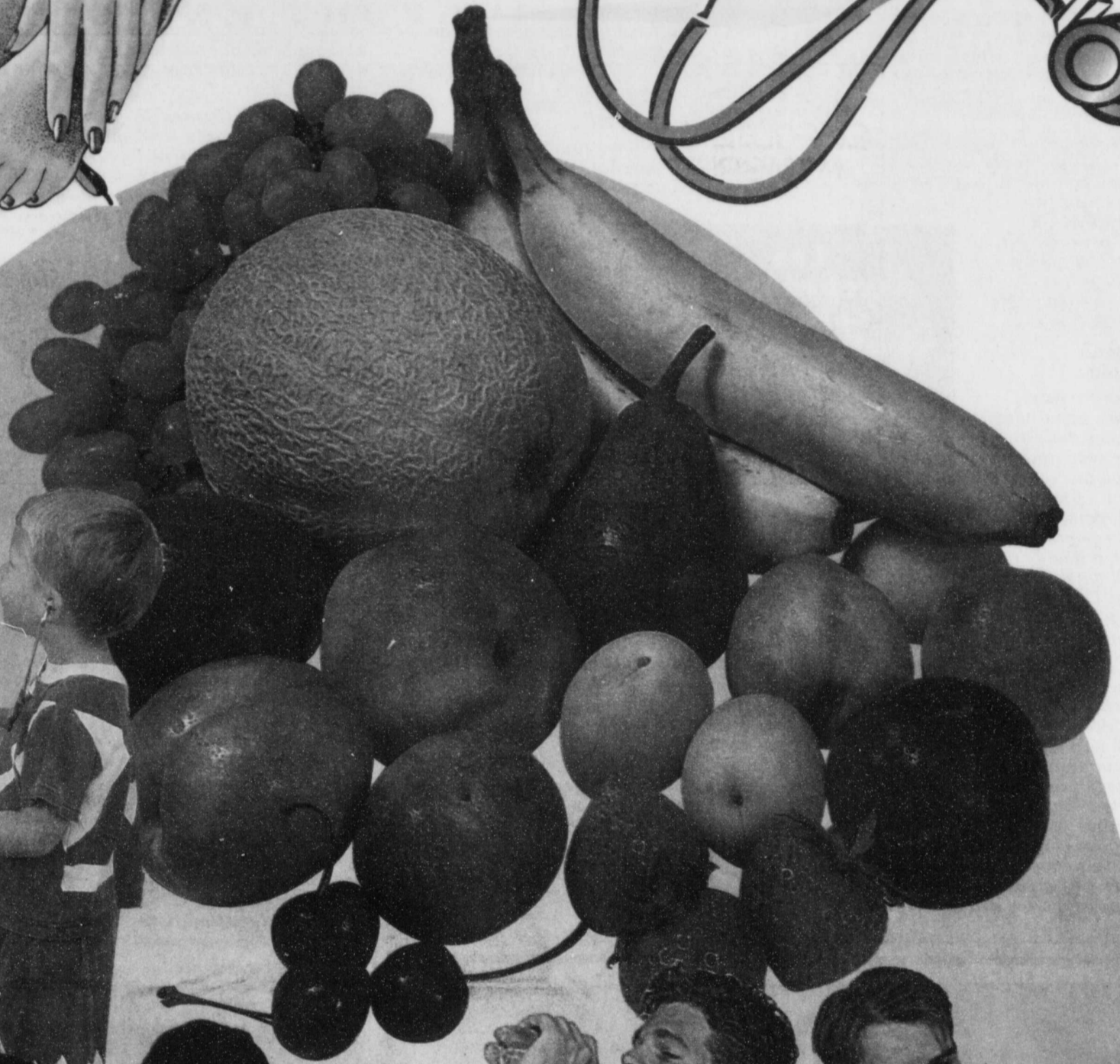
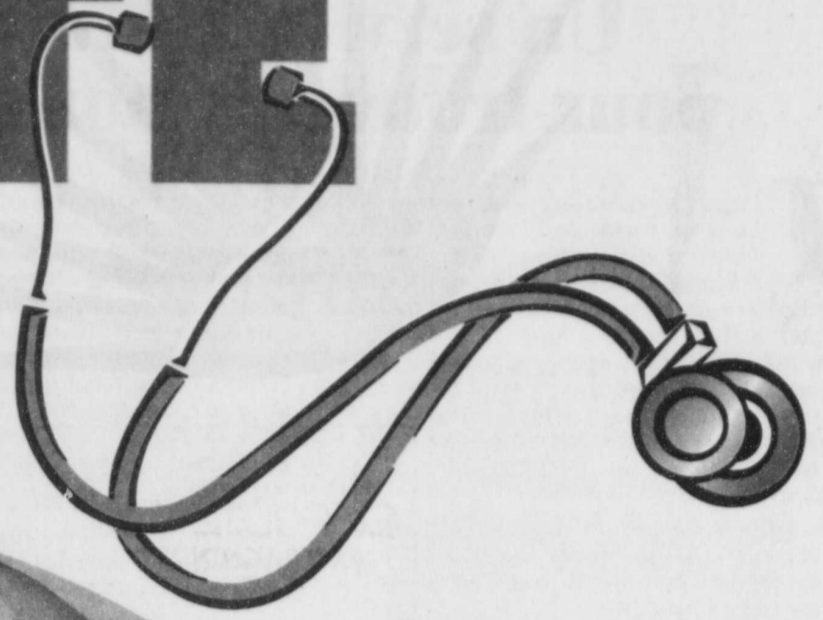


PUBLIREPORTAGE

La SANTÉ



La SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

Un service gratuit pour trouver le bon psy

Il nous arrive tous, à un moment ou à un autre de notre vie, de faire face à des situations difficiles, telles qu'un divorce, un deuil, des problèmes financiers, le stress en milieu de travail ou encore l'éducation d'un enfant hyperactif, devant lesquelles nous nous sentons démunis. C'est dans ces moments de détresse psychologique qu'on aimerait parler, en toute confidentialité, à un spécialiste du comportement humain, un psychologue.

Toutefois, comme on ne se confie pas à n'importe qui, on ne choisit pas un psychologue comme on magasine une paire de chaussures. Comment savoir, en effet, si le psychologue qui s'affiche dans les pages jaunes sera vraiment en mesure de vous aider?

La réponse à un besoin

Pour répondre aux nombreuses demandes de personnes désirant qu'on leur recommande un psychologue qui corresponde à leurs exigences bien précises, l'Ordre des psychologues du Québec a décidé de mettre sur pied, il y a maintenant un peu plus de 5 ans, un service de référence gratuit et confidentiel à l'échelle provinciale.

Offert du lundi au vendredi, entre 9 h et 17 h, ce service regroupe pas moins de 1600 psychologues professionnels qui sont tous des membres en règle de l'Ordre. Il ne s'agit pas d'un service d'écoute, mais bien de référence. Les préposés sont là pour écouter les besoins des requérants et les référer vers la meilleure source d'aide ou, dans le cas des personnes en région éloignée, vers celle qui se trouve le plus près de leur domicile. Il peut s'agir, par exemple, d'une demande

une langue étrangère ou, dans certaines situations délicates comme la violence conjugale ou le viol, pour une personne de sexe féminin. « Le préposé peut également recommander d'autres ressources comme la médiation familiale, l'aide aux enfants victimes d'abus ou l'un des 58 services offerts par les membres de l'Ordre des psychologues du Québec », affirme Diane Côté, responsable des communications pour l'OPQ.

Un choix personnel

À partir des critères fournis par le requérant, le préposé indiquera les coordonnées de trois psychologues dans la région désirée. De cette façon, la personne est libre de faire son propre choix en toute connaissance de cause.

Les psychologues sont des professionnels formés pour aider les gens à traverser les étapes difficiles de leur vie.

C'est parce que chaque personne a son histoire que nous n'affrontons pas tous les problèmes de la même façon. Il est donc tout à fait normal de vouloir être conseillé lorsqu'il s'agit de révéler à quelqu'un des choses personnelles qu'on n'a jamais dites à personne. Tous les psychologues de l'Ordre sont des professionnels formés pour aider les gens à traverser les étapes difficiles de leur vie.

Pour trouver l'aide dont vous avez besoin, n'hésitez pas à communiquer sans frais avec le Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec au 1-800-561-1223. La confidentialité est assurée.



ORDRE
DES PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC

« Je me sens si fatigué... »

Vous éprouvez de la difficulté à vous concentrer dans vos activités, vos responsabilités et vous ne performez pas comme vous le désiriez? Lorsque vous vous sentez dans cet état, il vous arrive de craindre de faire un accident en conduisant votre véhicule, tellement vous agissez par automatisme. Vous vous sentez irritable, vos relations professionnelles et interpersonnelles en souffrent. Avec un grand sentiment d'impuissance, vous regrettez que votre famille immédiate écope de vos difficultés.

Les paroles suivantes, la psychologue Jacqueline Paradis les a maintes fois entendues : « Je n'arrive plus à répondre à la demande. Ce n'est pas moi, ça! Je ne me reconnais plus. Il faut absolument que je fasse quelque chose, sinon je risque de tout perdre. »

Vous réalisez que votre sommeil est très léger et continuellement perturbé. Le cumul répété du manque de sommeil occasionne une hypersensibilité à l'anxiété. Vous sentez l'angoisse et la dépression vous envahir; vous remettez en question votre état de santé.

Votre réaction est de vous dire : « Si je dormais au moins, je retrouverais ma forme. Je redeviendrais performant. » Vous êtes hanté par l'idée de recourir aux somnifères et à l'alcool pour retrouver le sommeil, aux anxiolytiques pour calmer vos tensions nerveuses et vos angoisses causées par la fatigue accumulée, à la consommation excessive de café pour améliorer vos performances.

« Ce qui est déplorable dans cette situation, expose la psychologue Jacqueline Paradis, c'est que le recours à la médication pour dormir, pour diminuer les tensions ou pour performer, n'est qu'un leurre. Dès l'interruption des médicaments, l'effet cumulatif des malaises reprendra sa place. Ces gens ne peuvent utiliser cette béquille très longtemps sans risquer de développer une dépendance à ces substances ». Il serait beaucoup plus avantageux pour eux, de consulter leur médecin et de résoudre leurs problèmes temporaires en développant une stratégie intermédiaire, sans effets secondaires, du genre : gestion du stress ou techniques de relaxation éprouvées scientifiquement. Ces difficultés temporaires invalidantes



Jacqueline Paradis

peuvent résulter d'un simple problème d'insomnie. Un problème qui émane souvent d'une période de grand stress et qui a malencontreusement l'effet pervers d'altérer votre mode de vie. Un problème d'insomnie mal soigné peut perdurer une fois votre période de stress résolue. Cette anomalie dans la qualité, la quantité et l'horaire de votre sommeil peut devenir chronique durant plusieurs années.

Pour la psychologue Jacqueline Paradis, du Centre médical des 4-Bourgeois à Sainte-Foy, qui peut être également rejointe à son bureau privé de Saint-Lambert : « Une bonne technique de relaxation éprouvée scientifiquement solutionnera une partie de vos problèmes, tout en améliorant la qualité de votre sommeil et en offrant un effet préventif sur les éléments de stress. Elle sera facile à effectuer et occasionnera à la fois un calme intérieur ainsi qu'une harmonie dans vos relations. Elle contribuera à régénérer votre énergie en plus d'améliorer la qualité de vie dont vous avez droit. »

CHOISIR VOTRE PSYCHOLOGUE

1-800-561-1223

C'est parce que chaque personne a son histoire que nous n'affrontons pas tous les difficultés de la vie de la même façon. Si vous rencontrez des problèmes à faire face à des situations telles :

- un divorce;
- le stress au travail;
- un deuil dans votre entourage;
- l'éducation des enfants;
- une crise dans votre vie conjugale ou personnelle.

Parlez-en à un spécialiste du comportement humain, un psychologue.

Pour trouver le psychologue en mesure de vraiment vous aider, l'Ordre des psychologues du Québec offre un service de référence gratuit et confidentiel. Un simple coup de fil et vous obtenez les coordonnées de 3 psychologues dans votre région, sélectionnés selon les critères importants pour vous.

Un service de référence
gratuit et confidentiel



ORDRE
DES PSYCHOLOGUES
DU QUÉBEC

JACQUELINE PARADIS M.Ps. PSYCHOLOGUE

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec
Honoraires pouvant être remboursés par certaines assurances
collectives et privées.

Thérapie à court terme au
CENTRE MÉDICAL 4-BOURGEOIS
3220, chemin des Quatre-Bourgeois
Sainte-Foy
653-4050
et sur la Rive-Sud à Saint-Lambert
889-0988

- stress, anxiété, troubles de panique
- difficultés relationnelles, problèmes de couple
- dépression, burn-out
- douleur de séparation, de solitude
- stress post-traumatique
- confiance en soi, affirmation de soi
- difficultés de prises de décision, de solutions de problèmes
- entraînement au biofeedback comme traitement de la migraine ou de douleur chronique.

jparadis@clic.net
cell.: 561-3647

889-0988

La SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

La prothèse auditive numérique améliore l'écoute en milieu bruyant

Avez-vous déjà essayé d'entretenir une conversation avec une autre personne dans un environnement bruyant comme un centre commercial, un restaurant ou, pire encore, un bar? Avec la musique et les bruits ambiants, il faut presque lire sur les lèvres de son interlocuteur pour tenter de comprendre quelque chose. Si ce genre de situation est difficile à vivre pour quelqu'un qui n'a aucun trouble d'audition, essayez maintenant d'imaginer comment elle peut devenir infernale pour une personne qui souffre de surdité et qui possède une prothèse auditive conventionnelle.

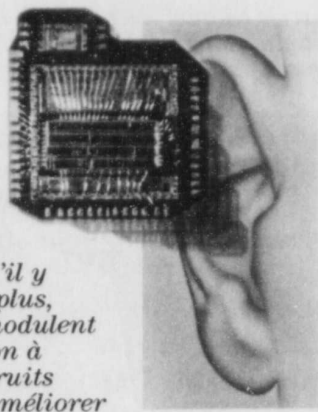
La cacophonie la plus complète

En fait, le problème avec les prothèses auditives analogiques conventionnelles vient du fait qu'elles ne font aucune distinction entre les basses fréquences, ces sons sourds qui composent les bruits ambiants, et les hautes fréquences qui caractérisent la plupart des voix humaines. Or, dans la majorité des cas, lorsqu'une personne souffre d'un problème d'audition, les hautes fréquences sont les plus affectées. Ainsi, la personne entend mieux les basses fréquences des bruits ambiants que les hautes fréquences de la parole. Étant donné que la prothèse auditive est réglée dans des conditions d'audition normales, la personne doit baisser le volume lorsqu'il y a du bruit pour ne pas être incommodée par l'amplification. Ce faisant, elle diminue également sa perception des hautes fréquences nécessaires à la compréhension de la voix.

La solution : une prothèse auditive numérique

Les nouvelles prothèses auditives numériques sont dotées d'un microprocesseur programmable qui règle automatiquement l'amplification en

fonction de la fréquence du signal. Ainsi, les personnes qui souffrent d'un problème de surdité n'ont plus à régler le volume de leur prothèse lorsqu'il y a du bruit. De plus, ces prothèses modulent les sons de façon à diminuer les bruits nuisibles et d'améliorer la compréhension des sons utiles comme la parole. Le résultat est une meilleure intelligibilité en milieu bruyant.



Bien entendu, d'autres paramètres importants sont à considérer. D'abord, l'intelligibilité de la parole repose sur la qualité de l'audition (la discrimination). Par ailleurs, pour maximiser la compréhension de la parole en milieu bruyant, il faut être en mesure d'entendre en stéréophonie, c'est-à-dire avec les deux oreilles. Par conséquent, si le problème d'audition est bilatéral, il est logique d'avoir un réglage prothétique des deux côtés.



Rien ne vaut une consultation avec un spécialiste

Pour de plus amples renseignements au sujet des prothèses auditives numériques programmables ou pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à communiquer avec l'une ou l'autre des cliniques de Claude Prévost, audioprothésiste, soit celle du 450, chemin Sainte-Foy à Québec, au (418) 688-1430, ou celle du 2612, rue Lapointe à Sainte-Foy, au (418) 650-9090.

Alimentation et nutrition

Les liens santé, alimentation, habitudes de vie, émotions

Voir plus loin que les diètes. Agir sur les causes parfois surprenantes de désordres hormonaux, digestifs, ostéoporose, allergies, infections, obésité... Une meilleure gestion du stress. Succès et pièges des philosophies alimentaires.



Ex.: d'aliments santé, fromages au lait cru

Donné au grand public depuis 12 ans.

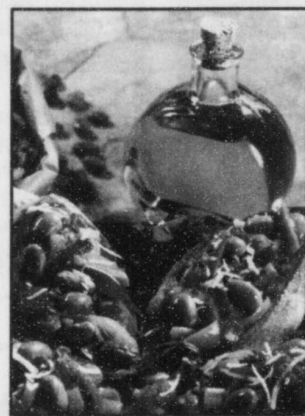
Durée 15 heures, dégustation, trucs, recettes

Consultation individuelle

Les motifs pour lesquels nous consultons mènent à plus d'une piste. Personne ne peut mieux trouver les bonnes réponses qu'un client éclairé à qui on a appris à poser les bonnes questions.

Recherche scientifique

Un service de documentation et d'analyse scientifique pour professionnels, industries et organismes qui désirent avancer en se démarquant des perceptions conventionnelles.



Ex.: d'aliment santé, huile pressée à froid

650-0169
CAROL VACHON
(sans attache commerciale)
Docteur en physiologie médicale, consultant en nutrition

Êtes-vous allergique au blé?

Vous pouvez maintenant manger aussi bien qu'avant!!!
Venez visiter le seul magasin à Québec qui vous offre:
- 12 sortes de pains sans gluten
- les célèbres pâtes alimentaires italiennes
- gâteaux, muffins, bagels
- des conseils sur la diète sans gluten

L'Essentiel, service en santé sans gluten
(418) 527-0447

Maigrir en santé!

- SANS FAIBLESSE
- SANS SOUFFRIR DE LA FAIM
- + BONNE NUTRITION
- + FORMULÉ PAR DES MÉDECINS
- + PRODUITS NATURELS
- + PERTE DE POIDS ASSURÉ ET MAINTIEN
- + REGAIN D'ÉNERGIE
- + RÉSULTAT GARANTI OU ARGENT REMIS
- + SUIVI ASSURÉ
- RÉSULTAT GARANTI À 100%
- GENS SÉRIEUX SEULEMENT

Appelez maintenant!



MAIGRISSEZ MAINTENANT
Appelez
Lise Poulin
(418) 622-8445

Maison d'aide
La Villa St-Léonard de Portneuf
Tous dans sont bienvenus

Maison d'hébergement et de réhabilitation
ALCOOLISME, TOXICOMANIE et MAL-ÊTRE
Thérapie biopsychosociale de 21 jours (sans confrontation)
Équipe diplômée, 7 jours sur 7
Dans la confidentialité, vers une sobriété heureuse

VILLA SAINT-LÉONARD-DE-PORNEUF (Osbl)
525, rue Principale, Saint-Léonard, G0A 4A0
(418) 337-8808
1-800-550-8808
Fax: (418) 337-8805
www.clic.net/~giberts

L'Analyse transactionnelle
VIVRE HEUREUX AVEC SOI ET LES AUTRES

SESSIONS DE THÉRAPIE PERSONNE-RESSOURCE ANDRÉ DAME, O.P.

UNE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE QUI PRÉSENTE LA PERSONNE HUMAINE SOUS L'ASPECT DE TROIS COMPOSANTES: LE PARENT, L'ADULTE ET L'ENFANT

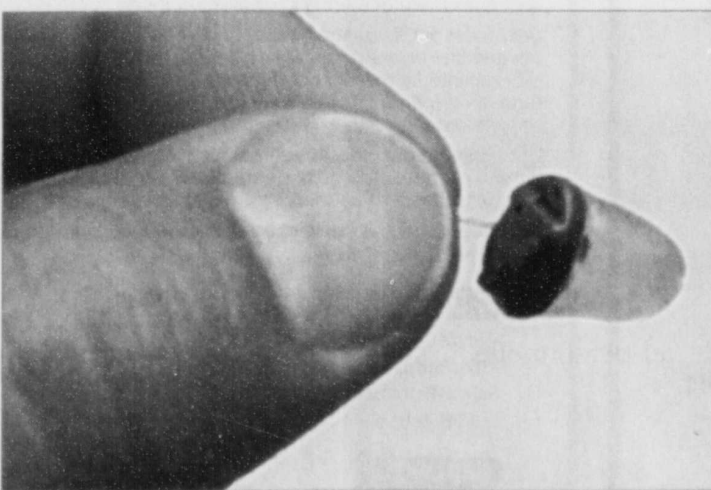
ATTEINDRE UN ÉQUILIBRE DE VIE
INVESTIR DANS SA CROISSANCE PERSONNELLE
SE LIBÉRER D'UNE DÉPENDANCE
APPROFONDIR LES RAISONS DE SES ÉCHECS

Soirée d'informations
Les jeudis 29 avril et 27 mai à 19h30
Les Dominicains de Québec
175, Grande Allée Ouest Québec

RENSEIGNEMENTS
CÉLINE LACHANCE
522-3963
POSTE 151

Claude Prévost

Vous avez un problème d'audition?



**Prothèse auditive non payée par le programme de la R.A.M.Q.

Vous pouvez maintenant le corriger adéquatement à l'aide de prothèses auditives alliant l'esthétisme à une performance sans pareille**. Renseignez-vous, sans aucune obligation.

- Audioprothésistes**
- Claude Prévost
 - Manon Beauchamp
 - Hélaïne Prévost
 - Patrice Pelletier

Service de laboratoire avec technicien qualifié sur place

À notre bureau du 450, chemin Ste-Foy à Québec, nous avons un laboratoire de réparation complet comprenant un grand inventaire de pièces sur place et un technicien en électronique spécialisé dans la réparation de prothèses auditives. Nous avons donc la possibilité de faire une évaluation en profondeur de l'état de vos prothèses auditives et d'effectuer, sur place et rapidement, la plupart des réparations majeures. Nous évitons ainsi d'expédier vos prothèses auditives à l'extérieur et de vous occasionner des délais d'attente de plusieurs jours.

Québec 450, ch. Ste-Foy (418) 688-1430	Ste-Foy 2612, Lapointe (418) 650-9090	Malbaie 184, boul. de la Comporté 1-800-363-5617	Donnacona 220, av. Ste-Marie (418) 688-1430
---	--	---	--

EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617
Baie-St-Paul, Forestville, Baie-Comeau, Sept-Îles, Havre-St-Pierre, Chibougamau

La SANTÉ

Le Dr Vachon fait une mise au point sur le lait et d'autres aliments

En 1986, le Dr DM Hegsted écrivait dans le Journal of Nutrition que « les fractures de la hanche étaient plus fréquentes chez les peuples consommant régulièrement des produits laitiers, donc ayant un apport plutôt élevé en calcium. ». Depuis plus de 35 ans, des scientifiques constatent, en effet, que les peuples consommant peu de produits laitiers ont des os plus solides, ce qui est

toujours vrai aujourd'hui, comme le montre le tableau ci-contre.

Pourtant, une forte consommation de calcium laitier tend à augmenter la masse osseuse pendant la jeunesse, ce qui devrait protéger contre les fractures à long terme, selon le concept admis. Toutefois, aucune recherche n'est parvenue à ce jour à prouver que ce surplus osseux persiste jusqu'à 65 ans, âge à

partir duquel les os sont plus sujets aux fractures. En fait, des études révèlent que ce surplus disparaît parfois bien avant.

Nombre de fractures de la hanche par année pour 100 000 femmes

Norvège 1983-84	1293
Suède 1972-81	622
Nouvelle-Zélande 1973-76	620
Californie (Blanches) 1983-84	559
Rochester (Blanches) 1965-74	510
Hong Kong 1985	353
Californie (Asiatiques) 1983-84	338
Texas (Hispaniques) 1980	263
Californie (Noires) 1983-84	219
Californie (Hispaniques) 1983-84	197
Hong Kong 1965-67	155
Beijing 1990-92	87
Singapour 1955-62	75

Source : Dr Xu Ling, American Journal of Epidemiology, 1996.

Le Congrès international de nutrition, tenu à Montréal en 1997, est venu indiquer que les fortes doses de calcium conseillées pendant la grossesse et l'allaitement ne sont pas nécessaires. Même si elle ne consomme pas de lait, la femme japonaise subit moins de fractures attribuables à l'ostéoporose que la femme nord-américaine. Bien sûr, d'autres facteurs peuvent être en cause.

En 1997, le Dr Carol Vachon, consultant en nutrition, présentait cette analyse au congrès annuel de l'American Society for Clinical Nutrition, dont les membres en ont constaté la pertinence.

« Le calcium est essentiel aux os, mais la nature n'a pas prévu que nous en consommons autant », explique le Dr Vachon. « L'effet sur la santé risque d'être négatif chez les gens qui tolèrent mal le lait, dont le nombre augmente avec l'âge, selon certaines études. « Il ne s'agit pas de dire que le lait est inadéquat pour tout le monde, ajoute le Dr Vachon qui en consomme lui-même un peu, mais des pratiques douteuses et une qualité réduite font que le lait peut nuire à bien plus de gens qu'on pourrait croire, en particulier à ceux qui n'aiment pas le goût. » De là vient l'engagement du Dr Vachon qui a mené, en 1997, à la création de la Coalition en faveur du fromage au lait cru.

D'autres aliments sont pointés du doigt par le Dr Vachon. C'est le cas des huiles végétales raffinées conventionnelles, qui sont chauffées cinq à six fois avec des solvants et des substances chimiques dures. « Les recherches montrent clairement les effets négatifs du raffinage des aliments pour la santé », affirme le Dr Vachon. « La solution réside évidemment dans les huiles pressées à froid consommées depuis des millénaires. »

Si vous désirez voir plus clair, améliorer votre bien-être ou corriger certains troubles de santé, venez assister aux séances de formation que le Dr Vachon offre au grand public depuis douze ans. On y échange, on y mange, on y rit et on apprend à mieux situer ses émotions et attitudes face à la vie. Un message d'amour lancé par un scientifique de longue expérience détenteur d'un post-doctorat en recherches médicales, et passionné des thérapies alternatives et de cuisine santé.



L'Institut de laser et de chirurgie privée de Québec

Correction des rides
Rajeunissement de la peau
du visage au
laser CO2 cohérent

Épilation au laser
DIODE LIGHTSHEER

Traitement des varices
et de la couperose
au nouveau laser
VASCULITE

*Limité aux 100 premiers patients. Offre valide jusqu'au 30 avril 1999

Nouveaux tarifs*

Pour un temps limité seulement
Une équipe de professionnels
choisis pour répondre à vos besoins
en esthétique

687-7328

Institut de laser et de chirurgie privée de Québec

1250, chemin Ste-Foy, 2e étage
(Hôpital Jeffery Hale)
Tél.: 687-7328 • Téléc.: 687-9663

Dr Raynald Grenier, dermatologue
Dr Dominique Meyer, ophtalmologiste
Dr Éric Mongrain, dermatologue

Vos yeux sont précieux.

Correction visuelle au Laser / lasik
Chirurgie esthétique au Laser CO2

L'expérience
et la technologie
sont les maîtres
d'œuvre de son
savoir-faire



Dr Yolande Dubé, m.d.
Chirurgienne-ophtalmologiste

2875, boulevard Laurier, bureau 200, Sainte-Foy
(418) 658-2010

«RUE DU
CAMPANILE»
Recherchons
Clinique de
physiothérapie

Aussi locaux
disponibles
pour commerces
et bureaux
659-2193

FORMATION ÉVOLUTIVE EN ETHOMÉDECINE CHINOISE

École accréditée par l'Association nationale
des naturothérapeutes.



QUÉBEC

- ✓ Conseil de santé
- ✓ Ethnopsychologie
- ✓ Massage chinois
- ✓ Exercices thérapeutiques
- ✓ Pharmacopée

FRANCE-SUISSE

- ✓ Conseil de santé
- ✓ Ethnopsychologie
- ✓ Massage chinois
- ✓ Exercices thérapeutiques
- ✓ Acupuncture
- ✓ Pharmacopée

«Praticiens d'une médecine capable de réconcilier le corps et l'esprit, l'homme et la nature, la science et la foi, les ethnomédecins forment l'une des grandes professions de santé du 21e siècle»
P. SHAN

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE, INSCRIPTIONS,
COURS DÉBUTANT EN SEPTEMBRE PROCHAIN

Renseignements: CEDRE QUÉBEC

45, av. Bégin, local 5, Lévis G6V 4B8

Tél/fax: (418) 837-2035 (le soir)

ou CEDRE-FRANCE, B.P. 706 28007 VALENCE CEDEX - tél.: 0-11-33-4-75-56-69-10

ethnomedic@aol.com www.cedre-fr.com

L'Acupuncture

Votre système immunitaire, responsable de vos allergies

Votre système immunitaire est le responsable du combat contre les infections mais occasionne aussi vos allergies. L'acupuncture permet de le rendre plus efficace, afin de contrer les réactions allergiques.

Le mot allergie signifie au sens strict une perturbation des réactions de défense de l'organisme. Aujourd'hui, il est surtout utilisé lorsque la réactivité de l'organisme est exagérée. Pensons à l'hyperproduction d'histamine présente dans les allergies respiratoires (d'où l'emploi d'antihistaminiques).

Lorsque le système immunitaire est intact, la réactivité est minime face aux substances animales, végétales ou aux produits industriels toxiques étrangers à l'organisme. Ces allergènes provoquent la formation d'anticorps (ou antigènes).

L'allergie respiratoire se manifeste principalement au niveau du nez, des sinus et des poumons lorsqu'il y a asthme allergique. Dans certains cas, les yeux et la gorge sont aussi impliqués. Le sujet éternue, a le nez bouché, les yeux qui piquent et peut même être fiévreux.

La réaction exagérée de l'organisme pour l'agent en cause peut provoquer un simple éternement jusqu'à une réaction allergique dite de choc nécessitant une intervention médicale immédiate. Toutes les allergies sont également exacerbées par le stress, les émotions ou une alimentation inadéquate.

Des études ont démontré qu'à la poncture de certains points, on note une forte croissance de la réaction de défense des globules blancs lorsqu'elle est déficiente, mais également une diminution de production d'anticorps quand elle est exagérée. Le premier but du traitement d'acupuncture est de rendre plus efficace le système immunitaire perturbé en dispersant l'excès d'énergie bloquée au niveau du nez et des yeux ainsi que dans les poumons lorsque ceux-ci sont atteints.

Le traitement des sinusites et rhinites allergiques donne aussi d'excellents résultats durables et permet de suspendre ou réduire la prise de médicaments antihistaminiques et décongestifs. L'acupuncture traite aussi les allergies cutanées (urticaire, eczéma) et les allergies alimentaires.

Pour de plus amples renseignements, demandez conseil à un acupuncteur membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec (liste partielle).

BAS-DU-FLEUVE

Sylvie Cloutier
366, Principale
Sainte-Perpétue
598-9455

BEAUPORT

Louise Camirand
161, Seigneuriale, Beauport
666-7646

CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Micheline St-Laurent
112, des Grès, Boischatel
822-0440

CHARLESBOURG

Gilles Mecteau
910, 60e Rue Est, Charlesbourg
623-2746

Louise Pelletier
1010, 80e Rue Est, Charlesbourg
622-2858

Micheline Pelletier
1010, 80e Rue Est, Charlesbourg
622-2858

CAROL RUEL

5380, 1re Avenue
Charlesbourg
626-5180

JOHANNE FORTIN

6780, 1re Avenue, Bur. 290
Charlesbourg
623-8873

BENDING ZHOU

6985, 1re Avenue
624-3344

LORETTEVILLE

France Durand
250, rue Saint-Louis
Loretteville
843-9098

Louise Hélène Bastien
81, boul. Maurice-Bastien
Village Huron
843-1790

PORTNEUF

Huguette Beaulieu
743, des Sources
Saint-Raymond
337-4468

QUÉBEC

Jocelyne Gendreau
2176, ch. du Foulon, Sillery
681-4977

ANNE PARÉ

233, rue Fraser, Québec
648-1979

CLAUDETTE PÉRUSSE

806, Bougainville, Québec
682-0306

ERH ZHI WANG

165, Grande Allée Est, Bureau 81
Édifice Montmorency, Québec
529-9691

MADELEINE BOUDREAU

935, av. Sir-Adolphe-Routhier
681-7544

LUCIE HOTTE

980, av. Holland
683-0867

RIVE-SUD

Normand Germain
15, Carré des Cascades, Lévis
833-4747

Caroline Lessard
848, Commerciale, local 202,
Saint-Jean-Christophe
834-2051

LISSETTE MOREAU

4950, boul. de la Rive-Sud,
local 108, Lévis
833-5691

ANNIE DUBOIS

1100, boul. de la Rive-Sud, bureau 120
834-1177

CHANTAL LACROIX

835, av. des Ruisseaux
Pintendre
833-7414

SAINTE-FOY

Anne Delpech
Plaza Laval, 2750, ch. Sainte-Foy,
bureau 205, Sainte-Foy
656-6022

Nicole Demers
3019, Matapédia, Sainte-Foy
656-6354

Chantal Lacroix
407-1001, route de l'Église
Sainte-Foy
658-2004

Lorraine Vermette
3220, chemin des Quatre-Bougeois
654-9450

La santé de vos pieds



Hallux Valgus
(oignon)



Foulure fréquente
Inversion - Eversion
Cheville faible



Talgie
Épine de Lenoir
Fasciite plantaire

Consultation
gratuite

- Orthèses plantaires moulées
- Chaussures moulées
- Chaussures orthopédiques

BOILY

1325, chemin Ste-Foy, Québec
Tél.: (418) 683-1746 Ext.: 1-800-463-5245
E-mail: michelboily@videotron.ca

La SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

Être en forme sans y laisser sa santé

J'ai dû suspendre le tennis pour guérir mon épicondylite mais, dès que j'ai repris, la douleur est revenue! » « J'ai peur de pas pouvoir reprendre le golf cet été, mes douleurs au bas du dos sont toujours là. » Ce sont des observations que le Dre Dominique Dufour entend tous les jours de la part des patients qui la consultent.

En plus de traiter les gens comme vous et moi qui choisissons une activité physique pour simplement se mettre en forme, le Dre Dufour, chiropraticienne, offre à sa clinique tout récemment réaménagée au Samuel-Holland, en face du Jeffery Hale, des soins visant non seulement à soulager les maux de dos et les atteintes aux différentes articulations (genoux, hanches, épaules, coudes, cou, etc.) mais aussi, à procurer une récupération efficace, vous permettant de continuer à pratiquer vos activités en toute sécurité.

Vérifications avant le départ

Trop souvent le Dre Dufour voit des gens se lancer tête baissée dans une activité sans s'assurer au préalable que leur corps est en état de l'effectuer. Alors que lorsque nous partons pour un long voyage en voiture, nous procédons à une vérification du niveau d'huile, de la pression des pneus et effectuons les entretiens nécessaires pour faire en sorte que notre voyage s'effectue sans pépins, mais lorsqu'il s'agit de notre dos, de nos articulations et de notre santé, nous amorçons l'entraînement les yeux fermés dans l'espoir de se remettre en forme.

« Même si on prend votre tension artérielle, même si on effectue sur vous des tests de flexibilité et que vous remplissez les questionnaires usuels des centres de conditionnement physique, que savez-vous de l'état réel de vos articulations? » nous demande le Dre Dufour.

Si les articulations sont mal alignées suite, par exemple, à d'anciennes chutes ou de mauvaises postures, quels que soient les exercices prescrits et même si ceux-ci offrent un renforcement, une forme de ceinture autour de l'articulation, il n'en demeure pas moins que cela équivaut à planter un clou de travers tant et aussi longtemps que les corrections n'auront pas été apportées à ces articulations. D'où l'importance de s'assurer dès le départ que tous nos efforts apporteront réellement la mise en forme souhaitée, c'est-à-dire non seulement une amélioration de la condition cardio-vasculaire et

de la flexibilité mais aussi, une augmentation de la mobilité des articulations sans usure prématurée grâce au fait qu'elles aient été réalignées initialement. C'est d'ailleurs le but des examens et des soins correctifs qu'offre le Dre Dufour aux personnes désirant améliorer leur condition physique ou leur performance.

Une solution à l'arthrose

Pour ceux à qui on aurait déjà diagnostiqué de l'arthrose et qui seraient retournés chez eux tête baissée, affligés et sans ressource après s'être fait dire : « il est normal de faire de l'arthrose à votre âge » ou encore « vous avez de l'arthrose, retournez chez vous, il n'y a rien à faire », il y a heureusement une solution.



Dre Dominique Dufour

Par le biais d'examens radiologiques, il sera possible de déterminer les niveaux atteints par l'arthrose, son degré d'évolution et la cause mécanique de son apparition. La clinique étant à la fine pointe de la technologie en matière d'examens neurologiques assistés par ordinateur, on évaluera aussi le degré d'irritation et de compensation du corps afin de permettre un réalignement précis des articulations atteintes et ainsi éliminer les frictions inappropriées et douloureuses qui vous avaient obligé à

délaissier votre activité.

Les soins offerts à la clinique de l'arthrose sont en trois volets : d'abord un soin préparatoire de réchauffement, suivi d'un ajustement visant à réorienter les articulations. Le troisième volet consiste à permettre au patient de reprendre progressivement ses activités à l'aide d'exercices appropriés et d'un suivi préventif pour maintenir les corrections effectuées.

Demeurer actif pour longtemps

À rencontrer et à discuter avec le Dre Dufour, on est tout de suite imprégné de sa mission : améliorer la qualité de vie de ses patients en leur permettant de demeurer actifs, somme toute, la prévention. C'est pourquoi, elle nous laisse comme message, que l'on insistera jamais assez sur l'importance de demeurer actif physiquement dans un régime de vie équilibré. D'où l'importance de faire les examens adéquats afin de prendre toutes les précautions nécessaires et de tout mettre en oeuvre pour conserver des articulations en santé, afin que l'on puisse s'adonner à son activité préférée en toute sécurité et ce, la vie durant.

L'orthodontie : un sourire pour la vie!

L'orthodontie est une discipline de la médecine dentaire qui se spécialise dans le diagnostic, la prévention et le traitement des irrégularités dento-faciales.

La plupart des malocclusions, ou fermetures défectueuses des dentures, sont héréditaires, mais certaines peuvent être acquises, c'est-à-dire être le résultat de facteurs comme la succion du pouce, une poussée continue de la langue sur les dents, un problème de respiration buccale chronique, une mauvaise déglutition et la perte prématurée de dents primaires ou permanentes. Qu'ils soient héréditaires ou acquis, ces problèmes affectent non seulement l'alignement des dents et des mâchoires, mais aussi l'apparence physique de la personne.

« C'est d'ailleurs pour des raisons esthétiques que la plupart des gens nous consultent », indique le Dr Donald Blais, orthodontiste. « Au fond, tout le monde veut avoir un beau sourire! Bien des patients ignorent que la mauvaise position des dents et des mâchoires peut causer des problèmes fonctionnels et d'hygiène dentaire. »

Les dents qui se chevauchent sont plus difficiles à nettoyer, ce qui peut entraîner la carie dentaire, des maladies de gencives et, à plus long terme, la perte des dents. Les dents et les mâchoires qui ne s'emboîtent pas bien rendent aussi la mastication moins efficace. « Ces problèmes risquent de causer une usure excessive des dents, des douleurs à la mâchoire, à la tête, au cou et aux muscles faciaux », explique le Dr Blais. « Une saine dentition procure une belle

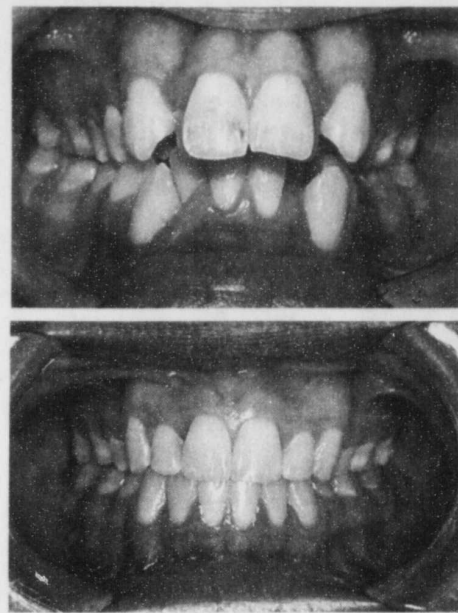
apparence, mais est aussi essentielle à un bon état général de santé. »

La pratique de l'orthodontie a beaucoup évolué depuis ses débuts au XIXe siècle. Les appareils fixes utilisés aujourd'hui sont plus petits et discrets, ce qui facilite leur entretien. En plus des boîtiers (broches) métalliques portés devant les dents, il existe maintenant des boîtiers transparents (en céramique ou en plastique), et même des attaches invisibles à l'arrière des dents.

Un traitement orthodontique peut être administré à n'importe quel âge. « Pour les cas où la croissance est un gage de réussite, nous avons recours à des radiographies spécifiques pour déterminer l'âge osseux et cibler le meilleur moment pour amorcer la correction », mentionne le Dr Blais. Une telle planification, de même que l'adoption d'une hygiène dentaire adéquate et la bonne coopération du patient sont nécessaires à la réussite du traitement.

« Chez le patient adulte, comme la croissance osseuse est terminée, certains problèmes ne peuvent être corrigés uniquement par les appareils orthodontiques », ajoute le Dr Blais. « On peut toutefois obtenir d'importants changements faciaux et fonctionnels en combinant l'orthodontie et la chirurgie. »

Votre visage retrouvera des lignes plus harmonieuses et vos dents se trouveront dans des positions plus esthétiques et fonctionnelles, ce qui rehaussera votre sourire. Votre santé, votre sourire et la joie qui en résultera seront pour vous un investissement majeur pour le futur.



Dr Dominique Dufour Chiropraticienne



Dr Dominique Dufour,
consultante et
conférencière
sur la prévention
de l'arthrose et
de l'ostéoporose.

Clinique de l'arthrose Clinique chiropratique préventive et sportive

Préparez votre corps... à de nouveaux résultats!

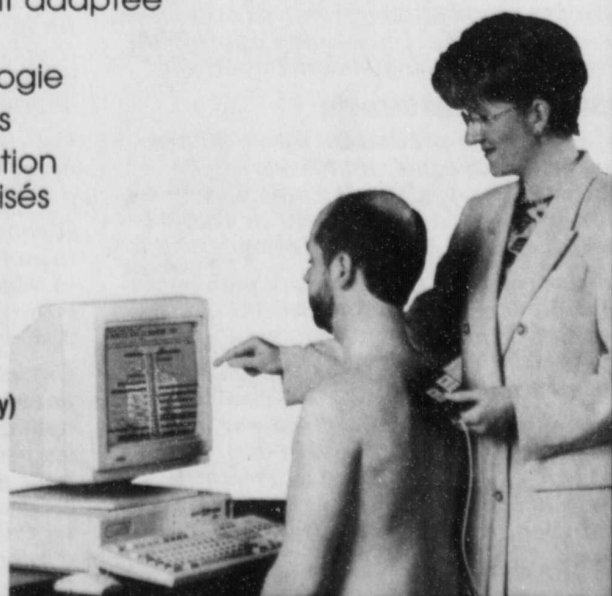
- Bilan d'amplitude articulaire
- Programme de prévention et de réhabilitation
- Plan de rééducation pour augmenter votre capacité d'action
 - diminution de l'inflammation
 - augmentation de la mobilité articulaire

Dos et articulations...rétablissez le dialogue!

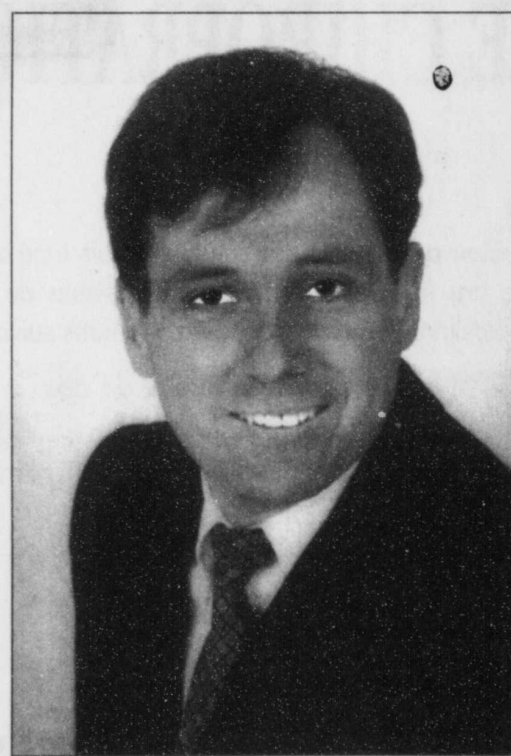
- Examen neurologique assisté par ordinateur
- Méthode de traitement adaptée à votre condition
- Acupression et kinésiologie
- Thérapies préparatoires
- Programme de prévention et exercices personnalisés

Édifice Samuel-Holland
Face à l'hôpital Jeffery Hale
(angle côte St-Sacrement et chemin Ste-Foy)
840, Ernest-Gagnon, bur. 285
Québec

687-5372



ORTHODONTISTE

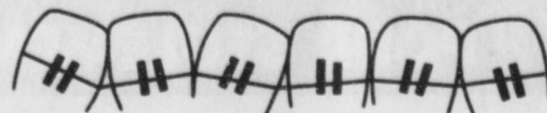


Dr Donald Blais
Spécialiste en orthodontie

RENDEZ-VOUS

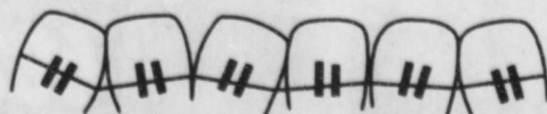
SAINTE-FOY : 656-1020

Place de la Cité
2600, boul. Laurier #2910



BEAUPORT : 666-1082

364, rue Seigneuriale



RIVIÈRE-DU-LOUP : (418) 862-9780
242, rue Lafontaine

Extérieur sans frais 1-800-656-1020

La SANTÉ

La chiropratique ajoute des années à votre vie et de la vie à vos années

Depuis qu'il a ouvert sa clinique chiropratique en 1977, le Dr Louis-Philippe Morin s'intéresse activement au MIEUX-ÊTRE. Son objectif : prévenir l'apparition de symptômes en maintenant un niveau de fonctionnement optimal du système nerveux.

Combattre la douleur par la douceur

Pour ce faire, il n'utilise que des méthodes douces, comme les techniques Nimmo, Loganet Activator.

« La plupart des gens commencent à faire de l'arthrose — qu'on pourrait comparer à de la rouille dans les articulations —

vers l'âge de 35 ans », explique le Dr Morin. « Lorsque l'arthrose cause de l'inflammation et des douleurs, elle devient de l'arthrite ».

Le meilleur remède pour prévenir l'arthrite est l'exercice physique, les articulations en mouvement ayant moins tendance à dégénérer. L'utilisation de médicaments, comme les anti-inflammatoires, ne fait que réduire l'inflammation et la douleur sans vraiment s'attaquer à la source du problème. C'est comme si on montait le volume de la radio lorsque sa voiture fait des bruits étranges au lieu de la faire réparer. Au bout d'un certain temps, le problème risque de s'aggraver.

Bien sûr, la chiropratique ne prétend pas détenir la solution à tous les maux. Cependant, elle donne d'excellents résultats dans certaines conditions, tels les maux de tête et de dos, les torticolis, les engourdissements des membres, les entorses vertébrales, les hernies discales,

la constipation, la mauvaise digestion, l'insomnie et l'arthrose.

Un examen complet

Lors d'une première visite, qui prend environ une heure, le chiropraticien effectue un examen physique,

orthopédique, neurologique, chiropratique et, au besoin, radiologique.

Lorsque le patient revient, le chiropraticien prend une autre

demi-heure

pour lui expliquer les résultats de l'examen, puis lui remet un rapport écrit comprenant diverses recommandations, comme des exercices ou des habitudes de vie plus saines. Il procède ensuite à un premier ajustement. « Les personnes qui gèrent activement leur santé sont davantage

à l'écoute de leur corps et prennent le temps de s'en occuper », ajoute le Dr Morin.

Jusqu'au 3 avril, sur présentation de l'annonce apparaissant à cette page, la Clinique Chiropratique Sillery vous offre un examen complet au prix spécial de 30 \$. Par ailleurs, les personnes de 65 ans et plus bénéficient en tout temps d'un rabais de 15 % sur les traitements chiropratiques.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des heures d'ouverture ou pour prendre rendez-vous, communiquez avec la Clinique Chiropratique Sillery, au 683-1505. Située au 2255, boulevard Laurier, à Sillery, la clinique offre une grande facilité de stationnement et est accessible par autobus (circuit 11). Et, surtout, n'oubliez pas que seul votre chiropraticien peut déterminer si votre condition peut être aidée par la chiropratique.



GymMed Une physiothérapie active pour traiter vos maux de dos

La clinique de physiothérapie GymMed, située aux Halles Fleur de Lys, se démarque, depuis tout près de neuf ans, des cliniques traditionnelles par son encadrement médical spécialisé. En effet, sous la surveillance du chirurgien-orthopédiste Patrice Montminy, les physiothérapeutes de GymMed proposent une thérapie active qui consiste à traiter les divers maux de dos des patients à partir d'activités musculaires.

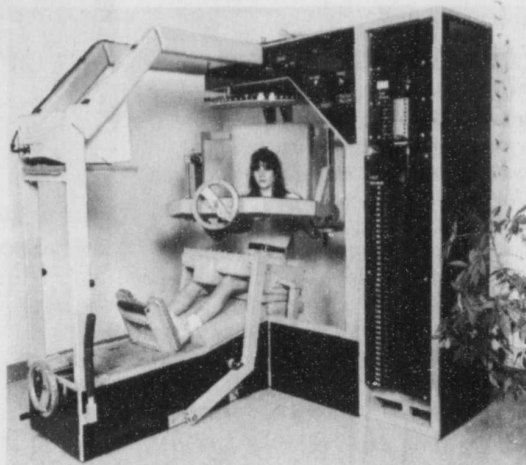
« Le premier objectif d'une thérapie active, précise le docteur Montminy, est de maintenir en place les ajustements des articulations. Ainsi, après avoir isolé des groupes musculaires bien précis, le physiothérapeute apprend au patient à exécuter des exercices, spécialement conçus et adaptés à sa condition particulière. Ces exercices s'effectuent sur le sol, sur des appareils permettant l'étirement et le renforcement musculaire ainsi que sur des appareils de haute technologie qui assure le redressement de toute la chaîne musculaire et la stabilisation fonctionnelle. En général, il s'agit d'un plan de traitement d'une durée d'environ six semaines qui se déroule dans l'ambiance agréable d'une salle d'exercice très bien équipée. »

Des maux répandus

Avec l'ère du cocooning et de l'informatique, les maux de dos sont devenus l'un des problèmes qui accablent le plus la population en général. Environ 80 % des gens souffriront au moins une fois dans leur vie de maux de dos (hernie discale, entorse lombaire, déformation, insuffisance musculaire, arthrose, dégénérescence, etc.). Parmi les plus répandus, nous retrouvons l'entorse lombaire. Un spasme musculaire qui survient bien souvent de façon banale, en se levant de son lit, en attachant son lacet, dans un geste que les gens effectuent régulièrement. Il y a également l'hernie discale qui représente 10 % de la grande famille des maux de dos.

« Si les causes de l'entorse lombaire sont parfois difficiles à expliquer, il en est tout autrement de l'hernie discale où le diagnostic est relativement facile à établir, précise le docteur Montminy. En fait, nous sommes en présence d'une hernie discale uniquement lorsqu'un fragment de disque se déplace pour venir

coincer un nerf. S'il n'y a pas de nerf coincé ce n'est pas une hernie discale. Et, comme tout autre maux de dos, l'hernie discale se traite initialement de façon conservatrice. C'est-à-dire, du repos et une médication (anti-inflammatoire) dans les deux premières semaines, puis un traitement de physiothérapie active par la suite. Un traitement qui bénéficie aux patients dans 95 % des cas. Toutefois, si un patient après six semaines de traitement présente encore des signes de faiblesse, de douleur et d'engourdissement, il est automatique-



ment référé à un chirurgien spécialiste pour évaluer le traitement ou envisager une chirurgie. Sur la quantité de patients que nous observons qui présentent une hernie discale, 5 % environ ont recours à une chirurgie. »

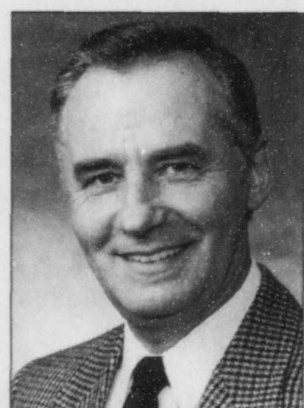
Bref, la solution à la majorité des maux de dos réside dans la physiothérapie active. « Sur le plan médical, la thérapie active pratiquée chez GymMed, procure plus qu'un soulagement temporaire de la douleur. En fait, les taux de rechute sont réduits au minimum. Les patients développent une meilleure autonomie, leur qualité de vie augmente, les traitements sont efficaces, de courte durée et permettent une récupération fonctionnelle maximale, » conclut le docteur Montminy.

Pour plus de renseignements, consultez notre site Web (www.gymmed.com) et surveillez InfoPub et TéléMag 24 pour la diffusion de notre reportage.

Depuis 22 ans à votre service

CENTRE CHIROPRACTIQUE DE SILLERY

La chiropratique, bien qu'elle se base sur le pouvoir inné d'autogénération du corps, ne possède pas la solution à tous les problèmes de santé, cependant nous obtenons d'excellents résultats dans les conditions suivantes:



Louis-Philippe Morin
Docteur en chiropratique

- Maux de tête et de dos
- Torticolis
- Engourdissement des membres
- Entorse vertébrale
- Hernie discale
- Arthrose diffuse
- Fatigue et nervosité
- Constipation

La chiropratique vous aide à retrouver et à maintenir votre santé

Profitez de cette offre avantageuse:

EXAMEN COMPLET

Incluant:

- histoire de cas
- examen physique
- orthopédique
- neurologique
- chiropratique
- et radiologique au besoin

POUR SEULEMENT 30\$

Excluant: l'ajustement chiropratique

Offre valide jusqu'au 3 avril 1999 sur présentation de cette annonce.

Prenez rendez-vous!



683-1505

Clinique chiropratique
Sillery
2255, boul. Laurier
Sillery (Québec)



Les yeux s'usent, mais il ne faut pas s'en inquiéter outre mesure

On ne rigole pas avec les yeux, ils sont trop précieux. Mais il est faux de croire qu'on doit les ménager, en limitant le temps de lecture ou de certains travaux.

« Les yeux sont faits pour qu'on s'en serve. Même si je lis au clair de lune, je n'abîme pas mes yeux. Mais les yeux vieillissent. À 50 ans, il est grand temps de passer un bon examen. »

Le docteur Pierre Labelle, chef du service d'ophtalmologie de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont et chercheur, précise qu'il est normal au début de la cinquantaine de ne plus voir aussi bien de près. L'oeil n'a plus le même pouvoir de zoom.

C'est dans la cinquantaine que peuvent se développer des troubles de l'oeil dont certains peuvent être prévenus ou tout au moins contrôlés. Un examen approfondi par un ophtalmologiste est important.

Glaucome et cataracte

La principale prévention après 50 ans touche le glaucome, insidieux car en général sans douleur. Il s'agit d'une pression trop élevée à l'intérieur de l'oeil et qui affecte 2 % de la population.

Le glaucome ne se guérit pas mais se contrôle bien en général par des gouttes, des comprimés ou un traitement au laser. S'il n'est pas traité, il peut dégénérer en cécité.

Le vieillissement de l'oeil est par ailleurs responsable de la formation des cataractes : la lentille à l'intérieur de l'oeil, le cristallin, perd sa transparence et devient comme une vitre givrée en hiver.

Contrairement à ce qu'on croit, ce n'est pas une peau sur l'oeil. La cataracte commence par un petit brouillard et peut prendre des années avant d'affecter vraiment la vision. Quand elle est assez avancée, on opère.

L'opération est courte, se fait en externe aux ultrasons, non au laser, et a beaucoup progressé. Après l'opération, il faut porter des lunettes.

Des lentilles multifocales sont en évaluation actuellement et devraient apparaître d'ici à quelques années sur le marché.

La principale cause de cécité après 50 ans est la dégénérescence maculaire qui fait perdre la vision centrale, celle des détails. Dès que la vision devient embrouillée, il faut consulter.

Il n'existe pas de traitement efficace contre la dégénérescence maculaire, déplore le docteur Pierre Labelle, mais un diagnostic précoce peut aider à prévenir des dommages plus grands.

Cette maladie atteint 15 % des personnes âgées de plus de 70 ans et de 20 à 25 % des personnes de plus de 80 ans.

Il convient de se méfier des vitamines et minéraux qui ont la prétention d'arrêter la dégénérescence. Aucune étude n'a encore prouvé leur bien-fondé, précise le docteur Labelle.

Enfin, certains problèmes devraient pousser les gens à consulter un ophtalmologiste rapidement : les points noirs et les petits fils d'araignée qui se promènent devant nos yeux ne signifient rien en général, mais s'ils sont très subtils et très abondants, il peut s'agir de diabète, d'hypertension, d'hémorragie ou de décollement de la rétine. (PC)

La SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

L'orthodontie : une réponse à l'estime de soi

Le but premier de l'orthodontie est d'améliorer la santé buccale et de faire en sorte d'éviter les maladies de gencives et la perte éventuelle de certaines dents », souligne l'orthodontiste Sylvain Chamberland. Un traitement approprié peut influencer la vie sociale et professionnelle des personnes. « Lorsqu'ils se sentent bien dans leur peau et qu'ils sont en mesure d'afficher un agréable sourire, les gens retrouvent une confiance et une estime d'eux-mêmes. Une assurance jadis détruite par la gêne d'une dentition inesthétique », ajoute le docteur Chamberland.

Une équipe compétente et chaleureuse vous attend

Depuis maintenant près de dix ans, la clinique spécialisée en orthodontie du docteur Sylvain Chamberland, située au 530, boulevard de l'Atrium, à Charlesbourg, s'intéresse au diagnostic, à la prévention et au traitement des irrégularités dentaires et faciales.

La marque de commerce de la clinique est indéniablement son approche personnalisée. Fort de ses connaissances académiques et de son enseignement en milieu universitaire, le docteur Sylvain Chamberland est bien au fait des nouvelles découvertes dans le domaine de l'orthodontie. Soucieux d'obtenir de bons résultats, il accorde le temps nécessaire à ses patients afin que ces derniers comprennent bien l'ampleur du traitement, la collaboration exigée ainsi que la nature et l'estime des coûts. Artisan principal du travail effectué en bouche, il contrôle toutes les étapes du traitement. Du personnel diplômé en hygiène dentaire l'assiste à la chaise et dans les instructions d'hygiène buccodentaire.

Les traitements d'orthodontie soulèvent des interrogations?

Vous vous demandez si les traitements nécessitent obligatoirement de porter des appareils correcteurs? En fait, seule une étude détaillée pourra répondre à vos appréhensions. En général, pour traiter et corriger les problèmes de malocclusion (contact des dents supérieures et inférieures) et des dents chevauchées, la pratique de l'orthodontie implique la conception, l'application et le contrôle d'appareils correcteurs communément appelés des « broches ».

« Le diagnostic et la planification de traitement ont une

influence directe sur la durée du traitement, souligne le docteur Chamberland. La gravité du problème, le potentiel de croissance de l'adolescent et la collaboration du patient sont d'autres facteurs importants à considérer ». L'utilisation d'appareils fixes miniaturisés, de fils d'alignement superélastiques exerçant une pression physiologique plus douce diminuent considérablement la douleur et l'inconfort occasionnés durant les premiers jours du traitement.

Jamais trop vieux

Il n'y a pas d'âge pour améliorer sa santé dentaire. « Un traitement vous améliorera toujours, car le déplacement orthodontique des dents est semblable chez le jeune comme chez l'adulte, précise le docteur Chamberland. Par contre, les problèmes d'orthodontie s'aggravent lorsqu'ils sont négligés. » Finalement, en

corrigeant les irrégularités dentaires et faciales, les soins orthodontiques améliorent l'apparence générale du visage. Quand vous évaluez le coût de votre traitement, considérez les avantages d'un beau sourire en santé pour le reste de votre vie.



Surveiller mon poids c'est bien, mais mon tour de taille, c'est mieux...

L'obésité abdominale augmente les risques de développer les maladies cardiovasculaires et le diabète...



Avis de Recherche

Le laboratoire des sciences de l'activité physique de l'Université Laval recherche des hommes souffrant d'obésité abdominale pour l'étude d'un nouveau traitement. Vous devez être âgé entre 25 et 55 ans, non-fumeur, sédentaire, avoir un tour de taille élevé, être en bonne santé et ne consommer aucune médication régulière. En échange, vous recevrez de l'information détaillée sur votre profil de santé et bénéficierez de la possibilité de perdre du poids tout en améliorant votre santé. De plus, une légère compensation financière vous sera versée. Si vous êtes intéressés, composez le 656-3842 (8h00-12h00 et 13h00-16h00).



Dr. FRANÇOIS ALLART D.P.M.
Médecine Podiatrice

- TRAITEMENTS DERMATOLOGIQUES
- EXAMEN BIOMÉCANIQUE
- EXAMEN RADIOLOGIQUE
- ORTHÈSES PODIATRIQUES
- CHIRURGIE MINEURE
- PODOPÉDIATRIE

872-4346

4350, boul. Wilfrid-Hamel E., Québec G1P 2J8

VOUS DORMEZ MAL?

Vous avez déjà reçu un diagnostic de cancer du sein et vous éprouvez des difficultés de sommeil?

NOUS POUVONS VOUS AIDER

En participant à notre étude, vous pourriez recevoir gratuitement un traitement non pharmacologique (psychologique) de l'insomnie.

Groupe de recherche en psycho-oncologie
Pavillon L'Hôtel-Dieu de Québec

691-5283

PAM

Ce n'est pas le diminutif du nom d'une célèbre actrice...

*Paiement Automatique Mensuel
1784\$

par mois, taxes incluses
Livraison 7 jours, par camionnet

686-3344
1 800 463-2362

L'ORTHODONTIE

Besoin d'une bonne adresse? Consultez un orthodontiste.

Trouver un orthodontiste pour vous ou votre enfant est chose facile. Votre dentiste de famille devrait vous aider en vous recommandant un spécialiste.

Lorsque vous considérez les diverses options qui vous sont offertes, n'oubliez pas que les membres de l'Association Canadienne des Orthodontistes et de l'Association Américaine des Orthodontistes sont les spécialistes de l'orthodontie.

Leur formation et leur entraînement sont les plus rigoureux et les seuls donnant droit au titre d'ortho-

dontiste. Le fait qu'un orthodontiste soit membre de l'Association Canadienne des Orthodontistes et/ou de l'Association Américaine des Orthodontistes vous assure de recevoir une qualité de soins à la mesure des plus hautes normes de la profession. Vous pouvez vérifier auprès de l'Ordre des dentistes du Québec si la personne qui vous a été recommandée est orthodontiste certifié(e) en appelant au: 1-800-361-4887



Dr Sylvain Chamberland

Spécialiste en orthodontie
Diplômé de l'American Board of Orthodontics
Fellow du Collège Royal des Dentistes du Canada.
Membre de l'Association Canadienne des Orthodontistes.

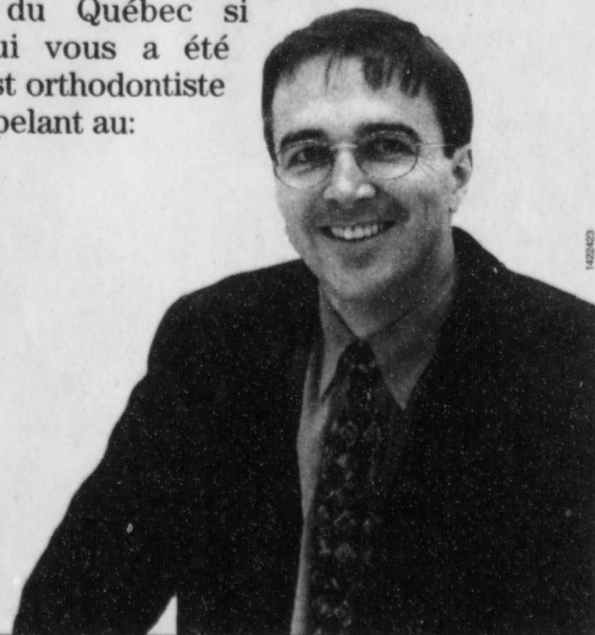
CHARLESBOURG

530, boul. de l'Atrium, bureau 05

VAL-BÉLAIR

1451, de l'Etna, bureau 203

626-5111

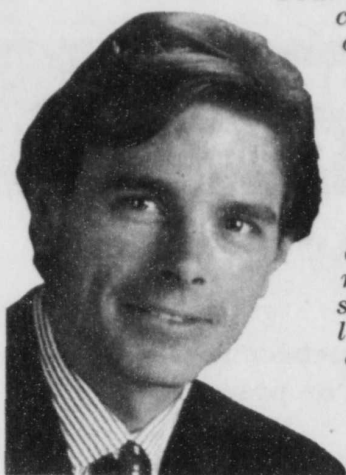


La SANTÉ

PUBLIREPORTAGE

Dans les cliniques du Dr Pierre Dupont : Un nouveau forfait économique pour stabiliser votre prothèse du bas

Tous ceux et celles ayant un dentier ou un partiel vous le diront : tôt ou tard, il devient instable et inefficace. Depuis peu, il est possible de stabiliser cet outil essentiel à une bonne nutrition et digestion pour aussi peu que 75 \$ par semaine pendant un an.



Pour 3950 \$, l'équipe des six centres du Dr Pierre Dupont, chirurgien-dentiste, offre maintenant la pose de deux implants et la fabrication de deux prothèses (haut et bas). Celle du bas sera munie de deux clips pour la stabiliser de façon efficace. « Si les prothèses du patient ont été confectionnées depuis moins d'un an et que celles-ci sont jugées adéquates lors de l'examen buccal, il n'en coûtera alors que 2750 \$ pour la pose de deux implants et deux clips pour consolider votre prothèse du bas actuelle. Ce forfait est donc de trois à quatre

fois plus économique qu'un pont fixe assis sur cinq implants à la mandibule », confirme le chirurgien-dentiste, directeur des six Centres d'implants et d'esthétique dentaire du Québec.

Des prêts-santé

Et, comme pour toutes les opérations effectuées dans l'un des cabinets du Dr Dupont, des prêts-santé peuvent être négociés auprès d'institutions financières.

Tant le consommateur que le prêteur reconnaissent de nos jours l'importance d'une bonne dentition car une bonne nutrition est à la base d'une bonne santé. Qui ne peut manger ou mastiquer des aliments sains et riches en fibres connaît tôt ou tard des troubles digestifs, sans compter une qualité de vie et une confiance en public grandement diminuées.

Pas besoin de s'absenter du bureau

Une solution économique. Très peu d'effets secondaires.

La pose des deux implants peut se faire un vendredi avec retour au travail le lundi. Et bien sûr vous repartez avec vos dents en bouche.

Pendant que la nature fera son oeuvre, une seule visite par mois suffira pour assurer le confort des gencives.

Au bout de trois mois, alors que l'os se sera suffisamment formé autour des implants, il suffira de consolider votre prothèse actuelle ou encore de confectionner votre nouvelle prothèse, selon le cas, en y posant deux « clips » qui s'accrocheront fermement aux piliers d'implants.

Pourquoi ne pas tout faire en une seule fois? « C'est la loi de la nature, affirme le Dr Pierre Dupont. Le système osseux se renouvelle à tous les trois mois. Comme dans le cas d'une plante que l'on vient de

rempoter, rien ne sert d'ouvrir le pot pour voir si les racines se développent. Il faut simplement attendre! »

Vous pensiez que la pose d'implants dentaires était coûteuse? Sachez qu'il existe une solution qui correspond à vos besoins et, surtout, à votre santé!

Il suffit de vous rendre dans l'un des centres à Québec, Montréal, Granby, Jonquière, Magog ou Drummondville. À Québec composez le 527-1850 et partout au Québec: 1-800-268-1850.

COMPARABLE	DENTITION NATURELLE	PONT FIXE ASSIS SUR 5 IMPLANTS	PROTHÈSE AMOVIBLE 2 IMPLANTS	PROTHÈSE AMOVIBLE
Stimulation osseuse	Maximale	Maximale	Partielle	Aucune
Efficacité de mastication	100%	85%	50%	15%
Durabilité maximale	À vie	10/15 ans	5/7 ans	5 ans
Coût maximal	Aucun	12 500\$	2750\$/3950\$	1200\$

Le profil de cette dame...



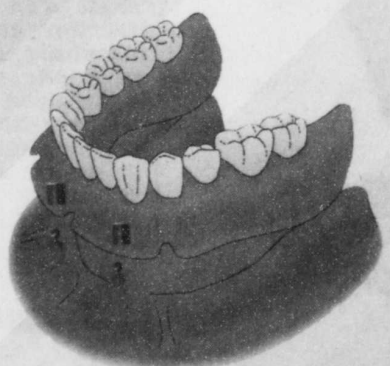
... a été rétabli par le soutien et l'ancrage offerts par des implants, lesquels retiennent des dents en bonne position.



Les étapes de poses d'implants se comparent à la plantation d'une fleur: rien ne sert d'ouvrir le pot pour voir si les racines se forment. Il faut simplement attendre!

Rajeunissez votre sourire!

Une offre exceptionnelle



Deux implants pour stabiliser votre nouvelle prothèse du bas incluant une nouvelle prothèse du haut

Seulement

3 950 \$

Offre valide jusqu'au 15 septembre 1999

Regardez notre nouvelle émission diffusée à 9h30 tous les dimanches sur les ondes de TQS.

Découvrez notre nouveau site sur internet : www.centres-implants.qc.ca

CENTRES D'IMPLANTS ET D'ESTHÉTIQUE DENTAIRE DU QUÉBEC

Québec

1379, ch. Ste-Foy, bur. 201
Québec (Québec) G1S 2N2

(418) 527-1850

Montréal

5455, Bélanger Est
Montréal (Québec) H1T 1E7

(514) 257-1850

Drummondville

977, Jean-de-Bréboeuf
Drummondville (Québec) J2B 4T2

(819) 474-1850

Jonquière

2351, St-Dominique
Jonquière (Québec) G7X 6L9

(418) 542-1850

Magog

323, Sherbrooke
Magog (Québec) J1X 2R9

(819) 868-1850

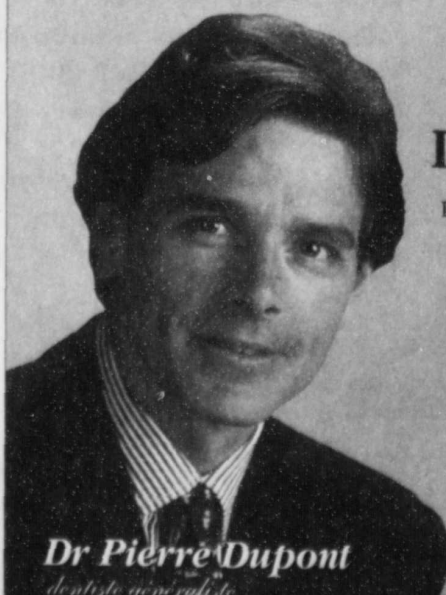
Granby

114, St-Charles Sud
Granby (Québec) J2G 7A3

(514) 777-1850

1-800-268-1850

www.centres-implants.qc.ca
E-mail: pdupont@centres-implants.qc.ca



Dr Pierre Dupont
dentiste généraliste

Depuis 1988, plus de 2500 implants réalisés!