



**GUIDE SUR  
DIFFÉRENTES  
APPROCHES  
DE SANTÉ**

*Un univers différent  
en santé holistique*

*Cahier spécial*  
**Le Nouvelliste**  
*8 janvier 1993*

— À CONSERVER —

# MASSO-KINÉSITHÉRAPIE



publi-reportage

La masso-kinésithérapie allie le massage à la kinésithérapie qui est une réadaptation motrice par des mouvements thérapeutiques. Elle utilise la mobilisation active et passive, afin de permettre à un membre de retrouver sa fonction normale et son amplitude optimale.

Par mobilisation active on entend un mouvement fait par le thérapeute tandis que la mobilisation passive est une activité volontaire, automatique ou de réflexe.

La masso-kinésithérapie est proposée dans les cas de blocage ou de faiblesse musculaire. Elle diminue les malaises du dos et peut apporter des atténuations dans les cas de déviations de la colonne telles la scoliose, la cyphose et lordose. Elle sert à la relaxation, aide au niveau des atrophies musculaires et est entre autre une aide précieuse pour les athlètes. Par exemple, le

kinésithérapeute donnera de l'information sur l'importance de l'échauffement, des conseils judicieux au sujet de l'entraînement de la force et de la mobilité en tenant compte des exigences respectives de la spécialité sportive.

## UNE THÉRAPIE MUSCULAIRE

La masso-kinésithérapie travaille le muscle dans sa contractibilité, sa flexibilité, son élasticité et sa tonicité. Un kinésithérapeute compétent verra aussi à prodiguer des conseils d'habitude de vie afin de motiver la personne à modifier ses comportements et ainsi améliorer sa condition physique.

De plus, le massage a un effet sur le bien-être physique par suite du sentiment de relâchement qu'il procure. Il est donc une arme efficace pour combattre la vie fati-

gante et trépidante, maladies psychosomatiques et autres issues de la vie moderne telles dépression nerveuse et insomnies. De nos jours, les gens ne s'accordent pas de temps de répit, ils travaillent fort et accumulent des tensions. En leur conseillant de prendre une petite heure pour s'occuper d'eux, pour se détendre par le massage et la relaxation, ils y gagnent à tout coup car ils sont de meilleure humeur et plus productifs.

## LE BIEN-ÊTRE

Pour l'humain, le bien-être est ce sentiment ressenti lorsque le corps et l'esprit cohabitent en parfaite harmonie. Un esprit sain mérite un corps sain dit-on. De plus, le bien-être ouvre la porte à acquérir une plus grande maîtrise de soi, la sagesse de l'âme et recule la vieillesse en gardant la bon-

ne forme. La masso-kinésithérapie bien pratiquée respecte les plans physique, psychologique et émotionnel de l'homme. En libérant les tensions, elle libère aussi les émotions camouflées dans le corps. Ainsi, un thérapeute compétent respectera la personne dans sa globalité et l'aidera à s'harmoniser.

## LA MASSO-KINÉSITHÉRAPIE ACCESSIBLE À TOUS

La masso-kinésithérapie, on l'a dit, est une aide précieuse pour les athlètes qui demandent beaucoup à leur corps. Mais plus encore, elle est un appui précieux pour les personnes âgées qui mènent une vie sédentaire. Par des mouvements et des massages adaptés le masso-kinésithérapeute les aidera à garder la souplesse musculaire nécessaire à la

bonne forme physique qui elle est nécessaire à leur autonomie.

Plus encore, le massage aide les personnes handicapées à activer leur système. Ainsi par exemple, un massage du colon peut arriver à régulariser un problème de constipation chez une personne qui ne bouge pas beaucoup par absence de motricité.

Aussi, la massothérapie s'avère utile pour ranimer une musculature emprisonnée dans un plâtre suite à une fracture.

Pour toutes ces raisons et pour tout le monde, les bienfaits de la masso-kinésithérapie sont à considérer. Ils procurent un bienfait réel à condition bien sûr de vouloir s'aider un tout petit peu.

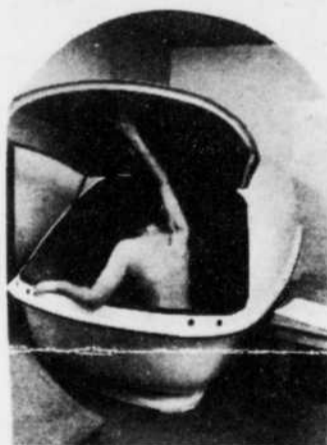
Source: Michel Doré, masso-kinésithérapeute

## Massage suédois

- Diminue les malaises au dos
- Relaxation
- Diminue le stress
- Une aide précieuse pour les athlètes
- Aide au niveau des atrophies musculaires
- Aide à une meilleure contraction des muscles

## Bain flottant

LAISSER SES ÉNERGIES SE RENOUVELER



- Vivre l'apesanteur
- Prise de conscience de son schéma corporel
- Moyen efficace d'augmenter sa sensibilité
- Récupération d'une énergie vitale
- Procure un meilleur contrôle intérieur
- Assure un pouvoir sur soi-même
- Favorise une grande méditation

### Les séances de flottaison permettent:

- ▶ d'éliminer les effets du stress;
- ▶ d'améliorer les capacités mentales et créatrices;
- ▶ d'accentuer la concentration;
- ▶ de restaurer les énergies corporelles;
- ▶ de retrouver son calme intérieur.

Nos bains flottants sont munis d'un système de filtration et de purification de l'eau hautement perfectionné. L'eau est complètement filtrée trois fois par dix minutes.

## MASSO-KINÉSIE RELAXANT (les personnes peuvent si elles le désirent garder leurs vêtements).

L'ACCALMIE offre aussi les services à la clientèle de l'Hôtel des Gouverneurs à Trois-Rivières, avec la facilité de stationnement, pour les personnes qui se rendent à L'ACCALMIE.

L'ACCALMIE offre aussi les services de massothérapie à l'Auberge du Lac Saint-Pierre avec possibilité de forfaits.

**Prix:** 1 séance de massage 40\$  
1 séance de bain flottant 30\$  
1 séance de massage pour étudiant(e) 35\$  
1 séance de bain flottant pour étudiant(e) 25\$  
1 série de 10 massages réduction de 10%  
1 série de 10 bains flottants réduction de 10%  
PLAN D'ASSURANCE ACCEPTÉ

### CERTIFICAT-CADEAU DISPONIBLE

Massage suédois en relaxation - Shiat Su - Réflexologie  
Digitopuncture - Massage sportif

### CENTRE DE SANTÉ ET DE RELAXATION



Michel Doré membre du collège des masso-kinésithérapeutes du Québec.

22 ans de pratique en massothérapie.

*Bienvenue à tous!*

**L'Accalmie**  
...une pause dans l'agitation de sa vie.

300, rue Bonaventure, Trois-Rivières  
Qc G9A 2B1 - (819) 375-8157

# ORTHOTHÉRAPIE



publi-reportage

L'orthothérapie est une profession nouvelle; elle vise à soulager les douleurs musculaires et les raideurs articulaires souvent dues à des défauts de postures, à des gestes brusques, à des chutes, coups, accidents et même, au manque d'activité physique.

L'orthothérapie fait partie des médecines douces; elle occupe une place prépondérante dans l'éventail des techniques directes car elle n'est pas violente et la contribution des appareils est réduite au minimum.

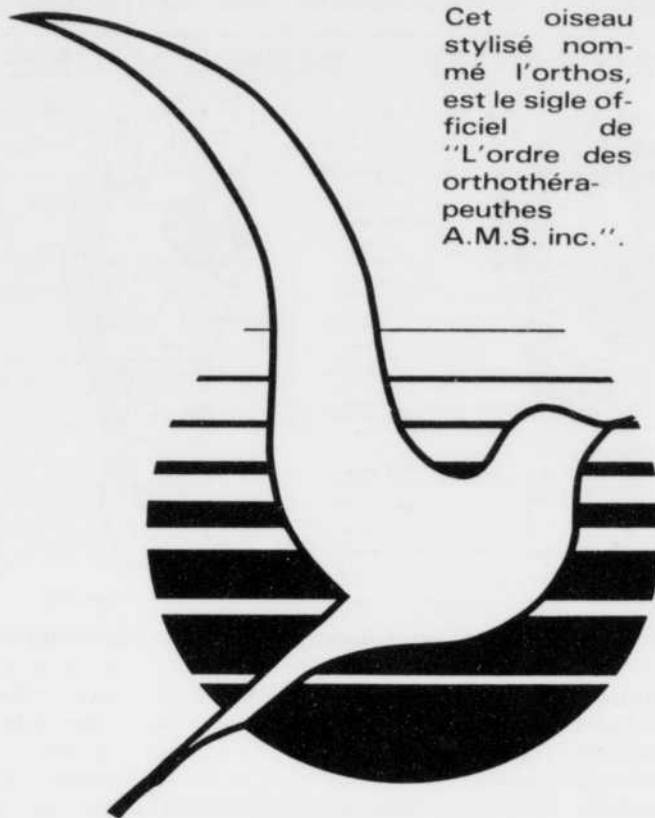
Par l'orthothérapie, on traite les douleurs, mais ne guérit pas les maladies organiques: ceci n'est pas de sa compétence.

Assouplir, aligner, détordre, despasmer, détasser, détendre, ça c'est le travail. D'abord, le massage lent, profond, sédatif, puis les autres techniques, la kinésithérapie, les exercices à l'espalier, le banc suédois et enfin, la mécanothérapie.

À l'aide de ces techniques, l'orthothérapeute pourra favoriser l'augmentation de la chaleur et de la circulation sanguine, assouplir la musculature, chasser les toxines et rétablir le bien-être.

Il est reconnu qu'aucune machine ne peut

Cet oiseau stylisé nommé l'orthos, est le sigle officiel de "L'ordre des orthothérapeutes A.M.S. inc."



remplacer une main experte guidée par un esprit alerte et une sensibilité sans cesse en éveil.

L'orthothérapeute n'est pas un médecin; il ne guérit pas les maladies. Il traite les douleurs musculaires et les raideurs articulaires. En d'autres mots, l'orthothérapeute s'occupe de la "carrosserie" et non du "moteur".

L'orthothérapeute ne craque pas la colonne vertébrale; pour traiter efficacement le squelette, il a recours à la kinésithérapie, aux postures et aux exercices correctifs.

## ORIGINES

Orthothérapie du grec "orthos" qui signifie droit. Le nom vient du Dr Arthur Michele de New York pour désigner un traitement de redressement pour combattre le déséquilibre musculaire chez les enfants.

Les techniques additionnelles pour les adultes nous viennent pour la plupart du Dr André de Sambucy et du Dr A. Pécunia, tous deux de Paris.

(Source: L'Ordre des orthothérapeutes A.M.S.)

## ENFIN, DÉCOUVREZ UNE ALTERNATIVE

- Maux de dos
- Douleurs musculaires
- Raideurs articulaires
- Stress
- Cure de nettoyage



### CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE JACQUES DUPRAS

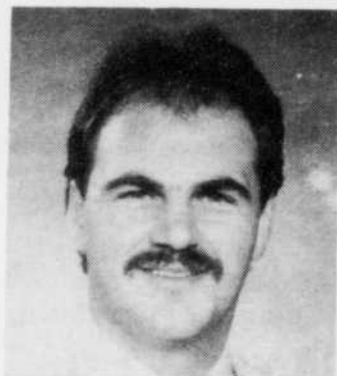
Orthothérapie • Phytorthérapeute

Est-ce le temps pour une cure de nettoyage?

2900, côte Verdun (à côté de Touchatou), Trois-Rivières-Ouest

Sur rendez-vous: **378-8303**

## ORTHOTHÉRAPIE



DENIS RIOPEL  
orthothérapeute  
9 ans d'expérience

Stress et méfaits de l'inactivité physique.

Douleurs musculaires, articulaires.



Clinique Denis Riopel  
3500, FOUCHER, TROIS-RIVIÈRES 374-7389

## CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE ANDRÉ BOURNIVAL

Membre de l'Ordre des orthothérapeutes du Canada

Douleurs musculaires, articulaires et stress  
Méfaits de l'inactivité physique

Régime d'assurance accepté et références médicales

**3470, rue Foucher, Trois-Rivières**

**376-7286**

### CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE CHAREST & MATHIEU CENTRE DISPO - HOTEL DELTA



ALAIN CHAREST  
Orthothérapeute

**371-8979**

Trois-Rivières  
Delta, Hôtels et centres  
de villégiature



HÉLÈNE MATHIEU  
Orthothérapeute

LA SEULE CLINIQUE EN RÉGION À VOUS OFFRIR  
un concept multifonctionnel, sans frais supplémentaires  
(piscine, bain vapeur, bain sauna, tourbillon, etc.)

- Douleurs musculaires
- Raideurs articulaires
- PRESSOTHÉRAPIE (jambes lourdes, oedème, varices)
- Service de massothérapeutes
- Certificats-cadeaux et forfait santé disponibles

\* Membres de l'ordre des orthothérapeutes A.M.S. du Canada inc.

AU PLAISIR ... DE VOUS TRAITER!

# RÉFLEXOLOGIE



publi-reportage

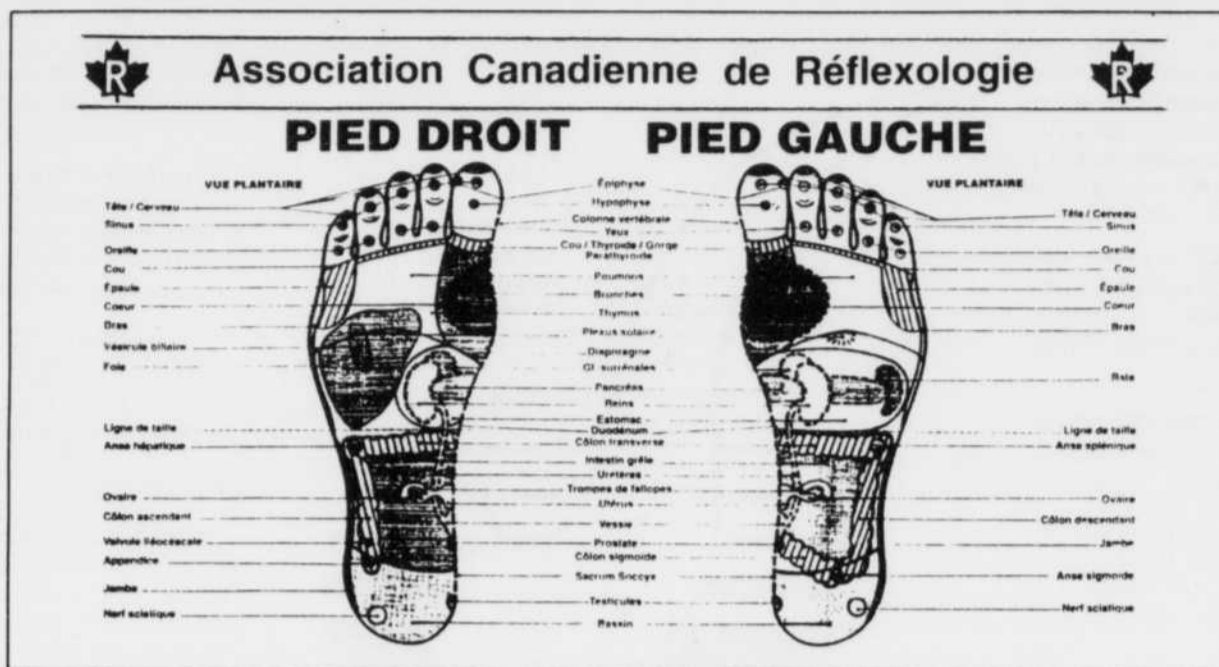
La réflexologie est une approche douce fondée sur le principe qu'il y a dans les pieds et dans les mains, des réflexes qui correspondent à chaque partie, glande ou organe du corps.

La réflexologie relâche les tensions, améliore la circulation et favorise la fonction naturelle de la partie connexe du corps.

## LE RÉFLEXOLOGUE

Le réflexologue reconnu perçoit le corps comme un tout et il travaille sur tous les points réflexes, dans les mains et dans les pieds, pour aider le corps à retrouver et à conserver un état optimal.

Les réflexologues se regroupent pour la plupart en association. Les membres de ces groupes orientent leur objectif à répandre et à faire connaître les bienfaits de la réflexologie. Le sérieux de l'organisation se traduit par de l'information claire, une vérification de la formation



La réflexologie travaille les points réflexes dans les pieds ou les mains.

ainsi que par des congrès comme celui de la section provinciale de l'Association canadienne de réflexologie qui se tiendra à Trois-Rivières

durant le mois d'août 1993. COMMENT SE DÉROULE UN TRAITEMENT?

Le réflexologue et le patient

doivent être installés confortablement afin d'assurer un maximum de relaxation. Le patient préfère habituellement une position inclinée. Le

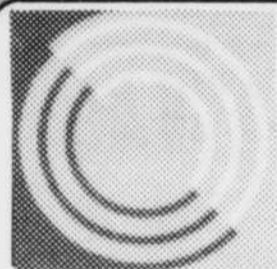
réflexologue travaille généralement sur le pied nu, mais si ceci s'avère impossible, le traitement peut être appliqué aux mains.

Le traitement commence par le pied droit et tous les points réflexes, sur les deux pieds, sont traités pendant chaque séance car le corps est considéré comme un tout.

La pression appliquée varie selon la personne. La durée des traitements peut varier entre 30 et 45 minutes. Cependant, le premier traitement est plus long car il est nécessaire au début d'établir un dossier de santé.

La pression utilisée et la durée des traitements sont réduites pour les bébés, les personnes âgées ou les personnes très malades tandis que leur fréquence est augmentée.

Source: Jeanne d'Arc Allyson, r.d., présidente provinciale de l'Association canadienne de réflexologie.



CENTRE DE SANTÉ

## FÉFLEXOLOGIE

- MASSAGE • DÉTENTE
- ÉLECTRO-DIGITOPUNCTURE

Maux de dos, problèmes de digestion, problèmes de foie, maux de tête, problèmes musculaires.



**ROBERT ST-ARNAULT 372-1249**

## RÉFLEXOLOGIE PRATICIENNE EN MASSAGE SUÉDOIS PRATICIENNE REIKI AURICULOTHÉRAPIE



(819) 379-2705



Thérèse Goudreau

## Association Canadienne de Reflexologie



### Cours de réflexologie

Professeure autorisée de l'A.C.R.

**JEANNE D'ARC T. ALLYSON r.d.**

Présidente provinciale

Nicolet

(819) 293-4950



Membre de la F.Q.M.M. et de l'A.C.R.

### MONIQUE LÉVESQUE

Professeure et praticienne  
Massage suédois et réflexologie, Reiki  
Auriculothérapie

135, Garceau, Trois-Rivières-Ouest  
Sur rendez-vous: 371-2500



Monique Lévesque

# RÉFLEXOLOGIE

## CLINIQUE DE MASSOTHÉRAPIE G.L. enr.

Membre de l'Ordre des orthothérapeutes du Canada

### TRAITEMENTS

- Réflexologie
- Kinésithérapie
- Massothérapie
- Phytothérapie
- Enveloppement
- Bain thérapeutique
- Cellulite
- Détente

### SERVICES

- sauna • spa
- bronzage

Pour un cadeau très apprécié, offrez un certificat-cadeau pour un ou plusieurs traitements



GILLES LEBLANC  
MASSO-  
KINÉSITHÉRAPEUTE

2705, boul. des Forges  
Trois-Rivières

(819) 373-6181

## CENTRE DE SANTÉ

Pauline Gagnon

### COURS DISPONIBLES

- Réflexologie
- Massothérapie
- Digito-électropuncture
- Conseiller herboriste
- Kinésilogie
- Alimentation végétarienne
- Homéopathie
- Esthétique santé
- Initiation aux massages
- Aromathérapie
- Croissance personnelle
- Auriculothérapie

### INSCRIPTIONS

374-1651  
975, rue Saint-Prosper, Trois-Rivières



ROLANDE BOUCHARD

- RÉFLEXOLOGIE
- REIKI
- AURICULOTHÉRAPIE
- HYGIÈNE DE L'OREILLE



Membre de l'Association canadienne de réflexologie

SUR RENDEZ-VOUS

(819) 693-4805

# AROMATHÉRAPIE

publi-reportage

L'aromathérapie est une approche naturelle pratiquée à partir des HUILES ESSENTIELLES.

Sur un plan philosophique et sur un plan pratique, les HUILES ESSENTIELLES sont un soutien psychologique et physique c'est-à-dire évolutif pour l'homme.

L'HUILE ESSENTIELLE est l'extrait naturel d'une plante ou d'un arbre aromatique obtenu par entraînement de vapeur. Sa composition diffère selon leurs spécificités biochimiques influencées par le temps et le lieu de cueillette. La qualité de distillation joue un rôle très important dans la composition naturelle d'une huile essentielle.

Il est important de comprendre que les HUILES ESSENTIELLES sont des outils thérapeutiques d'une grande puissance. Elles sont des matières vivantes, actives et vibratoires.

L'HUILE ESSENTIELLE peut aider l'être humain à retrouver son équilibre mais il faut percevoir d'abord l'être humain dans toute sa globalité et non se limiter à son plan physique.

Chaque personne réagit se-

lon ce qu'elle est, ce qu'elle vit et ce qu'elle a reçu comme bagage héréditaire.

## L'ASPECT DE LA GLOBALITÉ LA PLANTE PAR RAPPORT À L'HOMME

Il y a un lien et une concordance entre le cosmos et la terre et entre l'homme et le cosmos. L'homme est donc un tout parmi un tout et rien ne se dissocie même sur un plan thérapeutique. C'est donc dire que l'homme doit se plier à une évolution qu'il a tout simplement à faire.

Pour ces raisons l'homme doit être en constant équilibre dans ses trois plans (physique, affectif et intellectuel) pour qu'il puisse évoluer un jour vers un mental supérieur (spiritualité). Pour y accéder, l'homme doit respecter la matière, l'eau, la terre et les éléments qui s'y joignent, tel que les plantes et les minéraux ou le règne animal.

## L'AROMATHÉRAPIE... UNE THÉRAPEUTIQUE SIMPLE

Revenons à une thérapeutique

simple qui se définit ou qui expose le même respect. Cette règle fondamentale s'applique en aromathérapie. Elle fait partie de cet environnement vital dans lequel nous évoluons.

Il serait inexact de croire que dans une reproduction synthétique, c'est-à-dire une matière morte, il puisse y avoir vie ou régénération, donc une limite évolutive causée par une carence dans le plan physique. Par la suite, cette carence se répercuterait dans les deux autres plans de l'homme, soit le plan intellectuel et le plan affectif. Ils seront à leur tour inhibés causant dans tout l'être un déséquilibre pouvant limiter dans leur évolution, deux, trois ou plusieurs générations à venir.

## L'INDIVIDU ET NON LA MALADIE

Ceci nous amène à une nouvelle compréhension de la maladie qui, comme le mot le signifie LE MAL A DIT (maladie). Les thérapeutiques naturelles, telle l'aromatologie, nous ouvrent ou nous laissent entrevoir une

meilleure compréhension globale de la plante dans son évolution. Ainsi l'homme, élément plus évolué, capable d'intelligence et de volonté, pourra créer un nouveau monde plus humain, plus sensible à traiter les individus dans leur maladie et non les maladies des individus.

Quand nous définissons l'homme comme une entité complète, c'est qu'il possède en lui un plan affectif, un plan intellectuel et un plan physique. Pour qu'il puisse être en équilibre, il doit respecter chacun des trois plans sinon, il entraînera un déséquilibre du plan affectif, qui lui entraînera un déséquilibre du plan intellectuel, qui lui à son tour entraînera un problème physique, c'est-à-dire la maladie.

Citons par exemple: l'individu qui se culpabilise pendant quelques mois ou quelques années, de n'avoir pas su respecter son couple par suite de tricherie. Il verra son plan intellectuel (ses pensées) se modifier amenant petit à petit un déséquilibre alimentaire ou un abus de stimu-

lant, tel que l'alcool, le conduisant à un déséquilibre de son plan physique.

Si vous suivez cette forme schématique, vous apercevrez de l'évolution de l'individu se créant ainsi une maladie physique. Ainsi, le point de départ qui était sur le plan intellectuel se transpose à l'arrivée sur le plan physico-affectif démontrant ainsi le cheminement logique qui se rapporte à la cause.

Si nous avions à traiter cet individu, il faudrait tout simplement inverser le processus d'évolution de la maladie. Au tout début, en traitant celle-ci sur un plan physique et en faisant prendre conscience du déséquilibre alimentaire. On devra ensuite amener l'individu à comprendre le pourquoi de ce déséquilibre qui est, dans ce cas, la carence affective causée par le sentiment de culpabilité conscient ou inconscient.

(Association des aromathérapeutes du Québec - 693-7277)

## AROPLANTES

### La santé au naturel

### HUILES ESSENTIELLES PURES DE QUALITÉ THÉRAPEUTIQUE



- **DES COMPLEXES SIMPLES À UTILISER** tels que **Complexe Hémorroïdes** pour éliminer les hémorroïdes et **Arogrippe** le complexe "casse-grippe".
- **DES AROMIELS: AROMIEL NO 1 et 2** draineur général du foie et l'**AROMIEL VOIES RESPIRATOIRES** pour enrayer tout état grippal, problème bronchopulmonaire et maux de gorge.
- **DES POMMADES:** dont **POMMADE HÉMORROÏDES** pour soulager des hémorroïdes.
- **DES LOTIONS:** soit la **LOTION SINUS** pour dégager les sinus et la **LOTION PULMONAIRE** pour dégager toute la région pulmonaire dans les cas d'asthme, de bronchite ou d'états grippaux.
- **ET DES HUILES DE MASSAGE**  
Ces produits sont en vente dans les bonnes pharmacies et magasins d'alimentation naturelle de la région.

Pour vous procurer ces produits AROPLANTES

ou pour plus d'information : **693-7333**

(Sainte-Marthe-du-Cap)

- PRODUITS AROPLANTES
- PRODUITS HOMÉOPATHIQUES
- PHOTOS POUR CARTE D'ASSURANCE MALADIE OU PASSEPORT



**Sylvie Brouillette**

Pharmacienne

511, Notre-Dame, Saint-Narcisse, Qc. G0X 2Y0 **328-8403**



- AROMATHÉRAPIE: AROPLANTES
  - HOMÉOPATHIE: BOIRON, DOLISOS, HOMÉOCAN
- Disponibles dans les cinq pharmacies Jean Coutu (Trois-Rivières, Cap-de-la-Madeleine et Shawinigan)

### Plein Champ



Farine, mets cuisinés, fruits et légumes biologiques, céréales, noix, fruits secs, fines herbes, tisanes, aliments en vrac

### PRODUITS DE L'ARMOIRE AUX HERBES INC.

Produits Aroplantes  
Linda Langevin, Renelle Boulianne  
17330 E, boul. des Acadiens  
Saint-Grégoire, G0X 2T0(819) 233-4085

### ● FORMATION ●

### INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES

par Rita Bergeron, atd.

**SESSION HIVER 1993**

Durée: 15 heures (5 renc. de 3 heures)

Coût: 75\$

Début: mardi 19 janvier à 19h à Saint-Grégoire  
mercredi 20 janvier à 19h à Sainte-Marthe

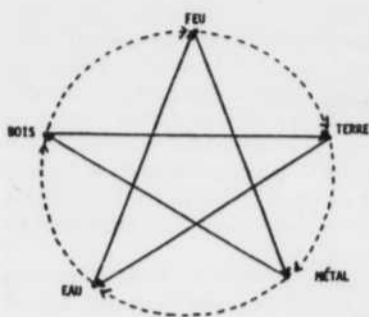
POUR INFORMATION: **693-7333**

# ACUPUNCTURE



publi-reportage

L'acupuncture est une science d'origine chinoise et millénaire. Sa pratique consiste à implanter de fines aiguilles sur des points très précis du corps humain. La puncture de ces points engendre une action locale ou à distance selon les propriétés des points utilisés.



## L'ÉNERGIE PASSE PAR LES MÉRIDENS

L'énergie de l'homme voyage le long de circuits bien définis appelés méridiens. Ces derniers circulent au niveau de la peau et se rendent en profondeur jusqu'aux divers organes. Ces méridien transportent ainsi l'énergie qui fait fonctionner tout l'organisme: muscles, os, nerfs, vaisseaux sanguins, cerveau, organes, etc. Deux formes principales d'énergie doivent y être en harmonie: le yin et le yang. Quand il y a déséquilibre, on

L'acupuncture applique des lois naturelles telles que les cinq éléments (bois, feu, terre, métal et eau), l'équilibre de l'énergie yin et yang et l'énergie universelle.

parle en termes d'excès ou d'insuffisance du yin ou du yang aux endroits affectés, et sur les méridiens correspondants.

Étant donné que les points d'acupuncture sont situés sur ces méridiens, on peut régulariser le flot d'énergie circulant dans les méridiens

en en puncturant certains points précis; du même coup on agit sur l'ensemble de l'organisme humain.

Chacun de ces méridiens se rend à un organe spécifique; c'est ainsi que pour traiter un ulcère de l'estomac on punctuera plus particulièrement des points sur le méridien de l'estomac: ceci permettra à l'énergie de circuler normalement dans l'estomac.

L'acupuncture est avant tout une thérapeutique. Cette thérapeutique exerce un effet sur la circulation sanguine et lymphatique de même que sur les systèmes hormonal et nerveux. Ainsi elle traitera des troubles comme ulcères, asthme, emphysème, maux d'oreilles, troubles de la prostate, eczéma, sinusite, pied d'athlète, états dépressifs, insomnie, vertiges, le rhume des foies, bronchite, hémor-

roïdes, menstruations douloureuses, colites, etc.

## LE TRAITEMENT

Après avoir élaboré le traitement à donner, l'acupuncteur implante généralement entre 5 et 20 aiguilles sur le patient (parfois un peu plus); ces aiguilles restent en place de 10 à 20 minutes après quoi l'acupuncteur les retire. Le traitement est alors terminé: le tout aura duré entre 30 et 45 minutes.

Les aiguilles sont très fines en acier avec un manche en laiton ou en cuivre; leur longueur varie d'un demi à quelques pouces (1.5 cm et plus). Contrairement aux aiguilles utilisées pour faire des injections, les aiguilles d'acupuncture sont pleines et non pas creuses à l'intérieur; il n'y a donc aucun liquide injecté dans la peau avec les aiguilles d'acupuncture.

Grâce aux propriétés électriques des métaux, les aiguilles se comportent comme des micropiles en propageant une onde électromagnétique de dépolarisation le long du méridien. Les aiguilles ne pénètrent pas plus de 1/8 à 1/4 de pouce (3 à 6 mm). Les aiguilles ne font pas mal; la seule douleur que certaines personnes peuvent ressentir est comparable à la piqûre d'un maringouin. Dès que l'aiguille est en place, elle n'est plus douloureuse; d'ailleurs le patient ressent généralement une sensation de détente et de bien-être lorsqu'il est sous l'effet des aiguilles. Une fois enlevées, les aiguilles ne laissent aucune marque sur la peau.

De plus, les aiguilles sont jetables, c'est-à-dire uniservice. Il n'y a donc aucun danger de transmission de maladies par les aiguilles.

Guide sur différentes approches de santé  
Responsable des cahiers spéciaux: **Ginette Panneton**  
Rédaction publicitaire: **Martine Devault**  
Page couverture: **Louis-Georges Plante**  
Nous invitons tous ceux qui voudraient commenter ou participer à une éventuelle publication à communiquer avec notre service de publicité



**Guylaine Huot** Acupuncteur

**TRAITEMENT AVEC OU SANS AIGUILLE**

3500 Foucher,  
Trois-Rivières G8Z 1M9

Sur rendez-vous  
(819) 378-0249

## CLINIQUE D'ACUPUNCTURE CHINOISE Dr Dang

**DR JEAN DANG QUOC DUNG M.D.T.C.M.**  
B.A. B.Sc. B.PH. L.PH. N.D. DR.AC. M.D.T.C.M.

Acupuncteur certifié et reconnu par la CORPORATION des médecins du Québec  
Professeur à l'université de médecine de Saïgon, Vietnam  
Docteur en médecine traditionnelle chinoise (CHINE)  
Docteur acupuncteur diplômé international d'acupuncture de Paris  
Membre de l'Ordre des naturothérapeutes du Québec  
Membre de la Société internationale d'acupuncture de Paris  
Membre de l'Association des acupuncteurs inscrits au registre des acupuncteurs de la CORPORATION des médecins du Québec  
Membre de l'Ordre des pharmaciens du Québec

**DOCTEUR EN ACUPUNCTURE**

TÉL.: (819) 538-3155  
**GRAND-MÈRE**  
343, 6e Avenue  
Lundi, mercredi et vendredi  
de 14h à 18h

TÉL.: (819) 376-5493  
**TROIS-RIVIÈRES**  
1066, rue Champflour  
Lundi de 10h à 13h, 19h à 22h  
Mardi, jeudi et samedi de 9h à 21h  
Mercredi et vendredi de 9h à 13h  
le soir de 20h à 23h



- QUE PEUT TRAITER L'ACUPUNCTURE POUR VOUS:**
- Arthrite
  - Arthrose
  - Névralgie du trijumeau
  - Rhumatisme
  - Zona
  - Fatigue générale
  - Asthme
  - Mal de tête
  - Maladie du cœur
  - Rythme cardiaque
  - Blessure au genou
  - Bursite
  - Tendinite
  - Bronchite
  - Otite
  - Maladie de Crohn
  - Sillement d'oreille
  - Allergies
  - Sinusite
  - Nerf sciatique
  - Hémorroïdes
  - Douleurs lombaires, cervicales
  - Tabagisme
  - Perte de poids
  - Problèmes de peau: acné, psoriasis, eczéma
  - Circulation sanguine
  - Cellulite
  - Pierre aux reins
  - Impuissance
  - Frigidité
  - Migraine
  - Haute et basse pression
  - Insomnie
  - Ulcères
  - Syndrome de Meunière
  - Constipation
  - Diarrhée
  - Kyste
  - Dépression
  - Nervosité
  - Anxiété
  - Angoisse
  - Stress
  - Anxiété
  - Burn out
  - Hypoglycémie
  - Gangrène
  - Talon de Lenoir
  - Études
  - Enlève les rides
  - Spasmes
  - Varices
  - Incontinence
  - Prostate
  - Alcoolisme
  - Maladie des yeux
  - Dysménorrhée (menstruations douloureuses)
  - Adhérences pathologiques
  - Paralysie faciale
  - Développement des seins
  - Céphalée de Horton
  - Cure de rajeunissement
  - Douleurs générales
  - Épilepsie
  - Mal de cœur
  - Maladies d'enfants (traitement sans aiguille)
  - Nausée
  - Colites ulcéreuses
  - Vertige
  - Pierre au foie
  - Etc.

## CLINIQUE D'ACUPUNCTURE DE CHAMPLAIN enr.

**Catherine Poisson**  
Acupunctrice diplômée

(819) 295-3590

857, Notre-Dame, Champlain, Qc G0X 1C0



**MARIE-FRANCE PROULX**

acupuncture, laser, homéopathie, herbologie, auriculo-thérapie, auriculo-médecine

CLINIQUE PAUSE-SANTÉ, 370, SAINT-JEAN-BAPTISTE  
NICOLET 293-8656 293-2060

**AIGUILLES JETABLES**

## CONSULTATION GRATUITE

Membre en règle de la Corporation professionnelle des médecins du Québec.

**TRAITEMENT PRÉVENTIF ET CURATIF DE**

- Insomnie
- Brûlements d'estomac
- Constipation
- Stress
- Anxiété
- Burn out
- Arthrite
- Vertiges
- Allergies
- Maux de dos
- Bursite
- Arthrose
- Bourdonnements
- Exzéma
- Migraines, etc.
- Engourdissements
- Asthme

Tél.: **537-4848**

Clinique d'acupuncture de Shawinigan-Sud  
**Sylvie Doucet**

425, 123e Rue  
Shawinigan-Sud  
G9P 3R1

**Sylvie Doucet**  
Acupuncteur  
Inscrite C.P.M.Q.

# ÉCOLES ET FORMATION



Signe des temps, signe d'une ère nouvelle... de nouvelles pratiques de santé s'instaurent et prennent une place de plus en plus importante auprès de gens en recherche d'harmonie. Selon des études menées en 1988, par le ministère de la Santé du Québec, plus de 28% de la population recourt aux alternatives de santé. Ces nouvelles approches de santé, douces ou holistiques abordent l'humain dans sa globalité. Le corps, les émotions, l'esprit, l'âme ainsi que les influences reçues par l'environnement et la société entrent en ligne dans la majorité de ces nouvelles techniques qui visent à améliorer la qualité de vie.

Cependant, bien que certaines pratiques soient millénaires, il est important que leurs transmissions s'accomplissent avec professionnalisme. Autrefois à la solde de États-Unis et de l'Europe le Québec compte aujourd'hui d'excellentes écoles où s'enseignent

théorie et pratique en différentes approches de santé. Les praticiens ainsi formés exercent leur art avec sérieux et compétence.

## LES CANDIDAT(E)S À LA FORMATION PROFESSIONNELLE

Les candidat(e)s à la formation professionnelle dans les différentes approches de santé doivent avoir au départ le goût d'apprendre, être sensibilisé à ce genre d'approches et se poser certaines questions avant d'orienter leur choix. Aiment-ils travailler en groupe? Préfèrent-ils un travail mental ou physique? Ici comme ailleurs, il est essentiel de réfléchir son orientation avec grand sérieux. L'apprentissage d'une technique est souvent longue et exigeante et doit être prise tout aussi à cœur que n'importe quelle autre formation devant déboucher sur un travail. Par exemple, la massothérapie exige une bonne endurance physi-



Notre société se tourne vers de nouvelles approches de santé et de plus en plus de personnes se forment pour en dispenser les bienfaits.

que, de l'aisance à accepter les différents corps à manipuler. C'est un métier exigeant qui demande beaucoup d'é-

nergie, il faut en tenir compte. Pour en savoir plus, certaines écoles offrent des ateliers d'initiation qui ouvrent la porte

à une première rencontre. Cette façon de procéder permet aux étudiants potentiels de se familiariser avec la technique et ainsi choisir judicieusement d'investir ou non dans une telle formation.

## CHOISIR UNE ÉCOLE?

Il est nécessaire de bien "magasiner" avant d'arrêter son choix sur une école ou des ateliers de formation. Une approche sérieuse demande temps et investissement. Renseignez-vous auprès de thérapeutes compétents ou consultez des amis qui ont eu recours à des services professionnels. Une autre façon de faire est de vérifier auprès des associations ou des regroupements professionnels des praticiens de différentes formations. C'est là une excellente manière de vérifier le sérieux de l'organisation et celui de la formation dispensée pour atteindre le professionnalisme requis à l'exercice de son métier.

## «Le forgeron chauffe toujours le fer avant de le plier»

de même, avant toute mobilisation,  
**L'ORTHOTHÉRAPEUTE MASSE**

Le massage assouplit et facilite le travail.

FORMATION EN ORTHOTHÉRAPIE SELON LES CRITÈRES DE

## LA COALITION

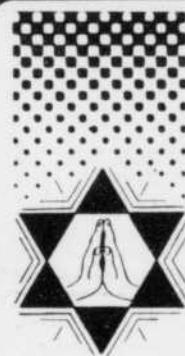
Réseau alternatif de santé du Québec



DEPUIS 1978

## ACADÉMIE DE MASSAGE SCIENTIFIQUE

964 Lafontaine  
Drummondville, Qc J2B 1M6  
Fax: (819) 477-1138 ou  
Tél.: (819) 472-1557



ÉCOLE DES  
MÉDECINES DOUCES  
SCIENCE-VIE

MURIEL ROBERT

994, Saint-Maurice  
Trois-Rivières  
379-7252 — Pour la vie

### COURS DE FORMATION PROFESSIONNELLE:

Massage suédois, polarité, rebirth, reiki, réflexologie, relation d'aide, cours de croissance, l'aura, channelling, intuition, relation amoureuse, les archanges, méditation.

Fédération québécoise des masseurs et massothérapeutes

## DEVENEZ

- MASSOTHÉRAPEUTE
  - ORTHOTHÉRAPEUTE
  - KINÉSITHÉRAPEUTE
- À TEMPS PARTIEL OU À TEMPS COMPLET



ÉCOLE  
E.M.P.A.M.

Méthode de massage thérapeutique pour soulager et prévenir les douleurs musculaires et articulaires.

Diplôme officiel reconnu par la Corporation professionnelle de l'école E.M.P.A.M.

Cours intensif débutant à la mi-janvier 1993 à Trois-Rivières.

INFORMATIONS  
1(819)822-1074

Pagette: 1-554-8950 (sans frais)  
CONCEPT ACTION SANTÉ: 691-1077

# HOMÉOPATHIE



*"Toute substance susceptible de déterminer chez l'homme sain certaines manifestations est susceptible, chez l'homme malade, de faire disparaître les manifestations analogues."*

*- Principe de Kent*

L'homéopathie a été créée en 1796 par le médecin allemand Samuel Hahnemann.

L'homéopathie est un mode thérapeutique qui consiste à donner à l'individu malade, à doses infinitésimales, la substance qui administrée à un sujet sain provoque chez ce sujet sain, des symptômes identiques à ceux présentés par le malade. Elle agit à partir de substances naturelles de provenance végétale, minérale ou organique, et administrées sous forme de granules ou de gouttes en doses infinitésimales. Par exemple, l'Ipeca (remède homéopatique) pris à doses pondérables fait vomir un sujet sain. Par contre, un individu malade qui présente des nausées et

des vomissements sera soulagé par la prise de doses infinitésimales d'Ipeca.

De la même façon, un individu sain piqué par une abeille présente au point de piqure un oedème subit, rosé, douloureux donnant une impression subjective de brûlure et de piqure. Si un sujet malade présente une lésion cutanée ayant les mêmes symptômes, que ce soit une poussée d'urticaire ou un coup de soleil par exemple, une dose infinitésimale de venin d'abeille lui apportera un soulagement rapide.

Il est donc indispensable à l'homéopathe de connaître l'action de différentes substances sur l'homme sain, c'est-à-dire l'ensemble des

symptômes provoqués chez un homme sain, par des doses plus ou moins importantes d'une substance donnée.

**"Toute substance susceptible de déterminer chez l'homme sain certaines manifestations est susceptible chez l'homme malade de faire disparaître les manifestations analogues."** - Répertoire de Kent. C'est là le lien organique qui unit tous les homéopathes. Cette loi est absolue pour nous tous, elle est fondamentale. Sans elle, il ne saurait y avoir d'homéopathie.

## LE SIMILLIMUM OU LOI DE LA SIMILITUDE

L'aspect rigide et scientifique de la doctrine homéopathe

ne souffre d'aucune approximation. Si le simillimum (similitude) est trouvé, il agira vite et bien ce qui résultera en guérison. Par contre, si le remède n'est pas tout à fait semblable aux manifestations observées chez le malade, il y aura une atténuation passagère ou une correction de quelques symptômes ce qui n'est quand même pas à négliger.

La rigueur de la recherche du simillimum est la clé de la guérison définitive de différentes manifestations du corps. Pour atteindre ce grand simillimum, l'homéopathe se doit de respecter des règles d'évaluation et de classification des types, de l'évolution des tempéra-

ments et de tenir compte des différents blocages vécus ou ressentis par un individu.

Il est aussi nécessaire lors de traitements d'utiliser différentes techniques de drainage pour éviter dans certains cas des aggravations de symptômes préjudiciables au malade. L'étude des classifications, des constitutions, des tempéraments nous permet de mieux comprendre les maladies, de mieux aborder les malades et de prévoir leur évolution.

L'art de la recherche de ce simillimum est la clé du succès.

Référence: Jean Dessureault  
A.D. H.D.

## HOMÉOPATHIE DE LA MAURICIE



17, rue Fusey  
Cap-de-la-Madeleine  
Tél.: 691-3337

Homéopathes:  
Guylaine Cossette Denise Jacob  
Sylvie Gendre Yolande Lanouette

CENTRE  
D'HOMÉOPATHIE  
2000 inc.



LINDA LEE  
FRANCINE HARVEY  
ALAIN ROSS  
HOMÉOPATHES

378-7656

INSTITUT DE RECHERCHE  
ET D'ENSEIGNEMENT  
EN AROMATHÉRAPIE ET  
MÉDECINES NATURELLES  
DU QUÉBEC enr.

Jean Dessureault  
A.D. H.D.

AROMATHÉRAPIE 1628, rue Royale  
HOMÉOPATHIE 2e étage  
MASSOKINÉSITHÉRAPIE Trois-Rivières  
(Québec)  
G9A 4K3

(819) 373-6134

## APPRENEZ À AUTOGÉRER VOTRE SANTÉ...

Vous voulez vous prendre en main?  
Nous pouvons vous conseiller comment équilibrer  
votre santé par des méthodes naturelles et efficaces.

- Homéopathie ● Naturopathe
- Santé ● Nutrition
- Phytothérapie ● Aromathérapie
- Drainage lymphatique
- Massage

COURS EN  
NUTRITION ET  
LYMPHATISATION  
débutant dans la semaine du  
25 janvier 1993  
(minimum de 10 personnes)  
POUR INFORMATION: 375-4946

PRODUITS DE PARIS  
"Laboratoire scientifique homéopathe"

CENTRE  
**SERGE ROY**  
306, rue Radisson, Trois-Rivières  
**375-4946**



SERGE ROY  
12 ans d'expérience

**POUR UNE SANTÉ GLOBALE**

# ALIMENTATION SAINE ET BIOLOGIQUE

publi-reportage

L'alimentation saine, c'est une alimentation sans aliments chimifiés, une alimentation qui favorise la régénération du corps et la conservation de la santé par la qualité des aliments.

Contrairement au végétarisme, elle ne proscriit pas la viande. Elle préconise cependant une viande provenant d'animaux exempts d'hormones et de produits chimiques. L'alimentation végétarienne, nous l'avons dit ne contient aucun aliment animal ou de provenance animale. Par contre les lacto-végétariens consomment des dérivés comme le miel, les oeufs, le yogourt, les fromages le lait, etc.

## PRINCIPES DE L'ALIMENTATION SAINE

- 1- Manger des aliments complets;
- 2- Manger raisonnablement;
- 3- Varier le menu.

## COMPOSITION D'UN REPAS

- 1- La moitié de l'assiette devrait être constituée de crudités ou légumes verts peu cuits;
- 2- Un quart devra être composé de protéines et l'autre quart de céréales complètes ou légumes racines.

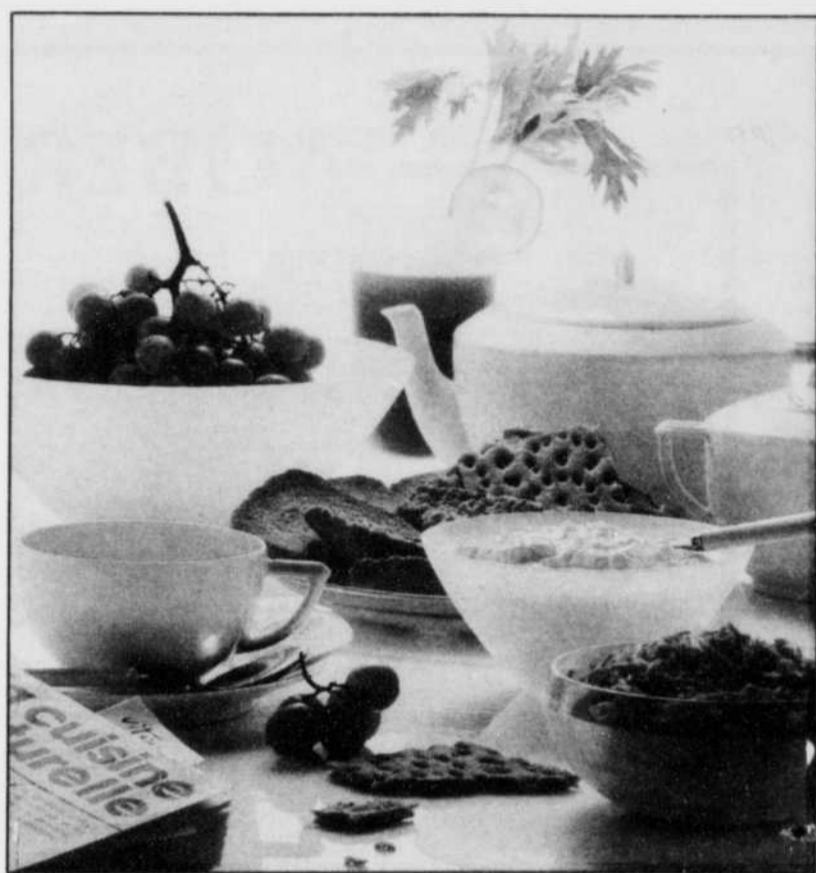
Les crudités se prennent en début de repas ou en salade. Les protéines ce sont les viandes, tous les fruits de mer, les oeufs, le tofu, le germe de blé ainsi que les associations produits céréaliers et lait, légumineuses et lait, légumineuses et produits céréaliers. Il faut en manger deux par jour et pour que les protéines soient bien absorbées il faut leur joindre soit un produit céréalier ou un féculent. C'est ce qu'on appelle une protéine complète.

Il existe plusieurs autres façons de s'alimenter. Certains chercheurs dont les Dr Shel-

ton, Mosséri et Mérien ont parler d'alimentation hygiéniste. Ils transmettent leur enseignement dans un contexte global de l'individu. Ainsi, ils se préoccupent de tous les aspects touchant l'être humain soit, l'alimentation, les habitudes de vies, l'environnement, l'exercice ou l'absence d'exercice et l'attitude mentale.

Le principe de base qu'ils véhiculent est que l'être humain est frugivore et que son alimentation doit contenir des fruits, des légumes et des noix. Ils parlent de "combinaisons alimentaires". Certains aliments vont ensemble tandis que d'autres non.

Le Dr Catherine Kousmine quant à elle invite à la consommation de produits non raffinés, d'aliments de source naturelle, frais et sains. La célèbre crème budwig est un exemple de recettes qu'elle propose.



## LE GRAND SUPERMARCHÉ D'ALIMENTS NATURELS

### AU VÉGÉTAL ENR.

285, boul. Sainte-Madeleine, Cap-de-la-Madeleine 373-9733

## ALIMENTS NATURELS EN VRAC

Nous nous spécialisons dans les aliments naturels sans sucre, sans gras, sans sel, sans produits chimiques, sans préservatifs. Nous avons un grand choix d'herbes en vrac, en sachets, en extrait d'herbes liquide, remèdes homéopathiques, huiles essentielles, herbes en capsules, parfums, souliers, sandales.

## OÙ EST CE PRODUIT MIRACLE QUI VA SOULAGER MA MISÈRE?

De plus en plus de gens s'instruisent dans les livres de santé naturelle et cherchent dans les magasins d'aliments naturels le produit miracle qui va soulager leur misère. C'est bien que ce soit ainsi car chacun a le droit et le privilège de chercher à se guérir lui-même et on a raison de le faire, surtout si on a eu la mauvaise expérience d'être déçu d'une médecine à l'autre, d'un traitement quelconque à un autre et qu'on a dépensé beaucoup d'argent sans grand résultat!

Le problème c'est qu'en raison de la multitude de produits naturels ainsi que la multitude de fabricants avec leurs différentes présentations et leurs différents critères de qualité, vous risquez de chercher ce produit miracle toute votre vie.

Si on vous a déjà dit après un examen que vous étiez en parfaite santé et que votre problème se situait dans votre tête et que vous ne vous sentez toujours pas mieux, consultez un naturopathe!

**FERNAND DEMERS, N.D. IRIDOLOGUE**  
CONSULTANT EN NUTRITION

Consultation sur rendez-vous 373-9733

## AU VÉGÉTAL ENR.

285, boul. Sainte-Madeleine, Cap-de-la-Madeleine 373-9733  
LE GRAND SUPERMARCHÉ D'ALIMENTS NATURELS

Enfin des Aliments Naturels moins chers!

**LE CLUB DE L'ALIMENTATION NATURELLE ENR.**  
1190 ch. Ste-Marguerite, C.P. 574  
Pointe-du-Lac (Québec) G0X 1Z0  
(819) 377-2263

**La Fleur de Sarrasin**  
Aliments naturels "en vrac"  
PIERRE BENOÎT, N.D., prop.  
(819) 228-9994  
20, St-Aimé, Louiseville, J5V 2A7  
Spécialiste en homéopathie et en produits de santé

**SOLERGIE**  
"Tout pour un mieux-être"  
Produits naturels et Aliments biologiques  
915, 5e Avenue, Denise Emond  
Shawinigan-Sud, Qc. Ghislain Frchette, prop.  
G9P 1L2 tel (819) 537-4881  
Solergie est aussi disponible des magasins d'ici au Québec.

**Produits naturels**  
farine, mets cuisinés  
fruits et légumes biologiques  
céréales, noix, fruits secs  
finas herbes, tisanes,  
aliments en vrac  
**PRODUITS DE L'ARMOIRE AUX HERBES INC.**  
Linda Langevin,  
Renelle Bouliane  
17330 E. boul. des Acadiens  
Saint-Gregoire G0X 2T0  
(819) 233-4085

## SPÉCIAUX DU MOIS DE JANVIER

|                                |       |                   |
|--------------------------------|-------|-------------------|
| FROMAGE AGRO BIO 8% mg, 280 g  | 366\$ | (Ord.: 4,99\$)    |
| SAUCISSE AU TOFU (Yves), 340 g | 199\$ | (Ord.: 3,15\$)    |
| LENTILLES VERTES               | 177\$ | kg (Ord.: 2,70\$) |
| LA BOISSON DE RIZ, 946 ml      | 199\$ | (Ord.: 3,37\$)    |
| <b>CÉRÉALES NATURE'S PATH</b>  |       |                   |
| Millet riz                     | 497\$ | kg (Ord.: 6,98\$) |
| Multi-grains                   | 490\$ | kg (Ord.: 6,86\$) |
| Flocons de maïs,               |       |                   |
| 750 g                          | 367\$ | (Ord.: 5,24\$)    |
| <b>BOISSON DE SOYA EDENSOY</b> | 199\$ | le litre          |

Ces spéciaux sont valides jusqu'au 31 janvier 1993, ou jusqu'à épuisement des stocks.

**Au Bon Vieux Temps**  
MARCHÉ D'ALIMENTATION SAINE  
PRODUITS NATURELS SANS SUCRE  
ESCOMPTÉ SUR ACHAT EN GROS  
Marché municipal  
945, rue Saint-Paul  
Shawinigan  
Propriétaires:  
Mariette & Bernard POIRIER  
Tél.: 537-7404  
Rés.: 533-5693

Le spécialiste de l'alimentation saine et biologique au Centre Mauricie



ÉPICERIE D'ALIMENTS NATURELS

- FARINE BIOLOGIQUE MOULUE SUR PLACE
- GRANDE VARIÉTÉ DE FRUITS ET LÉGUMES CERTIFIÉS BIOLOGIQUES
- DISTRIBUTEUR DES PRODUITS DE L'ARMOIRE AUX HERBES INC. FLORA, NU-LIFE, SISU
- LIBRE-SERVICE D'EAU DISTILLÉE PURE-DISTEL

Chez GRAND'MÈRE C'EST TOUJOURS UN PLAISIR DE VOUS SERVIR...  
VOTRE BIEN-ÊTRE NOUS TIENT À COEUR!!!

830, 6e AVENUE, GRAND-MÈRE

TÉL.: (819) 538-2895

## AUBERGE

# Le Florès



## Spa-Détente

À LA CAMPAGNE  
TRANQUILLITÉ - BIEN-ÊTRE

## Le Florès

### AUBERGE



4291, 50e Avenue, Sainte-Flore de Grand-Mère (Québec) G9T 1A6  
Tél.: (819) 538-9340 - Fax: (819) 538-1884  
(autoroute 55, sortie 220)

Pendant dix-huit mois LE FLORÈS a été l'hôte des sympathiques artistes de la prodigieuse série télévisée LES FILLES DE CALEB.

Le FLORÈS vous offre les forfaits suivants pour 2 personnes incluant le souper, le coucher, le déjeuner ainsi que l'activité mentionnée.

**FORFAIT DÉTENTE**



### 1 JOUR sans hébergement 98\$/pers.

Sauna, massage, enveloppe d'algues, pressothérapie, bain thérapeutique, inverseur Deva, repas du midi et 2 pauses-santé.

| JOUR | OCCUPATION SIMPLE | OCCUPATION DOUBLE |
|------|-------------------|-------------------|
| 1    | 148\$/pers.       | 133\$/pers.       |
| 2    | 296\$/pers.       | 266\$/pers.       |
| 3    | 439\$/pers.       | 394\$/pers.       |
| 4    | 587\$/pers.       | 527\$/pers.       |
| 5    | 735\$/pers.       | 660\$/pers.       |

Mêmes soins que plus haut, les 3 repas de la journée et le coucher.

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| MASSAGES                           | 35\$                            |
| TOUCHER THÉRAPEUTIQUE ET REIKI     | 35\$                            |
| BAIN THÉRAPEUTIQUE                 | 25\$                            |
| ENVELOPPEMENT D'ALGUES             | 45\$                            |
| SABLAGE DU CORPS                   | 40\$                            |
| BOTTES GONFLABLES (pressothérapie) | 15\$ (taxes et service en sus.) |

- FORFAIT DE SKI ALPIN **149\$**
- FORFAIT DE SKI DE FOND **126\$**
- FORFAIT GÂTERIE **121\$**
- FORFAIT DE FIN DE SEMAINE (2 couchers, 2 déjeuners, 1 souper) **169\$**
- FORFAIT LOISIR ET DÉTENTE (souper, coucher, déjeuner, sauna et massage) **179\$** (taxes et service en sus.)

# SOINS DU CORPS



Un corps sain repose sur des habitudes de vie et sur des soins du corps appropriés à des besoins spécifiques. Ainsi, l'hygiène des pieds pratiquée par un personnel compétent apportera une aide précieuse aux personnes présentant soit des ongles incarnés, des cors ou des callosités par exemple.

Les professionnels de l'hygiène des pieds pratiquent aussi le massage du pied, la coupe et l'amincissement des ongles. Ils sont d'un immense secours lorsque les pieds, ses fidèles supports de l'humain, crient leur malaise et exigent que l'on s'occupe d'eux.

## POURQUOI UN CENTRE DE SANTÉ?

La santé se définit comme un fonctionnement régulier et harmonieux de l'organisme humain. Aussi, pour maintenir cet état, il est par-

fois nécessaire de recourir à un support professionnel. Parmi ceux-ci, le centre Dispo se démarque par la propreté des lieux et la globalité des services qu'il propose. Bain sauna, bain de vapeur, piscine, appareils sophistiqués permettant le travail de mise en forme et/ou de réhabilitation, tout est à la portée de celui ou de celle qui décide de donner une priorité à sa santé et donc à son mieux-être.

Les attaques de la vie trépidante, le stress de tous les jours, une alimentation trop riche et la vie sédentaire sont autant de causes menant au dérèglement de l'organisme donc à la détérioration de la santé. Il faut prévenir ou remédier...

Au centre de santé-conditionnement Dispo, on évalue par ordinateur la condition corporelle. Des gens diplômés en activité physique proposent alors un pro-

gramme personnalisé et adapté aux besoins spécifiques de chacun. À ce moment, on évalue la condition cardio-vasculaire, la composition corporelle afin de donner "le programme" qui tient compte de la personne, de son âge et de ses attentes.

Vous avez besoin d'encre plus? Des cliniques d'orthothérapie et de physiothérapie sont sur place. Elles répondent à des critères professionnels et sont des aides précieuses pour entreprendre une réhabilitation, pour apporter une correction à un problème bien précis comme par exemple, un mal de dos, ou tout simplement pour bénéficier d'une saine relaxation par le massage. De plus, parmi ses spécificités, Dispo dispense des cours en piscine: aqua-maman pour futures mères et aqua-forme pour tous.



"La bonne forme pour une meilleure qualité de vie..."

-François Germain, Centre Dispo

## ÇA MARCHE MAL? SOIGNEZ VOS PIEDS!



JOCELYNE MICHAUD

**JOCELYNE MICHAUD**

**370-3111**

**Infirmière-hygiéniste du pied  
Massage suédois et polarité**

- Ongles incarnés
- Cors, callosités
- Mycose du pied
- Coupe et amincissement des ongles
- Massage du pied

**Service à domicile pour personnes âgées ou handicapées**

- Membre de l'Ordre des infirmières du Québec
- Membre de l'Ordre canadien des naturothérapeutes

## SOYEZ EN FORME POUR L'ÉTÉ

**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ  
PERSONNEL DIPLÔMÉ**

**SERVICE GRATUIT**  
DE SERVIETTES  
PRODUITS POUR LE CORPS  
LA PROPRETÉ EST UNE RÉGLE D'OR

- COURS AQUA-MAMAN
- COURS AQUA-FORME

INFORMEZ-VOUS POUR LES DATES!

**VENEZ NOUS VISITER**

*Venez voir la différence!*

OUVERTURE DE 6h30 À 22h ET FIN DE SEMAINE DE 9h À 19h

**PROMOTION DE JANVIER**  
pour la  
carte annuelle  
"PAS DE FRAIS INITIAUX"  
PAYABLE EN  
12 VERSEMENTS

**CARTE DE MISE EN FORME**  
3 MOIS 6 MOIS

**99\$ 185\$**

**CARTE OR** 3 MOIS  
**MISE EN FORME** 6 MOIS  
**+ PISCINE** 210\$

**dispo**

CENTRE DE SANTÉ-CONDITIONNEMENT

**CITÉ CHAMPLAIN, 245, SAINT-GEORGES, TROIS-RIVIÈRES**

(819) 371-1617

# CENTRE DE SANTÉ MULTIDISCIPLINAIRE



publi-reportage

*Micheline Lecours Houle*  
**Réflexologue diplômée**  
 Membre de l'Association nationale  
 des réflexologues du Québec  
**Hygiène des pieds**

*Ghyslaine Larochelle*  
 Maître Reiki  
 Cours de formation  
 1er et 2e niveau  
 Science d'énergie puissante,  
 fortifiante et guérissante

Exercices énergétiques  
**Cours de Qi Gong**  
**Mme Haizhen Zhou, prof.**  
 Spécialiste en médecine traditionnelle chinoise  
 Cours débutants le 14 janvier

Cours en:  
 - Massothérapie  
 - Kinésithérapie  
 - Orthothérapie  
 Débutant à la mi-janvier  
**Diplôme officiel reconnu**



501-1, rue Saint-Maurice, Trois-Rivières, G9A 3P1. Téléphone: (819) 691-1077

## Pour Odette Boissonnault, LA SANTÉ SE CONJUGUE AU NATUREL!

Mme Boissonnault est naturothérapeute, diplômée de l'Ordre des naturothérapeutes du Québec. Très impliquée autant professionnellement que par conviction dans le secteur des médecines douces, elle fonde en 1990 CONCEPT ACTION SANTÉ.

Q: Mme Boissonnault, qu'est-ce qui vous a poussé à fonder CONCEPT?

R: Je rêvais d'un endroit où l'on aurait pu retrouver, regroupés sous un même toit, divers spécialistes en médecine naturelle qui dispenseraient leurs services en s'entraïdant mutuellement. Je pense qu'un tel regroupement représente un avantage pour tous: les clients bénéficient de soins variés sans courir à plusieurs endroits et les praticiens mettent en commun des connaissances et une logistique efficace. En plus des quatre spécialistes permanents, nous retrouvons à CONCEPT des spécialistes-associés capables d'offrir une grande panoplie de services dans la gamme des médecines naturelles.

Q: Parlez-nous un peu de votre spécialité, la

naturopathie.

R: L'organisme humain est sans cesse stressé par différentes formes d'intoxication. Notre alimentation, notre comportement ainsi que l'environnement dans lequel nous évoluons sont autant de facteurs qui contribuent à créer nos malaises, ce que j'appelle «langage du corps». Mon rôle consiste à renseigner mon client sur les causes possibles de ses malaises. Les principaux outils que j'utilise pour aider les gens à se débarrasser de cette forme de pollution sont les plantes alimentaires, car elles aident toujours, guérissent souvent et ne nuisent jamais!



## L'orthothérapie selon Louise Prince: «RETROUVER SA SOUPLESSE EN DOUCEUR!»

Entre 1985 et 1990, Mme Prince a suivi plusieurs cours en médecine naturelle, et se spécialise dans le domaine de l'orthothérapie. Membre de l'Ordre des orthothérapeutes du Canada Inc., elle s'est jointe à CONCEPT en 1991.

Q: Quelles sont les techniques employées par l'orthothérapie?

R: L'orthothérapie comporte trois volets: la massothérapie qui favorise la détente musculaire et la circulation sanguine, la kinésithérapie par la technique du P.A.C. (la mobilisation Passive-Active-Contrariée) redonne souplesse et amplitude au mouvement dans les

raideurs articulaires, et l'orthothérapie qui raffine l'ensemble du traitement par les huiles essentielles, la mécanothérapie

Q: Avez-vous une approche particulière avec vos clients-tes?

R: Ayant été chercher un éventail de connaissances visant la recherche du mieux-être des individus, je favorise une approche humaine dans mes relations avec mes clients-tes. Ma formation en toucher thérapeutique, ma participation à de nombreux ateliers de croissance me permettent de personnaliser et d'adapter les traitements à chaque individu.

Q: Décrivez-nous vos autres spécialisations.

R: Je suis diplômée en aromathérapie (huiles essentielles), et j'ai acquis les connaissances nécessaires dans les règles de la nutrition équilibrée. Enfin, à titre préventif, j'encourage les gens à s'inscrire à l'atelier «l'éveil des points de repères du stress» que je dispense avec Mme Boissonnault.



## Suzanne Loubert nous parle de L'IRRIGATION CÔLONIQUE

Mme Loubert, hygiéniste en irrigation colonique et auriculothérapeute, s'est jointe à CONCEPT en 1992.

Q: En quoi consiste l'irrigation colonique?

R: Il s'agit d'une méthode qui consiste à nettoyer en profondeur le gros intestin, au moyen d'injections d'eau pure et ce de façon sécuritaire, à l'aide d'équipements des plus modernes. En alternant la température de l'eau, on parvient à nettoyer, calmer et tonifier le tissu intestinal.

Q: Qu'est-ce qui vous a amené à cette spécialisation?

R: Je désirais aider les gens à conserver ou à retrouver la santé, et l'irrigation colonique est idéale pour cela. Nous sommes peu conscients de l'importance d'avoir un gros intestin en santé. Pourtant, il s'agit pour la nourriture de la dernière étape à franchir avant l'élimination. Un intestin mal entretenu peut occasionner des maux de ventre, des flatulences, des gaz... et ainsi provoquer de graves malaises reliés aux dépôts de matières



fécales qui s'y accumulent depuis nombres d'années. Saviez-vous que le cancer du côlon est au second rang des maladies mortelles?

Q: Quels en seront les résultats?

R: Si le client s'implique dans le processus de

dépollution (saine alimentation, exercices...), les résultats seront nombreux: désengorgement du foie, purification du sang, amélioration de la digestion, éclaircissement du teint et des yeux, meilleur pouvoir de concentration, sommeil plus profond, réduction de la constipation, contrôle plus efficace du poids... et bien d'autres bienfaits. D'ailleurs, je vous invite à assister aux séances mensuelles d'information sur l'importance de l'hygiène du côlon.

## L'objectif de Michel Boissonnault, «RECONQUÉRIR SON

## ENERGIE GRÂCE À LA MYOLOGIE»

la massothérapie.

Q: Décrivez-nous les différentes techniques que vous employez.

R: Premièrement, la kinothérapie, qui vise à faire disparaître la douleur par la manipulation des muscles, puis la kinésithérapie, dont le but est de faire retrouver leur souplesse aux articulations à l'aide d'exercices de réhabilitation, et

M. Boissonnault est diplômé de l'Institut de myologie et de la clinique Mil'Ans depuis 1989, date à laquelle il a commencé à pratiquer sa profession. Il se joint à l'équipe de CONCEPT en 1992.

Q: Qu'est-ce qu'un myologiste?

R: Il s'agit d'un spécialiste qui prodigue les traitements les plus efficaces concernant les problèmes musculaires ou de stress.

Q: S'agit-il de massothérapie?

R: Non, puisque la myologie nécessite une combinaison de manipulations et de pressions beaucoup plus vigoureuses, contribuant à l'amélioration de la santé. De plus, elle poursuit des buts différents de

enfin la massothérapie qui agit comme complément relaxant afin de mieux contrôler le stress, la fatigue, l'insomnie... Le myologiste cherchera d'abord les points de tension musculaire à l'origine du mal, puis il déterminera le genre de manipulations appropriées afin de soulager puis résoudre le problème. Enfin, il établira avec le patient un programme de prévention afin d'empêcher un retour du mal.



Rédaction des textes et conception de la mise en page assistée par ordinateur: PIERRE BERNARD, 372-0996