



Santé Mieux-être



leSoleil

Le samedi 31 janvier

19^e SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE
JOURNÉE CONFÉRENCES

UNIVERSITÉ LAVAL • 2 FÉVRIER 2009

GRAND SALON DU PAVILLON DESJARDINS

INSCRIVEZ-VOUS AU : 683-0933 OU WWW.CPSQUEBEC.CA

NOS SERVICES :

INTERVENTIONS TÉLÉPHONIQUES 24H/7 JOURS, SUIVI ET THÉRAPIE, FORMATION, CONFÉRENCE, ATELIER, GROUPE DE THÉRAPIE POUR ENFANTS ET ADULTES ENDEUILLÉS PAR SUICIDE.

« AGIR EN AMONT... »

LES ENFANTS ET LE DEUIL PAR SUICIDE...

PROJET HOMME,
COLLABORATION AVEC AUTONHOMMIE

TROUBLE ALIMENTAIRE
ET SUICIDE,
COLLABORATION
AVEC L'ÉCLAIRCIE



«...POUR PRÉVENIR LE SUICIDE »

COMMENT DÉTECTER LA DÉTRESSE
PAR L'HONORABLE MICHAEL SHEEHAN

CONDUIRE EN ÉTAT D'ÉBRIÉTÉ,
NE PAS PORTER DE CEINTURE
DE SÉCURITÉ, FUMER EN PUBLIC
TOUT CELA EST INTERDIT...
LE SUICIDE NON ?

PAR MARC-ANDRÉ DUFOUR, PSYCHOLOGUE
ET VALÉRIE GIROUX INTERVENANTE



Centre de prévention
du suicide de Québec

POUR FAIRE UN DON À LA FONDATION DU CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE QUÉBEC : 683-0933 OU WWW.CPSQUEBEC.CA



Orthésis – Autonomie et Santé : pour votre qualité de vie

Orthésis – Autonomie et Santé, un regroupement de compagnies formées d'experts en orthopédie, est devenu au fil des ans une véritable référence dans le domaine. Expérience, services personnalisés et avant-gardisme distinguent cette entreprise de Québec dont les ramifications s'étendent aujourd'hui à toute la province.

Orthésis – Autonomie et Santé s'est donné comme mission d'offrir à la population et aux diverses institutions qui se consacrent au mieux-être des gens des produits et des services professionnels de qualité tout en privilégiant une approche dynamique et personnalisée.

Outre la conception et la fabrication d'orthèses et de prothèses, les professionnels d'Orthésis – Autonomie et Santé interviennent dans divers champs de compétences : produits d'aide à la vie quotidienne et aides techniques, accessoires pour la salle de bain, produits de mobilité, produits de réadaptation, coussins et matelas orthopédiques, fauteuils auto-souveurs, fauteuils roulants, triporteurs et quadriporteurs, produits de stomie et soins des plaies, produits d'incontinence, bas compressifs et stimulation électrique.

Afin de desservir une très vaste clientèle, Orthésis – Autonomie et Santé propose des orthèses pour membres inférieurs et supérieurs, pour le tronc ainsi que des orthèses de plagiocéphalie, ces petits casques que l'on voit de plus en plus de jeunes enfants porter afin de corriger la forme de leur crâne.

Chaussures orthopédiques et sur mesure, médecine sportive, ainsi qu'équipements médicaux complètent la longue liste des produits offerts par Orthésis – Autonomie et Santé.



Le bien-être et la qualité de vie des clients sont au cœur même des préoccupations des quelque 70 employés qui œuvrent au sein de l'entreprise. C'est pourquoi des efforts particuliers sont portés à la recherche et au développement de nouveaux produits et traitements.

Des ingénieurs travaillent ainsi en étroite collaboration avec des médecins et divers professionnels de la santé. Des projets sont menés conjointement avec des équipes sportives (hockey, football et ski), ainsi que des chercheurs de l'Université Laval et de l'Université de Sherbrooke.

Le siège social est situé à Québec, mais Orthésis – Autonomie et Santé peut rejoindre un grand nombre de clients grâce à de nombreux points de service et ateliers de fabrication : Sherbrooke, Montréal, Trois-Rivières et Shawinigan, ainsi qu'une division consacrée uniquement aux équipements médicaux à L'Assomption.

De plus, les orthésistes, tous diplômés dans ce domaine spécifique, proposent des cliniques du pied dans des cliniques médicales situées dans toutes les régions du Québec.

Orthésis – Autonomie et Santé propose également divers services pour répondre aux besoins particuliers de sa distinguée clientèle : vente et location d'équipements, réparation et entretien, évaluation à domicile et entreposage.

Orthésis – Autonomie et Santé, un gage de qualité et de professionnalisme!



ORTHÉSIS

AUTONOMIE ET SANTÉ



Une expertise de plus de 30 ans!

- Orthèses plantaires
- Chaussures orthopédiques et sur mesure
- Bas compressifs
- Équipements médicaux
- Orthèse de plagiocéphalie
- Aide à la mobilité
- Orthèses sportives
- Vente et location

PROMOTIONS

Bottes et sandales

50% de rabais

25\$
de rabais

Avec TOUT ACHAT de chaussures à prix régulier ou d'une paire d'orthèses plantaires.

* Sur présentation de ce coupon seulement. Valable jusqu'au 28 février 2009. Un coupon par client.

Consultation gratuite pour la clinique du pied sur rendez-vous

2530, boul. Hamel O., Québec • 418 877-8727 ou 1 800 363-4606 www.orthesis.ca

Consultation gratuite ●●● Clinique externe partout au Québec

Lundi au mercredi 8h30 - 17h
Jeudi et vendredi 8h30 - 21h
Samedi 9h - 16h



Fitness dépôt: vingt ans d'entraînement

En cette fin janvier, il est temps de mettre en œuvre vos résolutions du nouvel an. Et Fitness l'entrepôt est là pour vous donner un coup de main dans le choix d'un nouvel appareil d'entraînement.

Depuis 1988, Fitness l'entrepôt est le seul spécialiste douze mois par année de l'activité physique à la maison. Que vous recherchiez des produits pour le cardio, la musculation, la boxe ou encore d'autres accessoires complémentaires tels que des ballons suisses, des matelas ou de la documentation, il est assuré que vous trouverez ce qui vous convient. Vous pouvez mettre toute votre confiance entre les mains de leurs conseillers. Ils sont eux-mêmes des adeptes de l'entraînement physique et sont formés pour bien identifier et satisfaire vos besoins.

Chez Fitness l'entrepôt, la priorité est non seulement cette aide impeccable en magasin, mais aussi le service après-vente. Des techniciens spécialisés peuvent se déplacer chez vous et installer vos nouveaux appareils.

Si votre budget est plus restreint, ce n'est pas un problème. Plusieurs appareils usagés sont offerts, comme par exemple des appareils de musculation, des bancs, des poids et haltères, des elliptiques, des vélos stationnaires et plus encore.

Fitness l'entrepôt se démarque aussi par ses fournisseurs. En effet, il est le seul à vendre des marques québécoises et canadiennes, telles que Atlantis, Bodyguard, Louis Garneau, Northern Lights et York. Ainsi, en plus de faire un bon achat pour votre santé physique et psychologique, vous aidez l'économie d'ici en achetant local. En addition à ses ventes aux particuliers, Fitness l'entrepôt est un fournisseur d'équipements d'entraînement pour des hôtels, des condos, des commerces et même des écoles. Une autre preuve de leur fiabilité et de leur grande expertise!

Pourquoi faire du sport?

Toutes les raisons sont bonnes pour faire de l'activité physique régulièrement. Il a été prouvé qu'un minimum de 30 minutes d'exercice par jour agit positivement sur votre bien-être physique, psychologique et physiologique. Pour obtenir ce résultat,

il n'est pas nécessaire de se pousser à bout à chaque fois. Une intensité un peu plus élevée que vos activités quotidiennes suffira. Faire du sport à la maison est donc l'idéal puisque vous n'avez pas besoin de vous déplacer et ainsi, vous gagnez du temps que vous pouvez mettre ailleurs. De plus, si vous avez besoin de plus d'encadrement, Fitness l'entrepôt offre un service d'entraîneur privé à domicile avec suivi hebdomadaire et nutritionnel. Vous n'avez maintenant aucune raison de ne pas bouger!

Fitness l'entrepôt, c'est quatre succursales à travers le Québec (Québec, Lévis, Sherbrooke, Saguenay) et une approche personnelle et professionnelle des besoins des clients. Mettez donc l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours et rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à s'entraîner!



Un BON placement-santé

fitness
l'entrepôt
Pour la vie!

**MULTISTATION
INSPIRE M2**

Prix Fitness
2499⁹⁹\$

VÉLO R3 BODYGUARD

- 8 programmes
- 15 degrés de résistance
- Garantie 10 ans sur les pièces

RABAIS DE
650\$

Prix Fitness
649\$

Cour. : 1299\$

NOUVELLE TECHNOLOGIE

MODÈLE 2009

VÉLO V6

- 15 niveaux de résistance
- 12 programmes d'entraînement
- Garantie 10 ans sur pièces et 3 ans sur main-d'œuvre

Prix Fitness
1499\$

Taxes incluses ou 36 mois sans frais ni intérêt

MODÈLE 2009

TAPIS ROULANT T200

- Moteur 2.5 HP continue
- Inclinaison de 0 à 15 degrés
- Garantie à vie sur moteur et cadre

Prix Fitness
1899\$

Taxes incluses ou 36 mois sans frais ni intérêt

MODÈLE 2008

ELLIPTIQUE E230X

- Longueur de mouvement de 20,5 pouces
- 15 programmes
- Poignées pour pulsations cardiaques
- Garantie de 10 ans sur pièces et 3 ans sur main-d'œuvre

Prix Fitness
1999\$

RABAIS DE
700\$

Cour. : 2699\$

www.fitnessentrepot.com

SHERBROOKE
2500, King Ouest
819 821-9211

CHICOUTIMI
1915, boul. Talbot
418 549-9669

LÉVIS
170, Président-Kennedy
418 837-6873

MAGASIN ENTREPÔT
355, rue Marais
418 688-8352 1 877 688-8352

Financement disponible sous approbation du crédit. Voir détails en magasin. Photos à titre indicatif.



L'eau de mer efficace pour soulager les symptômes du rhume

L'irrigation nasale est une technique Ayurveda et Yoga médicale traditionnelle. Elle permet de nettoyer et d'hydrater les fosses nasales à l'aide d'une solution saline, pour réduire la congestion, favoriser la respiration et la santé du nez. Des études ont révélé que l'eau de mer de source naturelle à 100 % peut aider à soulager les symptômes du rhume comme l'obstruction et les sécrétions nasales et le mal de gorge.

Les résultats d'une étude menée auprès de 400 enfants enrhumés ou grippés de 6 à 10 ans (groupe d'âge à risque particulièrement élevé) publiés en 2008, indiquent que les enfants traités avec un irrigateur nasal composé à 100 % d'eau de mer de source naturelle, au cours de la phase aiguë de la maladie, connaissent une résolution plus rapide des sécrétions et de l'obstruction nasales et du mal de gorge. Ces enfants ont aussi reçu moins de médicaments tels que des décongestionnants pour le nez et des mucolytiques, et ils ont présenté une amélioration significativement plus élevée de leur état de santé, selon l'évaluation des médecins.

En ce qui a trait à l'utilisation de l'eau de mer comme mesure préventive, la même étude a révélé qu'au cours de la phase de prévention, une solution saline a permis de diminuer l'incidence de la maladie et de réduire l'absentéisme à l'école et le recours aux médicaments. Finalement, les cotes attribuées par les parents à l'état de santé de leurs enfants étaient plus élevées chez les enfants traités à l'eau de mer, comparativement aux sujets du groupe témoin.

« Le nettoyage des voies nasales, en particulier avec de l'eau de mer non diluée, a pour effet d'aider à éliminer l'accumulation excessive de mucus causée par les rhumes, les allergies, les sinusites et les rhinites », explique le Dr François Lavigne, otorhinolaryngologue et professeur adjoint au Département de chirurgie de l'Université de Montréal. « L'irrigation soulage également la sécheresse excessive causée par la poussière ou l'air sec. »

Le nettoyage du nez peut se révéler particulièrement important chez les bébés et les jeunes enfants. Les bébés respirent presque exclusivement par le nez durant les deux ou trois premiers mois de leur vie. Leurs membranes muqueuses sont encore très fragiles et leur système immunitaire n'est pas tout à fait développé. Lorsqu'un bébé présente un rhume ou une congestion nasale, il ne peut plus manger, boire ou dormir confortablement.



Puisque les enfants ne maîtrisent généralement pas la technique du mouchage avant l'âge de deux ans, le nettoyage du nez est indispensable pour les aider à respirer plus facilement. (EN)

Commencez la nouvelle année avec une bouffée d'air frais

Combien de fois avez-vous réussi à tenir vos résolutions du Nouvel An? Si vous êtes comme la majorité des gens, ce n'est probablement pas très souvent!

Le début de la nouvelle année rime souvent avec nouveau départ. À cette période de l'année, bien des gens prennent des résolutions dans l'espoir d'atteindre des objectifs personnels. Cependant, après quelques heures, quelques jours ou quelques mois, ces résolutions deviennent parfois trop lourdes à porter et sont abandonnées.

Si vous songez à arrêter de fumer l'an prochain, ne vous limitez pas à formuler une résolution. Il vous faut mettre un plan en place pour accroître vos chances d'écraser pour de bon. Souvent considéré comme une habitude, le tabagisme est en réalité une grave dépendance; c'est pourquoi il est si ardu d'arrêter de fumer.

En fait, des études ont montré que la dépendance à la nicotine peut être aussi difficile à vaincre que la dépendance à l'héroïne ou à la cocaïne. Malgré les obstacles, n'oubliez pas que vous gagnerez gros en arrêtant de fumer, alors croyez en vous et entourez-vous de personnes qui croient en vous elles aussi!

Soulignons que vous avez avantage à faire appel à votre professionnel de la santé. Celui-ci pourra vous aider à mettre au point un plan d'abandon du tabac et à déterminer quels traitements antitabac pourraient vous aider à traverser la période de sevrage.

Selon le rapport *Pour arriver à écraser: défis à l'abandon du tabagisme au Canada* qui a été publié récemment par l'Association pulmonaire, seulement 41% des fumeurs canadiens ont parlé de la possibilité d'arrêter de fumer avec leur médecin de famille ou leur



généraliste au cours des deux dernières années. Pourtant, les fumeurs pourraient apprendre de l'expérience des autres. En effet, les trois quarts des fumeurs canadiens qui sont parvenus à arrêter de fumer estiment que les conseils de leur professionnel de la santé ont contribué à la réussite de leur démarche.

La plupart des médecins de famille et des professionnels de la santé considèrent qu'ils jouent effectivement un rôle important dans la désaccoutumance au tabac de leurs patients. Le Dr Lew Pliamm, chargé de cours ainsi que fondateur et directeur médical de The Quit Clinic Inc. est aussi de cet avis. « Le soutien revêt une importance de premier plan dans le processus d'abandon du tabac, dit-il. En faisant participer votre famille, vos amis et, surtout, votre médecin, vous mettez toutes les chances de votre côté. Vous serez ainsi bien préparé à entreprendre le processus d'abandon du tabac et vous aurez mis des stratégies en place pour faire face aux symptômes de sevrage. »

Comme le tabagisme est une dépendance à la nicotine, il est difficile de s'en libérer. Moins de cinq pour cent des fumeurs réussissent chaque année à cesser de fumer pour de bon sans aide ni soutien. Pour cesser de fumer, il faut de la détermination, mais aussi du soutien, alors n'hésitez pas à aller chercher de l'aide! Ainsi, pour vous préparer à entamer le processus d'abandon du tabac et obtenir les conseils, les outils et les médicaments dont vous avez besoin, consultez votre médecin dès aujourd'hui. Vous pouvez obtenir plus d'information en ligne à l'adresse suivante : www.jecrasepourdebon.ca. (EN)



Des chercheurs de l'INAF s'intéressent aux liens bénéfiques entre l'alimentation et la santé

Peu connu du grand public, l'INAF ou Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels travaille fort pour votre santé. En effet, plus de 40 chercheurs et 200 étudiants gradués s'y affairant dans le but, entre autres, d'évaluer les multiples liens entre l'alimentation et la santé.

Concrètement, plusieurs travaux de recherches ont pour but non seulement d'améliorer la santé par le biais d'une meilleure alimentation, mais également de prévenir plusieurs maladies importantes telles le diabète, les affections cardiovasculaires et les désordres gastro-intestinaux. Par exemple, c'est à cet endroit qu'on étudie de plus près les molécules bioactives comme les probiotiques, ces bactéries utiles à l'organisme maintenant ajoutées aux yogourts et à plusieurs autres aliments.

Il faut 12 millions de dollars pour faire rouler cette organisation. Ces fonds proviennent principalement d'organismes fédéraux, provinciaux, mais également de l'industrie. L'INAF est formé par la collaboration de plusieurs universités et centres de recherche québécois. Ce réseau supporté par le Fond québécois de recherche en nature et technologies du Québec est le plus important au Canada à œuvrer sur les interactions complexes entre les aliments, leurs composantes, la nutrition et la santé.

Prévention des maladies par l'alimentation

Pour mieux comprendre les recherches effectuées à l'INAF, il importe de définir ce que sont les nutraceutiques et les aliments fonctionnels. Un produit nutraceutique est fabriqué à partir d'aliments, mais vendu principalement sous forme de supplément qui génère un bienfait ou une protection contre les maladies chroniques. Pour leur part, des aliments comme le brocoli, l'oignon, l'huile d'olive et les poissons gras (oméga-3) se définissent en tant qu'aliments fonctionnels, puisqu'ils contiennent naturellement des composés bénéfiques pour la santé.

À l'Université Laval, l'INAF rassemble des équipes multidisciplinaires de chercheurs, nutritionnistes, infirmières, psychologues et cuisiniers qui coopèrent dans le but d'offrir aux participants un environnement favorisant la motivation et la réussite des projets de recherche. Un volet intéressant est sans aucun doute les ressources nutritionnelles et psychologiques offertes pour l'analyse du comportement alimentaire, en lien avec l'obésité et la gestion du poids. L'INAF vient par ailleurs de se voir octroyer 6,7 millions



Membres de l'Unité d'Investigation clinique de l'INAF

de dollars du gouvernement provincial qui lui permettra, entre autres, d'accentuer de façon importante sa capacité en recherche clinique.

Participer, c'est prendre soin de sa santé et apprendre à bien manger, tout en contribuant à la science.

L'une des études en cours à l'INAF s'inté-

resse aux effets de l'alimentation méditerranéenne sur le profil de risque cardiovasculaire et vise du même coup une meilleure gestion du cholestérol sanguin. L'autre projet de recherche étudie quant à lui les effets des fibres solubles de l'avoine sur le cholestérol sanguin. Les personnes qui participent aux projets de l'INAF sont encadrées par une équipe de professionnels compétents. D'ailleurs, il n'est pas rare de les voir revenir à nouveau pour participer à d'autres projets. Il y a plusieurs avantages à participer aux projets de recherche clinique de l'INAF. En plus d'obtenir un bilan de santé complet, les participants peuvent bénéficier d'un suivi nutritionnel et améliorer leurs connaissances en nutrition

Pour plus d'information, visitez le site Web suivant : www.inaf.ulaval.ca/cliniques-INAF

L'INAF abrite également la Clinique Nutrition Santé qui offre des services-conseils en nutrition, plus particulièrement dans les domaines des comportements alimentaires et de la relation entretenue avec la nourriture, de la problématique du poids, ainsi que de la santé cardiovasculaire.

Clinique Nutrition Santé : www.inaf.ulaval.ca/nutrition-sante-inaf.html

ÉTUDES CLINIQUES NUTRITIONNELLES VOLONTAIRES RECHERCHÉS

INSTITUT DES NUTRACEUTIQUES ET DES ALIMENTS FONCTIONNELS



Effet de l'alimentation méditerranéenne sur l'amélioration du cholestérol sanguin

Critères d'éligibilité :

- Homme ou femme non ménopausée
- Non fumeur; âgé entre 25 et 50 ans
- Taux de cholestérol légèrement élevé
- Surplus de poids au niveau du ventre et/ou tension artérielle légèrement élevée
- Ne pas prendre de contraceptifs oraux ou de médicaments pour traiter : diabète, cholestérol, hypertension

Durée du projet : 8 semaines

Repas méditerranéens gratuits pendant 4 semaines

Prélèvements sanguins et mesures anthropométriques à deux reprises

Évaluation nutritionnelle gratuite et bilan de santé complet.

Être disponible pour venir une fois par jour à l'université, du lundi au vendredi (midi ou fin de journée).

Information : **Louise Corneau**, M.Sc., nutritionniste
418 656-2131, poste 8412

Étude approuvée par le comité d'éthique de l'Université Laval (#2007-180)

Effets des fibres solubles de l'avoine sur l'amélioration du cholestérol sanguin

Critères d'éligibilité :

- Homme ou femme âgé entre 35 et 70 ans
- Être en bonne santé, avoir un poids stable depuis 6 mois
- Taux de cholestérol légèrement ou modérément élevé
- Ne pas être allergique à l'avoine ni au blé
- Ne pas être enceinte ni allaiter
- Ne pas prendre de médicaments ou produits de santé naturel pour traiter le cholestérol ou le diabète

Durée du projet : 4 semaines

Consommation de céréales d'avoine pendant 4 semaines

Prélèvements sanguins et mesures anthropométriques à sept reprises

Compensation financière jusqu'à 200 \$

Information personnalisée sur l'alimentation et bilan de santé détaillé.

Information : **Iris Gigeux**, M.Sc., nutritionniste
418 656-2131, poste 8412

Étude approuvée par le comité d'éthique de l'Université Laval (#2008-276)

IZBA SPA



**Remodelez et raffermissiez
votre silhouette tout en
atténuant votre cellulite**

VELASHAPE DE SYNERON fait appel à Elos, la première et seule technologie qui combine de puissantes énergies pour réduire le volume et l'apparence des tissus gras. Cette approche unique remodèle, galbe et affine la silhouette tout en atténuant la cellulite sur le ventre, les fesses et les cuisses.

- sécuritaire, approuvée par la FDA américaine
- non-chirurgical
- cliniquement prouvé

Promotion
GRATUIT

À l'achat d'une cure de 4 à 6 traitements, obtenez un traitement gratuit + crème Dermafiline + l'accès au bloc détente (bain tourbillon et sauna) pour la durée de votre cure

Crédit médical accessible

VelaShape^{MC}



Avant

Après

ÉPILATION AU LASER

CONSULTATION GRATUITE

Nathalie et Andrée-Anne diplômées en laser diode et IPL. (poils clairs et peau noire)



Nathalie Thibault



Andrée-Anne Chabot

Obtenez les
AISSELLES GRATUITEMENT
(valeur 420\$)*

*à l'achat d'une session complète de traitements des demi-jambes ou bikini (3 régions et plus).



LASER • IPL+RF • VACUODERMIE • DERMABRASION • PHOTO RAJEUNISSEMENT • TACHES PIGMENTAIRES • LÉSIONS VASCULAIRES • ESTHÉTIQUE PARAMÉDICAL



IZBA SPA

36, René-Lévesque Est • 522.4922

Ouvert 7 jours, 5 soirs • www.izbaspa.qc.ca

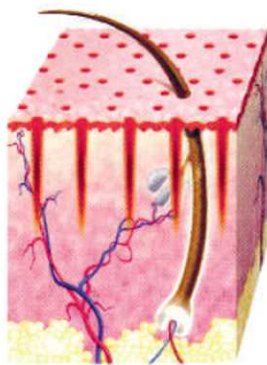
Nouveau traitement*

Correction des cicatrices par laser fractionnel non ablatif

Le Dr Guy Chamberland répond à vos questions

Comment fonctionne le système Laser Palomar StarLux 1540 ?

Il s'agit d'une technique unique qui envoie à chaque impulsion un rayon laser fractionné en centaines de micros rayons jusqu'à 1 mm de profondeur, traversant l'épiderme sans le brûler. Chaque minuscule zone de coagulation dans le derme stimule ainsi la production de nouveaux tissus sains, sans laisser de cicatrice.



possible de constater des rougeurs, une sensation de chaleur ou un léger gonflement pendant les quelques heures qui suivent le traitement. La peau peut conserver une légère teinte rosée durant 5 à 7 jours. On peut toutefois reprendre ses activités habituelles sans période de convalescence. Certaines personnes constateront une amélioration de la qualité de la peau après seulement quelques jours. La qualité de la peau s'améliore rapidement

Quelle partie du corps peut être traitée avec cet appareil ?

Les traitements peuvent être appliqués partout sur le corps, même la figure, la poitrine, les bras et les mains.

Y a-t-il une différence entre le StarLux 1540 et les autres traitements ?

Contrairement à certains traitements, comme le Laser CO2, l'épiderme n'est pas vaporisé et demeure intact. Il n'y a donc plus de risques d'infections, de rougeurs ou de pigmentations permanentes.

Le traitement est-il douloureux ?

Le traitement est très supportable sans anesthésie, car les impulsions sont très brèves, ce qui permet de traiter une plus grande surface. Il est

après deux ou trois séances à quelques semaines d'intervalle, sans risque d'infection et sans cicatrice.



Dr Guy Chamberland
Omnipraticien

LA TOUTE DERNIÈRE GÉNÉRATION D'APPAREILS POUR CORRIGER EFFICACEMENT L'ASPECT DES CICATRICES

- amélioration permanente jusqu'à 70% de l'aspect des cicatrices
- aucune anesthésie
- peu douloureux

* Les corrections des cicatrices post-traumatiques, post-chirurgicales ou celles d'acné sévère au visage et au cou sont payées par la Régie de l'assurance maladie du Québec.

UltraShape^{mc}*

Une alternative efficace à la liposuccion

EXCLUSIF À QUÉBEC

Il y a une demande importante de remodelage des contours du corps qui offre au patient la possibilité de subir un traitement permanent et sans douleur pour la réduction de dépôts adipeux localisés, et ce, SANS TEMPS D'ARRÊT et sans entretien.

Il a été conçu pour cibler et détruire les graisses, laissant intactes les structures avoisinantes, notamment la peau, les vaisseaux sanguins et les nerfs. La procédure ULTRASHAPE s'effectue lors d'une visite en clinique, n'exigeant aucune anesthésie ni sédation et la majorité des patients indiquent n'avoir pas ressenti de douleur, ni d'inconfort. Après le traitement, les patients reprennent immédiatement leur routine quotidienne. Trois traitements sont nécessaires et prévus aux deux semaines.



Dr Claude Léveillé
chirurgien plasticien

DES SOLUTIONS NON INVASIVES DE REMODELAGE DU CORPS :

- aucune anesthésie
- aucune convalescence
- sécuritaire

*Informez vous également sur la technologie du VELA SHAPE (mc) qui peut compléter un traitement ULTRA SHAPE et atténuer aussi la cellulite. Renseignez vous pour un plan de traitement adapté à vos besoins.

Crédit médical www.creditmedical.com

ULTRASHAPE^{mc}



MÉDECINE ESTHÉTIQUE :

- Sclérothérapie (traitement des varices par injections)
- Traitement des varices par laser
- Traitement de la couperose
- Fotofaciale (taches pigmentaires, rides, ridules)
- Raffermissement cutané (ST) visage
- Injection de Botox
- Agent de comblement des rides
- Lipodissolution
- Lipolyse avec UltraShape et/ou VelaShape

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE :

- Lifting à incisions courtes
- Blépharoplastie
- Otoplastie
- Lipoaspiration
- Lipoaspiration par laser (Smart Lipo) exclusif à Québec

Québec

38, boul. René-Lévesque Est
418 522-5335

Montréal

418 522-5335

www.izbamedic.com



INSTITUT
IZBAMÉDIC

chirurgie et médecine esthétique



Vive les nuits silencieuses avec l'orthèse d'avancée mandibulaire!

Le sommeil est l'unique moment de récupération de vos journées chargées. Pourtant si votre nuit rime avec ronflement, il se peut qu'elle cache de courts arrêts respiratoires, un phénomène nommé apnée du sommeil.

Ce mauvais sommeil dérange le bon fonctionnement de votre organisme et provoque fatigue, somnolence, pertes de mémoire, anxiété et peut entraîner des conséquences plus sérieuses à la longue comme de l'hypertension, des maladies cardiaques, un accident vasculaire cérébral ou encore du diabète de type 2. Souffrant lui-même de ce problème, le dentiste Jacques Houde connaît très bien les désagréments de l'apnée du sommeil, c'est pourquoi il en a fait sa pratique exclusive. Il propose à

des centaines de québécois la solution qu'il a trouvée et qui contrôle sa maladie depuis près de 4 ans : l'orthèse d'avancée mandibulaire.

Le vécu derrière l'expérience

Diagnostiqué apnéique modéré en 2003, le Dr Jacques Houde se voyait incapable de dormir avec un appareil de ventilation à pression positive continue, appelé CPAP. Il a donc cherché une solution plus simple et mieux adaptée à ses besoins. Il a alors découvert la discrète orthèse de type O.R.M. qui permet d'avancer la mâchoire inférieure pour dégager les voies respiratoires et rétablir la respiration. « Il existe plusieurs dizaines de modèles d'orthèses d'avancée mandibulaire à travers le monde et j'ai choisi la plus légère, mais surtout la plus confortable de toutes celles que j'ai essayées. Je la porte toutes les nuits depuis plus de 4 ans, ce qui permet de contrôler mon apnée et de ne plus ronfler », confirme le Dr Houde.

Pour faire profiter les gens de sa propre expérience, le dentiste a ouvert la Clinique (dentaire) du Sommeil NORM située au 700, boulevard du Parc-Technologique à Québec.



Avec son équipe, il offre l'orthèse d'avancée mandibulaire aux patients ronfleurs et apnéiques ayant la condition dentaire nécessaire. Et cela se fait en conformité avec les recommandations de la société canadienne de thoracologie et de l'ordre des dentistes du Québec. « L'an dernier, une centaine de patients ont obtenu satisfaction avec l'orthèse de type O.R.M. Certains patients avaient un CPAP et voulaient utiliser une orthèse pour voyager, aller à leur camp de chasse ou de pêche ou se déplacer à l'extérieur pour leur travail. »

Service incomparable avec garantie de satisfaction

La première rencontre à la Clinique du Sommeil NORM permet d'évaluer les besoins du patient. S'il n'a pas été référé par son médecin, le patient est dirigé pour passer un test de dépistage à domicile pour démontrer la présence ou non d'apnée. Lorsque le diagnostic est établi par un médecin spécialiste et que le patient est un candidat à l'orthèse d'avancée mandibulaire, il est traité par le Dr Houde. À la fin de la procédure, le patient est dirigé vers son médecin qui valide l'efficacité du traitement. Pour le ronfleur simple, le dentiste valide la diminution ou l'absence de ronflements dérangeants grâce à l'enregistrement sonore pendant la nuit. Et si l'orthèse ne répond pas aux attentes planifiées, une garantie de satisfaction est prévue au programme. Quoi de plus rassurant!

Pour un rendez-vous, communiquez avec le 418 266-NORM (6676) ou encore réservez votre place pour une **séance d'information gratuite** le lundi 9 février à 19h.

Vous êtes ronfleur(euse) ou apnéique

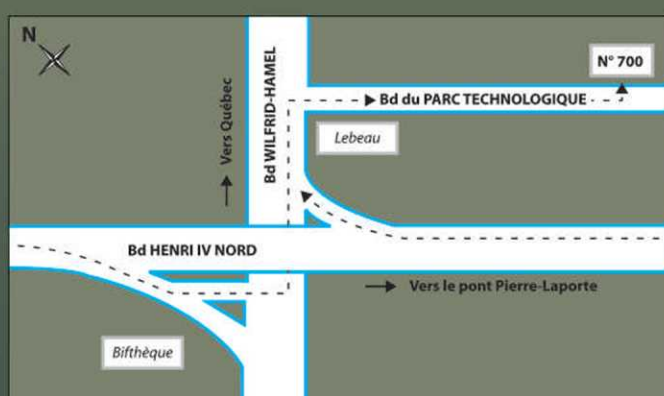


- Vous êtes ronfleurs, ronfleuses ou apnéiques ne pouvant pas utiliser le compresseur.
- Vous dérangez votre entourage.
- Vous devez faire chambre à part avec votre conjoint(e).

Nous détenons une solution dentaire confortable pour vous! Venez rencontrer le Dr Houde qui évaluera votre condition. Plus d'une centaine de clients ont été traités en 2008 et sont satisfaits du résultat obtenu.

Pour de plus amples renseignements, il y aura une séance d'information lundi le 9 février à 19h, au 700 boulevard du Parc Technologique à Québec. Comme les places sont limitées, veuillez réserver en appelant au (418) 266-NORM (6676).

Dr Jacques Houde, B.Sc., D.M.D.
Dentiste à pratique exclusive
en sommeil et ronflement





Planète Gym 24h dans de nouveaux locaux

Depuis le 15 décembre dernier, Planète Fitness Gym 24 h a atteint une autre dimension, pour le plus grand plaisir de ses adeptes et de ceux qui viendront s'y greffer.

L'entreprise, gérée de main de maître par Pascal Gravel, s'est en effet installée dans des locaux beaucoup plus vastes, atteignant 14 000 pieds carrés. Maintenant ouvert 24 heures sur 24, sept jours sur sept, Planète Fitness Gym a profité de cette occasion pour renouveler entièrement son équipement : elle offre à ses clients des appareils tout neufs, ultra modernes et hyper performants

qui les aideront à atteindre leurs objectifs santé.

Un centre multi disciplinaire à votre service

Déjà motivés par l'ambiance qui régnait auparavant, ceux et celles qui adopteront ce centre d'entraînement réinventé y découvriront une ambiance encore plus dynamique et chaleureuse qu'autrefois.

Multidisciplinaire, Planète Fitness Gym 24 h a inscrit le spinning et le workout à sa brochette d'activités. Ces deux nouveautés s'ajoutent aux exercices cardio-vasculaires, aux appareils à la fine pointe de la technologie et aux poids libres déjà offerts.

Peu importe vers quelle section vous vous dirigerez, votre entraînement deviendra une vraie source de plaisir et de détente! D'autant plus que vous serez guidés par l'un des quatre entraîneurs privés expérimentés disponibles au centre. Tous sont habilités à répondre à vos besoins personnels spécifiques.



Planète Fitness Gym 24h offre à ses clients des appareils tout neufs, ultra modernes et hyper performants qui les aideront à atteindre leurs objectifs santé.

Un éventail d'autres services santé

Fébrile depuis l'ouverture de ce méga centre, Pascal Gravel annonce fièrement que Planète Fitness Gym 24 h propose une pléiade d'autres services reliés à la santé. Ainsi, ceux qui



Pascal Gravel, propriétaire et Valérie Gravel, gérante, vous attendent au tout nouveau Planète Fitness Gym 24 h.

le fréquentent, autant que la population en général, ont accès à une boutique de nutrition regroupant les meilleurs suppléments alimentaires.

Deux massothérapeutes, une orthothérapeute et une esthéticienne se sont joints à l'équipe professionnelle du centre. Une clinique de blanchiment des dents se situe également à proximité.

La motivation et le respect demeurent les pierres angulaires de Planète Fitness Gym 24 h. Nul doute qu'avec de telles améliorations, vous profiterez d'un entraînement de grande qualité. Plus que jamais, vous y aurez accès à la santé dans sa globalité, et sur mesure!



ABONNEZ VOUS À 2 et obtenez

50%

DE RABAIS sur les frais initiaux

Valide jusqu'au 28 février 2009

ABONNEMENT ANNUEL À PARTIR DE **27⁰⁸** /mois + taxes

NOUVEAU **SPINNING WORKOUT!**

HEURES D'OUVERTURE 24h lundi au vendredi samedi-dimanche jusqu'à 20h

- Section cardiovasculaire
- Section d'appareils de haute performance
- Section poids libre
- Orthothérapeute
- Entraîneur personnel diplômé
- Comptoir santé
- Salon de bronzage
- Nutritionniste

Faites vite!

400, BOUL. JEAN-LESAGE, (LOCAL 10), QUÉBEC (COIN CHAREST EST)

523-0284

STATIONNEMENT GRATUIT



La technologie améliore les soins de santé du Québec

L'expansion des systèmes d'imagerie diagnostique numérique donne au personnel des services d'urgence un meilleur accès aux connaissances spécialisées dont il a besoin pour établir des diagnostics qui sauveront des vies.

Le Dr Jean Chalaoui, chef de la division de l'imagerie cardio-pulmonaire au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), et codirecteur du projet conjoint PACS des universités McGill-Montréal, cite un cas où un homme de 52 ans s'est présenté dans un hôpital de Montréal en éprouvant de graves douleurs thoraciques. Les médecins de l'hôpital ont pu consulter à distance des experts d'autres centres du Québec, au moyen de la technologie de l'imagerie diagnostique numérique, pour établir que l'homme avait une petite coupure à l'aorte qui aurait pu le tuer en quelques heures sans une intervention chirurgicale.

« C'est parce que nous avons pu faire appel à une équipe de cardiologues et à des experts en image thoracique que nous avons su presque immédiatement ce qu'il fallait faire », dit le Dr Chalaoui. « C'est ce genre d'avancement que nous réalisons en matière de traitement aujourd'hui grâce au PACS. »

La progression de l'imagerie diagnostique numérisée signifie que les radiographies, échographies, tomodensitogrammes et IRM peuvent maintenant être mis à la disposition des professionnels de la santé autorisés et des patients, plus rapidement et mieux que jamais, quel que soit l'endroit où le test a été effectué et quel que soit le lieu où se trouvent le prestataire de soins de santé. L'accès à distance et le partage des dossiers d'imagerie diagnostique sont possibles grâce aux nouvelles capacités d'archivage numérique connues sous le nom de PACS (Picture Archiving and Communication System).

Environ 70 % des 7,6 millions d'images diagnostiques prises annuellement dans le secteur public au Québec sont numériques. D'ici la fin de 2009, ce nombre passera à environ 90 %. Dans les réseaux universitaires intégrés de santé (RUIS) de Montréal et de McGill, le système sera entièrement numérique d'ici juin 2010. Le PACS s'avère également précieux pour améliorer l'accès aux soins dans les communautés des régions nordiques du Québec.

Le Dr Chalaoui cite le cas d'un homme blessé dans un accident de VTT, à qui on a évité un transfert risqué vers un centre hospitalier urbain, du fait que des spécialistes de Montréal ont pu visionner ses images diagnostiques au moyen d'un PACS. « Il a été soigné sur place et, pour le patient, c'était la meilleure solution », dit le Dr Chalaoui. « Il est demeuré dans sa communauté avec sa famille, ce qui a grandement contribué à ses soins. Ces cas que je cite sont des cas types que nous rencontrons tous les jours maintenant. »

Richard Alvarez, président et chef de la direction d'Inforoute Santé du Canada, mentionne que le PACS – financé en partenariat avec les provinces et territoires – pourrait être au service de quelque 26 millions de Canadiens d'ici le 31 mars 2009. « Le PACS améliore la productivité des médecins, technologues et radiologistes, ainsi que l'accès aux soins. Les gens obtiennent leur diagnostic deux fois plus vite, le traitement peut donc débuter beaucoup plus tôt. »

Un rapport indépendant commandé par Inforoute pour évaluer les avantages de l'imagerie diagnostique numérique et du PACS, fait état d'autres avantages importants tels que la réduction du temps de traitement des patients, une meilleure qualité de prise en charge des patients et des hospitalisations plus courtes. Du côté des cliniciens, on parle de moins d'exams exécutés en double et d'une meilleure utilisation des ressources financières et humaines.

Pour en savoir plus sur ce que les investissements dans le dossier de santé électronique ont pour conséquence sur les soins de santé au Canada, visitez le site www.infoway-inforoute.ca. (EN)

La Technique Nadeau : du yoga à la sauce québécoise

Enseignée depuis plus de trente ans au Québec et en Europe, la Technique Nadeau tire son nom de son inventeur, Henri Nadeau, un Beauceron qui a décidé de prendre sa santé en main après un infarctus du myocarde en 1972. Au lieu de suivre l'avis de ses médecins qui lui recommandaient une chirurgie cardiaque dans les plus brefs délais, M. Nadeau a conçu un programme simple composé de trois exercices inspirés du baladi. L'inventeur de la Technique Nadeau est décédé en 1995 à l'âge de 82 ans.

On peut tracer de nombreux parallèles entre la Technique Nadeau et des méthodes orientales comme le yoga et le tai-chi. Selon plusieurs théories orientales, le ventre est le centre primordial de l'énergie vitale. À quelques centimètres sous le nombril, se situe le hara, ainsi nommé par les Japonais. Ceux-ci estiment qu'en activant l'énergie à cet endroit, on alimente tout l'organisme. Ainsi on devient plus fort, plus résistant, moins fatigué et en meilleure santé. Quant au plexus, il est considéré par les yogis comme le plus grand centre d'accumulation d'énergie du corps.

Selon Daniel Racine, un des premiers professeurs de la Technique Nadeau encore actifs, cette forme de gymnastique douce assure l'étirement de tous les muscles, la mobilisation des articulations, l'activation du système circulatoire, etc. Ses effets bénéfiques sont multiples. La Technique Nadeau active le potentiel de santé :

- en massant les artères et les viscères situés à l'intérieur des cavités abdominales et thoraciques;
- en favorisant une respiration énergisante, calmante et profonde;
- en redonnant un surplus d'oxygène à nos milliards de cellules;
- en stimulant la sécrétion d'hormones de guérison, d'antidouleur et de détente;
- en facilitant l'élimination des toxines, la diminution des douleurs et un regain instantané d'énergie;
- en lubrifiant les articulations et encore davantage.



Vous souhaitez pratiquer une forme d'exercice agréable et efficace?

Avec la **TECHNIQUE NADEAU** vous serez gagnant!

Aussi : **CAMP SANTÉ** et **STRETCHING SANTÉ**

À votre service depuis 1985

Daniel Racine www.santeendirect.com **418 667-7978**

Pourquoi votre médecin devrait-il vous prescrire une IRM?

Pour diagnostiquer, entres autres :

- les problèmes articulaires (tendinite, bursite, déchirure de ménisque, tendons ou ligaments);
- les hernies cervicales, dorsales et lombaires;
- les anévrismes intracrâniens;
- la sclérose en plaques.

Elle permet aussi de préciser davantage certaines anomalies identifiées lors d'une tomodensitométrie (SCAN ou TACO). Dans la majorité des cas, elle réussira finalement à démontrer les problèmes liés à des symptômes persistants ou inexplicables par une tomodensitométrie ou un autre examen.

Demandez à votre médecin ce qu'il y a de mieux pour vous

- Obtenez un rendez-vous à l'intérieur d'une semaine.
- Le rapport du radiologiste sera transmis à votre médecin traitant dans un délai de 48 heures.

IRM QUÉBEC
RÉSONANCE MAGNÉTIQUE

418 667-0060

1900, avenue Mailloux, bureau 110
(par le boulevard de la Capitale, sortie Bourg-Royal)
derrière Les Galeries de la Canardière.

www.irmquebec.com



Un cerveau en santé pour la vie

Quand vient le temps des résolutions du Nouvel An, les promesses pour maintenir notre corps en bonne santé, comme prendre la décision d'arrêter de fumer ou de perdre du poids, sont au rendez-vous. Dans ces conditions, maintenir notre cerveau en bonne santé ne devrait-il pas être également une résolution importante du Nouvel An? Nous savons que notre corps change en vieillissant, mais savons-nous que notre cerveau change aussi?

« Notre mémoire vieillit tout comme nous », explique Jean-Yves Dionne, pharmacien et consultant en produits de santé naturels. « Les changements biologiques et chimiques normaux qui ont lieu dans notre cerveau font partie du processus de vieillissement, et ils peuvent être à l'origine d'une condition connue sous le nom de troubles de la mémoire liés à l'âge ou TMLA. Il s'agit d'une affection de la mémoire liée à l'âge et non pas d'une maladie neurologique. »

Les TMLA sont une condition relativement commune qui affecte près d'une personne sur trois âgée de 60 à 78 ans. Parmi les symptômes, mentionnons celui d'oublier le nom d'une connaissance récente, de ranger des objets au mauvais endroit ou d'avoir des difficultés à se souvenir rapidement d'une information. Mais si votre mémoire vous fait parfois défaut, ne vous inquiétez pas : vous n'êtes pas seul. Selon une enquête réalisée cette année par Ipsos pour le compte de la Fondation d'Alzheimer pour les proches aidants au Canada, six Canadiens sur dix âgés de 40 à 60 ans ont fait face à des pertes de mémoire à court terme au cours de la dernière année.



« Pour réduire les pertes de mémoire liées à l'âge, nous devrions tous prendre des mesures le plus tôt possible afin de conserver notre cerveau en bonne santé », affirme M. Dionne. Nous devons mettre en pratique ces résolutions du Nouvel An pour la santé de notre corps, tout comme pour celle de notre cerveau. »

Des résolutions pour conserver un cerveau en bonne santé

- Suivez un régime alimentaire sain pour le cerveau incluant poisson, légumineuses, et beaucoup de fruits et légumes;
- Conservez une pensée alerte en faisant des mots croisés, des casse-tête ou en développant de nouvelles habiletés comme l'apprentissage d'une autre langue;

- Faites de l'exercice régulièrement, non seulement pour améliorer votre circulation sanguine, mais aussi votre coordination;
- Impliquez-vous sur le plan social, ne vivez pas en reclus, devenez bénévole au profit d'une cause à laquelle vous croyez, faites régulièrement de nouvelles sorties dans de nouveaux lieux, rencontrez de nouvelles personnes;
- Dormez bien, car quand vous manquez de sommeil, votre cerveau en souffre;
- Réduisez le stress en faisant du yoga, en participant à des passe-temps agréables ou en savourant les bienfaits d'un massage ou de soins au spa.

Pour en savoir plus sur les pertes de mémoire, parlez-en à votre professionnel de la santé, à votre pharmacien ou à votre naturopathe. (EN)

Votre environnement de travail est-il sain?

Travailler dans une culture d'entreprise malsaine peut occasionner du stress, en plus de représenter un danger pour la santé.

Une étude récente montre que les employés qui travaillent dans ce type d'environnement courent deux fois plus de risques de développer certaines maladies. Répondez au petit questionnaire ci-dessous, reproduit avec l'autorisation du Dr Martin Shain, S.J.D., professeur à la Dalla Lana School of Public Health, Université de

Toronto, pour évaluer votre environnement de travail. Est-il une menace pour vous?

1. Je suis satisfait de mon degré de participation aux décisions qui influent sur mon travail.
2. Je sens que je suis récompensé (encouragement et reconnaissance) par rapport à l'effort que je consacre à mon travail.
3. Au cours des six derniers mois, trop de contraintes de temps m'ont causé de l'inquiétude, de l'énervement ou du stress.
4. Au cours des six derniers mois, j'ai éprouvé de l'inquiétude, de l'énervement ou du stress en raison de la fatigue mentale au travail.

Pour toutes les questions, accordez un point pour chaque réponse si vous êtes d'accord avec l'énoncé. Pour obtenir votre résultat, faites le total des points accordés pour les questions 1 et 2 et soustrayez de ce résultat les points accordés pour les questions 3 et 4.

Si votre résultat est +2

Félicitations! Vous éprouvez plus de satisfaction que de stress au travail. Règle générale, vous considérez que vous êtes apprécié et que vous êtes traité équitablement au travail.



Vous considérez probablement votre état de santé comme étant excellent et vous éprouvez un fort sentiment de bien-être.

Si votre résultat est +1

Vous éprouvez légèrement plus de satisfaction que de stress au travail. Règle générale, vous considérez que vous êtes assez bien traité au travail. Vous considérez probablement votre état de santé comme étant très bon. Le haut degré d'engagement que vous avez à l'égard de votre employeur et de votre travail caractérise votre santé mentale liée au travail.

Si votre résultat est 0

La satisfaction que vous procure votre travail et le stress qu'il engendre tendent à annuler les effets de l'un et l'autre. Vous évaluez probablement votre état de santé comme étant modérément bon. Complaisance et désengagement sont susceptibles de caractériser votre santé mentale liée au travail.

Si votre résultat est -1

Vous éprouvez légèrement plus de stress que de satisfaction au travail. Vous considérez peut-être que vous n'êtes pas traité équitablement au travail. Vous évaluez probablement votre état de santé comme étant passable. Désengagement et démoralisation sont susceptibles de caractériser votre santé mentale au travail. Vous risquez de développer certaines maladies ou déficiences.

et démoralisation sont susceptibles de caractériser votre santé mentale au travail. Vous risquez de développer certaines maladies ou déficiences.

Si votre résultat est -2

Vous éprouvez plus de stress que de satisfaction au travail. Vous considérez peut-être que vous n'êtes vraiment pas traité équitablement au travail. Vous évaluez probablement votre état de santé comme étant mauvais. Désengagement, démoralisation et dépression sont susceptibles de caractériser votre santé mentale au travail. (EN)

EMU
DUNDEE
ORIGINAL



Une pure

Merveille
de la nature

...NATURELLEMENT !

EMU DUNDEE est la première société Québécoise à offrir une gamme complète de produits à base d'huile d'émou, un puissant hydratant naturel de haute qualité aux vertus thérapeutiques reconnues. Ses propriétés transdermiques en font un véhicule inégalable pour le transport des ingrédients bioactifs à travers la peau. C'est donc en profondeur que les effets bénéfiques des produits Ému Dundee sont libérés, permettant ainsi une hydratation totale longue durée et un niveau d'efficacité incomparable.

De plus, tous les produits de la gamme cosméceutique Ému Dundee sont non irritants, non comédogènes, non parfumés et fabriqués au Québec à partir d'ingrédients sélectionnés de haute qualité.

Depuis sa création, EMU DUNDEE a acquis une solide expertise en matière d'huile d'émou et son constant souci d'innover en formulant des produits de plus en plus performants lui permet de se positionner en tant que leader dans le marché du cosméceutique.

Garder votre peau en santé

c'est plus qu'une promesse !



Disponible dans tous les bons magasins. Informez-vous au 1 866 974-3403 ou au www.huiledemeu.com