

Santé:

Une médecine à deux vitesses

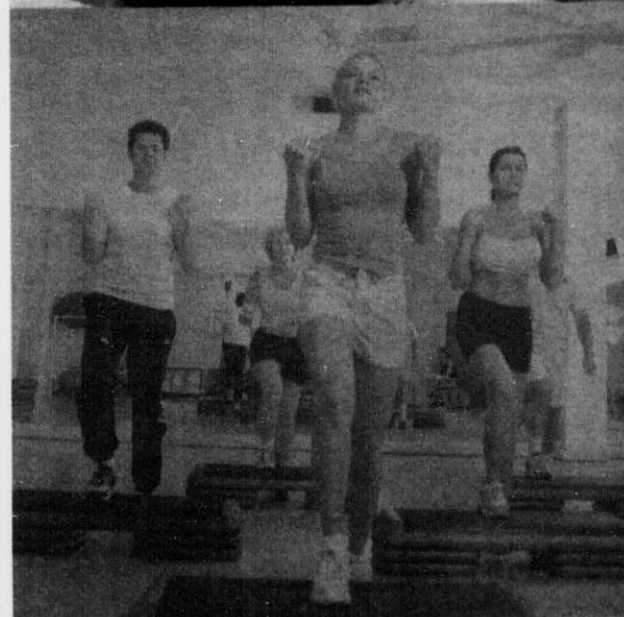
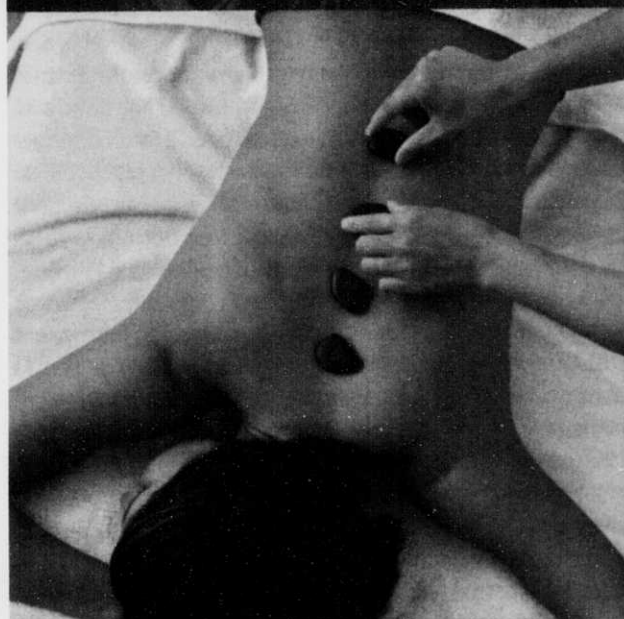
Nouveauté:

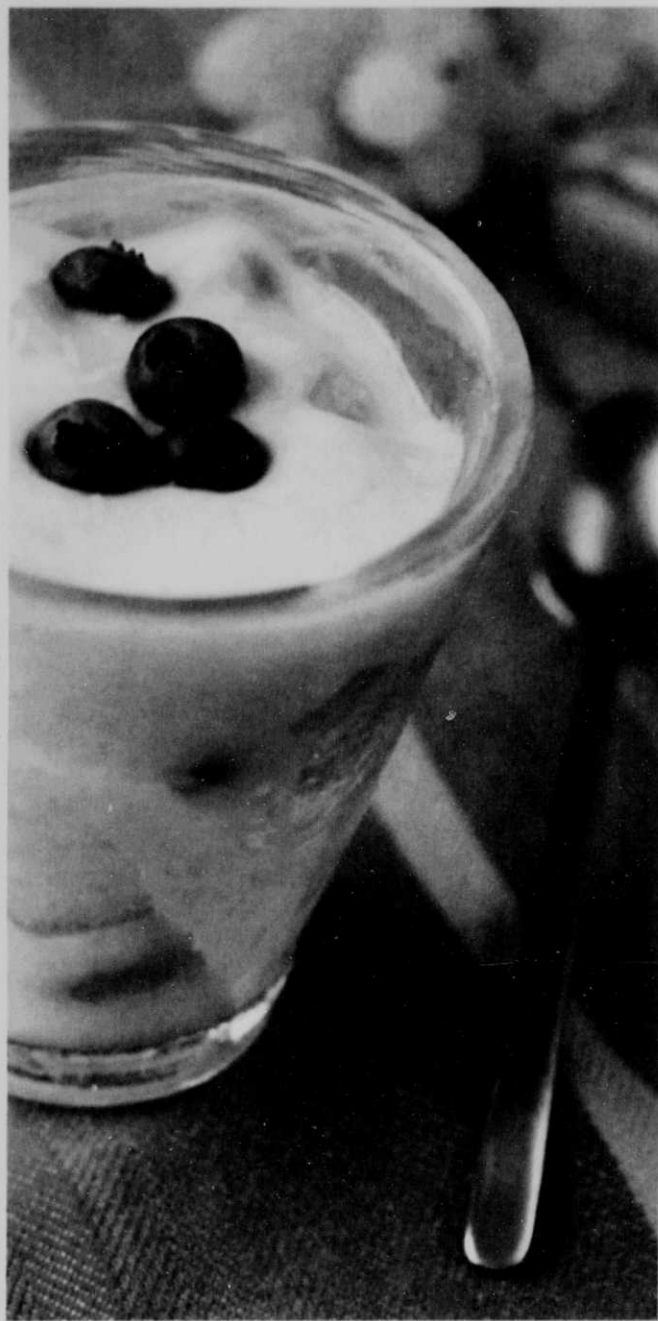
Les produits biologiques

Comment choisir:

Les centres de conditionnement

La Santé





Manger santé

Le secret d'une saine alimentation est dans la modération. Manger avec modération, c'est accepter les aliments comme étant des sources de plaisirs dans la vie. Plusieurs experts du milieu de la santé craignent que le message de la modération ne soit utilisé comme une excuse pour succomber à n'importe quoi, et ce, n'importe quand.

Par exemple, une personne qui passe de douze beignes à six beignes en une semaine n'est peut-être pas un vrai modèle d'une saine alimentation. Mais, en réduisant sa consommation de gras de 66g par semaine, et en remplaçant sa pause beigne par une pause santé comme une marche en plein air ou choisir plutôt un muffin santé moins gras et plus riche en fibres, ceci permet de modifier un peu son train de vie sans se priver complètement de sa pause. «Ajuster son propre seuil de modération peut avoir un impact considérable sur notre qualité de vie en termes de saveur, de santé et de bonheur», souligne-t-on.

Donc, quel pourrait être le changement à faire pour avoir une nouvelle habitude plus saine sans toutefois enlever le plaisir de bien manger, sans nous faire sentir coupable. Il faut choisir notre bonne alimentation et la conjuguer avec les petits plaisirs de la vie, de joindre l'utile à l'agréable, de marier gastronomie et santé.

D'abord, il y a l'étiquetage nutritionnel qui favorise une alimentation saine car il permet de bien choisir ses aliments. Prenez le temps de bien lire ces étiquettes. Chaque emballage indique la liste des ingrédients que l'on retrouve dans un produit. Les ingrédients sont habituellement écrits par ordre décroissant selon leur proportion en poids dans le produit en question. Donc, le premier ingrédient sur la liste est celui qu'on retrouve en plus grande quantité. Par exemple, en nous levant le matin, si nous prenons une boisson à l'orange qui contient avant tout de l'eau et du sucre additionnés de saveurs artificielles et de colorants, ce n'est peut-être pas la bonne solution pour commencer la journée.

Le jus de pomme: les gens pensent que la pomme est une excellente source de vitamine C mais, à son état naturel, la pomme et son jus n'en contient à peu près pas. Il est donc important de rechercher un jus de pomme enrichi de vitamine C, ce qui nous permettra de rencontrer nos besoins quotidiens avec cette vitamine. Puis, la vitamine D. À tout âge, on en a besoin mais il existe très peu d'aliments qui, au naturel, nous offre de la vitamine D. C'est pourquoi tous les laits liquides sont enrichis

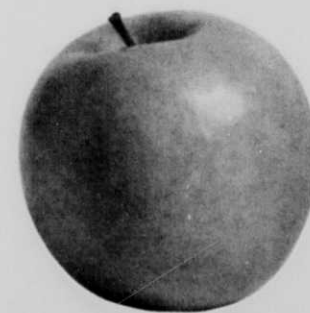
de cette vitamine importante, surtout pour les enfants et les femmes enceintes car le lait est une excellente source de calcium.

Le calcium renforce les os

Le calcium est, de tous les minéraux, celui qu'on retrouve en plus grande quantité dans notre corps, surtout dans les os car il les renforce. Notre corps ne fabrique pas de calcium, alors on doit se le procurer via les aliments qu'on mange. C'est pourquoi une alimentation riche en calcium est si importante surtout quand les os sont en plein développement, jusqu'à l'âge de 30 ans. Et, même quand les os ont fini de se développer, il faut continuer à prendre du calcium pour minimiser les pertes liées au vieillissement. Les os sont une véritable réserve de calcium pour l'organisme. Si notre alimentation est pauvre en calcium, le corps va aller chercher le calcium dont il a besoin dans nos os. À l'inverse, si notre alimentation est bonne en calcium, le corps emmagasinerait plus de calcium dans les os. Si les os fournissent plus de calcium, ils seront sujets à devenir plus fragiles et se fracturer plus facilement. Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium car ils contiennent les plus grandes quantités de calcium. On trouve aussi du calcium dans certains légumes, comme des noix, des graines et haricots secs. Ces aliments sont nutritifs et comblent nos besoins en calcium. Le calcium de la plupart des aliments de sources végétales, sauf quelques uns comme le brocoli et le chou frisé, est peu absorbé par l'organisme. Les sardines et le saumon en conserve sont de bonnes sources de calcium. Comme ça devient plutôt compliqué de couvrir ses besoins quotidiens de calcium, il est recommandé de prendre des produits laitiers, riches en calcium.

Et, quand on va au restaurant, on propose de plus en plus des menus santé car les chefs et diététistes concoctent de plus en plus des petits plats pour votre santé. Demandez au chef s'il peut vous proposer des mets allégés ou encore des plats avec moins de sel et de gras.

*Le jus de pomme:
les gens pensent que la pomme
est une excellente source
de vitamine C mais, à son état
naturel, la pomme et son jus
n'en contient à peu près pas.*



**Discrète
Confortable
Performante**

Découvrez comment la nouvelle technologie numérique peut améliorer votre écoute!

**Mme E.H. Rainville
Mme Suzanne Rainville
AUDIOPROTHÉSISTES**

Prothèses auditives, examens audioprothétiques
Appelez dès maintenant pour un rendez-vous

819 378-2131 ou 1 877 378-2131
(sans frais)

835, des Ursulines, Trois-Rivières

Certains modèles sont couverts sans frais par la Régie d'Assurance-maladie du Québec. Le modèle illustré ne l'est pas.

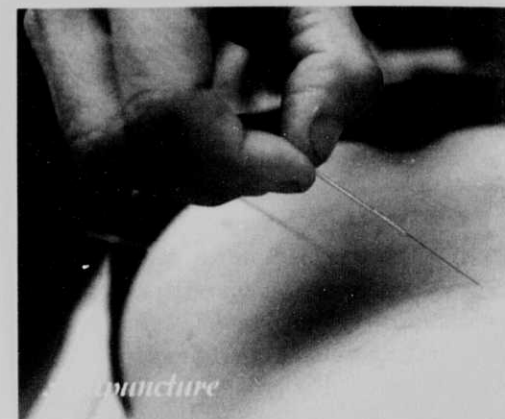


Les médecines alternatives

Comment s'y retrouver dans le langage des médecines alternatives. Massage esalen, chromothérapie, jin shin do, autant de termes que le commun des mortels ne comprend pas. Allons-y donc par ordre alphabétique.

ACUPUNCTURE: technique d'application d'aiguilles sur le corps selon des trajets spécifiques appelés méridiens. Cette méthode d'origine chinoise a pour but de rééquilibrer les énergies.

AMMA: signifie massage en japonais. Appelé aussi acupuncture sans aiguilles, le amma est la manipulation de points spécifiques sur le corps avec différentes techniques de la main pour stimuler les systèmes nerveux et circulatoires. 148 points spécifiques sont utilisés.



ARÔMATHÉRAPIE: utilisation des huiles essentielles extraites de plantes pour traiter plusieurs affections courantes. À utiliser en massage, inhalation, bain. S'utilise parfois par voie orale mais avec prudence et uniquement sur conseil d'un thérapeute qualifié.

CHIROPRAxie: mot grec qui signifie traitement par manipulation. Cette méthode a pour but de traiter sans violence ni douleur les problèmes articulaires et les articulations vertébrales.



CHROMOTHÉRAPIE: utilisation rationnelle des rayonnements lumineux colorés ou des couleurs. Cette méthode sert à rééquilibrer les énergies corporelles et à harmoniser le physique et le psychique. Souvent utilisée lors de crises d'asthme, allergies, maladies psychosomatiques.

DIGIPUNCTURE: consiste à exercer une pression sur certains points situés sur les méridiens, pour stimuler

ou apaiser le flux d'énergie vitale dans le corps. Seuls les doigts travaillent.

FASCIATHÉRAPIE: nouvelle technique de manipulation du corps qui se consacre aux fascias, soit les tissus conjonctifs qui soutiennent, entourent et protègent les os, les muscles et autres viscères. Les fascias ont une capacité de crispation autonome et peuvent subir des blocages. Le rôle du fasciathérapeute, qui est en général un masseur-kinésithérapeute, est de localiser et mobiliser ces blocages.

GEMMOTHÉRAPIE: utilisation des bourgeons végétaux frais et de tissus embryonnaires en croissance comme les jeunes pousses, les radiceles. Ces préparations thérapeutiques de régénération et de stimulation constituent une thérapie embryotissulaire végétale.

HOMÉOPATHIE: englobe le diagnostic et le traitement destiné à stimuler le système immunitaire pour qu'il puisse vaincre la maladie et rétablir la santé. L'homéopathie est pratiquée dans plusieurs pays et elle se base sur l'utilisation de doses infinitésimales de substances actives préparées selon des méthodes précises. Cette méthode a pour principe que toute substance qui est dans la nature peut guérir le trouble dont elle est la cause.

Aiguilles à stylo  BD Ultra-Fine™

L'aiguille passe-partout.

Votre éducateur en diabète connaît les Aiguilles à stylo injecteur BD Ultra-Fine™. Parlez-lui-en !

Compatibilité Les Aiguilles à stylo injecteur BD Ultra-Fine™ sont compatibles avec tous les stylos injecteurs sur le marché.

Plus courte L'Aiguille à stylo injecteur BD Ultra-Fine™ III mini est la plus courte de toutes les aiguilles disponibles et évite d'avoir à se pincer.

Confort BD Medical offre les toutes dernières innovations en soins du diabète associées aux procédures et traitements qui vous procurent plus de confort lors de l'injection.



BDdiabetes.ca

Plus de 80 ans de soins pour le diabète.

BD, le logo BD et BD Ultra-Fine™ sont des marques de commerce de Becton, Dickinson and Company. © 2006 BD
HumaPen® Luxura™ et HumaPen® sont des marques de commerce de Eli Lilly and Company.
Novolin-Pen® est une marque déposée de Novo Nordisk A/S. Autopen® est une marque déposée de Owen Mumford Ltd.

HYDROTHÉRAPIE: traitement par l'eau. Les propriétés thérapeutiques des sources naturelles d'eau étaient connues par de nombreuses civilisations antiques. L'hydrothérapie est l'une des plus anciennes méthodes pour traiter différentes affections courantes par les bienfaits thérapeutiques de l'eau dans la vie quotidienne.

JIN SHIN DO: méthode thérapeutique qui favorise le relâchement des tensions physiques et émotionnelles. Synthèse entre les méthodes orientales de rééquilibrage énergétique, la psychologie orientale et différentes techniques psychocorporelles. Forme holistique d'acupression et de toucher qui trouve sa source au cœur de la philosophie taoïste.

KINÉSIOLOGIE: méthode de traitement qui consiste à corriger les déséquilibres musculaires et fonctionnels de l'organisme. Technique de contact conçue pour rétablir l'équilibre dans l'organisme.

MASSOTHÉRAPIE: méthode de traitement de nature à améliorer l'état physique et émotionnel par le massage. La massothérapie est utilisée pour le traitement des affections ostéo-articulaires, musculaires et nerveuses. L'anti-stress par excellence.

NATUROPATHIE: approche pluridisciplinaire de la maladie et de la santé. Méthode efficace de prévention de la maladie. Approche globale de la santé, elle met en œuvre tous les facteurs naturels de santé: alimentation, eau, soleil, exercice physique et pensée positive. Cette médecine s'efforce de rétablir notre équilibre fonctionnel en nous aidant à surmonter les émotions négatives, en nous apprenant à gérer le stress, à surmonter les obstacles physiques à notre fonctionnement normal et à acquérir une alimentation de meilleure qualité qui assainisse notre chimie interne.

NATUROTHÉRAPIE: englobe toutes les méthodes naturelles utilisées pour soulager ou traiter un malaise ou une maladie, qu'elle soit physique ou psychologique.

ORTHOTHÉRAPIE: procédé consistant à favoriser un équilibre morphologique et physiologique.

OSTÉOPATHIE: système thérapeutique manipulateur, qui permet de traiter les problèmes structurels et mécaniques de notre corps. L'ostéopathie traite toute la charpente, os, articulations, muscles, ligaments et autres tissus de soutien. Tend à restaurer une bonne mobilité et un bon fonctionnement du système, par la pression et la manipulation douce.

PHYTOTHÉRAPIE: médecine par les plantes, sans danger et naturelle. Les remèdes à base de plantes visent à stimuler les capacités naturelles de l'organisme en les rééquilibrant et en les purifiant, sans épuiser l'organisme et sans engendrer d'effets secondaires.

RÉFLEXOLOGIE: se base sur l'existence de points réflexes ou zones réactives, situées dans les pieds et dans les mains et correspondant à chacune des parties et organes du corps. La pression exercée sur ces zones réactives produit trois effets principaux: le fonctionnement normal de tous les organes et de toutes les glandes est rétabli, le fonctionnement nerveux et l'irrigation sanguine sont améliorés et, le plus important, ce traitement amène un état de relaxation.

ROLFING: manipulation des tissus conjonctifs, ayant pour but d'en réaliser la structure. Trois objectifs sont visés par cette thérapie: accroître la mobilité, améliorer l'équilibre et faire acquérir une posture plus confortable.

SHIATSU: signifie pression du doigt. Tradition japonaise, forme de manipulation physique où l'on utilise presque exclusivement la pression et l'étirement. Le praticien travaille avec les paumes, les doigts, les coudes, les genoux et même les pieds pour traiter des points d'acupuncture situés sur les méridiens ou canaux énergétiques. L'équivalent en médecine chinoise est la digitopuncture. Le shiatsu est une méthode sans danger et efficace qui permet d'équilibrer les énergies et de fortifier les organes vitaux dans le but de maintenir santé et vitalité.



THÉRAPIE PAR LE RIRE: le rire est un phénomène très particulier, dont la valeur thérapeutique et l'incroyable force curative sont malheureusement encore sous-estimées. Le rire stimule notre pharmacie intérieure et nous apporte une grande détente. Le rire libère des endorphines qui sont des substances naturelles contre la douleur sans toutefois les inconvénients des produits chimiques. Le rire libère les voies respiratoires, ralentit le rythme cardiaque et baisse la pression artérielle. C'est un moyen naturel pour lutter contre la constipation, car il provoque une gymnastique abdominale. On dit qu'une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation.

SEMAINE INTERNATIONALE DES AIDANTS NATURELS du 5 au 11 novembre 2006



Le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie rend hommage à toutes ces personnes de grand cœur.

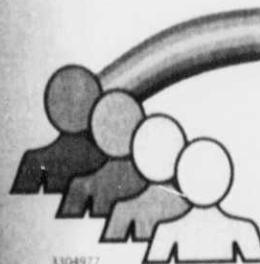
Vous prenez soin d'une personne en perte d'autonomie ?

Vous avez besoin de répit ?

Nous pouvons vous aider : par notre service d'accompagnement répit, par nos formations.

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

79, rue Rocheleau
Secteur Cap-de-la-Madeleine
Trois-Rivières (Québec) G8T 5A4
Téléphone : 819 693-6072
Télécopieur : 819 693-3788



3304977

Pourquoi faire la promotion de la consommation de fruits et légumes?

Les scientifiques sont aujourd'hui d'accord pour dire qu'une consommation journalière suffisante de fruits et légumes peut aider à prévenir des maladies importantes, telles que les maladies cardiovasculaires, certains cancers, le diabète de type 2, l'obésité. C'est ainsi qu'un rapport récent d'experts FAO/OMS sur l'alimentation recommande la consommation journalière d'au moins 400 grammes de fruits et légumes pour prévenir les maladies chroniques.

Cancers et maladies cardiovasculaires

L'un des principaux consensus actuels sur la relation entre alimentation et cancer est l'effet protecteur des fruits et légumes sur la plupart des cancers. Ceci est le cas en particulier pour ceux des voies aérodigestives supérieures (œsophage, cavité buccale, larynx, pharynx), de l'estomac, du poumon et du côlon-rectum. Pour la plupart des sites de cancers, les sujets dont les apports en fruits et légumes sont les plus faibles ont un risque de cancer de 1,5 à 2 fois plus élevé que les sujets ayant les niveaux d'apport les plus élevés. On estime que la proportion des cancers qui pourraient être évités par une consommation adéquate de fruits et légumes (au moins 400 grammes par jour) s'élève à au moins 20 %.

Plusieurs études soulignent aussi que les fruits et légumes protègent contre les maladies cardiovasculaires et plus particulièrement les accidents vasculaires cérébraux et la maladie ischémique du cœur.

L'effet protecteur pourrait s'expliquer par l'action de plusieurs des composants des fruits et légumes, notamment les composés antioxydants (bêta-carotène, vitamine C, polyphénols, ...) capables de s'opposer à l'accumulation au niveau cellulaire des radicaux libres, ces dérivés dont l'accumulation aboutit à des lésions de l'ADN et des membranes favorisant les processus de cancérogénèse et d'athérogénèse.

Diabète et obésité

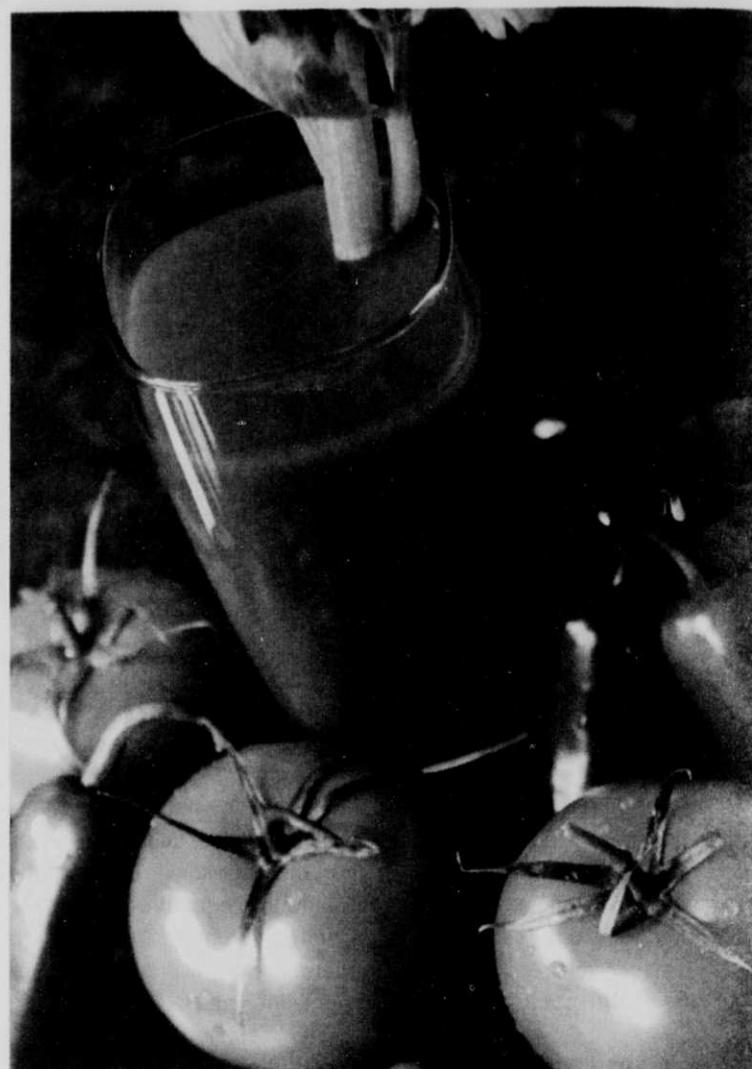
Les fruits et les légumes ont un faible index glycémique. Leur consommation induit une faible sécrétion d'insuline et une énergie plus lentement diffusée. La forte proportion de fibres qu'ils contiennent et leur faible densité calorique accélèrent le processus de satiété. Ces deux caractéristiques font des fruits et des légumes des aliments de choix pour la prévention de l'obésité et du diabète de type 2.

Si les connaissances sont suffisantes et consensuelles pour recommander un apport adéquat de fruits et légumes (au moins 400 grammes par jour correspondant à au moins cinq portions de fruits et légumes par jour), aucune information ne permet actuellement de recommander une auto-supplémentation en vitamines et/ou minéraux antioxydants sous forme de suppléments «médicamenteux».

La consommation actuelle de fruits et légumes

Selon une enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, seulement 43% des Québécois de 12 ans et plus ont déclaré consommer des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour. Pour la région de Montréal, le taux est de 41%. Ainsi, 57% des Québécois et 59% des Montréalais consomment de façon insuffisante des fruits et légumes. Plus d'hommes que de femmes ont une consommation inférieure aux apports recommandés. Chez les hommes, la consommation de fruits et légumes varie avec l'âge. Pour l'ensemble du Canada, le pourcentage d'hommes dont les apports quotidiens sont inférieurs aux recommandations augmente dans le groupe des 20 à 29 ans et ne s'améliore pas avant l'âge de 50 ans. Les hommes et les femmes qui disposent de revenus inférieurs sont plus nombreux à ne pas respecter les apports recommandés de fruits et de légumes.

<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitslegume/recommandation.html>



Vos pharmaciens de famille



Spécialisés en Diabète, nous offrons également plusieurs services :

- Suivi de tension artérielle (24 h) MATA
- Hémoglobine glycosylée
- Bilan complet du cholestérol
- Prise de tension artérielle au repos

Venez nous rencontrer !



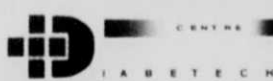
PHARMACIE
THERRIEN et BRASSARD

5050, boul. des Forges

Trois-Rivières

Téléphone : 819 372-1717

OUVERT
7 JOURS SUR 7
SERVICE DE
LIVRAISON



Bon ou mauvais cholestérol?

Substance grasse indispensable à la vie, le cholestérol participe à la fabrication de toutes les cellules, des hormones, mais son augmentation dans le sang et dans les parois des artères peut être dangereuse. La majeure partie du cholestérol de notre organisme est fabriquée par le foie. En plus, nous allons en chercher dans les aliments que nous mangeons comme les œufs, le lait, le beurre. On le sait, l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang est à l'origine des maladies coronariennes comme l'angine de poitrine ou l'infarctus du myocarde. Il s'agit d'un des principaux facteurs de risque de ces maladies comme le tabac, l'hypertension artérielle et le diabète. Il est important, pour tout adulte de 20 ans et plus, de connaître son taux de cholestérol. Il faut donc consulter son médecin et, si le taux est normal, une visite à tous les cinq ans chez celui-ci est recommandée.

Le cholestérol sanguin est transporté par les lipoprotéines (graisse et protéine). Certaines favorisent la formation de plaque d'athérome, les LDL, de basse densité et d'autres sont plutôt bénéfiques car elles permettent l'élimination de cholestérol en excès dans les cellules, soit les HDL, de haute densité. Les personnes qui ont un cholestérol LDL élevé ou un cholestérol HDL diminué ont plus de risques de faire une maladie coronaire. Les anomalies du cholestérol sont de causes génétiques ou alimentaires. Plusieurs études ont démontré qu'il est possible de réduire le risque cardio-vasculaire en faisant baisser le taux de cholestérol. En effet, une baisse de un pour cent du taux de cholestérol diminue le risque de faire un infarctus de 2% alors qu'une augmentation de un pour cent du taux de cholestérol HDL diminue votre risque de 3%. Ainsi, votre médecin vous prescrira un régime et, si nécessaire, un médicament. Bien sûr, il y a les incontournables comme: arrêter le tabac, surveiller la tension artérielle, avoir une vie moins sédentaire, réduire son excès de poids.

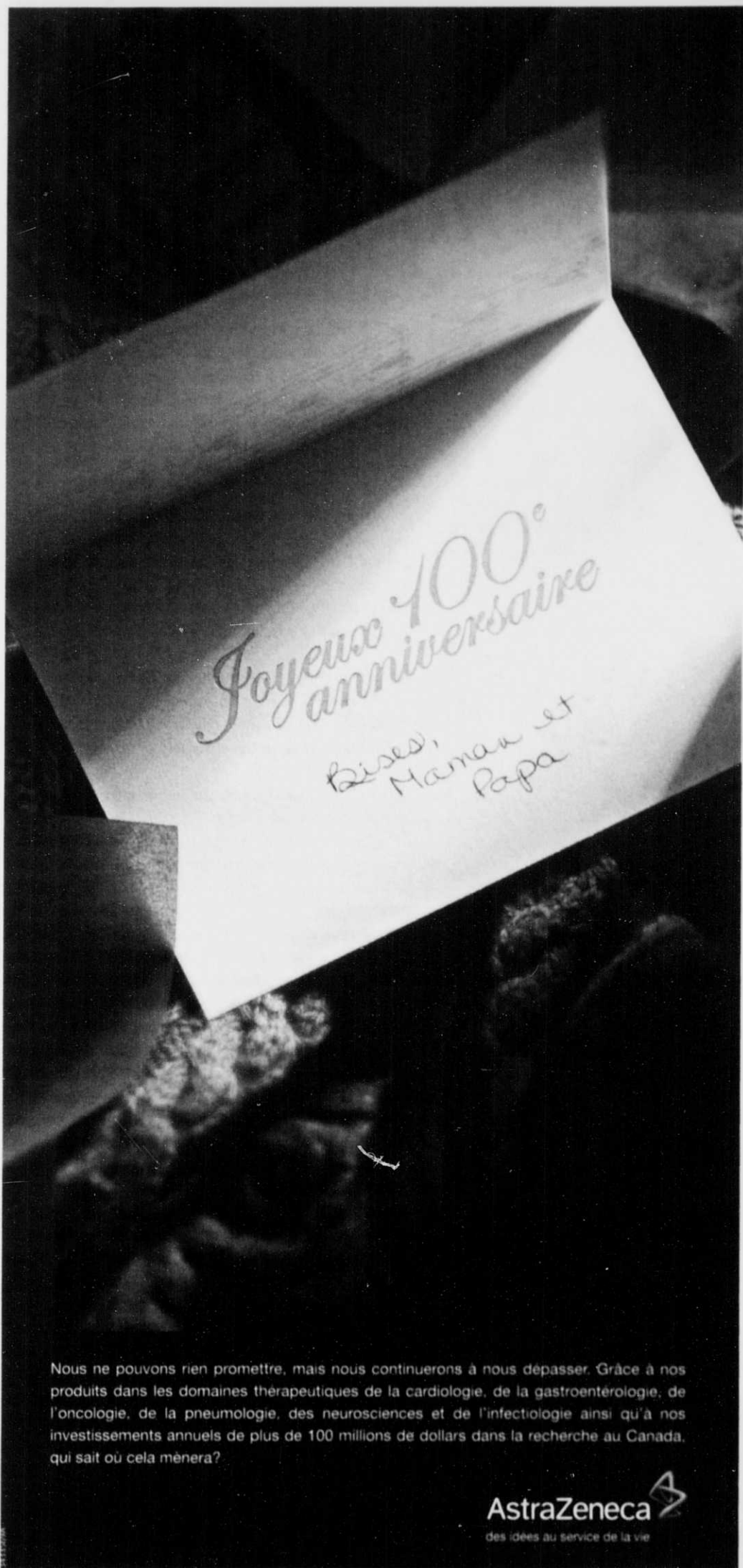


Mais, surtout, il faut bien manger pour mieux se porter. On y va de recommandations importantes, comme de mieux connaître son taux de cholestérol, de réduire sa consommation de tabac, de faire régulièrement de l'exercice, de varier son alimentation, de garder un poids idéal, de réduire les graisses, de manger des légumes et des fruits, de faire attention au sel et d'y aller avec modération avec l'alcool. Mangez au moins un aliment, chaque jour, des groupes suivants: pain, céréales et pâtes; pommes de terre et petits pois; légumes verts; lait, yaourt et fromage

maigre; viande, volaille et poisson ainsi que les fruits crus. On indique aussi que pour 90% de la population, le poids idéal est celui de ses 25 ans. Alors, en faisant régulièrement de l'exercice, il faut le retrouver!

Afin de réduire les graisses, les acides gras et le cholestérol, on recommande de choisir des viandes et charcuteries maigres, de consommer du poisson et de la volaille, de modérer la consommation d'œufs, d'éviter les plats frits, de choisir des préparations culinaires avec moins de graisses et, pour les salades, de prendre des huiles riches en acides gras insaturés comme de l'huile d'olive. Il faut aussi faire attention à la crème glacée et aux pâtisseries et lire bien attentivement les étiquettes sur les produits qui indiquent moins de cholestérol, de graisses saturées ou plus d'acides gras insaturés ou essentiels.

Dans le fond, rien n'est interdit. Si ça vous tente de faire la fête, allez-y. Si vous aimez une viande ou un fromage gras, pas de problème...mais supprimez toute autre graisse.



Nous ne pouvons rien promettre, mais nous continuerons à nous dépasser. Grâce à nos produits dans les domaines thérapeutiques de la cardiologie, de la gastroentérologie, de l'oncologie, de la pneumologie, des neurosciences et de l'infectiologie ainsi qu'à nos investissements annuels de plus de 100 millions de dollars dans la recherche au Canada, qui sait où cela mènera?

AstraZeneca 
des idées au service de la vie

Pour cuisiner sans danger



Comme le fer, le chrome est bon pour la santé à faibles doses, mais peut être nocif à fortes doses. On peut en consommer sans danger de 50 à 200 microgrammes par jour et la plupart des Canadiens ne dépassent pas cette limite. Un repas préparé dans un récipient en acier inoxydable donne environ 45 microgrammes de chrome, quantité considérée comme sécuritaire.

Certains composants des ustensiles de cuisine peuvent contaminer nos aliments. Au Canada, la plupart des ustensiles de cuisine sont inoffensifs si on les entretient et si on les utilise selon les indications. Les matériaux utilisés présentent cependant, certains risques. Avantages et risques des matériaux

Aluminium: Léger, l'aluminium est relativement bon marché et conduit bien la chaleur, ce qui en fait un matériau de choix dans la cuisine.

En moyenne, les Canadiens absorbent environ 10 milligrammes d'aluminium par jour provenant surtout des aliments. À peine un ou deux milligrammes émanent des ustensiles de cuisine. Certains associent l'aluminium à la maladie d'Alzheimer, mais cela n'est pas encore clairement démontré. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, un adulte peut absorber sans danger plus de 50 milligrammes d'aluminium chaque jour.

Pendant la cuisson, l'aluminium se dissout plus facilement si le récipient est usé ou abîmé. L'aliment absorbera plus d'aluminium s'il est cuit ou conservé longtemps dans ce même récipient. Légumes feuillus et aliments acides, tels que tomates et agrumes, absorbent plus facilement l'aluminium.

Cuivre: Bon conducteur de chaleur, le cuivre permet un meilleur contrôle de la température de cuisson. Le laiton, un alliage de cuivre et de zinc, est plus rare dans les ustensiles de cuisine. À petites doses, le cuivre est bon pour la santé, mais, pris à fortes doses sur une courte période, il peut devenir toxique. On ne sait pas au juste quelle dose quotidienne l'organisme peut tolérer. À titre préventif, les ustensiles de cuivre et de laiton vendus au Canada sont recouverts d'un autre métal pour empêcher tout contact entre le cuivre et l'aliment. De petites quantités du revêtement peuvent se dissoudre au contact de l'aliment, surtout s'il est acide ou s'il a mijoté ou séjourné longtemps dans le récipient. Le nickel est un des métaux utilisés comme agent de revêtement, c'est pourquoi, les gens allergiques à celui-ci devraient éviter les ustensiles recouverts de ce métal.

Le revêtement peut s'effriter si on le frotte avec un produit abrasif. Évitez d'utiliser un ustensile égratigné ou sans revêtement pour cuire ou conserver vos aliments.

Acier inoxydable et fonte: Alliant le fer à d'autres métaux, l'acier inoxydable est robuste, résiste à l'usure et à la corrosion. C'est le matériau le plus fréquent dans les batteries de cuisine en Amérique du Nord. Fer, nickel et chrome sont les éléments de l'acier inoxydable qui peuvent avoir un effet sur la santé. Le fer est essentiel à la production de globules rouges. À fortes doses, il peut être toxique, mais les Nord-Américains sont plus susceptibles d'être carencés qu'intoxiqués. Moins de 20% de l'apport quotidien en fer provient des ustensiles de cuisine, ce qui est bien en deçà du seuil sécuritaire.

Le nickel est inoffensif à petites doses, mais peut provoquer une réaction allergique. Les personnes allergiques devraient éviter les ustensiles en acier inoxydable.

Céramique, émail et verre: Les ustensiles de cuisine en céramique (poterie), en émail ou en verre se nettoient facilement et résistent à des températures relativement élevées. Les récipients en céramique sont recouverts d'un vernis similaire à l'émail. Ces vernis, ressemblant au verre, résistent à l'usure et à la corrosion.

Les articles en verre ou émaillés présentent un risque pour la santé à cause d'éléments comme les pigments, le plomb ou le cadmium utilisés dans la fabrication, l'émaillage ou la décoration des ustensiles. Ces produits étant nocifs pour l'organisme, des mesures de contrôle sont prises durant la fabrication.

Au Canada, la céramique émaillée et le verre sont réglementés. La vente, la publicité ou l'importation de récipients utilisant ces matériaux n'est autorisée que s'ils libèrent des quantités infimes de plomb et de cadmium. Le Règlement sur les Produits Dangereux (Produits Céramiques Émaillés et Produits de Verre) impose l'étiquetage des produits dont la teneur en plomb et en cadmium dépasse la limite acceptable. L'étiquette indique la présence de plomb et/ou de cadmium, et prévient l'acheteur de ne pas utiliser le produit pour conserver ou cuire des aliments ou encore, de par leur particularité de conception (objet troué ou ayant un crochet) démontre que l'objet n'est pas conçu pour la consommation.

Ces limites n'étant pas les mêmes dans tous les pays, les ustensiles en céramique émaillée achetés à l'étranger ne respectent pas nécessairement les limites acceptables au Canada.

Plastique et enduits antiadhésifs: Léger et pratiquement incassable, le plastique est utile pour cuire ou conserver les aliments, surtout au four à micro-ondes où on ne peut utiliser d'ustensiles en métal.

Récipients et emballage en plastique peuvent être nocifs si on les utilise à d'autres fins que celles prévues. L'emballage peut transférer à l'aliment une partie du plastifiant, substance qui rend la pellicule flexible. Ce risque est plus grand si l'emballage est chauffé au four à micro-ondes ou si l'aliment est gras ou huileux, comme le fromage ou la viande. Récipients et pellicules de plastique ne doivent pas aller au micro-ondes, à moins d'avoir l'indication contraire sur l'étiquette. Si vous conservez un aliment dans un contenant laitier ou autre, laissez refroidir l'aliment avant de le mettre dans le contenant, puis mettez-le toute de suite au réfrigérateur. Évitez les emballages et récipients tachés, endommagés ou qui sentent mauvais. N'utilisez jamais un récipient de plastique pour réchauffer ou conserver un aliment à moins qu'il ait été conçu à cette fin.

L'enduit antiadhésif qui recouvre un ustensile en métal empêche l'aliment de coller et protège la surface de l'ustensile. Ces enduits sont inertes, de sorte que l'organisme ne les absorbe pas. L'enduit antiadhésif présente un risque si on le chauffe à plus de 350°C ou 650°F, par exemple si on oublie la casserole sur le poêle. Il peut alors dégager des vapeurs irritantes ou toxiques.



*Renée Houde
infirmière*

Soins des pieds

**Sur rendez-vous :
91, rue Rocheleau
Trois-Rivières
(secteur Cap-de-la-Madeleine)
G8T 5A5
819 376-8903**

Une nouvelle aide au soulagement des douleurs arthritiques, rhumatismales et musculaires!

Les plaisirs de l'hiver sont pour vous très limités. Pas question de patiner, skier, ni même de faire de la raquette. Vous avez le dos et les genoux en compote et emprunter l'escalier demeure un grand effort dans la journée. Votre corps vous donne une impression de vieillesse alors que vous êtes dans la fleur de l'âge. Eh oui ! Il se trouve que vous êtes parmi les 70 millions de Nord-américains atteints de maladies ostéo-articulaires comme l'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose et les maux de dos chroniques. Heureusement, la compagnie Imagenetix met tout en œuvre pour améliorer naturellement votre qualité de vie. Le Celadrin^{MC} est leur plus récente nouveauté dans le traitement de l'arthrite.

D'où vient ce mal qui afflige tellement de gens et à un si jeune âge ?

On entend parler d'arthrite, mais encore plus souvent d'arthrose. Selon le tout nouveau livre de Lorna R. Vanderhaeghe «Échec à l'arthrite», ce mal signifie : inflammation des articulations. Mme Vanderhaeghe mentionne dans son livre que «l'ostéo-arthrite, aussi nommée arthrose, est une usure graduelle du cartilage qui amortit les chocs dans les articulations et qui empêche les os de frotter l'un contre l'autre». Il semble que l'arthrose, la forme la plus commune de l'arthrite est la résultante de mouvements répétés, des suites d'une blessure ou encore du vieillissement.

Douleur apaisée et inflammation réduite

Il existe maintenant une solution naturelle pour contrer la douleur causée par l'inflammation et c'est le Celadrin^{MC}. Ce qu'il y a de plus intéressant avec cette nouvelle découverte, c'est qu'on ne lui connaît aucun effet secondaire indésirable, contrairement aux autres anti-inflammatoires traditionnels. Chez Holista on a ajouté de la menthe poivrée et de la vitamine E au Celadrin^{MC} pour créer la crème topique analgésique Restorativ^{MC}. En moins de 30 minutes, la douleur est apaisée avec cette crème onctueuse à l'arôme doux et agréable.

Le Celadrin^{MC} est aussi disponible en gélules sous la marque Webber naturals. Ce mélange d'acides gras estérifiés (qui ne réagit pas avec l'oxygène) aide à contrôler l'origine de l'inflammation. De cette façon, ce produit naturel favorise la guérison des tissus tout en inhibant la progression des lésions aux articulations.

Une efficacité éprouvée

Les résultats d'un essai multicentrique à double insu et contrôlé par placebo, publiés dans le prestigieuse revue Journal of Rheumatology ont montré que le Celadrin^{MC}, lorsque pris par voie orale, soulage les problèmes articulaires et améliore la mobilité. Soixante-quatre participants âgés de 37 à 77 ans ont reçu des capsules de Celadrin^{MC}. Ils ont été évalués au début de l'étude, après 30 jours et à la fin de cette étude de 68 jours. Comparativement à ceux qui avaient reçu un placebo, les sujets qui prenaient Celadrin^{MC} avaient plus de flexibilité, moins de maux et de douleurs, et ils étaient capables de marcher sur une plus grandes distances.

Les personnes utilisant le Celadrin^{MC} à la fois sous forme orale et sous forme de crème ont connu une amélioration beaucoup plus rapide quant à la douleur, à l'enflure et à la mobilité que celles qui utilisaient seulement la crème.

Pour plus d'information sur le Celadrin^{MC} consulter les sites internet suivants : www.celadrin.com www.holista.com ou encore le www.webbernaturals.com



CELADRIN: Un nouvel anti-inflammatoire super puissant

Un anti-inflammatoire naturel, sans médicament et sans effets secondaires !

Vous hésitez à prendre des médicaments anti-inflammatoires, à cause des effets secondaires possibles? CELADRIN est un nouveau supplément, de source naturelle, qui procure un soulagement rapide de l'arthrite et des douleurs articulaires. Celadrin soulage de façon naturelle et sans médicament, grâce à son action anti-inflammatoire.

Un soulagement rapide

Pourquoi souffrir plus longtemps? En seulement 30 jours environ, vous sentirez une amélioration marquée de vos douleurs articulaires.

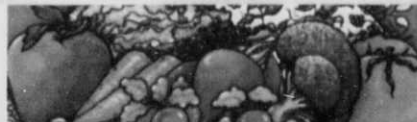
**N'attendez plus : adoptez
CELADRIN dès aujourd'hui !**



Disponible chez



les
naturels de webber^{MC}
vitamines • phytothérapie • suppléments



Des produits naturels de qualité supérieure

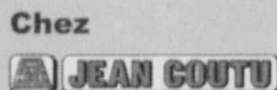
Une Nouvelle Crème Anti-inflammatoire Révolutionnaire

La nouvelle crème de marque Celadrin est un produit entièrement naturel, breveté et testé cliniquement pour son pouvoir d'atténuer l'inflammation et la douleur, tout en favorisant la souplesse et la mobilité des articulations. La crème Celadrin est un mélange d'acides gras (oméga) estérifiés de source naturelle. Elle atténue la douleur et l'inflammation causées par l'ostéoartrrose, les douleurs bénignes liées aux maux de dos, muscles tendus, entorse ou contusions. La crème Celadrin combinée à du sulfate de glucosamine permet de rétablir le liquide synovial autour des articulations, d'atténuer rapidement l'inflammation et de restaurer la structure toute entière de l'articulation.



**Qui agit en moins de
30 minutes**

Disponible en pharmacie



holista

Adoptez le pour toujours !
www.holista.com • 1 800 204 4372 (4EHE)



Vos enfants et leurs dents

Pourquoi la dentisterie préventive est-elle importante? La dentisterie préventive, telle que pratiquée par votre dentiste, signifie un sourire en santé pour votre enfant. Les enfants ayant une bouche en santé mastiquent plus facilement et absorbent plus de nutriments provenant de la nourriture qu'ils ingèrent. Ils apprennent à parler plus rapidement et s'expriment plus clairement. Ils ont de meilleures chances d'être en santé car les maladies de la bouche peuvent affecter leur santé générale. Une belle bouche est plus attrayante et donne à l'enfant confiance en son apparence. Finalement, la dentisterie préventive permet des traitements plus courts et moins onéreux pour votre enfant.

À quel moment la dentisterie préventive devrait-elle débuter?

La dentisterie préventive commence avant l'apparition des dents. Les gencives des bébés sont habituellement essuyées avec un linge humide après chaque repas. La première visite chez le dentiste peut se faire dès l'apparition des premières dents en bouche, à moins que vous soupçonniez quelque chose d'anormal. Plus tôt sera la première visite chez votre dentiste, meilleures seront vos chances de prévenir les maladies dentaires et de faire en sorte que votre enfant fasse partie de la génération sans carie.

Quel est le rôle des parents dans la prévention dentaire de leur enfant?

Après avoir évalué la santé dentaire de votre enfant, le dentiste élaborera un programme personnalisé de soins à la maison. Ce programme inclura des instructions de brossage et d'utilisation de la soie dentaire et des conseils concernant l'alimentation de votre enfant. En suivant ces recommandations, vous aiderez votre enfant à acquérir de bonnes habitudes orales tout au long de sa vie. Comment votre dentiste contribue-t-il à prévenir les problèmes dentaires? Le nettoyage et le polissage des dents ainsi que les applications de fluorure font partie du programme de prévention. Mais il y a beaucoup plus. Par exemple, le dentiste peut appliquer des scellants pour protéger votre enfant de la carie dentaire, proposer la mise en bouche d'un protecteur buccal pour prévenir les blessures au visage et aux dents lors de la pratique de sports, et poser un diagnostic précoce et prodiguer des soins en cas de problèmes orthodontiques. Votre dentiste possède une formation unique lui permettant de vous offrir un ensemble de services professionnels préventifs au cabinet et à la maison afin de donner à votre enfant un sourire joyeux.

Quels sont les effets du fluor sur les dents?

Le fluor agit à deux niveaux sur les dents: aux niveaux systémique et topique. L'effet systémique se produit pendant la formation et la maturation des dents, et permet l'incorporation de fluor dans la dentine et l'émail pour les rendre plus résistantes aux caries. En effet, le fluor sous la forme d'hydroxyapatite fluorée, augmente la résistance des tissus à la dissolution acide donnant ainsi

lieu à une moins grande sensibilité aux caries. L'effet topique s'exerce à la surface des dents lorsqu'elles ont percé la gencive. Le contact direct entre les dents et les fluorures permet à ces derniers de pénétrer la couche supérieure des dents et de former la fluorapatite. Cet effet local combiné à l'effet systémique réduit l'incidence de la carie de 60%.

Quelle dose de fluor devrait absorber un enfant?

Le dosage adéquat devrait être établi avec votre dentiste après avoir fait le bilan total de l'ingestion de fluor de votre enfant. En effet, il existe plusieurs sources de fluor, entre autres, l'eau de consommation, le dentifrice, les suppléments vitaminiques sans oublier les sources alimentaires. Avant d'administrer des suppléments fluorés, il est important de considérer toutes les sources possibles, afin d'éviter un surdosage. Quelle est l'utilité d'évaluer globalement les habitudes de consommation de fluor? Elle permet de diminuer les risques d'ingestion excessive de fluor qui, tout en maintenant une faible prévalence de la carie dentaire, peut causer la fluorose dentaire.

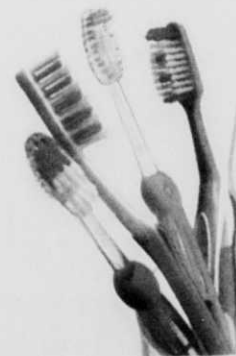
Quelle est la cause de la fluorose dentaire?

Un enfant peut présenter une fluorose dentaire s'il a absorbé trop de fluorure au cours de son développement dentaire. Une trop grande quantité de fluorure peut entraîner un défaut au niveau de l'émail des dents. Pourquoi doit-on se soucier de la fluorose dentaire? Les cas graves de fluorose dentaire altèrent l'apparence des dents par une décoloration ou par la présence de petites stries brunâtres. L'émail peut être rugueux, poreux et difficile à nettoyer. Dans les cas de fluorose légère, les petites taches ou lignes blanchâtres passent souvent inaperçues. Quelle est l'origine de la fluorose dentaire chez l'enfant? Cette affection est causée par une trop grande absorption de fluorure pour la taille et le poids de l'enfant durant le développement de sa dentition. Cette absorption excessive peut se produire de diverses façons. Premièrement, un enfant peut prendre une plus grande quantité de suppléments fluorurés que la quantité prescrite. Deuxièmement, un enfant peut prendre des suppléments fluorurés alors que la quantité contenue dans l'eau potable est déjà optimale. Troisièmement, certains enfants aiment tout simplement le goût du dentifrice et ils l'avalent au lieu de le cracher.

Comment peut-on prévenir la fluorose dentaire?

En premier lieu, parlez-en à votre dentiste. Il ou elle vous donnera la teneur en fluorure de votre eau potable. (Vous pouvez également communiquer avec le centre de traitement des eaux local pour obtenir ces renseignements.) Si vous buvez de l'eau de puits ou en bouteille, votre dentiste peut vous aider à obtenir une analyse du contenu en fluorure. Lorsque vous connaîtrez la quantité de fluorure absorbée par votre enfant, vous et votre dentiste pourrez décider ensemble s'il a besoin de suppléments de fluor. En second lieu, surveillez la quantité de dentifrice fluoré qu'utilise votre enfant. Une quantité correspondant à la grosseur d'un pois suffit largement à procurer la protection fluorée voulue. Apprenez à votre enfant à cracher le dentifrice plutôt que de l'avalier après le brossage. Peut-on traiter la fluorose dentaire?

Une fois le fluor incorporé à l'émail des dents, on ne peut l'en retirer. Mais il est possible d'améliorer grandement l'apparence des dents atteintes de fluorose grâce à la multitude de traitements offerts en dentisterie esthétique. Si votre enfant souffre de fluorose grave, votre dentiste peut vous parler des différentes techniques qui améliorent le sourire et l'amour-propre de votre enfant.



Choisir le bon centre de conditionnement physique

L'hiver, plusieurs Québécois décident de pratiquer des activités physiques à l'intérieur. Ils se précipitent donc pour acheter le tenue dernier cri pour raffermir leur décision et vont vite s'abonner au centre de conditionnement physique le plus près de chez eux, parce qu'il propose des prix avantageux. Alors, s'entraîne-t-on mieux avec des chaussures de sport neuves, un cuissard moulant avec des couleurs vives? C'est parfois un élément de motivation mais ce type de magasinage ne doit pas s'arrêter là. Bien beau être bien habillé, à la mode, mais il faut surtout regarder du côté des séances d'activités physique qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il faut donc faire un choix musclé.

Le centre de conditionnement physique idéal, selon Kino Québec, doit offrir les services d'un intervenant qui possède une formation universitaire en kinésiologie ou autre science

de l'activité physique. Si ce centre vise des clientèles spécifiques (femmes enceintes, personnes souffrant de maux de dos, personnes obèses ou personnes souffrant de maladies cardiaques, etc) l'intervenant devra détenir en complément, une formation spéciale. Pour assurer pleinement votre sécurité et intervenir en situation d'urgence, cet intervenant sera également certifié en réanimation cardiorespiratoire. Lors de votre première présence au centre, un intervenant qualifié s'assurera que votre état physique vous permet d'entreprendre un programme de mise en forme. Vous devriez remplir un questionnaire d'aptitude à l'activité physique. Cet outil aide à détecter la présence de signes ou de symptômes pouvant révéler des contre-indications à la pratique d'activités physiques. L'intervenant devra pouvoir vous aider à vous fixer des objectifs réalistes de mise en forme, vous prescrire des exercices sécuritaires et adaptés à votre condition physique et évaluer périodiquement vos résultats. Méfiez-vous des centres qui vous promettent une forme splendide, une perte de poids miraculeuse ou des abdominaux durs comme le roc après deux semaines d'entraînement. Malheureusement, en ce domaine, les mira-

cles n'existent pas. L'amélioration de la condition physique obéit à des règles bien précises. Et ce n'est pas en vous enveloppant le corps dans du simili-papier Saran Wrap que vous perdrez vingt livres et retrouverez la taille de vos 17 ans.

Pour faire le bon choix, précisez d'abord vos goûts et ce qui vous intéresse en rapport avec votre expérience antécédente. Si le centre convoité n'offre qu'une salle de musculation et que ce genre d'exercice ne vous plaît pas, vous ne tiendrez pas longtemps. Vous aurez plus de chances avec les séances d'entraînement, le conditionnement physique aquatique, les arts martiaux, le tai chi ou l'art de la relaxation et de la souplesse. Informez-vous ensuite auprès de vos connaissances qui fréquentent le centre auquel vous pensez à vous abonner afin d'en savoir plus sur sa réputation et la qualité du service offert. Enfin, allez observer les cours que vous aimeriez suivre ou encore allez visiter les lieux afin d'en vérifier la propreté, l'aération, les installations, l'accueil. Attention à la poudre aux yeux. La qualité du matériel n'assure en rien la qualité de l'intervention. En tout temps, il devra y avoir au moins un spécialiste dans la salle, pendant que vous ferez vos exercices.

Une piscine, un sauna, un service de massage ou de physiothérapie peuvent être des compléments intéressants. Toutefois, peu importe ces à-côtés, le spécialiste en conditionnement physique demeure votre atout le plus précieux en ce qui concerne votre motivation, votre sécurité et les objectifs que vous voulez atteindre. Un programme supervisé coûte plus cher, mais en vaut la peine. De bons intervenants, ça existe. Il faut juste prendre le temps de les trouver.

«Les kinésiologues sont de plus en plus disponibles et compétents afin de répondre à vos attentes le plus adéquatement possible. Il vous sera plus facile de vous motiver et de poursuivre votre entraînement si vous aimez et êtes impliqué dans votre propre réussite», précise Jean-François Leblond, finissant en kinésiologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, une institution qui est à former les premiers massokinésiothérapeutes au Québec qui seront habilités à faire des traitements et des massages.

Le centre de conditionnement physique idéal, selon Kino Québec, doit offrir les services d'un intervenant qui possède une formation universitaire en kinésiologie ou autre science de l'activité physique.

clinique



podiatrique

de l'Université du Québec à Trois-Rivières

Vos pieds vous font souffrir?

➤ **Nous traitons** entre autres, les cors, verrues et durillons plantaires, callosités, ongles épais, ongles incarnés, etc.

➤ **Nous offrons** aussi les services de coupe d'ongles, d'orthèses, de radiographies et des examens complets de vos pieds.

(819) 376-5104

Chloration de l'eau potable



*À ce jour, le chlore demeure
le désinfectant le plus utilisé
pour l'eau potable et celui
pour lequel le corpus
d'information scientifique
est le plus abondant.*

Le chlore est un désinfectant qu'on ajoute à l'eau potable pour réduire ou éliminer la présence de microorganismes, tels les bactéries et virus. L'ajout de chlore à l'eau potable a permis de réduire sensiblement les risques de transmission de maladies par l'eau. Depuis plus d'un siècle, la chloration de l'eau a permis d'améliorer sensiblement l'innocuité des réserves canadiennes d'eau potable. La désinfection de l'eau permet d'en éliminer les microorganismes à l'origine de maladies graves ou mortelles, comme le choléra et la fièvre typhoïde. À ce jour, le chlore demeure le désinfectant le plus utilisé pour l'eau potable et celui pour lequel le corpus d'information scientifique est le plus abondant. L'ajout de chlore s'effectue pendant le traitement de l'eau potable. Toutefois, le chlore réagit également avec les matières organiques d'origine naturelle présentes dans l'eau, telles les feuilles en décomposition. Cette réaction chimique produit une famille de composés appelés sous-produits de la chloration. Ceux qu'on rencontre le plus souvent sont les trihalométhanes (THM), notamment le chloroforme. La concentration de THM dans l'eau potable peut dépendre de plusieurs facteurs, dont la saison et la source de l'eau potable. Par exemple, les concentrations de THM dans l'eau sont généralement moins élevées en hiver qu'en été, parce que les teneurs en matières organiques d'origine naturelle sont plus faibles et qu'il faut moins de chlore pour désinfecter à basse température. L'eau de puits ou l'eau provenant d'un grand important contient de faibles concentrations de THM, tandis que l'eau des rivières et les eaux de surface présentent des concentrations plus élevées, car elles contiennent généralement plus de matières organiques.

Les bienfaits du chlore

Les données scientifiques montrent que les avantages de la chloration de l'eau potable (réduction des maladies) surpassent les risques sanitaires que peuvent poser les THM et autres sous-produits. Bien qu'il existe d'autres désinfectants, les spécialistes continuent de privilégier le chlore. Utilisé de concert avec des méthodes modernes de filtration de l'eau, le chlore est efficace contre presque tous les microorganismes. Il est facile à utiliser et de faibles quantités de chlore demeurent dans l'eau jusqu'au robinet du consommateur, ce qui permet d'éviter toute recontamination par les microorganismes entre l'usine de traitement et l'utilisateur.

Solutions de rechange

Plusieurs villes utilisent l'ozone pour désinfecter leur eau, car l'ozonation ne produit pas de THM. Bien que l'ozone soit un désinfectant très efficace, il se décompose rapidement et ne peut assurer une désinfection continue du réseau de distribution. Il faut donc quand même ajouter de petites quantités de chlore ou d'autres désinfectants à l'eau. Il peut s'avérer coûteux de modifier les usines de traitement actuelles pour permettre l'utilisation de l'ozone. D'autres désinfectants peuvent être utilisés, notamment les chloramines et le dioxyde de chlore. Les chloramines agissent moins bien que



le chlore, mais sont très efficaces dans les réseaux de distribution. Le dioxyde de chlore peut être utilisé dans les usines de traitement, mais est peu efficace dans les réseaux de distribution. Tous les désinfectants chimiques utilisés dans l'eau potable peuvent former des sous-produits susceptibles d'affecter la santé humaine. En général, nous disposons de moins de données sur les sous-produits des autres désinfectants que sur ceux de la chloration.

Les risques posés par les sous-produits de la chloration

Les animaux de laboratoire exposés à des concentrations très élevées de THM présentent un risque accru de cancer. Plusieurs études chez l'humain ont également révélé un lien entre l'exposition prolongée à des concentrations élevées de sous-produits de la chloration et une incidence accrue de cancer. Par exemple, une étude récente a mis en lumière une augmentation du risque de cancer de la vessie et peut-être du côlon chez les sujets ayant consommé de l'eau chlorée pendant trente-cinq ans ou plus.



Les concentrations élevées de THM peuvent également avoir un effet sur la grossesse.

Les concentrations élevées de THM peuvent également avoir un effet sur la grossesse. Dans une étude réalisée en Californie, on a observé un risque accru

d'avortement spontané chez les femmes enceintes qui buvaient de grandes quantités d'eau de robinet à forte teneur en THM. Ces études ne prouvent pas l'existence d'un lien entre les THM et le cancer ou les avortements spontanés. Elles soulignent cependant l'importance de poursuivre les recherches afin de confirmer les effets possibles sur la santé.

La salubrité de l'eau potable relève tant du gouvernement fédéral que des gouvernements provinciaux. En règle générale, les gouvernements provinciaux sont responsables d'approvisionner la population en eau potable. Ils établissent leurs propres normes de qualité en fonction des Recommandations pour la qualité de l'eau potable au Canada. Ces recommandations, publiées par Santé Canada, sont élaborées en collaboration avec tous les gouvernements provinciaux et territoriaux. Santé Canada publie chaque année un résumé des recommandations que l'on peut consulter sur son site Web.

Santé Canada recommande un maximum de 0,1 milligramme de THM par litre d'eau. Le risque de contracter le cancer, à cette valeur, est extrêmement faible. Un groupe de travail dirigé par Santé Canada examine présentement les recommandations pour les THM et autres sous-produits de la chloration.

Minimiser vos risques

L'eau potable qui satisfait aux normes de qualité ne requiert généralement aucun traitement additionnel. Il n'existe pas de méthode simple pour éliminer tous les sous-produits de la désinfection, mais vous pouvez prendre les mesures suivantes.

- Les filtres à charbon actif aident à éliminer le chlore et ses sous-produits. Si vous optez pour de tels filtres, assurez-vous de suivre les consignes du fabricant.
- La fabrication et la vente de dispositifs de traitement de l'eau ne sont pas réglementées au Canada. Santé Canada préconise l'utilisation de produits certifiés. Le Conseil des normes du Canada peut fournir de l'information sur le processus de certification.

<<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/environnement/chloration.html#top#top>>



Bisson & Étienne Lefebvre
Lefebvre

Nathalie Bisson & Étienne Lefebvre
AUDIOPROTHÉSISTES

PROBLÈME D'AUDITION?

Si votre qualité auditive ou celle d'un proche vous inquiète, n'attendez plus et prenez un rendez-vous.

Le saviez-vous?

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) peut défrayer les coûts d'une à deux prothèses auditives selon les cas. Depuis le 8 juin 2006, vous pouvez bénéficier de la technologie numérique selon certains critères d'admissibilité de la RAMQ. Vous pouvez communiquer avec Étienne et Nathalie, ils se feront un plaisir de répondre à toutes vos questions.



PROTHÈSES AUDITIVES NUMÉRIQUES

TROIS-RIVIÈRES
Place Les Boulevards
4871, boul. des Forges
819 378-7477

SHAWINIGAN
Halles de la Mauricie
1572, 41^e Rue
819 539-8666

RIVE SUD
819 378-7477

3306588

LA BIÈRE

est bonne pour la santé

À Babylone et en Égypte, deux contrées qui ont été longtemps considérées comme le berceau de la bière, cette boisson était offerte aux dieux principalement consommée par les rois ou lors de festivités importantes.

Dans un régime alimentaire équilibré, la bière est excellente pour la santé. On a longtemps associé «bière» à «grosses bedaines» et ainsi conclu que la bière fait prendre du poids.

La relation entre la consommation de bière et le poids est réel en ce sens que la bière accroît l'appétit. Il faut plutôt surveiller ce que l'on mange. Il y a plus de calories (et de gras) dans un petit sac de croustilles (env. 300/50 g.), dans la petite poignée

d'arachides (env. 250) ou dans les quelques petits cubes de fromage (env. 300) que dans une bouteille normale de bière (env. 150). La consommation modérée de bière doit être considérée comme bénéfique pour la santé. Les résultats de plusieurs recherches démontrent que les buveurs modérés de bière vivent plus longtemps que les abstinentes et les alcooliques. Selon une étude du docteur David Williams, de l'Université du Pays de Galles, la bière aide à lubrifier la circulation sanguine, ce qui contribue à diminuer les risques de caillots dans les artères coronariennes. D'après ce dernier, l'alcool «huile» la circulation en augmentant le taux de lipoprotéines de haute densité, mieux connues sous le nom de «bon cholestérol».

Il abaisse également le taux de fibrinogènes. Ces petites particules du sang qui contribuent au mécanisme de blocage des artères. L'alcool semble finalement diminuer l'adhérence des plaquettes sanguines entre elles. Il ne faut pas sous-estimer non plus l'effet de la relaxation de la consommation de petites quantités d'alcool sur l'esprit et le stress. La bière constitue également la boisson alcoolisée la plus nutritive en termes de valeurs alimentaires.

La bière est un aliment complet, offrant des constituants alimentaires dans chacun des groupes. On ne peut pas en dire autant des autres boissons alcoolisées, surtout les spiritueux qui ne contiennent que des hydrates de carbone.

Les hydrates de carbone génèrent de l'énergie et permettent à l'organisme de fonctionner. Les protéines sont des constituants essentiels des matières vivantes. On retrouve aussi des minéraux comme le calcium qui favorise la constitution de tissus osseux; le magnésium qui favorise la croissance et la synthèse des matières grasses; le phosphore qui favorise la synthèse des sucres, des matières azotées et des matières grasses dans les cellules et du potassium qui favorise le maintien d'un équilibre entre les cellules et les liquides de l'organisme.

Au niveau vitamines, l'acide folique contribue à la formation des globules rouges; la niacine contribue à la santé des cellules; la riboflavine contribue à la respiration cellulaire et la pyridoxine contribue au métabolisme et à l'absorption de protéines.

Un remède contre diverses affections

À Babylone et en Égypte, deux contrées qui ont été longtemps considérées comme le berceau de la bière, cette boisson était offerte aux dieux principalement consommée par les rois ou lors de festivités importantes. L'Égypte attribuait une action médecine à la bière et les femmes l'utilisaient à des fins cosmétiques, pour rafraîchir la peau et pour réduire certaines affections dermatologiques.

Dans l'ancienne Grèce, Hippocrate utilisait la bière comme remède pour faciliter la diurèse et la boisson était également considérée comme un moyen pour combattre la fièvre. À cette époque, l'alcool était également utilisé pour guérir des blessures. Arête de Cappadoce la conseillait en cas de diabète ou de migraine.

Au Moyen-Âge, la bière était largement utilisée comme stimulant ou pour améliorer l'humeur. On attribuait au houblon, l'une des composantes de la bière, des caractéristiques de stimulation de l'appétit et une action calmante. Jusqu'à il y a 100 ans, on recommandait l'utilisation d'oreillers garnis de houblon en cas de problèmes d'insomnie.

Au début de ce siècle, on a mis à jour les conséquences nocives de l'abus d'alcool et la médecine a adopté une attitude sceptique à l'encontre des boissons alcoolisées, dont la bière. La percée de médicaments puissants a totalement relégué l'alcool aux oubliettes en tant que remède. Ce n'est que depuis quelques années qu'on assiste à un regain d'intérêt pour l'influence positive de l'alcool sur la santé.



*La bio est la seule issue
pour sortir de la mal bouffe
instaurée par l'agriculture
productiviste avec tout
ce que cette dernière comporte
de risques environnementaux
et sanitaires.*

Manger bio



Face aux enjeux nutritionnels et alimentaires qui s'imposent à notre société, les produits bio ont un rôle

important à jouer. De plus en plus de thérapeutes et de nutritionnistes mettent en relief les évidentes vertus gustatives et nutritionnelles des produits bio, produits naturels exempts de toxicité. La bio est la seule issue pour sortir de la mal bouffe instaurée par l'agriculture productiviste avec tout ce que cette dernière comporte de risques environnementaux et sanitaires. Mais le problème c'est le prix. Le bio ne doit pas être réservé qu'aux gens aisés, mais à tous. Or, on sait que les contraintes qui régissent le bio aboutissent à des prix plus élevés. Alors, au lieu de subventionner généreusement l'agriculture bio qui elle, au moins, a le mérite d'intégrer à l'aspect culinaire si recherché dans la gastronomie un paramètre nutritionnel et santé de plus en plus demandé par le consommateur; c'est là une exigence normale qui répond à des besoins naturels.

Existe-t-il des viandes bio?

Oui, comme les autres produits bio, elle est soumise à une législation et des contrôles très stricts: bœufs, volaille, porcs doivent être élevés sans antibiotiques. Leur nourriture est composée de fourrage frais et de compléments nutritionnels essentiellement naturels. N'achetez que des viandes de qualité avec logo.

Il existe une grande variété de produits biologiques, comme le miel. Tous les miels sont par essence, biologiques car les abeilles constituent un filtre biologique. Si elles butinent des floraisons traitées avec des produits toxiques, elles meurent en route ou sont rejetées à l'entrée de la ruche. Aucune enquête épidémiologique n'a jamais permis de déceler, dans le miel, des résidus toxiques de traitement phytosanitaire.

La production de lait bio augmente aussi très rapidement, tout comme les yaourts au soja et aux fruits qui sont veloutés et surtout goûteux car ils contiennent presque un quart de fruit frais.

Les légumes bio doivent avoir l'assurance qu'ils sont issus de sols n'ayant reçu aucun apport chimique de synthèse, de pesticides ni d'engrais.



Plaisirs d'automne

Nouveau! Forfait santé

99\$

par personne / taxes en sus
du lundi au vendredi

Le forfait comprend:

- un massage ou un sablage;
- une pressothérapie;
- un diner;
- l'accès au site pour la journée;
- l'équipement pour les activités plein air.



Gratuit! Un podomètre

Relevez le Défi Baluchon:

10 000 pas par jour

Tous les détails sur www.baluchon.com



Saint-Paulin • 819 268-2555 • 1 800 789-5968

www.baluchon.com

Le rhume ou la grippe vous empêche de dormir



Retrouvez le sommeil
avec le diffuseur Sapino.

Un appareil qui utilise les vertus médicinales de l'huile
essentielle de sapin Baumier.

Selon une étude scientifique du
Laboratoire La Sève : l'huile
essentielle de sapin a des
propriétés antiseptiques,
antiparasitaires et
expectorantes.

Une bonne nuit de
sommeil dans une
arôme de sapin
aiderait à
combattre les
symptômes
du rhume et
de la grippe.



www.sapino.com

Voici la recette :

Placer le diffuseur **SAPINO** dans la chambre à
caucher et déposer de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle
SAPINO sur la recharge et insérez-la dans le
diffuseur, tourner le bouton à la vitesse minimale c'est
simple et efficace.

Bonne nuit...

En promotion chez

29⁹⁹\$

DU 4 AU 10 NOVEMBRE 2006



JEAN GOUTU

Publireportage

Rhume, grippe et maux de gorge SAPINO, les produits de la forêt qui font du bien!

C'est bien connu. Les périodes automnale et hivernale sont particulièrement propices au développement du rhume, de la grippe et des maux de gorge. Mais depuis quelques années, un nombre croissant de consommateurs utilisent les produits de la forêt de marque SAPINO pour soulager les symptômes associés à ces affections. Des produits naturels, purs à 100 %...et qui font du bien!

SAPINO propose une gamme exclusive de produits conçus à partir de gomme de sapin baumier. Chaque produit a été mis au point selon une vieille recette amérindienne et fabriqué conformément aux normes de qualité du XXI^e siècle. Il s'agit de produits sans gras, sans sucre et très efficaces», explique André Gauthier, porte-parole de l'entreprise québécoise.

Des effets bienfaisants

Les effets positifs de la gomme de sapin baumier sur les symptômes du rhume et de la grippe ont évidemment éveillé l'intérêt des scientifiques. Ainsi, les laboratoires de recherche ont prouvé que l'huile essentielle de sapin détruit les bactéries les plus virulentes. «Mises en contact avec l'huile de sapin, les bactéries meurent l'une après l'autre», précise André Gauthier. «On a aussi démontré que si on met une dose d'huile de sapin baumier dans l'atmosphère de la maison, l'air est automatiquement purifié».

Pastilles et sirop

Offerts sous forme de pastilles et de sirop, les produits de la forêt SAPINO possèdent également des propriétés expectorantes et antibactériennes très appréciées en cas de toux et de congestion. Les pastilles aident notamment à soulager la congestion nasale et à adoucir la gorge. Une véritable bouffée d'air pur! «Le sirop contribue à diminuer l'effet des symptômes liés aux premiers stades du rhume et de la toux», poursuit André Gauthier.

Une bonne nuit avec le diffuseur SAPINO

Afin d'aider les personnes enrhumées et grippées à passer une bonne nuit, SAPINO propose un diffuseur aromatique d'huile essentielle de sapin baumier. «L'huile essentielle de sapin a des propriétés antiseptiques et antiparasitaires tout en favorisant le dégagement des voies respiratoires».

Les produits de la forêt SAPINO sont offerts dans la plupart des pharmacies du Québec et dans quelques boutiques de produits naturels. Pour plus d'information, visitez le site Internet au www.sapino.com

Les produits SAPINO:
ça fait du bien!



TÉMOIGNAGE DE MARCEL LEBOEUF

«Les produits SAPINO sont efficaces. Essayez-les!»

- Marcel Leboeuf, comédien et conférencier

Amant de la forêt depuis sa jeunesse, Marcel Leboeuf, comédien et conférencier, joue avec beaucoup de bonheur le rôle de porte-parole de SAPINO. «Enfant, je mâchais déjà de la gomme de sapin et mes parents s'en servaient pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe. Il faut aussi dire que je suis un passionné de la forêt et que je trouve tout à fait naturel de m'associer à une entreprise qui met en valeur nos ressources de façon originale et utile. J'utilise les produits SAPINO régulièrement pour calmer les maux de gorge et l'irritation des voies respiratoires. Essayez-les!».

