



# Harmonie, SANTÉ

CAHIER SPÉCIAL  
**Le Nouvelliste**  
13 OCTOBRE 1998

## La Clinique universitaire de chiropratique Un milieu ouvert à tous

Depuis février 1997, la *Clinique universitaire de chiropratique* dispense des soins professionnels prodigués par des étudiants de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année, au doctorat en chiropratique sous la supervision de cliniciens et de professionnels chevronnés.

«La clinique s'est donnée comme vocation, en plus d'être un lieu de formation universitaire exceptionnelle, de faire connaître l'approche chiropratique auprès de la population générale», explique M. Marcel Veilleux, enseignant et directeur de la clinique. Ainsi, les soins prodigués le sont à tarifs réduits et atteignent même la gratuité pour les enfants, de moins de 16 ans, des familles prestataires de l'Aide sociale.

«Cette gratuité est, en fait, permise grâce à l'implication sociale de l'Ordre des chiropraticiens du Québec qui rembourse à la clinique les frais encourus», de dire Mme Diane Thériault, attachée administrative.



M. Marcel Veilleux, directeur de la Clinique et Mme Diane Thériault, attachée administrative.

ve de la clinique.

Aussi, les gens qui se présentent à la clinique sont assurés de recevoir un accueil chaleureux leur permettant d'obtenir soit de la documentation et des renseignements sur la profession, soit de recevoir un diagnostic et des traitements chiropratiques adaptés à leur condition. Le plan de traitement peut comprendre des soins intensifs, des soins correctifs et des soins préventifs. Les radiographies et les analyses de laboratoire nécessaires au diagnostic sont également offertes sur place de même que des thérapies complémentaires comme l'électrothérapie et de la thermothérapie.

La Clinique universitaire de chiropratique est ouverte du lundi au vendredi de midi à 20h et le samedi matin de 10h à 16h. On peut prendre un rendez-vous ou se

rendre directement au Pavillon de la chiropratique de l'U.Q.T.R. 3351, boul. des Forges, Trois-Rivières.

«Plus d'une dizaine de nos internes sont en poste tous les jours, ce qui réduit le temps d'attente au minimum et permet le service d'urgence», assure M. Veilleux.

Comme dans toute clinique, la possibilité d'utiliser les assurances couvrant les soins chiropratiques et différentes possibilités de paiement sont offertes aux patients. Et, communique Mme Thériault, des aires de stationnement sont réservées à l'usage exclusif de la clinique.

Alors, pour un premier contact avec la chiropratique ou pour des soins professionnels, la Clinique chiropratique de l'université est un lien référentiel de premier ordre.

## DEPUIS 4 ANS UN VRAI CENTRE D'AMAIGRISSEMENT À TROIS-RIVIÈRES-OUEST

### LE CENTRE DE SANTÉ MINCEUR LE MEILLEUR AU CANADA

#### UNE «VRAIE» SOLUTION!

C'est sans doute le plus beau cadeau qu'une personne puisse se faire. Perdre ses excédents de poids et en même temps se donner une santé. Une santé agréable à vivre et belle à regarder! Comme la grande majorité d'entre nous, vous avez sans doute tout essayé. Des régimes de toutes sortes qui ne mènent nulle part jusqu'aux cures «miracles» qui, après vous avoir fait perdre quelques livres à gros prix, vous ramènent rapidement à la case départ et souvent même au-delà. Ça suffit! Il y a une solution. Le Centre de santé Minceur de Trois-Rivières-Ouest vous propose, enfin, une solution naturelle, efficace et durable, une solution sur laquelle vous pourrez vraiment compter. Oui, vous perdrez du poids et en plus, vous pourrez acquérir de saines habitudes alimentaires qui vous permettront de vous sentir mieux dans votre peau. La formule du Centre de santé Minceur présente une approche tout à fait différente de tout ce que vous avez connu jusqu'à maintenant. Et ça marche, comme en témoignent les «résultats» spectaculaires enregistrés par les clients dans les quelques 60 établissements répartis aux quatre coins du Québec.

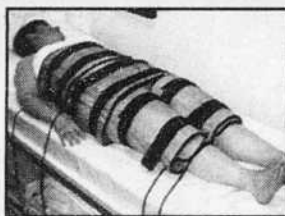
Ici pas question de vous imposer des privations draconiennes et des jeûnes douloureux, de peser la moindre petite parcelle de nourriture que vous mangerez ou encore de comptabiliser chaque calorie que vous absorberez. Pas nécessaire, non plus, de vous astreindre à un programme intensif d'exercices.

- \* Traitements amincissants GRÂCE au BODY LINER
  - \* Produits naturels
  - \* Suivi alimentaire hebdomadaire
  - \* Conseils pratiques, journée-trucs...
- \*\*\* Consultation et évaluation sans frais sur rendez-vous \*\*\*  
JAMAIS DE CONTRAT NI OBLIGATION D'ACHAT

Centre  
de santé  
Minceur

À Trois-Rivières-Ouest  
5396, boul. Jean-XXIII  
2<sup>e</sup> étage (en haut de Stratos)  
**373-8600**

### LA LIPOSUCCION SANS CHIRURGIE



UN CONCEPT NATUREL  
ET EFFICACE

### LE BODY LINER

Sûrement que plusieurs d'entre vous ont vu des reportages à la télévision en provenance de Californie expliquant la folie de la liposuction pour les problèmes de surplus de gras au niveau du tablier graisseux, des fesses et des cuisses.

Le reportage se résume en peu de mots: très très cher et peu de résultats. Depuis plus de 15 ans, la technique du Body Liner a permis à des milliers de femmes de retrouver leur forme initiale faisant ainsi oublier les grossesses accumulées sur votre ventre, sur vos fesses et vos cuisses. La technique est sans douleur, sans effet secondaire et les résultats sont incroyables.



Odette Martin



Sylvie Baillargeon



MME ESTELLE JULIEN  
de Trois-Rivières-Ouest,  
âgée de 72 ans  
portait du 18 ans.  
Après 4 mois, elle porte du 12 ans.

Nous révèlent que plus de  
83% des gens atteignent  
leur objectif.

## Les vertus du sourire

Il semblerait que le sourire serait de beaucoup antérieur à l'apparition de l'homme. On cite, entre autres, l'attitude des singes qui adressent un large sourire au mâle dominant en signe de soumission. Pensez également à l'employé nerveux qui sourit à son patron lors d'une rencontre près du télécopieur.

‡Les raisons de sourire sont évidemment fort nombreuses, mais en voici sept:

1) Une figure souriante peut vous rendre heureux. Des recherches ont démontré que le fait de sourire déclenche des modifications biochimiques dans le cerveau qui résultent en des sentiments de bonheur.

2) Le simple geste de sourire peut vous faire sentir mieux. Le mouvement développé par les muscles faciaux au moment du sourire change la façon dont l'air circule dans notre crâne. Le cerveau est refroidi et, selon les experts, un cerveau froid est un cerveau heureux. De plus, le sourire diminue le stress en relaxant les muscles du cou. Le rire peut même réduire le niveau d'hormones associées au stress.

3) Non seulement sourire vous fait sentir mieux, mais les recherches ont établi qu'un air renfrogné vous fait vous sentir plus malheureux qu'en affichant un air neutre.

4) Un sourire peut influencer la prise de décision. Des psychologues affirment que les gens développent une attitude plus positive envers les personnes dont on leur parle en souriant.

5) Observez les yeux, pas la bouche, pour déterminer si le sourire sincère provoque la formation de pattes d'oie définies autour de l'oeil.

6) Il est normal de s'attendre à une réaction à notre sourire. Il est reconnu que les enfants qui ne reçoivent pas l'attention que leur sourire demandait sourient moins que ceux qui l'obtiennent.

7) Le sourire est une forme universelle de communication, qu'on soit un chef d'État négociant pour la paix ou un simple être humain témoignant de son intérêt pour une personne du sexe opposé.



## Un saut vers la bonne forme!

Peut-on vraiment retarder le vieillissement et même le vaincre ? Voilà un très vieux rêve de l'humanité qui, sans être totalement réalisable, pourrait sans doute ne pas nous échapper complètement non plus. Certains répondront sûrement par un non catégorique à cette question. Mais il vaut la peine de s'y arrêter un instant et d'y réfléchir, car bien des gens pourraient rajeunir à condition de faire l'effort nécessaire. Tous les jours nous voyons de nombreux exemples de rajeunissement.

Hélas ! nous saisissons mal la signification et la portée de ces exemples. On se fait très souvent une image trop idéaliste du rajeunissement. Rajeunir devient synonyme de transformation radicale. On ima-

gine une personne qui verrait disparaître ses rides et ses cheveux blancs, ou encore qui retrouverait la fougue de ses 20 ans ! Bien que tous ces phénomènes indiquent certainement un rajeunissement, il en existe bien d'autres qui ont la même signification et qui pourtant nous échappent.

Prenons l'exemple d'une personne qui présente de sérieuses difficultés digestives et qui parvient à corriger ce problème en adoptant de meilleures habitudes alimentaires : elle rajeunit sur le plan digestif. Une telle amélioration de sa capacité digestive témoigne de son rajeunissement, puisque la bonne digestion est caractéristique de la jeunesse. Et cela signifie également que nous pouvons tous rajeunir en nous effor-

çant de mieux manger.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Que dire maintenant d'un individu qui court le marathon alors que, quelques années auparavant, il pouvait à peine faire quelques centaines de mètres sans être exagérément essoufflé ? Cette personne qui présentait de graves signes d'insuffisance cardio-vasculaire arrive aujourd'hui à terminer un marathon. Ne s'est-il pas produit un véritable miracle de rajeunissement ? Et la bonne forme physique n'est-elle pas une autre caractéristique de la jeunesse ?

Par l'exercice physique bien dosé et pratiqué régulièrement, bien des gens

pourraient véritablement rajeunir et retrouver une grande endurance, une grande force, une grande souplesse, etc. Or qu'est-ce que tout ceci représente, sinon un rajeunissement ?

Dans une large mesure, les gens qui manquent d'agilité, de puissance ou d'équilibre peuvent retrouver ces qualités de la vigueur physique... et du même coup rajeunir. L'exercice physique est l'une des meilleures méthodes de rajeunissement connues. Nous pouvons tous en tirer profit sur un plan ou sur un autre.

En fait, on peut même ajouter que le respect de toutes les règles naturelles de santé assure le rajeunissement.

## Masso Équip Une entreprise de tables de massothérapie

En cette fin de siècle, marquée par le stress, les maux de dos et autres problèmes chroniques, les gens sont de plus en plus à la recherche d'un moyen de relaxer, de retrouver l'énergie perdue, de soulager les douleurs qui reviennent sans cesse. La massothérapie apporte souvent une réponse positive. Il n'est donc pas étonnant de constater que ce mode de traitement devienne de plus en plus populaire.

**Masso Équip, 377-4325**, fabrique des tables de qualité. Cette entreprise, qui se spécialise dans la conception, la fabrication, la vente, la modification et la réparation des tables de massage, est la propriété de Monsieur Gilles Perron et Monsieur Michel Brunelle.

Masso Équip propose plusieurs modè-



**MM Michel Brunelle et Gilles Perron, propriétaires de Masso Équip.**

les à ses nombreux clients. On retrouve la table *La Traditionnelle*, un modèle solide, silencieux et confortable. La Traditionnelle est idéale pour les débutants. Cependant,

elle peut être modifiée selon les besoins de l'utilisateur.

Modèles intermédiaires, *L'Alternative 1* et *L'Alternative 2* sont des tables ajustables qui permettent au thérapeute, lors d'un travail énergétique, d'avoir une bonne maîtrise sur le client durant une longue période. *L'Alternative 1* et *L'Alternative 2* offrent un choix de moteur avant ou arrière.

Enfin, Masso Équip ne néglige pas le haut de gamme avec son modèle *La Suprême*, un modèle de luxe d'une conception unique et qui convient à tous les types de thérapies. Masso Équip vous invite à découvrir les qualités de cette table qui est le premier choix des professionnels.

Les tables de massage de Masso Équip sont conçues afin de répondre à

tous les besoins de la profession. D'ailleurs, on élabore les tables de concert avec les gens du milieu afin de combler toutes les exigences des massothérapeutes. C'est ainsi que l'on conçoit actuellement une table de massage en bois transportable. Cette table, élaborée à la suite de la demande des professionnels, sera spécialement utile aux étudiants. On n'utilise que des matériaux de première qualité, ce qui procure une durabilité maximum. De plus, le confort et l'esthétique sont toujours une priorité lors de la conception. Ces produits de chez nous sont d'une très grande qualité. Enfin, soulignons que Masso Équip est dépositaire autorisé du Diagnostics III.

Fini les rondeurs avec la

## LIPOSUCCION

*La liposuccion consiste à aspirer de grandes quantités de graisse sur n'importe quelle partie du corps.*

CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE

**Dr Richard Dubois, M.D.**

2480, chemin Ste-Foy, bureau 270  
Ste-Foy (Québec)  
Canada G1V 1T6

Téléphone : 1 418 658-8949  
Sans frais : 1 888 658-8949

5195, boul. des Forges, bureau 108  
Trois-Rivières (Québec)  
Canada G8Y 4Z3

Téléphone : 1 819 373-6124  
Sans frais : 1 888 373-6124

**Dr Richard Dubois M.D.**

Membre de la Fédération des Médecins Omnipraticiens du Québec et membre du North American Academy of Aesthetic and Reconstructive Surgery



## Laboratoire médical Biron Un service axé sur l'excellence

Depuis ses débuts en 1952, Laboratoire médical Biron, une entreprise familiale, offre un service de laboratoire privé personnalisé, rapide et compétent. Son rayon d'opération s'est étendu progressivement sur toute la grande région métropolitaine et touche maintenant la région de Trois-Rivières/Cap-de-la-Madeleine.

Les objectifs du départ sont toujours demeurés les mêmes: offrir aux professionnels de la santé un meilleur service de laboratoire en fournissant beaucoup plus rapidement qu'à l'hôpital ou au CLSC des résultats d'analyses médicales précis et fiables.

### Pourquoi attendre ?

Une prise de sang ne prend que quelques minutes. Au Laboratoire médical Biron, on fixe un rendez-vous (souvent dans les 24 ou 48 heures), on respecte le rendez-vous et les résultats d'analyse sont transmis rapidement au médecin.

### Un service rapide, des frais minimes

Devant l'engorgement des services publics de santé, de plus en plus de gens font appel au service de laboratoire médical privé. Une enquête sérieuse a démontré que 70% des travailleurs québécois bénéficient d'une assurance pour frais médicaux qui défraie les coûts des analyses faites en laboratoire privé.

### Le service même le samedi

Pour mieux servir la population, le centre de prélèvements de Trois-Rivières est ouvert le samedi matin sur rendez-vous.

### Une politique qualité

Le Laboratoire médical Biron vise à être reconnu comme étant le meilleur laboratoire privé d'analyses médicales au Québec. Le client est la personne la plus importante de l'entreprise, sa satisfaction est la priorité. Le personnel est attentif à ses besoins et, ensemble, l'équipe vise à améliorer la qualité des services de façon

à être à l'avant-garde dans le domaine médical.

Au Laboratoire médical Biron, des professionnels accrédités se chargent des expertises nécessaires en conformité avec les normes de la Société québécoise de biochimie clinique, de l'American association for clinical chemistry et du College of american pathologists, pour garantir le contrôle de qualité des analyses effectuées au laboratoire.

En outre le Laboratoire médical Biron, par son souci constant de la qualité et de la satisfaction de la clientèle est devenu le premier laboratoire d'analyses médicales au Canada à recevoir la certification ISO 9002.

### Répertoire des analyses médicales

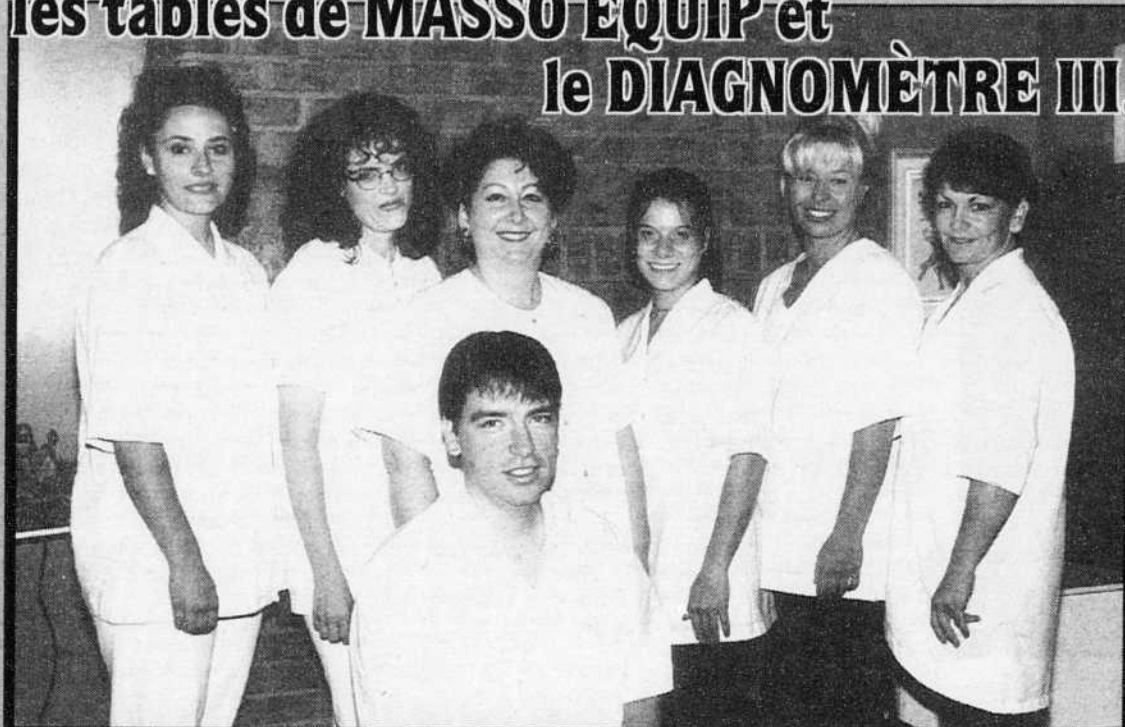
Les tests les plus en demande sont formule sanguine complète, sédimentation, bilan biochimique complet, analyse d'urine complète. Également le groupe sanguin et RH, HTV, T3/T4, TSH, FSH/LH, spermogramme, VDRL, test de grossesse, hyperglycémie provoquée, bilan lipidique, monostest, fer sérique, chlamydia et autres MTS, PSA, service d'électrocardiogramme au repos et de spirométrie.

Toujours à l'avant-garde, le laboratoire médical Biron est aussi fier d'être à l'avant-garde en évaluant et en développant des tests uniques et exclusifs, comme Glucoval, Hélicobacter pylori, et le dosage du LDL cholestérol direct.

### Développement remarquable

Par ses stratégies de marketing innovatrices, le Laboratoire médical Biron est avantageusement connu du milieu médical et du grand public. Le réseau du Laboratoire médical Biron compte plus de 100 centres de prélèvements répartis dans les régions du grand Montréal, de Québec, Trois-Rivières et Chicoutimi et Sherbrooke.

**La clinique Danielle B. Brunelle**  
 orthothérapeute agréée et naturothérapeute diplômée utilise  
**les tables de MASSO ÉQUIP et**  
**le DIAGNOMÈTRE III.**

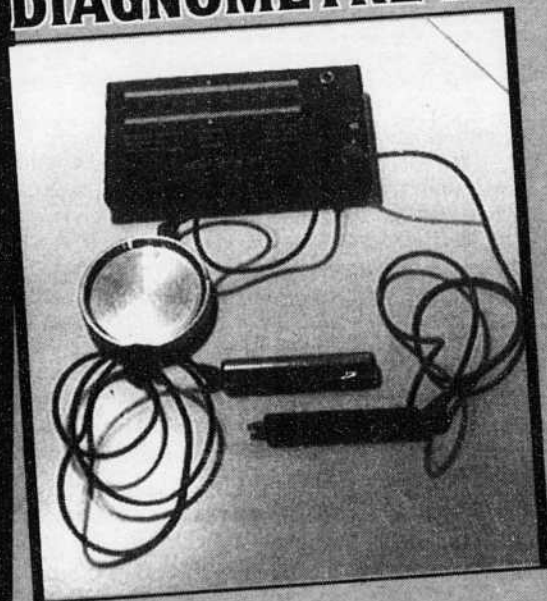


Pour un rendez-vous  
 à la clinique, appelez  
 au 377-5243.  
 L'équipe qui vous attend !

Carole Massé  
 Céline Poisson  
 Danielle B. Brunelle  
 Julie Boissonneault  
 Isabelle-Julie Carignan  
 Carmen Béland  
 Luc Bibeau ( devant )

- **3 modèles de tables**
  - La Traditionnelle
  - L'Alternative
  - La Suprême
- Moteur arrière ou avant
- Structure résistant au poids et à l'affaissement
- *Bientôt disponible, table en bois.*

**DIAGNOMÈTRE III**



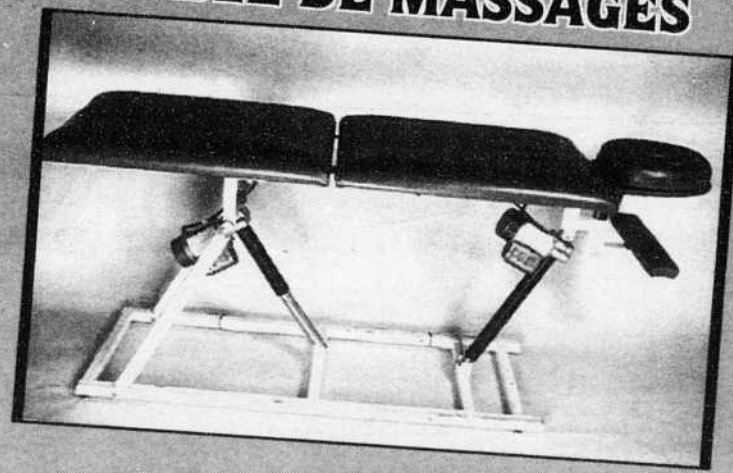
- Localise les points d'acupuncture
- Constitue un bilan énergétique
- Vérifie la comptabilité énergétique des médicaments
- Suit l'évolution thérapeutique.

**TRAITEMENTS CIBLÉS  
 PAR L'APPAREIL :**

- Acupuncture
- Aromathérapie
- Digito-puncture
- Électroacupuncture
- Herboristerie
- Homéopathie
- Kinésiologie
- Naturopathie
- Oligothérapie
- Organothérapie
- Phytothérapie
- Vitaminothérapie
- Etc

Lors de l'achat d'un appareil,  
 nous vous donnons les explica-  
 tions ainsi qu'un petit cours con-  
 cernant son fonctionnement.

**TABLE DE MESSAGES**



**CONCEPTION - FABRICATION - VENTE - MODIFICATION - RÉPARATION**

**Masso Équip**  
**Masso Équip**  
**Masso Équip**  
**Masso Équip**  
**Masso Équip**

**Gilles Perron**  
 et  
**Michel Brunelle**

Information :  
**377-4325**

## La naturopathie et naturothérapie

La naturopathie fut l'un des premiers systèmes thérapeutiques alternatifs dits « *médecines douces* » à s'implanter au Québec dans les années 60. Cependant, les derniers sondages<sup>1</sup>, tout en révélant l'intérêt de la population québécoise pour ces pratiques en général, démontrent que la naturopathie est encore peu connue du grand public. Ce dernier ne fait pas de distinction entre ces différentes médecines dites douces, alternatives ou naturelles et a bien du mal à en percevoir les nuances.

L'utilisation usuelle du terme « *naturopathie* » trouve son origine dans les enseignements de Benedict Lust, hydrothérapeute allemand, émigré en Amérique en 1892. Ce néologisme ne provient pas de *pathos*, comme certains auteurs le prétendent, mais de l'anglais. Il est donc formé de deux mots anglais, *nature* et *path*, signifiant que la naturopathie est le sentier, le chemin ou la voie de la nature. Lust définissait la naturopathie comme étant la philosophie, l'art et la science qui visent à apporter la santé à l'homme en ayant recours à des moyens naturels ou naturothérapies<sup>2</sup>.

On trouve le terme « *thérapie* » (traitement) associé à de nombreuses racines étymologiques dans le monde des sciences douces, comme dans les mots phytothérapie (traitement par les plantes), aromathérapie (traitement par les huiles essentielles), hydrothérapie (traitement par l'eau),



Mme Pauline Gagnon, du Centre de santé Pauline Gagnon.

etc. Toutes ces thérapies qui tirent leurs origines des facteurs naturels comme les plantes, les huiles essentielles, l'eau, etc, sont des naturothérapies. En d'autres mots, les naturothérapies sont les moyens d'action à la disposition du naturopathe tout comme les psychothérapies sont ceux à la disposition du psychologue.

Les naturothérapies tirent leur origine des facteurs naturels que sont l'air, l'eau, le soleil, les aliments (plantes comprises),

l'exercice (travail compris), le repos (sommeil compris) et les pensées. Ces facteurs, qui sont qualifiés par les naturopathes des sept médecines, peuvent être utilisés soit dans une vision préventive et seront alors des naturothérapies ou des biothérapies. Malheureusement, on assiste de nos jours à un éclatement de ces naturothérapies qui sont devenues des approches spécifiques au lieu de demeurer des facteurs complémentaires indissociables à cause de leur globalité. Car c'est de tous ces facteurs et de plusieurs autres que l'on a besoin pour être et demeurer en santé.

Les naturothérapeutes aspirent à soigner la majorité des affections ou maladies accueillant l'humanité chacun avec leur outil thérapeutique spécifique. Le phytothérapeute avec ses plantes, l'homoéopathe avec ses granules, l'acupuncteur avec ses aiguilles, le nutrithérapeute avec ses suppléments, l'ostéopathe ou le chiropraticien avec ses manipulations, etc.

Les deux approches se différencient également par leur démarche clinique. La démarche naturopathique est axée sur la *diagnose* qui signifie littéralement connaissance (gnosis) de soi (dia). Le naturopathe est donc une approche de connaissance de soi, d'autrui et de l'environnement à l'aide d'indices multiples recherchés à différents niveaux. C'est une approche qui se veut holistique et qui s'est donnée tous les

outils aptes à lui permettre de percevoir et comprendre tous les plans de fonctionnement de l'individu à savoir spirito-énergétique, biochimique, émotionnel, structo-organique, cellulaire, nucléaire et environnemental. Ceci suppose donc à la fois un modèle de discernement de ces différents plans de l'humain, mais aussi une vision cohérente de chaque approche en santé ainsi que leur complémentarité et interrelation. Le contexte théorique dans lequel s'est développé la naturopathie moderne dite intégrationniste, est celui lié aux courants épistémologiques systémiques et constructivisme<sup>3</sup>.

« **La naturothérapie est une philosophie, un art et une science de la santé qui vise le mieux-être global de la personne dans une vision bio-psycho-sociale à l'aide de moyens naturels et écologiques** »<sup>4</sup>.

(Source: Jean-Claude Magny, N.D. Directeur général de l'École d'enseignement supérieur de naturothérapie du Québec.)

<sup>1</sup> Enquête du Groupe Multi Résolution pour le MSSQ, avril 1992

<sup>2</sup> La naturopathie approuvée - Jean-Claude Magny - Éditions De Mortagne, 1995

<sup>3</sup> Les épistémologies constructivistes - Jn Louis Le Moigne, PUF, 1995

<sup>4</sup> Les actes du premier symposium sur la naturopathie - E.E.S.N.Q., 1994

Pour information et inscriptions à la formation de naturopathie, Centre de santé Pauline Gagnon

**PHYSIO+ACTION**  
clinique de physiothérapie *plus*

URGENCE 7 JOURS  
**370-4545**

**SERVICE DE SOINS À DOMICILE**



Normand Bastrash, physiothérapeute, Julie Bellemare, physiothérapeute  
Céline Lafrenière, thérapeute en réadaptation

**ÉQUIPEMENT ULTRAMODERNE  
BIODEX:**

- Évaluation objective sur ordinateur
- Renforcement

**AIRE D'ENTRAÎNEMENT  
ADAPTÉE:**

- Appareil *pyramid*
- *Stair master*

- Conventionnel
- Privé • CSST • SAAQ

Du lundi au jeudi, de 7h à 21h  
Vendredi, de 7h à 18h

**5445, BOUL. JEAN-XXIII, TROIS-RIVIÈRES-OUEST**

Services orthopédiques

**Lapointe inc.**

(819) 372-0564

Ext.: 1-888-372-0564



Michelle Lapointe  
orthésiste • prothésiste

- Fabrication
- Vente
- Location
- Réparation

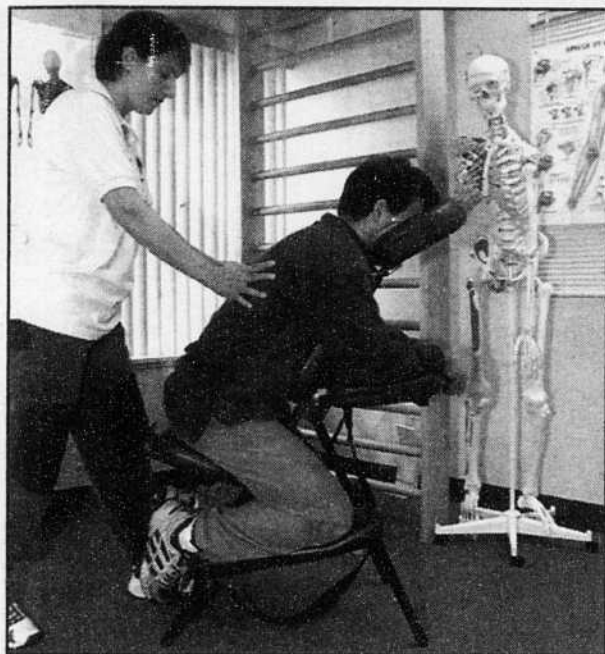
- Prothèses • Orthèses
  - Chaussures orthopédiques
  - Adaptations spécialisées
- et accessoires de toutes sortes

Pour un service  
personnalisé et adapté reconnu.

Toujours à la même et unique adresse.  
Pour mieux vous servir!

**2580, rue Royale,  
TROIS-RIVIÈRES**

## La massothérapie, la kinésithérapie et l'orthothérapie Des techniques de massage thérapeutiques



### LA MASSOTHÉRAPIE

La **massothérapie** signifie un traitement par le massage. Celui-ci agit aux niveaux musculaire, ligamentaire et circulatoire. Le massage de détente est sédatif. Il est relaxant, favorise la sécrétion d'endorphines et la circulation, amène un apport sanguin et régénère tout le corps.

Le massage thérapeutique possède les mêmes vertus que le massage de détente, mais avec une emphase spécifique sur les sources de douleur pour un meilleur soulagement.

### LA KINÉSITHÉRAPIE

La **kinésithérapie** apporte plus de précision et favorise une plus

grande amplitude dans les mouvements naturels du corps. Cette technique agit davantage aux niveaux musculaire et articulaire. Ces techniques sont utilisées dans le but de la rééducation du mouvement ainsi que de la posture de la personne.

### L'ORTHOTHÉRAPIE

L'**orthothérapie** agit dans le but de remettre le corps droit. Cette technique est l'approfondissement de la massothérapie et de la kinésithérapie. Elle rééquilibre le corps dans son ensemble.

Chaque technique utilisée est choisie en fonction des besoins spécifiques de chaque individu. Le traitement agira aux niveaux physi-

que, psychologique et énergétique. La séance aura une influence directe sur le niveau de stress de la personne.

La durée d'un traitement varie entre 60 et 75 minutes. À la suite du traitement, des conseils et exercices sont transmis en fonction des besoins spécifiques de chaque personne.

Source: **École M.K.O.**

( **Massothérapie, kinésithérapie, orthothérapie** )  
5365, boulevard Jean-XXIII  
Trois-Rivières-Ouest  
(819) 370-5191

## Pourquoi attendre des heures ?

Un **prélèvement** ne prend que **quelques minutes**.

### • Service complet d'analyses médicales

- Profil général, formule sanguine complète, sédimentation, bilan biochimique, analyse d'urine
- groupe sanguin et Rh
- HIV
- T3, T4
- Spermogramme
- Test de grossesse
- Chlamydia et autres MTS
- PSA
- ... plus de 500 types d'analyses médicales

- Rendez-vous en 24 ou 48 heures
- Résultats transmis rapidement au médecin traitant

Pour une prise de sang ou toute autre analyse médicale,

**LABORATOIRE**  
**MÉDICAL**  
**BIRON**

1 5 0 9 0 0 2

*en toute analyse...  
la meilleure solution !*

**Rendez-vous : (819) 373-0306**

**Polyclinique**  
1900, boul. des Récollets  
Trois-Rivières

**Polyclinique du Cap**  
700, rue Thibault  
Cap-de-la-Madeleine



## L'orthodontie Pour un sourire resplendissant



Depuis quelques années, on entend souvent parler d'orthodontie, mais qu'est-ce donc que cette science qui semble devenir de plus en plus à la mode?

Eh bien, c'est une branche de la médecine dentaire qui vise le redressement des dents pour avoir un sourire idéal et une fonction optimale. Le fait d'avoir des dents droites n'est pas seulement un avantage esthétique appréciable, mais cela permet aux dents de se toucher d'une façon adéquate, c'est ce qu'on appelle l'occlusion dentaire.

Pour que les mâchoires fonctionnent bien ensemble, il faut qu'elles ferment de façon stable et sans effort; c'est dans ce sens que la position des dents influence la mastication. Lorsque les dents sont droites, elles peuvent bien s'articuler, ce qui permet de manger facilement, ceci permet une meilleure santé dentaire et protège les dents d'une usure prématurée.

En ce qui concerne l'esthétique, il

est évident que le fait d'avoir les dents droites améliore de beaucoup l'apparence physique, mais un des aspects le plus sous-évalué de l'orthodontie, c'est la transformation psychologique. Lorsque vous prenez un enfant avec les dents croches, il est gêné de son apparence, il ne sourit pas, il se fait taquiner par ses camarades et on sait combien les enfants peuvent être méchants entre eux.

Les bénéfices psychologiques de l'orthodontie augmentent la confiance et l'estime de soi tant chez les enfants, les adolescents et les adultes.

Les bienfaits de l'orthodontie ne sont plus à prouver autant du point de vue esthétique et fonctionnel que psychologique. Voici donc quelques-unes des raisons qui ont augmenté la popularité de cette science qui améliore le bien-être des gens.

Docteur André Guay  
spécialiste en orthodontie



Mme Odette Martin,  
directrice du Centre de  
santé minceur de Trois-  
Rivières-Ouest.

### Pour des résultats visibles

Le Centre de santé minceur utilise une méthode révolutionnaire qui s'attaque aux causes de l'obésité.

Dans un premier temps, le client(e) reçoit une évaluation individuelle et tout à fait gratuite.

Dans un deuxième temps, une élaboration d'un programme personnalisé de perte de poids selon le type d'obésité qui comprend:

- une rééducation alimentaire basée sur l'élimination des gras et des combinaisons alimentaires;

- l'utilisation des produits naturels conçus pour accélérer la perte de poids selon le type d'obésité;

- des séances par des appareils de haute technologie exclusives au Centre de santé minceur, visant la réduction des adiposités, la reconstruction de la circulation sanguine ainsi que la stimulation musculaire, tous dans le but d'atteindre une reconstruction corporelle et ce sans chirurgie.

Ce qui est merveilleux dans ces traitements, c'est le résultat et le bien-être qu'ils procurent. Une vraie période de détente appréciée de tous. Selon Mme Odette Martin, directrice du centre situé à 5396, Boul. Jean XXIII, Trois-Rivières-Ouest, 83,7% des gens qui ont fait appel à leur méthode ont atteint leur objectif. Ces résultats résument bien la grande popularité des 60 Centres de santé minceur répartis à travers le Québec.

## orthodontiste Dr ANDRÉ GUAY SPÉCIALISTE EN ORTHODONTIE



- Dents bien alignées
- Fonction masticatoire améliorée
- Sourire naturel et attrayant

Les traitements s'adressent...

- aux enfants
- aux adolescents
- aux adultes

POUR ÉVALUATION:

**379-6626**

AVANT



APRÈS

ENTENTE  
FINANCIÈRE

CLINIQUE D'ORTHODONTIE  
1350, RUE ROYALE, bureau 801, TROIS-RIVIÈRES



**YVON MILETTE**  
PHARMACIEN

390, 106e Avenue, Saint-Georges-de-Champlain  
**(819) 538-3337**

Heures d'ouverture:

Lundi au mercredi de 9 h à 18 h, jeudi et vendredi de 9 h à 20 h,  
samedi de 9 h à 17 h, dimanche: FERMÉ

ASSOCIÉ À

**SANTÉ Services**

477924

## MASSOTHÉRAPIE

- Massage
- Sablage
- Enveloppement corporel
- Soins de relaxation pour le dos
- Pressothérapie
- Forfait liberté

Plan d'assurances accepté,  
reçu pour fiscalité.

**L'Escale Santé Christiane Ouellette**

454, 6e Av. Grand-Mère, Tél.: (819) 538-0444



Christiane Ouellette  
6 ans d'expérience

477903

## Gym Hawaii Spa, le plaisir et la forme

Entreprise connue depuis de nombreuses années par les adeptes de conditionnement physique, Hawaii spa a connu une nouvelle ère de développement lors de son acquisition par Roxanne Laliberté et Éric Vallée.

Le dynamisme des deux jeunes entrepreneurs a permis un renouveau qui fait aujourd'hui du centre, un milieu multidisciplinaire de conditionnement physique et de soins corporels ouvert à toute la famille.

Avec un logo redessiné, symbole d'une nouvelle image, les partenaires ont réalisé de nombreux changements tant du côté de l'amélioration des locaux, que de celui de la programmation et



de l'acquisition de nouveaux appareils. Le réaménagement des vestiaires de même que la restauration du stationnement ont complété cette cure de jeunesse.

Depuis septembre les membres peuvent également compter sur les services d'une halte-garderie pour leurs enfants. Manon Jean professionnelle de la massothérapie et des soins esthétiques fait également partie de la nouvelle équipe. De plus, de nouveaux cours d'aérobic, des ligues de volley-ball et des activités sociales font maintenant partie du vaste programme Hawaii spa.

Le gym conserve naturellement tous les autres services qui ont assuré sa popularité au fil des

ans, soit le gymnase nautilus, les appareils cardio-vasculaires, les poids libres, la piscine, le bain tourbillon et le sauna. Enfin, le casse-croûte santé offre toujours ses excellents menus.

Le conditionnement physique vous intéresse mais vous ne savez pas par où commencer. À votre arrivée au Gym Hawaii spa, vous pourrez compter sur la courtoisie d'un personnel attentionné, qui vous prendra immédiatement en charge. Après une visite complète des installations, un éducateur physique diplômé tracera un bilan de votre état de santé, ce qui permettra ensuite de dresser un programme adapté.

Lors de la première séance,

l'éducateur fait le circuit des appareils afin de familiariser le nouvel adept aux mouvements à exécuter. Par la suite, la personne sera laissée à elle-même, mais un suivi est prévu à chaque cinq semaines, pour vérifier la progression de chacun.

Plusieurs forfaits sont proposés pour les appareils cardio-vasculaires, l'aérobic ou vers les sports de compétition.

Informez-vous! La vaste plage horaire proposée par le Gym Hawaii spa (de 6h à 22h30 en semaine et de 7h30 à 17h et de 10h à 17h le dimanche) s'accordera sûrement aux disponibilités du plus grand nombre.

## Prendre le temps de se détendre

Le stress fait partie de la vie et il n'est pas nécessairement néfaste. Du fait, il contribue souvent à la productivité et c'est grâce au stress qu'on peut réagir adéquatement aux situations urgentes. Mais lorsque le stress devient «détresse», le risque de maladies cardiaques augmente.

Même si vous ne pouvez éliminer les sources de stress de votre vie, vous pouvez gérer ce stress pour en limiter les conséquences négatives sur votre santé.

- Prenez conscience des moments de stress au bureau, à

la maison et même dans vos loisirs. Identifiez les situations où vous vous sentez tendu et irritable. Si vous le pouvez, évitez-les ou modifiez-les. Si vous ne le pouvez, développez des stratégies pour mieux les affronter.

- Faites l'essai de techniques de relaxation, de programmes de réduction du stress et faites de l'activité physique régulièrement. Saviez-vous que la marche, en plus d'être excellente pour votre condition cardio-vasculaire, est un excellent anti-stress peu cher et accessible? Que l'humour

et le rire contribue à détendre. Alors saisissez les occasions de vous amuser et de vous détendre.

### Pour une santé naturelle

Un concept exclusif orienté vers la santé, le mieux-être et le développement personnel.

### THÉRAPIES OFFERTES

- Naturothérapie
- Massothérapie
- Réflexologie
- Soins corporels
- Drainage lymphatique
- Phytothérapie
- Orthothérapie
- Hygiène et soin des pieds
- Soins cellulite
- Reiki

Centre de formation en médecine alternative

CERTIFICAT-CADEAU • JOURNÉE SANTÉ

Pour rendez-vous : 374-1651

CENTRE DE SANTÉ

Pauline Gagnon

466 A, Bonaventure, Trois-Rivières

### COURS PROFESSIONNELS

#### POUR DEVENIR

**M** assothérapeute

**K** inésithérapeute

**O** rthothérapeute



PROFITEZ DES MASSAGES OFFERTS AU TARIF-ÉCOLE :

**20\$** pour 75 minutes (Ouvert au grand public)

HORAIRE VARIABLE

- Temps plein
- Demi-temps plein
- Temps partiel

ÉCOLE DE FORMATION



M.K.O.

5365, boul. Jean-XXIII  
Trois-Rivières-Ouest  
Téléphonez-nous pour recevoir le prospectus!

**370-5191**



le centre de santé des femmes de la mauricie

### GROUPES DE SOUTIEN

#### Si je pouvais arrêter de fumer

Cesser de fumer, c'est difficile et ça se fait en plusieurs étapes. Ce groupe t'aidera à prendre conscience de ta relation avec la cigarette et à comprendre pourquoi et dans quelles situations tu fumes.

Dates : 6 rencontres  
les lundis du 19 octobre au 30 novembre  
Heure : 19 h à 21 h 30  
Inscription : dès maintenant  
Coût 18 \$ - Maximum 10 participantes  
Personne-ressource : Janine Roy

DU NOUVEAU

#### GRUPE D'ÉCOUTE UNE FOIS PAR MOIS

Je prends soin d'une personne malade : c'est comme si j'avais deux vies  
J'ai deux vies, la sienne et la mienne. J'ai besoin d'en parler pour ne pas me perdre de vue.

Dates : 1 rencontre par mois,  
les jeudis 29 octobre, 26 novembre, 17 décembre  
Heure : 19 h à 21 h  
Possibilité d'offrir ce groupe le jour  
Inscription : sur place  
Coût : contribution volontaire  
Personne-ressource : Louise Descôteaux

Pour renseignements : **378-1661**

## Choisir sa longévité

À l'heure actuelle, une femme peut espérer vivre jusqu'à 80 ans en moyenne. L'homme jusqu'à 73 ans. Mais il s'agit bien de la durée moyenne de la vie. Il est même possible de dépasser cette durée moyenne de la vie.

Tout dépend en fait de la qualité de vie de chaque individu. La personne qui prend soin de sa santé, en appliquant de son mieux l'ensemble des facteurs naturels de santé, peut vivre beaucoup plus longtemps que la moyenne des gens.

Mais ce n'est pas tout. Elle peut également vivre beaucoup mieux que la moyenne des gens. Sa vie peut être beaucoup plus qualitative. En fait, une personne de 80 ans peut être en meilleure santé que des personnes de 60 ans. Comme beaucoup l'ont répété: un bon mode de vie ne fait pas qu'ajouter des années à la vie, il ajoute de la vie aux années.

Est-ce qu'une telle perspective vaut la peine de faire quelques efforts pour apprendre à vivre sainement? Cette perspective est-elle suffisam-

ment valable pour s'imposer certains petits sacrifices et corriger certaines mauvaises habitudes de vie? La réponse à ces questions appartient à chacun de nous. Certains jugeront que tout cela en vaut vraiment la peine. D'autres pourront penser que cela n'en vaut pas vraiment le coût.

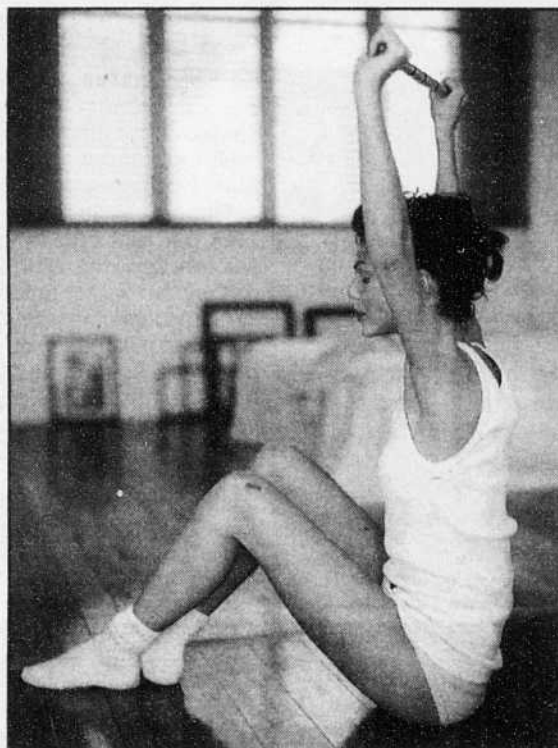
Il nous appartient de choisir. Nous les maîtres d'oeuvre de notre longévité. Mais attention, il ne faut pas débiter trop tard. C'est immédiatement que la santé se construit.

Pour ceux qui sont décidés à commencer immédiatement, voici donc trois conseils de base:

- cesser de fumer. La cigarette mine la santé et écourte définitivement la durée de la vie;

- faire régulièrement de l'exercice physique. Il faut choisir une activité qui soit plaisante et s'imposer le la pratiquer chaque jour;

- prendre régulièrement des anti-oxydants: 20 000 U.I. de bêta-carotène; 500 mg de vitamine C; 400 U.I. de vitamine E et 50 mg de sélénium.



## Une pause de la vie l'aqua-massage parent-enfant de l'école À fleur d'eau



Le quotidien, trop souvent essouffant, permet peu de pauses de détente pour les parents et les enfants. L'école aquatique «À fleur d'eau» propose toutefois une alternative intéressante, celle de l'aqua-massage.

De l'avis de la directrice Mme Sylvie Miron, cette activité permet un contact empreint d'intimité et source de bienfaits et peut se pratiquer de la naissance à l'adolescence.

Par le biais de l'eau chauffée à la température du corps, l'adulte et l'enfant se sentent comme enveloppés dans une bulle et cette sensation procure un sentiment de sécurité qui apporte la détente du corps.

De plus, dans cette relation, le parent peut bercer son enfant par la technique de la vague. Il ressort de ses mouvements de balancier une stimulation psychomotrice enrichissante pour l'enfant quelque soit son âge. De plus sa souplesse articulaire étant sollicitée la colonne vertébrale reçoit l'ondulation du geste posé.

Enfin, par l'élément eau, le corps est soulagé de la force de la terre et les mouvements deviennent faciles peu importe le poids des participants.

Alors si l'expérience vous sourit, l'École aquatique «À fleur d'eau» vous propose ce lien privilégié à développer sous les bons conseils d'un personnel hautement qualifié.

**LE MEGA CENTRE DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

32 nouveaux appareils



**PROMOTION**  
Nouvelle administration

**19<sup>17</sup>/mois\***  
Abonnement d'un an, gym et piscine  
\*taxes en sus

**EXPIRE LE 23 OCTOBRE 1998**

- ✓ Vaste salle de musculation
- ✓ Cardiovasculaire
- ✓ Aérobic, step, workout et plus...
- ✓ Piscine
- ✓ Racquetball, badminton
- ✓ Wally-ball
- ✓ Entraînement personnalisé
- ✓ Boutique de vêtements sport

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Massothérapie
- ✓ Sauna, bain tourbillon
- ✓ Casse-croûte santé
- ✓ Salle de détente
- ✓ Grand stationnement
- ✓ Salon de bronzage
- ✓ Diététiste
- ✓ Chiropraticien

**STEP, WORKOUT, BODY DESIGN, AÉROBIE, CORPS EXTRÊME**  
INSCRIPTION AVANT LE 20 OCTOBRE 1998

LE GYM  
**HAWAII Spa**  
Nautilus

3900, boul. Royal  
Trois-Rivières  
**375-4979**

ÉCOLE AQUATIQUE

*À fleur d'eau*

**NOUVELLE SESSION**

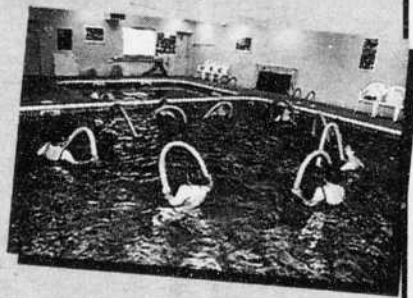
**DÉBUTANT LE 2 NOVEMBRE 1998**  
**SERVICES :**

- Aqua-gym
- Natation enfants (1½ an à 12 ans)
- Aqua-maman
- Aqua-bébé (3 à 18 mois)
- Natation adultes
- Peur de l'eau
- Bain libre
- Location
- Aqua-massage (37° C)

• Privilège pour les personnes de 50 ans et plus

**NOUVEAU**  
**AQUA-MASSAGE**  
**PARENT ENFANT**

2 piscines chauffées  
32° C et 37° C



6105, Corbeil,  
Trois-Rivières-Ouest **694-7379**

STATIONNEMENT GRATUIT OUVERT 7/7 JOURS, 12 MOIS/ANNÉE

## Une oasis de détente l'Auberge Gouverneur de Shawinigan

Située au cœur des plus beaux paysages de la Mauricie, juste en face de la Cité de l'Énergie, l'Auberge Gouverneur de Shawinigan, ouverte depuis le printemps abrite une Auberge santé déjà fort populaire.

Ainsi, c'est toute une équipe de professionnels qui vous invite à vivre une expérience nouvelle empreinte de calme et de relaxation.

Au programme: une vaste gamme de soins de beauté et de santé, en somme une aventure de bien-être et de détente inoubliable!

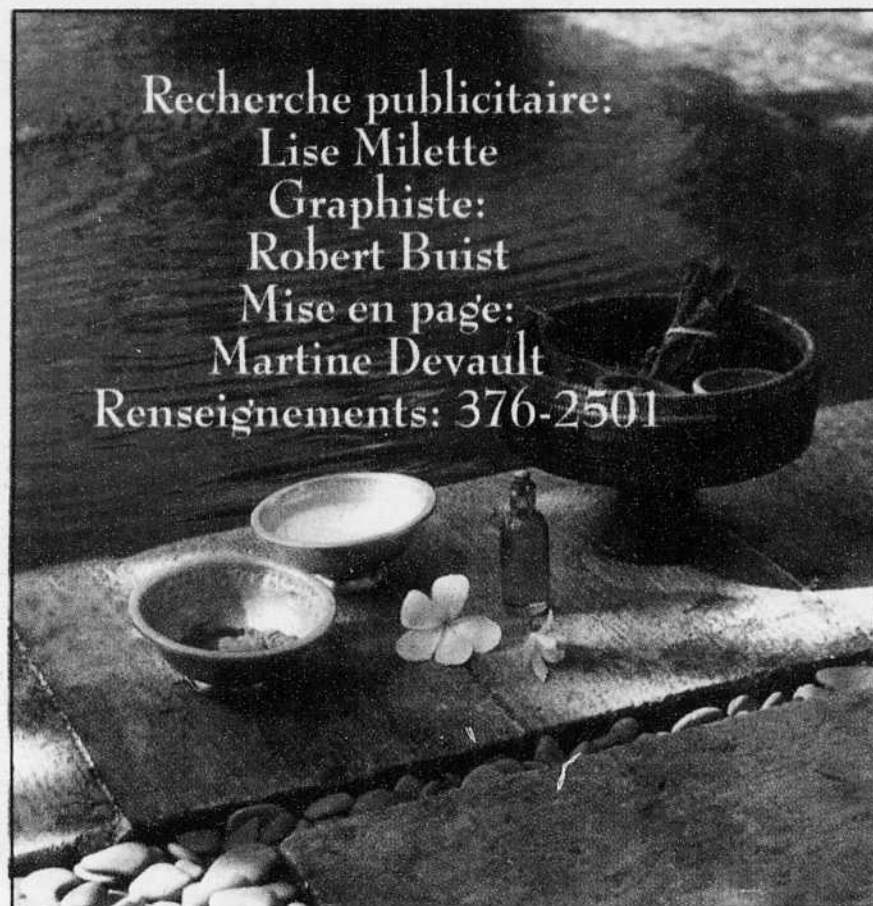
Dans cette oasis de bien-être la salle de repos et de transition est une porte ouverte sur la piscine où

l'on peut se rafraîchir et déguster un goûter-santé tout en se revivifiant pour le retour à la vie active.

Enfin, pour profiter au maximum de votre séjour, Le relais santé de l'Auberge Gouverneur suggère toute une gamme de forfaits alliant beauté, énergie et même romance pour deux. Dans l'un ou l'autre on peut retrouver des soins de pressothérapie, de massage et des soins du visage, des mains et des pieds.

Alors pour une aventure de détente, l'Auberge Gouverneur de Shawinigan est un lieu à considérer.

Recherche publicitaire:  
Lise Milette  
Graphiste:  
Robert Buist  
Mise en page:  
Martine Devault  
Renseignements: 376-2501



## L'ESCALE-*Santé*

de l'Auberge Gouverneur  
SHAWINIGAN 

Les meilleurs soins d'esthétiques et corporels  
à votre disposition près de chez-vous

**Profitez de nos promotions jusqu'au 31 octobre 1998**

### ● Offre No 1

Soin Hydra-Spa **pour elle et lui**

Ce soin a plus d'un atout: décontraction des muscles cervicaux, phases reminéralisante, nettoyante, régénératrice et hydratante, et 3 massages: visage, cuir chevelu et mains. Ce soin exalte la beauté du teint et assure une hydratation longue durée, dans une période où l'épiderme en a vraiment besoin. *Offert à 33 \$*

### ● Offre No 2

Une peau nette **tous les jours**

Une offre magique qui n'engendra aucun frein à l'achat, voici un formidable trio conçu pour chaque type de peau. Le trio comprend le **démaquillant** et la **lotion adaptée**, ainsi qu'une **trousse à cosmétique gratuite**. *Offert à 30\$ chacun, valeur 75\$*

### ● Offre No 3

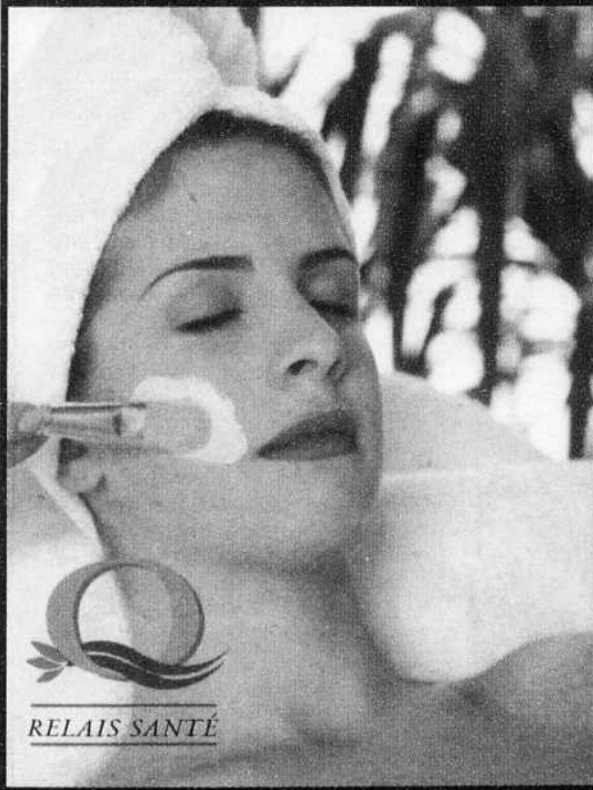
Douceur du corps **pour lui**

Duo parfait pour la douche, le gant de sisal est offert **gratuitement** à l'achat du savon exfoliant aux algues, *valeur de 10\$*

### ● Offre No 4

Look **Serge Louis Alvarez**

Pour vous, la toute nouvelle collection de Serge Louis Alvarez. À l'achat de 38\$ ou plus de produits du look, obtenez **gratuitement** un **Mascara noir** et un **Goupillon**, *valeur 32\$*



  
RELAIS SANTÉ

1100, promenade du Saint-Maurice  
Shawinigan (Québec) G9N 1L8

**819.537.8366**

## Choisir sa longévité

À l'heure actuelle, une femme peut espérer vivre jusqu'à 80 ans en moyenne. L'homme jusqu'à 73 ans. Mais il s'agit bien de la durée moyenne de la vie. Il est même possible de dépasser cette durée moyenne de la vie.

Tout dépend en fait de la qualité de vie de chaque individu. La personne qui prend soin de sa santé, en appliquant de son mieux l'ensemble des facteurs naturels de santé, peut vivre beaucoup plus longtemps que la moyenne des gens.

Mais ce n'est pas tout. Elle peut également vivre beaucoup mieux que la moyenne des gens. Sa vie peut être beaucoup plus qualitative. En fait, une personne de 80 ans peut être en meilleure santé que des personnes de 60 ans. Comme beaucoup l'ont répété: un bon mode de vie ne fait pas qu'ajouter des années à la vie, il ajoute de la vie aux années.

Est-ce qu'une telle perspective vaut la peine de faire quelques efforts pour apprendre à vivre sainement? Cette perspective est-elle suffisam-

ment valable pour s'imposer certains petits sacrifices et corriger certaines mauvaises habitudes de vie? La réponse à ces questions appartient à chacun de nous. Certains jugeront que tout cela en vaut vraiment la peine. D'autres pourront penser que cela n'en vaut pas vraiment le coût.

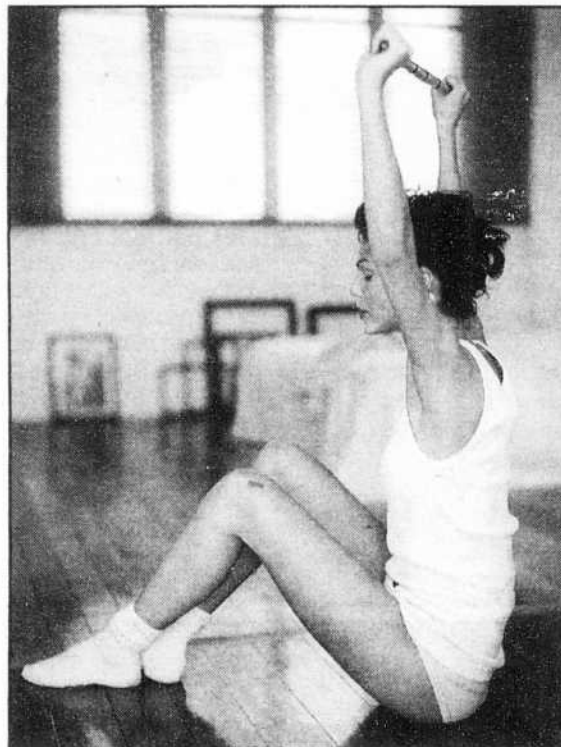
Il nous appartient de choisir. Nous les maître d'oeuvre de notre longévité. Mais attention, il ne faut pas débiter trop tard. C'est immédiatement que la santé se construit.

Pour ceux qui sont décidés à commencer immédiatement, voici donc trois conseils de base:

- cesser de fumer. La cigarette mine la santé et écourte définitivement la durée de la vie;

- faire régulièrement de l'exercice physique. Il faut choisir une activité qui soit plaisante et s'imposer le la pratiquer chaque jour;

- prendre régulièrement des anti-oxydants: 20 000 U.I. de bêta-carotène; 500 mg de vitamine C; 400 U.I. de vitamine E et 50 mg de sélénium.



## Une pause de la vie l'aqua-massage parent-enfant de l'école À fleur d'eau



Le quotidien, trop souvent essouffant, permet peu de pauses de détente pour les parents et les enfants. L'école aquatique «À fleur d'eau» propose toutefois une alternative intéressante, celle de l'aqua-massage.

De l'avis de la directrice Mme Sylvie Miron, cette activité permet un contact empreint d'intimité et source de bienfaits et peut se pratiquer de la naissance à l'adolescence.

Par le biais de l'eau chauffée à la température du corps, l'adulte et l'enfant se sentent comme enveloppés dans une bulle et cette sensation procure un sentiment de sécurité qui apporte la détente du corps.

De plus, dans cette relation, le parent peut bercer son enfant par la technique de la vague. Il ressort de ses mouvements de balancer une stimulation psychomotrice enrichissante pour l'enfant quelque soit son âge. De plus sa souplesse articulaire étant sollicitée la colonne vertébrale reçoit l'ondulation du geste posé.

Enfin, par l'élément eau, le corps est soulagé de la force de la terre et les mouvements deviennent faciles peu importe le poids des participants.

Alors si l'expérience vous sourit, l'École aquatique «À fleur d'eau» vous propose ce lien privilégié à développer sous les bons conseils d'un personnel hautement qualifié.

**LE MEGA  
CENTRE DU  
CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE**

32  
nouveaux  
appareils



**PROMOTION**  
Nouvelle administration

**19<sup>17</sup>/mois\***  
Abonnement d'un an,  
gym et piscine  
\*taxes en sus

**EXPIRE LE 23 OCTOBRE 1998**

- ✓ Vaste salle de musculation
- ✓ Cardiovasculaire
- ✓ Aérobie, step, workout et plus...
- ✓ Piscine
- ✓ Racquetball, badminton
- ✓ Wally-ball
- ✓ Entraînement personnalisé
- ✓ Boutique de vêtements sport

- ✓ Halte-garderie
- ✓ Massothérapie
- ✓ Sauna, bain tourbillon
- ✓ Casse-croûte santé
- ✓ Salle de détente
- ✓ Grand stationnement
- ✓ Salon de bronzage
- ✓ Diététiste
- ✓ Chiropraticien

**STEP, WORKOUT, BODY DESIGN, AÉROBIE, CORPS EXTRÊME**  
INSCRIPTION AVANT LE 20 OCTOBRE 1998



3900, boul. Royal  
Trois-Rivières  
**375-4979**

ÉCOLE  
AQUATIQUE

*À fleur  
d'eau*

**NOUVELLE SESSION**

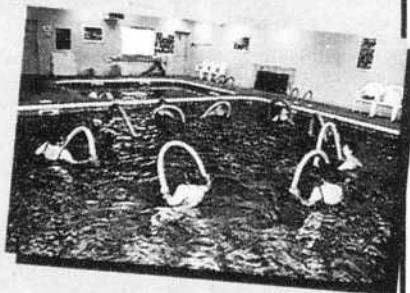
**DÉBUTANT LE 2 NOVEMBRE 1998**  
**SERVICES :**

- Aqua-gym
- Natation enfants (1½ an à 12 ans)
- Aqua-maman
- Aqua-bébé (3 à 18 mois)
- Natation adultes
- Peur de l'eau
- Bain libre
- Location
- Aqua-massage (37° C)

• Privilège pour les personnes de 50 ans et plus

**NOUVEAU  
AQUA-MASSAGE  
PARENT ENFANT**

**2 piscines chauffées  
32° C et 37° C**



**6105, Corbeil,  
Trois-Rivières-Ouest 694-7379**

STATIONNEMENT GRATUIT OUVERT 7/7 JOURS, 12 MOIS/ANNÉE

## Une oasis de détente l'Auberge Gouverneur de Shawinigan

Située au coeur des plus beaux paysages de la Mauricie, juste en face de la Cité de l'Énergie, l'Auberge Gouverneur de Shawinigan, ouverte depuis le printemps abrite une Auberge santé déjà fort populaire.

Ainsi, c'est toute une équipe de professionnels qui vous invite à vivre une expérience nouvelle empreinte de calme et de relaxation.

Au programme: une vaste gamme de soins de beauté et de santé, en somme une aventure de bien-être et de détente inoubliable!

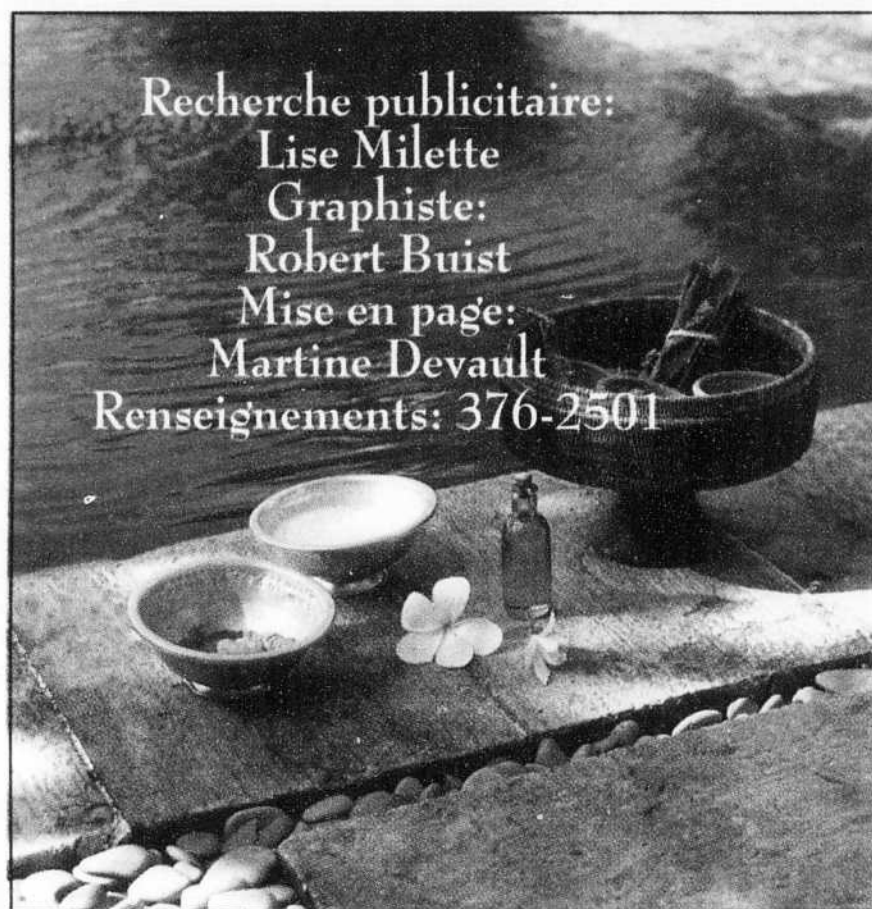
Dans cette oasis de bien-être la salle de repos et de transition est une porte ouverte sur la piscine où

l'on peut se rafraîchir et déguster un goûter-santé tout en se revivifiant pour le retour à la vie active.

Enfin, pour profiter au maximum de votre séjour, Le relais santé de l'Auberge Gouverneur suggère toute une gamme de forfaits alliant beauté, énergie et même romance pour deux. Dans l'un ou l'autre on peut retrouver des soins de pressothérapie, de massage et des soins du visage, des mains et des pieds.

Alors pour une aventure de détente, l'Auberge Gouverneur de Shawinigan est un lieu à considérer.

Recherche publicitaire:  
Lise Milette  
Graphiste:  
Robert Buist  
Mise en page:  
Martine Devault  
Renseignements: 376-2501



## L'ESCALE-Santé

de l'Auberge Gouverneur  
SHAWINIGAN



Les meilleurs soins d'esthétiques et corporels  
à votre disposition près de chez-vous

**Profitez de nos promotions jusqu'au 31 octobre 1998**

### Offre No 1

Soin Hydra-Spa **pour elle et lui**

Ce soin a plus d'un atout: décontraction des muscles cervicaux, phases reminéralisante, nettoyante, régénératrice et hydratante, et 3 massages: visage, cuir chevelu et mains. Ce soin exalte la beauté du teint et assure une hydratation longue durée, dans une période où l'épiderme en a vraiment besoin. *Offert à 33 \$*

### Offre No 2

Une peau nette **tous les jours**

Une offre magique qui n'engendra aucun frein à l'achat, voici un formidable trio conçu pour chaque type de peau. Le trio comprend le **démaquillant** et la **lotion adaptée**, ainsi qu'une **trousse à cosmétique gratuite**. *Offert à 30\$ chacun, valeur 75\$*

### Offre No 3

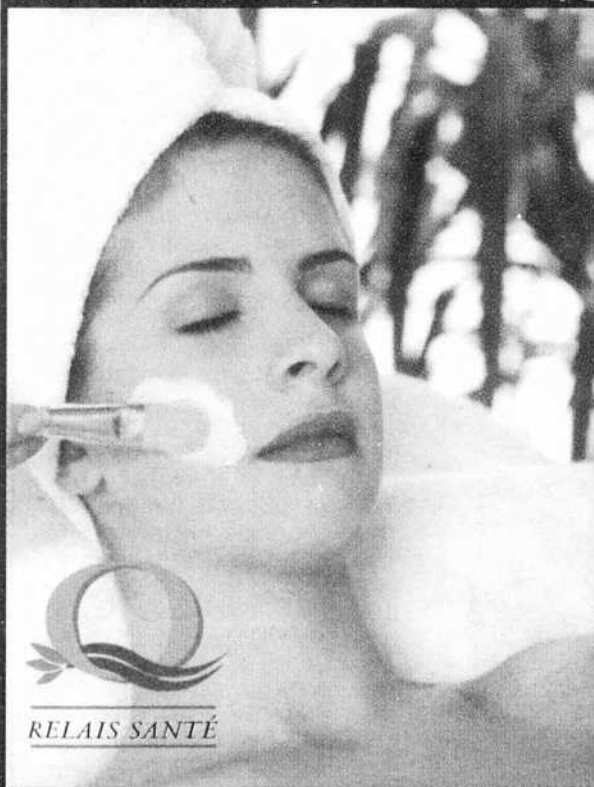
Douceur du corps **pour lui**

Duo parfait pour la douche, le gant de sisal est offert **gratuitement** à l'achat du savon exfoliant aux algues, *valeur de 10\$*

### Offre No 4

Look **Serge Louis Alvarez**

Pour vous, la toute nouvelle collection de Serge Louis Alvarez. À l'achat de 38\$ ou plus de produits du look, obtenez **gratuitement** un **Mascara noir** et un **Goupillon**, *valeur 32\$*



RELAIS SANTÉ

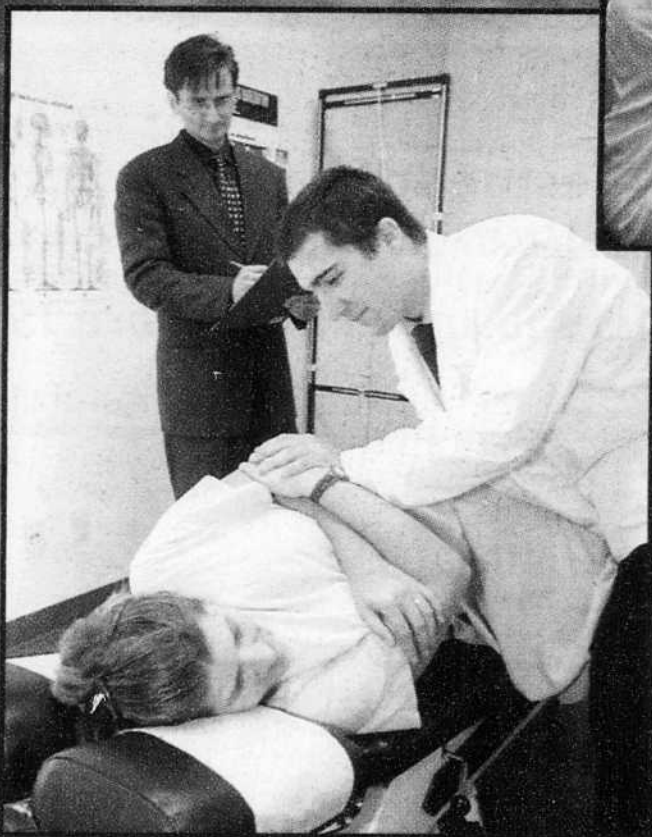
1100, promenade du Saint-Maurice  
Shawinigan (Québec) G9N 1L8

**819.537.8366**

# La chiropratique,

**c'est opter pour la santé au naturel !**

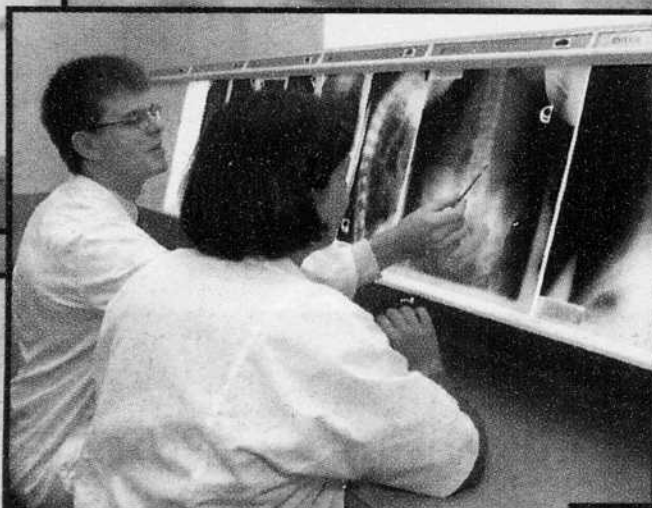
La chiropratique est une profession de la santé qui a pour objet le recouvrement et le maintien de la santé humaine ainsi que le diagnostic, le traitement et la prévention de ses déficiences. Il traite les problèmes de santé qui sont de nature non invasive et réversible par des moyens naturels, sans recourir aux médicaments ni à la chirurgie.



Dr Marcel Veilleux, chiropraticien et directeur de la Clinique et Mme Diane Thériault, attachée d'administration de la Clinique.

## SERVICES DISPENSÉS À LA CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE CHIROPRATIQUE :

- Examen initial complet ;
- Traitements chiropratiques adaptés à votre condition ;
- Service de radiologie ;
- Thérapies complémentaires requises par votre condition :
  - ultrasons
  - électrothérapie
  - thermothérapie
- Analyses de laboratoire:
  - de sang
  - d'urine
  - biochimique
- Possibilité d'une réévaluation périodique de votre état de santé.



## TARIFS RÉDUITS POUR :

- Enfants de moins de 16 ans ;
- Personnes de 65 ans et plus ;
- Prestataires de l'Aide sociale
- Étudiants

La gratuité\* des soins chiropratiques pour les enfants de moins de 16 ans des familles prestataires de l'Aide sociale, sauf pour les examens et radiographies où un tarif réduit s'applique.

\* Les frais sont payés par l'Ordre des chiropraticiens du Québec.



HEURES D'OUVERTURE : Lundi au vendredi, de midi à 20 h. Samedi de 10 h à 16 h

**CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE CHIROPRATIQUE  
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES**

*Pavillon de la chiropratique*

3351, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Pour renseignements et rendez-vous : (819) 376-5212**

**AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

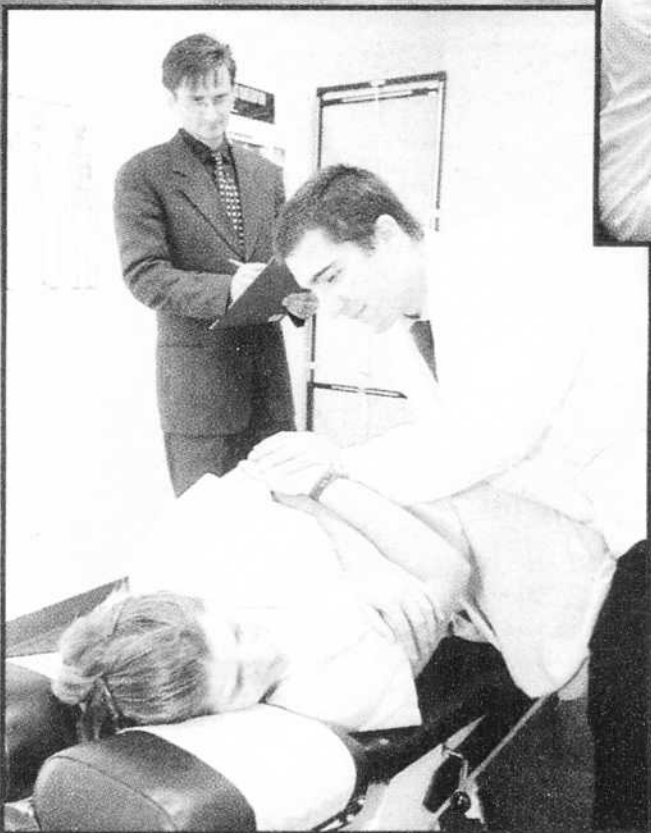
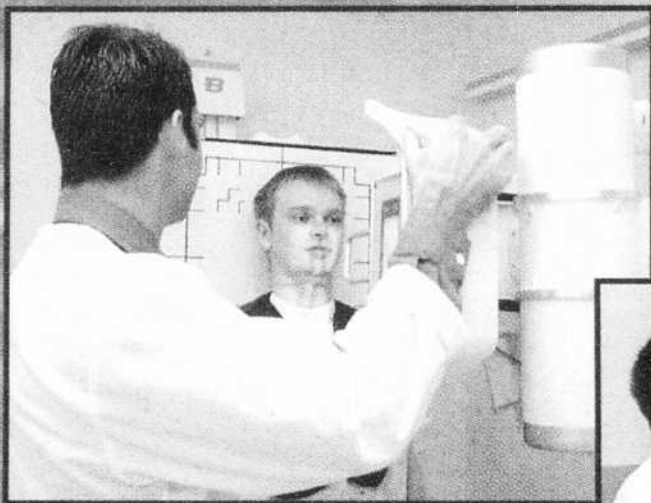
FORMULAIRES DISPONIBLES POUR  
VOS ASSURANCES PERSONNELLES.

**STATIONNEMENT GRATUIT  
À PROXIMITÉ DE LA CLINIQUE**

# La chiropratique,

## c'est opter pour la santé au naturel !

La chiropratique est une profession de la santé qui a pour objet le recouvrement et le maintien de la santé humaine ainsi que le diagnostic, le traitement et la prévention de ses déficiences. Il traite les problèmes de santé qui sont de nature non invasive et réversible par des moyens naturels, sans recourir aux médicaments ni à la chirurgie.



Dr Marcel Veilleux, chiropraticien et directeur de la Clinique et Mme Diane Thériault, attachée d'administration de la Clinique.

### SERVICES DISPENSÉS À LA CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE CHIROPRATIQUE :

- Examen initial complet ;
- Traitements chiropratiques adaptés à votre condition ;
- Service de radiologie ;
- Thérapies complémentaires requises par votre condition :
  - ultrasons
  - électrothérapie
  - thermothérapie
- Analyses de laboratoire:
  - de sang
  - d'urine
  - biochimique
- Possibilité d'une réévaluation périodique de votre état de santé.



### TARIFS RÉDUITS POUR :

- Enfants de moins de 16 ans ;
- Personnes de 65 ans et plus ;
- Prestataires de l'Aide sociale
- Étudiants

*La gratuité\* des soins chiropratiques pour les enfants de moins de 16 ans des familles prestataires de l'Aide sociale, sauf pour les examens et radiographies où un tarif réduit s'applique.*

*\* Les frais sont payés par l'Ordre des chiropraticiens du Québec.*



**HEURES D'OUVERTURE :** Lundi au vendredi, de midi à 20 h. Samedi de 10 h à 16 h

## CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE CHIROPRATIQUE UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

*Pavillon de la chiropratique*

3351, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Pour renseignements et rendez-vous : (819) 376-5212**

### AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS

FORMULAIRES DISPONIBLES POUR  
VOS ASSURANCES PERSONNELLES.

STATIONNEMENT GRATUIT  
À PROXIMITÉ DE LA CLINIQUE

# La chiropratique,

**c'est opter pour la santé au naturel !**

La chiropratique est une profession de la santé qui a pour objet le recouvrement et le maintien de la santé humaine ainsi que le diagnostic, le traitement et la prévention de ses déficiences.

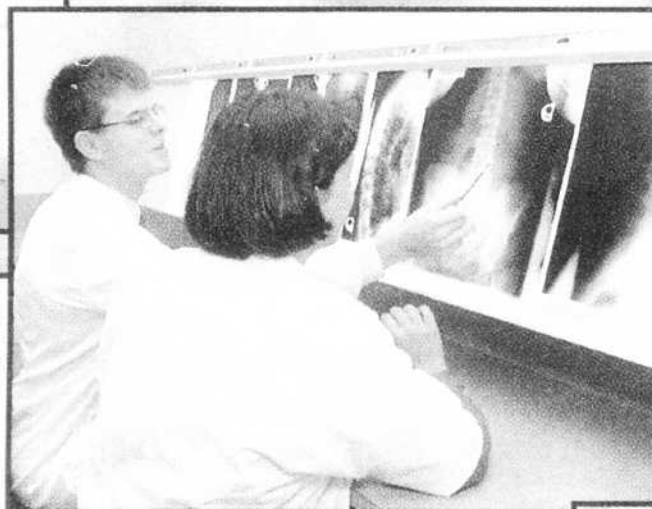
Il traite les problèmes de santé qui sont de nature non invasive et réversible par des moyens naturels, sans recourir aux médicaments ni à la chirurgie.



Dr Marcel Veilleux, chiropraticien et directeur de la Clinique et Mme Diane Thériault, attachée d'administration de la Clinique.

## SERVICES DISPENSÉS À LA CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE CHIROPRATIQUE :

- Examen initial complet ;
- Traitements chiropratiques adaptés à votre condition ;
- Service de radiologie ;
- Thérapies complémentaires requises par votre condition :
  - ultrasons
  - électrothérapie
  - thermothérapie
- Analyses de laboratoire:
  - de sang
  - d'urine
  - biochimique
- Possibilité d'une réévaluation périodique de votre état de santé.



## TARIFS RÉDUITS POUR :

- Enfants de moins de 16 ans ;
- Personnes de 65 ans et plus ;
- Prestataires de l'Aide sociale
- Étudiants

*La gratuité\* des soins chiropratiques pour les enfants de moins de 16 ans des familles prestataires de l'Aide sociale, sauf pour les examens et radiographies où un tarif réduit s'applique.*

*\* Les frais sont payés par l'Ordre des chiropraticiens du Québec.*



**HEURES D'OUVERTURE :** Lundi au vendredi, de midi à 20 h. Samedi de 10 h à 16 h

**CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE CHIROPRATIQUE  
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES**

*Pavillon de la chiropratique*

3351, boul. des Forges, Trois-Rivières

**Pour renseignements et rendez-vous : (819) 376-5212**

**AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**

**FORMULAIRES DISPONIBLES POUR  
VOS ASSURANCES PERSONNELLES.**

**STATIONNEMENT GRATUIT  
À PROXIMITÉ DE LA CLINIQUE**