



**Santé et  
cosmétique**

# Existe-t-il un rapport?

**SOPHIE RICHARD**

Rédactrice publicitaire  
srichard@lequotidien.com

Vous êtes-vous déjà demandé ce que contenaient les cosmétiques que vous utilisez quotidiennement pour nettoyer, hydrater et adoucir votre épiderme et votre cuir chevelu? À l'instar des aliments qu'on consomme, les produits qu'on utilise ont un impact réel sur notre santé globale.

Vice-président, recherche et développement chez Attitude, une entreprise montréalaise qui conçoit des produits naturels exempts de contaminants cancérigènes, Hans Drouin nous éclaire.

«Les gens ne savent pas ce qu'ils utilisent et ce qu'ils mettent sur leur corps, lance-t-il d'entrée de jeu. Selon moi, il y a tout un travail de sensibilisation à faire et c'est un peu notre rôle, en tant qu'experts, de favoriser la prise de conscience et la vulgarisation», affirme M. Drouin.

Le scientifique convient qu'il n'est pas facile de savoir ce à quoi on est exposé. Si on compare les cosmétiques avec le domaine de l'alimentation où les études pullulent, on est encore bien loin du compte.

«Actuellement, il est plus facile de documenter la relation entre ce qu'on ingère et notre santé, mais je suis convaincu que d'ici plusieurs années, nous serons en mesure d'en faire autant avec les produits qu'on utilise au quotidien [...] Pour l'instant, les données manquent. Il revient alors aux consommateurs de décider en quoi ils croient et quels sont leurs valeurs», soutient-il.

Il fait cependant nul doute que les produits de soins corporels ont un effet sur notre organisme. Les études le démontrant se font de plus en plus nombreuses et continueront d'en faire la démonstration au cours des prochaines années.

## RÈGLEMENTATION

Au Canada, tous les cosmétiques vendus doivent être sécuritaires et ne présenter aucun risque pour la santé. Ils sont en effet assujettis à la Loi sur les aliments et drogues, ainsi qu'au Règlement sur les cosmétiques.

Certains seraient ainsi portés à croire que l'ensemble des produits rendus disponibles en magasins et en pharmacies sont forcément sains. Pourtant, l'affaire n'est pas aussi simple qu'elle n'y paraît.

«Il faut savoir que Santé Canada n'approuve pas les produits qui sont mis en marché. Ce qu'il fait, c'est qu'il établit la réglementation qui les encadre et à laquelle doivent se soumettre les manufacturiers, explique Hans Drouin. Un produit n'est analysé que si une plainte a été déposée ou dans des cas particu-



L'entreprise montréalaise Attitude a récemment présenté les 5 nouveaux produits de sa gamme Super Leaves<sup>MC</sup> enrichie d'extraits de super feuilles. Tous les ingrédients composant les produits de la marque sont dits rassurants et sont certifiés EWG Verified<sup>TM</sup>.

liers [...] Ce n'est pas parce qu'un produit est sur les tablettes qu'il n'est pas sans danger», précise-t-il.

Toujours selon ce dernier, il existe par ailleurs de nombreuses façons de «contourner» la réglementation. On retrouve, par exemple, des ingrédients qui ne seront pas considérés comme cancérigènes, mais qui sont composés, en très faible quantité, par des contaminants qui eux sont cancérigènes (moins de 0.1%).

Un autre exemple préoccupant, le sodium laureth sulfate (SLES).

«Le sodium laureth sulfate est utilisé dans pratiquement tous les produits. Celui-ci résulte d'une technologie datant du début des années 1900 qui consiste à faire réagir un surfactant, soit un ingrédient permettant de laver, avec un ingrédient synthétique, de l'oxyde d'éthylène, qui est cancérigène. La réaction chimique produit du 1,4 dioxane (un composé à fort potentiel cancérigène pour l'homme)», explique le spécialiste.

Il y a aussi des ingrédients qui sont maintenant reconnus comme des perturbateurs endocriniens, mais que les manufacturiers ont toujours le droit d'utiliser. Ce n'est cependant qu'une question de temps avant que la réglementation évolue.

## QUELS PRODUITS CHOISIR?

Il n'est pas donné à tous de lire les étiquettes des produits de soins corporels et d'y comprendre le jargon scientifique qui s'y retrouve. Ainsi, comment fait-on pour choisir des produits sains, composés d'ingrédients rassurants?

«Dans un premier temps, on peut repérer les certifications indépendantes. On parle entre autres de EWG Verified (Organisme américain avec lequel

travaille Attitude) qui regarde le risque de chaque ingrédient sur la santé, mentionne Hans Drouin. Il y a aussi les certifications environnementales. Nous nous travaillons avec ÉcoLogo. Eux vont s'assurer que toutes les caractéristiques d'un produit minimisent son impact sur l'environnement, ce qui selon moi est complémentaire», affirme l'expert.

Via son blogue ([blog.labonneattitude.com](http://blog.labonneattitude.com)), l'entreprise québécoise Attitude a également publié un Top 10 des catégories d'ingrédients à éviter dans un shampoing, une liste tout aussi valable pour tous les autres cosmétiques.

«Ceux qui veulent pousser plus loin, lire et comprendre les étiquettes de produits peuvent s'y référer», suggère M. Drouin.

Parmi celle-ci, on retrouve notamment les formaldéhydes, utilisés comme conservateur. Ils sont identifiables sur les étiquettes par la mention DMDM ou le mot urea. On retrouve également les surfactants éthoxylés, les ingrédients contenant des amines, les allergènes et plus encore.

Parmi ce qu'on peut considérer comme ingrédients inquiétants, notons aussi les fragrances dans lesquelles on retrouve régulièrement des perturbateurs endocriniens et/ou des cancérigènes et/ou des synthétiques et/ou des allergènes.

Consultez la liste complète via le [blog.labonneattitude.com/top-10-categories-ingredients-a-eviter-dans-un-shampoing/](http://blog.labonneattitude.com/top-10-categories-ingredients-a-eviter-dans-un-shampoing/)

L'organisme EWG a également mis à la disposition des consommateurs une base de données contenant 73 910 produits cosmétiques sur lesquels on peut se renseigner. Il suffit de visiter le [www.ewg.org/skindeep](http://www.ewg.org/skindeep)

# Des blogues qui informent et inspirent

## SOPHIE RICHARD

Rédactrice publicitaire  
srichard@lequotidien.com

### LE PHARMACHIEN

Lorsqu'il est question de santé, de médicaments et de croyances populaires, le Pharmacien, de son prénom Olivier Bernard, est une référence. Via les trois tomes de son livre *Le Pharmacien*, ses conférences, sa série télé et son site Internet, il nous renseigne sur une multitude de sujets touchant la santé.

Excellent vulgarisateur, pharmacien de profession et passionné de science à l'humour débridé, il prend plaisir à mettre fin aux mythes scientifiques et médicaux.

[lepharmachien.com/](http://lepharmachien.com/)

### JIMMY SÉVIGNY

Son histoire personnelle n'est plus un secret pour personne! Jimmy Sévigny, originaire du Saguenay, est un entraîneur, un conférencier et un véritable exemple de courage et de persévérance. Après avoir perdu 272 lbs, il est devenu un athlète inspirant et un professionnel de la mise en forme respecté à la grandeur de la province.

En plus des DVD d'entraînements, des conférences et des plans / suivis alimentaires qu'il propose, il gère aussi un blogue traitant d'activité physique, d'alimentation et de motivation. Une véritable source d'information riche et diversifiée.

[www.jimmysevigny.com](http://www.jimmysevigny.com)

### THE GREEN LIFE

Après avoir travaillé dans le monde des médias et de la publicité durant huit ans, la Montréalaise Sophie Bourdon a entrepris un virage à 180 degrés. Elle a quitté son emploi et dit adieu à un mode de vie qui la rendait profondément malheureuse pour ensuite s'inscrire à The Institute of Holistic Nutrition.

Depuis 2015, celle qui est désormais nutritionniste holistique gère un blogue appelé *The Green Life*, disponible en français et en anglais.

On y retrouve une panoplie de recettes 100 % végétariennes, presque exclusivement véganes, ainsi que des conseils santé et bien-être.

Passionnée de cuisine et de photographie, Mme Bourdon s'est donnée comme mission, via *The Green Life*, d'aider son prochain à vivre une vie plus en conscience.

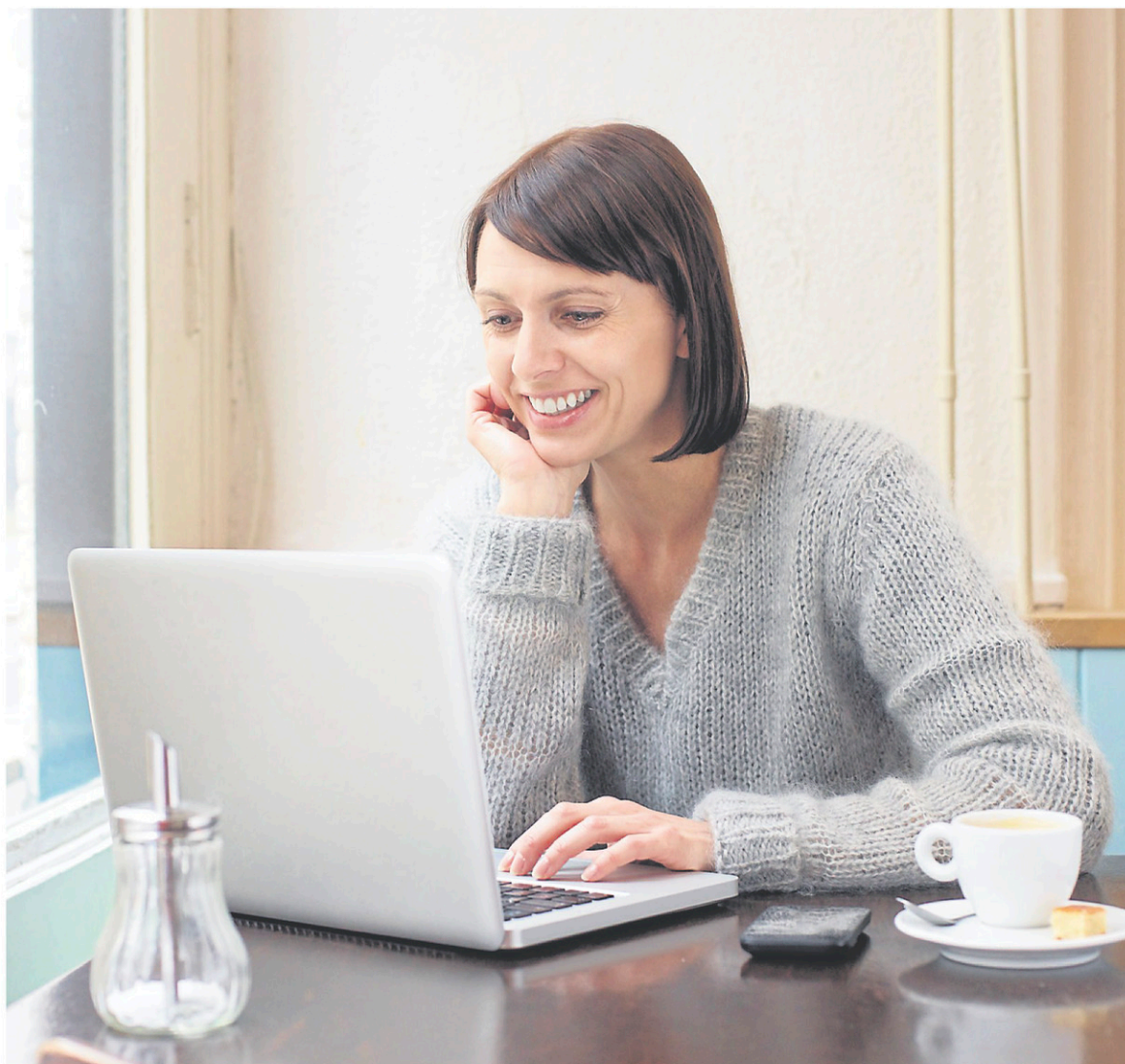
[www.thegreenlife.ca](http://www.thegreenlife.ca)

### NICOLE BORDELEAU

Auteure et conférencière, Nicole Bordeleau est maître en yoga et méditation. Au Québec, elle est l'une des principales références en matière de mieux-être.

Via son Carnet, elle nous amène à réfléchir sur la vie et sur nos véritables aspirations personnelles tout en partageant conseils, réflexions, poèmes et autres.

[www.nicolebordeleau.com](http://www.nicolebordeleau.com)





Marie-Érick Verreault, d.d.

VOS PROTHÈSES  
DENTAIRES  
IL FAUT  
Y VOIR



Dany Fillion, d.d.

Alma · La Baie
Chicoutimi · Jonquière

NOUS DÉMÉNAGEONS

Il nous fera plaisir de vous accueillir dans nos nouveaux locaux

875, chemin Sydenham, Chicoutimi

Chez Ivoire, on vous sert comme personne.

CONSULTATION SANS FRAIS  
NI OBLIGATION



IVOIRE

SANTÉ DENTAIRE  
DENTUROLOGISTES

418 541-7032  
1 877 542-7032

[ivoire.ca](http://ivoire.ca)

Le  
**26 mars**  
prochain

# Soutenez la cause de l'épilepsie



**MÉLISSA BRADETTE**  
Rédactrice publicitaire  
mbradette@lequotidien.com

Tout au long du mois de mars, mois de sensibilisation à l'épilepsie, différentes campagnes sont mises de l'avant pour informer le grand public à ce trouble neurologique aux multiples facettes. La Journée Lavande, qui a lieu le 26 mars de chaque année, constitue le point culminant des événements en lien avec le mois de l'épilepsie.

Créée en 2008, la Journée Lavande a vu le jour grâce à la détermination de Cassidy Megan, une jeune épileptique, native de Nouvelle-Écosse. Étant atteinte d'épilepsie Cassidy, craignait que les autres enfants se moquent d'elle; car l'épilepsie

est un trouble mal compris. Aussi, il arrive encore que les personnes épileptiques se heurtent aux préjugés et à la méconnaissance. Elle eut donc l'idée de créer une journée pour inciter la population à appuyer les personnes atteintes d'épilepsie. Elle décida de nommer cette journée d'après la couleur associée mondialement à l'épilepsie: lavande. De fil en aiguille, l'idée de Cassidy fit du chemin et aujourd'hui, la Journée Lavande est soulignée internationalement, le 26 mars.

Au Canada, la Journée Lavande est aussi considérée comme la journée nationale de sensibilisation à l'épilepsie. En effet, le 29 juin 2012, le projet de loi C-278 visant à instituer une journée destinée à sensibiliser davantage le public à l'épilep-

sie a reçu la sanction royale. Par conséquent, la Journée Lavande est maintenant légalement considérée comme une journée consacrée à la sensibilisation à l'épilepsie à la grandeur du pays.

## PORTEZ LA COULEUR LAVANDE

Le 26 mars prochain, la population est invitée à se faire ambassadeur pour la cause de l'épilepsie en portant des vêtements de couleur lavande ou des items promotionnels tels que le ruban et le bracelet de la Journée Lavande, ainsi qu'en parlant de ce trouble neurologique auprès de personnes de leur entourage.

L'objectif est de sensibiliser la population et de briser les mythes qui entourent l'épilepsie, une condition qui affecte approximativement 1 % de la population canadienne, soit près de 300 000 personnes. Car l'épilepsie demeure un sujet sensible pour beaucoup de gens. Plusieurs personnes épileptiques hésitent d'ailleurs à dévoiler leur condition de peur d'être jugées, rejetées ou incomprises. D'où l'importance d'accroître les activités de sensibilisation.

Cette année, la campagne de sensibilisation de la Journée Lavande sera essentiellement axée sur les réseaux sociaux. Tout au long du mois de mars, l'Association régionale pour les personnes épileptiques Région 02 (ARPE 02) diffusera de l'information sur l'épilepsie

via son site Web ([www.arpe02.com](http://www.arpe02.com)) et sa page Facebook. Il est aussi possible de se procurer des articles promotionnels à l'effigie de la Journée Lavande auprès de l'organisme, qui a pignon sur rue au 110 Racine Est (suite 218).

## 20 ANS DE L'ACE

Un autre événement important en lien avec la cause de l'épilepsie a lieu en mars 2018: le 20<sup>e</sup> anniversaire de l'Alliance canadienne de l'épilepsie (ACE).

L'Alliance regroupe des associations de membres dans les 10 provinces canadiennes, dont 6 organismes au Québec. Via ce réseau d'organisations locales, elle fait la promotion de l'indépendance et de la qualité de vie pour les personnes ayant l'épilepsie. En somme, L'ACE se veut le porte-parole pancanadien des personnes épileptiques.

Le poids de son réseau fait aussi de l'ACE un acteur de premier plan pour sensibiliser les différents paliers de gouvernements. D'autant plus que l'Alliance est membre d'autres regroupements qui lui permettent de bénéficier d'un réseau notable dans le domaine médical et de la recherche. En outre, l'ACE est membre du Bureau international de l'épilepsie et de la Ligue Canadienne Contre l'Épilepsie.

## UNE RESSOURCE RÉGIONALE

Dans la région, les personnes épileptiques et leurs proches

peuvent se tourner vers l'Association régionale pour les personnes épileptiques Région 02 (ARPE 02).

Organisme fondé en 1980, l'ARPE 02 a pour mission de venir en aide aux personnes épileptiques et leurs familles, d'informer et de sensibiliser le public sur l'épilepsie afin de briser les fausses croyances qu'ont bon nombre d'adultes concernant ce trouble neurologique et dédramatiser l'épilepsie auprès des jeunes qui sont atteints de ce trouble ou qui ont dans leur entourage des personnes ayant cette condition physique.

Au cours des trois dernières décennies, l'ARPE 02 a mis en place différents outils de promotion et de sensibilisation. Entre autres, l'organisme offre gratuitement des activités de sensibilisation dans les milieux scolaires et de travail, dans les garderies (CPE, services de garde en milieu familial, etc.), les milieux communautaires, etc.

«Nous organisons des activités partout où les gens nous demandent», note Mme Nicole Bouchard, coordonnatrice de ARPE 02.

Pour en savoir davantage sur l'ARPE 02 ou sur l'épilepsie, visitez le site Web de l'association, [www.arpe02.com](http://www.arpe02.com), ainsi que le site [www.questiondepilepsie.com](http://www.questiondepilepsie.com). Vous trouverez également le détail de la Journée Lavande au [www.journeelavande.org](http://www.journeelavande.org)



Mesdames Nicole Bouchard, coordonnatrice et Suzie Ouellet, intervenante du ARPE 02, vous invite à soutenir la cause de l'épilepsie le 26 mars prochain, à l'occasion de la Journée Lavande.



famille PERSONNES  
 aidant AFFEINTES  
 CRISE contre l'épilepsie  
 bonne cause information  
 COMPRENDRE MIEUX ASPECT  
 ENTOURAGE ENTRAIDE



110, Racine Est, suite 218  
 418 549-9888  
[www.arpe02.com](http://www.arpe02.com)

ASSOCIATION RÉGIONALE POUR  
 LES PERSONNES ÉPILEPTIQUES  
 RÉGION 02

[www.arpe02.com](http://www.arpe02.com)

Canadian  
 epilepsy  
 Alliance

Alliance  
 canadienne de  
 l'épilepsie

# L'activité physique a des bienfaits à tous âges

**MÉLISSA BRADETTE**

Rédactrice publicitaire  
mbradette@lequotidien.com

Que l'on ait 5 ans ou 80 ans, il importe d'être actif. Les études le prouvent, l'activité physique joue un rôle important pour demeurer en santé, en plus d'avoir une incidence sur le bien-être et la qualité de vie.

Voici quelques recommandations en matière d'activité physique, selon l'âge.

## 0 À 5 ANS

Il est recommandé d'instaurer des activités physiques dès les premiers mois de bébé. L'activité chez les jeunes enfants les aide à bien grandir et à se développer.

Pour les bébés de moins d'un an, il est conseillé de bouger plusieurs fois par jours. Pour ne pas épuiser votre poupon, faites de courtes périodes de jeux et de stimulations, et répartissez celles-ci au fil de la journée. À cet âge, les jeux interactifs au sol sont parfaits pour faire bouger et amuser bébé.

Idéalement, les enfants de 1 à 5 ans devraient être actifs pendant au moins 3 heures par jour. Évidemment, on ne suggère pas ici 3 h d'activités soutenues, mais bien des activités et des jeux variées, d'intensités diverses, qui peuvent être pratiquées dans des environnements multiples. Ce qui importe, c'est de faire bouger les tout-petits en leur proposant des jeux et activités qui leur permettront de développer leurs habiletés motrices.

Autre point important, plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de prendre part à des jeux soutenus ou qui demandent un certain effort. Par exemple, courir et sauter sont des activités d'intensité élevée. La participation à ces jeux et activités devrait augmenter progressivement, pour atteindre au moins 1 heure par jour, à l'âge de 5 ans.

## 5 À 12 ANS ET 12 À 17 ANS

L'activité physique devrait prendre une place prépondérante chez les enfants, comme chez les adolescents. Car plus ils seront actifs, plus ils en ressentiront les bienfaits. Comme le dit cette locution latine : «*mens sana in corpore sano*», ou «*un esprit sain, dans un corps sain*».

En fait, les enfants et les adolescents devraient pratiquer quotidiennement au moins 1 heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Il est aussi recommandé d'inclure au moins 3 heures par semaines des activités de renforcement des muscles et des os.

## ADULTES ET AÎNÉS

Bien qu'elle demeure très importante, l'activité physique ne doit pas nécessairement être pratiquée un grand nombre d'heures chez les adultes et les aînés.

L'important est de bouger et de faire au moins 2 heures et demie d'activité physique d'intensité modérée à élevée, par semaine. Puisque nous avons souvent des horaires chargés, il est possible de répartir ces heures d'activité en courtes séances échelonnées sur plusieurs jours de la semaine. Toutefois, pour en tirer tous les bénéfices, les séances d'activité physique doivent durer au moins 10 minutes. Également, au moins 2 fois par semaine, il importe d'inclure dans sa routine des exercices visant à renforcer les muscles et les os, surtout ceux des cuisses et des jambes

Pour consulter des exemples d'activités, en fonction de votre âge, consultez les ressources suivantes :

[www.kino-quebec.qc.ca/sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/ameliorer-sa-sante-grace-a-l-activite-physique/](http://www.kino-quebec.qc.ca/sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/ameliorer-sa-sante-grace-a-l-activite-physique/)

Source : Portail Santé Mieux-Être, [sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca)



*L'activité physique joue un rôle important pour demeurer en santé*



5280126

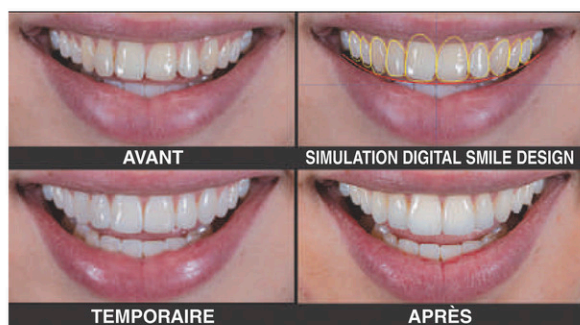
## UNE NOUVELLE TECHNIQUE POUR AMÉLIORER VOTRE SOURIRE: DIGITAL SMILE DESIGN

Grâce au développement des nouvelles technologies, votre sourire, votre marque de commerce, sera encore plus à votre image. Des technologies comme le Digital Smile Design, se veut bien plus qu'une simulation numérique de votre sourire, mais bien une réelle transformation en 3D des dents grâce à une série de photos, vidéos et empreintes digitales des dents. Le concept développé par le Dr Coachman s'est rapidement démocratisé dans le monde et le Dr François Blackburn a appris ces techniques lors de sa formation à Los Angeles en 2016. Déjà très à l'affût des techniques d'esthétique grâce à des formations du Las Vegas Institute et d'autres instituts, ces techniques permettent au Dr Blackburn de saisir la relation entre les dents, les gencives, les lèvres et le visage en mouvement et de l'établir dans une analyse esthétique du visage précise.

- Chirurgie des gencives autour des dents pour qu'elles soient d'une longueur harmonieuse et ce en faisant soit des greffes, soit des chirurgies correctrices grâce au laser Biolase.

- Orthodontie: vérification finale de la position des dents

- Implantologie: il ne suffit plus de seulement placer des implants, il faut maintenant les positionner de manière à obtenir un beau sourire. Le sourire est donc planifié avant de placer les implants. Grâce à l'union du Digital Smile Design et de la scannographie 3D, le Dr Blackburn est en mesure de positionner les implants grâce à un guide de positionnement fabriqué par stéréolithographie et ce, à partir de plusieurs logiciels comme Nobel Clinician, que le Dr Blackburn utilise.



### Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné avec les autres techniques?

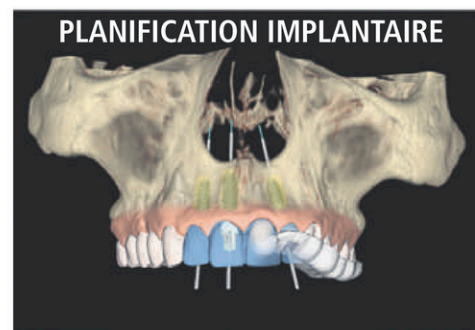
La communication entre le laboratoire et le dentiste ainsi que l'absence de planification du projet d'esthétique. La communication est donc grandement améliorée mais la précision est, selon le Dr Blackburn, toute la différence entre les façons de faire d'avant.

liorée mais la précision est, selon le Dr Blackburn, toute la différence entre les façons de faire d'avant.

Ces techniques vont se transmettre à toutes les sphères de la dentisterie :

Lorsque le Dr Blackburn a fait sa formation Master Implant à Los Angeles, il devait présenter un cas d'implantologie et d'esthétique avancée, celui-ci devait comporter la phase Digital Smile Design.

Il utilise donc cette technique pour tous les cas d'esthétique et d'implantologie. En résumé, le DSD augmente la prédictibilité des cas d'esthétique!



Publireportage

5280163



## Pour les services d'implantologie

une seule adresse à retenir, celle du

### Dr François Blackburn

**D.M.D. Dentiste généraliste**  
Diplômé d'un **Master Implant Clinician**, en Californie, gagnant du **Best Student Award** de ce Master, et **Fellow** en orthodontie et en implantologie.



Digital Smile Design  
disponible ici

CLINIQUE &  
DENTAIRE  
D'IMPLANTOLOGIE  
FRANÇOIS BLACKBURN

DEPUIS 20 ANS

CONSULTATION GRATUITE

2465, rue Saint-Hubert  
Jonquière  
**418 542.3368**  
Saint-Félicien  
**418 630.3368**

[dentistebblackburn.com](http://dentistebblackburn.com)

# Brochure informative sur la dystrophie myotonique de type 1

Pour vous procurer la brochure, communiquez avec CORAMH au 418-541-1056

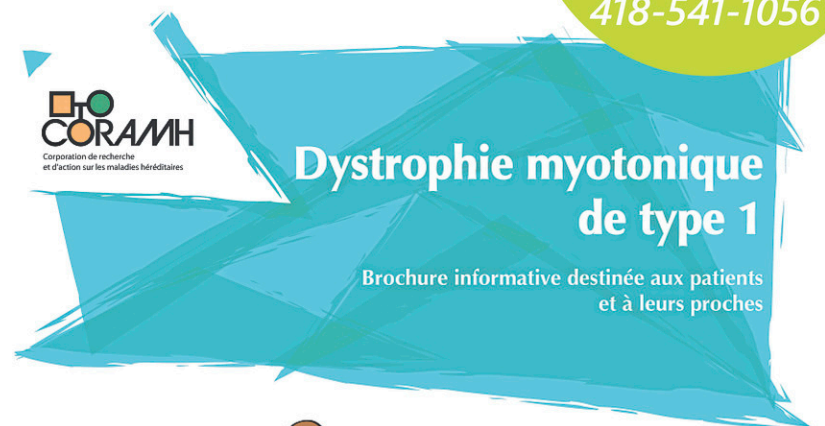
Chaque année, la journée internationale des maladies rares a lieu, le dernier jour de février. Cette journée permet de sensibiliser le grand public sur les maladies rares et leurs impacts sur la vie des patients.

Dans le cadre de cette journée, CORAMH a profité de l'occasion pour lancer sa nouvelle brochure informative sur la dystrophie myotonique de type 1. Une maladie rare, mais fréquente dans la région.

La publication de cette brochure par CORAMH s'inscrit dans le cadre de sa mission d'information. Elle vise les personnes atteintes de dystrophie myotonique de type 1 qui ont déjà reçu un diagnostic afin que celles-ci obtiennent de l'information adéquate pour assurer un meilleur suivi de leur condition de santé.

La dystrophie myotonique de type 1 est une maladie neuromusculaire progressive. Elle est l'une des maladies neuromusculaires héréditaires les plus répandues dans le monde, environ 1 personne sur 8000 en est atteinte. Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, cette maladie est beaucoup plus fréquente et touche environ 1 personne sur 500.

Une maladie rare est définie comme étant une maladie qui touche moins de 1 personne sur 2000. Plus de 7000 maladies rares ont été répertoriées à travers le monde. Au Québec, on estime que près d'une personne sur 20 serait atteinte ou porteuse d'une maladie rare, donc près de 500 000 Québécois. Environ 80 % des maladies rares sont d'origine génétique.



CORAMH remercie la Fondation Louis-Philippe Gagnon de leur généreuse contribution pour la réalisation de cette brochure.

5280242

## Offre de tests de porteur pour quatre maladies héréditaires récessives

● Acidose lactique

● Ataxie spastique de Charlevoix Saguenay

● Neuropathie sensitivomotrice avec ou sans agénésie du corps calleux

● Tyrosinémie

Déploiement provincial  
Pour vous procurer gratuitement votre trousse  
[sante.gouv.qc.ca/tests4maladies](http://sante.gouv.qc.ca/tests4maladies)

Pour être admissible aux tests de porteur :

1. avoir 18 ans ou plus;
2. avoir au moins un grand-parent biologique né dans l'une des régions suivantes : Saguenay-Lac-Saint-Jean, Charlevoix, Haute-Côte-Nord;
3. être dans l'une ou l'autre des situations suivantes : désirer avoir des enfants, être enceinte de 14 semaines ou moins, avoir une conjointe enceinte de 14 semaines ou moins.

Pour plus d'informations :  
[www.coramh.org](http://www.coramh.org)  
418-541-1056

CORAMH