

4

Santé

4

Cahier publiportage
le 4 février 2010

La Voix de l'Est



À votre service depuis 33 ans!

Centre de santé dentaire Robert Cabana

Croquer dans la vie!!



Robert Cabana, d.d.
Denturologiste



Dr Éric Chatelain
Chirurgien-dentiste

**Consultez une équipe
d'expérience en implantologie**

*Au delà de 10 000 prothèses
fabriquées depuis plus de 33 ans!*



Retrouver vos dents de jeunesse

114 St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511

4



LES MAUX POUR LE DIRE

Parcours intellectuel et émotionnel des maux

Suzanne Couture
CONSULTANTE EN DÉCODAGE DES MALAISES ET MALADIES
Conférencière et auteure du livre
Les maux pour le dire... simplement
Aussi Yantha, Reiki et réflexologie

NOUVELLE CONFÉRENCE
Communication spontanée
GRANBY - 16 février, 19h - 25\$
SUR RÉSERVATION
Places limitées

INFORMATION
CONSULTATION
450.991.1476
Reçus pour assurances



www.suzannecouture.com

Il faut s'échauffer avant de déneiger

Alors que l'hiver bat son plein, les personnes voulant déneiger devant leurs portes devraient prendre garde à s'échauffer avant de prendre leurs pelles, pour éviter de se blesser, selon des conseils publiés par l'Académie américaine de chirurgie orthopédique.

Cette dernière recommande également de pousser la neige avec une pelle plutôt que de tenter de la soulever et de faire travailler les muscles des jambes durant cette activité physique. Les personnes qui déneigent devant leurs portes se penchent beaucoup et portent de lourdes charges avec leurs pelles, un exercice physique qui pourrait être douloureux pour ceux qui ne font pas de sport régulièrement.

Les muscles du dos, des épaules et des bras sont particulièrement sollicités. « Si vous sentez une douleur pendant que vous êtes en train de déneiger, mieux vaut vous arrêter », conseille le Dr Schafer, porte-parole de l'Académie américaine de chirurgie orthopédique. En cas de douleur à la poitrine ou de souffle court, des signes qui peuvent annoncer une attaque cardiaque, il est conseillé d'arrêter l'effort et d'appeler les urgences médicales. Les membres de cette académie américaine de chirurgie orthopé-



tandis que les muscles des jambes ne sont pas sollicités.

Les experts conseillent d'utiliser une pelle adaptée à son poids et sa taille, et non une pelle trop lourde ou trop longue, pour éviter des problèmes de dos. Le geste lui-même devrait être de pousser la neige plutôt que de la soulever.

S'il n'est pas possible de faire autrement que de soulever la neige, les experts recommandent de le faire en utilisant les muscles des jambes, et en gardant le buste droit. Utiliser surtout la force des bras pour soulever la pelle ferait peser trop de poids sur la colonne vertébrale.

Jeter la pelletée de neige derrière son épaule ou sur le côté n'est pas non plus recommandé, car ce mouvement de rotation pourrait entraîner un coincement du dos. Enfin,

une bonne hydratation est conseillée durant l'effort.

Les médecins recommandent de se vêtir de façon appropriée, en portant un couvre-chef chaud, des gants ou des mitaines, des chaussettes chaudes et des bottes aux semelles antidérapantes. Ils conseillent également de commencer à déneiger quand il y a peu de neige et de le faire souvent, pour éviter de trop solliciter ses muscles en soulevant de grosses charges de neige.



Clinique d'orthèses PLANTAIRES

Enrayez vos douleurs aux pieds, aux genoux, aux jambes ou au dos

Évaluation par ordinateur
GRATUITE

sur rendez-vous seulement

À l'achat d'une paire d'orthèses plantaires,

20\$

sur toute marchandise en stock.
Coupon valide jusqu'au 1^{er} mars 2010.



Catherine Ducharme
Orthésiste du pied
Diplômée et certifiée

4, rue Comeau (coin Dufferin), Granby • 450 372-7444

NOUVEAU

CAMÉRA FOND D'ŒIL
pour un examen plus approfondi de votre santé oculaire.



Centre Visuel

Lise Duchesne, O.O.D.
450 777-3372
53 Drummond, Granby
(angle Elgin et Drummond)

Parce que la santé de vos yeux nous regarde!

- Examen de la vue par un optométriste
- Lunettes
- Lentilles cornéennes

Le rhume en chiffres

- Les adultes contractent de deux à quatre rhumes par année.
- Les enfants contractent de huit à douze rhumes par année.
- 25% de la population ne souffre jamais d'un rhume, tandis que 25% des Canadiens contractent un plus grand nombre de rhumes que la moyenne et sont malades plus longtemps.
- Les femmes, surtout celles qui sont âgées entre 20 et 30 ans, contractent plus de rhumes que les hommes, possiblement parce qu'elles ont plus de contacts avec les enfants.
- Les mains sont habituellement les coupables de la transmission des microbes, car de minuscules goutte-

lettes de mucus peuvent se retrouver sur certaines surfaces comme les poignées de portes, et infecter quelqu'un jusqu'à trois heures après y avoir été déposées et une personne touche en moyenne une douzaine de fois par jour ses yeux et son nez, les principaux points d'entrée du virus du rhume.

Quelle cure d'épuration VOUS conviendra le mieux?



Première Épuration
14 jours

CleanseSMART
30 jours cure avancée

Épuration Rapide
7 jours

EN VENTE **25%**
DE RABAIS

VOTRE MARCHAND DE SANTÉ!

Les Fours du Roy

328 Principale, Granby • 450 378-4061

Vous recherchez une santé optimale? Vous en avez marre d'être fatigué ou malade! Profiter de notre offre exceptionnelle sur les cures Renew Life pour refaire le plein d'énergie.



La meilleure défense pour avoir un cœur en santé

(EN) Un bon plan de match est la meilleure défense pour avoir un cœur en santé. La plupart des gens savent qu'ils doivent faire tous les efforts possibles pour maintenir un mode de vie sain et actif et faire les bons choix en matière d'alimentation, mais connaissent-ils bien les risques cardiovasculaires auxquels ils sont personnellement exposés? Reconnaîtraient-ils les symptômes associés à diverses formes de maladies cardiaques?

L'étoile de hockey Mario Lemieux poursuivait une brillante carrière dans la LNH lorsqu'il a éprouvé la première fois des étourdissements et des palpitations cardiaques, des symptômes qu'il a d'abord attribués à la déshydratation, ou peut-être

recevoir le bon diagnostic et le bon traitement.»

Êtes-vous à risque?

- Le risque d'être atteint de fibrillation auriculaire augmente avec l'âge. Après 55 ans, l'incidence de cette maladie double à chaque décennie de vie.
- Les maladies des valves du cœur, l'insuffisance cardiaque, l'hypertension artérielle et le surplus de poids comptent parmi les facteurs de risque.
- Des étourdissements, une douleur ou une pression dans la poitrine, une sensation d'essoufflement et des palpitations cardiaques sont des symptômes qui peuvent être causés par la fibrillation auriculaire.

Le saviez-vous?

- Jusqu'à 250 000 personnes sont atteintes de fibrillation auriculaire au Canada.
- La fibrillation auriculaire multiplie par deux le risque de décès, par deux à trois le risque d'insuffisance cardiaque et augmente jusqu'à cinq fois le risque d'accident vasculaire cérébral.
- Les symptômes de la fibrillation auriculaire peuvent être intermittents, ce qui complique son diagnostic.
- Plus de la moitié des Canadiens (54%) ayant répondu à un sondage Léger Marketing en 2009 ont mentionné avoir déjà ressenti des symptômes qui pourraient être associés à la fibrillation auriculaire.
- La fibrillation auriculaire peut nuire considérablement à la qualité de vie des personnes qui en souffrent et entraîner des complications comme l'accident vasculaire cérébral, l'insuffisance cardiaque congestive et d'autres problèmes d'origine cardiaque.
- Les recherches indiquent que plus de 43 000 hospitalisations sont attribuables à la fibrillation auriculaire chaque année au Canada, ce qui représente des coûts annuels d'hospitalisation de l'ordre de 222,5 M\$.
- La recherche médicale a permis de mettre au point de nouveaux médicaments et d'améliorer la prise en charge de la fibrillation auriculaire.



L'étoile de hockey Mario Lemieux témoigne de l'importance de prendre sa santé en main.

même au stress. Après quelques mois d'épisodes récurrents, il a décidé d'en parler à son médecin et a alors appris qu'il était atteint de fibrillation auriculaire, un grave trouble cardiovasculaire qui se manifeste par des battements rapides et désordonnés du cœur.

«C'est vraiment une sensation angoissante quand on ne sait pas ce que c'est», mentionne Mario Lemieux. «Mais plus on en apprend sur la fibrillation auriculaire, plus on est prêt à faire face à ses effets et plus on est en mesure de prendre notre santé en main. C'est important de

Santé

Unique en région!



Le LumiPhase-R™ (laser)
Pour un photorajeunissement optimal du visage
2 traitements **GRATUITS**
avec forfait de 12 séances.
Nous absorbons TPS et TVQ



Épilation laser avec refroidisseur
jambe complète
Spécial: 360 \$/séance
Rég. 462,50 \$ avant taxes
Nous absorbons TPS



NORTH AMERICAN WHITE SMILE
SYSTÈME DE BLANCHIMENT DE DENTS

À l'appui de nos clients



RAPIDE

SÉCURITAIRE

ABORDABLE

NOUVEAU! BLANCHIDENT

Procédé unique en région.
20 minutes seulement!

Spécial: 175 \$

Nous absorbons TPS et TVQ

www.conceptbeauteenergie.com

5, rue Comeau (angle Dufferin)

Local 2, Granby • 450 777-0112

Josée Laliberté,
propriétaire

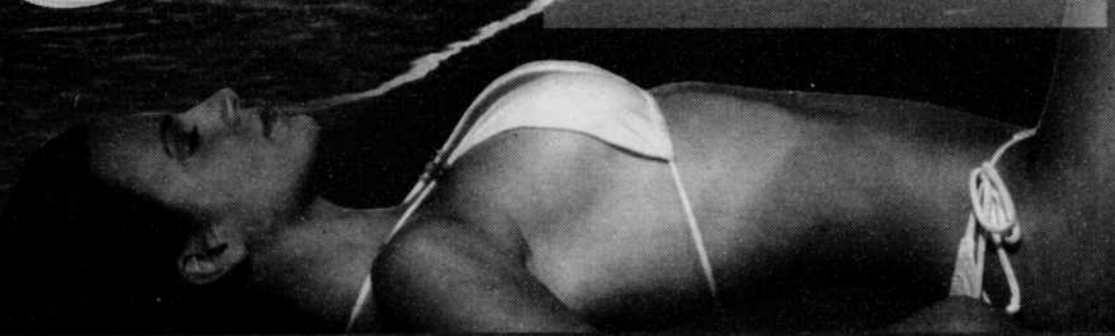
Pour être bien dans sa peau!

Perdez 3 à 7 livres/semaine
Plan d'amaigrissement protéiné
(mis au point par le Dr Tran Tien Chanh)

PAP 60
Suivi hebdomadaire sous forme d'entraînement physique privé
Durée: 60 minutes (avec entraînement)

PAP 15
Suivi hebdomadaire sous forme de consultation
Durée: 15 minutes (sans entraînement)

- Recommandé par les médecins
- Participe à la réduction de la cellulite
- Favorise le maintien de la masse musculaire et de la vitalité
- Protocole simple de 4 phases
- Une variété incomparable de saveurs gourmands!



SOIRÉE D'INFORMATION
sans frais et sans engagement de votre part

TOUS LES LUNDIS
à 19h sur réservations au
450 375-2552

INTERPLUS 575
Dufferin
Granby
en avant de son temps

Produits « Pur Noisetier »

- Idéal pour peau avec eczéma, psoriasis ou dermatite
- Élimine les reflux gastriques, les coliques pour les bébés et les ulcères buccaux
- Complètement biologique, fait d'ingrédients naturels

à partir de **5,99 \$**



20 St-Antoine Sud, Granby
450 770-0303

Humidificateur écologique

- Humidifie uniformément l'air sans électricité, compact, silencieux, 100% écolo
- Vaporisateur à base d'eucalyptus qui dégage les voies nasales et tue les bactéries dans l'air
- Échantillon de lessive « Souris verte »

46,95 \$ /lens.



Centre de santé et de services sociaux
La Pommeraie

Le CSSS La Pommeraie, CHEF DE FILE
des saines habitudes de vie, vous invite à

ADOPTER le 0-5-30 BONIFIÉ

Chaque jour :



0

Tabac
Violence

5

Fruits et légumes
Gestes ou expressions d'entraide

30

Minutes d'activités physiques
Minutes de temps pour soi

Fiers partenaires de votre santé
Working together for your health

www.santemonteregie.qc.ca/lapommeraie

450 266-4342



CENTRE DE SANTÉ
DENTAIRE
Dre VALÉRIE KHALIL

SAVIEZ-VOUS QUE...

LA SANTÉ, c'est aussi... DANS VOTRE BOUCHE!

Les maladies buccodentaires, comme les autres maladies, y compris une infection chronique dans la bouche, doivent être traitées comme un grave problème qui ne doit pas être pris à la légère. Malheureusement, les saignements et les douleurs des gencives sont souvent négligés.



D^{re} Marie-Josée Bolduc
Dentiste généraliste

Valérie Khalil
Dentiste généraliste

Robert Lechasseur
Dentiste généraliste

Isabelle Lefebvre
Denturologiste

475, rue Dufferin, Granby (Angle Comeau)

450 360-0660

6^e édition du Défi Santé 5/30 Équilibre 2010

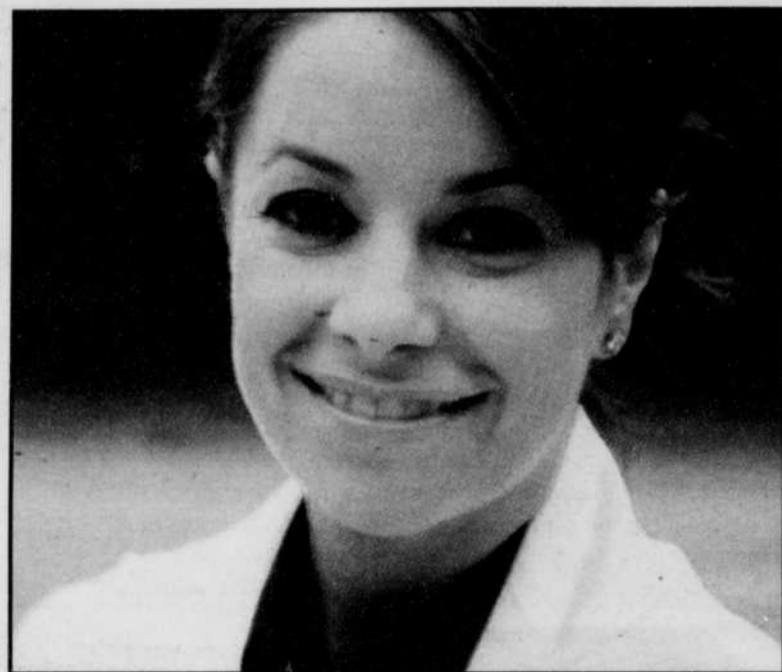
Positif, dynamique et motivant, le Défi Santé 5/30 Équilibre est une vaste campagne qui invite petits et grands à passer à l'action pour leur santé, à leur rythme et dans le plaisir.

Du 1^{er} mars au 11 avril 2010, en plus d'encourager la population à poser des gestes concrets pour manger mieux et bouger plus, le Défi Santé innove cette année avec l'ajout du volet « Équilibre », en proposant une approche plus globale de promotion de la santé qui souligne l'importance de s'occuper de son corps, mais aussi de sa tête.

Faire face aux exigences de la vie moderne n'est pas une mince affaire et il est avantageux d'identifier des stratégies afin d'adopter un style de vie sain et de maintenir un bon équilibre pour une meilleure santé physique et mentale. Au-delà d'être actif, de bien s'alimenter et de bien dormir, on peut poser d'autres gestes pour prendre soin de soi. Apprivoiser la relaxation, se réserver du temps pour soi, établir ou revoir ses priorités, mieux concilier vies professionnelle et personnelle, bien communiquer et entretenir ses réseaux de soutien font partie de ces gestes et sont proposés dans le cadre des objectifs Équilibre du Défi Santé 2010.

C'est Marie-Claude Savard, chroniqueuse sportive de Salut, Bonjour! (TVA) qui agira comme porte-parole de cette 6^e édition du Défi Santé. Marie-Claude accorde une place importante aux fruits et légumes dans son alimentation et ne se contente pas de commenter la scène sportive: elle intègre l'activité physique à son quotidien.

«Le Défi Santé 5/30 Équilibre, je le vis tous les jours», explique Marie-Claude. «Je suis convaincue que de maintenir de bonnes habitudes m'aide à avoir de l'énergie et me permet d'être en forme et de donner mon plein rendement. J'en parle souvent aux gens autour de moi parce que je voudrais qu'eux aussi profitent de ces bienfaits! C'est donc tout naturel pour moi d'être la porte-parole du Défi Santé.»



C'est Marie-Claude Savard, chroniqueuse sportive de Salut, Bonjour! (TVA) qui agira comme porte-parole de cette 6^e édition du Défi Santé.

Une formule bonifiée qui reste simple

Même bonifiée, la formule du Défi Santé 2010 demeure simple. Pendant les six semaines du Défi, les participants sont invités à s'engager à:

- Manger au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour, au minimum cinq jours par semaine (objectif 5).
- Bouger au moins 30 minutes par jour, au minimum cinq jours par semaine (objectif 30).
- Viser un objectif de leur choix pour améliorer leur équilibre de vie, parmi cinq proposés (objectif Équilibre).

«5», «30», «Équilibre», c'est la base du Défi Santé, mais pour ceux qui souhaitent aller plus loin, il est possible d'ajouter des objectifs Plus: consommer assez de produits laitiers et améliorer son cardio.

Pourquoi s'inscrire au Défi Santé?

Parce que prendre un engagement officiel augmente, entre autres, les chances de passer à l'action. Souvent «on sait», mais «on ne fait pas». Avec le Défi Santé, «on fait!» On s'inscrit aussi parce que l'adoption de bonnes

habitudes de vie contribue à la prévention de plusieurs problèmes de santé liés au style de vie — maladies cardiovasculaires, certains cancers, diabète, obésité, certaines maladies mentales, etc. Autre avantage: lors des éditions précédentes, près de trois participants sur quatre déclaraient que le Défi Santé leur avait procuré un sentiment de bien-être et apporté plus d'énergie.

En s'inscrivant, les participants obtiennent une foule de conseils et d'outils gratuits pour les accompagner dans leur démarche, incluant notamment la trousse IGA du Défi Santé 5/30 Équilibre, un site Internet complet et des courriels d'encouragement toute l'année. Les participants peuvent remporter des prix d'une valeur de 15 000 \$.

Seul, en famille, en équipe avec des amis ou des collègues de travail, on s'inscrit avant le 1^{er} mars 2010 au DefiSante530Equilibre.ca. Et on passe le mot.

Avec plus de 430 000 participants depuis 2005, le support de nombreux milieux de travail et Municipalités, sans compter une couverture médiatique importante, le Défi Santé constitue un mouvement santé unique.



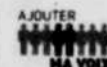
Y AVEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ?

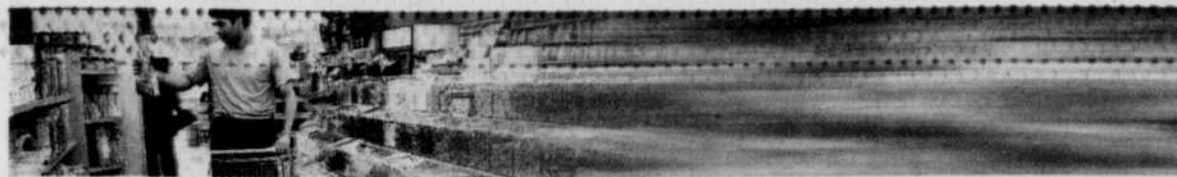
ENSEMBLE, ON PEUT PRÉVENIR LE SUICIDE

En appelant le
1 866 APPELLE
1 866 277 3553
En ajoutant votre voix sur
AQPS.INFO



Association québécoise
de prévention du suicide





La massothérapie pour traiter la douleur

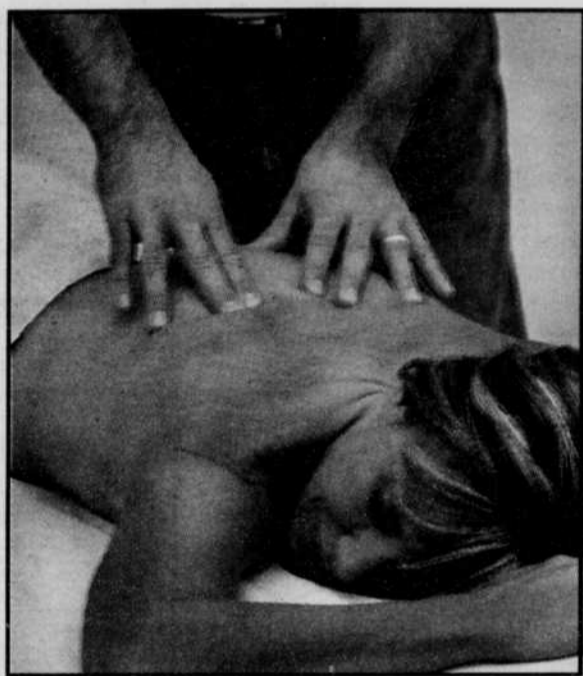
Le numéro de janvier 2010 de la revue *Mayo Clinic Women's Health Source* met en relief l'importance des massages dans le traitement de la douleur. Les différentes manipulations comme le Rolfing ou la méthode Feldenkrais peuvent réduire les douleurs de manière sûre et efficace.

S'il est connu de tous qu'un bon massage peut faire un bien fou, les véritables bienfaits des manipulations manuelles sont parfois méconnus. Pourtant, les massages agissent sur la douleur, sur les muscles endoloris ou gonflés. Ils peuvent également améliorer la circulation, la flexibilité des articulations et les mouvements. Leur efficacité a de plus été prouvée dans les douleurs chroniques du dos, les migraines et même les cancers.

Parmi les différentes techniques de manipulation efficaces sur la douleur, on trouve le Rolfing. Son but est d'améliorer la posture et de réaligner le corps. Pour cela, il se travaille sur le tissu conjonctif à l'aide des mains, des doigts, mais également des coudes et des genoux.

La technique Alexander et la méthode Teldenkrais sont également très efficaces pour les problèmes de dos puisqu'elles traitent essentiellement les postures de la tête, du cou et de la colonne vertébrale.

Ces différentes techniques de manipulations, ainsi



que les massages plus «classiques» ne remplacent pas les médicaments anti-douleur mais peuvent être un bon complément dans le traitement des douleurs chroniques.

Comprendre et intervenir pour éviter l'irréparable

Jusqu'au 6 février se déroule la Semaine de prévention du suicide, sous le thème «Y avez-vous déjà pensé?» L'événement a pour objectif de faire de la prévention auprès de la population. Que l'on soit touché par le problème du suicide ou par un comportement suicidaire dans notre environnement, ou que l'on soit uniquement motivé par la volonté d'agir, l'important est de comprendre et d'intervenir avant que ne survienne l'irréparable.

Alors que le «pourquoi» revient constamment à la charge, on cherche à comprendre afin de saisir l'in-

saissable. De façon à intégrer ce qui dérange, ce qui fait mal, on cherche à trouver le coupable ou les coupables. On désire comprendre afin de mieux intervenir pour prévenir. Ce qui nuit à cette compréhension, ce sont les mythes profondément inscrits dans la mentalité populaire.

Le plus fréquent de ces mythes est que ceux qui en parlent ne le font pas. On se dit que si la personne en parle, c'est qu'elle va déjà mieux ou qu'elle ne désire qu'attirer l'attention de son entourage. Pour la personne suicidaire, en parler peut être sa dernière tentative d'exprimer sa

souffrance. Toute allusion au suicide ou à la mort doit être prise très au sérieux!

Un autre mythe laisse supposer que les personnes en crise suicidaire sont formellement décidées à mourir, qu'elles ont pesé le pour et le contre et ont pris une décision rationnelle. En réalité, les personnes suicidaires sont ambivalentes. Ce n'est pas la mort qui est recherchée, mais la fin de la souffrance. Intervenir auprès de ces personnes consiste à comprendre cette ambivalence et à s'en servir pour l'aider à trouver une solution porteuse d'espoir.

Santé

ROLE KHALIL Pharmacienne-propriétaire



Procurez-vous notre
TROUSSE DE VOYAGE
comprenant
les médicaments
indispensables
pour un
voyage dans
le Sud.



À votre service depuis
maintenant 10 ans!

Galeries de Granby • 75, rue Simonds Nord, Granby • 420 375-6871

Chronique santé de votre pharmacienne

WAL*MART
Comptoir
santé

L'hépatite A et le voyageur: prudence

Si vous projetez un voyage à l'étranger, vous devrez peut-être vous prémunir contre certaines maladies, selon votre destination, la longueur de votre séjour et le temps écoulé depuis votre dernière vaccination de routine. Entre autres, l'hépatite A est une des principales infections évitables par la vaccination qu'on peut contracter au cours d'un voyage. Il s'agit d'une maladie du foie contagieuse qui se transmet facilement par contact avec une personne infectée ou par la consommation d'aliments ou d'eau contaminée. Ce sont les personnes qui vivent ou séjournent dans des régions rurales, à des endroits où l'hygiène est déficiente qui courent le plus grand risque. Mais comme ce risque est aussi présent pour les voyageurs qui demeurent pendant de courtes périodes dans un hôtel de luxe ou qui se livrent à des activités peu risquées, il vaut mieux se faire vacciner.

Bien que la vaccination soit la meilleure protection, voici quelques conseils et recommandations pour éviter de contracter le virus de l'hépatite A: Faites attention à

ce que vous mangez et buvez en n'ingérant rien qui n'ait été bouilli, cuit ou pelé! Évitez en particulier les mollusques et les crustacés non cuits ou les salades. Il faut également toujours se laver les mains avant de manger ou de boire. Ne buvez que de l'eau purifiée qui a été bouillie ou désinfectée au chlore ou à l'iode, ou encore de l'eau dans une bouteille commerciale scellée, et n'utilisez que de la glace faite avec de l'eau purifiée. Les boissons gazeuses et la bière sont généralement sûres. Il faut aussi éviter les produits laitiers non pasteurisés et les aliments provenant de kiosques de rue. Enfin, n'utilisez que de l'eau purifiée ou embouteillée pour vous brosser les dents.

Si vous désirez plus de renseignements sur cette maladie et les vaccins disponibles, parlez-en à votre pharmacien, un professionnel de la santé accessible qui pourra vous conseiller.

Source:
Agence de la Santé Publique
du Canada, juillet 2009

809076

JEUDEI 4 FÉVRIER 2010 - LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLIREPORTAGE 5A

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

Plus de 60 cliniques au Québec dont 2 en région



LA PERTE AUDITIVE VOUS ISOLE PEU À PEU
DE CEUX QUE VOUS AIMEZ.
CONTACTEZ LE GROUPE FORGET:
CELA POURRAIT CHANGER VOTRE VIE...

Tous les modèles et
toutes les technologies
vous sont offertes.
Une solution adaptée
à vos besoins existe!



ÉLISABETH TÊTU
Audioprothésiste
Groupe Forget

GROUPEFORGET.COM

POUR RENDEZ-VOUS
À GRANBY
OU
À COWANSVILLE
450 372-1022

4

4

4



La saison des rhumes et des grippes

- ✓ Préoccupé(e) par votre poids ?
- ✓ Problème de santé relié à ce poids ?
- ✓ Besoin d'information et de soutien ?

SI OUI, LA CLINIQUE VOUS OFFRE:

- Suivi par un médecin, sans frais pour vous
- Programme personnalisé de perte de poids
- Diètes conventionnelles ou protéinées plus rapides

Clinique SANTÉ - BEAUTÉ
51, rue Principale, bureau 101
Granby

D^{re} F. Duclos-Beaudoin
450 372-2133

Il n'est pas toujours facile de distinguer le rhume d'une grippe puisque les symptômes peuvent vous paraître semblables.

On définit un rhume par une infection des voies respiratoires supérieures, soit le nez, les voies nasales et la gorge. Le plus souvent, le rhume se manifeste par des symptômes tels la toux, des éternuements et un écoulement nasal. Ces symptômes peuvent durer de deux à sept jours. En comparaison à d'autres maladies infectieuses, les rhumes ne sont pas très contagieux. Il faut avoir été en contact étroit avec une personne infectée pour le contracter. Pour être transmis, les virus doivent pénétrer dans le nez et infecter les membranes nasales. Le fait d'inhaler des gouttelettes contaminées produites par une personne qui tousse ou qui éternue peut être une façon d'attraper un rhume. La température froide de la saison hivernale ne peut être la cause du rhume. S'il est vrai que nous attrapons plus fréquemment



le rhume en hiver, c'est parce que nous avons également tendance à demeurer plus souvent et plus longtemps à l'intérieur, à proximité d'une personne enrhumée. L'air plus sec de nos maisons, chauffage oblige, assèche la muqueuse des membranes nasales et sans une couche de muqueuse suffisante sur ces dernières, le nez devient plus vulnérable aux virus causant le rhume.

La grippe est une infection respiratoire causée par le virus grippal. Il existe de nombreuses souches du virus qui circulent partout dans le monde, à longueur d'année. Au Canada, la saison de la grippe a normalement cours de novembre à avril et peut toucher de 10 à 25% de la population. La grippe est une maladie respiratoire plus grave que le rhume et se manifeste par de la fièvre, une toux, de la fatigue et des douleurs musculaires, accompagnées parfois de douleurs aux yeux, d'un mal de gorge, d'un enrouement ou d'une inflammation des glandes du cou. Chez les enfants, il est fréquent d'observer une perte d'appétit, des vomissements ou de la diarrhée. Les symptômes peuvent durer plus d'une semaine.

De la même façon que le rhume, la grippe se propage par des gouttelettes projetées dans l'air par la toux ou les éternuements d'une personne infectée. Vous pouvez attraper la grippe en aspirant ces gouttelettes par le nez ou la bouche, ou en entrant directement en contact avec ses yeux. Le virus grippal se trouve également sur les mains des personnes infectées ainsi que sur les surfaces qu'elles ont touchées. Vous pouvez aussi l'attraper si vous touchez la main d'une personne ou d'une surface contaminée et que vous le transférez ensuite en touchant vos yeux, votre nez ou votre bouche.



Le ronflement vous accable ?

Le ronflement pourrait être un problème plus important que vous ne le pensez.

Demandez-nous de vous parler de la solution SomnoMed.

SomnoMed

FAMILI-DENT
D^r Charles Chartrand, dentiste généraliste
170 Dufferin, Granby 450 777-3368 (DENT)

Vos PIEDS peuvent être à la base de plusieurs malaises

L'orthèse plantaire est peut-être la solution!
Évaluation gratuite en tout temps.

Nos produits, services et conseils sont adaptés à vos besoins depuis bientôt **30 ans**

« À la recherche du *mieux-être* »

- Tout pour aider le maintien à domicile
- Athelles et orthèses • Prothèses mammaires
- Tens • Orthèses plantaires moulées en 3D
- Chaussures • Bas support

Centre Orthopédique de Granby

430, boul. Boivin, **Granby**
Sur rendez-vous:

450 378-9949

370, rue de la Rivière, suite 101, Cowansville
450 263-0774

Sur rendez-vous seulement

Consultez la spécialiste
Nathalie Guertin
orthésiste



Le temps libre est bon pour la santé

Les gens sont de meilleure humeur, ont une plus grande vitalité et moins de douleurs du vendredi soir au dimanche après-midi, même s'ils aiment leur travail, selon une étude publiée dans le numéro de janvier du *Journal of Social and Clinical Psychology*.

Cette première étude consacrée aux variations d'humeur chez les adultes salariés montre que les femmes comme les hommes se sentent mieux le week-end, mentalement et physiquement, quels que soient leurs revenus, leurs horaires de travail, leur profession ou leur âge. « Les travailleurs, même ceux qui ont des emplois intéressants et valorisants, sont vraiment plus heureux le week-end », souligne l'auteur de l'étude, Richard Ryan, professeur de psychologie à l'Université de Rochester aux États-Unis.

L'étude conclut que les week-ends sont associés à de plus hauts niveaux de liberté et d'intimité, puisque les individus font des activités de leur choix, ou passent du temps avec de la famille ou des amis. À l'inverse, soulignent les auteurs, la semaine de travail est remplie « d'activités impliquant des contrôles extérieurs, des pressions de temps et des demandes comportementales liées au travail, à l'éducation des enfants et à d'autres contraintes ».

Ces résultats soutiennent la théorie selon laquelle notre bien-être pourrait être partiellement dépendant de la satisfaction des besoins psychologiques de base que sont l'autonomie, la compétence et la sociabilité.

Pour Richard Ryan, loin d'être futile, le temps relativement libre du week-end, fournit des opportunités de rapprochement avec les autres, d'exploration de ses centres d'intérêt et de relaxation. Des besoins psychologiques de base que les personnes devraient faire bien attention à ne pas étouffer sous le trop-plein de travail.

Des chercheurs des universités de Rochester, McGill à Montréal et de Virginia Commonwealth à Richmond (États-Unis) ont interrogé 74 adultes américains choisis au hasard entre 18 et 62 ans, travaillant au moins 30 heures par semaine.

La santé par la science des glandes dominantes

La science de la personnalité des glandes, qui n'est pas récente, nous permet de comprendre l'être dans sa globalité, tant dans ses besoins alimentaires, intellectuels qu'émotionnels. Nos glandes ont un rôle de toute première importance dans notre existence. Notre cerveau et notre système nerveux sont dans l'impossibilité de fonctionner sans elles.

La connaissance de votre glande dominante vous permet une meilleure qualité de vie en améliorant votre santé globale, une meilleure capacité énergétique, physique et mentale ainsi que l'équilibre de votre poids santé. Ces résultats débutent par l'alimentation personnalisée selon votre glande dominante. Cette science simple et efficace, dont plusieurs ont déjà bénéficié, donne de réels résultats. Ce n'est pas un régime, mais bien une connaissance qui nous oriente vers des habitudes de vie plus saines et plus équilibrées.

Pour toutes autres informations, contactez une thérapeute diplômée au

Centre Cosmique L.B. Inc.

(Depuis 1982)

Clinique et formation en Naturopathie et en Massothérapie

147 Daudelin, Shefford

www.santeglobale.ca ~ info@santeglobale.ca

450-378-1763



Lorraine Béland
N.D., M.T.D.



PRENEZ VOTRE RÉOLUTION, UN CORPS SANS POILS...

Optez pour l'épilation permanente à la lumière pulsée avec la technologie *elōs* / Sans douleur / Sécuritaire / Efficace !

Achetez 2 zones & Obtenez la 3^e à **50%***

CONSULTATION GRATUITE
Prix IPL à partir de 39.95\$ / séance

*Certaines conditions s'appliquent / Offre valide jusqu'au 28 février 2010

Spa
massothérapie • esthétique

ST-CHRISTOPHE
Hotel-Boutique & Spa

450 405-4782 • hotelstchristophe.com
255, rue Denison Est, Granby, Québec, sur les rives du Lac

809731

Familiprix

Réjean Talbot et ass.
Pharmaciens propriétaires

vous offre toujours plus!

- Département de cosmétiques
- Photos passeport/assurance-maladie
- Sections cadeaux et revues

Services de:

- Prévention • Conseils
- Accompagnement



Jacques Bourgie, pharmacien, Réjean Talbot, pharmacien-propriétaire, Catherine Ruel, technicienne et France Larocque, technicienne

Pour des conseils santé: www.familiprix.com

Familiprix

5, rue Carrefour de la Santé, Roxton Pond
450 776-1777 • 450 776-1123

Psst!
Programmes de soins et santé pour tous

809729

La chiropratique d'abord!

La chiropratique pour tous

Ce que vous avez toujours voulu savoir sur la chiropratique pour satisfaire votre curiosité.

— Est-ce seulement pour les douleurs au dos?

Le cerveau, par l'entremise de la moelle épinière, émet des millions d'informations à travers les racines nerveuses protégées par les vertèbres.

Un positionnement inapproprié des vertèbres formant notre colonne vertébrale peut interférer avec cet échange vital, qui peut affecter autant nos organes (maux de tête, digestion lente, otites) que de provoquer des douleurs articulaires (torticolis, sciatique, tendinite).

— Qu'est-ce qu'un ajustement?

Un ajustement chiropratique implique une impulsion rapide, contrôlée et précise qui redonne la mobilité à une articulation qui ne bouge pas normalement.

Plusieurs techniques existent: faite à partir des mains, d'un instrument ou d'une table spécialisée.

— Qu'est-ce qui « craque » lors de l'ajustement?

Les articulations baignent dans un liquide appelé liquide synovial.

Certains ajustements produisent un son lorsqu'il y a déplacement des gaz et des liquides à l'intérieur de l'articulation.

Celui-ci peut être comparable à la succion qui s'échappe lors de l'ouverture d'une bouteille de champagne ou comme lorsqu'on se « craque » un doigt.

Le son peut être intrigant, mais il n'y a aucune relation entre ce dernier et la qualité ou la valeur de l'ajustement chiropratique.

L'ajustement chiropratique ne fait pas craquer un os, ceci équivaldrait à le casser.

— Les ajustements chiropratiques sont-ils sécuritaires?... Oui!

De nombreuses études ont démontré la sécurité des ajustements chiropratiques.

En évitant la médication et les chirurgies risquées, la chiropratique bénéficie d'une excellente réputation.

Les ajustements chiropratiques sont plus sécuritaires que le fait de prendre des antidouleurs non prescrits.

— Quelle est la formation du chiropraticien?

Le docteur en chiropratique a une formation universitaire de 5 années qui lui permettent d'évaluer par des examens chiropratiques et orthopédiques la condition.

— Est-ce que les ajustements peuvent rendre ma colonne fragile?... Non!

Seulement les articulations bloquées seront corrigées, permettant aux muscles et aux ligaments affaiblis de se rétablir, en libérant l'influx des racines nerveuses connectées à la moelle épinière.

— Les patients sont-ils toujours ajustés de la même façon?... Non!

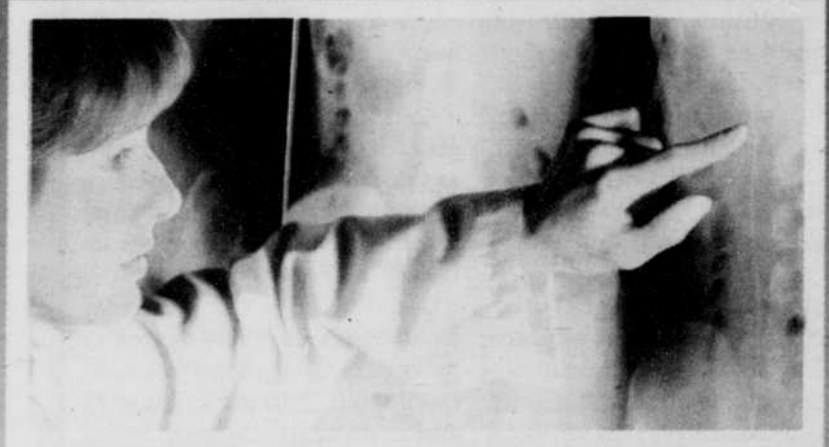
La colonne vertébrale et le programme de soins établi pour chaque patient sont uniques.

— Saviez-vous que:

La colonne vertébrale se compose de 24 vertèbres s'articulant l'une sur l'autre. Chaque vertèbre peut s'articuler à l'intérieur de 7 différentes directions. C'est à cette diversité que le chiropraticien s'adresse.

— Et si la chiropratique ne m'aide pas?

Si votre docteur en chiropratique est dans l'impossibilité de trouver et de corriger la cause de votre condition, il vous réfèrera à un autre professionnel de la santé.



Docteurs et partenaires de votre santé!

5 ans d'études universitaires à temps plein

4 969 heures de cours

16 mois d'internat

245 crédits à l'université

Membre de l'Office des professions du Québec

Renseignez-vous auprès de votre docteur en chiropratique

Comité des chiropraticiens du comté de Shefford



D^r Jacques Boisvert, D.C.
450 360-3936
179-1 Robinson Sud, Granby

D^{re} Karine Desaulniers, D.C.
450 372-4224
181 Denison Est, Granby

D^r André Paquin, D.C.
450 539-4999
566 de la Cour, Waterloo

D^r Luc R. Bouchard, D.C.
450 378-2432
58 St-Antoine Nord, Granby

Dumas chiropraticiens, D.C.
450 372-1366
52 du Centre, Granby

D^r Alain Parrot, D.C.
450 777-1991
11, boul. Mountain, Granby

D^r Léon Brouillard, D.C.
450 378-3789
326 Robinson Sud, Granby

D^r Samuel Dupuis, D.C.
450 991-1050
44 St-Charles Sud, Granby

D^r Jean-François Petit, D.C.
450 991-1999
119 Boivin, Granby

D^r Jean-François Boyer, D.C.
450 777-3600
14 Court, Granby

D^r Sylvain Gingras, D.C.
450 378-2227
315 Robinson Sud, Granby

D^r Richard Quintal, D.C.
450 378-5590
52 St-Louis, Granby

D^r Jean-Pierre Choinière, D.C.
450 372-8100
463 Léger, Granby

D^r Éric Larochelle, D.C.
450 777-3600
14 Court, Granby

D^{re} Gysèle Rainville, D.C.
450 372-4224
181 Denison Est, Granby

Le docteur en chiropratique a reçu une formation de 5 années universitaires