



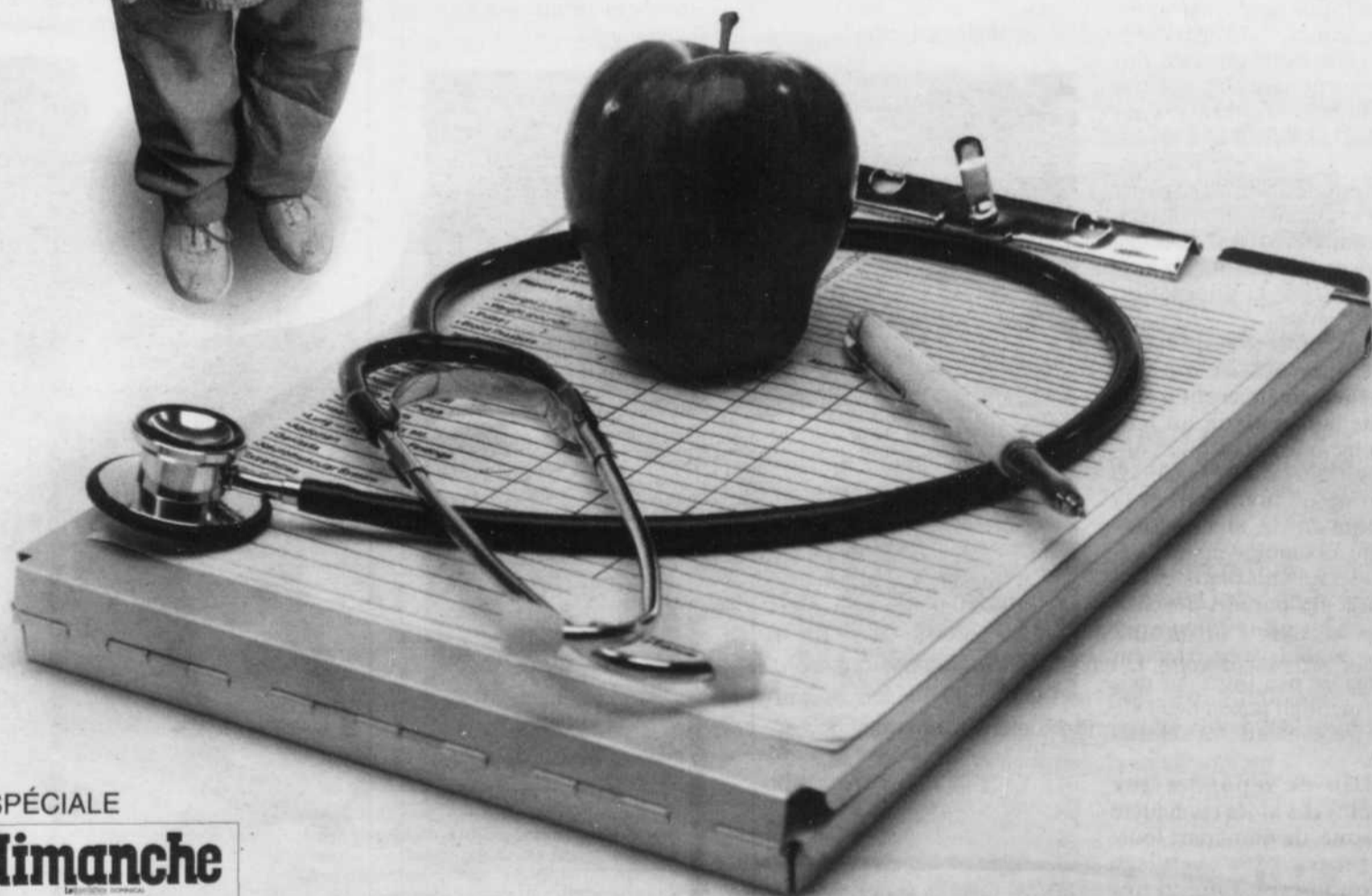
S

A

CHOIX
N
2007

T

E



ÉDITION SPÉCIALE

progrès-dimanche

Les médecines douces au Québec Une alternative en santé qui gagne en popularité

Les médecines douces se caractérisent par le fait qu'elles n'utilisent pas ou très peu de substances à base de médicaments et ne font pas appel à la chirurgie. Les médecines douces diffèrent de la médecine officielle et reconnue et font plutôt appel à d'autres formes de thérapies : acupuncture, homéopathie, naturopathie, phytothérapie, chiropratique, ostéopathie, etc.

Les médecines douces semblent répondre de plus en plus aux besoins et aux désirs de la population en matière de prévention et de soins de certains maux et malaises. Afin de trouver l'équilibre au sein d'une vie trépidante basée sur la consommation, le stress et la pollution, de plus en plus nombreux sont ceux et celles qui font appel aux médecines douces.

Le développement des médecines douces

depuis quelques années séduit autant par sa simplicité, son efficacité et sa philosophie non invasive. Qu'il s'agisse de la massothérapie, la chiropratique, la kinésiologie, l'hypnothérapie, l'acupuncture, ou autres, l'approche globale est le point commun entre toutes. Les individus souhaitent de plus en plus se prendre en charge et participer activement à la prévention des maladies et à leur traitement.



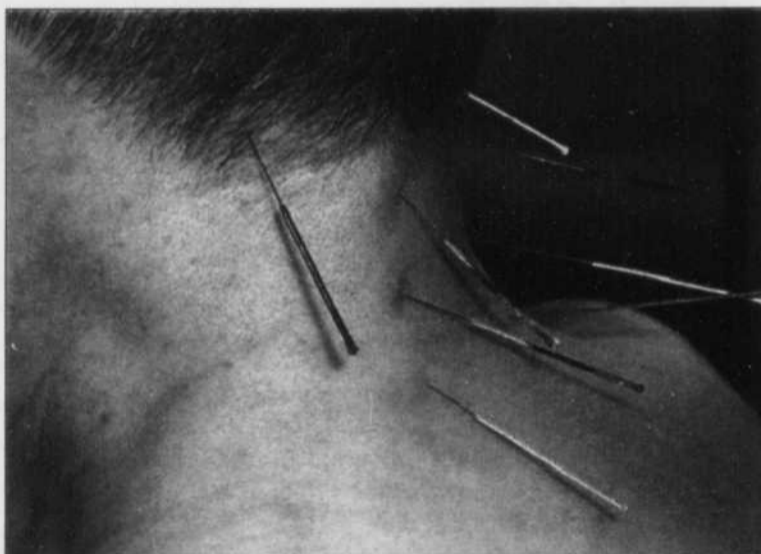
BRADETTE
MELISSA
RÉDACTRICE PUBLICITAIRE
mbradette@lequotidien.com

Pour vous aider à démystifier les différents traitements, la

Commission des praticiens en médecines douces du Québec (voir leur site Internet au www.cpmdq.com) a établi les standards les plus élevés en matière de formation et d'éthique. En plus, un comité de discipline traite efficacement toute plainte écrite du public et s'assure de la plus haute qualité professionnelle de ses membres.



DOUCES - Le développement des médecines douces depuis quelques années séduit autant par sa simplicité, son efficacité et sa philosophie non invasive. Qu'il s'agisse de la massothérapie, la chiropratique, la kinésiologie, l'hypnothérapie, l'acupuncture, ou autres, l'approche globale est le point commun entre toutes.



ACUPUNCTURE - Les études concluent que l'acupuncture, pratiquée de façon compétente, est l'une des interventions médicales les plus sécuritaires qui soient.

Un portrait de la santé de nos aînés

Au Québec, on compte environ un million de personnes âgées sur une population de plus de sept millions. Cela peut sembler énorme, mais la plupart de ces « aînés » sont jeunes, étant âgés de 65 à 74 ans. Règle générale, nos aînés se portent plutôt bien et environ 90 % d'entre eux ont choisi de vivre à leur domicile.

Cette décision est en partie due à l'augmentation des services offerts par les CLSC. Ces services sont essentiels à l'autonomie de la population vieillissante.

En 2001, il était établi qu'environ 90 % des aînés du Québec vivaient chez eux, dans leur maison ou leur logement. Lorsque questionnés sur leur raison de ce choix, la plupart invoquaient la qualité de vie. Si autrefois - jusqu'à la moitié du XX^e siècle - les enfants prenaient en charge les parents devenus trop âgés pour subvenir à leurs besoins, c'est rarement le cas de nos jours, principalement en raison de la vie mouvementée de tous et chacun.

Afin de répondre aux besoins des aînés en matière de santé, de nombreux fournisseurs de services autonomes se sont greffés autour des professionnels de la santé, souvent rattachés

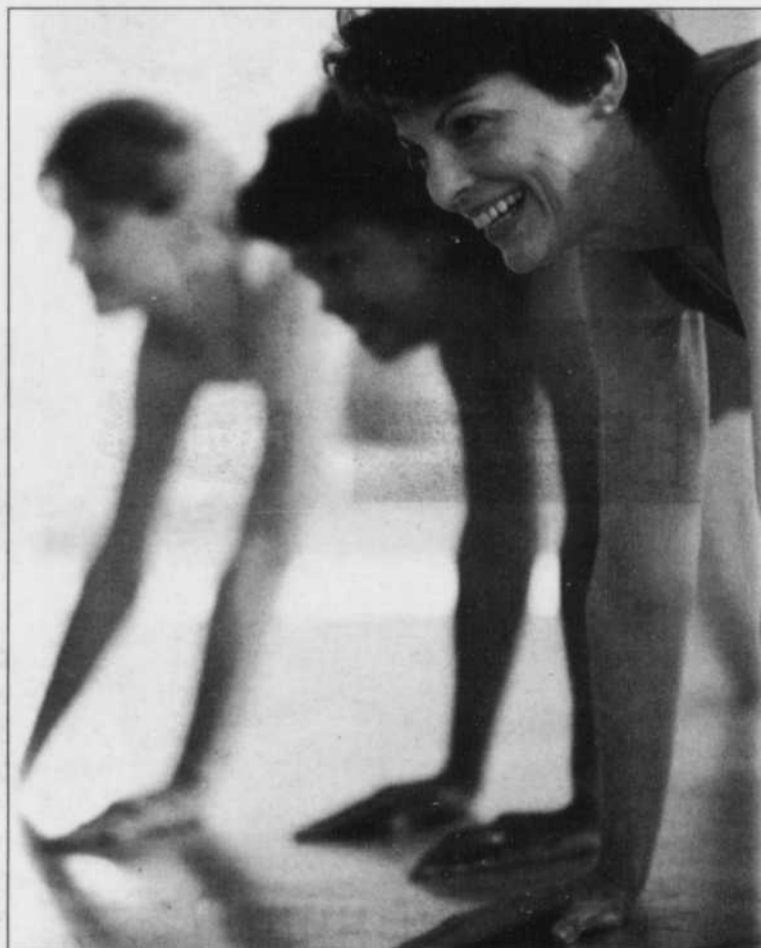
aux CLSC : soins des pieds et des mains, prises de sang à domicile, conseils nutritionnels, aide au bain, accompagnements chez le médecin, etc.

Si, règle générale, les per-

sonnes de 65 ans et plus ont de bonnes habitudes de vie, ce soutien est déterminant pour amenuiser les conséquences de la perte d'autonomie et prolonger leur indépendance.



AÎNÉS - Grâce au soutien des différents fournisseurs de services en matière de santé, les aînés peuvent profiter d'une plus grande autonomie et prolonger leur indépendance.



MÉNOPAUSE - Une alimentation saine, une bonne dose d'exercice et le recours aux médecines naturelles peuvent donner un coup de pouce pour passer à travers la ménopause.

LE GROUPE
FORGET

AUDIOPROTHÉSISTES
AIDES AUDITIVES

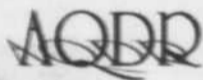
Fier partenaire de :



Association des Malentendants
Atteints de Surdité Professionnelle
du Saguenay-Lac-Saint-Jean
www.surdite-industrielle.com



Conférence religieuse canadienne
Canadian Religious Conference



Association québécoise de défense des droits des
personnes n taires et pr retair es.



La santé par l'audition

À long terme, entendre moins bien peut influencer la capacité de compréhension de la parole.

Il y a une différence majeure entre entendre et comprendre. Pour vous aider à saisir la nuance, imaginez que quelqu'un vous parle dans un endroit calme face à vous avec une voix d'annonceur télé. Vous allez possiblement pouvoir affirmer que vous l'entendez et que vous le comprenez. Maintenant, reprenons le même scénario, mais cette fois la personne vous parle en utilisant une langue qui vous est étrangère, vous allez donc conclure que vous l'entendez, mais ne la comprenez pas.

Les niveaux d'audition et de compréhension peuvent varier selon chaque individu, quelqu'un peut donc vous dire qu'il vous entend, mais qu'il a de la difficulté à vous comprendre. Une étude américaine réalisée par le NCOA (National Council On Aging) a démontré que la correction auditive a un effet bénéfique sur la santé, car la surdité porte atteinte à la qualité de vie en affectant le bien-être émotionnel, social, psychologique et physique de la personne malentendante.

Plus on tarde à corriger une baisse d'audition, plus il se produit un phénomène de privation sensorielle qui peut affecter la capacité de compréhension. Plusieurs malentendants vont pouvoir affirmer, une fois leur audition corrigée, qu'ils comprennent bien. Par contre, d'autres vous diront qu'ils éprouvent des difficultés majeures à comprendre en groupe ou dans des situations bruyantes en plus d'avoir eu beaucoup de difficultés à s'adapter aux sons jugés familiers par les autres. Les appareils sont pourtant meilleurs que jamais et les audioprothésistes mieux outillés pour s'assurer de leur bon rendement.

Une personne ayant une mauvaise qualité de compréhension risquera de voir peu d'amélioration si l'aide auditive ne gère pas l'environnement sonore des situations d'écoutes difficiles. Certaines aides auditives parmi celles d fray es par certains organismes gouvernementaux permettent maintenant une certaine gestion des bruits. Lorsque le besoin le nécessite, des aides auditives encore plus performantes vont même accentuer le soutien vocal dans le but de faire prédominer la parole au détriment des bruits. Il y aura donc un bénéfice encore plus important pour mieux exploiter les restes de compréhension de la parole. L' tat de compréhension de chaque individu est diff rent mais, règle générale, plus on tarde pour corriger une surdité plus la correction nécessitera une r adap-

tation et une sophistication accrue sans toutefois garantir un aussi bon rendement qu'avec une intervention précoce.

Une correction auditive joue deux rôles : Le premier est de faire entendre mieux et le deuxième, qui selon moi est le plus important, est de stimuler l'audition pour la garder en contact avec la réalité dans le but de préserver une meilleure capacité de compréhension à long terme. Une étude réalisée sur une période de sept ans sur la privation sensorielle a démontré qu'une oreille non stimulée perdait de manière significative sa capacité de compréhension. Cette privation est toutefois réversible en partie.

L'amélioration de l'audition dans le calme nécessite peu d'effort, alors que l'amélioration de la compréhension de la parole en situation d'écoute complexe représente parfois un défi pour lequel votre audioprothésiste est formé.

La correction de l'audition des deux oreilles est beaucoup plus facile d'adaptation car elle maintient les phénomènes naturels de la stéréophonie:

- Amélioration substantielle de la capacité de compréhension en groupe ou en milieux bruyants.
- Répartition de l'information reçue à chaque oreille (une oreille aide l'autre)
- Répartition de l'intensité des sons ( coute plus douce et naturelle)
- Maintient la localisation de la provenance des différents sons (atout important pour la sécurité)
- Amélioration de la qualité du son (donne de la profondeur aux sons)

En conclusion plus on intervient tôt lors d'une baisse auditive, plus il sera facile de s'adapter à réentendre les sons familiers. La stimulation auditive permettra la préservation de la compréhension, du bien-être émotionnel, social, psychologique et physique pour ainsi améliorer la qualité de vie par la santé auditive.

Entendre-mieux.com

www.1-800-OREILLE.com

00690372

Nutrition Des aliments pour rester jeune et en santé!

Parce qu'ils sont pleins de vitamines, fibres et minéraux, parce qu'ils sont faibles en calories, parce qu'ils sont remplis d'antioxydants, certains aliments réduiraient le vieillissement des cellules et préviendraient de nombreuses maladies comme les troubles cardiovasculaires ou le cancer. Déroulons donc le tapis rouge pour les accueillir dans nos réfrigérateurs et garde-manger!

On parle d'abord des céréales complètes dont le germe de blé, les flocons d'avoine, le riz complet et basmati (et non le riz minute). On note, entre autres, qu'il y a deux fois plus de minéraux, trois fois plus de fibres et six fois plus de vitamines dans le pain complet que dans le pain blanc.

On pense également à tous les fruits et légumes, particulièrement ceux consommés frais et crus. À éviter bien sûr, les confitures, les sirops rajoutés, les fritures! La prestigieuse Clinique Mayo inclut notamment le

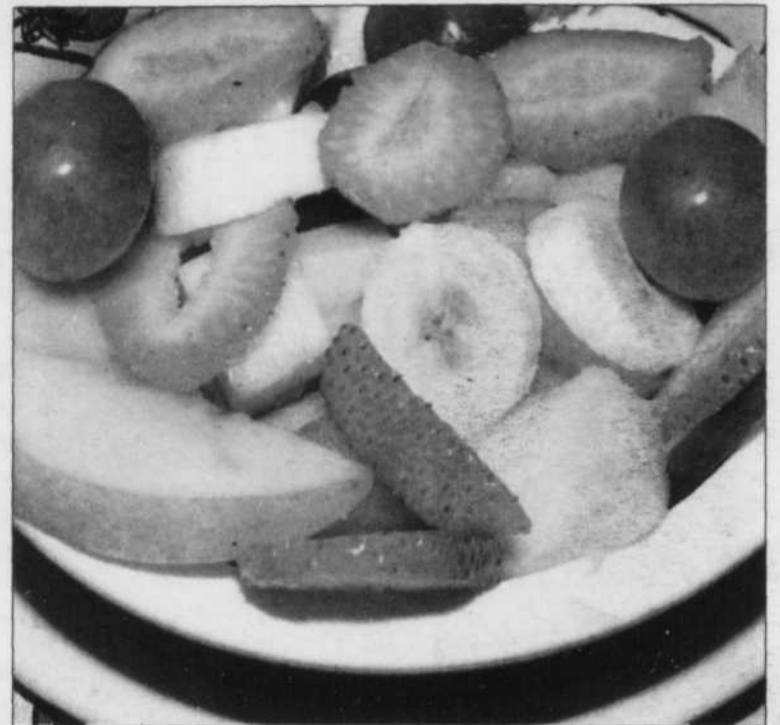
brocoli, le bleuet, l'épinard, le haricot rouge, le jus de légumes, la patate douce et la pomme dans son palmarès des dix aliments santé.

Le yogourt serait également un produit laitier à privilégier parce qu'il favorise l'immunité et constitue une bonne source de calcium.

Par ailleurs, on recommande de limiter la consommation des fromages gras ou transformés ainsi que du lait entier.

Au chapitre des viandes et substituts, les viandes blanches, le foie et les poissons gras (dont le saumon) constituent des aliments protecteurs alors que les viandes rouges, les grillades, les saucisses et les charcuteries sont à restreindre. Le soya et les noix (dont les amandes qui figurent aussi au palmarès) ont également de bonnes vertus.

Et rappelons-nous que la variété demeure une clé importante de la bonne nutrition! Bon appétit!



ALIMENTATION - Une bonne alimentation permet de rester jeune plus longtemps!

EN COLÈRE contre le Réseau de la santé et des services sociaux?



Vous sentez que vos droits sont brimés?

Il existe un endroit où l'on peut vous aider **gratuitement et confidentiellement** afin de **changer la situation**.

Nous vous aiderons à faire les démarches nécessaires afin que vous puissiez recevoir vos services adéquatement et conformément à vos droits.

Appelez maintenant au **CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT aux Plaintes (CAAP)** du Saguenay-Lac-Saint-Jean, notre équipe compétente prendra le temps de vous écouter et de vous aider.

Téléphone: (418) 662-6774
ou sans frais 1-877-SOS-CAAP
Courriel: caap02@bellnet.ca

Pour encore plus d'information, vous pouvez consulter notre site www.plaintesante.ca

**CONFIDENTIEL
GRATUIT**



CENTRE D'ASSISTANCE
ET D'ACCOMPAGNEMENT
aux plaintes

Des repas vite faits, bien faits!

Méto-boulot-dodo, le temps pour «popoter» n'est pas toujours au rendez-vous! C'est pourquoi plusieurs se tournent vers des solutions vite faites, ce qui n'est pas mal en soi à condition de ne pas le faire au détriment de sa santé. Voici 10 suggestions pour vous aider.

1. Ayez toujours dans votre réfrigérateur et dans votre garde-manger une variété d'aliments nutritifs tout prêts (fruits, crudités, pain complet, yogourt, noix, fromage, bagels...)

2. Quand vous prenez le temps de cuisiner, prévoyez des surplus à congeler en portions individuelles.

3. Essayez d'inclure dans chaque repas des aliments de chaque groupe alimentaire.

4. Au restaurant, troquez la frite pour la salade, la boisson gazeuse pour l'eau ou le jus, le pain blanc pour le pain de blé entier, le gâteau pour les fruits...

5. Au niveau des repas surgelés, optez pour ceux qui contiennent moins de 300 calories, quitte à les compléter avec autre chose. Fuyez les excès de gras et de sel sans forcément tomber

dans le repas-minceur qui est coûteux et souvent moins bien préservé.

6. Prenez des collations nutritives qui équilibreront vos repas.

7. N'utilisez les substituts de repas en barre ou en lait fouetté que pour des dépannages occasionnels.

8. Explorez différentes façons de cuisiner (l'autocuiseur, par exemple) et trouvez des recettes nourrissantes et rapides (comme les potages, les laits de poule, les salades-repas, les omelettes...).

9. Faites de la cuisine collective avec parents et amis. En échangeant des portions, on a une plus grande variété sans plus d'effort.

10. Impliquez toute la famille dans la préparation des repas.

Et si le cœur vous en dit, révisez votre horaire pour accorder une priorité aux repas. Après tout, c'est un moment de la journée où détente, plaisir et convivialité devraient être au rendez-vous!



REPAS - Servi avec un verre de lait ou un yogourt, ce repas contient un élément de chacun des quatre groupes alimentaires. Simple et... santé!

Dépistage de la scoliose

Évitez bien des maux à votre enfant!

PRÉVENTION - Une visite préventive chez le chiropraticien vous permet d'éviter les dégâts causés par la scoliose.



SCOLIOSE - la scoliose représente la déformation la plus fréquente affectant 2 à 3 % de la population.

Le mot «scoliose» vous est probablement étranger. Pourtant, il vous concerne peut-être de près, puisque cette forme de déviation de la colonne vertébrale touche un très fort pourcentage d'enfants et d'adolescents au cours de leur croissance pour ensuite s'accroître à l'âge adulte.

La scoliose affecte de 2 à 3 % de la population. Au Québec, une étude prospective menée auprès de 27 000 adolescents a démontré une incidence de la scoliose idiopathique de l'adolescence chez 4,5 % de la population pédiatrique. La scoliose idiopathique représente la déformation du squelette axial la plus fréquente. La cause de celle-ci demeure encore inconnue et nécessite le plus souvent un traitement médical ou chirurgical, lourd de conséquences tant au plan physique que psychologique.

Comment détecter la scoliose?

Les symptômes sont rarement évidents. La scoliose amène parfois des maux de dos, de genoux ou de chevilles, mais le plus souvent, c'est à long terme que le mal se fait. L'usure prématurée de la colonne vertébrale entraîne alors d'autres problèmes de santé au niveau du cœur, des poumons ou de l'estomac, par exemple. Une fatigue excessive peut aussi se faire sentir. C'est

pour éviter une aggravation des symptômes qu'il est d'ailleurs bon d'agir rapidement. Détectée de manière précoce, la scoliose est plus facilement corrigible.

Comment traiter la scoliose?

Grâce à ses manipulations en douceur, la chiropratique aide à corriger les désalignements de la colonne et peut donc apporter un soulagement efficace tout en ralentissant la progression du problème, voire en apportant un rétablissement complet de la scoliose. Aussi, les chiropraticiens peuvent travailler de concert avec d'autres professionnels si la gravité de la déviation l'exige. Des supports orthopédiques, des exercices de physiothérapie ou la consultation d'un chirurgien peuvent alors être nécessaires.

Vous et vos enfants n'avez jamais subi d'examen visant à évaluer votre santé neurovertébrale? Maintenant est un bon moment pour prendre rendez-vous avec un chiropraticien. D'ailleurs, une consultation annuelle demeure encore le meilleur moyen de prévenir bien des maux!



Vaccin Nouveau Vaccin Nouveau Vaccin Nouveau Vaccin

Vous êtes une jeune fille ou une femme de 9 à 26 ans et vous voulez être protégée contre l'infection par les virus du papillome humain et contre les conséquences:

- * Cancer du col de l'utérus...
- * Cancer de la vulve / du vagin...
- * Dysplasies cervicales...
- * Verrues génitales...

Vous pouvez maintenant prévenir en vous faisant vacciner à la clinique Opti-Soins.

Horaire de jour et de soir.

Rendez-vous sans attente.

Carnet de vaccination complété.

2655, boul. du Royaume, suite 550
Jonquière (Québec) G7S 4S9
418-548-7525 Téléc.: 418-548-7721


Opti-Soins
CLINIQUE

«Avec Opti-Soins vous êtes soignées aux petits soins.»

Les antibiotiques... Suivez le guide!

On estime qu'à travers le monde, les deux tiers des antibiotiques oraux sont obtenus sans ordonnance et ne sont pas utilisés adéquatement.

C'est plutôt alarmant quand on sait qu'un mauvais usage des antibiotiques rend les bactéries plus fortes, plus résistantes aux traitements. Au Canada seulement, cette résistance nouvelle coûterait 200 millions de dollars annuellement au système de santé. En matière d'antibiotiques, il importe donc de bien suivre le guide! Pour ce faire, voici quelques questions à vous poser.

1. Avez-vous déjà arrêté de prendre vos antibiotiques avant la fin du traitement prescrit parce que vous vous sentiez mieux?
2. Avez-vous déjà oublié de prendre une ou plusieurs doses en cours de traitement?
3. Avez-vous déjà modifié l'horaire de prise de vos antibiotiques tout en respectant la dose quotidienne?

4. Avez-vous déjà gardé un reste d'antibiotiques pour une autre fois?

5. Avez-vous déjà pris les antibiotiques d'une autre personne ou donné vos propres antibiotiques à quelqu'un d'autre?

Sachez que tous ces comportements contribuent à créer une résistance aux antibiotiques. Aussi, faut-il comprendre que cette résistance ne vous nuit pas seulement à vous. En effet, ce n'est pas la personne qui développe une résistance, ce sont les bactéries. On peut donc n'avoir jamais pris d'antibiotiques de sa vie, mais se retrouver affecté par une bactérie forte qui résiste aux médicaments traditionnellement employés pour la combattre. Tout le monde est donc perdant!

Alors, la prochaine fois qu'on vous prescrira des antibiotiques, assurez-vous de bien comprendre les recommandations du pharmacien et de les suivre à la lettre. Faites-le pour vous, faites-le pour tous!



ANTIBIOTIQUES - Les bactéries résistent de plus en plus aux antibiotiques. C'est pourquoi le bon usage de ces derniers est essentiel à la santé de tous.

Bébé et les allergies alimentaires

De deux à quatre pour cent de la population souffre d'allergies alimentaires. Si certaines personnes ressentent des effets suffisamment graves pour porter sur elles une épipène (seringue auto-injectrice d'adrénaline), d'autres ressentent des démangeaisons aux lèvres ou à la gorge, voire une sensation pâteuse dans la bouche après la consommation de certains aliments.

Chez les nourrissons de moins de huit mois, le système immunitaire et le système digestif ne sont pas complètement développés. Les bébés peuvent faire une réaction allergique alimentaire à certaines protéines animales ou végétales. C'est le cas du lait de vache, des œufs et des arachides

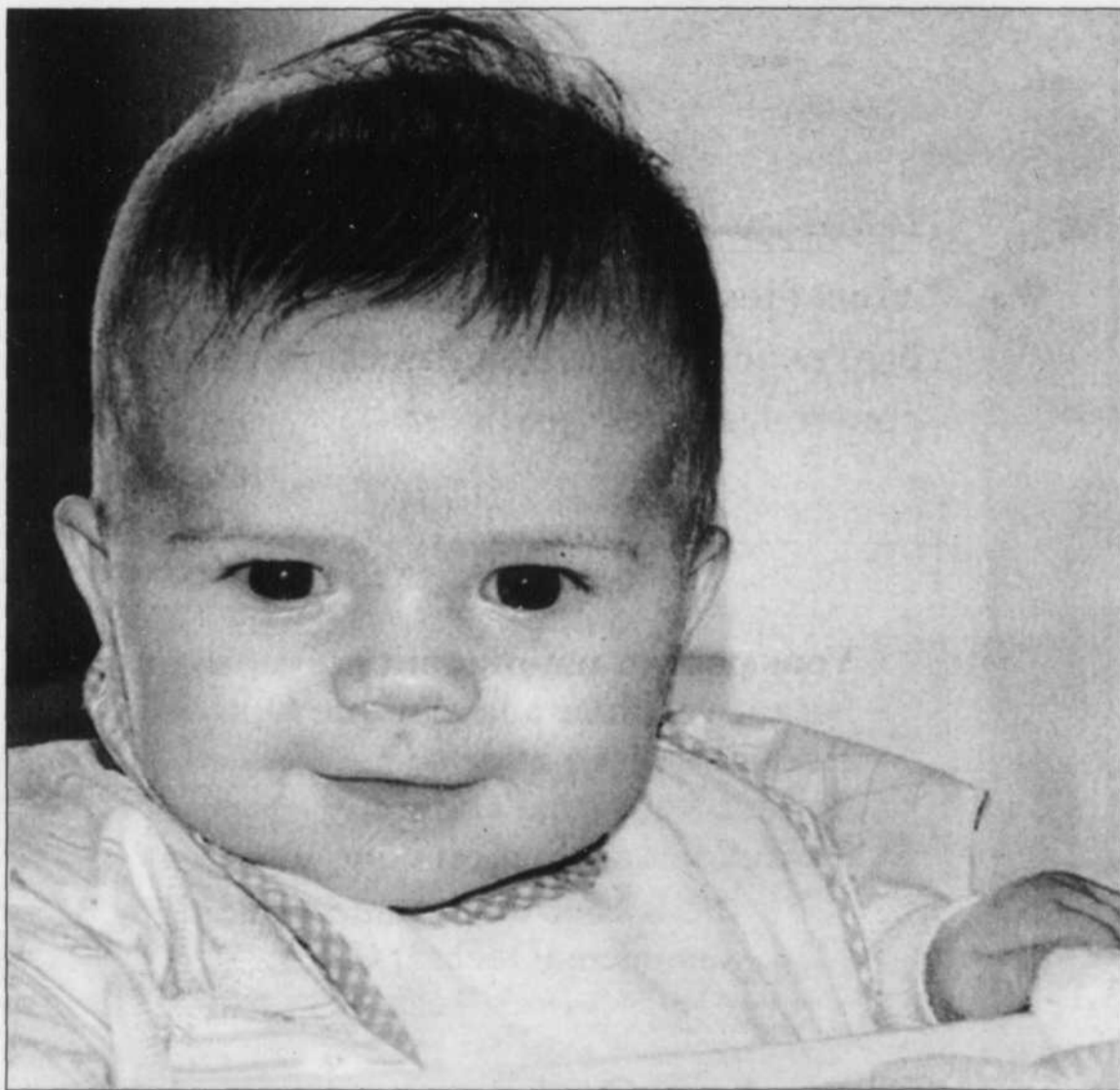
qui peuvent les rendre très malades et nécessiter une hospitalisation d'urgence. Au fur et à mesure que le nourrisson grandit, chaque nouvel aliment doit être incorporé seul, avec les aliments auxquels bébé est déjà habitué. On conseille de présenter un nouveau fruit, un nouveau légume et tout autre nouveau produit à au moins cinq jours d'intervalle.

Bien que de deux à cinq pour cent des bébés présentent une prédisposition allergique, un grand nombre d'entre eux perdront cette sensibilité alimentaire vers l'âge de quatre ans. On parle ici plus d'intolérance alimentaire, comme le lait de vache et les œufs. D'autres allergies,

comme celles aux arachides, aux crustacés, aux fruits de mer, à la viande et aux noix, risquent de durer toute la vie. Toutes ces

allergies sont facilement identifiables au moyen de tests cutanés ou d'une analyse sanguine. Si vous soupçonnez votre bébé de

souffrir d'allergies alimentaires, ou même d'une simple intolérance, n'hésitez pas à consulter son pédiatre.



NOURRISON - Au fur et à mesure que le nourrisson grandit, chaque nouvel aliment doit être incorporé seul, avec les aliments auxquels bébé est déjà habitué.

Clinique de physiothérapie DE LA BAIE

Depuis 16 ans à votre service!

Marie-Josée Beaulieu
Physiothérapeute

Nathalie Côté
trp et massothérapeute

Karine Girard
trp et massothérapeute

• Traitements de physiothérapie générale et sportive
• Traitements de massothérapie

Approche globale et personnalisée, le tout effectué par des professionnelles dans un environnement stimulant.
302, rue Albert, La Baie (Coin Bagot-Albert)

544-2803

FACILITÉ DE RENDEZ-VOUS

• Anciens combattants • CSST
• Assurances privées • SAAQ



PUBLICITÉ

Géographie et mode de vie influencent la santé de notre cœur

Il y a plus d'un siècle, le journaliste américain Horace Greeley prônait l'expansion vers l'Ouest pour ceux qui voulaient habiter une terre d'avenir et d'aventure. Aujourd'hui, près de 150 ans plus tard, le même conseil pourrait être adressé aux Canadiens qui veulent améliorer leur santé cardiovasculaire.

L'endroit où vous vivez et votre mode de vie influent sur l'état de votre cœur

Au Canada, plus on habite à l'Est, selon l'Atlas cardiovasculaire canadien, plus on risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire. L'Atlas est un projet de l'Équipe de recherche canadienne sur les résultats des soins en cardiologie (Canadian Cardiovascular Outcomes Research Team - CCORT). S'appuyant sur des données de Statistique Canada couvrant la période de 1995 à 1997, l'Atlas révèle que Terre-Neuve-et-Labrador a le taux de mortalité le plus élevé (320

pour 100 000 habitants), et que la Colombie-Britannique a le plus bas (223 pour 100 000 habitants). La différence est de 40%. Selon l'Atlas, surtout au Canada, les décès attribuables aux maladies cardiovasculaires sont proportionnellement les plus nombreux dans les régions rurales et les moins nombreux dans les grands centres urbains.

Réalisé avec l'aide financière des Instituts de recherche en santé du Canada, l'Atlas est la plus importante étude du genre à examiner l'influence de la géographie sur les maladies cardiovasculaires.

Comment expliquer ces variations régionales?

La variation régionale s'explique, dans une proportion de près de 50 % par la plus grande prévalence des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, comme le tabagisme, la mauvaise alimentation, le manque d'exercice et l'obésité,

dans l'Est du Canada et les collectivités rurales. Paradoxalement, il s'agit d'une bonne nouvelle, car elle signifie qu'il est à la portée des collectivités de réduire les taux de décès attribuables aux maladies cardiovasculaires par des mesures comme des programmes antitabac et des efforts de prévention de l'obésité.

«Notre étude donne à penser que la mesure la plus rentable en

matière de prévention des maladies cardiovasculaires consisterait à encourager les gens à adopter des modes de vie plus sains – fumer moins, manger plus sainement et faire plus d'exercice», dit le Dr Jack Tu, rédacteur de l'Atlas et chercheur principal à l'Institut de recherche en services de santé, à Toronto. Et les différences dans le système de soins de santé? Elles importent peu au bout du compte, dit le Dr Tu.

«Les écarts ne s'expliquent pas par des différences dans la qualité des soins», dit-il. En fait, dans certains secteurs de soins, le Canada atlantique est en très bonne position. Le problème, affirme-t-il, c'est que plus il y aura de personnes qui souffriront de maladies cardiovasculaires, plus il y aura de décès attribuables à ces maladies, quelle que soit la qualité des soins que ces personnes reçoivent.



ATLAS - Au Canada, plus on habite à l'Est, selon l'Atlas cardiovasculaire canadien, plus on risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire.

Ne manquez rien

100\$



de rabais*

Sur votre monture

Choisissez une paire de lunettes complète (verres et monture) parmi notre collection **Mode** et obtenez **100 \$ de rabais*** sur le prix régulier de votre monture.

Carrefour Alma 662-6228 • Place du Saguenay 549-4984

Dr René Marchand, Optométriste • Accepteurs prescriptions de l'extérieur • Examen de la vue sur place • 27 succursales au Québec



Utilisez votre carte de crédit Sears ou votre Mastercard Sears et accumulez des points. Sur approbation du crédit. Renseignez-vous.

Lunetterie

SEARS

* Lunettes à titre indicatif seulement. Un rabais par achat par client. Ne peut être combiné à aucune autre promotion. Voir détails en magasin. Valable dans la province de Québec seulement. Cette offre prend fin le 25 février 2007.

** Les clients obtiennent des points du Club Sears pour les achats avec la carte Sears ou des points Couleurs (MC) pour les achats avec la Mastercard Sears. Les points du Club Sears ne s'appliquent pas aux taxes.

MC, marque déposée de Sears, utilisée sous licence au Canada.

MAIGRIR et VIVRE EN SANTÉ

MAIGRIR PAR LES AUTOMATISMES

PLUSIEURS TRUCS BIEN CONNUS PEUVENT ÊTRE TRÈS UTILES POUR ATTEINDRE VOTRE POIDS SANTÉ

LA FOURCHETTE

Après chaque bouchée, posez votre fourchette. Vous mangerez plus lentement et vous prolongerez ainsi le temps de votre repas et vous atteindrez en absorbant moins d'aliments, les vingt minutes requises pour obtenir la sensation de satiété.

LE RESPECT

Respectez l'acte de manger en ne faisant rien d'autre au cours de votre repas (lire le journal, regarder la télévision, travailler dans un dossier).

Ainsi, vous prendrez plus facilement conscience du moment où votre faim sera comblée.

LA BOUCHÉE

Mastiquez bien chaque bouchée avant de l'avalier. Voilà une autre façon de prolonger le temps de votre repas et de corriger votre habitude de manger rapidement.

LE FORMAT

Utilisez des assiettes plus petites sans vous resserrer. Ainsi vous diminuerez

LA PRUDENCE

vos apports de nourriture. Quittez la table dès que vous avez fini de manger puisque si vous vous y attardez, vous serez tenté(e) d'absorber d'autres aliments. Rappelez-vous le dicton suivant: «loin des yeux, loin de la bouche».

L'ÉCONOMIE

N'allez jamais acheter les aliments le ventre vide. Non seulement votre panier de provisions vous coûtera plus cher que d'habitude, mais il contiendra peut-être des aliments peu recommandables.

LA STRATÉGIE

Jouez d'astuces au supermarché. Devant toutes ces allées qui se

présentent à vous, choisissez votre itinéraire:

1. Commencez par celle des légumes.
2. Continuez dans celle des fruits.
3. Arrêtez-vous devant le comptoir de poisson.
4. Engagez-vous dans l'allée des viandes.
5. N'oubliez pas les céréales.
6. Attardez-vous devant le comptoir des fromages et des produits laitiers.
7. Terminez dans l'allée des pâtes et du pain.

Ainsi, votre panier étant plein de bonnes choses, vous ne vous immobiliserez pas trop longtemps devant la section des gâteaux, des pâtisseries et des bonbons.



J.-M. Marineau, m.d.
Omnipraticien
Consultant pour diverses cliniques

CHICOUTIMI: 475, boul. Talbot, bur. 102 - 543-1968 www.docteurmarineau.com

CENTRES DENTAIRES
Lapointe^{MC}

DENTISTES • HYGIÉNISTES • DENTUROLOGISTES

« De tous les outils de communication que je connaisse, le plus puissant et le plus universel est sans contredit le sourire. » *Chantal Lacroix*

Le sourire est certainement l'une des plus belles choses que nous possédons. Nous l'avons reçu gratuitement il ne nous reste qu'à en prendre soin. Trop de gens ne sourient pas ou ne sourient plus à cause de leur dentition qu'ils jugent inadéquate.

La consultation sans frais Dentition Globale

Les Centres dentaires Lapointe ont développé une approche nouvelle et personnalisée appelée « Consultation dentition Globale ». Cette consultation est sans frais et sans obligation. Elle a pour but de vous donner un aperçu sommaire de votre condition buccale actuelle et de vous présenter différentes solutions qui s'offrent à vous afin de vous voir sourire à nouveau.

Vous n'avez plus toutes vos dents ? Informez-vous sur les implants dentaires en titane pur !

Au Québec plus de la moitié de la population est édentée. Aujourd'hui, les choses changent pour le mieux heureusement, mais il n'en demeure pas moins que des millions de personnes doivent se procurer des prothèses dentaires complètes ou partielles pour être en mesure de s'alimenter et de bien paraître en société.

La stabilité des implants dentaires offre une excellente structure d'appui qui permet aux professionnels de corriger l'aspect fonctionnel et esthétique du sourire. Ce qui permet à la personne de retrouver ainsi une mastication efficace, confortable et un beau sourire.

Vous avez toutes vos dents ? Informez-vous comment faire pour avoir un sourire éclatant de santé !

Il existe de nos jours une panoplie de traitements dentaires susceptible de vous donner envie d'afficher votre sourire. Les facettes de porcelaine ou de composite, les solutions de blanchiment tel le ZOOM, les couronnes CERCON, etc., ne sont que quelques-uns des moyens auxquels vous avez accès. Parlez-en avec votre professionnel des Centres dentaires Lapointe.

Le temps c'est de l'argent

En réunissant sous le même toit chirurgien-dentiste, denturologiste et hygiénistes, les Centres dentaires Lapointe sont en mesure de vous faciliter la vie. Vous n'aurez plus à consulter différents cabinets dentaires pour obtenir des traitements nécessitant l'utilisation d'implants dentaires et serez assurés d'un service de qualité à toutes les étapes des traitements.

Les Centres dentaires Lapointe sont fiers partenaire de



Demandez votre consultation sans frais dentition globale dès maintenant.

www.centreslapointe.com

(418) 548-7128

1800 LAPOINTE (527-6468)

2380, rue Mathias, Jonquière (Québec) G7S 3V3

Cap Rouge | Gatineau | Hull | Jonquière | Lachine | Laval | Longueuil
Montréal | Québec | Rosemère | St-Hyacinthe | St-Romuald | St-Sauveur

Profitez du plan de financement
36 mois pour payer SANS FRAIS NI INTÉRÊT*

Tous les programmes d'assurances acceptés **citifinancière** accord D

* Assujéti à l'approbation de crédit. Aucun intérêt ne sera facturé durant la période sans intérêt si le montant de l'achat est réglé en entier avant la date d'échéance. Peut prendre fin sans préavis.



SOURIEZ!
Ça rend heureux.

Du plus loin que je me souviens j'ai toujours aimé sourire.

Très petite mes parents m'ont fait comprendre que la vie est bien plus jolie quand on sourit.

J'ai donc grandi en prenant soin de mon sourire parce que j'ai vite compris qu'il pouvait faire du bien autant dans la vie des gens qui le reçoivent que dans la mienne.

Encore aujourd'hui je constate que sourire me rend heureuse et qu'être heureuse me fait sourire!

Chantal Lacroix