

Le Soleil
Le samedi 30 janvier 2010
Promotion



San
Santé
Mieux-être



Mieux-être

Déjeunez et perdez du poids !

Votre mère vous disait que le déjeuner était le repas le plus important de la journée, et elle avait raison ! Vous croyez peut-être que sauter des repas peut vous aider à garder la forme, mais des recherches semblent indiquer le contraire.

En effet, certaines recherches indiquent que les personnes qui ne déjeunent pas sont beaucoup plus susceptibles d'avoir des problèmes de poids que celles qui déjeunent. Déterminez donc ce qui vous empêche de prendre des déjeuners santé. Voici deux obstacles courants et quelques conseils pour les surmonter :

Premier obstacle au déjeuner... le manque de temps.

Pour ceux qui manquent toujours de temps le matin pour déjeuner, la clé est de disposer en tout temps d'une variété d'aliments rapides et faciles à préparer. Un bon déjeuner inclut des aliments de trois des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien – particulièrement des aliments à grains entiers, comme les céréales, des fruits ou du jus de fruits et des aliments protéiques comme du lait, du yogourt, du beurre d'arachide ou des noix. Ces types d'aliments donneront à

vos corps toute l'énergie dont il a besoin après avoir jeûné toute la nuit et vous garderont rassasiés une bonne partie de la matinée. Et si vous surveillez votre poids, il est bon de savoir que les gens qui consomment beaucoup de grains entiers ont plus tendance à avoir un poids santé que ceux qui ne le font pas. Pour en apprendre davantage sur les grains entiers, visitez le site www.etesvousenmanque.ca.



Deuxième obstacle au déjeuner... le manque d'appétit.

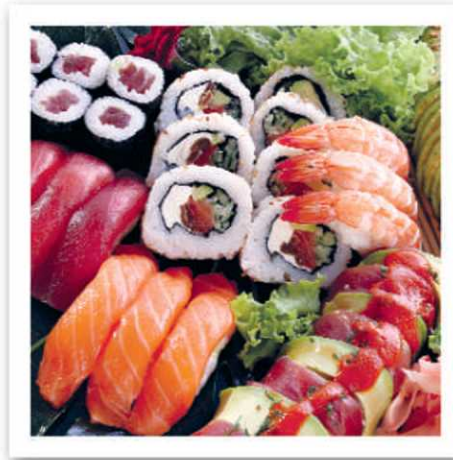
Si vous n'aimez pas vraiment manger tout de suite en sortant du lit, vous pouvez repousser un peu l'heure du repas; n'attendez toutefois pas trop longtemps. Si, par exemple, vous déjeunez en vous rendant au travail, prévoyez des aliments faciles à emporter comme un yogourt en format individuel, une boîte de jus et un contenant de céréales à grignoter. (EN)

Faites le plein de bon gras

Un des premiers gestes que nous posons lorsque nous décidons de manger mieux ou de perdre du poids est de réduire notre consommation de gras. Toutefois, il est important de choisir judicieusement les aliments que nous éliminerons de notre régime alimentaire.

Alors qu'il est parfaitement approprié d'éliminer les gras saturés et les gras trans, la plupart des gens auraient intérêt à augmenter leur consommation de bons gras comme les oméga-3.

Les études démontrent que les oméga-3 aident à réduire les risques de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de démence et d'Alzheimer. Ces gras se sont aussi révélés efficaces dans le traitement de l'arthrite rhumatoïde et des maladies intestinales inflammatoires, et ils jouent un rôle important dans le bon développement du cerveau chez l'enfant. Pourtant, la plupart des Nord-Américains ne consomment pas suffisamment d'oméga-3, ce qui les prive de ses effets bénéfiques sur la santé. Les professionnels de la santé affirment que les gras oméga-3 devraient représenter de 2 % à 4 % de notre apport calorique quotidien total (de 2 à 4 grammes).



« Il est important de prêter attention à la consommation des gras oméga-3, mais pas au point de sortir sa calculatrice à chaque repas », affirme le Dr Doug Tkachuk de LifeLabs.

« Il suffit simplement de connaître les aliments qui contiennent des oméga-3 et de les intégrer le plus souvent possible dans notre régime alimentaire quotidien. En effectuant un simple test qui mesure le taux d'oméga-3 avant et après le changement alimentaire, vous confirmerez toute amélioration de votre état de santé. »

Grâce à ses centres de service situés à proximité de nombreuses cliniques de santé, LifeLabs effectue chaque année plus de 50 millions de tests diagnostiques sur ordonnance pour plus de 10 millions de Canadiens. Ces laboratoires sont donc très bien placés pour dégager les nouvelles tendances en matière de

santé, y compris l'intérêt croissant à l'égard de l'amélioration des taux d'oméga-3.

Suivez ces conseils de LifeLabs pour augmenter votre consommation de gras oméga-3 :

- Consommez au moins deux portions de poisson par semaine (maquereau, saumon, hareng, truite, sardines, flétan, morue ou thon)
- Mangez des noix (si vous ne souffrez pas d'allergie). Elles sont riches en oméga-3 et vous pouvez facilement les ajouter aux salades, aux céréales et à vos recettes de pâtisserie.
- Ajoutez des haricots et des courges comme légumes d'accompagnement au souper.
- Utilisez de l'huile de soya, de l'huile de canola ou de l'huile d'olive vierge de première qualité dans vos vinaigrettes et vos recettes.
- Choisissez des aliments fortifiés en oméga-3 comme les œufs, le lait, le yogourt, le pain et les pâtes. (EN)

Centre Kinetonic

La technologie européenne au service de votre santé et de votre beauté

Soins professionnels spécialisés et personnalisés

Votre santé

1. Traitement des lymphoedèmes avec thérapie décongestive combinée et drainage lymphatique manuel Vodder
2. Kinésithérapie avec Endermothérapie, travail de la posture sur Spine Force
3. Massothérapie



Votre beauté

1. Traitement anticellulite par Lipomassage
 2. Traitement visage par Liftmassage
 3. Exercices sur Spine Force
- Traitements pour hommes et femmes



Centre Kinetonic
Obtenez un cadeau à l'achat d'un forfait Lipomassage ou Liftmassage sur présentation du coupon et valide jusqu'au 15 mars 2010

Contactez-nous au 418 527-3006

Centre Kinetonic 1045, chemin Sainte-Foy, Québec (Québec) G1S 2L8 (Face à l'hôpital Saint-Sacrement)

Investissez dans votre santé comme dans un régime d'épargne

Tout comme la planification financière est un élément essentiel de la retraite, il est important d'investir tôt dans sa santé. Il convient, dans chaque cas, d'avoir un plan proactif.

De même qu'ils cotisent régulièrement à leur REER, les adultes devraient suivre fidèlement un plan à long terme basé sur l'exercice physique et une saine alimentation pour s'assurer d'avoir la meilleure qualité de vie possible à la retraite.

« Les études démontrent, par exemple, que les adultes peuvent améliorer leur densité osseuse grâce à un programme modéré de poids et haltères et que faire régulièrement de l'exercice réduit le risque de perte de mémoire », affirme le Dr Cheryl Tomalty de LifeLabs. « Il est possible de prévenir la plupart des types de diabète en adoptant de meilleures habitudes de vie et une bonne hygiène et ces mesures contribueront aussi à maintenir le cœur en bonne santé à un âge avancé. »

Grâce à ses centres de service situés à proximité de nombreuses cliniques de santé, LifeLabs effectue chaque année plus de 50 millions de tests diagnostiques sur ordonnance pour plus de 10 millions de Canadiens. Ces laboratoires qui desservent un grand nombre de personnes âgées sont donc très bien placés pour dégager les tendances favorables ou inquiétantes en matière de santé.

Voici les conseils de LifeLabs pour s'assurer un avenir en santé :

- Prenez un petit-déjeuner nutritif chaque matin pour apporter à votre organisme tous les éléments nutritifs dont il a besoin.
- Mangez une variété d'aliments afin de consommer un grand nombre de vitamines et de minéraux.
- Mangez au moins deux portions de poisson par semaine afin de bénéficier d'une bonne dose d'oméga-3.
- Faites des exercices énergiques au moins 30 minutes par jour (il a été démontré que 60 minutes d'exercice optimisent les effets bénéfiques) en pratiquant des activités comme la marche, le vélo, le jogging, la natation ou la danse.

- Renforcez vos muscles et vos os en faisant des exercices de résistance et en vous entraînant avec des poids.
- Mangez des collations santé comme des fruits, des noix, des légumes, du yogourt et des produits de grains entiers.
- Veillez à manger des fibres à chaque repas, notamment des céréales, du pain et des pâtes à grains entiers, du riz sauvage, des fruits et des légumes.
- Buvez beaucoup d'eau pour vous réhydrater puisque le corps humain est constitué à 65 % d'eau.
- Prenez des suppléments si vous craignez de souffrir d'une carence vitaminique. Beaucoup de Canadiens souffrent d'une carence en vitamine D, surtout l'hiver. Les études démontrent qu'un apport

quotidien de 1000 UI de vitamine D3 assure une concentration sanguine adéquate chez l'adulte.

- Si vous êtes une femme, passez régulièrement un test Pap ou un test de dépistage du VPH.
- Maintenez un poids corporel normal et évitez le surplus de gras à la taille.
- Amusez-vous, rencontrez des gens et privilégiez les comédies dans vos lectures et vos divertissements. Le rire est drôlement bon pour la santé! (EN)

Un accès facile à une équipe spécialisée en endoscopie

Selon les données fournies par l'Institut de la statistique du Québec¹:

Chez les hommes : Il y a plus de décès provenant du cancer du côlon que celui de la prostate

Chez les femmes : Le cancer du côlon est la 3^{ème} cause de décès après le cancer du poumon et le cancer du sein

La bonne nouvelle : Le cancer du côlon peut être prévenu avant qu'il se développe

Services en endoscopie

- Colonoscopie longue
 - Colonoscopie de dépistage
 - Colonoscopie thérapeutique
 - Exérèse de polype
- Colonoscopie courte
- Gastroskopie
- Anuscopie et ligature hémorroïdaire

Facteurs de risque

- Âge : plus de 50 ans
- Antécédents familiaux de cancer colorectal, ovarien ou endométrial
- Antécédents de polypes colorectaux
- Maladie inflammatoire des intestins, colite ulcéreuse ou de Crohn
- Diète pauvre en fibres
- Manque d'exercice
- Obésité

UN DÉLAI D'ATTENTE MINIMAL

Avantages

- Une date d'examen garantie et connue à l'avance
- Une consultation médicale couverte par la RAMQ est offerte pour répondre à vos questions avant le jour de l'examen
- Une préparation complète, un suivi immédiat, efficace et sécuritaire par une équipe spécialisée

OPMEDIC offre également des services de chirurgie à sa clinique de Laval. Pour plus de détails, consultez notre site Internet.

¹ Institut de la statistique du Québec, Décès selon les principaux groupes de causes 2000-2007

Mode de facturation Les actes médicaux des médecins pour les interventions ou examens cités ci-dessus sont pour la plupart couverts par la RAMQ, de même que les consultations avec les médecins. Le patient devra couvrir certains frais accessoires à l'examen. OPMEDIC est reconnue par Santé et Services sociaux du Québec, à titre de centre médical spécialisé (CMS) : Permis N° : 7101-0013

Consultez la version électronique de ce cahier sur
www.lesoleil.com/santemieuxetre2010
Ce cahier est une réalisation des publications spéciales Le Soleil
Édition : Yvan Dumont | Infographie : Diane Frigon
Ventes : Frédéric Morneau 418 686-3435

www.opmedic.com
418-780-4304
1 877 780 4304

Stationnement gratuit



5600, boul. Des Galeries
Bureau 210, Québec

Facile d'accès,
au coin des autoroutes 40 et 740

Comment atteindre ses objectifs

Pour bon nombre de Canadiens, la nouvelle année est la période idéale pour améliorer son style de vie et se mettre en forme. Même s'il est prouvé que l'exercice régulier engendre des bienfaits importants pour la santé et donne un sentiment de bien-être global, le fait de se précipiter pour atteindre des objectifs ambitieux peut parfois entraîner des courbatures et des douleurs inutiles.

Pour bon nombre de Canadiens, la nouvelle année est la période idéale pour améliorer son style de vie et se mettre en forme. Même s'il est prouvé que l'exercice régulier engendre des bienfaits importants pour la santé et donne un sentiment de bien-être global, le fait de se précipiter pour atteindre des objectifs ambitieux peut parfois entraîner des courbatures et des douleurs inutiles.

Selon un sondage réalisé par la firme Angus Reid, les deux tiers des Canadiens ont décidé de se mettre en forme en 2009. Au même moment, 56 % des nouveaux fanatiques de la mise en forme ont dû cesser leur programme d'exercice à cause de blessures engendrées par leurs activités physiques. Quelles que soient vos bonnes résolutions de mise en forme pour 2010, suivez ces conseils importants afin de suivre votre plan d'action et de le transformer en réalité :



- Établissez des objectifs réalistes : si vous établissez des objectifs irréalistes et inatteignables, vous n'en serez que plus découragé. Il est beaucoup plus facile de marcher 15 minutes par jour que de courir le marathon, surtout si vous n'avez pas fait d'exercice physique depuis des années.
- Réfléchissez au passé et planifiez pour l'avenir : pensez à vos expériences passées et apprenez de vos erreurs. Bien se préparer est une partie importante de la réussite; prenez le temps de planifier votre nouvelle routine de mise en forme afin d'éviter les blessures causées par l'exercice physique et de répéter les mêmes erreurs.
- Soulagez vos douleurs : soyez prêt à affronter les douleurs musculaires et les courbatures. Empêchez-les de

freiner vos efforts en ayant sous la main un analgésique topique. Ces produits ciblent la douleur musculaire et aident à restaurer le tonus musculaire tout en soulageant les raideurs articulaires.

- Trouvez un groupe de soutien : pour obtenir le soutien dont vous avez besoin, avisez votre famille et vos amis de votre décision de changer de style de vie. De plus, trouvez un compagnon d'entraînement dont les objectifs sont semblables aux vôtres afin de rester motivé et de respecter vos résolutions de mise en forme.
- Visualisez votre réussite : pensez comme un athlète. Visualisez les réalisations de mise en forme que vous souhaitez obtenir, et concentrez-vous sur cette image. Imaginez-vous en train de réaliser vos objectifs.

Pour en savoir davantage au sujet de la façon de vivre en santé et d'intégrer l'activité physique dans votre routine, et pour obtenir des articles sur la question, consultez le site [\(EN\)](http://www.livingwell.ca/french)

Tenez parole et remettez-vous en forme

En ce début du nouvel an, de nombreux Canadiens s'efforcent de tenir leurs résolutions pour l'année 2010. Afin de les aider, la Société de l'arthrite a dressé une liste de solutions pratiques pour vaincre les principaux obstacles qui empêchent les gens de renouer avec l'exercice.

L'activité physique est un aspect essentiel de la prise en charge de l'arthrite et des douleurs articulaires, car elle préserve la mobilité des articulations et renforce les muscles de soutien. On trouve d'autres conseils et un complément d'information sur l'activité physique et la douleur articulaire sur le site www.arthrite.ca

À chaque obstacle sa solution

OBSTACLE 1

Je n'ai pas fait d'exercice depuis longtemps...

Solution

Bien entendu, recommencer demande un certain effort, mais cela sera plus facile si, une fois que vous aurez choisi l'activité à pratiquer, vous la faites valider par un professionnel de la santé. Son approbation vous procurera une confiance supplémentaire.

OBSTACLE 2

Je ne suis pas porté à faire de l'exercice tout seul...

Solution

Trouvez-vous un partenaire d'entraînement. Comment dire « non » à quelqu'un qui compte



sur vous pour l'accompagner? En combinant camaraderie et exercice, vous vous soignerez le moral et le corps à la fois.

OBSTACLE 3

Je n'ai pas le temps...

Solution

Mettez à l'agenda des plages de temps pour l'activité physique. Saviez-vous que trois séances d'exercice de 10 minutes chacune sont aussi bénéfiques qu'une seule période de 30 minutes? En vous fixant des heures précises et en répartissant vos séances tout au long de la journée, vous deviendrez peut-être plus actif que vous ne le croyiez possible.

OBSTACLE 4

Je n'obtiens jamais de résultats...

Solution

Commencez lentement en vous fixant des objectifs réalisables. Par exemple, prenez l'habitude de marcher 10 minutes à la pause du midi. En faisant de petits pas vers un but plus ambitieux, vous obtiendrez rapidement des résultats et en tirerez la motivation nécessaire pour poursuivre vos efforts.



OBSTACLE 5

L'exercice m'ennuie...

Solution

Choisissez une activité qui vous plaît particulièrement ou que vous avez toujours eu envie de faire. En choisissant une activité nouvelle, emballante et amusante, vous aurez de meilleures chances de la transformer en habitude. Si vous reprenez une activité que vous n'avez pas pratiquée depuis quelque temps, invitez un ami à vous accompagner ou écoutez de la musique pendant l'exercice. Ces moyens peuvent vous aider à rester assidu. (EN)

IZBA SPA



**Remodelez et raffermissez
votre silhouette tout en
atténuant votre cellulite**

VELASHAPE DE SYNERON fait appel à Elos, la première et seule technologie qui combine de puissantes énergies pour réduire le volume et l'apparence des tissus gras. Cette approche unique remodele, galbe et affine la silhouette tout en atténuant la cellulite sur le ventre, les fesses et les cuissees.

- sécuritaire, approuvée par la FDA américaine
- non-chirurgical
- cliniquement prouvé

Promotion
GRATUIT

À l'achat d'une cure de 4 à 6 traitements, obtenez un traitement gratuit, l'accès au bloc détente (bain tourbillon et sauna) pour la durée de votre cure

Crédit médical accessible

VelaShape^{MC}



Avant

Après

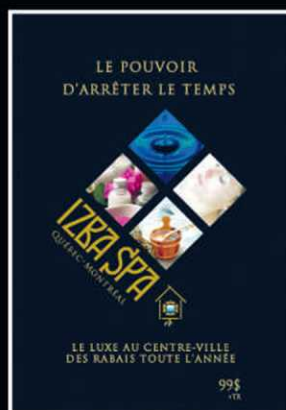
ÉPILATION AU LASER

CONSULTATION GRATUITE

Nathalie est diplômée en laser diode et IPL.
(poils clairs et peau noire)

GRATUIT

Recevez le livre cadeau **Izba Spa** d'une valeur de plus de 5000 \$ de coupons rabais à la signature de votre contrat laser et cure cellulite.



Nathalie Thibault

Obtenez les
AISSELLES GRATUITEMENT
(valeur 420\$)*

*à l'achat d'une session complète de traitements des demi-jambes ou bikini (3 régions et plus).



LASER • IPL+RF • VACUODERMIE • DERMABRASION • PHOTO RAJEUNISSEMENT • TACHES PIGMENTAIRES • LÉSIONS VASCULAIRES • ESTHÉTIQUE PARAMÉDICAL



IZBA SPA

36, René-Lévesque Est • 522.4922
Ouvert 7 jours, 5 soirs • www.izbaspa.qc.ca

La dépression est plus qu'un sentiment de tristesse

Il arrive à tout le monde de broyer du noir à un moment ou à un autre de sa vie. Cependant, pour les quelque trois millions de Canadiens qui seront touchés par la dépression au cours de leur existence, il ne s'agit pas que de l'humeur noire.

La dépression est une maladie fréquente et grave dont les manifestations ne se limitent pas à l'aspect émotionnel. Les symptômes fonctionnels de la dépression, tels que la difficulté à se concentrer, le manque de motivation et la perte d'intérêt envers la vie peuvent avoir des conséquences désastreuses sur les relations interpersonnelles et le rendement professionnel.

« À cause de la dépression, j'avais de la difficulté à travailler. Je remettais tout au lendemain, je faisais tout pour éviter de parler au téléphone, je m'endormais sur mon bureau », confie Laura Smith, une Canadienne atteinte de dépression. « Je n'avais aucune motivation. Je savais ce que j'avais à faire, mais j'en étais incapable. »

Une enquête menée récemment par Léger Marketing indique que les symptômes fonctionnels invalidants passent après les symptômes émotionnels dans les discussions entre les médecins et les patients canadiens. Les symptômes émotionnels incluent notamment la tristesse, la culpabilité, l'impuissance et la dévalorisation.

« La dépression ne se résume pas à un sentiment de tristesse; elle compromet la capacité de fonctionner quotidiennement », affirme le Dr Jeff Habert, qui traite des patients atteints de dépression depuis plus de 20 ans. « Il faut mettre l'accent sur le retour de la capacité fonctionnelle pour que les Canadiens reprennent une vie active et productive. »

Selon une enquête effectuée récemment, 55 % des Canadiens atteints de dépression qui occupent un emploi craignent que la diminution de leur rendement soit perçue à tort comme un manque d'intérêt envers leurs fonctions, et 73 % croient que cela les rend vulnérables aux mises à pied dans le contexte économique actuel. Cette inquiétude est fondée, car beaucoup de répondants ont déclaré quitter le travail plus tôt et consacrer en moyenne deux heures de leur journée de travail à des activités qui ne sont pas liées au travail. On apprend également, grâce à cette enquête, qu'au cours de leur carrière professionnelle, 35 % des répondants ont démissionné, 33 % ont dû prendre un congé d'invalidité de courte durée, et 25 % ont été congédiés.

Malgré sa fréquence, l'incapacité fonctionnelle associée à la dépression n'est pas toujours considérée comme prioritaire dans le cadre des consultations. Cette enquête confirme qu'il faut se concentrer sur la capacité des patients à s'investir dans les différents aspects de leur vie quotidienne, car il ne suffit pas de s'attarder à ce qu'ils ressentent.

Comment reconnaître les symptômes de la dépression

Comment distinguer le trouble dépressif majeur de l'humeur noire? On ne peut pas diagnostiquer la dépression au moyen d'une analyse de sang ou d'une radiographie, mais on peut surveiller l'apparition de certains symptômes.

Symptômes émotionnels

- Tristesse profonde ou irritabilité, parfois les deux
- Agitation, apathie ou lassitude
- Désespoir, culpabilité ou dévalorisation
- Idées ou plans suicidaires

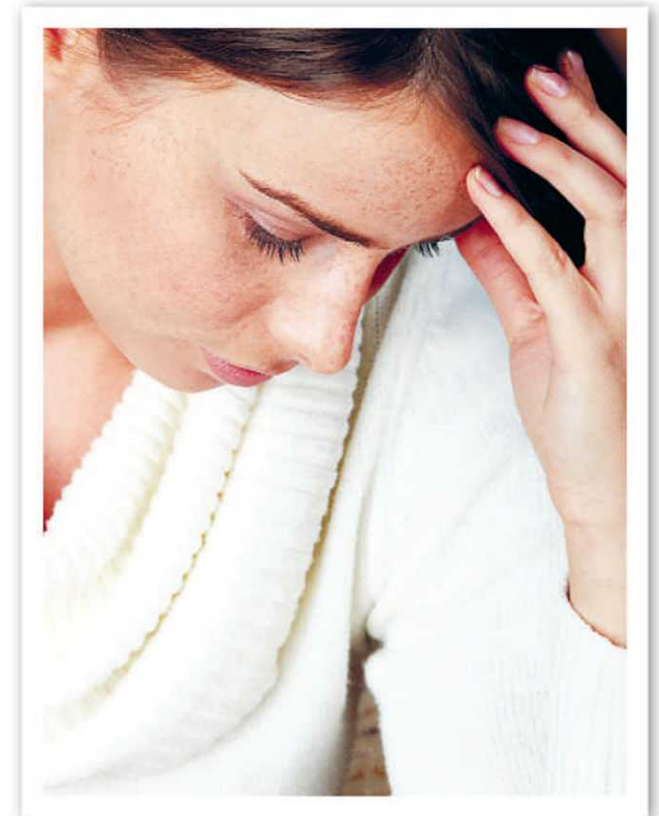
Symptômes physiques

- Changement d'appétit ou de poids
- Troubles du sommeil
- Fatigue et diminution de l'énergie

Symptômes fonctionnels

- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Manque de motivation
- Perte d'intérêt pour les activités quotidiennes
- Détachement de la vie et des proches

Selon la Société pour les troubles de l'humeur du Canada (mooddisorderscanada.ca), on pose un diagnostic de dépression lorsqu'une personne a présenté au moins cinq des symptômes précédents, pendant au moins deux semaines.



Les recettes santé : certaines le sont, d'autres peuvent le devenir

On voit partout l'appellation «recette santé», mais les noms sont parfois trompeurs. Le titre d'une recette n'est pas toujours la meilleure indication de sa valeur nutritive. La meilleure façon de s'en assurer consiste à porter une attention spéciale aux ingrédients et au mode de cuisson.

Mais que penser des bonnes vieilles recettes de famille? En les examinant de plus près, vous pourriez découvrir que certaines de vos recettes favorites ne sont pas aussi saines qu'elles semblent l'être. Carol Dombrow, diététiste de la Fondation des maladies du cœur suggère de les rendre meilleures pour la santé au lieu de les abandonner complètement.

« Essayez de réduire la quantité de gras, de sucre et de sel, tout en augmentant celle des éléments nutritifs comme les fibres. C'est possible sans compromettre la saveur. » Suivez ces autres conseils de Carol pour obtenir des recettes saines.

Que faut-il rechercher dans une recette santé :

- Des ingrédients frais
- Beaucoup de légumes et de fruits
- Des grains entiers
- Peu ou pas de gras et de sel ajouté
- Peu de sucre ajouté
- Des méthodes de cuisson comme le gril, le four; pocher et étuver plutôt que la friture

Comment rendre vos propres recettes plus saines :

- Utiliser des meilleurs gras et des ingrédients à teneur réduite en sodium, comme de la margarine à la place du beurre et du bouillon à teneur réduite en sodium.

- Utiliser beaucoup de légumes.
- Utiliser des grains entiers et de la farine de blé entier.
- Utiliser des fines herbes fraîches ou séchées, des épices, des vinaigres assaisonnés ou du jus de citron afin de rehausser la saveur.
- Dans les produits de boulangerie, réduire le contenu en gras et remplacer une partie du gras par de la compote de fruits à 100 %.
- Ajouter des lentilles ou des légumineuses cuites aux soupes, aux salades et aux ragoûts.
- Ajouter des fruits séchés, des noix non salées ou des graines aux yogourts, aux salades et aux muffins.
- Utiliser des coupes de viande maigres et retirer la peau de la volaille.
- Visiter le site Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur à visezante.org pour obtenir des recettes santé et consulter la transformation de recette du mois. (EN)

Vous souffrez d'insomnie?

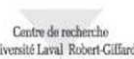
Participant(e)s recherché(e)s

Le centre d'étude des troubles du sommeil de l'Université Laval mène une étude clinique sur un traitement sans médication de l'insomnie.

Vous pourriez obtenir gratuitement une évaluation et un traitement pour vos difficultés de sommeil si :

- Vous avez 25 ans et plus;
- Vous éprouvez des difficultés à vous endormir ou à rester endormi;
- Ces difficultés sont présentes sur une base régulière depuis plus de 6 mois.

Pour plus de renseignements, téléphonez au 418 656-2131, poste 6978



En 2010, je m'entraîne ... chez moi !

Si la mise en forme figure sur votre liste de résolutions pour la nouvelle année, vous pouvez déjà être fier d'avoir l'intention de bouger plus, car c'est un fait : la santé passe par la pratique régulière de l'exercice physique. Reste alors à matérialiser vos intentions.

Souvent, le hic c'est de trouver le temps pour vous exercer à votre activité préférée. Fitness l'entrepôt détient une tonne de solutions à cette problématique. L'entreprise possède maintenant 20 ans d'expérience à soutenir vos entraînements à la maison en vous conseillant les meilleurs appareils et accessoires pour gagner ou maintenir la forme. L'entreprise est présente à Chicoutimi, à Sherbrooke et à Québec sur la rue Marais.

L'appareil qui vous convient vraiment

Pour atteindre vos objectifs, l'idéal est de vous munir du bon équipement, celui qui vous donnera envie de vous élaner dans la pratique. M. Réjean Blackburn, directeur du magasin de Québec, explique : « si vous êtes un maniaque du vélo, investissez dans un vélo de spinning, par exemple. Ou encore, s'il est difficile pour vous de maintenir un effort constant, le tapis roulant vous motivera, car il vous entraînera à le suivre. Toutefois, si votre but est de faire travailler tous les muscles du corps, l'elliptique est tout désigné pour vous. »

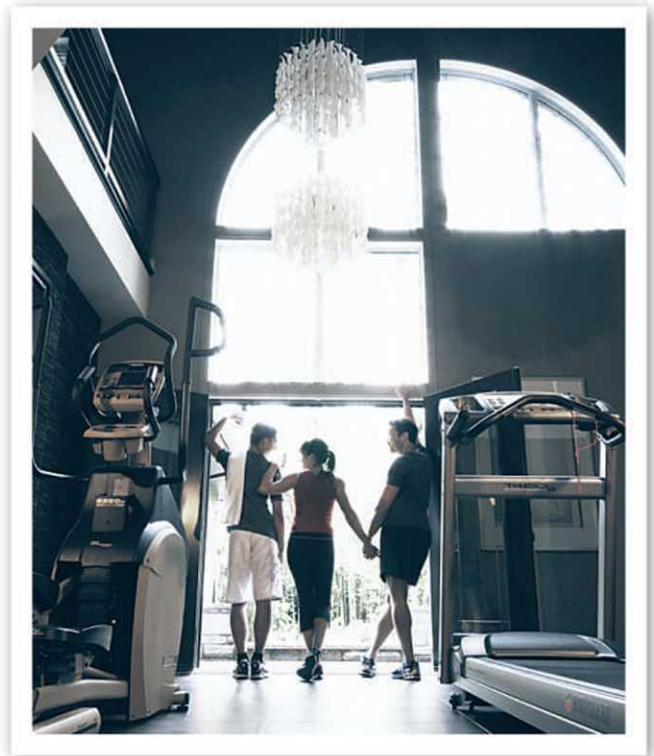
Fitness l'entrepôt est fier de posséder le plus large inventaire d'appareils d'entraînement de manufacturiers canadiens. Que ce soit Louis Garneau, Bodyguard ou d'autres, vous trouverez l'exerciceur dont le prix conviendra à votre budget et à votre style. « Nous offrons aussi un service de vente d'appareils usagés, principalement pour accommoder nos clients qui veulent renouveler leurs équipements. Ceci leur rend service et permet à d'autres de s'équiper à moindres coûts », précise M. Blackburn. Il vous invite à venir faire l'essai des modèles en magasin sur la rue Marais : « une fois en action sur la machine, on se rend rapidement compte si l'appareil nous convient ou pas », précise-t-il.

Quand bon vous semble et au son de « votre » musique

À la maison, vous vous entraînez quand bon vous semble : seul, en couple ou encore en famille. En travaillant en équipe avec votre conjoint ou vos adolescents, vous augmentez votre capacité de réussir, par la motivation et le plaisir partagé. Justement, comme la boxe est en vogue, votre jeune apprécierait sans doute de s'exercer avec l'un de ses parents. Il suffit de quelques accessoires comme un ballon et des gants et hop !, la forme devient un jeu, une détente en famille. Voilà une excellente façon de maximiser votre temps investi.

Aussi, plusieurs accessoires offerts par Fitness l'entrepôt vous permettent de prendre plaisir à l'exercice tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Parmi eux, on retrouve les pratiques montres Polar, qui reflètent votre rythme cardiaque. Aussi, les murs du magasin exposent de multiples outils tels le fameux ballon d'exercice et un tout nouveau dôme Bosu conçu pour le maintien en équilibre. Le plus intéressant, c'est que vous pouvez vous fier aux conseils d'experts qui utilisent eux-mêmes ces appareils et vous les vendent à juste prix.

Le site Internet www.fitnessentrepot.com propose régulièrement un type d'entraînement à faire à la maison. Vous pouvez joindre les conseillers sportifs au 418 688-8352 (région de Québec) et, sans frais, au 1 877 688-8352.





Toujours à l'écoute de votre coeur



MULTISTATION INSPIRE M2



**Prix Fitness
2499⁹⁹\$**

VÉLO V6

- 15 niveaux de résistance
- 12 programmes d'entraînement
- Garantie 10 ans sur pièces et 3 ans sur main-d'œuvre
- Modèle 2009



**Prix Fitness
1699\$**

Taxes incluses ou 36 mois sans frais ni intérêt

TAPIS ROULANT T240

Meilleure garantie de l'industrie
Force de moteur : 2.75 HP continue



**Prix Fitness
2599\$**

Taxes incluses ou 36 mois sans frais ni intérêt

ELLIPTIQUE XE 200

SPIRIT

- 3 larges positions pour le confort des pieds
- Ventilateur intégré et un emplacement de bouteille dans la console
- Tension ajustable par la barre
- Etc.



**Prix Fitness
1699\$**

RABAIS DE 300\$
Cour.: 1999\$

BALLON 300KG DE RÉSISTANCE



55 cm	65 cm	75 cm
27⁹⁹\$	34⁹⁹\$	39⁹⁹\$

www.fitnessentrepot.com

SHERBROOKE
2500, King Ouest
819 821-9211
Financement disponible sous approbation du crédit. Voir détails en magasin. Photos à titre indicatif.

CHICOUTIMI
1915, boul. Talbot
418 549-9669

MAGASIN ENTREPÔT
355, rue Marais
418 688-8352 1 877 688-8352

La meilleure défense pour avoir un cœur en santé

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 du hockey Mario Lemieux poursuivait une brillante carrière dans la LNH lorsqu'il a ressenti pour la première fois des étourdissements et des palpitations cardiaques, des symptômes qu'il a d'abord attribués à la déshydratation ou peut-être 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 sa santé en main. C'est important de recevoir le bon diagnostic et le bon traitement. »

Êtes-vous à risque?

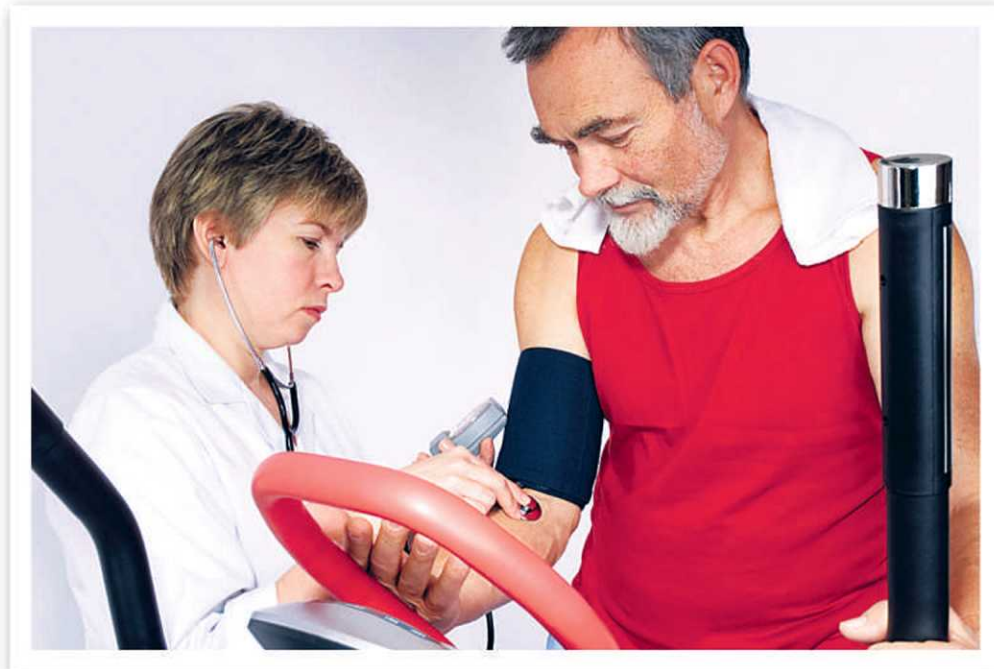
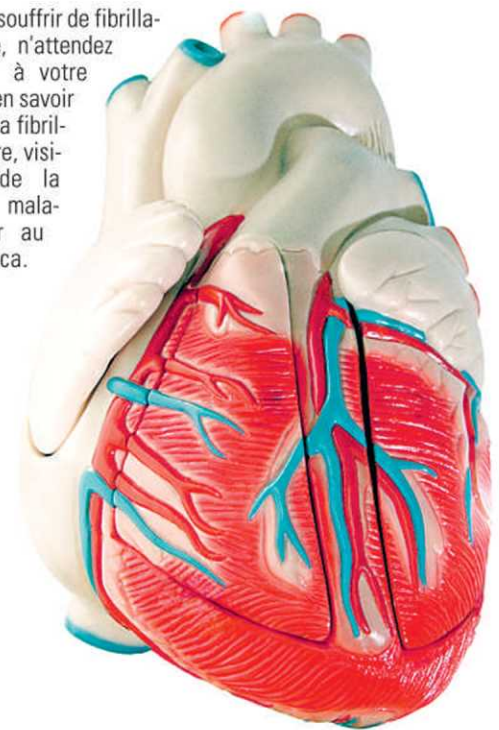
- Le risque d'être atteint de fibrillation auriculaire augmente avec l'âge. Après 55 ans, l'incidence de cette maladie double à chaque décennie de vie.
- Les maladies des valves du cœur, l'insuffisance cardiaque, l'hypertension artérielle et le surplus de poids comptent parmi les facteurs de risque.
- 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 et les professionnels de la santé croient que le nombre de cas augmentera avec la génération vieillissante des baby-boomers.
- 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 par les médecins.

- 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.
- La fibrillation auriculaire impose un lourd fardeau au système de santé. 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 millions de dollars.
- La recherche médicale a permis de mettre au point de nouveaux médicaments et d'améliorer la prise en charge de la fibrillation auriculaire.

Si vous pensez souffrir de fibrillation auriculaire, n'attendez pas. Parlez-en à votre médecin. Pour en savoir davantage sur la fibrillation auriculaire, visitez le site de la Fondation des maladies du cœur au www.fmcoeur.ca. (EN)



Des faits sur le cholestérol

Selon la Fondation des maladies du cœur, un taux élevé de cholestérol sanguin peut accroître le risque de souffrir d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral. Le mauvais cholestérol contenu dans le sang peut s'accumuler dans les artères et les faire rétrécir. L'accumulation de cholestérol peut, le cas échéant, bloquer complètement une artère et entraîner des problèmes cardiaques potentiellement graves.

Il est important de vérifier régulièrement votre taux de cholestérol. Si vous ne l'avez jamais fait, ou si cela fait un certain temps que vous avez rencontré votre médecin, prenez rendez-vous avec lui afin de vérifier votre taux de cholestérol. Une fois que l'on connaît son taux de cholestérol, on peut travailler avec son médecin en vue de le réduire s'il est au-dessus de la moyenne; on peut aussi maintenir un taux de cholestérol



térol sain de façon proactive et ainsi réduire les risques de maladies coronariennes.

« Les Canadiens devraient être plus conscients de leur taux de cholestérol », affirme Dr Jacques Genest, porte-parole de la Fondation des maladies du cœur. « Un taux de cholestérol élevé représente un facteur de risque important pour les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Il est souvent facile de contrôler son cholestérol en apportant de simples changements à son style de vie. Discutez avec votre médecin pour savoir si vous devriez faire vérifier vos taux de cholestérol. »

Si votre taux de cholestérol est faible ou modérément élevé, vous pouvez prendre plusieurs mesures pour le réduire. Par exemple, un régime alimentaire sain comprenant des aliments riches en fibres peut aider à diminuer le taux de mauvais cholestérol. Il est aussi possible d'élever le taux de bon cholestérol en cessant de fumer, en perdant du poids et en augmentant votre niveau d'activité. De plus, opter pour une thérapie par les fibres en vente libre comme Metamucil, combinée à un régime faible en gras, peut aider à réduire un taux de cholestérol faible à modérément élevé.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'apport de fibres et la réduction du taux de cholestérol, visitez le site www.reduisezvotrecholesterol.ca. (EN)

LE PROBIOTIQUE

le plus recommandé par les pharmaciens*

Pour aider à stimuler vos défenses immunitaires



UN VRAI PROBIOTIQUE FAMILIAL

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU



**Probaclac
Extra-Fort**

**Probaclac
Enfants**

**Probaclac
Adultes**

PROBACLAC MEDIC

AIDE À RÉDUIRE LE
RISQUE D'ÊTRE
ATTEINT DE DIARRHÉE
ASSOCIÉE À LA PRISE
D'ANTIBIOTIQUE

**Probaclac 50+
Adultes**

**Probaclac
Voyageurs**

**Probaclac
Doux**

Détenteur de licence de mise en marché NPN sur toute notre famille PROBACLAC™

CONSULTEZ VOTRE PHARMACIEN

*L'Actualité Pharmaceutique, mai 2009

LES LABORATOIRES
Nicar INC.
...DES SOLUTIONS POUR LA VIE
www.nicar.ca

Disponible en pharmacie seulement

Trois technologies qui transformeront le système de santé canadien

Avec la saison de grippe et de rhumes qui arrive en force, les Canadiens ont plus que jamais raison de se préoccuper de leur santé. La bonne nouvelle est que les avancées technologiques dans le secteur de la santé permettent désormais de poser des diagnostics plus précis, et ce, plus rapidement, permettant ainsi de mieux gérer la maladie.

Des chercheurs chez IBM ont déterminé trois technologies intelligentes susceptibles de transformer les soins de santé dans un avenir rapproché. En voici une brève description :

Soins à domicile 24 h sur 24, 7 jours sur 7

Imaginez que votre médecin est au courant de chaque petite fluctuation de votre état de santé, à chaque minute, avant même que vous ne la ressentiez? Bientôt, médecins et prestataires de soins seront en mesure de détecter le moindre changement de votre pression artérielle ou le moindre signal de votre stimulateur cardiaque, et ce, même pendant que vous relaxez dans votre salon. En recourant à des systèmes de santé prédictifs à la télémétrie avancée, les médecins pourront recevoir des mises à jour électroniques qui les renseigneront en temps réel sur un changement quelconque dans l'état d'un patient.

Diagnostic mystère

Streptocoque? Méningite purulente? Lorsque l'état d'un malade s'aggrave à vue d'œil, les médecins doivent souvent consulter une masse importante d'informations médicales pour trouver le bon diagnostic. Dans le but de les aider à traiter les patients plus rapidement, IBM travaille avec des universités, parmi les plus prestigieuses du monde,

au développement d'une base de données et d'images médicales numérisées.

Soins de santé à tout moment, en tout lieu

Grâce à l'intégration des systèmes de santé provinciaux, bientôt les cliniques sans rendez-vous comme les urgences d'hôpital et les centres médicaux d'une région donnée auront accès au dossier médical complet et à jour de tout Canadien. Que vous habitiez à Montréal ou à Moosonee, à Jasper ou à Sault Ste. Marie, vous pourrez dès lors vous faire traiter dans n'importe quel centre médical du pays sachant que les médecins qui y travaillent ont accès à votre historique médical complet.

Pour en savoir plus sur les technologies de santé intelligentes de l'avenir, allez à www.ibm.com/ca/fr/



Le radon sous la loupe

Il se peut que vous ayez entendu parler du radon présent dans l'air ambiant des maisons dernièrement, et pour cause. L'exposition au radon est la deuxième cause de cancer du poumon chez les fumeurs et une importante cause de ce cancer chez les non-fumeurs.

Le radon est un gaz qui se forme naturellement à la suite de la désintégration de l'uranium dans le sol et les roches. Il peut s'infiltrer à travers les interstices du sol et des roches sur lesquels sont construites les maisons et peut pénétrer dans la maison par le sol en terre battue, les fissures dans les fondations, les pompes de puisard, les joints du plancher, les tuyaux d'évacuation du sous-sol et les brèches autour des tuyaux. La quantité de radon présente dans l'air de la maison dépend de multiples facteurs tels que les propriétés du sol, le type de construction, l'état des fondations et le type de système d'aération.

À l'extérieur, le gaz se disperse et ne présente aucun risque pour la santé. Cependant, dans les sous-sols ou les espaces clos, il peut s'accumuler et atteindre des concentrations relativement élevées, ce qui constitue un danger pour la santé.

Tous les Canadiens devraient se préoccuper du taux de radon dans leur maison, mais les fumeurs sont plus susceptibles de développer un cancer du poumon s'ils y sont exposés, car les effets conjugués du radon et du tabagisme exacerbent le risque. Les non-fumeurs ne sont toutefois pas épargnés, l'exposition au radon étant la principale cause de cancer du poumon dans cette tranche de la population. Au Canada, 2000 décès par année sont attribuables à une exposition prolongée au radon.

Il y a toutefois une lueur à l'horizon : si les concentrations de radon sont excessives, on peut remédier au problème en effectuant certaines réparations, souvent à peu de frais. Mais d'abord, il importe de savoir si l'air ambiant que vous respirez contient de fortes concentrations de radon.

Pour ce faire, il est indispensable de mesurer le taux de radon dans votre maison. La bonne nouvelle, c'est qu'il est facile de le faire ! On mesure le taux de radon en unités appelées becquerel par mètre cube d'air (Bq/m³). Le gouvernement du Canada recommande des mesures correctrices si la concentration en radon dans l'air intérieur de la maison dépasse 200 Bq/m³. On peut se procurer un appareil à peu de frais dans le commerce de détail, auprès de fournisseurs spécialisés ou de distributeurs par téléphone ou en ligne. Pour vous renseigner sur le radon et la façon d'en mesurer la concentration dans votre maison, consultez le site www.santecanada.gc.ca/radon de Santé Canada.

Le saviez-vous?

- De huit à quinze pour cent des cancers du poumon sont attribuables à une exposition prolongée au radon.
- Chaque année, 2000 personnes meurent d'un cancer du poumon résultant d'une exposition au radon.
- L'exposition au radon est la principale cause du cancer du poumon chez les non-fumeurs et la deuxième cause (derrière la cigarette) chez les fumeurs.

- Ensemble, l'exposition au radon et le tabagisme augmentent sensiblement le risque de cancer du poumon.
- Le risque de cancer du poumon résultant d'une exposition au radon dépend de nombreux facteurs, dont la concentration, la durée d'exposition et le tabagisme.
- On estime que seulement trois à cinq pour cent des foyers canadiens auront des niveaux de radon supérieurs à 200 becquerels/m³. (EN)



Cette année sera-t-elle la bonne pour arrêter de fumer?

Vous pensez arrêter de fumer cette année? Mettez toutes les chances de votre côté en créant un plan d'action avant de vous lancer. Cela inclut recruter le soutien de vos amis, de membres de votre famille et, bien entendu, de votre médecin.

« Beaucoup de gens croient à tort que fumer n'est qu'une habitude, alors qu'en fait, c'est une dépendance grave, qui rend l'abandon du tabac très difficile », explique le Dr Jonathan Singerman, médecin de famille, affilié à la Faculté de médecine de l'Université McGill. « Il n'est donc pas étonnant que, lorsqu'on cesse de fumer, notre organisme soit en manque. Les Canadiens qui cessent de fumer subitement ou qui réduisent leur consommation de cigarettes éprouvent nécessairement des symptômes de sevrage. Ces symptômes sont tellement intenses qu'ils peuvent ébranler la volonté des personnes les plus déterminées. Ils sont toutefois généralement temporaires et il y a moyen de les atténuer. »

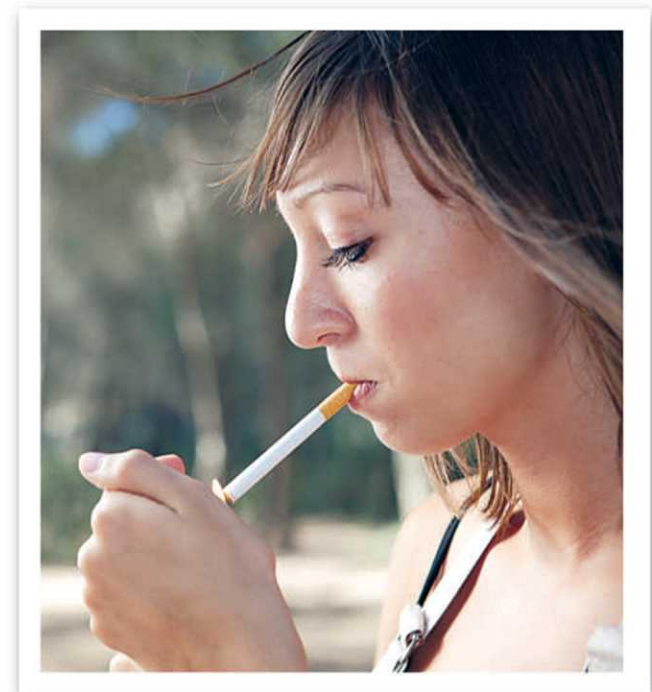
Dresser un plan d'action et décider de la date à laquelle vous arrêterez de fumer sont des mesures qui peuvent faciliter votre démarche. Vous pouvez consulter votre médecin pour savoir quels sont ces symptômes et ce que l'on peut faire pour y remédier; ainsi, vous pourrez, vous aussi, réussir à arrêter de fumer.

« Choisir de cesser de fumer comme résolution du Nouvel An est une idée fort répandue, bien qu'il ne s'agisse pas du moment idéal, ajoute le Dr Jonathan. Ceux qui songent à arrêter doivent se rappeler que l'abandon du tabac est un processus qui exige plus d'une journée. Pour réussir, il faut avoir un plan d'action. Je conseille aux fumeurs de choisir un moment opportun et d'élaborer pour l'année un plan qui leur convient. »

Le saviez-vous?

- Des études ont démontré que la dépendance à la nicotine peut être aussi difficile à vaincre que la dépendance à l'héroïne ou à la cocaïne, car elle met en jeu à la fois une composante physique et une composante psychologique.
- La dépendance à la nicotine est la raison pour laquelle chaque année moins de cinq pour cent des fumeurs qui tentent de renoncer au tabac sans aide ou sans soutien y parviennent.
- Puisque la nicotine entraîne une dépendance très forte et que fumer est un trouble chronique, les rechutes sont fréquentes et il peut être difficile de cesser de fumer sans un plan d'action adéquat. En fait, selon une enquête de Léger Marketing sur les habitudes de consommation du tabac, les Canadiens fument environ de 6 à 10 ans en moyenne avant de faire une première tentative sérieuse pour cesser de fumer et ils doivent s'y prendre, en moyenne, à plus de cinq reprises avant d'y parvenir une fois pour toutes.

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes décidé à cesser de fumer cette année, parlez-en à votre médecin et dressez un plan susceptible de vous convenir et d'augmenter vos chances de succès, ou visitez www.jecrasepourdebon.ca (EN)



Probaclac

Des probiotiques spécifiques pour chaque âge et chaque condition

TEXTE PUBLICITAIRE

Les Laboratoires Nicar ajoutent des nouveaux membres à la famille Probaclac^{MD} afin de répondre aux besoins de chacun.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, amis de l'intestin. Ils agissent de manière bénéfique pour restaurer l'équilibre de la flore intestinale et la maintenir en santé.

Les bactéries utilisées dans la fabrication des probiotiques vendus sur le marché peuvent provenir de quatre sources différentes: laitières, végétales, animales et humaines. Ces dernières sont à privilégier puisqu'elles ont une plus grande capacité à coloniser le tractus intestinal de l'humain. Elles offrent en outre les meilleurs effets pour le système immunitaire et la santé en général. Sachant que les lactobacilles s'activent dans l'intestin

grêle et que les bifidobactéries agissent au niveau du colon, il est donc recommandé de choisir un probiotique renfermant une combinaison de celles-ci et formulé à la base de plusieurs souches naturelles. C'est ce que propose la famille Probaclac^{MD}, vendue en pharmacie.

Les plus recommandés

Formulée par les Laboratoires Nicar, reconnue pour ses contrôles de qualité rigoureux et ses bonnes pratiques de fabrication, la gamme de probiotiques Probaclac^{MD} est la plus recommandée selon l'Actualité Pharmaceutique.* Les sept complexes multi-souches

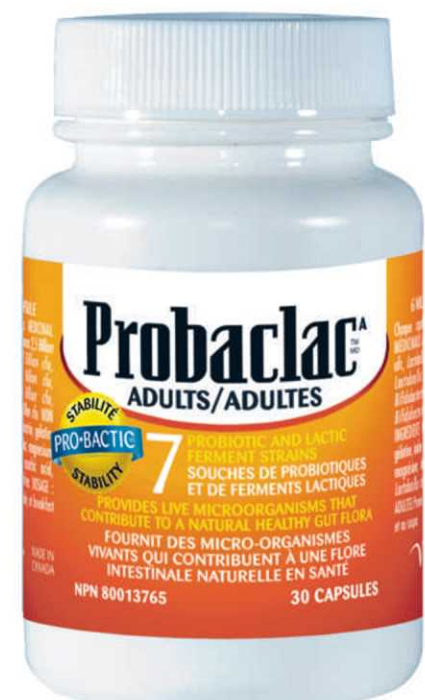
distincts, savamment élaborés, sont conçus pour répondre aux besoins spécifiques des gens selon leur âge ou leur condition.

Probaclac^{MD} pour Adultes, Probaclac^{MD} 50 ans et plus ou encore Probaclac^{MD} Enfants: il existe une formule adaptée à chaque catégorie d'âge. Les gens qui projettent de passer quelques jours ou semaines en voyage dans le Sud peuvent aussi compter sur Probaclac^{MD} Voyageurs pour atténuer l'impact des changements de nourriture sur leur système digestif. Les complexes Probaclac^{MD} Extra-Fort et Doux ont été spécialement formulés pour les personnes souffrant de déséquilibre intestinal chronique. Quant à Probaclac^{MD} Medic, il se distingue par sa capacité à réduire le risque d'être atteint de diarrhée lors de la prise d'antibiotiques.

Autorisés par Santé Canada

Les Laboratoires Nicar et leurs produits ont passé avec succès tout le processus d'évaluation et d'approbation qui existe maintenant au Canada pour valider l'innocuité et l'efficacité des produits d'origine naturelle. Les certifications NPN (numéro de produit naturel) sur l'étiquette qui en font foi et les renseignements détaillés sur les produits sont autant d'éléments rassurants pour les consommateurs des produits Probaclac^{MD}.

*L'Actualité Pharmaceutique, mai 2009



Les Formules multi-souches Probaclac^{MD} contiennent une variété de bifidobactéries et de lactobacilles, résidents naturels de l'intestin chez l'humain, qui sont réactivés lorsqu'ils se retrouvent dans leur habitat naturel, le colon et l'intestin grêle respectivement.



Les capsules Probaclac^{MD}, faciles à prendre, sont composées de bactéries lyophilisées (séchées à froid), naturellement résistantes à l'acidité gastrique et aux sels biliaires, permettant ainsi d'optimiser l'effet probiotique.

LA MEILLEURE FAÇON D'ÊTRE BIEN DANS SA PEAU : la prévention!

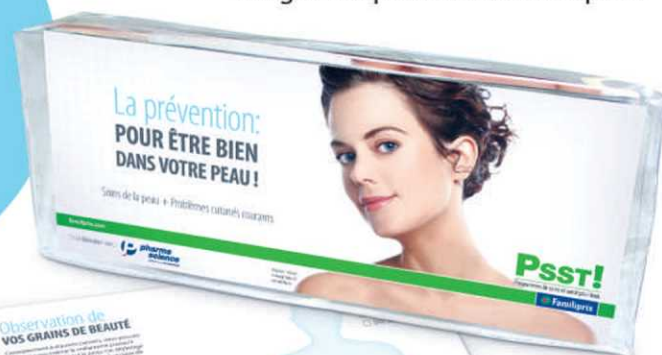
Vos professionnels Familiprix vous offrent une trousse développée pour vous aider à prévenir les dommages que votre peau peut subir, corriger différents problèmes cutanés courants ou tout simplement, prendre soin de votre peau au quotidien afin de maintenir une apparence saine et une bonne santé.

Recevez gratuitement dans cette trousse:

- un guide d'information complet et bien illustré;
- un dessin du corps humain pour noter la localisation et la grosseur de vos grains de beauté et suivre leur évolution;
- un outil d'aide à la détection précoce du mélanome;
- une pochette transparente pour ranger vos produits cosmétiques.

Gratuit!

Rendez-vous dès maintenant chez Familiprix pour obtenir votre trousse. C'est gratuit!



Claudine Prévost,
le visage beauté
de Familiprix.

Psst!

Programmes de soins et santé pour tous
Plan to stay in shape today

familiprix.com

 **Familiprix**