

## Être membre de l'Association de l'Hôpital Montfort, pour un Montfort en santé

Vous avez la santé à cœur? Devenez membre de l'Association de l'Hôpital Montfort et faites une différence en tant qu'ambassadeur de l'hôpital universitaire francophone de l'Ontario.

*Les 100 membres de l'Association appuient le caractère unique de l'Hôpital Montfort. Ces sont des gens comme Maxim Jean-Louis, qui explique ainsi son engagement : « L'Hôpital Montfort joue un rôle indispensable pour nos concitoyens et concitoyennes en matière de soins de santé. »*

*« Je vis dans le Nord depuis 20 ans et je dirige un organisme habitué aux défis que posent les distances en milieu francophone », ajoute M. St-Louis. « Je suis donc ravi de jumeler passion et expertise, pour permettre à ce centre hospitalier de poursuivre sa croissance. »*

L'Association est à la recherche d'Ontariens francophiles ayant une expertise professionnelle variée. Cette année, l'Association est particulièrement intéressée à recruter des gens familiers avec le domaine juridique, l'immobilier ou les affaires.

Pour plus d'information ou soumettre votre candidature d'ici le 4 avril, visitez le site web de l'Hôpital Montfort : <http://www.hopitalmontfort.com/association-f>.



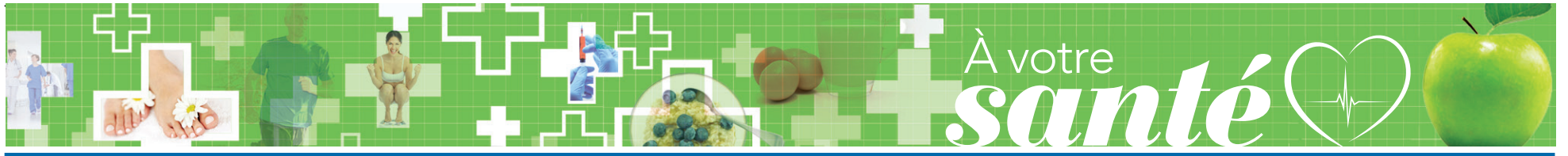
 Hôpital Montfort



**L'ASSOCIATION DE L'HÔPITAL MONTFORT, C'EST VOTRE PLACE POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE.**

Nous recherchons des gens comme vous. Devenez ambassadeur de votre hôpital universitaire francophone!

[hopitalmontfort.com/association-f](http://hopitalmontfort.com/association-f)



Clinique Maigrir en Santé

## Maigrir rapidement sans avoir faim

**Vous pensez qu'il est impossible de perdre 20, 30 ou 40 livres sans les reprendre par la suite? La Clinique Maigrir en Santé offre des solutions adaptées à vos besoins, efficaces et durables pour perdre du poids et le maintenir.**

La Clinique Maigrir en Santé propose plusieurs régimes amaigrissants (régime aux protéines, régime hypocalorique ou régime équilibré) afin de répondre adéquatement à vos attentes.

Le régime aux protéines permet habituellement une perte de poids de cinq à neuf livres (deux à quatre kilos) la première semaine et, par la suite, de trois à cinq livres (1,5 à 2 kilos) par semaine. Ce régime doit être complété par un apport en vitamines, en sels minéraux et en protéines de haute qualité.

Les besoins en protéines varient en fonction de chaque personne, ce qui permet de perdre uniquement la masse grasseuse tout en protégeant la masse musculaire. Dans la plupart des cas, la sensation de faim est contrôlée après 24 à 48 heures par l'effet naturel de la cétose.

Pour leur part, les régimes hypocaloriques ou équilibrés permettent de perdre du poids plus lentement, soit environ une livre (0,5 kilo) par semaine. Ces régimes doivent être adaptés pour éviter une perte musculaire et un regain de poids par la suite. Ils doivent en outre fournir un apport adéquat en protéines, en vitamines et en sels minéraux. Ces régimes ne sont pas les plus efficaces si vous avez beaucoup de poids à perdre, mais ils ont l'avantage de vous aider à acquérir de saines habitudes alimentaires.

Puisque votre santé est la priorité, à la Clinique Maigrir en Santé, tout le suivi est assuré par des professionnels de la santé qui sont là pour vous encadrer, vous conseiller, vous stimuler et vous motiver.

**Pour en connaître davantage sur les services offerts par la Clinique Maigrir en Santé, communiquez au 1 888 853-9898 (sans frais), faites parvenir un courriel [info@cliniquemaigririnsante.ca](mailto:info@cliniquemaigririnsante.ca) ou visitez leur site Web au [www.cliniquemaigririnsante.ca](http://www.cliniquemaigririnsante.ca).**

Clinique Dr. Beaupré

## Varices : mieux vaut prévenir

**Vous avez une sensation continuelle de brûlure, d'engourdissement, de lourdeur ou de fatigue dans les jambes? Vos pieds et vos chevilles sont enflés et il vous arrive d'avoir des crampes aux mollets? Il est fort possible que vous souffriez de maladie variqueuse.**

N'ayez crainte, vous n'êtes cependant pas seuls. La maladie variqueuse affecterait en effet quelque 60 % de la population. À cause de facteurs hormonaux, les femmes en sont atteintes trois fois plus que les hommes.

La maladie variqueuse est le plus souvent le résultat de la dilatation de veines du système veineux superficiel de nos jambes. Elle inclut les varicosités, où capillaires éclatés, et les varices, veines gonflées sous la peau.

La prévalence à la maladie variqueuse augmente notamment avec l'âge, le sexe, l'hérédité, l'obésité, les grossesses et le fait de rester debout ou assis pendant de longues périodes de temps.

« En présence de maladie variqueuse, il est préférable de consulter un médecin, car les symptômes ont tendance à s'aggraver avec le temps. Une maladie variqueuse non traitée peut entraîner des complications plus graves, comme des ulcères ou des phlébites », de souligner la Dre Beaupré, de la clinique du même nom.

Heureusement les varices, des plus grosses aux plus petites, peuvent être facilement traitées par injections. Grâce à des injections de solution saline, nous pouvons traiter les varicosités éclatées.

D'autre part, les grosses varices peuvent être éliminées sans chirurgie avec des injections guidées par ultrason.

**Pour plus d'information ou pour prendre un rendez-vous, communiquez au 613 722-0101 ou consultez le site Web [www.drbeaupreveinclinic.com](http://www.drbeaupreveinclinic.com).**

**Perdez 20, 30 ou 40 livres rapidement et sans avoir faim: diète aux protéines ou basses-calories**

Nous vous proposons une solution efficace et durable. Suivi assuré par des professionnels de la santé.

**CLINIQUE Maigrir en Santé**

**GATINEAU**  
430, boul. de l'Hôpital, bureau 307  
**819 246-5757**

Bureaux à Montréal, St-Hyacinthe, Longueuil, Laval, Repentigny, Québec, Lévis, Chicoutimi et Trois-Rivières

**Ligne sans frais: 1 888 853-9898 | [www.cliniquemaigririnsante.ca](http://www.cliniquemaigririnsante.ca)**

**DE BELLES JAMBES! SANS VARICES, NI VARICOSITÉS**

**Varices dilatées? Pas de chirurgie!**  
Des injections guidées par ultrasons les éliminent.

**Petites varicosités? Couperose?**  
Éliminez-les par de simples injections.

**DR. BEAUPRÉ VEIN/VARICES CLINIQUE**

**Dre Lucie Beaupré**  
Diplomate of the American Board of Venous and Lymphatic Medicine

**OTTAWA 613 722-0101**  
1335, AV. CARLING BUREAU 600

**[www.drbeaupreveinclinic.com](http://www.drbeaupreveinclinic.com)**



La Brûlerie

## La solution aux allergies

Véritable plaie du printemps, l'allergie ou réaction d'hypersensibilité survient lorsque le système immunitaire du corps réagit fortement à une substance qui est normalement inoffensive (allergène). Cela déclenche la libération d'histamine et d'autres produits chimiques inflammatoires, ce qui provoquent des symptômes allergiques, tels que le nez qui coule, les yeux larmoyants, l'urticaire.

On compte parmi les solutions aux allergies: la spiruline aux propriétés anti-inflammatoires, l'ortie, l'extrait de Thymus qui réduit l'inflammation et protège l'immunité et la vitamine E qui aide à réduire les symptômes de la rhinite allergique, avec des doses allant jusqu'à 1000 mg par jour.

Si l'allergène est dans l'air, la réaction allergique sera principalement d'affecter les yeux, le nez et les poumons. Si l'allergène est ingéré, la réaction allergique touchera principalement la bouche, l'estomac et les intestins. Si suffisamment de produits chimiques inflammatoires sont libérés, une

réaction comme de l'urticaire ou une éruption cutanée peut se produire dans tout le corps.

Pour découvrir vos sensibilités alimentaires, comprendre quelles en sont les manifestations et surtout connaître l'ennemi, j'ai des solutions naturelles pour vous aider à parcourir les étapes essentielles afin de recouvrer la santé.



SAPSO

## Prise de sang : Oubliez les longues attentes !

Évitez l'attente dans les hôpitaux!

Depuis 10 ans, SAPSO, une entreprise de la région avant-gardiste et spécialisée, vous offre un service de prise de sang rapide et de qualité près de chez vous! Nous avons maintenant cinq centres en Outaouais, ouverts dès 7 h 30 le matin, pour mieux vous servir.

Vos analyses sont effectuées à l'hôpital et votre médecin a accès à vos résultats en ligne dès le lendemain\*. Notre personnel qualifié et chaleureux se fera un plaisir de vous accueillir et d'effectuer vos prélèvements dans le plus grand confort.

Autres services

Le personnel infirmier licencié des centres SAPSO est également en mesure de répondre à tous vos besoins en prélèvements, tests d'urine et/ou prélèvement de selles. Tous les échantillons sont acheminés à l'hôpital où

ils seront analysés en laboratoire. Comme pour les prises de sang, votre médecin recevra vos résultats en ligne en quelques jours. Nous effectuons aussi l'injection de médicament et de vaccins.

Nos services et prélèvements sont garantis et sont d'ailleurs admissibles à un remboursement par plusieurs compagnies d'assurances.

N'attendez plus et prenez rendez-vous!



\* À noter que certaines exceptions s'appliquent.



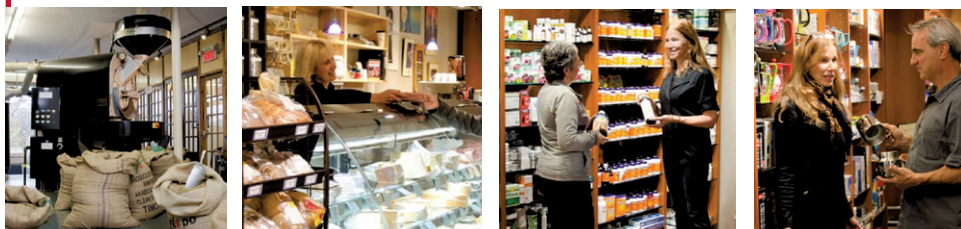
C'est bien plus que du café!

- Épicerie fine
- Fruits et légumes bios
- Bières de microbrasserie
- Épices crues
- Paniers cadeaux
- Café bistro avec choix de soupes et sandwiches

La Brûlerie Marché Santé Mieux-être

**Nouveau!**

Service de naturopathie avec Johanne Bégin, plus de 25 ans d'expérience!



69, boul. St-Joseph, Gatineau, QC  
www.labrulerie.ca • 819 778-0109



## 5 CENTRES DE PRISE DE SANG

**SANS RENDEZ-VOUS :**

- 1160, Saint-Joseph suite 140, Gatineau, 819 205-1490

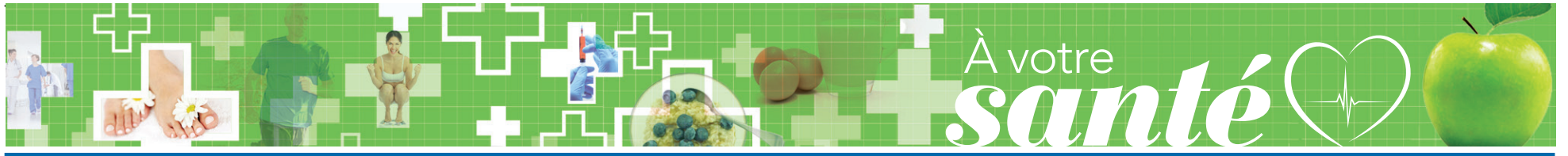
**AVEC RENDEZ-VOUS :**

- 210, chemin d'Aylmer, Gatineau, 819 684-6594
- 22, des Flandres, Gatineau, 819 568-5111
- 908, Maloney est, Gatineau, 819 663-2727
- 710, Montée Paiement, Gatineau, 819 669-1734

**www.sapso.ca • 819 205-1490**

Nous offrons aussi des services spécialisés en diabète,  
**INFORMEZ-VOUS!**

Frais de seulement de 7\$ si vous êtes remboursé par une assurance privée.



Service régional de la formation professionnelle en Outaouais

## Des formations professionnelles dans le milieu de la santé!

**Les Centres de formation professionnelle (CFP) en Outaouais offrent plus de 40 programmes d'études dans différents secteurs. Les formations professionnelles du secteur de la santé sont bien reconnues et permettent de travailler dans une variété d'établissements, tant dans le réseau public que privé. Les formations en Assistance à la personne à domicile et Assistance à la personne en établissement de santé s'offrent au CFP Pontiac, Vallée-de-la-Gatineau et Vision-Avenir. Les diplômés de ces programmes pourront exercer les métiers d'auxiliaires aux services de santé et sociaux et de préposés aux bénéficiaires.**

Les personnes qui désirent devenir infirmières auxiliaires doivent suivre la formation en Santé, assistance et soins infirmiers, offerte au CFP Vision-Avenir. Ce CFP offre également la formation d'Assistance dentaire permettant de travailler dans les cliniques dentaires. Un emploi parmi les plus recherchés actuellement en Outaouais, tout comme ceux d'assistante

technique en pharmacie et de secrétaire médicale.

La formation professionnelle en Assistance technique en pharmacie et la spécialisation professionnelle en Secrétariat médical se dispensent quant à elles, au CFP Compétences Outaouais.

Toutes ces formations mènent au diplôme d'études professionnelles (DEP) ou à l'attestation de spécialisation professionnelle (ASP) et permettent d'accéder directement au marché du travail. Le centre intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais, les pharmacies et les cliniques spécialisées embauchent plusieurs diplômés de la formation professionnelle. Ces métiers offrent d'excellentes perspectives d'emploi.

**Des places sont disponibles dans certains programmes pour l'année scolaire 2016-2017, visitez [www.imagnetoi.ca](http://www.imagnetoi.ca) pour toutes les informations.**

Épicerie Sol

## Prenez un virage santé grâce à la naturopathie!

**Lorsqu'il est question de naturopathie, Marie Couture connaît bien le sujet. Naturopathe diplômée de l'école d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec depuis 2008 et membre de l'Association des naturopathes agréés du Québec, elle rédige régulièrement des chroniques sur le sujet, agit comme conférencière lors de divers événements et est copropriétaire de l'épicerie santé SOL du secteur Aylmer, à Gatineau, depuis 1986.**

« La naturopathie est une approche qui vise à comprendre la source des maux et des symptômes qui se manifestent et créent des déséquilibres chez une personne et à réviser ses habitudes de vie, puisqu'elles ont un impact sur notre santé. La naturopathie perçoit l'individu dans sa globalité et est la grande combinaison de méthodes naturelles (phytothérapie, hydrothérapie, nutrition, homéopathie, etc.) pour soutenir un plan d'action afin de retrouver l'homéostasie », explique-t-elle.

La naturopathie cadre parfaitement avec la philosophie des cinq propriétaires de l'épicerie SOL puisque ceux-ci se sont engagés depuis 35 ans à offrir une vaste gamme de produits de santé et une sélection de produits locaux, en priorisant l'agriculture certifiée biologique et le commerce équitable.

Pour les gens qui souhaitent prendre leur santé en mains et effectuer un virage santé grâce à la naturopathie, il est possible de prendre rendez-vous avec Marie Couture pour une consultation ou même de profiter de ses précieux conseils en se rendant directement au magasin.

« Le service à la clientèle me tient à cœur. Avec respect, chaleur humaine et professionnalisme, je donne le meilleur de moi-même au quotidien », de confier Marie Couture.

**Pour plus d'information, communiquez au 819 684-0512 ou consultez le site Web [www.solbio.ca](http://www.solbio.ca).**

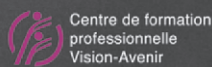
# IMAGINE-TOI...

en formation professionnelle!

**FORMATIONS OFFERTES EN OUTAOUAIS DANS LE SECTEUR DE LA SANTÉ :**

- Assistance à la personne à domicile
- Assistance à la personne en établissement de santé
- Assistance dentaire
- Assistance technique en pharmacie
- Santé, assistance et soins infirmiers
- Secrétariat médical

**INSCRIS-TOI MAINTENANT DANS L'UN DE NOS CENTRES DE FORMATION PROFESSIONNELLE :**



TRouve TON MÉTIER, TA PASSION!  
**[imagnetoi.ca](http://www.imagnetoi.ca)**

ÉPICERIE



SANTÉ

1981-2016

# 35 ANS

★★★★ *de passion...* ★★★★★

À VOUS SERVIR DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE.  
VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE DANS UN ESPACE AGRANDI!

- Produits locaux
- Fruits et légumes certifiés biologiques
- Viandes locales de pâturage ou certifiées biologiques
- Produits sans gluten
- Plus de 500 produits en vrac
- Vaste choix de suppléments, vitamines et cosmétiques

## Prenez un virage santé!

Conseillères sur place 7 jours par semaine  
Consultations naturopathiques sur rendez-vous



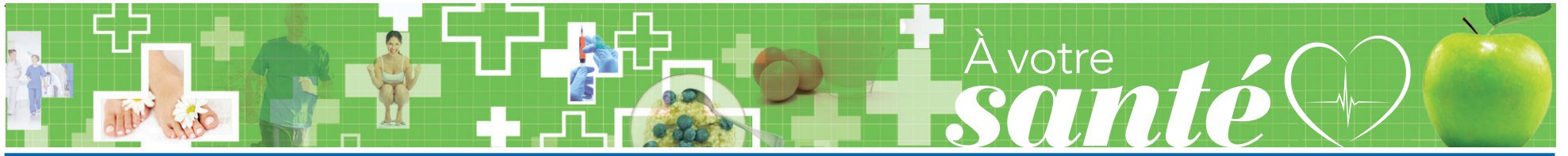
186, ave. de la Colline (secteur Aylmer)

**819 684-0512**

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







Collège La Cité

## Faire une différence au quotidien

**Leur uniforme ne permet pas de les identifier sur-le-champ et ils travaillent souvent dans l'ombre. Pourtant, les préposés aux services de soutien personnel jouent un rôle de premier plan au sein du système de soins de santé.**

Le quotidien d'un préposé aux services de soutien personnel est tout sauf routinier. Ils prodiguent des soins à domicile ou dans une maison de convalescence, travaillent auprès d'élèves ayant des besoins spéciaux ou encore œuvrent dans un centre de soins de longue durée ou dans une résidence privée pour personnes autonomes et semi-autonomes.

Pour Frédéric Thibault-Chabot, directeur de l'Institut des sciences de la santé et de la vie du collège La Cité, la proximité avec les patients et le lien de confiance qui s'établit avec ceux-ci font en sorte que les préposés sont en mesure d'identifier rapidement tout problème chez le patient et de le rapporter à la personne responsable.

« Le préposé se veut le cœur et les mains de l'équipe de soins interprofessionnels. Il s'agit de la personne la plus en contact avec le patient et sa famille, et souvent la première personne qui va déceler un problème. Il a un impact énorme sur l'humanisation des soins de santé », précise-t-il.

Avec une population de plus en plus vieillissante, il ne fait nul doute que ces passionnés continueront d'occuper une place de choix au sein de notre système de santé, permettant aux aînés et aux gens à mobilité réduite de jouir d'une meilleure qualité de vie, de compter sur une oreille attentive et de bénéficier d'une plus grande autonomie, et ce, même dans les moments de leur vie où ils sont le plus vulnérables.

Pour plus d'information, communiquez au 613 742-2483 poste 2420 ou consultez le site Web [www.collegelacite.ca/sante](http://www.collegelacite.ca/sante).

La boîte Bio-Logique

## Fraîcheur et produits *bio* en boîte !

**Un désir de manger sainement, une vision d'entraide communautaire et l'inspiration d'un organisme américain ont fait d'un rêve une réalité... La boîte Bio-Logique!**

La boîte Bio-Logique, c'est d'abord une communauté grandissante, offrant à la population des aliments frais et biologiques et à peu de frais. Mme Charlene Brassard, fondatrice de l'organisme, a rapidement constaté le potentiel de ce projet et, avec l'aide du Carrefour Jeunesse Emploi de l'Outaouais, s'est empressée de mettre sur pied un groupe d'achat afin de répondre aux besoins des citoyens de la région. Depuis, La boîte Bio-Logique ne cesse de gagner en popularité et la communauté va s'agrandissant, contribuant ainsi à la santé de plusieurs familles des environs.

### Local et Bio

Encourager les producteurs locaux, voilà un des objectifs principaux de La boîte Bio-Logique. Pour y arriver, l'organisme traite avec des producteurs du Québec et de l'Ontario, permettant ainsi d'offrir une variété de fruits et de légumes plus locale.

« Plus le groupe d'achat grandira, plus nous serons en mesure de solliciter les producteurs de la région et ainsi, contribuer à l'économie locale. Ce qui, par la même occasion, réduira notre empreinte écologique », d'expliquer Mme Brassard.

En plus des produits locaux, vous pouvez également vous procurer des produits exotiques. La boîte Bio-Logique vous garantit ainsi des boîtes d'aliments 100 % biologiques tout au long de l'année.

### Plusieurs projets sur la table

Autre objectif principal, celui de contribuer à la santé de leurs membres et de les guider dans de nouvelles habitudes de vie. Pour ce faire, plusieurs projets sont à venir. Projet éducatif dans les écoles, cours de cuisine et conférences, pour ne nommer que ceux-là, sont au menu du jour de l'organisme!

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site Web <http://www.laboitebio-logique.ca/>.



**Isabelle**  
Diplômée  
Techniques pharmaceutiques

**CHOIX SANTÉ!**  
J'aime

Ma formation m'a préparée à prendre les bonnes décisions.  
J'aime

**LES SCIENCES DE LA SANTÉ**

- Assistant de l'ergothérapeute et assistant du physiothérapeute
- Électroneurodiagnostic
- Hygiène dentaire
- Préposé aux services de soutien personnel
- Présences de la santé
- Soins dentaires (niveaux I et II)
- Soins paramédicaux
- Techniques pharmaceutiques
- Thérapie respiratoire

613 742-2483, poste 2420  
[www.collegelacite.ca/santé](http://www.collegelacite.ca/santé)

**LA CITÉ** 25 ANS D'EXCELLENCE



**Communauté de partage**  
**Fruits et légumes biologiques**

Venez chercher votre boîte dans notre entrepôt ou demandez la livraison dans l'un de nos points de chute près de chez vous pour seulement 3 \$ de plus.

Boîte complète **50 \$**

Demi-boîte **30 \$**

Boîte de fruits **20 \$**

Visitez notre site pour découvrir nos autres services.

Réservation en ligne  
[www.laboitebio-logique.ca](http://www.laboitebio-logique.ca)  
[laboitebio-logique@hotmail.com](mailto:laboitebio-logique@hotmail.com)

Suivez-nous sur Facebook 



KinO2 Consultation

## Pour tous vos besoins d'entraînement en vélo et en course à pied

### Technique de course à pied

La majorité des coureurs réguliers seront ralentis par une blessure dans leur entraînement au cours de la prochaine année. La technique acquise au cours des années, souvent imparfaite, peut être améliorée par des exercices réguliers. Un coureur cherchant à améliorer ses temps en course à pied a tout à gagner en améliorant sa technique de course, entre autres par la posture, la pose de pied, et la fréquence.

### Planification d'entraînement

Nous offrons un programme d'entraînement personnalisé à vos objectifs et à vos besoins, adapté à votre réalité familiale et professionnelle. Vos séances correspondront à votre niveau, que vous soyez un coureur débutant ou que vous recherchiez le plus haut niveau de performance.

Un suivi quotidien permettra l'adaptation de l'entraînement aux imprévus et au niveau de forme actuel tout en permettant d'accélérer l'atteinte des objectifs.

### Test de lactate

Un test de lactate sanguin permet d'évaluer votre forme physique et de déterminer vos

zones d'entraînement optimales afin de tirer le meilleur de chacune de vos séances.

### Entraînement musculaire complémentaire à la course

Un entraînement complet incluant des séances de stabilisation personnalisées permettra de limiter les risques des blessures associées avec des asymétries musculaires.

### Formation sur les vêtements intelligents

L'optimisation de l'entraînement par un vêtement technique intelligent permet d'atteindre des niveaux d'efficacité inégalés et s'applique à tous les sports.

### Guérison / récupération active

Accompagnement dans votre processus de guérison et de récupération tout en continuant à s'entraîner.

Soutien à la motivation et psychologie sportive

Préparation à la performance et plan de match

Santé universelle

## Spécialiste en course à pied

**L'évaluation de la course à pied est l'un des nombreux services offerts par l'équipe de professionnels de Santé Universelle. Ils vous offrent un service personnalisé, adapté selon vos besoins, votre style de vie et votre horaire. Peu importe votre objectif, Santé Universelle peut vous aider.**

Que vous vouliez vous initier à la course à pied ou bien améliorer vos résultats, les spécialistes de Santé Universelle pourront, entre autres, établir vos objectifs personnels et vous créer un programme de course à votre mesure, vous aider à optimiser vos résultats et même vous apprendre comment bien courir.

Certains étant eux-mêmes des athlètes, les spécialistes de Santé Universelle sont en mesure de comprendre précisément vos besoins. Par exemple, Susi-Paula Gaudencio, physiothérapeute, et Francis Tanguay, massothérapeute et orthothérapeute, tous deux triathlons, sont ainsi plus que qualifiés pour vous aider à adapter votre entraînement ou pour vous conseiller. Si

vous songiez à participer à un marathon Ironman, Maxime Durocher-Demers, kinésologue, spécialiste en entraînement de la clientèle sportive en course à pied et triathlon, saura vous guider dans l'atteinte de vos objectifs et vous proposer un entraînement adéquat avec un encadrement serré.

Vous désirez commencer à courir, mais ne savez pas par où débiter? Pourquoi ne pas vous inscrire à un cours PhyioTIPS sur la course à pied, donné par Anick Viau, physiothérapeute? Spécialiste de la course, elle saura vous initier!

Vous pourrez d'ailleurs profiter du Salon du vélo et de la course à pied, qui se déroulera les 9 et 10 avril prochain au EY Centre à Ottawa, pour rencontrer l'équipe de Santé Universelle et vous informer de leurs services.

Pour plus d'information ou pour prendre rendez-vous, consultez le site Web [www.santeuniverselle.com](http://www.santeuniverselle.com).

## ENTRAÎNEMENT DE VÉLO ET COURSE À PIED



- ✓ Préparation à la performance et plan de match
- ✓ Évaluation et suivi en technique de course à pied
- ✓ Planification et suivi d'entraînement
- ✓ Détermination des zones d'entraînement par test de lactate
- ✓ Entraînement musculaire complémentaire à la course
- ✓ Suivi en cours de guérison de blessure et récupération active
- ✓ Suivi d'entraînement par vêtements intelligents
- ✓ Soutien à la motivation et psychologie sportive

**KINO<sub>2</sub>**  
consultation

Pour aller plus loin!

819.271.7150 | [Kino2consultation@gmail.com](mailto:Kino2consultation@gmail.com)

Santé  
Universelle  
PHYSIOTHERAPIE

Fière commanditaire de  
l'équipe cycliste outaouais

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

UNE MEILLEURE SANTÉ  
Commence ici!

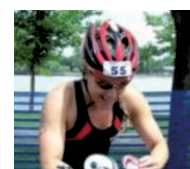
- Physiothérapie
- Analyse de la course à pied
- Élaboration d'un programme personnalisé axé sur les objectifs
- Programme PhyioTIPS pour la course à pied
- Massage sportif et thérapeutique axé sur les objectifs



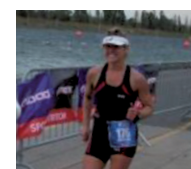
Anick Viau



Francis Tanguay



Susi-Paula Gaudencio



### 3 SUCCURSALES POUR VOUS SERVIR

**Succursale d'Aylmer**  
1170, ch. Aylmer  
Gatineau, J9H 7L3  
Tel: 819.777.9289

**Succursale Hull**  
72, Jean-Proulx  
Gatineau, J8Z 1W1  
Tel: 819.775.4303

**Succursale Gatineau**  
455, boul. de l'Hopital  
Gatineau, J8T 7X7  
Tel: 819.243.8782



Le Salon du Vélo et de la Course à Pied d'Ottawa

# Pour le plaisir et la performance

**Courir et faire du vélo sont des sports populaires quand on parle de loisirs ou de se mettre en forme. Enfourcher sa bicyclette est une des premières grandes aventures de l'enfance et ce plaisir se poursuit, pour beaucoup, durant toute une vie. Pour découvrir, ou redécouvrir, ces disciplines sportives, une visite au Salon du Vélo et de la Course à Pied d'Ottawa s'impose les 9 et 10 avril prochain, au Centre EY d'Ottawa.**

Le Salon s'adresse aux coureurs et cyclistes de tout niveau, du débutant à l'athlète chevronné. Que ce soit pour trouver chaussure à son pied, acquérir une nouvelle bicyclette, rencontrer des professionnels ou découvrir des produits innovateurs. Les exposants sur place sauront satisfaire aux besoins de tous. Le Salon compte, entre autres, sur des valeurs sûres de la région telles que La Foulée Sportive et Le Centre du Vélo La Shop pour combler les attentes des visiteurs.

Le Salon propose un lot de nouveautés qui ne sont pas accessibles en boutique dans la région. Mentionnons la dynamique entreprise Math Sport. Celle-ci propose une révolution dans le monde du soulier de course en offrant de créer vos chaussures personnalisées à l'aide d'une empreinte 3D de vos pieds. Les cyclistes ne sont pas en reste. Des entreprises de bicyclettes de performance qu'on ne trouve qu'en ligne seront sur place pour permettre aux visiteurs de faire l'essai de leurs modèles. SwiftCarbon, dont les vélos de fibre de carbone sont faits main, passant par plus de 50 paires de mains avant de se rendre au contrôle de qualité, est l'une d'elles. De leur côté, Squad Cycles et Falcon Composites représenteront fièrement les entreprises spécialisées de chez nous.

De multiples exposants en tourisme et courses de tout genre viendront ajouter aux multiples raisons de rouler ou de courir : relever des défis, amasser des fonds, se surpasser, s'émerveiller, etc. Pour un dépassement

complet, TDA Global Cycling propose des cyclo-tours sur tous les continents du monde. Leur French Connection 2016 part de Québec pour se terminer dans la ville de La Nouvelle-Orléans, en plus de 50 jours d'expédition. Grand départ le 13 août 2016.

Pour prendre soin des sportifs, les professionnels de la santé, de la nutrition et de l'entraînement sont nécessaires. Présents au Salon du Vélo et de la Course à Pied d'Ottawa, ils partageront avec les cyclistes et coureurs sur place les bienfaits des disciplines telles que la physiothérapie, la massothérapie, la kinésiologie, et plus encore. Pour se remettre sur pied ou pour améliorer sa performance, les visiteurs pourront s'adresser aux experts de centres tels que Santé Universelle ou Kino2 Consultation. De plus, des conférences, ouvertes à tous, seront offertes tout le long de l'événement.



Le Salon du Vélo et de la Course à Pied, les 9 et 10 avril 2016, se déroulera au Centre EY à Ottawa. Pour plus d'informations : [www.salonveloetcourseapie-dottawa.com](http://www.salonveloetcourseapie-dottawa.com).



PORTE-PAROLE  
MARK SUTCLIFFE

Auteur et hôte de l'émission de radio iRun

LE RENDEZ-VOUS DES CYCLISTES ET COUREURS DE LA RÉGION DE LA CAPITALE NATIONALE

Conférences, équipement, courses, vêtements, médecine sportive, coaching, alimentation et beaucoup plus

[WWW.SALONVELOETCOURSEAPIEDOTTAWA.COM](http://WWW.SALONVELOETCOURSEAPIEDOTTAWA.COM)

[WWW.SALONVELOETCOURSEAPIEDOTTAWA.COM](http://WWW.SALONVELOETCOURSEAPIEDOTTAWA.COM)

**9 & 10 AVRIL**  
**OTTAWA 2016**

LE SALON  
DU VÉLO & DE LA  
COURSE À PIED  
D'OTTAWA

CENTRE **EY** CENTRE  
4899 UPLANDS DRIVE OTTAWA

en partenariat avec

