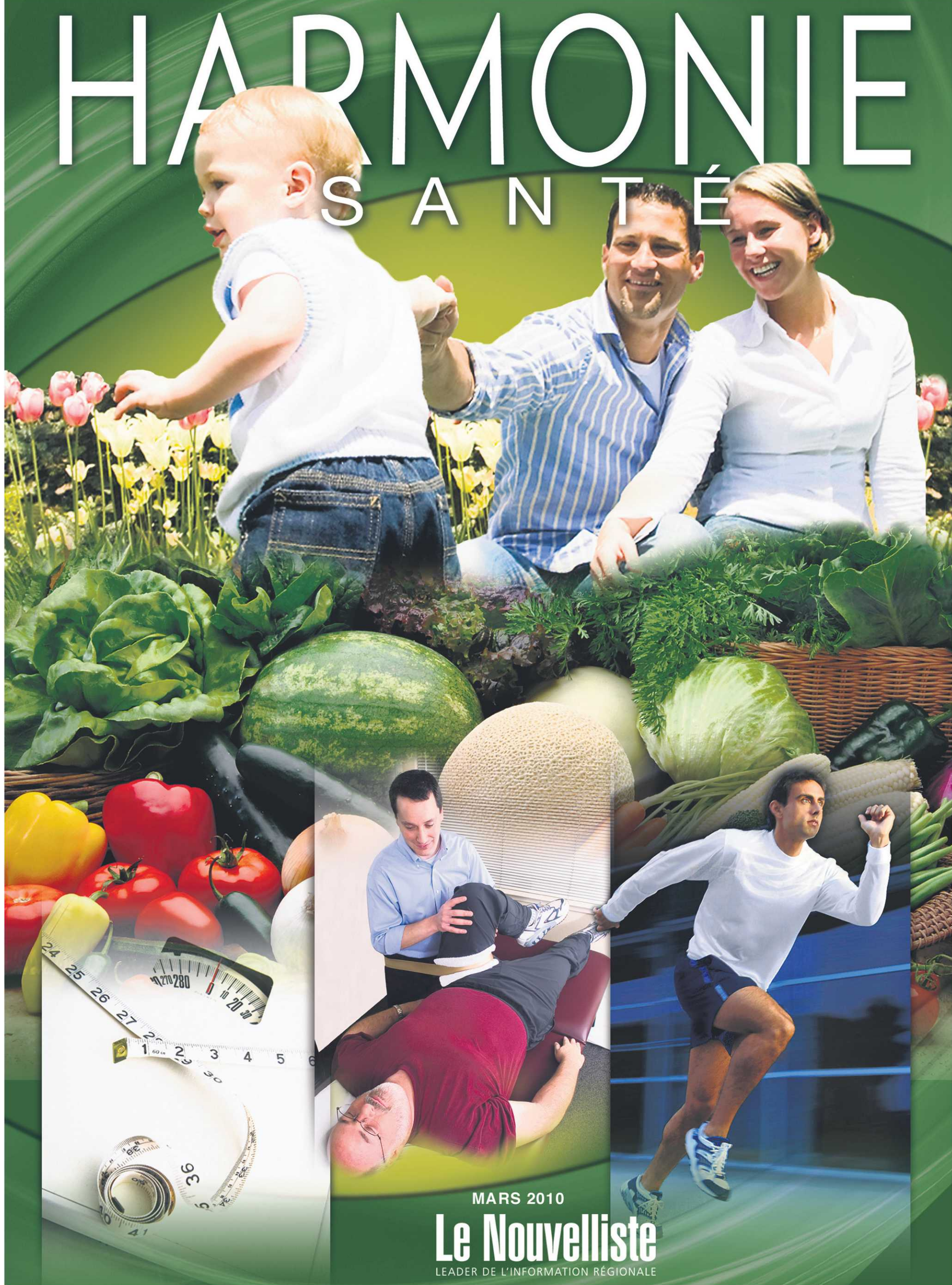


HARMONIE

SANTÉ



MARS 2010

Le Nouvelliste

LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE

Au Baluchon

Le printemps est synonyme de renouveau.

Pourquoi ne pas profiter de cette période afin de se ressourcer et de prendre soin de son corps? L'Auberge Le Baluchon offre des forfaits santé revigorants! Voici notre suggestion de forfait avec soins.

- Un dîner léger
- Un massage à tête reposée
- Un massage suédois
- Un massage aux pierres chaudes
- Le pourboire sur les repas

Forfait à partir de : 475,00\$
par pers./occ. double/tx non incluses
Valide 10 janvier 2010 au 14 juillet 2010

Gratuit ! Réservez un forfait hébergement santé régulier et obtenez un « surclassement » gratuit en chambre luxueuse !* Valide jusqu'au 30 avril 2010 *sur disponibilité de cette catégorie de chambres

Nouveau ! Explosion de massages

Le forfait comprend :

- 2 nuits en chambre régulière
- 2 déjeuners buffet
- 2 soupers table d'hôte de trois services d'une fine cuisine française et québécoise

Tarif valide 15 juillet 2009 au 14 juillet 2010



Nouvellement offert à l'Auberge Le Baluchon : Massage en tandem

Une expérience unique à partager ! Profitez d'un massage suédois en compagnie de l'élu de votre choix. Le massage suédois se fait avec de l'huile naturelle. Ce soin permet de dénouer les tensions corporelles et de renforcer le tonus musculaire. Il travaille la musculature, la circulation sanguine et le système nerveux.

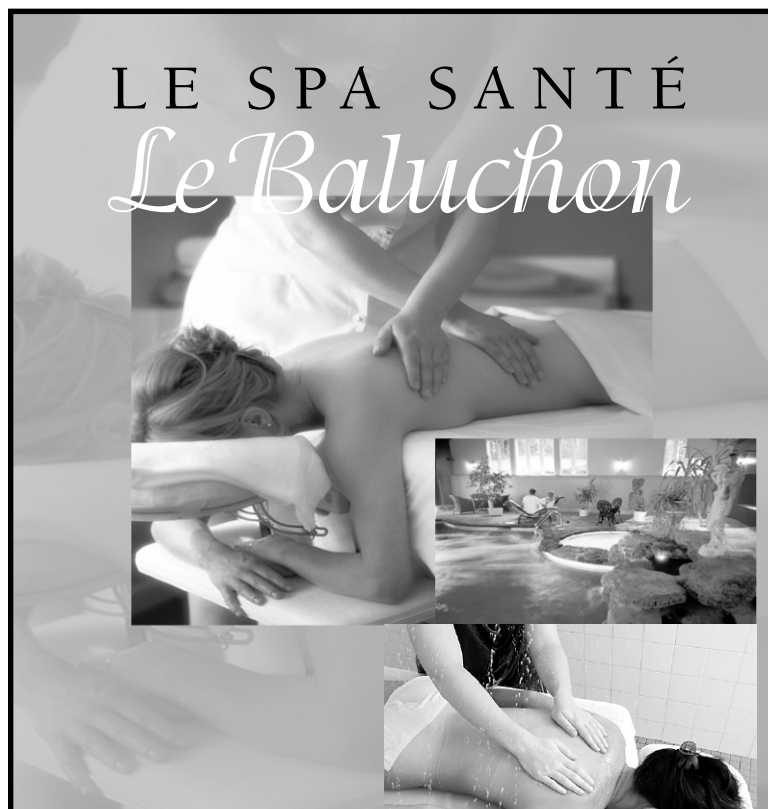
*En vigueur à compter de la mi-octobre. Selon disponibilité.

Massage à tête reposée en tandem

Massage en douceur qui permet de détendre les épaules, la nuque, le cou, le visage et le cuir chevelu. Ce soin permet d'aider les personnes ayant de la difficulté à lâcher prise.

Réflexologie en tandem

Basée avant tout sur la relaxation, la réflexologie est un massage de détente des pieds, des mains et du cou afin de stimuler certains organes du corps. Cette stimulation est exercée par de douces pressions sur des points précis placés sous la plante des pieds et des mains.



LE SPA SANTÉ Le Baluchon

Journée détente au Baluchon !

Dans une ambiance de relaxation absolue, venez profiter d'une journée de soins santé en toute détente. Offrez-vous une douceur bien méritée à notre relais santé. Nos thérapeutes sauront vous revigorer en une demi-journée de pure détente.

- un massage suédois
 - Un dîner servi à l'Éco-café Au bout du monde
 - Fruits, noix et tisane
 - Le pourboire sur les repas
 - L'accès à la piscine intérieure, à la salle d'exercices, au bain tourbillon et au sauna
 - L'accès à plusieurs activités plein air et à l'équipement nécessaire
 - L'accès gratuit à Internet
- Forfait à partir de : 95,00\$
par pers./tx non incluses

Le forfait comprend :

Amélioration de l'audition par l'appareillage

Quand il n'a pas lieu d'intervenir sur le plan médical et/ou chirurgical, les prothèses auditives offrent une solution qui s'avère souvent très efficace. Les récents progrès de la technologie moderne ont permis d'améliorer les prothèses auditives de façon tangible quant à leur rendement acoustique, à leur confort et à leur esthétique. Le rendement des prothèses auditives reste étroitement lié au site de la lésion en cause. Les résultats à espérer seront donc surtout fonction du type

de surdité et de la sévérité de l'atteinte. Dans les surdités de transmission, la résistance au passage du son engendrée par la lésion peut être facilement compensée par l'amplification des prothèses auditives. L'oreille interne où loge l'organe de Corti étant intacte, le rendement des prothèses en sera d'autant plus efficace. Il en va autrement des surdités de perception. L'oreille interne étant atteinte, il se produit presque toujours une dégrada-

tion de la qualité du message reçu. Même si les prothèses réussissent à fournir le degré d'amplification souhaité sur les fréquences voulues, la netteté du message perçu peut différer selon la nature même de la lésion à l'oreille interne. Ce degré de «distorsion» de perception est très variable d'un individu à l'autre de même qu'il dépend du type de lésion de l'oreille interne. L'efficacité de l'amplification prothétique sera proportionnelle à la capacité de l'oreille à discriminer les sons. Quand la discrimination est insuffisante, les gens diront par exemple «j'entends» mais je ne «comprends pas»

Il faut cependant retenir que dans la très grande majorité des cas, les gens atteints de surdité pourront bénéficier de prothèses auditives.

Certaines limites peuvent cependant exister en fonction de :

- Âge de l'individu
- État de santé physique et psychologique
- Pathologie
- Degré d'atteinte auditive
- Psychologique (inacceptation ou incapacité d'adaptation)

Source : Ordre des audioprothésistes du Québec

Une meilleure écoute auditive !

**PROTHÈSES
AUDITIVES
NUMÉRIQUES**
QUALITÉ SONORE ET
CONFORT SUPÉRIEUR

Plusieurs différents modèles sont couverts par la RAMQ, ACC et CSST.

Jacques Boucher
Audioprothésiste
1005, rue Saint-Prospér
Trois-Rivières
819 374-5509



3356941

Vous le méritez bien!

Forfait intermède santé

À partir de 95 \$
par personne / taxes en sus

Le forfait comprend :

- un massage suédois;
- un dîner servi à l'Éco-café Au bout du monde;
- fruits, noix et tisane;
- l'accès à la piscine intérieure, à la salle d'exercices, au bain-tourbillon et au sauna;
- l'accès à plusieurs activités de plein air et à l'équipement nécessaire;
- le pourboire sur les repas.



Une excellente suggestion-cadeau!

Auberge
Le Baluchon
Gastronomie • Spa • Plein air & culture

Saint-Paulin • 819 268.2555 • 1 800 789.5968

www.baluchon.com

La massothérapie vous intéresse ?

L'Académie internationale de la santé holistique vous offre une formation reconnue

Si vous songez à réorienter votre carrière ou encore si vous désirez parfaire votre art, l'Académie internationale de la santé holistique vous propose une nouvelle session de cours en massothérapie qui débute dès cette semaine.

La formation, d'une durée de 1100 heures (incluant les stages), amènera les élèves à toucher à plusieurs méthodes de massage qui vont bien au-delà de la simple relaxation. Parmi celles-ci, les élèves apprendront à maîtriser l'aromathérapie, la réflexologie, le shiatsu, le massage suédois sans oublier le massage intra-musculaire; une technique qui a été perfectionnée par M. Alain Alarie, massothérapeute depuis 23 ans et instigateur de l'Académie internationale de la santé holistique. **Des professeurs d'expérience** L'enseignement de l'Académie est dispensé par trois professionnels reconnus dans leur spécialité respective. Par exemple, le professeur en aromathérapie cumule 25 ans d'expérience, en plus d'être fabricant d'huiles essentielles. Pour sa part, le professeur en sexologie bénéficie d'une expérience professionnelle de plus de 20 ans. Riche d'une expérience sans pareille, M. Alarie complète l'équipe professorale en enseignant plusieurs techniques de massage dont certaines sont relaxantes et d'autres thérapeutiques.



La massothérapie est un secteur professionnel en pleine expansion et connaît même une pénurie de professionnels qualifiés.

De par l'approche pédagogique unique de l'Académie internationale de la santé holistique, l'élève est rapidement amené à réaliser ses premières manoeuvres, car l'enseignement théorique fait aussi place à la pratique. Aussi, avant l'obtention de leur diplôme, les élèves auront à plusieurs reprises eu l'occasion de pratiquer leur art, car en plus des cours magistraux,

ils doivent participer à des stages leur permettant de mettre en application les techniques acquises lors des différents

blocs de cours.

Des horaires variés

Puisque l'Académie internationale de la santé holistique dispose de deux écoles, l'une située à Laurier-Station et l'autre à Drummondville, les élèves peuvent facilement trouver un horaire leur convenant. Par exemple, à l'école de Laurier-Station, les cours sont dispensés de soir les lundis, mardis et mercredis de 19h à 22h, alors qu'ils ont lieu le jour, les mardis de 8h à 13h et les samedis de 9h à 12h et de 13h à 18h, à l'établissement de Drummondville. Notez que d'autres journées peuvent aussi s'ajouter dans le cadre de certaines formations complémentaires.

De nombreux débouchés

La massothérapie est un secteur professionnel en pleine expansion. Tandis qu'une part de plus en plus importante de la population a régulièrement recours aux services de massothérapeutes, le domaine commence à éprouver une pénurie de main-d'oeuvre. Les spécialistes estiment que nous assistons actuellement à une croissance

de la demande pour des massothérapeutes professionnels; une demande qui pourrait durer encore une bonne dizaine d'années. Les finissants, sont donc quasi assurés de se trouver du travail à la fin de leur formation, que ce soit à leur compte ou encore en centre de santé ou en hôtellerie.

Modes de paiement flexibles

Reconnue par le ministère du Revenu du Québec, l'Académie internationale de la santé holistique propose à ses élèves plusieurs modes de paiement flexibles et même sans intérêt. Grâce à l'Académie, il est maintenant plus facile que jamais d'améliorer votre vie professionnelle en l'orientant vers un domaine gratifiant et stimulant, comme celui de la massothérapie.

Pour en savoir davantage sur la formation offerte en massothérapie ou encore pour vous inscrire à la session de mars, n'hésitez pas à composer sans frais le 1-888-778-4556; l'équipe de l'Académie internationale de la santé holistique se fera un plaisir de répondre à vos interrogations.

INSCRIPTION IMMEDIATE

ÉCOLE DE FORMATION EN MASSOTHÉRAPIE



DIPLÔME D'ÉTUDES PROFESSIONNELLES EN MASSOTHÉRAPIE

Massothérapeute niveau 1 et niveau 2

Alain Alarie N.D. MSST
Naturopathe et massothérapeute

Possibilité d'emploi après la formation

Cours admissibles remboursement fédérale (T2202A)

Membre de l'A.I.S.N.A.C./Membre de R.I.T.M.A.
Reconnu par le ministère du revenu Québec, Canada

1290, boul. Saint-Joseph Drummondville
819 478-4556
Sans frais : 1 888 778-4556

NOUVEAUX COURS

- TRAGER
- MASSAGE DE PIERRES CHAUDES

QUESTIONNAIRE



DÉPISTAGE DES DIFFICULTÉS d'écoute et d'audition

Pour chacune des questions, cochez la case qui correspond le mieux à votre situation. Ne cochez qu'une seule case par question et répondez à toutes les questions.

Questions	Jamais 0 points	Parfois 2 points	Souvent 4 points	Toujours 6 points
1. J'ai de la difficulté à comprendre la conversation lorsque je parle avec quelqu'un en présence de bruit (ex.: au centre commercial, au restaurant ou dans l'automobile).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je dois élever le volume de la télévision ou de la radio pour mieux comprendre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'ai de la difficulté à comprendre les conversations lorsque plusieurs personnes parlent en même temps.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'ai de la difficulté à entendre lorsqu'on frappe ou sonne à la porte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. J'ai de la difficulté à entendre la sonnerie du téléphone si je suis dans une autre pièce de la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. J'ai de la difficulté à comprendre si je ne vois pas le visage de la personne qui me parle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'ai de la difficulté à comprendre si les gens parlent trop rapidement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. J'ai de la difficulté à comprendre au téléphone.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'ai de la difficulté à trouver d'où proviennent les sons.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. J'ai de la difficulté à comprendre si on me parle d'une autre pièce de la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1. Inscrivez le total des points accumulés. + 2. Inscrivez les points correspondant à votre âge. = 3. Additionnez.

+

=

• Moins de 60 ans : inscrivez 0.
• De 60 ans à 64 ans inclusivement : inscrivez 6.
• 65 ans et plus : inscrivez 12.

Résultat final

SI VOTRE RÉSULTAT FINAL EST SUPÉRIEUR OU ÉGAL AU CHIFFRE 24, une évaluation de votre audition est recommandée. Consultez les audiologistes qui exercent dans les cliniques multidisciplinaires Lobe Santé auditive et communication dès maintenant.

Questionnaire validé de dépistage des difficultés d'écoute et d'audition. Reproduction avec autorisation écrite de l'auteur, Martin Fortin, MOA audiologiste, ou de Lobe Santé auditive et communication. Questionnaire réalisé et validé scientifiquement par Martin Fortin, MOA audiologiste, en collaboration avec Lobe Santé auditive et communication.



Étienne Levevre
Nathalie Bisson
Annie Potvin

➤ TROIS-RIVIÈRES
Nouvelle adresse,
4870, boul. des Forges, local 101

➤ SHAWINIGAN
Halles de la Mauricie
1572, 41^e Rue
819 39-8666

➤ RIVE SUD
819 378-7477

AUDIOPROTHÉSISTES

La Pharmacie Therrien et Brassard

Une pharmacie spécialisée en soins diabétiques

Depuis quelques années, les pharmaciens Philippe Therrien et David Brassard sont les propriétaires de la Pharmacie Therrien et Brassard, sous la bannière Clini Plus, située au 5050, boulevard des Forges à Trois-Rivières. La pharmacie assure une continuité de servi-

ces professionnels personnalisés et attentionnés avec une équipe compétente et courtoise. Une équipe que vous avez appris à connaître et à apprécier au fil des années.

Des conseils judicieux et accessibles



Les pharmaciens tiennent à conserver une approche simple, proche des gens où chacun se sent bien de demander les conseils dont il a besoin. Le personnel composé, entre autres des pharmaciens Michel Houle, Martine Sergerie et Bernard Deshaies, prend le temps nécessaire pour vous répondre

dans un esprit de pharmacie de quartier où la confiance est présente.

Un centre Diabetech

«En plus de toutes les compétences que l'on retrouve dans une bonne pharmacie, nous avons choisi de donner à notre pharmacie une vocation axée sur l'aide et les soins dispensés aux personnes diabétiques. En ce sens, nous offrons différents services dont l'enseignement sur le diabète avec deux cours de deux heures sur l'alimentation, la mesure de la glycémie, la mesure de l'hémoglobine glyquée (Hb A1C), la mise en seringue d'insuline, l'enseignement complet et la vérification des lecteurs de glycémie, l'impression des résultats de lecteur de glycémie, le bilan lipidique complet, etc.» assure M. Brassard.



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



1900, Boul. des Récollets # 275
Trois-Rivières
819-373-4111

3323908-P

Vos pharmaciens de famille



PHARMACIE
THERRIEN et BRASSARD

SERVICES OFFERTS AU CENTRE DIABETECH :

- Mesure de la glycémie
- Mesure de l'hémoglobine glyquée (Hb A1c)
- Mise en seringue d'insuline
- Fournitures pour pompes à insuline
- Méthode d'utilisation complète et vérification des lecteurs de glycémie
- Impression des résultats de lecteur de glycémie
- Bilan lipidique complet
- Moniteur ambulatoire de la tension artérielle (M.A.T.A.)

5050, boul. des Forges
Trois-Rivières
819 372-1717

OUVERT
7 JOURS SUR 7
SERVICE DE LIVRAISON



L'aidant naturel

«Parce que tu comptes toi aussi»

Le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie, organisme communautaire sans but lucratif depuis 1992, est composé de personnes aidantes naturelles concernées par la perte d'autonomie d'un proche. Nous comptons aujourd'hui plus de 650 membres actifs qui utilisent les multiples services afin de briser leur isolement tout en évitant l'épuisement.

Le RDANM estime que sa mission a pris du galon. Toujours pour la santé de l'aidant, l'organisme continue à :

- Regrouper les personnes «aidantes naturelles» concernées par la perte d'autonomie d'un proche;
- Favoriser le développement d'échanges et de services directs et indirects entre les personnes (conseils, support, carnet de

- l'aidant);
- Offrir un lieu d'expression des expériences vécues et prévenir l'épuisement par un réseau téléphonique, des formations et par une rencontre mensuelle;
- Promouvoir la création de ressources appropriées aux besoins;
- Offrir des services de soutien aux membres pour les aider à améliorer leur réalité quotidienne (exemple : Accompagnement-Répît);

En plus, le RDANM offre à ses membres les services suivants :

- souper mensuel avec un conférencier
- des culottes d'incontinence pour adulte, des piqués et de l'Ensure à moindre coût
- des vêtements adaptés neufs et usagés

Afin de garder les aidants naturels actifs et en santé, des formations sont mises à leur disposition :

- «Aider sans s'épuiser» (groupe d'entraide de douze personnes);
- «Vivre un deuil et grandir» (groupe d'entraide de dix personnes);
- «Soins et techniques de déplacements sécuritaires à domicile, relation d'aide, etc.» (groupe de dix personnes);
- «Accompagnement en fin de vie» (un groupe de douze personnes);

En fait, le RDANM soutient ses membres principalement à l'aide à la personne en mettant à leur disposition, quatre-vingt-six (86) préposés formés et accrédités avec le PDSB (principes de déplacements sécuritaires pour le bénéficiaire à domicile), ainsi que le RCR (réanimation cardio-respiratoire) et chaque personne faisant partie de la banque des préposés a, préalablement, autorisé une enquête policière à son endroit. Donc, chaque préposé offre un service d'Accompagnement-Répît sécuritaire, personnalisé, respectueux et efficace et ce, 24 heures/24, 7 jours/7.

L'aide dont vous avez besoin au moment voulu.

Vous prenez soin d'une personne en perte d'autonomie?

Vous avez besoin de répît?

Nous pouvons vous aider :
par notre service d'Accompagnement-Répît, par nos formations.



Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

79, rue Rocheleau
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)
G8T 5A4
Téléphone : 819 693-6072
Télécopieur : 819 693-3788
Site Web : www.rdanm.org

Pour nous rejoindre, du lundi au vendredi, de 8 heures à midi et de 13 heures à 16 heures
819 693-6072
819 693-3743
www.rdanm.org

Vos souliers sont-ils adéquats pour vos pieds?

Mes chaussures sont-elles trop étroites? Voici un truc simple pour savoir si vos souliers sont trop étroits pour vos pieds. Sortez la fausse semelle de vos chaussures et déposez vos pieds dessus. Si votre pied excède la largeur de la fausse semelle de plus de 5 mm (1/4 de pouce), votre chaussure est trop étroite pour vous.

Si la fausse semelle n'est pas amovible, vous pouvez dessiner le contour de votre pied sur un carton et l'insérer dans votre chaussure.

Mes talons sont-ils trop hauts?

De façon générale, il est recommandé que la différence en termes de hauteur entre l'avant et l'arrière de la chaussure soit entre 1,6 cm et 3,2 cm (5/8 de pouce - 1 1/4 pouce). Il est important de noter que le port de talons trop hauts entraîne un transfert de tout le corps vers l'avant du pied et peut altérer la biomécanique par raccourcissement du tendon d'Achille. À l'inverse, des souliers trop plats peuvent également générer leur lot de problèmes dépendamment de la forme du pied, par exemple : développer des oignons, de la corne, des orteils marteaux ou un œil de perdrix.

Mes orteils peuvent-ils respirer?
Certaines pathologies de pied ou simplement une différence anatomique peuvent nécessiter un soulier offrant plus de place à l'avant. Un frottement important peut être créé entre un orteil et la chaussure ou même entre deux orteils voisins si l'avant du soulier n'est pas assez haut, profond ou large. Des cors ou des plaies qui peuvent devenir complexes à gérer chez certains patients surviennent souvent de cette façon.

Semelles rigides ou souples?
Il n'existe pas de réponse uni-

que à cette question. En réalité, chaque individu a des besoins qui lui sont propres. De la même façon, certaines activités nécessitent un type donné de semelle.

Il serait beaucoup trop exhaustif d'entrer dans les particularités ici. Par contre, une semelle ne devrait plier qu'à un endroit, soit là où le pied lui-même « plie » à la marche. Il est donc important de vérifier la flexibilité des chaussures lors de leur achat et

de s'assurer qu'elles plient bien à l'endroit qui correspond à la base des orteils.

Vous avez des questions, parlez-en à votre podiatre! Source: Étudiants finissants au Doctorat en médecine podiatrice de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Capsule conseil de la Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob

Comment régler définitivement un problème d'ongle incarné sans douleur !

L'ongle incarné est causé principalement par un taillage inadéquat. L'hérédité, certains médicaments et le port de chaussures trop courtes peuvent aussi créer ce douloureux problème. Cette affection peut aussi se produire suite à un coup reçu sur l'orteil.

Le taillage en biseau est à éviter le plus possible. Il soulage temporairement, mais par la suite l'ongle va se réincurver. Habituellement, dans le mois suivant, tout est à reprendre. Dr. Jacob applique depuis maintenant 15 ans, une méthode rapide, efficace, sans douleur et sans récurrence à 99 %.

Suite à cette chirurgie mineure, les sportifs ou les gens actifs peuvent aisément continuer de

pratiquer leur activité. Dr Yvan Jacob possède 15 années d'expérience pour mieux vous servir. Il a réalisé ses études à Philadelphie aux États-Unis, à l'une des meilleures universités en Amérique du Nord.

Dr Jacob peut traiter des problèmes de toutes sortes tels :
- **Bio-mécaniques (douleur aux chevilles, genoux, talons)**
- **Orthèses plantaires adaptées à votre besoin**
- **Verrues plantaires**
- **Ulcères**
- **Soins aux diabétiques**
- **Corne, callosités (cors)**
- **Infiltration cortisone**

Les urgences sont acceptées, ainsi que les assurances. Vous n'avez pas besoin d'une réfé-

rence médicale pour prendre rendez-vous avec Dr Jacob, vous pouvez le consulter directement, en communiquant à la Polyclinique du Cap, au 700, boul. Thibeau, Trois-Rivières 819 370-6468.

Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob

URGENCE ACCEPTÉE

- ORTHÈSES PLANTAIRES, prescription, conception et correction.
- ONGLES INCARNÉS, chirurgie sans douleur
- ULCÈRE, VERRUE, CORNE, CALLOSITÉ (CORS)
- DOULEUR CHEVILLE, TALON, GENOU
- INFILTRATION CORTISONE
- SOINS POUR DIABÉTIQUES

*Assurances acceptées

*Consultez directement le podiatre, sans référence médicale.



15 années d'expérience pour bien vous conseiller

POLYCLINIQUE DU CAP, 700, boul. Thibeau, Trois-Rivières • 819 370-6468



819 376-5104

SOULAGEZ VOS PIEDS

TRAITEMENTS

- ▶ Soins de pied
- ▶ Cors, verrues et durillons plantaires
- ▶ Callosités, ongles épais, ongles incarnés, etc.
- ▶ Problèmes légers et sévères : épine de Lenoir, pieds diabétiques et arthritiques etc.

SERVICES

- ▶ Orthèses
- ▶ Radiographies
- ▶ Coupe d'ongles
- ▶ Chirurgies mineures

clinique podiatrique

de l'Université du Québec à Trois-Rivières



www.uqtr.ca/clinique.podiatrique

3356655

FINI LE REMPLACEMENT DES PILES! Maintenant, une prothèse auditive avec des piles rechargeables.



Informez-vous!

MARIE-EVE TRUDEL

AUDIOPROTHÉSISTE

TROIS-RIVIÈRES
200, rue Fusey (bureau 7)
819 378-0020

SHAWINIGAN-SUD **NICOLET**
497, 114^e Rue 1625, boul. Louis-Fréchette
819 537-9190 **819 378-0020**

3322899



Caroline Baribeau Lanouette, Charles Bruneau, Joanie Croteau, Marlène Bournival, les spécialistes kinésioles de Cardio Santé.

Le Centre Cardio Santé Pour faire la différence

La Clinique Cardio Santé existe depuis septembre dernier. Dirigée par une équipe de kinésioles, la clinique s'est donnée comme vocation de fournir des services diversifiés et personnalisés à différentes catégories de gens désireux de mettre de l'activité physique dans leur vie.

Dans des locaux bien aménagés les professionnels Marlène Bournival, Joanie Croteau, Charles Bruneau et la propriétaire Caroline Baribeau, elle-même kinésiole et massothérapeute, dispensent des cours privés, semi-privés ou de petits groupes. En cours privé une personne est seule avec son entraîneur qui lui prépare un nouvel entraînement à chaque séance et ce, selon ses objectifs à atteindre. En semi-privé les gens sont deux, parfois des couples, explique Mme Barbeau. Ils reçoivent les mêmes services qu'en privé.

Les cours en petits groupes reposent sur une thématique. L'atteinte du poids santé, les maux de dos et les aînés en santé, sont les programmes actuels les plus populaires. «Les

groupes ne sont que de trois à six personnes et habituellement les sessions sont de huit semaines par programme. Les personnes intéressées peuvent se constituer un groupe ou se joindre aux groupes que nous formons,» explique la propriétaire en ajoutant que l'ambiance est

Le kinésiole est le professionnel de la santé spécialiste de l'activité physique.

chaleureuse mais l'effort soutenu et ce tant pour les hommes que les femmes.

La pratique de la kinésiole requiert des études universitaires ce qui en garanti le sérieux et le professionnalisme. L'équipe du Centre Cardio Santé, travaille la musculation et le cardio par différents exercices accompagnés parfois assistés de ballons, de poids ou autres équipements. On utilise égale-

ment des méthodes reconnues comme le yoga et les pilates. Actuellement le TRX fitness est très populaire. C'est un système muni de deux courroies qui permet en association avec le poids du corps d'effectuer une multitude d'exercices qui fait travailler tous les muscles du corps.

Les coûts de cours sont accessibles et certaines assurances privées en acceptent le remboursement. Le Centre cardio santé dispense également des conseils sur la nutrition en lien avec la pratique de l'exercice physique et des séances de massothérapie peuvent être dispensées sur place ce qui constitue un petit plus qu'il peut être agréable de s'offrir.

Si vous avez fait le tour des grands centres que vous n'y êtes pas à l'aise, il faut considérer l'approche de la Clinique Cardio Santé. Celle-ci permet d'évoluer dans un climat personnalisé avec des programmes adaptés et une supervision maximale. Pour toutes ces raisons et beaucoup d'autres, il faut venir au Centre Cardio Santé, et voir la différence.



VOUS AVEZ UN SURPLUS DE POIDS?

VOUS VOULEZ RETROUVER LA SANTÉ?

COURS PERSONNALISÉS AXÉS SUR VOS OBJECTIFS
PRIVÉS • SEMI-PRIVÉS

PROGRAMME POIDS SANTÉ

- Durée de 8 semaines
- 2 fois par semaine
- 3 à 6 personnes
- Incluant 2 évaluations de la condition physique
- Réalisés par des professionnels de la santé

PROGRAMME AÎNÉS EN SANTÉ

- Expérience ZEN
- Tonus et bien-être



SANTÉ DU DOS

SALLE PRIVÉE



UNIQUE À TROIS-RIVIÈRES

TRX FITNESS

- Méthode révolutionnaire
- Renforcez TOUS les muscles de votre corps



INFORMEZ-VOUS!

JOIGNEZ-VOUS À CE PROGRAMME UNIQUE
430, rue Saint-Laurent, Trois-Rivières (secteur Cap)

819 909-3737

www.cardiosante.vpweb.ca

Nos services sont remboursés par la majorité des compagnies d'assurances.

Les Aides Familiales de Mékinac

Un service d'aide domestique aux résidents de Mékinac

Notre mission est de regrouper en corporation les préposés d'aide à domicile afin de fournir un service d'aide domestique aux résidents de Mékinac.

Nos objectifs

- Améliorer la qualité de vie des clients
- Offrir un service de qualité et courtois
- Entraîner et former les préposés d'aide à domicile

sés d'aide à domicile
- Valoriser le métier de préposés d'aide à domicile

Nos services

Les Aides Familiales de Mékinac offrent des services d'entretien ménager, de grand ménage, de gardiennage et d'accompagnement et de préparation de repas dans toute la région de Mékinac. Un programme d'exonération financière pour toute personne de plus de 18 ans et un crédit

d'impôt pour les personnes de 70 ans et plus, sont disponibles pour toute personne qui fait la demande de services en aide domestique. Le montant à payer varie selon les revenus de chacune des personnes et est établi par le ministère du Revenu.

L'entreprise se démarque par sa façon d'aborder la clientèle en offrant un service personnalisé et adapté en fonction de chaque personne. C'est la façon de travailler de l'entreprise en favorisant l'aspect humain dans une approche plus personnalisée. Cette volonté de garder des rapports harmonieux garanti dans chaque geste du quotidien, le respect et la dignité de chacun. C'est le signe distinctif de l'économie sociale.

Nos coordonnées:

301, rue Saint-Jacques, bureau 201
Sainte-Thècle (Québec)
G0X 3G0
Tél. : 418 289-2265
Fax : 418 289-2263

Les Aides Familiales de Mékinac inc.

- Ménage léger et lourd
- Préparation de repas
- Accompagnement
- Gardiennage

Tél. : 418 289-2265
Télec. : 418 289-2263

301, rue Saint-Jacques, local 201, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0

www.entretienmenager.org
aides.familiales@globetrotter.net

Grâce à l'École de Formation Professionnelle M.K.O. Offrez-vous une carrière différente: devenez Massothérapeute

Depuis plus de 25 ans, l'École de Formation Professionnelle M.K.O. (Massothérapie, Kinésithérapie et Orthothérapie) n'a jamais cessé de perfectionner ses cours pour offrir à ses étudiants une préparation complète, adaptée au marché du travail et à l'affût des courants et nouveautés. L'École a depuis diplômé quelques milliers d'étudiants et est reconnue par le Ministère du revenu ainsi que par plusieurs associations et corporations.



Notre spécialisation : la Massothérapie thérapeutique
La Massothérapie, c'est d'abord l'apprentissage de la lecture du corps et de l'initiation au tou-

cher par le massage thérapeutique suédois.

La formation professionnelle en Massothérapie de l'École

M.K.O. inclut également l'enseignement des techniques de massage sportif, de la femme enceinte, du bébé et du trai-

tement de la cellulite tout en apprenant à l'étudiant à élaborer un plan de traitement pour les différents problèmes musculo-squelettiques ou pour la détente de l'individu.

L'École de Formation M.K.O. porte une attention très particulière à la pratique. Les cours se composent d'une solide théorie appuyée par de multiples heures d'apprentissage pratique.

Un choix logique

- École spécialisée dans le massage thérapeutique
- Horaire variable à temps plein, demi plein ou temps partiel (week-ends et soirs)
- Cours reconnus et déductibles d'impôts provincial et fédéral
- Possibilité d'émettre des reçus

d'assurance pour vos futurs clients

- Tarifs concurrentiels et modes de paiement flexibles
- Enseignement basé sur une approche personnelle
- Inscription valide à vie (détails auprès de nos professionnels)

Soirées d'information gratuite
Une nouvelle session débute bientôt. Venez nous rencontrer pour en connaître davantage.

Mardi le 6 avril, à 19h
Tél. : 819 372-3257
5365, boul. Jean-XXIII,
Trois-Rivières
Tous les détails sur
www.massomko.com

Qu'est-ce qu'un audioprothésiste?

L'audioprothésiste est un professionnel de la santé ayant l'exclusivité – selon la Loi sur les audioprothésistes du Québec – de la vente, de la pose, de l'ajustement et du remplacement des prothèses auditives, sur la foi d'un certificat de médecin, d'orthophoniste ou d'audiologiste attestant la nécessité d'une telle prothèse.

Il doit aussi mettre en oeuvre les moyens appropriés pour assurer l'adaptation d'une personne à une prothèse ou à des aides de suppléance à l'audition, ainsi que sa réadaptation au monde sonore et à la communication.

Nature du travail

La pratique de l'audioprothèse exige l'intégration des dimensions scientifique, technologique et clinique dans l'établissement d'une relation d'aide avec la personne atteinte d'une déficience auditive.

Dans l'exercice de sa profession, l'audioprothésiste remplit les fonctions suivantes :

- * accueillir le patient et effectuer l'évaluation globale de ses problèmes d'audition et de communication;
- * établir le profil des caractéristiques audiométriques et des besoins audioprothétiques du patient;
- * effectuer la prise de l'empreinte auriculaire et choisir l'ensemble des caractéristiques de l'appareillage;
- * procéder aux examens d'évaluation du rendement audioprothétique afin d'optimiser l'adaptation du patient à son appareillage;
- * assurer la réadaptation audioprothétique du patient au monde sonore et à la communication;

- * évaluer le handicap résiduel postprothétique et proposer des solutions techniques complémentaires à l'appareillage;
- * assumer la gestion du bureau ainsi que les services de suivi, d'entretien, de réparation et de

réajustement de l'appareillage auditif;

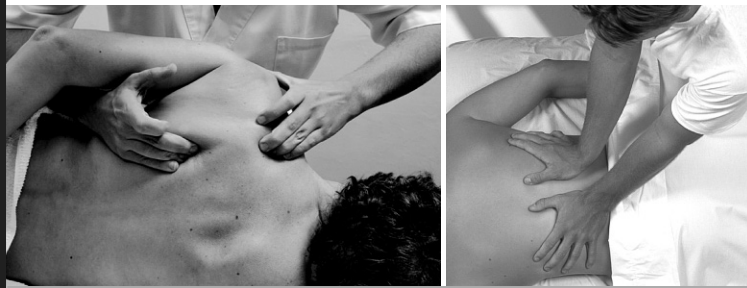
- * assurer la collaboration entre les membres de l'équipe multidisciplinaire impliqués dans le dossier.

Exigences professionnelles

Pour exercer la profession d'audioprothésiste, il faut être membre de l'Ordre des audioprothésistes du Québec. L'audioprothésiste est appelé à collaborer avec d'autres pro-

fessionnels de la santé tels les médecins (oto-rhino-laryngologistes ou omnipraticiens), les orthophonistes et les audiologistes.

Offrez-vous une **formation professionnelle** en **Massothérapie thérapeutique**



Rencontre d'information

Mardi le 6 avril, 19 h

5365, boul. Jean-XXIII, Trois-Rivières
T. 819 372-3257

Nous vous attendons !

Spécialisée en Massothérapie thérapeutique, la direction et les enseignants de notre école sauront vous présenter la formation offerte et répondre à toutes vos questions.

Période d'inscription en cours
pour la session débutant le 14 avril 2010

- Plusieurs choix d'horaires;
- Possibilité de paiement en plusieurs versements;
- Informez-vous sur notre cours d'initiation au massage – seulement 180\$.



Québec
Saguenay

Sept-Îles
Trois-Rivières

Tél. : 819 372-3257
S.F. : 800 888-3811

www.massomko.com

Mieux s'entendre, ça rapproche

Un problème d'audition, si léger soit-il, peut diminuer votre qualité de vie et mener progressivement à l'isolement. En consultant dès maintenant un audioprothésiste, vous découvrirez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins, telles que les prothèses avec la technologie «Blue Tooth» intégrée.

Passez nous voir et rapprochez-vous des gens.



Ordre
des audioprothésistes
du Québec

Trudel & Trudel

Audioprothésistes



Madeleine et Marie Trudel

859, Saint-Pierre
Trois-Rivières

819 375-1587

1693, Saint-Marc
Shawinigan

819 537-1717

255, Saint-Laurent
Louiseville

819 228-8328

ChirurgiVision et ChirurgiVision Plus Quand l'essentiel devient visible!

Depuis 1991, la Clinique ChirurgiVision s'est donnée comme mission d'offrir un service hautement professionnel dans la pratique de diverses interventions visant à éliminer les lunettes, les verres de contact et les cataractes.

Le docteur Francis Roy, médecin ophtalmologiste spécialisé en chirurgie réfractive, est le directeur médical de la clinique. Depuis ses débuts, il a été un précurseur dans son domaine et fut l'un des premiers à pratiquer le LASIK en 1994, une intervention reconnue à l'époque comme révolutionnaire. Si le Dr Roy est un visionnaire, il est aussi un passionné de son travail. Avec les années, il s'est entouré de professionnels partageant la même passion du métier. Aujourd'hui, les docteurs Jean-André de Groot, spécialiste en chirurgie du strabisme et Patrick Saurel, spécialiste en chirurgie de la rétine et traumatologie oculaire, apportent leur expertise pour offrir plus encore. Tous ces spécialistes ont en commun de travailler dans le même esprit, soit celui d'offrir aux patients, outre des soins professionnels d'excellence, une attention et une



L'équipe de ChirurgiVision et ChirurgiVision Plus est composée d'un personnel multidisciplinaire dont le trait commun est un grand sentiment d'appartenance envers leur Clinique.

approche personnalisées visant à sécuriser ceux-ci tout au long du processus d'intervention, de l'évaluation préopératoire au dernier suivi postopératoire.

ChirurgiVision Plus

Ce désir de répondre aux attentes du patient a vu naître en 2008 un nouveau volet à la pratique déjà existante, ChirurgiVision Plus, une clinique de médecine esthétique à la fine pointe de la technologie. Des traitements

variés d'esthétique médicale comme la blépharoplastie (chirurgie des paupières), le traitement laser des rides ou des taches pigmentaires ainsi que diverses techniques comme le Botox®, et le Juvéderm® ne sont qu'une mince énumération des services offerts.

Le docteur Daniel Cyr et la docteure Isabelle Hardy sont les spécialistes sur place possédant l'expertise pour prodiguer les traitements esthétiques mentionnés. Ils sont assistés

dans leur pratique par une équipe expérimentée, dont Mme Nataly Buisson, esthéticienne médicale.

Une entreprise qui se démarque

ChirurgiVision et ChirurgiVision Plus sont des entreprises privées qui respectent les plus hautes normes de qualité émises par le gouvernement pour ce genre de cliniques. À souligner aussi, cette année

encore pour une quatrième fois, le Gala des Radisson a décerné à la Clinique ChirurgiVision le prix de la meilleure entreprise dans la catégorie *Entreprise de service à la personne*.

Comme le résume M. Guy Payette, directeur général, il y a trois bonnes raisons qui incitent les gens à choisir ChirurgiVision, soit l'expertise de ses médecins, l'efficacité d'une équipe multidisciplinaire et une technologie toujours à la fine pointe dans la pratique de ses interventions. Et d'ajouter Mme Sonia Thiffault, agente de communication et coordonnatrice des séances d'information, qui se tiennent toutes les deux semaines, on fonctionne avec la plus grande transparence. «Les séances permettent de connaître nos différents procédés d'intervention, d'exprimer des craintes, de poser des questions aux docteurs, de s'informer des coûts et de visiter la Clinique avec sa salle chirurgicale.»

De plus, avec ChirurgiVision Plus, «On retrouve maintenant des soins complémentaires en esthétique médicale, et ce sous un même toit» de conclure Mme Thiffault.



CHIRURGI VISION &
CHIRURGI VISION PLUS

Pour prendre rendez-vous : 819 693-5757
sans frais : 1 800 693-5657 | www.voirclair.ca