

Publi-reportage

LeDroit



# Santé *Détente*

## APPELEZ VOTRE

Pour une information  
un conseil-santé ou  
une urgence.

**Un service 24 heures,  
7 jours semaine.**



# CLSC

## CLSC

de Hull	770-6900
Le Moulin	663-9214
de la Rivière Désert	449-2513
de la Petite Nation	983-7341
des Draveurs	561-2550
Grande-Rivière	684-2251
Quyon	458-2848
Pontiac	1-800-567-9625
Vallée de la Lièvre	986-3359
de la Vallée de la Gatineau	422-3548
Gracefield	463-2604
Ste-Cécile de Masham	456-2819

## Les boîtes à lunch

Le retour à l'école ramène à l'esprit la «hantise» des boîtes à lunch! C'est le temps de déployer des trésors d'imagination pour composer un repas nutritif et équilibré qui soutiendra vos enfants à l'école. Une occasion de bien commencer l'année serait de leur offrir des dîners-santé à saveurs variées.



On sait bien qu'un repas mal balancé nuit au rendement physique et intellectuel. Or, un enfant mal nourri a de la difficulté à se concentrer, est plus susceptible de s'endormir en classe; est plus agité, plus irritable et moins éveillé. Tous ces facteurs ont une influence sur l'apprentissage et le comportement. Il ne s'agit pas de suivre frénétiquement des règles alimentaires incontournables mais plutôt préparer des lunchs avec bon goût, bon sens et beaucoup d'amour.

On finit tous par s'ennuyer devant les éternelles sandwichs et puis plus nos enfants vieillissent plus les préférences et les aversions deviennent marquées. Apprendre à plaire à nos p'tits capricieux tout en apportant de la couleur, de la texture, de la qualité et de la nouveauté représente pour plusieurs d'entre-nous un énorme défi à relever. Impossible vous dites! Eh bien, vous ne serez jamais accusé de manquer de goût si vous retenez la simple idée que bien manger est un plaisir de la vie. De façon générale, on constate un intérêt grandissant pour la saine alimentation. Cependant, la dernière enquête québécoise sur la nutri-

tion fait ressortir deux points surprenants: la consommation de fruits et de légumes n'est pas encore respectée et le pain blanc a encore la faveur populaire malgré une effervescence du pain à grains entiers. Or, la théorie ne s'applique pas toujours à notre assiette.

Chers parents, préoccupez-vous de briser la monotonie et risquez de faire découvrir toutes sortes d'aliments divins à vos enfants. Évitez surtout de regorger la boîte à lunch d'aliments trop sucrés, trop salés, trop gras et non-nutritifs. La règle est de répondre aux besoins nutritifs sans les surcharger de nourriture.

Misez sur la qualité des aliments; pour la plupart ils devraient être entiers, vivants et sains. Sachez toujours bien négocier avec le refus de vos enfants pour les aliments tels que les légumes, les pâtes et les pains à céréales entières. La menace, le chantage ou le harcèlement, c'est une cause perdue. La meilleure façon, c'est d'apprendre à servir aux enfants ce qu'ils aiment tout en présentant un truc nouveau avec douceur.

Les trempettes à base de yogourt,

les sauces au fromage, les soupe-repas... sont d'excellents moyens pour camoufler une ou plusieurs portions de légumes. Les enfants acceptent volontiers une diversité de céréales (blé, sarrasin, seigle, épeautre, maïs, avoine, etc.) sous forme de croissants, crêpes ou muffins. On peut transformer le riz brun, le millet, le couscous en de merveilleux pâtés ou salades nappés de gratin ou de vinaigrette. Les germinations (luzerne, tournesol) et les crudités s'insèrent très bien dans les lunchs, accompagnés de noix (amandes, noisettes...) ou de graines (citrouille, tournesol...)

Remplacez la viande dans les sandwichs ou les salades par les oeufs, le tofu ou le végé-pâté et n'hésitez pas à varier les pains en couleur et en forme.

Des tartinades à base de légumineuses (hummus) avec des croustilles de maïs ou des beurres de noix sur des galettes de riz comptent également parmi les choix appréciés.

Offrez-leur des fruits secs et frais comme collation. Et, quoi de mieux que de varier les breuvages! Bien que le lait de

vache et le jus non-sucré soient souvent au menu, n'oubliez pas les jus de légumes frais.

Certains plus aventureux aimeront savourer les différents laits végétaux à base de soya, de riz ou d'amande. D'autres sauront simplement se désaltérer avec de l'eau de source ou minérale. Par les temps plus froids, choisissez des tisanes sucrées au miel ou des laits chauds.

Le sens de l'organisation est à l'affiche quand on veut bien gérer la corvée des boîtes à lunch. Il faut planifier votre épicerie et préparer à l'avance des plats cuisinés prêts à réchauffer. Mais pourquoi ne pas partager la tâche avec votre enfant pour en faire une activité d'échange et de retrouvailles quotidiennes.

Enfin si le coeur vous en dit, profitez de ce moment privilégié, et glissez dans le sac un p'tit billet doux plein d'humour et de tendresse pour ranimer les bons sentiments et la bonne digestion. Et, voilà le tour est joué!

La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain, selon un proverbe grec.

## Un SOL Fertile

ÉPICERIE SANTÉ

Et automne, SOL Épicerie Santé, au 195, rue Principale à Aylmer, continue à célébrer son 15<sup>e</sup> anniversaire dans un "sol" fertile où la récolte sera excellente! En effet, SOL s'associe à deux femmes qui par leur dévouement, leur enthousiasme, et leur passion pour la santé feront germer des connaissances de bienfaits de l'alimentation saine et de la Naturopathie.

Èvemarie Brunelle a la passion de la cuisine végétarienne. Elle adore cuisiner de bonnes recettes et non seulement bonnes pour la santé, mais bonnes pour les papilles aussi. Chaque plat est une création gastronomique de la présentation à la dégustation, et tous vos sens sont éveillés et comblés. Pour les amateurs du restaurant "Greendoor" à Ottawa, vous connaissez déjà la qualité savoureuse de cette nourriture; Èvemarie Brunelle est en connaissance de cause, car elle eut le plaisir d'être chef à cet endroit, et a contribué à la renommée de ce restaurant.

SOL est heureux et privilégié de pouvoir collaborer avec Èvemarie. En effet, cet automne, les cours de cuisine végétarienne seront de nouveau présentés à tous ceux et celles qui désirent découvrir de délicieuses recettes santé. Vous aurez l'occasion non seulement d'apprendre à vous familiariser à ce mode de cuisine, mais aussi de connaître les bienfaits de

cette alimentation, et bien sûr, à savourer sur les lieux vos préparations. Une ancienne élève du cours décrit bien l'ambiance du cours: "Èvemarie est excellente! Autant dans l'approche que la transmission de la passion! J'apprécie d'avoir par écrit tous les petits trucs pour bien faire la cuisine végétarienne."

Pour répondre à la demande, Mlle Brunelle présentera son cours intermédiaire dès septembre. Pour ceux et celles qui ont suivi le premier cours ou qui possèdent déjà une bonne connaissance de l'alimentation naturelle, vous aurez la possibilité d'agrandir votre répertoire de recettes en introduisant d'autres ingrédients tels que le tempeh, le seitan, et la boulange de céréales complètes.

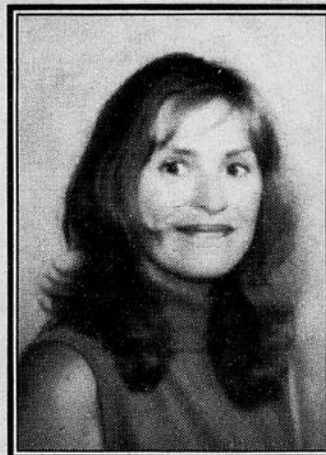
Le deuxième "Brunch-conférence" sera en présence de Sylvie Leblanc naturopathe, chroniqueuse à la radio et dans différentes revues santé. Cette conférence traitera du sujet de son dernier livre Alimentation thérapeutique pour petits et grands. Les participants à ce Brunch découvriront à cause de Mme Leblanc comment conserver ou retrouver sa santé en choisissant des aliments sains, de personnaliser son assiette selon ses besoins de santé. Le menu du Brunch sera composé des recettes de Sylvie Leblanc.

SOL a le plaisir d'accueillir à son équipe la naturopathe Joanne DeGrâce. Bien connue dans la région

Publi-reportage



Joanne DeGrâce possède un bac en psychologie ainsi qu'en éducation spécialisée. Mme DeGrâce est aussi instructeur en yoga, de plus elle a été enseignante à l'Académie de Naturopathie Johanne Verdon de Montréal. Joanne possède une vision de la naturopathie qu'elle décrit ainsi: "Pour moi c'est une aventure de découverte. Une découverte pour améliorer la santé du corps d'abord, mais aussi un moyen pour accéder à une dimension spirituelle, qui consiste à retrouver un contact avec la Vie. En tant que naturopathe je veux maintenant communiquer intensément ce contact aux autres pour les aider à retrouver, ou maintenir leur vitalité." Elle sera présente en magasin, à chaque semaine pour répondre à vos questions de santé; en plus elle offrira en consultation ses services de naturopathe. Au mois d'octobre elle présentera son atelier-conférence sur *La Ménopause*.



Joanne DeGrâce  
Naturopathe diplômée

Èvemarie Brunelle  
Alimentation thérapeutique

Dans un cadre intime les participantes de ces soirées pourront, à travers diverses activités, découvrir qu'est-ce qu'il arrive à la personne entière, lors de ce changement de vie, que ce soit au niveau physique, émotif ou spirituel. Elles apprendront comment utiliser les facteurs naturels de la santé, soit avec l'alimentation, des exercices, des remèdes de plantes et autres bons trucs, pour apprivoiser cette puissante étape de la vie féminine.



195, rue Principale, Aylmer (Qc) 684-0512

## Le traitement par laser élimine le besoin de lunettes

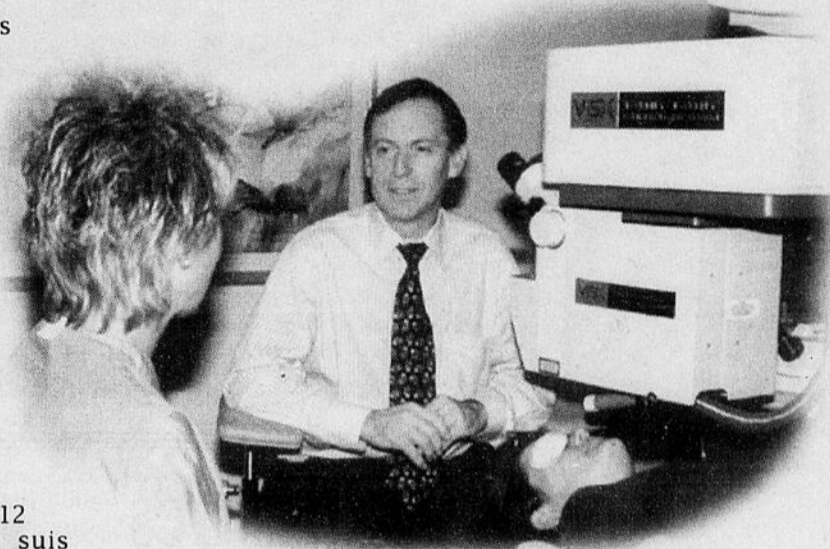
Grâce à une technologie de pointe connue sous le nom de chirurgie au laser excimer, la vision embrouillée à cause de la myopie ou l'astigmatisme peut maintenant être corrigée. Les résultats sont évidents; des milliers de gens ont éliminé leur besoin pour des lunettes ou des lentilles cornéennes.

L'intervention par laser excimer est la plus avancée des traitements pour la myopie: un oeil est myope car la courbure de la cornée est trop cambrée par rapport à la normale. À cause de cette courbure exagérée, l'oeil myope ne peut faire la mise au point des objets éloignés sur la rétine. Les chirurgiens utilisent le laser excimer, guidé par ordinateur, pour aplatir la courbure. La cornée ainsi remodelée avec précision crée une image plus nette sur la rétine.

L'intervention existe depuis 1988 et est maintenant pratiquée dans le monde entier. Le laser modifie la courbure de la cornée en quelques secondes seulement, alors les patients sont à la clinique seulement une heure dans la journée de l'intervention. La cornée guérit normalement en trois jours et la vision s'améliore graduellement par la suite. On peut reprendre ses activités quo-

tidiennes deux jours après l'intervention. Pour être candidat, il faut être âgé de 18 ans et plus et, sauf pour la myopie ou l'astigmatisme, les yeux doivent être en bonne santé. Tout ceci est déterminé lors d'un examen approfondi avec un ophtalmologiste qualifié.

Lisa St-Pierre avait le commentaire suivant à dire concernant sa chirurgie qui a eu lieu le 12 juillet 1996: «Je me suis habituée très vite à une vie sans lunettes, sans lentilles cornéennes. Ma chirurgie a eu lieu un vendredi, et le mardi suivant, ma vision était parfaite! C'est merveilleux!»



Que ce soit pour voir le réveil-matin, pour un emploi exigeant une bonne vision non corrigée ou encore pour pratiquer un sport préféré, cette intervention a lit-

téralement changé la façon de voir les choses pour des milliers de gens dans les régions d'Ottawa et Hull.

# le Focus Eye Centre offre la meilleure vision possible à ses clients

PUBLI-REPORTAGE

Focus Eye Centre est le premier centre privé à Ottawa offrant la chirurgie photoréfractive par laser. Jusqu'à date, plus de deux mille cinq cents traitements ont été réalisés depuis l'ouverture du centre en 1993. Présentement, l'équipe de médecins au Focus Eye Centre consiste de dix ophtalmologistes possédant une formation spécialisée.

Nous invitons les gens à participer à une consultation pré-opératoire. Ce processus déterminera si vous êtes un(e) bon(ne) candidat(e) et si la procédure s'applique à vous. Il n'y a aucuns frais pour la consultation et vous pouvez prendre rendez-vous avec un ophtalmologiste affilié avec Focus Eye Centre.

Le Focus Eye Centre a pour but de toujours s'améliorer afin d'offrir un meilleur service à sa clientèle. Voici quelques exemples:

- Nous sommes fiers d'annoncer qu'un plan de financement est maintenant disponible avec le programme "CIBC Finance économique". Grâce à ce plan, l'intervention est maintenant possible pour un groupe plus étendu de patients.
- Un des objectifs du centre est d'offrir un service exceptionnel à ses patients. C'est avec plaisir que notre département d'éducation introduit une nouvelle publication qui documente la kératectomie photoréfractive par laser et tente de répondre aux questions les plus fréquentes.

Pour de plus amples renseignements ou pour prendre rendez-vous, veuillez communiquer avec le

Focus Eye Centre au 724-3937 ou sans frais 1-800-463-6287.



**Dr. Brian L. Patenaude, MD, Frcs(c), CSPQ**

#### Biographie

Le docteur Brian Patenaude, originaire d'Ottawa, a complété son cours de Médecine à l'Université d'Ottawa en 1974. Ceci est suivi par un internat en médecine interne à l'Hôpital Général d'Ottawa et une résidence en ophtalmologie qui est

complétée en 1978 à l'Université d'Ottawa.

Le docteur Patenaude devient Fellow du Collège Royal des Chirurgiens et est Certifié Spécialiste dans la province du Québec la même année (1978).

**FOCUS EYE  
CENTRE**

Il pratique l'ophtalmologie au Centre Hospitalier Régional de l'Outaouais à Hull depuis 1978 et occupe le poste de Chef de l'Ophtalmologie au CHRO pour 14 des dernières 18 années. Il détient aussi des privilèges à l'Hôpital pour Enfants de l'Est de l'Ontario et à l'Hôpital Grace.

Il apprend la technique de chirurgie réfractive par laser EXCIMER à Toronto et Ottawa en 1992 et 1993 et pratique cette technique au FOCUS EYE CENTRE depuis.

Le docteur Patenaude a subi lui-même l'intervention et peut offrir une perspective unique, car il est non seulement un médecin, mais aussi un patient.

#### Linda Roy

"Je suis très heureuse avec les résultats de la chirurgie. Tout va très bien. Je vois parfaitement à longue distance. C'est très agréable de pouvoir voir comme ça. Je recommande à n'importe qui de venir pour cette chirurgie."



1565 ave. Carling, pièce 110 Ottawa • 724-3937 ou sans frais 1-800-463-6287

# Santé *Détente*

P u b l i - r e p o r t a g e

## Prenez votre santé en main



Des études ont démontré que les gens qui adoptent de bonnes habitudes alimentaires, d'activité physique, de mode de vie et de santé retirent généralement plus de satisfaction de la vie.

Si vous faites de bons choix de mode de vie et adoptez de bonnes habitudes alimentaires, vous avez franchi un pas important vers une vie plus saine. Si vous décidez d'apporter des changements positifs dans votre vie, la décision de changer représente le premier pas vers un nouveau mode de vie. Il est facile d'y arriver. Il suffit d'y aller une étape à la fois.

Dressez d'abord la liste des habitudes que vous désirez changer

pour vivre plus sainement. Établissez vos priorités et mettez-vous à l'oeuvre pour atteindre votre premier objectif, puis votre deuxième et ainsi de suite.

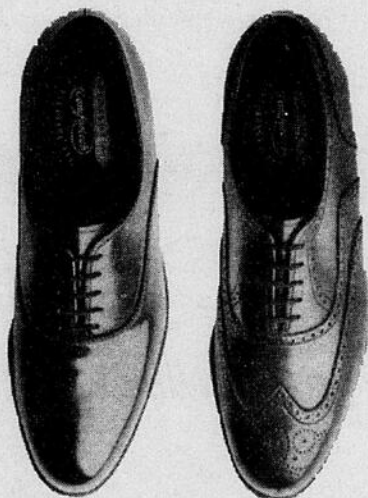
Divisez vos objectifs à long terme en plusieurs objectifs plus faciles à réaliser. Par exemple, commencez par éliminer certains aliments gras de votre alimentation au lieu d'éliminer immédiatement tous les gras. Si votre objectif est de perdre du poids, éliminez les collations entre les repas et mangez plus de fruits et de légumes.

Offrez-vous une récompense lorsque vous atteignez un de vos objectifs. Reconnaissez vos succès et utilisez-les pour arriver à atteindre de nouveaux objectifs.

La fierté ressentie face à vos réalisations vous incitera à demeurer sur le chemin de la santé.

Cette chronique a été préparée par le Groupe Investors Inc. en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

### Chaussures sans entretien



Vous pouvez marcher sous la pluie, dans la boue ou la neige fondante... sans crainte pour vos chaussures! Ces chaussures imperméables super confortables se nettoient tout simplement avec un chiffon pour retrouver leur allure neuve!

FLORSHEIM  
Comfortech  
SANS ENTRETIEN



**E. LÉVESQUE & Fils Ltée**

256 boul. St-Joseph, Hull  
777-2232

Heures d'affaires:  
Lun. à mer. - 9h à 17h30  
Jeu. - ven. - 9h à 21h  
Sam. - 9h à 17h

Centre de nutrition  
**BIOLIGNE**



**Retrouvez votre poids santé!**  
**MANGEZ À VOTRE FAIM!**

- Correction d'habitudes alimentaires
- Pas de calories à compter
- Pas d'aliments à peser

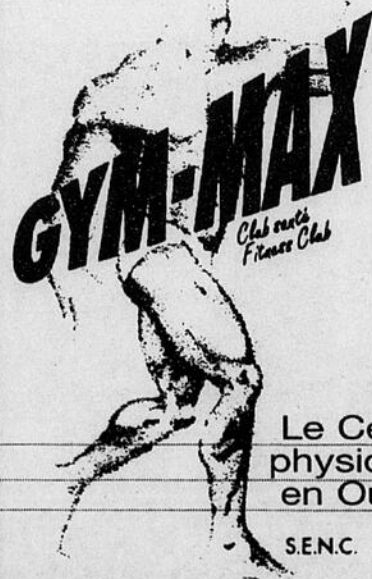
Une évaluation **GRATUITE** de la composition du corps (pourcentage de gras dans le corps)  
Sur rendez-vous - Sur présentation de ce coupon

Reçus émis pour les cics d'assurance.  
**(819) 561-6155**  
195, boul. Gréber, porte 103, Gatineau (Québec)

Nancy G. Richard  
Femme d'affaire du REFAP 1996

## SANTÉ - VITALITÉ

Vivre en santé • Maigrir sans souffrir



Le Centre de conditionnement physique le plus complet en Outaouais

S.E.N.C.

**AUCUN**

**FRAIS D'ADHÉSION**

ENTRAÎNEMENT SÉLECTIF  
POIDS ET HALTÈRES  
ÉQUIPEMENT ELIE SPORT  
NAUTILUS  
CARDIO-VASCULAIRE

ENTRAÎNEMENT SPORTIF  
ENTRAÎNEMENT POUR BLESSURE  
SERVICE DE MISE EN FORME  
BOUTIQUE SANTÉ - VÊTEMENTS SPORTIFS  
ET SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRE  
ENTRAÎNEURS DIPLÔMÉS

**NOUVEAU! BOUTIQUE VÊTEMENTS ET SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE POUR SPORTIF**

**500, Gréber, Gatineau • 246-0496**

# Santé Détente

P u b l i - r e p o r t a g e

Découvrez la chiropratique spécifique des hautes vertèbres cervicales

Ne vous êtes-vous jamais demandé...

## Une approche pleine de bon sens!

«Pourquoi suis-je en santé ou pourquoi ne suis-je pas bien?»  
«Un mystérieux virus ou un obscur microbe se serait-il délibérément attaqué à moi?»  
«Mon corps est-il trop faible pour se défendre contre l'invasion de la maladie?»  
«Qu'est-ce qui rend mon corps malade, comment trouver la cause du problème?»

Les réponses à ces questions résident dans l'évaluation de l'origine réelle du problème. Rien ne sert de soulager temporairement les symptômes, car le seul résultat sera de permettre au corps d'être encore plus malade. Le concept mis de l'avant par la chiropratique repose sur le principe qu'il faut corriger la véritable cause du problème plutôt que de traiter ou de masquer ses effets.

Nous croyons fermement que toute personne devrait posséder certaines connaissances sur sa colonne vertébrale. Chacun pourrait ainsi non seulement mieux comprendre cette pure merveille, mais aussi mieux saisir le comment et le pourquoi de la maladie et des maux dans son corps.

La santé, tout comme la maladie, provient de l'intérieur du corps. Il en est de même pour la guérison: elle doit venir de l'intérieur de l'organisme. La santé est directement liée au fonctionnement naturel et harmonieux de notre

organisme, lorsque le système nerveux se trouve libre de toute interférence et que l'énergie vitale peut circuler en tout temps depuis le tronc cérébral (bulbe rachidien ou medulla oblongata) jusque partout dans le corps.

Aucune des fonctions du corps ne s'accomplit spontanément. Votre cœur ne bat pas de lui-même, vos poumons n'inspirent pas et n'expirent pas d'eux-mêmes. Votre estomac ne digère pas spontanément votre dernier repas. Tout professionnel de la santé sait que c'est le système nerveux qui assure la coordination de ces fonctions qui vous permettent de vivre en santé plutôt que malade.

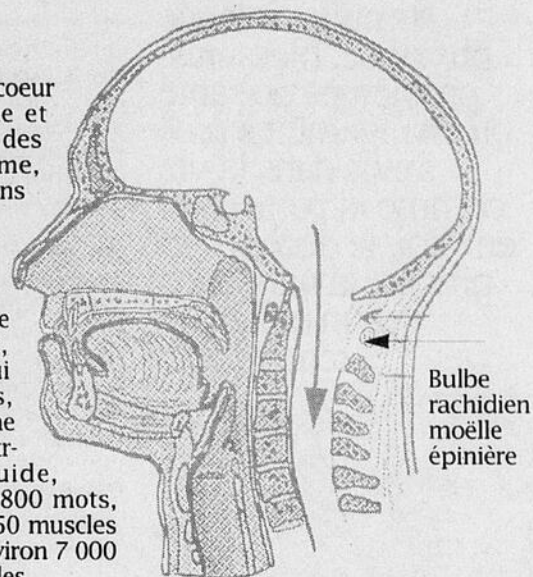
Ce sont le bulbe rachidien (medulla oblongata) et le système nerveux qui font en sorte que votre cœur bat 72 fois à la minute, 103 680 fois par jour, pour ainsi pomper chaque jour 8 884 litres de sang à travers environ 100 000 kilomètres de vais-

seaux sanguins. Votre cœur fournit donc oxygène et nourriture à chacune des cellules de l'organisme, soit près de 10 millions de millions de cellules.

Parce que le bulbe rachidien (medulla oblongata) et le système nerveux l'ordonnent, vous allez aujourd'hui respirer 20 040 fois, digérer 1.5 kilogramme d'aliments, boire et filtrer 3 litres de liquide, prononcer environ 4 800 mots, faire bouger plus de 750 muscles et faire fonctionner environ 7 000 000 de cellules cérébrales.

Le système nerveux est le système principal qui contrôle toutes les fonctions de votre organisme. Il fait de vous un être humain indivisible plutôt qu'un assemblage d'éléments sans lien.

Vous devez savoir que votre colonne vertébrale a un rôle vital



Bulbe rachidien  
moelle épinière

sur votre état de santé, qu'il soit bon ou mauvais.

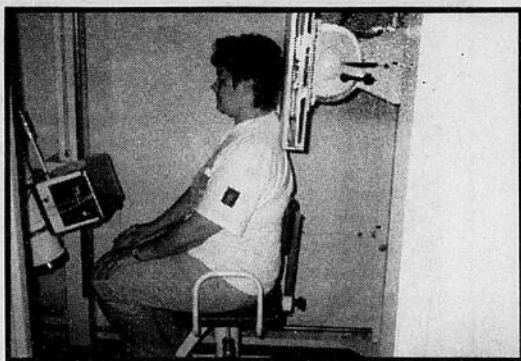
Les deux premières vertèbres situées tout juste sous la tête ne sont retenues que par des muscles et des ligaments, il n'y a pas de restriction osseuse entre ces segments.

(suite à la page 11)

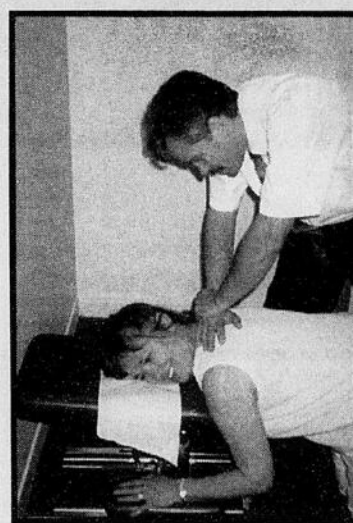
## VOICI CE QU'EST L'APPROCHE CHIROPATRIQUE SPÉCIFIQUE DES HAUTES CERVICALES



Vérification avant et après l'ajustement avec un instrument de thermographie permettant d'identifier la présence ou l'absence d'interférence neurologique.



Des radiographies tri dimensionnelles sont nécessaires pour déterminer la position exacte de l'atlas et de l'axis.



L'ajustement spécifique permet de corriger la subluxation atlas-axis, ce qui amorce le processus de guérison.

### INDICATIONS POUR CONSULTATION

- |                                    |                                 |                            |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| - vérification/<br>prévention      | - vertiges                      | - problèmes<br>menstruels. |
| - fièvre de foies                  | - otites                        | - migraines                |
| - allergies                        | - acouphène                     | - névralgie                |
| - arthrite                         | - maux de tête                  | - Parkinson                |
| - asthme                           | - haute pression                | - PMS                      |
| - fibromyalgie FM                  | - impotence                     | - psoriasis                |
| - syndrome de fatigue<br>chronique | - insomnie                      | - sciatique                |
| - maux de dos                      | - maladies<br>auto-immunitaires | - sinusite                 |
| - côlon irritable                  | - lupus                         | - tendinites               |
|                                    | - maladie de Menière            | - maux de cou              |
|                                    |                                 | - ulcères                  |

et bien d'autres trop nombreuses à énumérer.

L'approche chiropratique spécifique s'est avérée une solution saine et efficace pour des milliers de personnes. Pourquoi pas vous?

Une fois par mois, une session d'information est offerte gratuitement à la population. La prochaine aura lieu le 18 septembre à 20 h.

• Pour ceux qui le désirent, un examen de dépistage vous est offert sans frais ni obligation de votre part. Sur rendez-vous seulement  
Tél: 777-6735.



**Dr ISABELLE AYERS**  
**Dr JEAN-LOUIS CHEVALLIER,**  
Chiropraticiens certifiés dans l'approche  
spécifique des hautes cervicales



26, boul. St-Raymond,  
Hull, Québec  
**777-6735**

## Comprendre et gérer le stress

Les gens subissent un stress face à plusieurs stimuli: violence physique, blessures, problèmes de santé ou changements profonds dans la vie comme la perte d'un emploi, le décès d'un proche, la naissance d'un enfant, la retraite, etc.

Quelle qu'en soit la cause, un stress excessif peut nuire à votre état de santé. Le stress ou l'anxiété dont on ne s'occupe pas sont souvent associés à ces problèmes de santé comme les crises cardiaques, les ulcères et le cancer.

Un régime de vie salubre passe nécessairement par la compréhension et la gestion du stress. Personne n'est à l'abri du stress; nous en subissons tous périodiquement. Cependant, si vous souffrez pendant de longues périodes de manifestations physiques du stress telles que la perte d'appétit, les troubles de sommeil, la dépression, la

léthargie ou les problèmes digestifs, il est possible que vous ayez besoin d'aide pour venir à bout de votre stress ou de votre anxiété.

Parlez-en à votre médecin ou à un autre praticien de la santé. Soyez à l'écoute de vos émotions. 1. Déterminez les symptômes et les causes du stress; 2. Apprenez les moyens et les techniques de maîtrise du stress. Apprenez comment appliquer ces tech-

niques de gestion du stress pour prévenir un surcroît de stress à l'avenir.

Mais si vous faites face à un stress excessif, les premiers pas vers la solution est d'accepter la situation. Il s'agit ensuite d'apprendre les techniques de maîtrise du stress et de les appliquer.

Il est impossible d'échapper à tous les orages de la vie, mais il

est possible de trouver la paix au milieu de l'orage.

Adoptez une attitude positive et optimiste envers la vie et vous connaîtrez vos plus belles années.

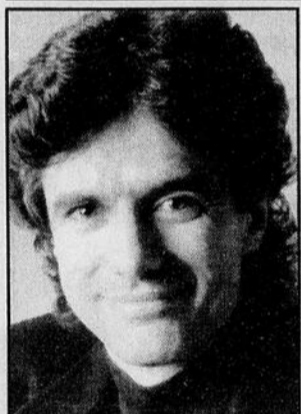
Cette chronique a été préparée par le Groupe Investors Inc. en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

## 20 conseils anti-stress

1. Aimez ce que vous faites, vous l'apprécierez davantage et vous le ferez mieux.
2. Inventoriez vos facteurs de stress. Éliminez autant que possible tous ceux qui sont contraignants et frustrants inutilement.
3. Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, c'est IMPOSSIBLE.
4. Soyez vous-même. Évitez de dépenser de l'énergie inutilement.
5. Faites-vous plaisir et pensez à vous.
6. Isolez-vous de temps en temps pour faire le point.
7. Extériorisez vos sentiments. Dites ce que vous pensez, ce que vous ressentez.
8. Pour éviter de les ruminer, faites face à vos problèmes. Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez régler tout de suite.
9. Évitez autant que possible les changements de vie importants et rapprochés. Les stress s'accumulent et n'ont pas le temps de se résorber.
10. Gardez-vous du temps pour vous pendant lequel vous pouvez pratiquer un hobby ou simplement rêver.
11. Faites deux pauses quotidiennes de relaxation (15 minutes).
12. Faites de l'exercice, dépensez votre énergie. Hans Selye disait: «À l'instar de la nourriture que l'on apprécie davantage lorsqu'on a faim, pour jouir pleinement du repos, encore faut-il être fatigué».
13. Laissez votre voiture au garage de temps en temps pour marcher. Ne sacrifiez pas des temps de loisirs.
14. Régularisez votre vie. Ayez une alimentation saine et dormez selon vos besoins.
15. Commencez votre journée par un vrai repas au déjeuner.
16. Souriez. Vos rapports avec votre entourage n'en seront que meilleurs.
17. Respirez profondément lorsque vous êtes énervé. Faire attention à sa respiration élimine déjà une grande partie de l'énervement.
18. Réapprenez l'amour (par le massage et les caresses). L'amour est le meilleur calmant des nerfs.
19. Fuyez le bruit, n'écoutez plus la télé pendant les repas. Ménagez-vous des instants de silence et de calme.
20. Prenez un bain chaud de 15-20 minutes chaque soir. Rien de tel pour se détendre.

Conférences de

## Guy Corneau



Auteur du livre à succès: "Père manquant, fils manqué", et coanimateur avec Janette Bertrand à Radio-Québec.

**Mardi le 15 octobre**

"L'amour en guerre: Le couple est-il possible?"

**Mercredi le 16 octobre**

"Vers une égalité entre les sexes:"

Points de vente:

- Les pharmacies Jean Coutu
- Les LIBRAIRIES DU SOLEIL

Information : 456-4543

À 19 H 30, À L'AUDITORIUM DU CÉGEP DE L'OUTAOUAIS 333, CITÉ DES JEUNES, HULL.

13 \$/15 \$ À LA PORTE

### THERAPIES



888, prom. Meadowland E., # 12  
Centre Hog's Back  
Ottawa (Ontario)  
(613) 228-7400

UNLIMITED

#### Service complet de physiothérapie:

- Neurologie enfants et adultes;
- Traitement des problèmes musculaires et articulaires;
- Traitement de l'incontinence urinaire;
- Thérapie cranio sacrée;
- Thérapie manuelle;
- Programme réadaptation active post-accident de la route;
- Thérapie sportive.

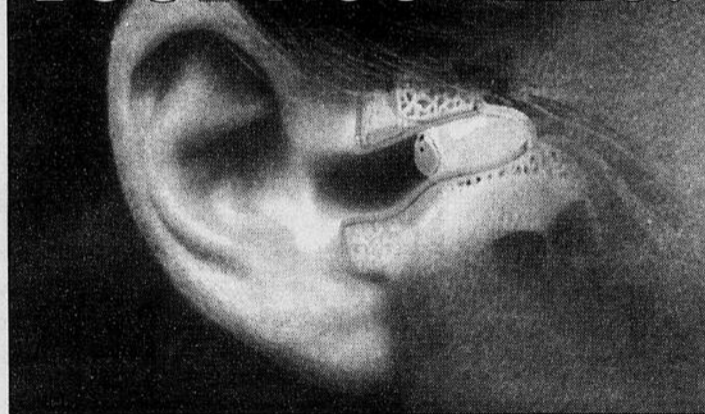
#### Consultation ergonomique:

- Évaluation de la capacité fonctionnelle;
- Programmes de prévention;
- Évaluation/adaptation de poste de travail;
- Évaluation/développement des capacités de travail;
- Analyse des demandes/tâches de travail;
- Réadaptation fonctionnelle et active.

#### Notre équipe:

Physiothérapeute	Ergothérapeute (sous peu)
Nutritionniste	Psychologue (sous peu)
Orthophoniste	Réflexologue
Massothérapeute	

## TOUT NOUVEAU!



**Un appareil auditif  
absolument invisible!**

**Micro appareil auditif  
STARKEY TYMPANETTE**

Une véritable percée dans le domaine de la technologie auditive! Ce tout nouveau concept dans la correction des problèmes auditifs se porte tout au fond du conduit auditif : invisible pour les autres, il ne gêne pas celui qui le porte.

Cartes T.A.P.S. (anciens combattants) acceptées

**CENTRES AUDITIFS  
ROBILLARD**

Au service de la région d'Ottawa depuis 1958

Ottawa-ouest  
151, av. Holland  
729-1404

Ottawa-est  
158, av. McArthur  
745-5299

Cap. Santé Outaouais  
Votre guide d'animation:  
Mieux-être en tête

# Santé Détente

Publi-reportage

## Comment choisir son centre de conditionnement physique!

Voici 10 points importants à surveiller lors de votre recherche vers la forme:

- (Kinésiologue éducateur physique).** Le personnel est-il compétent?
- (Accueil).** Une fois à l'intérieur, êtes-vous bien accueilli par un(e) professionnel(le)?
- (Évaluation).** Allez-vous avoir une évaluation complète, périodique et un dossier confidentiel? Assurez-vous en!
- (Programme et suivi).** Allez-vous avoir un programme personnalisé et un suivi professionnel?
- (Réputation).** Avez-vous déjà entendu parler du centre auquel vous êtes intéressé?
- (La propreté).** Le gymnase et les vestiaires sont-ils propres?
- (La disponibilité).** Le personnel est-il disponible durant votre entraînement?
- (Stationnement).** Est-il facile de s'y rendre?
- (La longévité).** Le centre existe-t-il depuis longtemps?
- UN DERNIER CONSEIL:** Lors de votre visite, demander à des membres s'ils sont satisfaits.

Donc, un endroit:

**SANTÉ UNIVERSELLE**  
867, St-René Ouest  
Gatineau (Québec)  
(Coin boul. de l'Hôpital)  
243-8782

Publi-reportage

## Le Manoir sous les arbres



*Pour un nouveau contexte de vacances, des thérapies corporelles, une ambiance agréable ou pour des réunions d'affaires*



Massage sous la pluie

Réception d'un massage corporel par un thérapeute sous une pluie fine et chaude.



Enveloppement d'algues

Application d'algues marines sur le corps, suivi d'un lait corporel nourrissant et hydratant. Ce traitement grâce à la couverture chauffante favorise la pénétration des propriétés des algues marines. Qui est très riche en minéraux.

### THÉRAPIE CORPORELLES

- Bain flottant
- Bain aux algues
- Soins des seins
- Soins du ventre
- Enveloppement aux algues
- Enveloppement et peeling marin
- Peeling marin
- Drainage lymphatique
- Massage suédois, shiatsu, etc.
- Massage sous la pluie
- Massage thérapeutique énergétique
- Hydromassage
- Gymnastique passive
- Nemeccure
- Pédicure
- Manucure
- Facial
- Maquillage
- Shampoing brushing
- Épilation demi-jambe
- Épilation jambe
- Traitement capillaire
- Sauna
- Pressothérapie
- Réflexologie

Robe de chambre fournie  
Serviettes fournies

Séjour avec ou sans hébergement

Certificat cadeau  
à partir de 100\$

*Le Manoir*  
*sous les Arbres*  
4433, chemin Renaud  
Sainte-Agathe-des-Monts  
(Québec) J8C 2Z8  
des Laurentides (819) 324-0404  
THÉRAPIE CORPORELLE 1-800-361-6180

## Nouveau au Québec!

Super aliments pour le 21<sup>e</sup> siècle



### greenst<sup>TM</sup>

#### Qu'est-ce que greenst<sup>TM</sup>?

greenst<sup>TM</sup> est un concentré d'aliments de culture biologique et d'extrait concentrés standardisés de plantes thérapeutiques de la plus haute qualité qui soit. Chaque ingrédient a été recherché de par le monde entier dans le but de fournir la meilleure qualité et la meilleure efficacité possible. Il se mélange facilement et est réputé pour son bon goût. Vous pouvez donc obtenir une supplémentation optimale sans avoir recours à plusieurs suppléments en pilules.

**SPÉCIAL DE LANCEMENT**

**40<sup>95</sup>\$**

Reg.  
44.95

sur présentation  
du coupon. 255 g

en vigueur  
jusqu'au  
31 octobre 1996

Cours en  
alimentation  
saine offert.



920, boul. Maloney ouest  
561-5036

La Mère  
Nature

Pour réservation 819-324-0404

## Grâce à la chirurgie esthétique au laser votre mét

Le laser est certainement une des nouveautés technologiques médicales les plus connues des dernières années. De nombreux lasers ont été développés pour traiter des tumeurs, coaguler des vaisseaux sanguins ou corriger des problèmes de vision. Ce n'est que tout récemment que certains lasers ont été développés afin de traiter de façon sécuritaire la surface de la peau permettant de faire disparaître les ridules et changements solaires de notre figure.

### Le choix de l'appareil

La Clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais a porté son choix sur le laser Ultra Pulse de Coherent en raison de sa sécurité et de sa fiabilité. Le fait que cet appareil soit depuis le plus longtemps sur le marché et que plus de 60 000 patients aient été traités avec celui-ci au cours des quatre dernières années furent certes des facteurs décisifs pour nous.

Depuis les années soixante le laser au CO2 est présent en médecine. Mais c'est le développement d'une quatrième génération de ces lasers qui a été déterminant, puisqu'il a introduit le principe de l'ultra-pulsion. Il s'agit en fait d'une décharge lumineuse extrêmement brève et de haute intensité (moins d'une milliseconde) qui permet de vaporiser de façon précise la surface de la peau à traiter. Ainsi on ne peut endommager les cellules plus profondes du derme qui seraient autrement détruites par la chaleur dégagée par ce faisceau lumineux

d'énergie infra-rouge.

Le laser que nous utilisons est devenu et demeure le premier et le seul laser au monde à offrir le principe de l'ultra-pulsion combiné à un faisceau qui, puisqu'il est collimaté, demeure toujours au foyer lorsque le faisceau lumineux touche la peau à traiter. Ainsi le chirurgien utilisateur est toujours certain de la profondeur de la peau qui est traitée et ce, à quelques microns près, ce qui n'est pas le cas des autres appareils actuellement sur le marché. Ainsi, lorsqu'on pense à une peau très mince et fragile telle que la peau de la paupière inférieure, nous pouvons dorénavant offrir un traitement sécuritaire, ce qui était auparavant impensable avec les méthodes classiques de dermabrasion ou d'exfoliation chimique.

### Notre peau

Bien que lisse et douce à la naissance, notre peau doit subir les assauts du temps et du soleil et des

lois de l'hérédité et de la gravité qui en altèrent la perfection. Les nombreuses techniques de dermabrasion et d'exfoliation chimique (peeling) ont suscité des espoirs chez les patients à la recherche d'une peau plus lisse, plus claire et plus jeune, mais beaucoup y ont renoncé suite au manque de précision de ces techniques et aux risques de complications.

### La dermoplastie au laser

Désormais il est possible de faire disparaître les imperfections de surface et de réduire les rides et irrégularités faciales grâce à une nouvelle intervention appelée dermoplastie au laser. Grâce au laser esthétique CO2 Ultra Pulse, nous pouvons désormais enlever en douceur, couche par couche, la peau vieillie et abîmée par le soleil

tout en conservant intact le derme profond de la peau qui est demeuré en santé.

### La méthode

Le laser Ultra Pulse utilise un faisceau de lumière invisible à très haute intensité qui vaporise les cicatrices, rides et autres imperfections de la peau.

La profondeur à laquelle la lumière du laser pénètre est contrôlée de manière très précise, d'où une intervention des plus sécuritaires comportant des risques extrêmement réduits lorsqu'utilisé par un chirurgien esthétique expérimenté.

Le traitement au laser s'effectue en clinique privée, à la Clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais.

Le patient est confortablement installé sous anesthésie locale et sous sédation au besoin.



**Monique Lalonde**  
CLINIQUE FAMILIALE DE SANTÉ DENTAIRE  
395, rue main, 2<sup>e</sup> étage, Gatineau (Qc) J8P 5K6



*Pour un sourire en santé!!*

D<sup>r</sup> Monique Lalonde  
Chirurgienne dentiste  
dans une atmosphère très détendue...  
**Venez nous voir!**

**Dentisterie générale**  
Service complémentaire :  
hygiène de l'oreille  
(chandelles auriculaires)

*Notre service de qualité fait du "Bouche à oreille"!*

**Service d'urgence 7 jours**



**HEURES D'OUVERTURE:**  
Lundi-jeudi: 9 h à 21 h  
Vendredi: 9 h à 13 h  
Samedi: 9 h à 14 h



**66-DENTS**  
(663-3687)

**30% DE RABAIS\*** SUR NETTOYAGE Spécial santé  
Présentez votre plus beau sourire!  
sur présentation de ce coupon  
(\*Régulier: Adolescent: 50\$, adulte 90\$) expiration: 31 décembre 1996.

## SOINS À DOMICILE

UN COMPLÉMENT AUX SERVICES DU RÉSEAU DE LA SANTÉ

- Soins palliatifs**
  - Canser
  - Sida
- Intraveineuses**
  - Prise de sang
  - Sérum
  - Antibiotique
- Services privés**
  - Infirmières, Auxiliaires familiales
  - Physiothérapie, Ergothérapie
  - Éducateur spécialisé, Gardiennage
- Soins de pieds**
  - Soins et coupe d'ongles
  - Traitements des cors et des callosités
- Forfaits disponibles**
  - \* Aussi offerts en certification

Première agence de soins à domicile en Outaouais, 7 années d'Expérience, du personnel Qualifié et des services de Qualité  
*Ca ne se compare pas.*

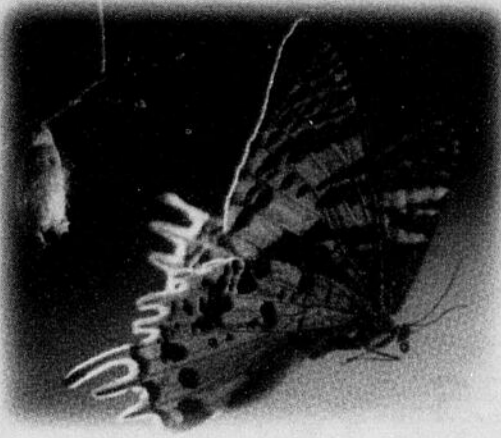
SERVICES DE SANTÉ

**MARLEEN TASSE**

*On s'occupe de vous!*

Nos services sont couverts par plusieurs compagnies d'assurances, dont : SUN LIFE, DESJARDINS, CROIX BLEUE, MUTUELLE, ETC. services **24h/24** 1173, boul. St-Joseph, Hull

**595-0790**



# laser... étamorphose peut être tout aussi naturelle

Des pansements puis une pommade seront utilisés sur les zones traitées au cours des jours qui suivent assurant un meilleur confort et un retour des plus rapide à la vie normale.

## Que peut-on traiter avec le laser?

On peut intervenir sur toutes les rides faciales, les ridules péribuccales, les pattes d'oies et les ridules des paupières inférieures (la dermoplastie au laser est la seule technique que je recommande pour traiter les rides des paupières, la peau étant trop mince pour permettre d'autres traitement comme le collagène).

Ce qu'il est convenu d'appeler les "rides du fumeur" répondent également très bien à ce traitement.

On peut traiter aussi les cicatrices post-chirurgicales et cicatrices d'acné faciale, les changements solaires et les irrégularités de pigmentation dues à l'âge.

## À quoi la peau ressemble après le traitement?

Essentiellement, il s'agit d'une abrasion, de sorte que la peau à nu laisse échapper des sérosités et un peu de sang, qui doivent être nettoyés régulièrement après la chirurgie. Les patients sont plus confortables avec un pansement et l'application de vaseline. La peau guérit dans une période de 7 à 14 jours, laissant une nouvelle peau rosée. Cette peau rosée pâlera au cours des semaines et normalement après deux mois, la peau a atteint sa coloration définitive.

## La chirurgie des paupières

La versatilité du laser Ultra Pulse nous permet d'utiliser celui-ci non seulement pour réparer la surface de la peau, mais aussi pour faire disparaître ces poches sous les yeux auxquelles ne viennent à bout ni une bonne nuit de sommeil, ni même des vacances. En effet, le laser est utilisé à l'intérieur de la paupière, à travers la conjonctive,

pour faire une petite incision sans saignement. Les surplus de graisses formant les poches sont enlevés, sans que les incisions soient visibles sur la peau et sans

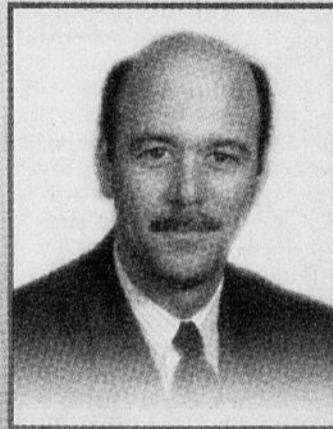
que l'on ait recours aux points de suture.

Cette façon de faire, lorsqu'applicable, est normalement complétée par un traitement des rides de sur-

face, soit une dermoplastie, ce qui élimine les surplus de peau flétrie et décolorée et qui permet un nouvel air de jeunesse.

## Consulter d'abord

Bien sûr le laser est un outil technologique puissant qui permet d'obtenir des métamorphoses auparavant inconcevables, lorsqu'utilisé par un spécialiste détenant la formation nécessaire. Mais plus important encore, ce dernier se doit de bien évaluer votre condition et l'état de votre peau, pour être en mesure de vous conseiller la ou les méthodes chirurgicales les plus appropriées.



**Le Dr Robert Dubois,  
MD, LMCC, CSPQ, FRSC(C)**

**Spécialiste en chirurgie plastique et esthétique. Installé dans l'Outaouais depuis 1981, il exerce à la Clinique de Chirurgie Esthétique de l'Outaouais, le premier établissement médical privé, accrédité et dédié à la chirurgie esthétique de la région de la capitale nationale.**

### Chirurgie au laser

- Dermoplastie (traitement des rides et cicatrices faciales)
- Blépharoplastie (Chirurgie des paupières)

### Chirurgie capillaire

- Greffes capillaires (micro et mini greffes de cheveux)
- Réduction tonsurale et lambeaux

### Chirurgie de rajeunissement

- Remodelage facial, des joues et du cou (lifting)
- Redrapage du front (lifting des sourcils)
- Chirurgie des paupières (blépharoplastie)

### Chirurgie du visage

- Liposculpture du cou
- Chirurgie du nez (rhinoplastie)
- Correction des oreilles (otoplastie)

### Chirurgie du sein

- Remodelage des seins (lifting)
- Addition mammaire avec prothèses gonflables au salin

### Chirurgie de l'abdomen

- Exérèse des surplus de peau, de graisse et réparation musculaire (abdominoplastie)

### Liposculpture

- Retrait des surplus graisseux de partout sur le corps... ou presque
- Traitement de la cellulite

La Clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais est la seule clinique privée de la région offrant des services complets de chirurgie esthétique avec anesthésies locale et générale.

Sous la direction du Dr Dubois, un personnel professionnel qualifié, dont un anesthésiste certifié, est disponible afin d'évaluer les options médicales et chirurgicales que requiert votre état. On pourra ensuite pratiquer au besoin la chirurgie appropriée dans le confort d'un établissement spécialisé pour vous aider, grâce à des méthodes reconnues pour leurs résultats naturels, à regagner votre air de santé.

Le Dr Robert Dubois, détenteur d'un certificat de spécialiste en chirurgie plastique du Collège des Médecins du Québec et du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada exerce sa spécialité dans l'Outaouais depuis 1981. Chef du service de chirurgie plastique du Centre hospitalier de Gatineau depuis sa fondation en 1983, il pratique principalement en chirurgie esthétique depuis plusieurs années.

Retrouvez  
votre confiance  
en soi grâce à la  
**chirurgie  
esthétique!**

# Santé *Détente*

Publi-reportage

## L'ABC des vitamines

De nos jours, chacun d'entre nous veut avoir une bonne santé. Pour y parvenir, certains ont recours à l'exercice physique. D'autres optent pour une alimentation bien équilibrée. Mais, dans presque tous les cas, les gens tenteront de compenser les manques à gagner par des suppléments vitaminiques.

Il faut cependant faire attention. Un surplus de vitamines peut nuire à la santé. Il est donc important de bien connaître les vitamines: savoir où elles se trouvent, à quoi elles servent dans notre organisme et à quoi peut entraîner un manque.

### C'est quoi?

Il est important de garder présent à l'esprit que les vitamines ne sont pas assimilées par notre organisme comme si elles étaient des médicaments ou des substances nutritives. Elles agissent comme des produits capables d'accélérer et de faciliter les réactions chimiques dans notre corps. Elles permettent aussi de déclencher des réactions propres à produire de l'énergie. Évidemment, elles fortifient notre organisme. Une des meilleures façons de nous défendre des maladies et

de combattre les infections. Le corps humain peut se passer d'une consommation de vitamines pendant un certain temps. Même si nous n'en absorbons pas dans notre alimentation, le système utilise les réserves de vitamines qu'il a amassées. Quand celles-ci sont épuisées, nous présentons des signes de «manque» et nous ressentons des malaises différents, selon la vitamine manquante. Nous connaissons aujourd'hui de nombreuses vitamines mais savez-vous réellement où les trouver et à quoi elles servent? Vous trouverez ci-après un aperçu des principales vitamines. À vous de tester vos connaissances.

### Vitamine A

Généralement, elle ne se trouve pas à l'état de vitamine dans les végétaux. L'homme et les animaux l'élaborent à partir de substances, que les végétaux sont les seuls à contenir, et l'emmagasinent dans le foie. La vitamine A protège les tissus épithéliaux (cornée et rétine spécialement) et favorise le développement des organismes jeunes. On la retrouve surtout dans l'huile de foie de

morue, la crème de lait, le foie de boeuf, le jaune d'oeuf, le beurre, les carottes, les abricots, les courges et les épinards.

### Vitamine B

Les différentes vitamines B remplissent plusieurs rôles. La vitamine B1 protège le tissu nerveux et permet le fonctionnement normal du coeur et du système digestif. La vitamine B2 est nécessaire à la croissance. La vitamine B6 semble prévenir certaines maladies neurologiques chez les nouveau-nés. La vitamine B12 combat l'anémie (manque de globules rouges dans le sang). Cette vitamine se trouve dans la levure de bière, le foie, les arachides, les noix, les tomates, les céréales et les oeufs. Les légumes verts feuillus sont aussi une source de vitamine B.

### Vitamine C

La vitamine C a surtout été connue pour son effet contre le scorbut. Mais, elle règle aussi les processus vitaux de notre organisme, collabore à la digestion et nous protège des maladies infectieuses. Les agrumes (oranges, citrons, pamplemousse, etc.), les

tomates, tous les fruits en général, les légumes verts et le foie contiennent de cette vitamine essentielle à notre fonctionnement.

### Vitamine D

La vitamine D fixe les sels de calcium nécessaires à la consolidation du squelette. Elle combat donc le rachitisme. La vitamine D se forme surtout quand nous nous exposons au soleil. Elle est présente dans l'huile de foie de poisson, sans les sardines, les harengs, dans la couenne et le foie de porc ainsi que dans le jaune d'oeuf.

### Vitamine K

Cette vitamine favorise la coagulation du sang. Elle aide donc à l'empêchement des hémorragies. Elle est souvent fabriquée par les bactéries de l'intestin. Tous les légumes verts, surtout les épinards et les petits pois, possèdent cette précieuse vitamine. Il en est de même du foie de porc, du jaune d'oeuf et de la chair du poulet.

**École du Toucher**  
**Madeleine Carignan** (819) 778-3916  
*massothérapeute (F.Q.M.M.)*  
 Formation professionnelle en massage californien  
 Ateliers d'initiation au massage californien  
 Ateliers de massage Esalen  
 Massothérapie

**Hypnose**  
 Consultation Traitement  
**Paul Ethier** 194, rue Harold  
 (819) 643-2367 Gatineau, QC  
 J8P 4S4

**Le Centre d'aide 24/7**  
 Intervention en situation de crise et de détresse  
**Ça ne va pas...**  
 • Vos relations familiales sont difficiles  
 • Vous pensez au suicide comme solution à vos problèmes  
 • Vous vivez une perte (deuil, perte d'emploi, etc.)  
 • Vous êtes victime de violence ou avez un comportement violent  
 • L'alcool ou la drogue contrôle votre vie  
**Pour**  
 • une aide gratuite et confidentielle  
 • accessible 24 heures par jour/7 jours par semaine  
 • aux adultes de Hull, Aylmer et Gatineau  
**595-9999**  
**19 Caron, Hull.**

**Mise en forme psychologique**  
 «Prenez cinq jours de vacances pour changer votre vie!»  
**Confiance**  
**Stress**  
**Amour**  
**Travail**  
 Nous offrons une session de cinq jours en résidence -chambre et repas inclus- pour vous apprendre à :  
 voir plus clair dans votre vie  
 découvrir l'origine du stress  
 comprendre vos blocages  
 augmenter votre confiance  
 maîtriser vos dépendances  
 ne plus vous laisser dominer par vos peurs  
 provoquer les événements dans votre vie  
 entrer en réel contact avec les autres  
 Prochaines sessions :  
 7 au 12 octobre 1996 & 2 au 7 décembre 1996  
 (819) 777-4848 ou 1-800-483-4844  
 Des sessions individuelles sont aussi disponibles  
 centre de mise en forme psychologique

**INVITATION SPÉCIALE FUTURS PARENTS.**  
**Bébé s'en vient?**  
**Mead Johnson Canada vous offre son séminaire GRATUITEMENT**  
**Sujets traités**  
 • L'alimentation du nourrisson (infirmière)  
 • Allaitement maternel  
 • Préparation et conservation des formules lactées  
 • Sevrage  
 • Introduction des aliments solide  
 • Cadeau d'une valeur de 25\$ remis à toutes les mamans  
 • Prix de présence  
**BÉBÉ PAS À PAS**  
 le 6 octobre à la Maison du Citoyen de Hull  
 Les Premiers soins (Instructeur de HeartBeat)  
 Réservez votre place en composant: 243-1675 ou 1-800-883-6042

**Docteur, j'ai mal aux jambes!**  
 Si on ne les traite pas, varices et varicosités peuvent entraîner des douleurs dans les jambes.  
 On peut soulager ces malaises par la sclérothérapie. On injecte les veines dilatées et les capillaires endommagés des jambes et du visage, pour les refermer sans laisser de traces.  
 La clinique du Dr Beaupré se spécialise dans le traitement des varices et des varicosités.  
**DR. BEAUPRÉ VEIN/VARICES CLINIQUE**  
 Appelez-nous pour de plus amples renseignements :  
**Ottawa :**  
 1335, av. Carling, suite 600  
**(613) 722-0101**  
**Gatineau :**  
 500, boul. de l'Hôpital, suite 102  
**(819) 561-0561**



# Santé

## Détente

P u b l i - r e p o r t a g e

Découvrez la chiropratique spécifique des hautes vertèbres cervicales

## Une approche pleine de bon sens! (suite)

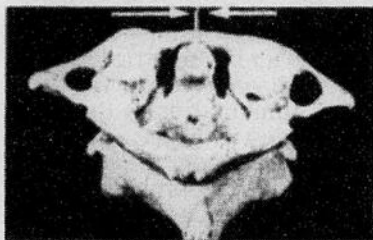
Si l'une de ces vertèbres se déplace accidentellement hors de sa position normale, il en résulte une pression sur le bulbe rachidien et/ou la moelle épinière. Il peut en résulter divers symptômes selon l'endroit où les faisceaux nerveux ont été comprimés, empêchant l'influx nerveux ou l'impulsion mentale de circuler normalement entre le cerveau et le corps. Une perturbation faible ou modérée de cette région entraîne une maladie ou un malaise, tandis qu'une perturbation extrême provoque la mort!

Heureusement, ces vertèbres déplacées peuvent être ajustées ou remise en place. Ces ajustements éliminent la pression qui s'exerce sur les faisceaux nerveux pour permettre aux forces innées (naturelles) de travailler comme il se doit. Rien n'est enlevé au corps, rien ne lui est ajouté. La colonne vertébrale est simplement alignée et le corps fonctionne normalement.

### Subluxation

La «Subluxation Occipito-Atlanto-Axiale» désigne le désalignement de l'une ou l'autre des deux premières vertèbres, ou des deux à la fois. Il existe plus de 200 combinaisons possible de déplacement de cette région vertébrale unique. Les «subluxations» ne sont pas toujours douloureuses, mais elles nuisent au fonctionnement normal et à la guérison de votre corps.

### 2 premières vertèbres (cou)



Position normale  
SANTÉ  
PAS DE SUBLUXATION

### Position anormale



Maladie  
Subluxation

Nous sommes entrés dans une époque nouvelle de sensibilisation à la santé. Nous avons franchi une étape. Les gens ont finalement compris ce que la chiropratie enseigne depuis cent ans: l'organisme possède en lui une formidable force qui lui permet de se garder en santé et de recouvrer la santé. Avec le

matériel et les conditions nécessaires — une saine alimentation, de l'air frais, de l'eau pure, de l'exercice, des loisirs, des activités mentalement et spirituellement enrichissantes, du repos et surtout avec une parfaite circulation de l'influx nerveux dans toutes les parties du corps — le corps respirera la santé.

**Une fois par mois, une session d'information est offerte gratuitement à la population. La prochaine aura lieu le 18 septembre à 20 heures. Pour réserver, composez le 777-6735.**

VOTRE  
AVENIR  
À PORTÉE  
de la  
main!

Inscrivez-vous  
dès  
maintenant



L'ACADÉMIE  
DE MASSAGE  
SCIENTIFIQUE



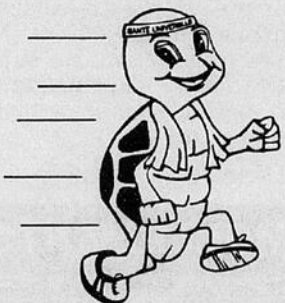
Seule une institution sérieuse peut vous initier aux principes et pratiques du Massage Thérapeutique, de la Kinésithérapie et de l'Orthothérapie dans le but d'en faire une carrière.

10, rue Noël, unité 22  
Hull, Qc J8Z 3G5  
Tél.: 819-772-8682  
Fax: 819-772-1146

Siège social  
964, Lafontaine  
Drummondville, Qc J2B 1M6  
Tél.: 1-800-475-1964  
Fax: 819-477-1138

Demandez notre documentation gratuite

NOTRE FORMATION RÉPOND ENTièrement AUX CRITÈRES DE L'Ordre des Orthopédistes A.M.S. du Canada inc.



Santé

Universelle

Centre de conditionnement physique

- ➡ Maintenant plus de 25 appareils cardio-vasculaires.
- ➡ Établi depuis 1990
- ➡ Plan de 3, 6, 9, 12 mois.
- ➡ Une équipe de kinésithérapeutes-éducateurs physique dynamiques.
- ➡ Une atmosphère agréable où l'on se sent "chez nous"

Service en diététiste nutritionniste  
et  
du nouveau pour  
**octobre 1996!**

867, St-René Ouest  
Gatineau, Qc  
(coin boul. de l'Hôpital)  
243-8782

## Des médecines alternatives pour remédier à vos malaises

Chiropratie, acupuncture, hypnothérapie, physiothérapie, phytothérapie sont autant de nouvelles disciplines qui prennent de l'ampleur pour résoudre les problèmes de santé des gens. Parfois par manque de confiance dans notre système actuel de santé ou encore pour trouver une solution à un problème qui semble n'en avoir aucune, plusieurs personnes ont recours à ces médecines alternatives.

Pendant plusieurs années, les gens ont été craintifs. Ils entendaient souvent parler de charlatanisme au sein de ces disciplines. Mais aujourd'hui, ces mêmes professions sont reconnues et/ou régies par des associations provinciales. Il y a donc moyen de s'informer sur les professionnels pratiquant ces médecines et ainsi, de s'éviter bien des désagréments.

### Chiropratie

Cette technique consiste en un mode de traitement qui accorde une grande importance au système nerveux et à la colonne vertébrale.

Elle a pour objet de pratiquer les corrections de la colonne vertébrale, des os, du bassin ou des autres articulations à l'aide des mains. Elle dépiste, évalue et corrige, par une approche naturelle, la plupart des dérangements

et des distorsions. Les personnes arthritiques ont souvent recours aux services d'un chiropraticien.

Si vous consultez un chiropraticien, il examinera, par une légère pression des doigts le long de votre épine dorsale, l'alignement et la position de vos vertèbres. Au besoin, il pourra prendre des radiographies. Après avoir déterminé la nature de votre problème vertébral, il commencera à vous soigner. C'est par une intervention, principalement manuelle, sur les mécanismes articulaires qu'il se proposera de corriger votre problème.

### L'acupuncture

L'acupuncture est une technique thérapeutique créée et développée depuis la haute antiquité par les Chinois. La pratique consiste à implanter de fines aiguilles sur des points précis du corps humain.

Les acupuncteurs pensent que l'énergie du corps voyage le long de circuits bien définis appelés méridiens. Chacun de ces méridiens se rend à un organe précis. C'est ainsi que, pour traiter un ulcère d'estomac, on piquera légèrement certains points situés sur le méridien de l'estomac. Ce qui, selon les acupuncteurs, permettra à l'énergie de circuler normalement dans cet organe.

Les acupuncteurs traitent des troubles fonctionnels tels que ulcères, constipation, asthme, bronchite, engourdissements, maux d'oreilles, troubles de la prostate, douleurs musculaires, maux de tête, arthrite, rhumatisme, etc.

### Hypnothérapie

L'hypnothérapie est surtout connue par ceux et celles qui ont tenté de cesser de fumer. C'est une technique, qui grâce à l'hypnose, permet d'aller dans le subconscient de l'humain et de déterminer les sources de problèmes émotionnels, physiques et psychiques. Avec des suggestions appropriées, l'hypnothérapeute peut régler un problème de façon permanente. Dès votre première approche, l'hypnothérapeute déterminera par des tests si vous

êtes un bon sujet d'hypnose. En effet, ce n'est pas tout le monde qui est «hypnotisable». Ensuite, il ira trouver l'origine de votre état. Grâce à des suggestions de relaxation imprégnées dans votre subconscient et des suggestions pour combattre le négatif d'une situation, l'hypnothérapeute peut enrayer le problème existant. Cette discipline peut servir à des personnes qui ont des troubles de phobie, d'anxiété, de stress et d'émotions. Comme nous le citons plus haut, de nombreuses personnes désirant arrêter de fumer ont eu recours à cette technique qui s'est avérée fructueuse.

### Physiothérapie

La physiothérapie consiste en un ensemble de soins qui visent à prévenir, à déterminer, à corriger et à atténuer les dysfonctions corporelles de courte et de longue durée. Elles sont d'origine anatomique ou physiologique. Cette science de la santé a principalement pour objet de promouvoir le meilleur état possible et le meilleur fonctionnement de l'organisme possible. La souffrance n'est pas obligatoire, peu importe l'âge de la personne ou sa condition physique. Le physiothérapeute le sait bien. Il peut aider son patient en lui donnant les outils qui vont lui permettre de maintenir ou de retrouver un maximum de vie active.

C'est le cas pour les personnes souffrant de douleur due à un problème musculo-squelettique comme:

- tendinite
- épicondylite (inflammation des tendons qui s'insèrent sur l'épicondyle)
- bursite
- séquelles d'une fracture, entorse ou foulure
- maux de dos ou de cou
- manque de souplesse, raideurs.

### Le physiothérapeute peut aussi aider:

- les sportifs et les athlètes qui suivent un entraînement ou

qui se relèvent d'une blessure;

- les personnes âgées aux prises avec de l'arthrite, une paralysie ou toute autre cause qui entraîne une perte d'autonomie;
- les gens ayant un problème de posture;
- les enfants qui éprouvent un problème de développement moteur, orthopédique;
- les personnes qui ont subi une amputation;
- les personnes atteintes de problèmes respiratoires;
- les personnes paralysées: sclérose en plaques, hémiplegie, paraplégie et autres.

Enfin, de plus en plus d'entreprises utilisent les services professionnels d'un physiothérapeute à titre de conférencier ou de consultant, surtout en prévention des maux de dos.

### Phytothérapie

La phytothérapie est une discipline où la guérison est obtenue par les plantes et l'alimentation naturelle. Les phytothérapeutes croient que tout ce qui est nécessaire à notre santé se trouve dans la nature.

Il en est de même pour tout ce qui est nécessaire au rétablissement de notre système lorsqu'il fait défaut.

Lorsque vous consulterez un phytothérapeute, il fera l'analyse de votre façon de vivre, de vos habitudes alimentaires et de votre rythme de vie. Grâce à ses connaissances, il pourra déterminer la cause de votre problème. Selon votre problème de santé, il pourra déterminer les extraits de plantes nécessaires à votre guérison.

La phytothérapie n'a pas seulement une valeur pour rétablir un problème de santé mais aussi pour prévenir les malaises qui pourraient nous arriver. Nous avons tous besoin de suppléments à notre alimentation pour bien digérer, bien se nettoyer et bien se protéger.

**Sharon Potvin / Alice Turpin**  
Infirmières propriétaires  
26 Archambault  
Gatineau, Québec J8T-2L9  
(819) 561-0911 / (819) 246-1038 télécopieur

*Vous ou l'un de vos proches a besoin d'aide à domicile?*

Établie depuis plus d'un an dans la région, SDO offre à la population de l'Outaouais :

Services de santé 24 heures par jour, en milieu rural et urbain

**Professionalisme**

**Flexibilité**

**Services personnalisés**

**Prix très compétitif**

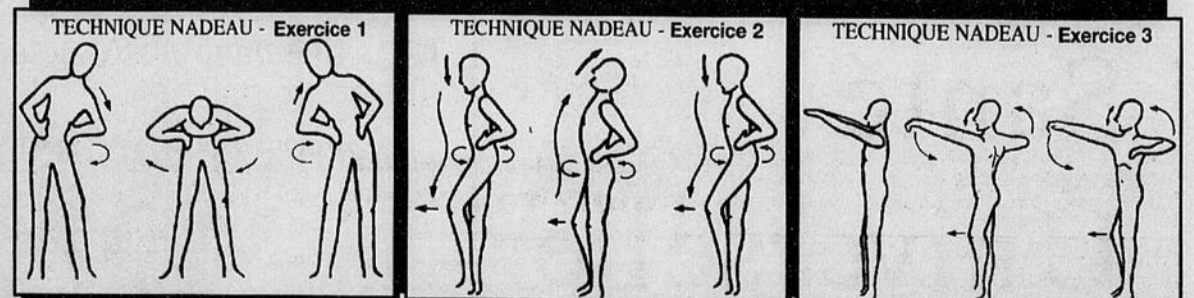
**Évaluation des besoins sans frais**



- Soins infirmiers (pansement - intraveineuse - soins palliatifs)
- Auxiliaire familiale (entretien ménager - soins personnels - préparation de repas - accompagnement)
- Réadaptation (physiothérapie - ergothérapie - évaluation pour vignette personne handicapée), orthophonie
- Soins de pieds, massothérapie (privé et / ou clinique)

La majorité des services sont couverts par les assurances.

## TECHNIQUE FACILE • SEULEMENT 3 MOUVEMENTS



- Élimine les maux de dos, raffermi les chairs.  
- Chasse la fatigue.  
- Soulage les problèmes de foie, estomac, intestins, etc.

- Nouveau cours débutant à tous les mois.  
- Cassette audio d'initiation GRATUITE lors de l'inscription.

**CENTRE DE TECHNIQUE NADEAU LISETTE TREMBLAY (819) 777-2525**

# Santé Détente

Publi-reportage

## Pourquoi faire le ménage de sa pharmacie?

En 1995, 12 000 kilos de produits périmés ont été ramassés! Un médicament périmé (dont la date limite d'utilisation est dépassée) a perdu de son efficacité. Par contre on ne peut pas le détruire n'importe comment. Plusieurs médicaments ne sont pas biodégradables.

Les médicaments n'ayant pas une vie éternelle, il faut vérifier chacun d'entre eux et éliminer tous ceux qui sont suspects. Pour ce faire, il faut respecter les directives suivantes:

- retirer tous les médicaments dont la date limite d'utilisation est dépassée;
- enlever tous les médicaments qui ne sont plus dans le contenant du fabricant ou dans celui remis par le pharmacien;
- éliminer tous les médicaments qui devraient normalement être conservés au réfrigérateur;
- ôter tous les médicaments prescrits par un médecin et qui n'ont pas été entièrement utilisés pendant la durée du traitement.

Un médicament périmé n'est pas nécessairement nocif bien que certains puissent effectivement devenir toxiques. Toutefois, il a perdu une bonne partie de son efficacité et ne peut, en général, ni guérir ni soulager.

Habituellement, un médicament conservé scellé dans le contenant du fabricant, peut être gardé jusqu'à la date indiquée sur l'emballage. Il faut savoir, toutefois, que dans le cas où le contenant n'est plus scellé, cette date ne prévaut plus et les autorités en la matière considèrent que la durée de vie du médicament variera de trois à six mois à partir de la date d'ouverture.

Enfin, il faut également savoir reconnaître un médicament impropre à la consommation et le retirer immédiatement de sa pharmacie. Dans un tel cas, le médicament présentera un changement dans l'odeur, la couleur ou la texture d'origine.

Tous ces médicaments périmés ne doivent pas être jetés dans les toilettes mais bien rapportés chez son pharmacien qui saura comment les détruire en minimisant les risques pour l'environnement.



PUBLI-REPORTAGE

Pour votre mieux-être, offrez-vous le meilleur!

L'enseignement d'Écoute Ton Corps diffusé par Lise Bourbeau et son équipe est devenu depuis 1982 l'outil idéal pour améliorer sa qualité de vie dans tous les domaines.

Cet enseignement diffusé par le biais d'ateliers en développement personnel, a pour but d'aider les gens à devenir conscients des raisons pour lesquelles leur vie ne se déroule pas comme ils le veulent. Des moyens simples et concrets à appliquer dans le quotidien y sont offerts pour permettre d'atteindre une meilleure qualité de vie.

Le Centre Écoute Ton Corps situé à Ste-Adèle depuis 3 ans, offre en plus de son volet développement personnel, un volet santé avec différents forfaits-santé. Septembre sera le dernier mois où vous pourrez profiter de ces forfaits santé au Centre de Ste-Adèle puisqu'une nouvelle structure a été mise en place pour assurer une plus grande diffusion de l'enseignement au Québec, en Europe et aux Antilles. C'est donc le temps où jamais de profiter d'un séjour de ressourcement!

En septembre vous pouvez profiter des FORFAITS suivants:

Repos et Jeûne 19 au 29 septembre	(10 nuits/10 jours)
Festivités en couleur 27 au 29 septembre	(2 nuits/2 jours)
Atelier-vacances "Être femme aujourd'hui"	
30 septembre au 4 octobre	(5 nuits/5 jours)
Forfait Brunch-conférence 4 au 6 octobre	(2 nuits/2 jours)
(sujet de la conférence: Les relations parents-enfants)	
Mieux-être En tout temps jusqu'au 6 octobre	(2 jours/2 nuits)
Donneur En tout temps jusqu'au 6 octobre	(2 jours/2 nuits)
Vacances santé En tout temps jusqu'au 6 octobre	(7 jours/7 nuits)

ATELIERS

Principe féminin et masculin 21-22 septembre	(2 jours)
Écoute Ton Corps niveau un 28-29 septembre	(2 jours)
Écoute Ton Corps niveau un 5-6 octobre (à Gatineau)	(2 jours)
Manifestation de vos désirs 26-27 octobre (à Gatineau)	(2 jours)

Centre de Santé et du Mieux-Être  
ÉCOUTE TON CORPS

L'endroit idéal pour améliorer sa qualité de vie!

Forfaits-Vacances - Ateliers-croissance

1455 Ch Ste-Marguerite, Ste-Marguerite Station (Ste-Adèle), Québec J0Y 2K0  
Tél: 1-800-361-3834; Fax: 514-229-9915  
E-MAIL: etc@etc.ca

Pour toutes informations ou inscriptions pour ces activités, veuillez contacter le service à la clientèle du Centre Écoute Ton Corps en composant le 1-800-361-3834. Pour toutes informations dans le but d'organiser un atelier Écoute Ton Corps ou un atelier adapté à vos besoins dans votre région, vous pouvez contacter Madame Pauline Larochelle.



Lise Bourbeau et son conjoint Jacques Chevanelle

# 75<sup>e</sup> Anniversaire



270 rue Dalhousie, Marché By, Ottawa

## Pharmacie Brisson

75 ans de service dédié au bien être de sa clientèle.  
Encourageons les entreprises de la région  
et grandissons ensemble!

Aujourd'hui, 14 septembre

Cadeaux surprises au 75 premiers client(es)

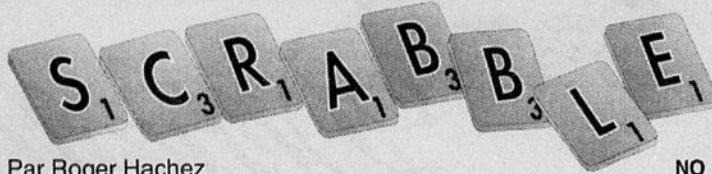
Tirage d'un souper pour 2 au Café Spiga,

271 rue Dalhousie (valeur de 75 \$)

- Étudiants 10% de rabais (ex. ordonnance)
- Plusieurs spéciaux anniversaire en magasin!

### Service - conseil

Apportez-nous vos médicaments périmés et nous vous en débarrasseront. Par la même occasion, si vous le désirez, nous procéderons à une évaluation de votre consommation de médicament.



Par Roger Hachez

NO 1

**DES JEUX**

**Évaluez votre vocabulaire**

Nous avons dressé une liste de mots se terminant par -bel. Nous vous invitons à identifier les lettres qui manquent en utilisant la définition du mot à trouver.

- \_\_\_\_\_ bel: unité d'acoustique.
- \_\_\_\_\_ bel: montagne d'Afrique du Nord.
- \_\_\_\_\_ bel: sous-officier de l'armée allemande.
- \_\_\_\_\_ bel: marque garantissant la qualité d'un produit.
- \_\_\_\_\_ bel: brisure à la partie supérieure de l'écu.
- \_\_\_\_\_ bel: fusil de petit calibre.
- \_\_\_\_\_ bel: signe marquant une interpolation, dans un manuscrit ancien

**L'anagramme**

Trouvez l'anagramme unique du mot fourni.

- AMPERE \_\_\_\_\_ LIPOME \_\_\_\_\_
- CRAMPE \_\_\_\_\_ METOPE \_\_\_\_\_
- EMPILE \_\_\_\_\_ PERIMA \_\_\_\_\_
- PICOLE \_\_\_\_\_ TREMPE \_\_\_\_\_

**Des prénoms**

Trouvez les mots acceptés au Scrabble avec les prénoms fournis.

- Albert \_\_\_\_\_
- Nicole \_\_\_\_\_
- Marcel \_\_\_\_\_
- Claude \_\_\_\_\_
- Sylvie \_\_\_\_\_
- Lucien \_\_\_\_\_

**Méli-mélo**

E E I I N R T V W À l'aide des lettres fournies ci-contre, trouvez les mots correspondants aux définitions fournies (attention: les mots à trouver ont 7, 8 et 9 lettres). Aucune lettre ne peut être utilisée deux fois pour composer un mot, sauf si cette lettre se retrouve plus d'une fois dans la liste fournie.

- \_\_\_\_\_ : Entretien
- \_\_\_\_\_ : Renversé symétriquement
- \_\_\_\_\_ : Prié de nouveau
- \_\_\_\_\_ : Manque d'initiative
- \_\_\_\_\_ : Placé bout pour bout
- \_\_\_\_\_ : Incitée
- \_\_\_\_\_ : Prier
- \_\_\_\_\_ : Lésion d'un nerf
- \_\_\_\_\_ : Retourne
- \_\_\_\_\_ : On y expose des objets à vendre

- Solutions:**
- Vocabulaire: décibel, djebel, feidwebel, label, lambel, lebel, obel.
  - Anagramme: empare, camper, empile, police, emploi, empote.
  - Prénoms: brélat, labret, tabler - ctonie - clonie - calmer, carmel, clamer, macier - ducate - inclue - sylvie.
  - Méli-mélo: intervieu, inverte, réinverté, inerte, inverti, invité, inviter, névrite, revient, vitrine.

**Lettres et mots de tête**

Par : André Davignon

Problèmes No 45

Il y a bien des façons de s'amuser avec les mots et les lettres. La prochaine fois que vous vous ennuyez, entre amis ou seul à la maison, prenez une feuille et un crayon, choisissez un thème (les arbres, les marques de voiture, etc.) et essayez d'en écrire le plus grand nombre en 5 minutes. C'est simple et amusant. Essayez!

**-1-**

Complétez le mot recherché à l'aide de la définition et de la séquence de 3 lettres insérée. (Ex.: on y lave la vaisselle dans la cuisine+ \_VIE\_ = évier)  
Avec les lettres B, I et L, on obtient les séquences BIL, BLI, IBL, ILB, LIB et LBI

- 1- Adresse, dextérité, doigté, finesse, ingéniosité + \_BIL\_
- 2- Assistance, auditoire, lectorat, un grand ensemble de gens + \_BLI\_
- 3- Recueil de textes à caractère religieux, inspirés par les Juifs et les Chrétiens + \_IBL\_
- 4- Jouet formé d'un bâton pointu dans lequel on enfille la boule qui lui est reliée par une cordelette + BIL
- 5- Intentionnel, réfléchi, conscient, voulu, volontaire + \_LIB\_
- 6- Individu souffrant d'une absence totale de pigment dans la peau, le système pileux, les yeux + \_LBI\_

**-2-**

Il manque aux mots suivants les 3 mêmes lettres consécutives qu'ils ont en commun. Lesquelles ?

- 1- FÉ \_\_\_\_\_ ALE
- EM \_\_\_\_\_ ÈNE
- MUR \_\_\_\_\_ ER
- \_\_\_\_\_ DES
- CO \_\_\_\_\_ US
- \_\_\_\_\_ ON
- \_\_\_\_\_ GER
- 2- \_\_\_\_\_ CÈRE

**-3-**

Croisez les lettres des 6 mots suivants afin de remplir la grille:

Exemple: TRUC, RICHE, MOULURE, CURE, CORSET, SILO

Problème:

- RIAL, ALGUE, BILAN,
- IMAGE, SPLEEN,
- MALLE.

	T	S			
	R	I	C	H	E
M	O	U	L	U	R
		C	O	R	S
				E	T

**Solutions problèmes No 44**

- 1. ÉTABLIR
- 2. BALBUTIER
- 3. EMBALLER
- 4. ABLATION
- 5. LABEUR
- 6. ALBATROS
- ESCOT
- FIASCO
- SCOUT
- VISCOSE
- TABASCO
- MERLOT
- SOMMER
- EMMERDE
- MERCURE
- FERMER
- P C
- G É A N T
- N U A G E
- R É A C T I F
- L U A
- S L

**MOTS CROISÉS**

B-15

© Édimédia Inc \* Par Élise Brassard.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

**HORIZONTALEMENT**

- 1- Une expression qui signifie: que celui qui comprend en fasse son profit
- 2- Plateau calcaire - Réprimande - Art. contr. (pl.)
- 3- Opéré - Partie de la charrue - Terminaison - De l'Yonne (fém.)
- 4- Profit des trafiquants de stupéfiants - Hameau
- 5- Cons. jum. - Radical dérivé des composés benzéniques - Adj. poss. - Signifiés
- 6- Religieuse chargée d'une fonction pendant une période - Anc. syst. d'unités
- 7- Triester de la glycérine - Naturels - Conifère de la Californie
- 8- Lettre - Enleva - Abrév. rel. - Couteaux
- 9- Préf. qui multiplie - Plutonium - Macération d'orange dans du vin - Se rapporte à la mer Égée
- 10- Adaptée - Adv. de lieu - Conjonction
- 11- Crevasse profonde - Changent de timbre - Atteint (un organe) en parlant d'un nerf
- 12- Cité bretonne - Manque - Mamelon - Partie du jour
- 13- Gosse - Becs - Pied de vigne - Nombre
- 14- Inf. - Oiseau échassier - Qui dépassent
- 15- Ville de Mésopotamie - Volcan du Japon - Direction - Brille
- 16- Sot - Matériau de construction - Consonnes
- 17- Interj. - Différent - Note - Logis exigu
- 18- Buffet - Poètes grecs - Aimées
- 19- Lié - Gaffe - Interj. espagnole
- 20- Montant d'un travail - Muse de la Musique - Plantes à fleurs décoratives

**VERTICALEMENT**

- 1- Groupe de poissons osseux - Cible
- 2- Vétille - Chamois des Pyrénées - Fille
- 3- Entendre - Fête qui suit le Ramadan chez les Turcs - Choquer
- 4- Abrév. rel. - Juge musulman - Maladie causée par des arachides
- 5- Débarrassons le linge de l'eau dont il est imprégné - Bleu (impr.) - Partie mécanique du microscope
- 6- Métal - Poète médiocre

- 7- Fruit contenant des alcaloïdes stimulants - Chanteuse égyptienne - Coup
- 8- Interj. - Surnommé - Romains - Sert à savonner la barbe
- 9- Une fête - Qui n'ont pu être menées à bien - Loi
- 10- Cœur des troncs d'arbre - Pensées - Fl. de Russie - Période
- 11- Sièges - Qui se raréfient (fém.) - Lentille
- 12- Agence de presse amér. - Qui privilégie le jeu des valeurs formelles (fém.) - Indication musicale
- 13- On en fait une huile - Voyelles - Fille de Cadmos - Sert à ouvrir une serrure
- 14- Descentes à ski - Croyance - Poignée de porte en Belgique
- 15- Jeux de cartes espagnols - Quiconque- Article
- 16- Arbrisseau fournissant le mastic - Liste de succès
- 17- Pressées - Sans vêtement - Grecque
- 18- Symbole de l'union du yang et du yin - Naise - Qui se conforme à une routine
- 19- Usages - Arbrisseaux épineux (m. comp.)
- 20- Sauts de patineurs - Partie du ch.-l. des Hauts-de-Seine - Vertèbre

**SOLUTION DU PROBLÈME B-14**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	S	I	G	I	L	L	O	G	R	A	P	H	I	Q	U	E	P	R	I	E
2	P	R	E	T	E	X	T	E	C	R	N	U	R	A	G	H	E	S		
3	H	I	A	S	T	R	I	C	O	U	N	I	U	Y	A	K				
4	Y	S	E	R	P	O	M	P	O	N	N	E	N	T	F	L	U			
5	G	E	N	D	A	R	M	E	I	E	T	R	A	L	A	L	A			
6	M	E	S	G	U	A	N	I	N	E	Y	E	U	A	C	R				
7	O	A	L	A	I	N	S	T	D	E	F	I	S	T	U	A				
8	M	A	I	S	N	A	B	A	T	T	U	E	S	D	E	S				
9	A	S	S	I	S	E	S	A	N	E	S	U	M	O	R	U	S			
10	N	I	L	I	M	U	S	C	V	E	I	E	S	E	R	E				
11	O	R	N	A	N	O	N	E	L	U	L	B	P	T						
12	M	I	E	S	O	I	E	S	L	A	L	I	B	A	L	A				
13	E	C	M	N	E	S	I	E	S	E	G	L	E	F	I	N	I	E		
14	T	H	E	O	R	I	E	C	I	G	U	E	N	O	Y	E	E	S		
15	R	E	N	E	A	B	L	O	O	M	S	I	T	U	E	N	T			
16	E	L	T	S	I	N	E	A	U	P	A	S	E	L	T	H				
17	T	E	X	I	T	N	O	T	E	R	E	S	S	E	E					
18	M	E	C	S	Q	U	A	D	R	I	C	E	P	S	L	O	T			
19	O	U	R	L	U	I	R	E	U	A	T	T	E	N	T	E				
20	U	S	I	N	E	E	P	E	A	R	I	S	O	N	R	U	E	E	S	

# Santé

## Détente

Publi-reportage

## Amincir ou perdre du poids

Ouf! on rencontre ici une énorme confusion. Il faut faire ici une distinction entre le fait d'engraisser et celui de perdre du poids. Engraisser, suppose qu'on accumule des matières grasses sous la peau, prendre du poids peut se faire en engraisant mais également en prenant du muscle.

Engraisser n'est jamais souhaitable mais prendre du muscle oui! Et même avantageux car celui-ci donne du tonus à votre chair, les muscles sont des tissus nobles qui favorisent la santé, la force, la vigueur, éliminant les fatigues et stress, ces tissus sont en sorte la confiance de l'esprit et de l'endurance du corps humain, tandis que la graisse en excès conduit à de nombreuses maladies (diabète, maladie cardiovasculaire).

Une personne peut peser 140 livres et être trop grasse en se pourvoyant d'une meilleure alimentation et en faisant régulièrement de l'exercice physique, cette même personne pourrait voir passer son poids à 147 livres

après 6 à 8 mois d'exercices. Cette augmentation lui serait bénéfique, car cette personne aurait perdu 15 livres de graisse pour le remplacer par 22 livres de muscles.

Cette augmentation de poids lui serait alors salutaire et la silhouette pour autant modifiée car même en prenant du poids il y aurait une perte de plusieurs pouces à la taille, fesses et cuisses.

En effet, le muscle est un tissu plus dense que la graisse, il pèse plus que la graisse pour le même volume.

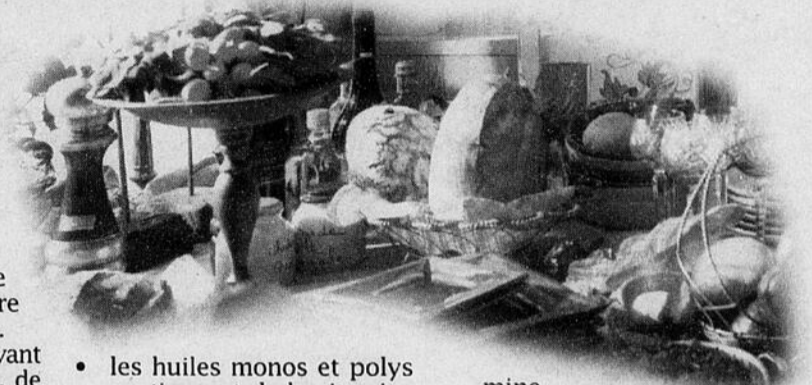
En maigrissant on perd du volume; en musclant on prend du poids mais sous faible volume.

On peut donc s'embellir en réduisant son volume corporel tout en prenant du muscle et en même temps du poids. Donc la façon sensée de maigrir est celle-ci: une alimentation saine et une activité physique régulière.

## Le dilemme des huiles

On trouve maintenant sur le marché une telle variété d'huiles qu'il devient bien difficile de choisir la bonne. Il n'existe pas beaucoup de façons de s'y retrouver. La meilleure est de savoir lire l'étiquette. Pour cela, il faut comprendre ce qui est indiqué et connaître ce qui est bon pour la santé. Alors, la prochaine fois, avant d'acheter une huile d'olive, de canola, de tournesol, de maïs, de soya ou autres, regardez l'étiquette et rappelez-vous que:

- il existe trois principaux types de matières grasses, soit les mono-insaturés, les polyinsaturés et les saturés;
- les huiles riches en monos et polys sont à privilégier dans la panoplie des matières grasses;
- les huiles monos et polys sont bonnes pour la santé de votre coeur;
- les huiles monos et polys sont à privilégier dans la panoplie des matières grasses;
- les huiles monos et polys sont bonnes pour la santé de votre coeur;



- les huiles monos et polys contiennent de la vitamine E qui est «antioxydante»; elle capte et neutralise les produits nocifs que sont les radicaux libres protégeant ainsi l'organisme de leurs effets dans le développement du cancer, des maladies cardio-vasculaires et du vieillissement;
- les huiles polys sont les principales sources des deux acides gras dits «essentiels» parce que notre organisme ne peut les produire; ces acides gras assurent, entre autres, la formation de nouvelles cellules et la production d'hormones;
- à cause de leur procédé d'extraction, les huiles pressées à froid sont plus savoureuses et contiendraient plus de vita-

mine E que les huiles raffinées;

- les huiles raffinées sont plus stables et coûtent moins cher;
- les huiles d'olive, de canola et de noisettes sont classées comme étant mono-insaturées;
- les huiles de tournesol, de maïs, de soya, de sésame, de noix, de carthame et de lin sont classées comme étant polyinsaturées.

Source: Université de Montréal, Service de santé

## Du nouveau dans la région

Madame Michelle Denis, infirmière, présidente de soins de santé inc. ouvrira une résidence de type familiale pour personnes âgées en perte d'autonomie. D'une capacité de 7 places, la nouvelle résidence, accréditée par la Régie Régionale, est située au 468 rue Main à Gatineau. Le 29 septembre aura lieu la journée porte ouverte à laquelle vous êtes cordialement invités. Venez voir sur place les aménagements et services offerts aux résidents.

*Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité!*

*Le stress du travail, les obligations familiales, les horaires chargés... Si vous êtes vidé, il est urgent de refaire le plein*


**C'est ce que vous propose Lucette**

Entrez dans un tout autre univers  
Respirez... Appréciez... Écoutez...  
Goûtez aux plaisirs des massages professionnels,  
des soins visage, des produits régénérateurs,  
d'une ambiance vraiment relaxante...  
3 massothérapeutes et reçu pour l'assurance



**C'est pourquoi Lucette vous offre un choix de soins santé**

- **Vitalité:** refaire le plein d'énergie soin traitant visage massage corporel
- **Minceur:** pour améliorer votre silhouette: - enveloppement - massage - tonification
- **Cléopâtre:** des soins de beauté de la tête aux pieds!

 Institut Lucette inc.

444, boul. St-Joseph, Hull  
En face du Village Place Cartier  
770-1323



**MONIQUE RACINE**  
Infirmière

*Soins de santé  
accessibles  
à tous!*



**MICHÈLE DENIS**  
Infirmière

*Eh oui!*

«Soins de Santé Inc.» est un complément du réseau de santé existant.  
Il offre un service personnalisé de soins à domicile tels que:

- ✓ maintien à domicile
- ✓ soins post opératoire
- ✓ gardiennage de personnes âgées
- ✓ soins périnatalité
- ✓ soins palliatifs
- ✓ infirmière massothérapeute
- ✓ diététiste
- ✓ physiothérapeute
- ✓ soins pédiatriques
- ✓ personnel expérimenté et compétent disponible
- ✓ soins couverts par les régimes d'assurance
- ✓ évaluation gratuite sur les services nécessaires



**Soins de Santé Inc**  
Soins à domicile

267, Hillcrest, Gatineau  
(Québec) J8P 2M3

Téléphone/Fax : (819) 663-1675  
Téléavertisseur : (613) 751-5893

## Le marché santé le plus complet

Présente dans la région depuis maintenant seize ans, La Boîte à grains s'est taillée une place de choix dans le domaine de l'alimentation naturelle.

Les propriétaires Pierre D. Ménard, Dominique Lariault et Jacques Caron, sont particulièrement fiers de cette entreprise qui connaît un grand succès auprès de la population et qui emploie aujourd'hui pas moins de 25 employés tous qualifiés pour répondre aux exigences de la clientèle.

En plus d'être un des plus importants marchés de ce genre dans l'Est du pays, La Boîte à grains a su se démarquer grâce à la grande variété de ses produits (fruits et légumes frais, pain cuit sur place quotidiennement, vitamines, produits naturels choisis parmi les meilleurs...) alliant fraîcheur et qualité, de ses services spécialisés dans les rayons alimentaire et cosmétique (service de traiteur disponible, cosméticienne et naturopathe sur place) ainsi que par l'attention particulière qu'elle porte au service à la clientèle



Une équipe du tonnerre vous attend en magasin prêt à vous servir et à vous conseiller.

(consultation à domicile, cours de cuisine santé, service d'envois postaux).

La Boîte à grains c'est plus qu'un magasin d'aliments et produits naturels, c'est aussi l'endroit où s'informer sur tout ce qui a trait à votre santé. C'est une entreprise bien de chez-nous à l'écoute de vos besoins et qui joue un rôle éducatif dans le domaine de la santé. Que ce soit par ses

chroniques hebdomadaires dans le Bonjour dimanche, sa circulaire mensuelle où vous attendent rabais et informations de tous genres ou par son émission santé à la radio de CJRC, La Boîte à grains sait vous faire renouer avec la nature et vous faire profiter de ses judicieux conseils. Elle est également présente et participe à toutes les foires ou expositions d'aliments spécialisés, par

souci de qualité de ses produits. Vous y trouverez donc les meilleurs produits qui soient ainsi que des spécialistes qui sauront vous guider sur le meilleur choix à faire. L'avant-gardisme de cette entreprise et sa volonté de demeurer à la fine pointe dans ce domaine lui ont permis de s'assurer une clientèle fidèle et de plus en plus nombreuse.



**À VOTRE SERVICE DEPUIS 1980!**



**LE MARCHÉ SANTÉ LE PLUS COMPLET!**

- 🍎 Fruits et légumes frais
- 🍎 Grand choix de fromages fins et importés
- 🍎 Pain frais cuit sur place chaque jour
- 🍎 Conseil naturopathes 7 jours sur 7
- 🍎 Service de traiteur-santé
- 🍎 Service d'envois postaux
- 🍎 Cours de cuisine-santé
- 🍎 Cosméticienne sur place
- 🍎 Grande variété de produits biologiques
- 🍎 Consultation privée à domicile
- 🍎 Émission-santé à CJRC
- 🍎 Circulaire santé mensuelle (rabais et informations de tous genres)
- 🍎 Chronique hebdomadaire dans le Bonjour Dimanche

**OUVERT 7 JOURS SEMAINE**

**581, BOUL. ST-JOSEPH, HULL**

**Enfin!**  
un «kit complet» de désintoxication  
(stimule tous les organes d'élimination)



**\*Nouveau\***

Pour un nettoyage en profondeur de votre organisme.  
Tel que recommandé par le naturopathe Marc Goyer  
À surveiller son émission à CJRC - nouvelles heures le dimanche de 10 à 11 hres.

Programme complet de 20 jours  
► Une bouteille de 250 g d'IntesFib  
► 20 ampoules de TOP-CURE (10ml chacune)  
► 40 sachets de tisane DIGEST-T  
Poids net 60 g  
**53.99\$**  
rég. 67.95\$

*Antipax*  
\* quantité limitée

**771-3000**