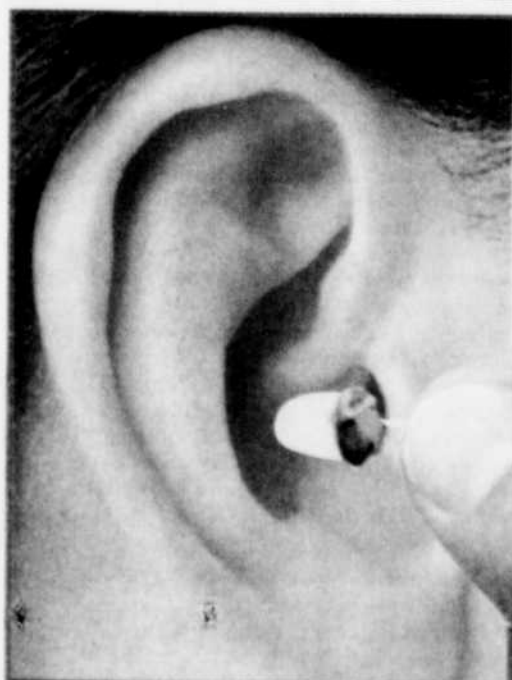


LA SANTÉ



QUOI?

Vous avez de la difficulté à comprendre dans le bruit?

La prothèse de technologie numérique vous permet maintenant de résoudre ce problème. Elle s'ajuste automatiquement en amplifiant la parole tout en réduisant les bruits ambiants. Elle est disponible dans tous les modèles dont la prothèse super-miniaturisée.

Une prothèse auditive **SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE** avec la carte d'assurance-maladie du Québec (pour les gens qui répondent aux critères)*.

*Le modèle illustré n'est pas payé par la Régie de l'assurance-maladie du Québec.


BÉRUBÉ • BRASSARD
 AUDIOPROTHÉSISTES
 PROTHÈSES AUDITIVES
 L'oreille... entendre battre la vie.

QUÉBEC 522-3656
 320, Saint-Joseph Est, local SS-036
LORETTEVILLE 842-0793
 Centre médico-dentaire • 153, boulevard Valcartier
LÉVIS 835-0497
 53, avenue Bégin
EXTÉRIEUR SANS-FRAIS: 1-800-763-7386

Une période d'essai vous convaincra de l'efficacité de nos prothèses auditives.



LA SANTÉ



Exclusif à Québec

Chez



IZBA SPA

Un traitement à la fine pointe de la technologie pour traiter les rides, les cicatrices et la cellulite



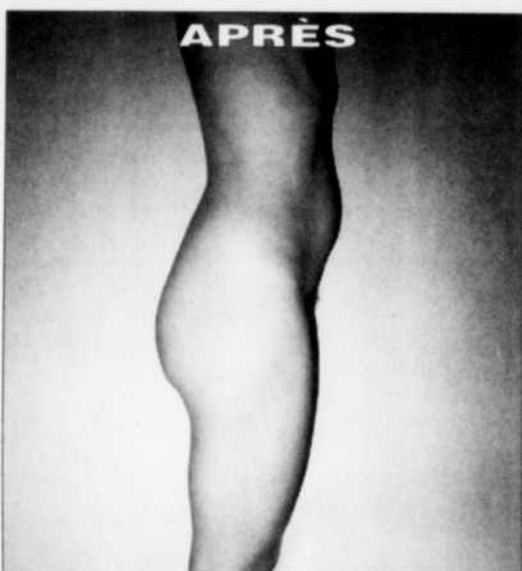
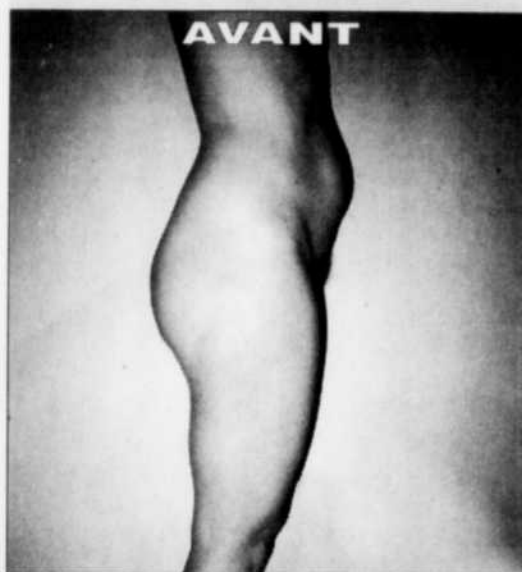
Manon Tanguay, thérapeute

- Baccalauréat en activité physique
- Massothérapeute diplômée, membre de la CMAPAC
- Reflexologue
- Algothérapeute

Le centre santé-beauté Izba Spa offre, en exclusivité à Québec, la vacuodermie, une technique révolutionnaire pour effectuer les traitements de la cellulite. Combiné à une gamme de produits aux actifs marins, ce traitement vous permettra d'affiner, de tonifier et de remodeler votre silhouette.

Accueillante et professionnelle, la thérapeute de Izba Spa, Manon Tanguay, est spécialement

Traitement de cellulite par vacuodermie



formée à ces méthodes. Elle vous aidera à retrouver votre équilibre et votre beauté.

Consultation complète

Au cours de la première rencontre avec votre thérapeute, elle sera en mesure d'identifier le type de cellulite à traiter et la cure la plus efficace pour la déloger. Qu'elle soit de type héréditaire, hormonal, alimentaire ou circulatoire, la cellulite se définit comme un gonflement du tissu cellulaire sous-cutané. Les cellules grasses (adipocytes) peuvent augmenter leur poids initial de 80 %.

Supervision

Lorsque ces cellules indésirables s'agglomèrent, il se forme des amas cellulitiques, parfois très durs et douloureux. Les appareils sophistiqués de Izba Spa s'ajustent donc en fonction de la nature de vos besoins, mais le soutien est assuré par une professionnelle de la santé chevronnée.

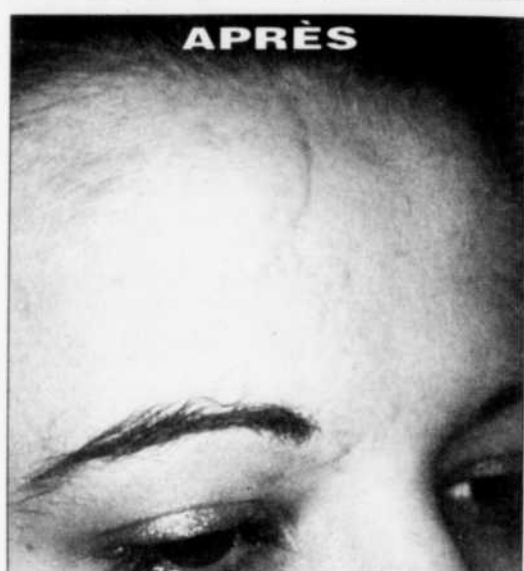
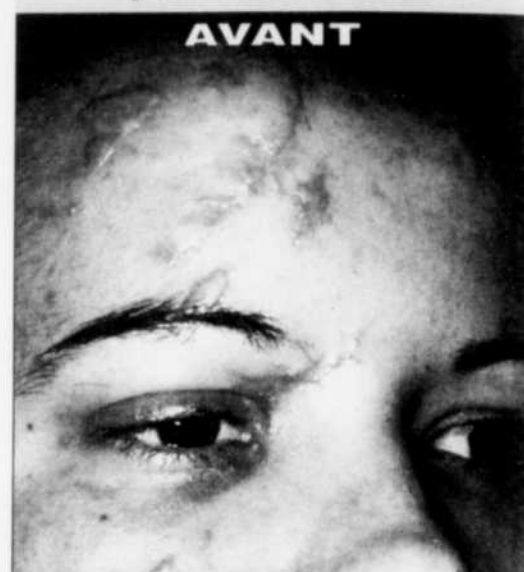
Vacuomobilisation

En effectuant des manœuvres de massage avec l'appareil de vacuodermie, la thérapeute provoque soulèvements, étirements et torsions des tissus grâce à la création d'un vide dans les ventouses de l'appareil. L'action ainsi produite permet de décloisonner la trame du tissu conjonctif, de drainer les excès d'eau et d'activer la circulation sanguine. Grâce à son action, ce procédé souple et simple à utiliser trouve son champ d'application aussi bien dans le traitement des cicatrices qu'en rhumatologie, en traumatologie, en kinésithérapie du sport ou dans le traitement des rides.

Évaluation

Qu'il s'agisse d'affiner, de tonifier ou de remodeler votre silhouette, la thérapeute de chez Izba Spa déterminera avec vous un objectif réaliste. Comme chaque cas est différent, l'approche de la maison varie selon chaque cliente. Il s'avère donc primordial que la thérapeute établisse un contact direct et personnel avec vous. Consultation gratuite pour l'évaluation de vos besoins en téléphonant au 522-4922 ou en venant nous rencontrer au 36 René-Lévesque Est, Québec. Izba Spa

Traitement de cicatrices par vacuodermie



Concept Santé

BrightWaves®



Mieux dormir et mieux travailler



Pour une meilleure qualité de vie



Infrasons correspondant à des rythmes cérébraux.

MR Midi-Plus Consultants Inc.

(418) 652-1252 ou 1-800-561-1252

Visitez-nous à www.midi-plus.com - Écrivez-nous à info@midi-plus.com
1279, rue de la Sapinière, Cap-Rouge G1Y 1A7

Disponible également chez tous les bons disquaires en disques compacts et cassettes.

Mieux dormir et mieux travailler grâce aux infrasons BrightWaves®

Vous éprouvez des difficultés à trouver le sommeil? Vous avez des problèmes à récupérer pleinement lorsque vous dormez? Ou encore, votre concentration laisse à désirer et vous aimeriez trouver un outil, autre que des médicaments, pour augmenter votre attention et vos performances au travail? Midi-Plus Consultants Inc., concepteur des produits BrightWaves (disques compacts avec infrasons), possède la solution à vos problèmes.

En effet, depuis 1996, les produits BrightWaves, développés à partir de résultats de recherche scientifique, présentent des outils de détente et de productivité (Sommeil Profond-Ondes Delta, Concentration et Pensée Positive, Sommeil Profond-Océan) basés sur la génération d'infrasons correspondant à des rythmes cérébraux associés à certaines activités ou états.

« Depuis une cinquantaine d'années, les recherches scientifiques démontrent que le cerveau produit des rythmes différents (Alpha, Bêta, Thêta, Delta) s'il est en état d'éveil, de sommeil, de méditation », précise l'ingénieur et musicien Marc Pouliot, fondateur de Midi-Plus Consultants Inc., une PME de Cap-Rouge. « Avec les produits BrightWaves, ce que nous avons réussi à faire, par informatique, est de reproduire techniquement des infrasons correspondant aux ondes cérébrales et de les générer sur une trame musicale. On a donc développé des techniques de traitement numérique afin d'ajouter les infrasons à des ondes audibles, et on a créé une trame sonore afin de véhiculer ces infrasons. Par exemple, après avoir observé les ondes produites lors d'un sommeil profond (ondes Delta), on peut inciter le cerveau, en régénérant ces ondes par l'utilisation des infrasons BrightWaves, spécifiques à la phase de sommeil profond, à favoriser la synchronisation à cet état naturel », explique Marc Pouliot.

Les produits BrightWaves

Midi-Plus Consultants Inc. met actuellement en marché trois disques compacts avec infrasons. Le premier disque Sommeil Profond-Ondes Delta, qui a obtenu le Félix pour l'album instrumental de l'année 1999 de l'ADISQ, stimule l'accès à la phase de sommeil profond et aide les gens à retrouver un sommeil réparateur. Le deuxième Concentration et Pensée Positive est un autre outil d'entraînement pour le cerveau. Il stimule l'activité cérébrale à l'état de veille et permet d'augmenter la durée de concentration et d'améliorer l'attitude positive. Le dernier-né

Sommeil Profond-Océan contient essentiellement les mêmes BrightWaves que Sommeil Profond-Ondes Delta, toutefois, le disque contient de véritables vagues au lieu de la musique.

Temps d'utilisation

Une vingtaine d'heures, le plus rapprochées possible, permettent habituellement de sentir l'effet des produits BrightWaves. Par exemple, trois nuits de huit heures pour Sommeil Profond, et cinq jours de quatre heures pour Concentration et Pensée Positive. Ces produits ne contiennent aucun message subliminal et leur écoute doit être faite en stéréo et à très bas volume. L'utilisation n'entraîne ni dépendance ni accoutumance et son efficacité croît avec l'usage : c'est un outil d'entraînement.

Résultats d'une étude scientifique

« Les résultats de l'étude scientifique pilote démontrent une efficacité fort intéressante des



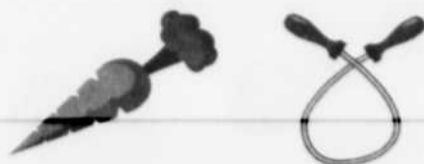
M. Marc Pouliot.

BrightWaves », soutient le coprésident Denis Boucher, docteur en médecine expérimentale, de la firme indépendante Whitton & Boucher Promotion de la Santé, une firme spécialisée en santé préventive. Après quatre semaines d'utilisation de Sommeil Profond-Océan, l'étude a permis de détecter une diminution du temps nécessaire pour s'endormir (58 %) et de la durée des interruptions de sommeil (46%). Les analyses ont également démontré une augmentation de la durée du sommeil (7 %, environ 30 minutes), de la qualité du sommeil (21 %) ainsi qu'une amélioration du sentiment de repos à l'éveil (18 %). De plus, le produit BrightWaves a eu un effet au niveau des croyances et des attitudes (15 %), et ce, sans qu'il y ait intervention dans cette direction.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer au (418) 652-1252 ou www.midi-plus.com. Date de la prochaine conférence : Aliments de Santé Laurier le 30 mars prochain à 17 h.



LA SANTÉ



Ostéoporose et arthrose Faites la lumière sur la santé de vos os

Qu'est-ce que l'ostéoporose et l'arthrose ont en commun ? En fait, il ne faut pas les confondre. Le Dre Dominique Dufour, chiropraticienne à la Clinique de l'arthrose, mentionne que même si la plupart des personnes qui la consultent savent assez bien les différencier l'une de l'autre, elles demeurent confuses et perplexes quant aux moyens à utiliser pour prévenir les deux maladies sans provoquer d'effets indésirables sur leur santé. Le récent article sur le lien entre le lait et le cancer en était d'ailleurs un bel exemple.

Les personnes qui la consultent ont en commun leur intention de ne plus utiliser les médicaments pour camoufler leurs symptômes. La chiropratique devient donc pour elles l'approche scientifique et naturelle par excellence qui se greffera à une démarche personnelle dans laquelle alimentation saine et exercices sont déjà au tableau ou en processus de l'être.

Pour ceux et celles dont les notions d'arthrose et d'ostéoporose seraient vagues, le Dre Dufour nous propose de faire le point en nous fournissant des explications succinctes pour chacune de ces maladies.

L'ostéoporose est une perte de densité osseuse. Les os ainsi fragilisés deviennent donc plus susceptibles aux fractures particulièrement aux hanches, à la colonne vertébrale et aux poignets. C'est une maladie silencieuse mais qui peut être prévenue et qui est réversible.

L'arthrose se manifeste dans les articulations et les structures avoisinantes. Les deux formes les plus fréquentes d'arthrose sont l'ostéoarthrite et l'arthrite rhumatoïde.

L'ostéoarthrite ou arthrose peut bien sûr se développer dans les articulations qui ont été traumatisées par des accidents mais, plus fréquemment, ce sont les impacts de chutes qui nous ont semblé banales, les mauvaises postures et les activités répétitives qui sont à la base de l'ostéoarthrite ou arthrose. Bien souvent les premiers symptômes sont des douleurs apparaissant soit après une activité physique, soit après avoir été immobile. C'est une maladie qui peut être silencieuse pendant bien longtemps, qui peut être stabilisée et qui est réversible dans bien des cas.

L'arthrite rhumatoïde est quant à elle une maladie auto-immune et inflammatoire se retrouvant le plus souvent dans les articulations périphériques soit les mains et les doigts, les poignets, les coudes, les épaules, les genoux, les pieds et les chevilles. C'est comme si le corps ne se reconnaissait plus et s'auto-détruisait en s'attaquant à son propre cartilage.

Les personnes souffrant d'arthrose et d'arthrite rhumatoïde ont pour la plupart utilisé des anti-inflammatoires ou une méthode de contrôle de la douleur. Cette façon de

traiter les symptômes de ces maladies est au cœur même du problème. La médication permet certes de maintenir la personne active mais cela s'effectue au détriment de l'articulation à laquelle on a enlevé son système d'alarme de la douleur, son neuro-avertisseur d'instabilité. Résultat la condition se détériore au fur et à mesure que les crises se répètent et sont camouflées par une médication (Vioxx et Célébrex n'étant pas mieux que leurs prédécesseurs en ce sens).

Une autre situation plus grave encore alerte le Dre Dufour. Alors que la littérature scientifique a toujours considéré les personnes atteintes d'arthrite rhumatoïde comme étant à risque pour l'ostéoporose parce que la perte de densité osseuse est un des effets secondaires reliés aux médicaments prescrits pour l'arthrite rhumatoïde, la présence conjointe d'ostéoporose et d'arthrose, avait quant à elle été considérée comme peu probable. Ce dernier constat est en train de changer à mesure que la population avance en âge et que l'on constate les dégâts laissés par les médicaments camouflages.

En effet, comme nous le mentionnait le Dre Dufour précédemment, l'utilisation abusive d'anti-inflammatoires a pour résultat de permettre aux articulations de s'user à l'insu de la personne. Au fil des ans, la friction maintenue indolore par la médication devient tellement importante que la consommation épisodique d'anti-inflammatoire se voit transformée en une consommation chronique avec, malgré tout, une persistance de la douleur, une diminution des activités physiques, une augmentation de la sédentarité et, par le fait même, l'apparition de l'ostéoporose due à l'inactivité.

À la Clinique de l'arthrose, des examens approfondis effectués entre autres à l'aide d'une technologie informatisée des plus modernes sont d'abord exécutés pour évaluer l'état de la personne. Le premier objectif : contrôler l'arthrose et remettre le patient en état de fonctionner dans un cadre sécuritaire par des corrections articulaires et des soins appropriés, lui évitant ainsi l'apparition de l'ostéoporose due à l'inactivité.

L'emphase est aussi mise sur l'éducation et la compréhension des phénomènes entourant l'ostéoporose et l'arthrose. Les Dre Dufour est d'ailleurs conférencière invitée aux Aliments de Santé Laurier aujourd'hui, 25 mars à 14 h, pour y discuter d'arthrose.

Cette même conférence sur l'arthrose, ainsi qu'une autre sur l'ostéoporose et les moyens naturels de remédier à ces deux maladies sont offertes à sa clinique située au Samuel-Holland. Pour vous y inscrire ou pour prendre rendez-vous afin de faire un bilan sur la santé de vos os, vous pouvez rejoindre la Clinique de l'arthrose au 687-5372.

Aliments de Santé Laurier La plus grande équipe spécialisée en santé et en beauté naturelle au Canada !

Plus que la raison sociale Aliments de Santé Laurier existe depuis 37 ans, le plus grand établissement du genre au pays célèbre cette année, plus précisément ce mois-ci, son 30^e anniversaire sous la gouverne de son actuelle propriétaire, Lyse Boivin-Matton. Celle qui a acquis l'établissement en 1971 lui a imprimé une philosophie résolument avant-gardiste, non seulement au plan de la qualité des produits et des services, mais aussi à celui de l'organisation et des relations de travail. D'ailleurs, suffit-il d'une rencontre avec cette femme d'une prodigieuse vitalité pour se convaincre des vertus d'une alimentation saine. Le temps ne semble en effet ne pas s'être arrêté sur Mme Matton et elle transmet son énergie à son entourage. Évidemment lorsqu'elle aborde le sujet de son entreprise, son regard s'embrace et elle devient intarissable.

Pionnière de l'alimentation naturelle dans la région, elle se remémore avec plaisir l'évolution de son commerce. Elle véhicule d'abord le concept d'une bonne santé dans un petit local de 250 pi². Pour répondre aux exigences d'une clientèle en perpétuelle croissance, elle agrandit son magasin à quatre reprises afin d'offrir ce qu'il y a de mieux : meilleurs services, plus grande variété et qualité de produits, nouveaux soins et traitements. Aujourd'hui, la propriétaire est secondée par sa fille Éliane Matton-Boivin depuis 1995. En 1997, elles inaugurent le magasin actuel d'une superficie de plus de 15 000 pi², réalisé selon un concept attrayant de marché extérieur. Cet établissement unique lui permet d'offrir un inventaire de quelque 17 000 produits santé d'une qualité exemplaire, souvent certifiés biologiques, c'est-à-dire cultivés sans OGM, herbicides et pesticides. Tous les soins et services offerts sont dispensés par des professionnels, reliés à la beauté et à la santé naturelles, tels que : phytothérapie, homéopathie, aromathérapie, vitamines et minéraux, musique et littérature, esthétique, coiffure, massothérapie, fasciathérapie, nutrition, etc. sans compter Le Bistrot Aliments de Santé Laurier, un charmant resto éducatif où l'on sert une cuisine santé à tous les repas, des jus biologiques frais, des

salades biologiques fraîches et équilibrées, tout cela sous la supervision d'une nutritionniste. Pas étonnant que plus de 6000 clients fréquentent Aliments de Santé Laurier chaque semaine et que l'établissement ait été finaliste dans les catégories Développement de la main-d'œuvre et Entreprise de l'année du Mérite commercial Desjardins au Gala des Fidèles de 2000 ainsi que dans la catégorie Commerce de détail en 2001. De plus, cette année, Mme Matton est finaliste dans deux catégories (Santé et Entrepreneurship) pour le concours Femmes de mérite de la YWCA, dont le gala aura lieu le 9 mai. Soulignons que l'organisme sélectionne les candidates à l'échelle du Québec.

Au-delà des produits, la direction d'Aliments de Santé Laurier insiste sur l'aspect humain et la philosophie de son établissement. Plus de 60 employés, presque exclusivement des femmes, s'investissent à fond dans leur travail et contribuent à cette atmosphère unique. L'un des secrets de ce succès réside certainement dans la formation continue que tout le monde pratique avec enthousiasme. En échange de cet engagement, la direction met tout en œuvre pour offrir à son personnel des conditions et un milieu de travail stimulant. Passionné, ce personnel reste fidèle à son employeur des années.

En somme, résume Mme Matton, Aliments de Santé Laurier est conçu pour des gens autonomes qui prennent leur santé en main. L'établissement s'est toujours employé à satisfaire et à devancer les demandes de sa clientèle. La popularité des conférences, la plupart gratuites, que la direction organise dans la salle de cours est telle qu'il est préférable de réserver par téléphone à l'avance. Aujourd'hui à 14 h, il ne faudrait pas rater celle de la Dre Dominique Dufour, chiropraticienne, intitulée « Prévenir et maîtriser l'arthrose ». Demandez la programmation aux caisses. Devinez quel est le seul endroit où s'arrêtera Michel Montignac lors de son prochain séjour chez nous ?

Aliments de Santé Laurier
Place Laurier
Tél. : (418) 651-3262
Site Web : www.alimentsante.com



Dre Dominique Dufour Chiropraticienne



Dre Dominique Dufour,
consultante et
conférencière
sur la prévention
de l'arthrose et
de l'ostéoporose

Clinique de l'arthrose Clinique chiropratique préventive et sportive

Réglez vos problèmes d'arthrose en 5 étapes:

- 1° Évaluation initiale**
 - Revue des antécédents médicaux
 - Examens neurologiques assistés par ordinateur
 - Examen radiologique afin de déceler la présence d'arthrose
- 2° Thérapies préparatoires aux traitements**
 - Thérapies adaptées à votre état
 - Utilisation de technologies de pointe
- 3° Soins adaptés à votre état**
 - Ajustements des articulations
 - Programme de prévention et de réhabilitation
 - Exercices personnalisés pour renforcer la musculature
- 4° Réévaluation de votre état en cours de traitement**
 - Examens neurologiques assistés par ordinateur afin d'illustrer vos progrès en cours de traitement
- 5° Soins de maintien pour conserver les résultats**
 - Apprentissage de techniques pour prévenir les blessures
 - Soins périodiques pour réduire les risques de rechute et exercices de stabilisation



**Demandez notre dépliant
sur l'arthrose !**

Le Samuel-Holland
840, Ernest-Gagnon, bureau 285, Québec
(face à l'hôpital Jeffery Hale, près de
l'angle côte St-Sacrement et chemin Ste-Foy)
687-5372



FINI LES MIGRAINES

VELNOR

Bois de Velours
Suppléments alimentaires
30 capsules

En vente chez

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER PLACE LAURIER
2700, boul. Laurier, Ste-Foy (Québec) G1V 2L8
Tél.: (418) 651-3262 www.alimentsante.com

Raffermissant - Purifiant - Anti-inflammatoire - Protecteur



Conçu pour être utilisé sur des types de peau normale ou grasse, il ne contient aucun alcool et peut être personnalisé avec les autres lotions.

Il est important de noter que l'utilisation du Gel d'Aloès s'avère tout aussi efficace lors de soins raffermissants du cou et du buste.

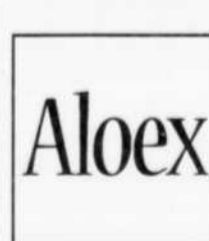
HelioLab

LAURENCE
SELECTION

En vente chez

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER PLACE LAURIER
2700, boul. Laurier, Ste-Foy (Québec) G1V 2L8
Tél.: (418) 651-3262 www.alimentsante.com

Gel buvable d'Aloe Vera biologique, 99,7% pur et certifié I.A.S.C.



L'ALOÈS, ÇA SE BOIT
ET ÇA AGIT VITE!

Apaise rapidement:

- acidité
- reflux
- brûlures d'estomac
- coliques de bébé

Apaise l'intensité de la gastro-entérite et des indigestions



En vente chez

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER PLACE LAURIER
2700, boul. Laurier, Ste-Foy (Québec) G1V 2L8
Tél.: (418) 651-3262 www.alimentsante.com



TRACE MINÉRAUX
RESEARCH

Electro-Vita-Min

Formule végétale
La plus complète des Multi-Vitamines
60 et 180 comprimés

Vitamines, minéraux et oligo-éléments, plantes, bioflavonoïdes et enzymes.
Nourrit et recharge votre système.
Agit rapidement. Sentez la différence!

En vente chez

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER PLACE LAURIER
2700, boul. Laurier, Ste-Foy (Québec) G1V 2L8
Tél.: (418) 651-3262 www.alimentsante.com



LA SANTÉ



Sortir l'épilepsie de l'ombre

Savez-vous que plus de 300 000 Canadiens sont atteints d'épilepsie soit approximativement 1 % de la population ? L'épilepsie n'est pas contagieuse. C'est un trouble fonctionnel du cerveau qui se manifeste sous forme de crises. Les personnes vivant avec l'épilepsie font quotidiennement face à de la discrimination en milieu de travail et en société.

Le mois de mars est le mois de sensibilisation à l'épilepsie. Le thème de la campagne pour 2001 est « Soutenir la recherche en épilepsie c'est aider les personnes atteintes à sortir de l'ombre » et a été adapté de la campagne mondiale du Bureau international contre l'épilepsie (BIE), de la Ligue internationale contre l'épilepsie (LICE) et de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Le thème de la campagne est également associé à la renaissance, c'est-à-dire que l'épilepsie sort de l'ombre comme les premières fleurs du printemps. Pour représenter ce nouveau concept, Épilepsie Canada a choisi une tulipe rouge et orange avec une tige et des feuilles vertes qui se détachent de l'ombre.

« Cette métaphore représente l'espoir de voir les personnes épileptiques s'épanouir parmi les autres membres de la société », explique Denise Crépin, directrice générale d'Épilepsie Canada.

Les objectifs de la campagne coïncident avec les objectifs de la campagne mondiale :

- sensibiliser le public et les professionnels au fait que l'épilepsie est un trouble du cerveau universel et traitable;
- changer les attitudes, détruire les mythes et augmenter l'acceptation de l'épilepsie dans le domaine public;
- promouvoir l'éducation et la compréhension du public et des professionnels au sujet de l'épilepsie;
- déterminer les besoins des personnes épileptiques à une échelle nationale et régionale;
- encourager les responsables gouvernementaux en santé à traiter des besoins des personnes épileptiques, y compris la sensibilisation, l'éducation, le diagnostic, le traitement, les soins, les services et la prévention.

« La campagne met l'accent sur la nécessité de détruire les mythes entourant l'épilepsie et sur l'importance de la promotion de la recherche médicale », dit Mme Crépin. « Nous ne voulons pas attendre jusqu'au prochain millénaire pour trouver une solution à ce désordre neurologique. Nous voulons faire sortir l'épilepsie de l'ombre. »

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'épilepsie visitez le site Web d'Épilepsie Canada à l'adresse suivante www.epilepsy.ca ou composez le 1-877-734-0873. (EN)

L'épilepsie et les personnes âgées

Arançoise Dubé venait tout juste de célébrer son soixante-huitième anniversaire lorsque c'est arrivé. Sa fille s'est aperçue tout à coup qu'elle fixait le vide. Ses lèvres remuaient et sa main tapotait la table. « Maman, qu'est-ce qu'il y a ? » cria-t-elle. Mais Mme Dubé continua simplement à regarder droit devant elle. Cela dura environ deux minutes. Puis elle soupira, se frotta le front et se tourna vers sa fille. « Je me sens drôle, dit-elle. Je ne sais pas trop ce qui vient d'arriver. Qu'est-ce que je disais ? »

Lorsque des personnes dans la soixantaine éprouvent des sensations inhabituelles – des pertes ou des suspensions momentanées de la conscience, de la confusion, des crises – elles peuvent penser que leurs symptômes sont causés par certains problèmes physiques ou mentaux qui accompagnent parfois le vieillissement.

Mais il se peut aussi que l'explication soit tout autre : elles sont peut-être devenues l'un des nombreux Canadiens âgés qui souffrent d'épilepsie.

L'épilepsie a longtemps été vue comme un état qui touche les jeunes, commençant souvent à l'enfance et durant parfois toute la vie. Mais nous savons maintenant qu'elle peut frapper n'importe qui, à n'importe quel âge. En fait, un examen attentif des statistiques montre que l'épilepsie peut se déclarer aussi bien à 60, 70 ou 80 ans que durant les dix premières années de la vie.

L'apparition de l'épilepsie à n'importe quel moment de la vie demande une certaine adaptation. Les gens veulent en savoir davantage au sujet de la maladie et des traitements possibles et savoir aussi quels changements cela provoquera dans leur vie.

Épilepsie Canada est l'unique organisme national à but non lucratif qui appuie la recherche sur l'épilepsie et qui sensibilise la population par le biais de ses programmes éducatifs. Les associations partenaires à travers le Canada accordent des services aux gens qui sont atteints d'épilepsie et à leurs familles.

L'oreille Entendre battre la vie

Des statistiques récentes révèlent que près d'une personne sur trois souffre de problèmes d'audition après l'âge de 65 ans. Cette proportion atteint une personne sur deux au-delà de 75 ans. Si ces chiffres paraissent alarmants, il convient aussi de savoir que la technologie actuelle permet à plusieurs personnes touchées par des troubles de l'ouïe de conserver une qualité de vie exceptionnelle à une période où elles ont envie de se payer du bon temps.

Si vos oreilles ne remplissent plus leur mission comme autrefois et que vous songez à résoudre ce problème avec un appareil auditif, sachez que le moment ne saurait être mieux choisi pour découvrir les bienfaits que peut vous procurer une prothèse auditive numérique. L'avantage le plus révolutionnaire de cet appareil réside certainement dans le fait qu'il s'adapte automatiquement selon les variations du niveau sonore. Cette particularité technologique s'avère très pratique, notamment pour les personnes âgées qui éprouvent parfois de la difficulté à procéder avec précision aux ajustements de leur appareil.

La prothèse numérique est programmée à l'avance pour choisir les sons qu'elle amplifie, comme ceux de la voix, tout en réduisant les autres signaux sonores nuisibles à une bonne compréhension. Du coup, on peut dire adieu aux boutons de réglage du volume et aux télécommandes. À l'aide d'un ordinateur, l'audioprothésiste ajuste votre appareil en fonction de votre baisse d'acuité auditive pendant que celui-ci est placé dans votre oreille.

Avec certains modèles, il vous suffit de toucher un bouton pour vous concentrer sur ce que vous voulez écouter ou pour entendre les sons qui proviennent de partout à la fois. Il vous est ainsi possible de diriger votre attention sur la person-

ne qui se trouve en face de vous dans un lieu public bruyant ou encore de vous laisser bercer par le chant des oiseaux pendant une promenade dans le parc.

Le plus merveilleux pour les utilisateurs réside dans le format miniaturisé du dispositif électronique qui lui permet d'être intégré à tous les modèles de prothèse : peu importe qu'il s'agisse du contour d'oreille qui se place derrière le pavillon externe, de l'intra-auriculaire logé dans la conque de l'oreille, du canal qui s'insère dans le conduit auditif, du CIC (Complètement à l'Intérieur du Canal) qui s'enfonce plus profondément dans le conduit. À propos de ce dernier modèle, soulignons qu'il est presque invisible de l'extérieur.

Évidemment, pour découvrir le modèle qui convient le mieux à vos besoins et à votre style de vie, adressez-vous à un professionnel de l'audition : un audioprothésiste. Ce spécialiste pourra déterminer s'il est possible de corriger votre surdité à l'aide d'un appareil auditif.

Établis dans la région de Québec depuis plusieurs années, les audioprothésistes des cliniques Bérubé Brassard préconisent une approche personnalisée. Cette maison fiable est également dépositaire de bouchons pour la baignade et de protecteurs industriels moulés à vos oreilles. De plus, Bérubé Brassard propose

une gamme variée d'accessoires pour malentendants, tels que des réveille-matin de type vibreur ou clignotant, des casques d'écoute spéciaux pour le téléviseur, la radio et le téléphone.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à communiquer avec l'une de nos trois cliniques de la région. À Québec, au (418) 522-3656 ; à Loretteville, au (418) 842-0793 ; à Lévis, au (418) 835-0497.



Josée Brassard.



Joël Bérubé.

Insomnie?

14 trucs pour un sommeil sain

Arthrite?

13 solutions apaisantes

Hypertension?

La racine de ce légume peut vous soulager

Plaie ouverte?

Comment se soigner avec du sucre de table

« 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au naturel »

de Dominique Duhamel, Éditeur

Il vient de sortir de presse, ce livre qui recense 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel recueillis par des experts reconnus en matière de santé.

Ce livre a été écrit pour tous ceux qui veulent trouver un moyen naturel de se libérer de leurs maux et de leurs douleurs. D'une valeur inestimable, il décrit des remèdes naturels peu connus qui ont pourtant apaisé et guéri des milliers de personnes, sans médicament ni coûteux séjour à l'hôpital.

Vous trouverez au fil des pages toute une série de conseils et de remèdes. En voici quelques exemples :

▶ Un moyen simple pour prévenir ou guérir les caillots sanguins et les phlébites (p. 94).

▶ Une méthode pour se débarrasser d'un gros furoncle en moins d'une semaine

- Maux de tête?

Des tranches de pomme de terre crue peuvent vous soulager (p. 73)



sans intervention chirurgicale (p. 155).

▶ Une méthode pour guérir des cordes vocales enrouées ou meurtries suite à une inflammation du larynx avec un produit vendu en pharmacie et à un prix ridiculement bas (p. 99).

▶ Un remarquable programme d'hygiène prévenant efficacement les rides (p. 24).

▶ Une huile dont quelques gouttes diluées dans de l'eau tiède luttent contre la mauvaise haleine (p. 103).

▶ Deux vitamines ayant un effet surprenant sur la bronchite (p. 110).

▶ Une «pommade miracle» anti-

hémorroïdes que vous pouvez préparer vous-même pour moins de 3,00\$ (p. 142).

▶ Une huile calmant par massage les maux de tête en quelques minutes (p. 73).

▶ Quelques exercices simples apaisant voire supprimant vos maux de dos (p. 172).

Chacun de ces secrets efficaces et éprouvés que dévoile le Grand Livre des « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel » peut être utilisé chez soi simplement et rapidement. Vos grands-parents

- Tension élevée? Buvez donc un délicieux thé préparé avec cette plante pour la baisser (p. 90)



recouraient fréquemment à ces moyens.

Ce sont en fait de bonnes vieilles méthodes complétées par de sensationnelles découvertes modernes rassemblées pour vous par le Docteur Eberhard L. Hartman.

Voilà une petite sélection des sujets abordés dans ce nouveau livre de référence en matière de santé :

▶ Une vitamine qui pourrait contribuer à prévenir les crises cardiaques (Résultats de recherche de l'Organisation Mondiale de la Santé).

▶ Vous voulez maigrir rapidement? N'oubliez pas d'en manger: cela « peut jouer un grand rôle dans le processus de perte de poids ».

▶ Une simple substance minérale peut-elle vraiment doubler vos chances de survivre à une crise cardiaque?

▶ Dégustez la racine de ce légume croquant, il fera baisser votre tension.

- Boulimie? Prenez chaque jour une cuillerée de cette huile (p. 118)



▶ Vos articulations sont raides et douloureuses? Bonne nouvelle: c'est peut-être dû, non pas à de l'arthrite, mais à un virus courant qui peut être traité par votre médecin de famille.

▶ Vous souffrez du dos? Parfois la position allongée est plus une cause qu'un remède.

▶ Certains médicaments contre l'asthme créent plus de problèmes qu'ils ne soignent.

▶ Avez-vous mal aux reins? Il se pourrait que vous adoptez une mauvaise position pour vider votre lavoiselle. Voilà comment se tenir correctement.

▶ Un coussin avec le rembourrage que nous suggérons vous procurera un sommeil sain et profond.

▶ La dépression n'est pas que « dans la tête ». C'est parfois un problème glandulaire.

▶ Comment prévenir efficacement les varices à l'aide des feuilles d'un arbre que l'on trouve facilement.

▶ Calmer les hémorroïdes, sans visite à votre médecin, sans opération, sans remède sentant mauvais.

- Odeurs corporelles?

Le jus de ce fruit les combat (p. 50)



▶ 12 méthodes simples pour vaincre les brûlures d'estomac.

▶ Cet additif alimentaire accroît

l'immunité des personnes âgées.

▶ Comment maîtriser une faiblesse de la vessie qui peut s'avérer pénible.

▶ Toux persistante? Nous vous disons quoi faire.

▶ Ulcères d'estomac? Un bon tiers d'ulcères d'estomac peuvent être prévenus voire guéris en modifiant légèrement son mode de vie.

▶ Constipation? Les meilleurs remèdes naturels...

▶ Pourquoi les timides sont prédisposés aux allergies pénielles.

▶ Bourdonnements d'oreille: un remède simple en vente dans toutes les pharmacies.

▶ Est-il possible « d'inverser » de manière naturelle des affections cardiaques en 365 jours? Pour 8 patients sur 10 soumis à observation, « les artères bouchées auparavant étaient propres ».

▶ Comment apaiser un saignement de nez pour éviter qu'il reprenne.

▶ Comment traiter sans médicament une hausse de tension.

▶ Quatre conseils sûrs pour perdre du poids. Des résultats étonnants!

▶ Que faire en cas de maux de ventre et d'hyperacidification.

▶ Prostate? Lisez ce qu'il faut à tout prix éviter.

▶ Comment traiter les cors, les cloques et les durillons aux pieds.

▶ Les causes des amnésies et des pertes de poids inexplicables.

▶ En cas d'acné, vous devriez éviter ces préparations chimiques en raison de leurs effets secondaires.

- Connaissez-vous les calories négatives qui redonnent la ligne? (p. 14)



▶ Vos pieds vous font souffrir le calvaire? Voilà un moyen d'atténuer

vos douleurs.

Apprenez tous ces secrets naturels. Ce livre renferme 1001 moyens de jouir d'une santé parfaite.

Cet ouvrage de référence plus que complet a sa place dans tous les foyers!

Ce livre n'est pas disponible en librairie. Il ne peut être obtenu que par correspondance auprès de l'éditeur.

Apprenez les précieuses méthodes toutes simples qui vous permettront de résoudre votre problème de santé.

Pour demander votre exemplaire personnel du Grand Livre des « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel », il vous suffit d'écrire aux Éditions Frémontel (Référence LU40) 1948 Charland, Montréal (Québec) H1Z 1A2

en indiquant sur une feuille blanche vos nom, prénom et adresse. Faites-le tout de suite, afin de ne pas oublier.

Joignez un chèque de 20,00\$ + 3,00\$ (frais d'envoi) + 1,61\$ (T.P.S.), soit au total = 24,61\$

Vous recevrez en retour votre exemplaire personnel du Grand Livre des « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel ».

GARANTIE À VIE:

Vous bénéficiez d'une garantie de satisfaction sans limite de durée. Si vous n'étiez pas entièrement satisfait(e) par le Grand Livre « Les 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel », il vous suffira de nous le renvoyer pour être remboursé sans discussions. (Frais d'envoi exclus)

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT

Toutes commandes postées dans les 10 jours, recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.



LA SANTÉ



La fontaine de jouvence

« Le cœur n'a pas de rides », disait Mme de Sévigné. Pourtant, personne n'aime voir les traces que le temps laisse sur son visage. L'exposition au soleil, le tabagisme et la pollution sont autant de facteurs causant l'apparition de rides, de taches, de veinules et d'autres signes qui trahissent votre âge comme les lignes sur un tronc d'arbre. Toutefois, si nos ancêtres n'avaient d'autre choix que d'accepter leur sort en silence, nous avons maintenant la possibilité de renverser les effets du temps. En effet, grâce aux divers traitements esthétiques disponibles depuis quelques années, vous pouvez paraître l'âge de votre cœur.

La science au service de la beauté

Le Dr Jean Boulanger, dermatologue de la Clinique De Vinci, est un spécialiste des traitements de rajeunissement du visage. Lui et le Dr Martine Lehoux, omnipraticienne, peuvent traiter les taches de naissance, tatouage, couperose, etc. Leur principal outil de travail : le laser. Ou plutôt les lasers, puisque la clinique en possède différents modèles qui ont tous leurs applications spécifiques.

Le laser au CO₂ est idéal pour le resurfaçage de la peau, c'est-à-dire l'enlèvement des rides, cicatrices d'acné, verrues et autres imperfections. Il dégage une énergie lumineuse puissante qui peut atteindre les tissus visés avec une grande précision. Le Dr Boulanger explique qu'en enlevant une mince couche de peau, ce laser scelle les terminaisons nerveuses et les petits vaisseaux, ce qui réduit la douleur et le temps de guérison. La couche détruite se régénère par une nouvelle peau d'apparence plus lisse et plus ferme, donc plus jeune.

Toutefois, certaines personnes plus jeunes n'ont pas besoin d'une intervention en profondeur. Lorsqu'il s'agit d'effacer de fines ridules ou les cicatrices d'acné, on utilise plutôt l'erbium-Yag,

un laser qui enlève des couches de peau dix fois plus minces que celui au CO₂. Ce type de laser offre une guérison encore plus rapide, ce qui convient parfaitement aux gens d'affaires pressés de reprendre du service.

Le laser Versapulse C a pour principale fonction de s'attaquer aux taches pigmentaires de la peau. Grâce à ses quatre longueurs d'onde, il permet au Dr Lehoux de pulvériser les tatouages, les taches de vin, les taches de vieillesse, la couperose ainsi que les varicosités sur les jambes. Et comme les autres lasers, il possède un embout spécial refroidissant qui améliore le confort et réduit les risques d'endommager les tissus. Enfin, la clinique possède bien sûr son laser épilatoire, qui détruit les poils de façon permanente.

Autres traitements

Outre les traitements au laser, les docteurs Boulanger et Lehoux ont recours à des injections de collagène, de Botox, d'Hylaforme, de Restylane, d'Artecol et d'implants de Softform pour raffermir la peau. De plus, grâce à un partenariat avec le Dr Claude Léveillé, chirurgien plastique, la Clinique De Vinci est désormais en mesure d'offrir à sa clientèle les traitements de chirurgie esthétique tels que liposuction, lifting, greffe capillaire, implants mammaires et autres.

Le Dr Danny-Elle Gingras, omnipraticienne, offre quant à elle le traitement des varices.

Cette grande diversité de soins fait en sorte que l'on peut vous proposer la solution la plus appropriée à votre condition.

Les commentaires des patients sont presque unanimes. Les plus âgés disent que, s'ils avaient su, ils seraient venus à la clinique plus tôt, alors que les plus jeunes affirment qu'ils n'ont désormais plus peur de vieillir. Pour obtenir un rendez-vous à la Clinique De Vinci, composez le (418) 650-3555. Il n'est jamais trop tard pour redonner à votre visage un air de jeunesse.



Dr Jean Boulanger.

L'entretien de vos prothèses auditives

Les problèmes liés à l'humidité

Avec l'arrivée de la belle saison qui pointe à l'horizon, survient également les périodes de chaleur et d'humidité. Pour les utilisateurs de prothèse auditive, la saison estivale signifie, bien souvent, petits et grands désagréments. En effet, la chaleur, l'humidité et la transpiration peuvent affecter, à plus ou moins long terme, vos prothèses auditives.

Effet de la transpiration

La transpiration et l'acidité de la peau provoquent de l'oxydation dans vos prothèses auditives. Cette oxydation affaiblit surnoiseusement les composantes fragiles à l'intérieur des vos prothèses auditives et générera éventuellement un bris. On peut comparer ce phénomène à de la rouille sur les composantes d'une voiture.

Problèmes causés par l'oxydation

Le phénomène de l'oxydation peut se détecter aisément. En fait, plusieurs signes avant-coureurs laissent supposer que l'oxydation affecte différentes composantes de vos prothèses et qu'un entretien de vos prothèses auditives est devenu nécessaire. Par exemple, vous pouvez percevoir un bruit parasite lorsque vous touchez au contrôle de volume ou lorsque vous changez la position de l'intercepteur. Ce bruit s'apparente habituellement à un grésillement. Vous trouverez également plusieurs sortes de manifestations de problèmes en ce qui concerne la qualité sonore de votre prothèse, entre autres : l'intermittence dans le fonctionnement, la distorsion, des sons parasites ainsi que le changement de tonalité.

Que faire lorsque ces problèmes surviennent ?

Une visite chez l'audioprothésiste est indispensable afin de faire vérifier vos prothèses auditives. Lorsque le problème d'oxydation est mineur, un entretien de base de vos prothèses auditives les remettra en bon état de marche. Par contre, avec le temps les problèmes deviennent récurrents et nécessitent une réparation majeure qui consiste à changer des pièces importantes affectées par l'oxydation.

Service de laboratoire avec technicien qualifié sur place

Chez Claude Prévost audioprothésiste, au bureau du 450, chemin Sainte-Foy, à Québec, vous trou-



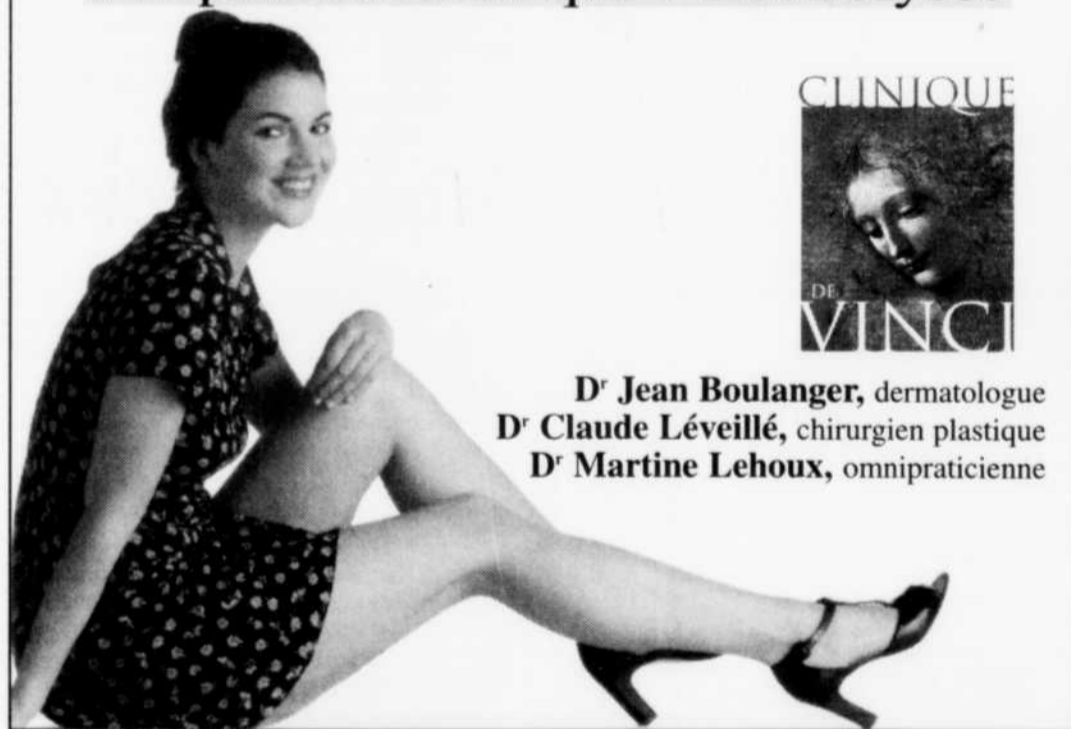
Claude Prévost.

verez, en plus d'une équipe d'expérience pour effectuer vos tests d'audition et vous guider parmi un vaste choix de prothèses auditives, un laboratoire de réparation complet comprenant un grand inventaire de pièces sur place et un technicien en électronique spécialisé dans la réparation de prothèses auditives. Vous aurez donc la possibilité de faire une évaluation en profondeur de l'état de vos prothèses auditives et d'effectuer sur place, et rapidement la plupart des réparations majeures. De plus, en faisant affaires directement avec le laboratoire, vous n'aurez pas à expédier vos prothèses auditives à l'extérieur et ainsi vous occasionner des délais d'attente de plusieurs jours.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à communiquer avec l'une ou l'autre des cliniques Claude Prévost audioprothésistes, soit celle du 450, chemin Sainte-Foy, (418) 688-1430, ou celle du 2612, rue Lapointe, Sainte-Foy, (418) 650-9090.

Épilation au laser

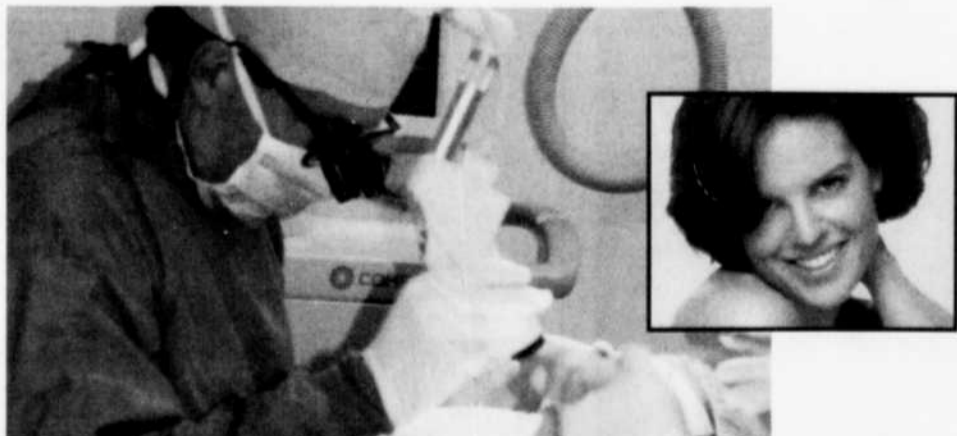
Pas plus coûteux que l'électrolyse!



Dr Jean Boulanger, dermatologue
Dr Claude Léveillé, chirurgien plastique
Dr Martine Lehoux, omnipraticienne

Plan de financement bancaire 2880, chemin des Quatre-Bourgeois, Sainte-Foy, bureau 101 (418) 650-3109

Rajeunissement du visage



Dr Jean Boulanger
dermatologue

Chirurgie au laser

CENTRE
dermatologique de QUÉBEC
MÉTROPOLITAIN



Visage complet 3 200\$ + taxes
Tour de la bouche 1 250\$ + taxes

2880, chemin des Quatre-Bourgeois, bureau 101, Sainte-Foy

(418) 650-3109

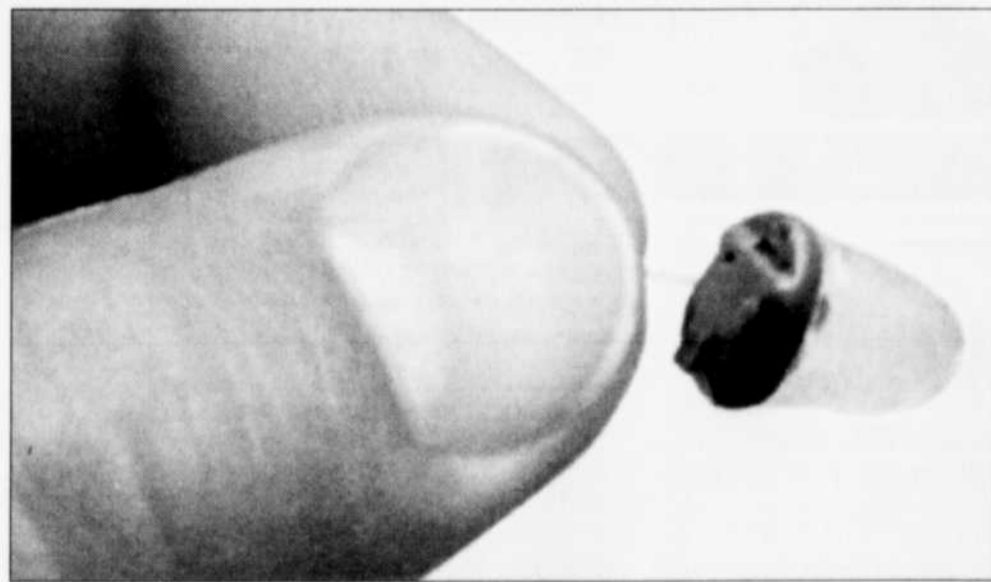
Plan de financement bancaire

Claude Prévost

AUDIOPROTHÉSISTE

TROUBLE D'AUDITION

Une prothèse auditive si discrète
qu'il faut être indiscret pour la remarquer!



Grâce à la technologie numérique, vous pouvez, à présent, corriger adéquatement votre problème d'audition à l'aide de prothèses auditives alliant esthétique et performance.**

** Prothèse auditive non payée par le programme de la RAMQ

Une équipe d'audioprothésistes à votre service

Claude Prévost
Manon Beauchamp
Hélaine Prévost

Patrice Pelletier
Patricia Gosselin

Laboratoire de réparation sur place
au bureau de Québec avec technicien qualifié.
Service à domicile

Québec 450, ch. Ste-Foy (418) 688-1430

Ste-Foy 2612, Lapointe (418) 650-9090

Malbaie 303, rue St-Étienne 1-800-363-5617

Donnacona 220, av. Ste-Marie (418) 688-1430

EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617

Baie-St-Paul, Forestville, Baie-Comeau, Sept-Îles, Havre-St-Pierre, Chibougamau
cprevost@mediom.qc.ca



LA SANTÉ



Faire don d'un organe de son vivant : le don suprême

Imaginez que vous avez besoin d'une greffe et qu'on vous annonce qu'il n'y a pas de donneurs. Ou que vous attendez sans cesse un coup de fil de l'hôpital. L'acteur Michael Rawley s'en souvient comme si c'était hier. Après avoir appris qu'il souffrait d'insuffisance rénale au stade ultime à l'âge de 20 ans, l'acteur dramatique s'est accommodé assez bien de la situation jusqu'à ce que son état s'aggrave au point où il fut obligé de commencer des traitements de dialyse.



En premier, Michael a reporté les traitements. « Je me disais : On va remettre ça à la semaine prochaine... je vais avoir un rein », explique-t-il, mais le rein n'arrivait pas.

Luttant contre des complications, il a tôt fait d'apprendre que la période d'attente prévue de trois à cinq ans pouvait s'étendre à sept ans. Plongeant dans une dépression devant cette perspective, le président des relations de La Fondation canadienne du rein avec le gouvernement de l'Ontario a vu une lumière au bout du tunnel quand une amie de longue date lui a offert l'un de ses reins.

Aujourd'hui, des milliers de patients continuent à subir les contrecoups de la grave pénurie d'organes qui sévit actuellement au Canada. Comme chaque jour en moyenne dix Canadiens apprennent qu'ils souffrent d'insuffisance rénale, les listes d'attente pour des transplantations s'allongent plus rapidement que jamais. Heureusement, l'augmentation des greffes d'organes provenant de donneurs vivants – apparentés ou non – vient combler l'écart grandissant entre les besoins et le nombre d'organes pouvant servir à des greffes. Une transplantation d'organe provenant d'un donneur vivant apparenté a lieu à la suite d'une série de tests médicaux déterminant la compatibilité entre le patient et un proche parent. Pour l'opération, on choisit le meilleur moment pour le donneur et le receveur ; dans ce cas, un rejet est moins susceptible de se produire puisque les organes provenant de donneurs cadavériques. Il arrive que le conjoint, un parent éloigné ou un ami proche puisse être un donneur acceptable ; on parle alors d'une transplantation d'organe provenant d'un donneur vivant non apparenté.

Un don provenant d'un donneur vivant anonyme supposerait que quelqu'un prenne la décision de faire don de l'un de ses organes à un étranger. Cela pose des questions éthiques qui continuent à faire obstacle à ce type de don au Canada bien que d'après un sondage récent auprès de professionnels de la santé, ce concept suscite chez ces répondants un intérêt croissant.

« Il est extrêmement important de déterminer la compétence et la motivation du donneur, précise le Dr David Hollomb, président du comité national des dons d'organes de La Fondation canadienne du rein. Ensuite il faut prendre en considération la question de l'anonymat et les problèmes éthiques que soulèvent ceux qui se demandent si on doit ou non permettre le transfert d'organes entre deux personnes vivantes. » Pour en savoir plus sur les dons d'organes, consultez le site Web de La Fondation canadienne du rein à www.rein.ca. (EN)

Quelles sont les personnes qui risquent d'avoir une maladie rénale ?

En règle générale, les maladies du rein progressent insidieusement et détruisent souvent une bonne partie de la fonction rénale avant de provoquer des symptômes. C'est pourquoi les personnes présentant de gros risques d'avoir une maladie rénale devraient subir un examen médi-

cal régulièrement. Parmi ces personnes figurent les diabétiques, les personnes souffrant d'hypertension ou ayant des maladies affectant les vaisseaux sanguins et les proches parents d'une personne ayant une maladie rénale héréditaire. (EN)

Les signes avant-coureurs habituels d'une maladie rénale

- Hypertension
- Enflure autour des yeux, des mains et des pieds
- Urine sanglante, trouble ou ayant la couleur du thé
- Présence de protéines dans l'urine
- Formation d'un excédent de mousse lors de la miction
- Besoin fréquent d'uriner pendant la nuit
- Urine moins abondante ou difficulté à uriner
- Fatigue
- Perte d'appétit ou de poids
- Démangeaisons persistantes et généralisées (EN)



Dr Jean-Yves Perreault, m.d.
omnipraticien

**OBÉSITÉ
CELLULITE
RIDES**
(Artecoll et collagène)

**VARICES
et
VARICOSITÉS**

Sainte-Foy
651-6408

Lévis
837-4742

Sainte-Marie
387-6368



**LOGEMENTS: à partir de
380\$/mois 1 1/2 pièce**

Services infirmiers et religieux
Salle à manger, etc.

990, Gérard-Morisset
Québec G1S 1X6

Tél.: 681-4637

**ÉTABLISSEMENT À BUT NON LUCRATIF
S'ADRESSANT AUX PERSONNES
DE 60 ANS ET PLUS À FAIBLES
ET MOYENS REVENUS**



Roger Bouchard
podiatre

**Profil de pratique
de la profession**

Spécialiste de la santé qui diagnostique et traite les difformités et les maladies des pieds par des moyens médicaux ou biomécaniques (orthèses).

Aux termes des lois du Québec, le podiatre est un professionnel de première ligne qui intervient sur les infections des pieds et qui bénéficie de l'arsenal thérapeutique complet qu'offre la médecine moderne.

**30 ans
à votre service**

- Soins
des pieds

- Orthèses
plantaires

- Service
à domicile

667-3891

14, Pie-XII, Beauport G1E 5P4

• SUR TABLE



LA GYMNASTIQUE DU CORPS HÉBREUX

L'avenir appartient
à ceux qui se
tiennent debout

Mona Roy
Enseignante certifiée

(418) 569-5442

Participez à une étude de recherche médicale

CONFIDENTIELLE : LA LIBIDO AU FÉMININ

Des chercheurs médicaux de votre localité recueillent présentement de l'information sur les femmes, la libido, l'énergie et le bien-être. Nous avons besoin de femmes âgées de 20 à 70 ans pour mener une étude de recherche médicale CONFIDENTIELLE. Deux groupes différents seront recrutés pour cette étude.

Pour y participer, vous devez:

- être insatisfaite de votre faible libido et être en ménopause naturelle ou chirurgicale OU
- être satisfaite de votre libido actuelle.

En tant que participante admissible, vous devez accepter de faire deux visites et de remplir des questionnaires sur votre activité sexuelle, votre relation amoureuse actuelle et votre bien-être général. Vous pourriez recevoir une compensation pour votre temps et vos déplacements.

Pour plus de renseignements,

contactez Maude Julien,

infirmière de recherche

pour les docteurs

Céline Bouchard

et Michel Fortier au

650-2295

**La maison de naissance
Mimosa**
une autre vision
du bien naître

La maison
de naissance



Un service du réseau de la santé et des services sociaux

SERVICES GRATUITS

- Suivi de grossesse
- Accouchement
- Suivi postnatal à domicile

182, rue de l'Église
Saint-Romuald (Québec)
G6W 3G9
(418) 839-0205
www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

www.mimosa.qc.ca

Un service du réseau de la santé et des services sociaux

(418) 839-0205

LA SANTÉ

À la Clinique de médecine podiatrique de Québec, un traitement unique en Amérique

Depuis huit ans, la Clinique de médecine podiatrique de Québec, du Dr François Allart, située au 4350, boul. Wilfrid-Hamel Est, à Québec, a gagné ses lettres de noblesse. Président de l'Ordre des podiatres du Québec depuis cinq ans, diplômé du New York College of Podiatric Medicine, directeur du comité pour l'implantation d'une première faculté de médecine podiatrique au Canada, spécialiste en recherche et développement des orthèses du pied, la notoriété du Dr François Allart a dépassé nos frontières. Il est l'un des rares docteurs en médecine podiatrice au Québec. Il est aussi le seul professeur d'externat de l'Université de New York au Québec à dispenser une formation aux étudiants de cette université.

Des soins de tous genres

Le but premier de la Clinique de médecine podiatrice de Québec est d'améliorer la santé des pieds des personnes (enfants et adultes) qui ont des besoins particuliers dans les domaines podiatrice et chirurgical. Soyez assurés que l'intervention du Dr Allart s'effectuera après avoir posé un diagnostic précis pour vous procurer les meilleurs soins possibles, qu'il s'agisse d'un problème de dermatologie ou musculo-squelettique, d'une chirurgie mineure, de la fabrication d'une orthèse, ou d'un traitement pour redonner leur fonction normale aux articulations.

Un traitement unique en Amérique du Nord

La clinique a une approche unique au Canada dans le traitement des malformations de pieds chez les enfants. Le Dr François Allart a conçu et fabriqué sur place, grâce à son laboratoire doté d'une gamme d'appareils sophistiqués, une orthèse unique qui permet de guérir certaines pathologies du pied de l'enfant. M. Allart est en mesure de prendre des empreintes du pied et d'effectuer les moulages nécessaires à la conception de plusieurs types d'orthèses, en plus de détecter et d'identifier les moindres troubles de posture, d'alignement et de déformations.

« Certains problèmes du pied et des jambes ne se détectent pas aisément », précise le Dr Allart. « Des imperfections comme un pied plat tombant ou une jambe plus courte, impercepti-



Dr François Allart.

bles sans l'expertise d'un spécialiste, peuvent entraîner, à long terme, des problèmes et des douleurs aux jambes et au dos. Les problèmes dont on peut souffrir au niveau des jambes et des pieds sont souvent la conséquence de troubles remontant à l'enfance », ajoute le Dr Allart.

Tous les services dans une même clinique

À la Clinique de médecine podiatrice de Québec, vous êtes certains que TOUS les besoins de vos pieds peuvent obtenir satisfaction. On y trouve tous les services: une salle de chirurgie mineure, une salle de traitement dermatologique, un laboratoire d'orthèses, des services radiologiques, un laboratoire d'analyses biomécaniques... L'avantage des gens qui fréquentent la clinique du Dr Allart c'est que tout est fait sur place et sous le contrôle du Dr Allart lui-même.

Mise en garde

À titre de président de l'Ordre des podiatres du Québec, le Dr Allart, responsable de la protection du public dans le domaine podiatrice, tient à mettre les gens en garde contre une erreur qui s'est glissée sous la rubrique podiatrice dans le bottin téléphonique. « Les noms de certains prothésistes et orthésistes, des technologues qui n'ont pas le droit d'établir de diagnostic, s'y trouvent et n'ont rien à voir avec le domaine de la podiatrie. Il serait donc sage de vérifier si les personnes que les gens consultent possèdent bel et bien un permis délivré par l'Ordre des podiatres du Québec (sans frais 1-888-514-pied). »

Le «Backworks», une solution active aux maux de dos chroniques, à Québec depuis 10 ans

« Backworks » est le fruit d'une frustration, celle du Dr Roger Minkow, un urgentiste californien qui, à 36 ans, s'était infligé une hernie discale. Devant l'échec des traitements traditionnels, il entreprit de concevoir des appareils lui permettant d'exécuter des exercices pour renforcer son dos sans douleur. De là naquit la première clinique de « Backworks » exclusivement consacrée aux maux de dos.

Comme il est un passionné qui recherche toujours les meilleurs moyens et les techniques les plus avancées pour pratiquer sa profession, M. Georges Morisset, physiothérapeute et propriétaire de trois cliniques qui portent son nom, à Québec, Charlesbourg et Beauport, a adopté, dès 1990, cette méthode que le Dr Minkow avait mise au point trois ans auparavant.

Le « Backworks » est un concept thérapeutique actif inspiré de la médecine du sport et appliqué au syndrome de lombalgie chronique. C'est plus qu'une simple série d'exercices. C'est un programme axé sur la compréhension, la gestion et la maîtrise du mal de dos par les patients. Le premier travail des professionnels de la clinique est d'« éduquer » les clients et de les « motiver » à se prendre en charge eux-mêmes.

Le programme comprend 10 exercices à résistance progressive, confortables et sécuritaires, qui s'effectuent sur trois appareils à poulies. Ce concept repose sur trois éléments de base, les trois E définis par le Dr Al Nachemson, un éminent spécialiste suédois: les exercices, l'éducation et l'encouragement.

La démarche

La première visite du client est l'occasion d'une évaluation de sa condition et de l'informer des buts visés par le programme. Les exercices sont enseignés lors de la deuxième visite. À la troisième visite, le patient s'intègre à un groupe pour une séance complète d'exercices.



M. Georges Morisset.

Commence alors une session de 18 séances échelonnées sur six semaines consécutives, selon une formule qui motive le patient et favorise son autonomie.

Au terme de la session, un rapport d'évaluation est remis au médecin traitant. M. Morisset encourage le patient à poursuivre des exercices, soit à domicile, à un gymnase de son choix ou à la clinique, selon un programme de maintien et de perfectionnement.

Des résultats probants

Afin de démontrer l'efficacité de son traitement, le Dr Minkow a procédé, entre 1987 et 1996, à plusieurs études cliniques auprès de 1100 patients dont ceux de

M. Morisset. Il en résulte une nette amélioration dans 85 % des cas et c'est la clinique Georges Morisset qui a obtenu le meilleur taux moyen d'amélioration!

Un physiothérapeute renommé

M. Morisset est diplômé de l'Université de Montréal et il a œuvré durant 15 ans auprès des sportifs. Il a soigné les athlètes des clubs de hockey Les Remparts et Les Nordiques. Les athlètes des équipes nationales aux Jeux du Canada, aux Jeux panaméricains et aux Jeux olympiques ont aussi bénéficié de ses compétences.

Le seul dans la région de Québec

La clinique Georges Morisset est la seule à offrir la méthode « Backworks » aux personnes souffrant de maux de dos chroniques. « Aucune autre clinique de la grande région de Québec n'offre ce concept thérapeutique conçu et mis au point par le Dr Roger Minkow du San Francisco Spine Institute », affirme M. Morisset qui est allé étudier cette méthode à San Francisco avec le Dr Minkow. Mais, ailleurs au Québec, des collègues physiothérapeutes offrent aussi cette thérapie à leur communauté. Le programme « Backworks » est donc disponible à Beauveville, Mont-Joli, Matane et Baie-Comeau.



«Un examen fonctionnel»,
ce n'est pas un diagnostic.

Ne confiez pas vos pieds à quiconque.

Pour un diagnostic précis et un traitement approprié,
consultez un professionnel à la

Clinique de médecine podiatrice de Québec.

Docteur François Allart

Médecine podiatrice

Service diagnostic et traitement complet:

- traitement dermatologique (cors, callosité, verrue plantaire, ongle incarné)
- examen biomécanique
- examen radiologique
- orthèses podiatrices compensatrices et correctrices
- podopédie (problèmes de pieds infantiles)
- chirurgies mineures

Président de l'Ordre des podiatres du Québec

Doctorat du New York College of Podiatric Medicine

4350, boul. Wilfrid-Hamel Est
(entre boul. Masson et boul. Henri-IV)
Québec

872-4346

CLINIQUE
GEORGES MORISSET
PHYSIOTHÉRAPIE

La solution
aux maux de dos chroniques



Le programme
de physiothérapie
«Backworks»

Durant des années, Georges Morisset a cherché obstinément un traitement qui soit vraiment efficace. Jusqu'à ce qu'il découvre le programme «Backworks»! Contrairement aux autres thérapies, «BACKWORKS» EST UNE MÉTHODE ACTIVE. Au lieu de laisser le dos au repos, elle le fait travailler à la façon des athlètes qui, après une blessure, continuent de s'exercer progressivement pour améliorer leur mobilité et accélérer leur rétablissement.

Après six semaines, **VOUS AUREZ AMÉLIORÉ LA FORCE AINSI QUE LA POSTURE DE VOTRE DOS ET RÉDUIT, SINON ÉLIMINÉ VOS MAUX.** Ce ne sont pas là de vaines promesses: les statistiques démontrent une amélioration notable dans 85 % des cas!

CENTRE D'AFFAIRES LE MESSIL
1170, boul. Lebourgneuf
Bureau 202
Québec (Québec) G2K 2E3
Tél.: 418 627 4753
Télex: 418 627 0922

CLINIQUE MÉDI-PLUS
4100, 3e Avenue Ouest
Charlesbourg (Québec)
G1H 0E1
Tél.: 418 622 6606

CLINIQUE S. BRIND AMOUR
500, boul. Rochette
Bureau 200
Beauport (Québec)
G1C 1Y8
Tél.: 418 661 6336



LA SANTÉ



Le Dr David Moore, un chiropraticien qui applique une technique précise et douce

Les Québécois doivent être contents qu'un citoyen américain du Maine, David Moore, ait décidé de venir faire carrière à Québec, car il donne l'occasion à des milliers de gens de se faire soigner par la chiropratique sans douleur.

Le Québec par amour

Le Dr Moore a pratiqué sa profession durant dix ans, à Portland, Maine. Un beau jour son cœur a été conquis par une Québécoise de Trois-Rivières. C'est par amour pour elle qu'il s'est établi à Québec, il y a 14 ans, afin qu'elle ait une meilleure vie sociale qu'à Portland, loin de sa famille. Mais s'il est venu faire carrière ici c'est aussi parce qu'il aime les Québécois et la qualité de vie qu'on retrouve dans notre région. Car, possédant une licence pour pratiquer en Floride, il aurait tout aussi bien pu choisir cet État ensoleillé.

L'Activator

Jusqu'à il y a deux ans, le Dr Moore soignait ses clients selon la méthode traditionnelle des manipulations. Mais après avoir lui-même bénéficié de traitements selon la méthode de l'« Activator », et la trouvant efficace et sans douleur, il a décidé d'en faire profiter sa clientèle.

L'Activator est un instrument qui provoque des vibrations mécaniques dans le corps et aligne ainsi la ou les vertèbres à soigner. C'est un instrument calibré pour donner une certaine fréquence de vibrations au corps. C'est là une méthode reconnue dans le monde entier. Elle est efficace, sans douleur et donne des résultats très intéressants. Il n'y a qu'à demander aux clients du Dr Moore de témoigner pour se rendre compte que la méthode Activator est bien aimée.

Elle est très populaire aux États-Unis, de même qu'en Ontario et dans l'Ouest canadien, mais elle n'est pas très répandue au Québec. Le Dr Moore croit qu'ils seraient à peine plus d'une douzaine à la pratiquer sur plus de 600 chiropraticiens. À chaque visite, il faut passer des examens physiques et neurologiques précis. Le traitement à l'Activator est appliqué en fonction des résultats de ces examens.

Un patient qui se fait soigner avec cet instrument bénéficiera d'un bien-être surprenant. Il

s'agit d'un progrès indéniable dans la façon de traiter. Il faut savoir que les responsables de la méthode Activator n'ont cessé de toujours aller plus loin dans la recherche de meilleurs moyens pour pratiquer la profession. Ils ont un centre de recherche à Phoenix, Arizona.

M. Moore explique que le chiropraticien est le professionnel de la santé le mieux préparé pour traiter tout problème lié aux systèmes nerveux et musculo-squelettique, qu'il s'agisse de bursite, tendinite, épicondylite, arthrite, arthrose, douleurs intercostales. Le chiropraticien soigne aussi les maux de tête et les migraines.

On peut rejoindre le Dr Moore à l'un de ses deux bureaux. Lun au 543-545, Grande Allée Est (529-4862), l'autre sur la route Prévost, à Saint-Pierre, île d'Orléans (828-2948).



Dr David Moore.

Vous avez sûrement mieux à faire que vous épiler!

Avez-vous déjà songé à tout le temps et l'argent que vous consacrez depuis des années pour vous débarrasser de vos poils indésirables? Que vous préféreriez le rasage ou l'épilation, il vous faudra répéter cette tâche ennuyeuse pour le reste de votre vie si vous tenez à garder une peau glabre. Sans parler de la douleur associée à certaines méthodes, telles que la cire et la pince, qui ne sont guère plus tendres que les châtiments qu'on infligeait au Moyen-Âge.

Jusqu'à tout récemment, seule l'électrolyse permettait de réduire la croissance des poils. Toutefois, pour parvenir à un résultat satisfaisant avec cette technique, il faut généralement compter plusieurs années de traitement. Par surcroît, toutes ces méthodes traditionnelles présentent des effets secondaires comme les poils incarnés, les réactions allergiques, les infections locales et l'hyperpigmentation.

Heureusement, cette époque est révolue. Grâce au laser épilatoire, vous pouvez aujourd'hui en finir à tout jamais avec les poils gênants qui poussent partout sur votre corps : les aisselles, les aines, le dos et les épaules, les jambes et les cuisses, les bras, le cou, le menton, etc.

L'expertise de la beauté

Diplômée de médecine en 1983, le Dr Elizabeth Morency, omnipraticienne, s'intéresse depuis longtemps déjà aux développements en médecine esthétique. Son équipe d'infirmières et elle ont recours à des implants de collagène, d'acide hyaluronique et d'Artecol pour effacer les rides et les cicatrices ainsi qu'à des peelings aux AHA pour contrer le photovieillissement et certaines formes d'acné. Lorsque la technologie du laser épilatoire est apparue, il y a trois ans, il était donc normal pour le Dr Morency d'offrir ce service à ses patients.

Le laser Épitolux Alex de la clinique du Dr Morency est sécuritaire. Il enlève les poils indésirables en émettant des impulsions rapides et égales sur la surface de la peau, préalablement enduite d'une couche de gel clair. Le laser n'endommage pas les pores délicats et les structures de la peau, car il cible uniquement le pigment à l'intérieur du follicule pileux.



Par conséquent, les impulsions ne créent qu'une légère sensation de picotements sur la peau. Parfois, des rougeurs peuvent apparaître pendant quelques heures, mais elles s'apparentent à un léger coup de soleil et disparaissent en très peu de temps. Une fois les poils enlevés, vous n'aurez plus qu'une sensation permanente de douceur, de fraîcheur et de propreté.

Le traitement épilatoire au laser nécessite un minimum de trois séances. Durant la première séance, l'Épitolux Alex enlève seulement les poils en période de croissance, alors que ceux en phase de repos ne sont pas affectés. Il est possible que le patient ait besoin de visites additionnelles lorsque les poils au repos se remettent à pousser. Selon le type de poil et la région à traiter, de 3 à 6 séances ou plus peuvent être nécessaires.

Si vous désirez obtenir plus de détails sur l'épilation au laser ou sur les autres soins de médecine esthétique mentionnés plus haut, communiquez avec la clinique du Dr Elizabeth Morency au (418) 650-6652.

Moi ma santé, j'y vois!

Examen chiropratique complet

20\$ (incluant les radiographies)
valide jusqu'au 1^{er} mai 2001

- entrevue préliminaire avec le patient
- examen physique traditionnel
- examen chiropratique
- évaluation de la posture
- examen radiologique (si nécessaire)
- rapport de l'examen par le chiropraticien

1. Mauvaise posture
2. Les bursites
3. Maux de tête
4. Douleurs au cou
5. Douleurs aux épaules et aux bras
6. Douleurs entre les omoplates
7. Douleurs au dos
8. Douleurs aux hanches et aux jambes
9. Douleurs associées à l'arthrose
10. Raideurs articulaires
11. Douleurs musculaires
12. Douleurs sciatiques



Le Dr Moore emploie la méthode "ACTIVATOR"

Une méthode reconnue dans le monde entier, efficace, sans douleur, aux résultats étonnants.

Le chiropraticien est le professionnel de la santé le mieux préparé pour traiter tout problème lié aux systèmes nerveux et musculo-squelettique.

Pour qui veut éviter, dans la mesure du possible, les médicaments et la chirurgie, la chiropratique est un choix tout naturel.

Défrayé par la plupart des assurances groupes.

CENTRE CHIROPATIQUE MOORE

Dr David R. Moore
543-545, Grande Allée Est
Québec 529-4862

2^e bureau:

Rte Prévost, St-Pierre, I.O., 828-2948

Approuvé par l'Ordre des chiropraticiens du Québec

Laser épilatoire Alexandrite

Prix spéciaux en épilation jusqu'au 15 avril 2001



La toute dernière technologie du laser au service de l'esthétique
Une technique révolutionnaire pour des résultats à long terme
Laisse sur votre peau une sensation de douceur, de propreté et de fraîcheur



Dr Elizabeth Morency MD, LMCC
omnipraticienne œuvrant dans le domaine de la phlébologie et de la médecine esthétique.

em
Dr Elizabeth Morency, MD

varices • couperose • cellulite • épilation au laser • rides • peelings
2954, boul. Laurier, bureau 620, Ste-Foy - Téléphone: 650-6652



LA SANTÉ



Soyez prudent et évitez les excès de médicaments

Un médicament sous ordonnance ou une herbe médicinale peut être très efficace pour votre maladie, si on lui donne une chance de fonctionner. Cette chance peut être entravée beaucoup trop facilement.

Quels autres médicaments consommez-vous, par exemple ? Quels suppléments médicinaux ajoutez-vous ? Consommez-vous certains aliments à des fins médicinales ou de santé ? Ces produits peuvent tous sembler bons pour vous, mais en fait lorsqu'ils sont mal associés, trop de médicaments peuvent produire un effet néfaste marqué.

L'été dernier, un médicament couramment prescrit pour soulager les brûlures d'estomac a été retiré du marché, car on avait découvert qu'il

pouvait avoir des effets néfastes s'il est combiné à d'autres antidépresseurs, de même qu'avec la cyclosporine prescrite aux transplantés cardiaques. Le ginkgo est vanté pour ses propriétés d'amélioration de la mémoire, mais il a aussi des propriétés anticoagulantes, il ne peut donc être utilisé de concert avec la warfarine, un anticoagulant. Même le ginseng, qui est servi à toutes les sauces, dans les jus ou les friandises, a démontré une interaction avec le médicament cardiaque digoxine.

L'essentiel est de savoir exactement ce que vous faites. Si vous voulez essayer les herbes médicinales, les pharmaciens disposent d'ordinateurs qui peuvent vérifier l'utilisation d'un médicament avec ceux que vous prenez déjà. Si vous consommez deux médicaments dif-



pouvait causer des dommages graves, et même le décès, lorsque pris de concert avec d'autres médicaments, suppléments ou aliments. La bonne nouvelle pour les personnes souffrant de brûlures d'estomac — et pour celles qui souffrent d'autres maladies gastro-intestinales — est qu'il y a des médicaments dépourvus d'interaction médicamenteuse, alors assurez-vous de poser des questions.

Sachez ce que vous avalez

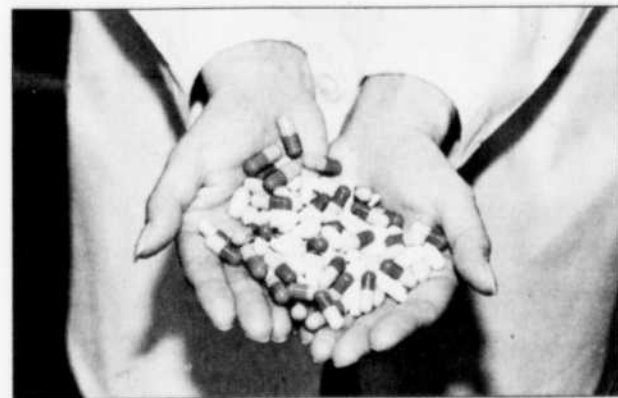
Un grand nombre d'herbes médicinales vendues dans les magasins d'aliments naturels et les pharmacies présentent aussi des interactions avec certains médicaments. Le millepertuis est pris avant tout dans les cas de dépression, mais des études ont démontré qu'il

férents, par exemple, des études rapportent qu'il n'y a que 6 % de risque d'interaction. Toutefois, si vous prenez cinq médicaments différents, les risques grimpent à 50 %. Avec huit médicaments, il y a 100 % de risque d'interaction, selon les médicaments.

La solution ne consiste pas à laisser tomber les médicaments prescrits par votre médecin, mais plutôt à avoir une discussion honnête avec lui sur les produits que vous consommez pour votre santé et, au besoin, à travailler ensemble pour trouver des solutions de rechange. Par exemple, il existe des traitements qui présentent peu voire aucun risque d'interaction médicamenteuse et votre médecin est la meilleure personne pour vous conseiller à ce sujet. (EN)

L'interaction médicamenteuse expliquée

Votre médecin renouvelle votre prescription et au lieu de vous sentir mieux, comme à l'habitude lorsque vous utilisiez ce médicament, vous souffrez de maux de tête, de problèmes de digestion et d'autres effets secondaires. Cela pourrait bien être un cas d'interaction médicamenteuse.



Involontairement, vous pouvez avoir combiné le médicament prescrit avec d'autres médicaments ou avec des aliments ou des suppléments médicinaux et votre corps ne peut les assimiler. Votre médecin ne le savait pas, car vous ne croyiez pas que c'était assez important pour le mentionner. Voici pourquoi cela est important :

Comment se produisent certaines interactions

Une fois qu'un médicament est absorbé par le corps, il se rend à l'endroit où il agit. Le médicament doit se lier à un récepteur précis (comme un espace de stationnement spécial) afin de livrer son message. Il y a plusieurs types distincts de récepteurs. Imaginez que vous prenez le médicament A et le médicament B et les deux se fixent aux mêmes endroits. Si A utilise plus de récepteurs, il y en aura moins pour B et ce dernier ne sera pas en mesure de passer son message aussi

rapidement. Le médicament B sera moins efficace qu'il le serait normalement.

Les médicaments doivent être métabolisés afin d'être excrétés du corps. Autrement, ils continueraient à s'accumuler dans le système. Si le médicament A devait interférer avec le système qui métabolise le médicament B, le niveau de B pourrait devenir trop élevé et avoir des effets toxiques.

Protégez-vous

Lorsqu'il s'agit de médicaments et de suppléments, savoir c'est pouvoir. Gardez ces suggestions à l'esprit :

• Lorsque vous recevez une nouvelle ordonnance, demandez à votre médecin s'il y a des produits que vous ne devriez pas utiliser avec ce médicament.

• Vous pouvez réduire le risque d'interaction médicamenteuse en achetant vos médicaments ou vos herbes médicinales toujours au même endroit.

• Lorsque vous faites remplir une ordonnance ou achetez une herbe médicinale, demandez au pharmacien s'il y a des risques d'interaction médicamenteuse. Un grand nombre de pharmacies disposent d'ordinateurs qui vérifient les médicaments achetés avec ceux que vous prenez déjà.

• Assurez-vous que votre médecin connaît tous les médicaments que vous prenez, y compris les herbes médicinales. Il y a des traitements qui ne comportent que peu voire aucun risque d'interaction médicamenteuse, alors assurez-vous de poser des questions. (EN)

Dites adieu aux poils indésirables!

Chaque printemps, un grand nombre de Québécois et de Québécoises fréquentent les salles de conditionnement et les salons de bronzage dans le but d'avoir belle apparence lorsqu'ils enfileront leur maillot de bain. Toutefois, l'arrivée prochaine de l'été indique aussi qu'il est grand temps de s'occuper de sa pilosité.

Prêtes à souffrir pour être belles — comme le veut le dicton — les femmes ont longtemps enduré les méthodes douloureuses d'épilation comme la cire, la pince, l'électrolyse et autres. Heureusement, les scientifiques ont révolutionné et modernisé les techniques d'épilation.

Une technique éprouvée

Il existe aujourd'hui une solution douce, sécuritaire et rapide qui vous permettra de vous débarrasser, une bonne fois pour toutes, de ces poils indésirables : l'épilation au laser. Le traitement consiste à appliquer une mince couche de gel sur la peau et à balayer la zone à épiler avec un laser, qui émet des ondes lumineuses commandées par ordinateur. S'adressant tant aux femmes qu'aux hommes, le laser épilatoire se distingue par la douceur avec laquelle il traite les structures délicates de la peau.

Pour les petites surfaces telles que les aisselles et les aines, le séance durera tout au plus de 5 à 10 minutes. L'épilation au laser définitive et permanente ne nécessite, en général, que de 4 à 6 séances pour procurer une dépilation complète. Certaines personnes sont cependant satisfaites après deux. Comme les séances sont espacées de 4 à 6 semaines, il est préférable de commencer dès maintenant si on veut être prêt pour l'été.

Un personnel hautement qualifié

L'épilation au laser est des plus sécuritaires : des centaines de milliers de femmes et d'hommes ont déjà eu recours à cette technologie développée aux États-Unis il y a plusieurs années. À la clinique Épiderma de Place de la Cité, une équipe de 14 professionnels vous encadrent avant, pendant et après le traitement. La clinique est dotée d'un appareil LightSheer, un laser diode épilatoire à la fine pointe de la technologie qui est le seul approuvé par les normes de santé américaines. Vous y trouverez également des médecins offrant des services esthétiques tels que le traitement des varices et des rides, les implants de collagène, etc.

Le coût

Et combien coûte le traitement d'épilation au laser? Bien sûr, il varie selon la superficie à traiter. Toutefois, il se compare avantageusement à celui de l'électrolyse (et dans bien des cas, il est offert à un prix nettement inférieur), tout en exigeant un nombre de séances beaucoup moindre. Grâce à la souplesse des conditions de paiement et au programme de financement d'Épiderma, vous pouvez profiter de la technolo-



gie de l'épilation au laser à partir de seulement 14,95 \$ par semaine (certaines conditions s'appliquent).

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour recevoir une consultation gratuite, communiquez avec la clinique Épiderma de Place de la Cité au (418) 651-8678 ou sans frais de l'extérieur au 1-866-651-8678. Vous pouvez aussi consulter le site Web de l'organisme à www.epiderma.ca.

Épilation par laser

Des professionnels d'expérience,
un environnement médical,
des centaines de clients satisfaits.

Permanent
Sécuritaire
Rapide
Confortable
Très efficace

**PRIX
IMBATTABLE
JUSQU'À 70% DE RABAIS****

NOUS TRAITONS ÉGALEMENT LES PEAUX BRONZÉES!



Financement sans intérêt*
consultation gratuite

EPI-DERMA

épilation permanente au laser

JOUR, SOIR ET SAMEDI

*Conditions disponibles à la clinique.
**Selon la liste de Cohérent jusqu'au 30 mars 2001.

www.epiderma.ca
651-8678 | 866-651-8678
Place de la Cité, local 2110

MAINTENANT 3 SUCCURSALES

Séances d'information:

Québec: 28 mars
Trois-Rivières: . . . 26 mars
Thetford Mines: . . 26 mars



**Dr Stéphane
Bergeron, md**
Expertise
médico-légale

651-8678



LA SANTÉ



Je me sens tellement seul avec ma souffrance...

Chaque personne est unique et possède inévitablement une beauté intérieure. Malheureusement, certaines personnes ne voient leur beauté qu'à travers le regard que les autres portent sur eux. Ces gens sont incapables de déceler leur propre valeur. Ils sont toujours à la recherche de cette reconnaissance d'eux-mêmes auprès d'autrui. À force de se dévouer corps et âme pour les autres, ils deviennent déçus de ne pas recevoir la réciprocité et subissent une amère déception quand eux-mêmes nécessitent du soutien de leurs semblables. Ils sont étonnés de constater qu'il n'y a personne de disponible pour eux. Ils se sentent dès lors délaissés, seuls, confrontés à leurs responsabilités et à celles des autres qu'ils se sont eux-mêmes attribuées. Ils souffrent sans se sentir écoutés, appuyés, réconfortés, dans le silence et la solitude. Cette souffrance finit par devenir extrêmement lourde.

Des paroles de souffrance et de solitude

Des paroles de détresse, de souffrance et de solitude, madame Jacqueline Paradis, psychologue, en a entendues maintes et maintes fois. Des paroles du genre : « J'ai tellement de souffrances et de responsabilités à porter. C'est comme si j'étais responsable de la terre entière et que l'on s'appuyait sur moi pour vivre. J'ai l'impression d'être seule à porter ma souffrance. J'essaie de parler mais on dirait que les gens ne veulent pas m'entendre, ne désire pas ma compagnie. Les gens s'intéressent à moi seulement lorsqu'on a besoin de mes services. » Les doléances de cette personne qui a toujours donné ce qu'on attendait d'elle, qui a même « pris les devants » pour deviner les besoins des autres, démontrent qu'elle vit un sentiment de solitude, d'indifférence face à sa souffrance et à ses besoins.

« De telles paroles expriment une souffrance qui dure depuis déjà trop longtemps. Une souffrance qui étouffe, épuise et handicape la personne, souligne Mme Paradis. Cette personne a longtemps espéré que quelque chose survienne, qu'une personne mette un terme à sa souffrance, qu'une « baguette magique » fasse disparaître ce triste destin difficile à porter ».

Quand le phare s'écroule

Cette personne, au prix de sa santé et de sa qualité de vie, a tout fait pour faciliter le vécu des autres, pour les soulager de responsabilités trop pesantes. Maintenant qu'elle se sent sans énergie, vidée, elle crie à l'aide et personne ne l'écoute, ne lui vient en aide ou lui retourne l'ascenseur. On a tellement compté sur elle comme un pilier, comme un phare, comme « la forte », que l'entourage est surpris d'entendre ses plaintes. Il est occupé à son propre mieux-être et craint que son éventuel « accueil » ne vienne affaiblir sa tranquillité.



Jacqueline Paradis

« Après avoir combattu à leurs façons », expose la psychologue Jacqueline Paradis, « ce qui est déplorable c'est que lorsque les gens ressentent ces malaises, ils démissionnent et se laissent dépasser par les événements. Ces individus n'ont pas toujours le réflexe de consulter une psychologue. S'ils ne font rien, cette souffrance augmente et ils ont l'impression que s'éclipse petit à petit toute possibilité de s'en sortir et de retrouver une réelle qualité de vie. Plus on se dirige tôt vers une personne-ressource en mesure de nous supporter professionnellement, plus on a de chances de recouvrer rapidement un mieux-être ».

Pour la psychologue Jacqueline Paradis, du Centre médical des 4-Bourgeois à Sainte-Foy, que l'on peut également joindre à son bureau privé de Saint-Lambert : « La progression vers un mieux-être s'appuie d'abord sur de mini-résultats. C'est avec le temps que l'on constate et apprécie le changement. Dès les premières rencontres, bien des personnes ressentent déjà certains soulagements. Juste le fait d'avoir pris l'initiative de consulter, de commencer à exprimer l'existence de ses contraintes, apporte un baume sur les souffrances trop longtemps dissimulées. Prendre conscience que l'on peut vraiment améliorer sa qualité de vie et s'en approcher, est le début de la démarche. Le rôle de la psychologue auprès des personnes souffrant de carence affective, du vide d'amour, consiste à les aider à développer une certaine autonomie et des outils qui leur permettront de cheminer vers une meilleure qualité de vie ».

Une idée brillante

Imaginez-vous en train de marcher dans une pièce faiblement éclairée. Alors que vous avancez d'un pas incertain, en tentant de ne pas foncer dans un meuble ni de trébucher sur un objet oublié, imaginez votre soulagement lorsque quelqu'un entre dans la pièce et allume la lumière. Ce simple dé clic vous permet de reprendre votre équilibre et de reconnaître les objets qui vous entourent.

Santé Canada a récemment approuvé un médicament nommé Visudyne, un produit qui permet d'éclairer la vie de milliers de personnes qui souffrent d'une maladie appelée dégénérescence maculaire.

La lumière est ce qui nous permet de voir les objets, en aidant notre cerveau à transformer ce qui se trouve devant nos yeux en une image qu'il peut reconnaître. C'est également la lumière qui permet à Visudyne de fonctionner.

Cette thérapie innovatrice peut être réalisée dans un cabinet de médecin ou en milieu hospitalier. Le patient reçoit d'abord le médicament par voie intraveineuse. Ensuite, un faisceau laser de faible intensité est dirigé vers son œil afin d'activer le médicament, lequel permet, dans la plupart des cas, de ralentir l'évolution de la maladie.

Visudyne a été développé spécifiquement pour le traitement de la forme humide de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une pathologie de l'œil dévastatrice responsable de la majorité des cas de cécité chez les personnes âgées de plus de 50 ans. Cette maladie progresse rapidement. À l'intérieur d'une période de deux mois à deux ans, les gens souffrant de cette condition peuvent perdre la capacité de lire ou de reconnaître les visages.

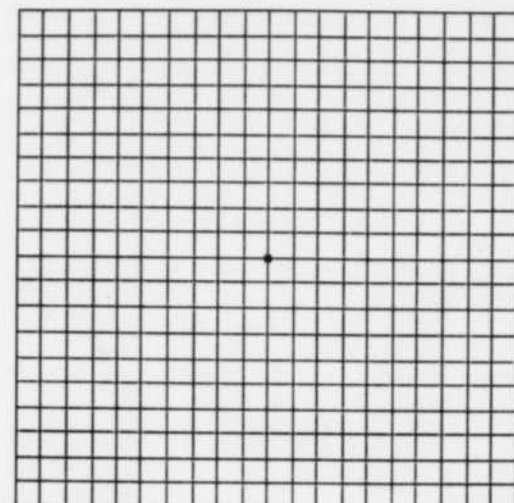
Comme son nom l'indique, la DMLA est liée de près au vieillissement. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, de plus en plus de baby-boomers risquent d'être atteints par cette maladie, dont les symptômes sont : une vision brouillée, la difficulté de voir à distance ou de réaliser des travaux qui nécessitent un souci du détail et une vision déformée, comme des lignes droites qui apparaissent courbées.

Certaines personnes croient, à tort, que ces symptômes sont causés par des cataractes et remettent à plus tard leur visite chez le médecin. Toutefois, en règle générale, les cataractes ne causent pas de déformation de la vue ni une perte de la vision centrale. Advenant le fait que l'un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent,

vous devriez consulter votre ophtalmologiste immédiatement, étant donné que la DMLA peut progresser très rapidement. Le dépistage précoce de cette maladie pourrait préserver votre vue.

Si vous souhaitez en savoir plus à propos de la DMLA, veuillez contacter le 1-800-821-2450. (EN)

Un test rapide pour dépister la DMLA



La Grille d'Amsler est un test que vous pouvez facilement effectuer pour déterminer si vous présentez les premiers symptômes de la forme humide de la DMLA.

Comment effectuer le test :

- asseyez-vous dans un endroit bien éclairé;
- tenez la grille à la hauteur de vos yeux à une distance confortable;
- si vous portez des lunettes, gardez-les;
- couvrez l'un de vos yeux et avec l'autre œil, fixez le point situé au milieu de la grille. En même temps, observez le motif de lignes verticales et horizontales sur la grille;
- recommencez le test avec votre autre œil.

Si vous ressentez une vision floue ou déformée, ou que des trous apparaissent dans la grille, vous devriez immédiatement prendre rendez-vous avec votre ophtalmologiste. (EN)

JACQUELINE PARADIS M.P.s. PSYCHOLOGUE

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec
Honoraires pouvant être remboursés par certaines assurances collectives et privées.

Thérapie à court terme au
CENTRE MÉDICAL 4-BOURGEOIS
3220, chemin des Quatre-Bourgeois
Sainte-Foy
653-4050
et sur la Rive-Sud à Saint-Lambert
889-0988

- stress, anxiété, troubles de panique
- difficultés relationnelles, problèmes de couple
- dépression, burn-out
- douleur de séparation, de solitude
- stress post-traumatique
- confiance en soi, affirmation de soi
- difficultés de prises de décision, de solutions de problèmes
- entraînement au biofeedback comme traitement de la migraine ou de douleur chronique.

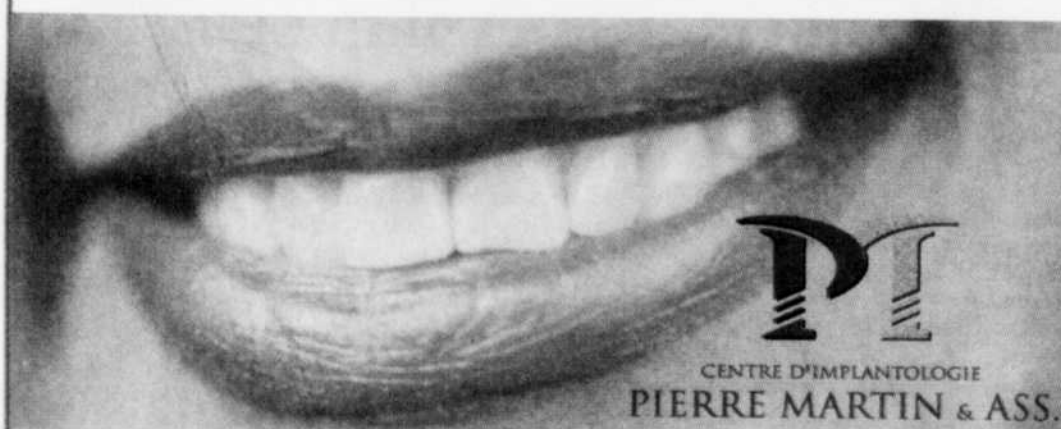
jparadis@clie.net
cell.: 561-3647

889-0988

L'instabilité de vos prothèses vous blesse, vous éprouvez de la difficulté à mastiquer.

Les implants dentaires, une solution permanente

Plan de financement offert
Certaines conditions s'appliquent



CENTRE D'IMPLANTOLOGIE
PIERRE MARTIN & ASS.

Une intervention sans douleur, effectuée dans un cadre professionnel où vous vous sentirez en confiance.

Voici ce que le Dr Pierre Martin d.m.d. et son équipe de collaborateurs vous proposent.

Appelez dès aujourd'hui pour une consultation sans frais

245, rue Gauvin, Vanier (Québec)
Télex: (418) 684-7644 - Sans frais: 1 (877) 449-1911
Bois-Francs - Côte-Nord - Portneuf - Québec

Parlez-en à votre denturologiste

Dignard & Genest, denturologistes
Pierre Genest, d.d.
2310, 1re Avenue, Québec
G1L 3N1
(418) 529-8164

Yvon Paquet, d.d.
267, St-Maxime
St-Raymond (Québec)
G3L 3W3
(418) 337-2655

André Martin Dignard, d.d.
303, Pierre-Bertrand, #202, Vanier
(418) 683-1116
685, boul. de Comporté, La Malbaie
(418) 665-6763

Clinique Dento-Plus
Daniel et Mélanie Hébert, d.d.
Limoilou (Québec)
G1L 3J9
(418) 640-3368

Richard Denis, d.d.
472, boul. Rochette
Beauport (Québec)
G1C 5Y8
(418) 667-9434

Lucie et Henri Lamontagne, d.d.
5689, rue St-Georges, Lévis
(418) 837-4419
3676, av. des Églises, Charny
(418) 832-7178

Jocelyn Noël, d.d.
125, rue de La Seigneurie Ouest
La Malbaie (Québec)
G5A 1L7
(418) 665-4563