

ÉDITION SPÉCIALE

progrès-dimanche

DIRECTIONS...

ante



00640746

Interdiction de fumer dans les endroits publics du Québec Une bonne occasion d'écraser...



Saviez-vous qu'il sera interdit de fumer dans les bars, les restaurants et dans pratiquement tous les endroits publics du Québec, à compter du 31 mai 2006? Une bonne occasion pour décider d'écraser pour de bon...

«Pour se libérer du tabac, il faut avant tout être motivé. Mais même si la détermination est là, arrêter de fumer reste une démarche exigeante pour la majorité des fumeurs. La bonne nouvelle, c'est qu'en ajoutant à votre motivation des méthodes d'aide efficaces et du soutien, vous pouvez réussir!», explique Amélie Houde, pharmacienne et responsable du programme Cessez de fumer de la pharmacie Francine Simard.

«Il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide. Recourir aux ressources et aux moyens disponibles pour cesser de fumer n'est pas un signe de faiblesse; c'est plutôt une preuve de sagesse! Pourquoi ne pas mettre toutes les chances de votre côté? Votre spécialiste de la santé pourra vous aider à faire un choix de thérapie de remplacement de la nicotine répondant à vos besoins: timbres, gommes, pilules ou inhalateur.»

Pour encourager les gens intéressés à arrêter de fumer et les appuyer dans leur démarche, la Pharmacienne Francine Simard a mis sur pied un service de soutien personnalisé. En plus de conseiller judicieusement les fumeurs sur les différentes étapes menant au sevrage - du moment où la date du jour «J» est fixée, aux

premières semaines d'arrêt, en passant par le choix d'une méthode de cessation à privilégier - l'équipe de la Pharmacienne Francine Simard propose un suivi téléphonique régulier auprès du fumeur, en voie de se libérer du tabac. Pendant le premier mois, la relance téléphonique se fera hebdomadairement, puisqu'il s'agit de l'étape la plus difficile. Puis, les appels seront distancés aux deux semaines, jusqu'à ce que la personne ne ressente plus le besoin de recevoir un tel service.

«Il ne faut surtout pas se décourager si l'on a une faiblesse et qu'on décide finalement de s'en griller une... ou que l'on recommence tout simplement à fumer. On estime que les fumeurs tentent d'arrêter en moyenne de 5 à 7 fois, avant de se défaire de cette habitude», fait valoir Mme Houde.

Défi J'Arrête, J'y gagne

Le Défi J'Arrête, J'y gagne peut également être un excellent élément de motivation pour les fumeurs qui désirent cesser de fumer. Depuis le 1^{er} janvier dernier, près de 3000 fumeurs se sont déjà inscrits au Défi J'arrête, J'y gagne!, de retour pour une septième année consécutive (www.defitabac.ca).

En hausse par rapport à l'an dernier, ce chiffre démontre que la formule du Défi continue de plaire et de répondre aux besoins des Québécois et des Québécoises désirant se libérer du tabac.

Près de 190 000 personnes ont

participé au Défi en six ans, et des études répétées ont montré qu'entre 24 % et 29 % d'entre elles sont toujours non fumeuses après un an, des taux de cessation tabagique qui se classent parmi les meilleurs du monde. Cette campagne a donc permis, jusqu'à maintenant, à plus de 47 000 personnes d'arrêter de fumer au moins un an.

Avec le soutien d'un parrain ou d'une marraine de leur choix, les participants écrasent à la date qui leur convient entre le 1^{er} janvier et le 28 février 2006 et ils s'engagent à ne pas fumer pendant au moins les six semaines officielles du Défi, soit du

1^{er} mars au 11 avril 2006.

De nombreux moyens sont disponibles pour appuyer les participants : site Internet www.defitabac.ca, courriels de soutien, ligne d'information 1 866 jarrete (527-7383) et centres d'abandon du tabagisme.

Questions de poids

Pour plusieurs fumeurs et ex-fumeurs, le poids est un sujet d'inquiétude. Mais quand on comprend pourquoi on peut engraisser, on peut passer à l'action pour prévenir ou gérer les kilos en trop. Cesser de fumer n'entraîne pas automatiquement un gain de poids pour tout

le monde. Cependant, chez plusieurs ex-fumeurs, la prise de poids est bien réelle. Lorsqu'on cesse de fumer, le gain de poids est en moyenne de 2,8 kg (6 livres) pour les hommes et de 3,8 kg (8 livres) pour les femmes.

Pour éviter de prendre du poids, la clé est manger sainement, en ayant un apport calorique équilibré, de bouger au quotidien et, idéalement, d'adopter ces bonnes habitudes avant le jour J. Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire: si on a déjà cessé de fumer et pris un peu de poids, il est encore temps de revoir ses habitudes. L'important, c'est de ne pas rallumer!



THÉRAPIES - Vous voulez cesser de fumer? Votre spécialiste de la santé peut vous aider à faire un choix de thérapie de remplacement de la nicotine répondant à vos besoins: timbres, gommes, pilules ou inhalateur.



D2 - PROGRES-DIMANCHE, le 12 Février 2006

LOI SUR LE TABAC - À compter du 31 mai 2006, il sera interdit de fumer dans les bars, les restaurants et dans pratiquement tous les endroits publics du Québec.

**N'attendez pas l'imposition de la Loi
en mai 2006 pour...
écraser!**

Arrêter de fumer, ce n'est pas facile.

Toute l'équipe de la pharmacie est heureuse de vous offrir son nouveau **programme personnalisé** qui vous aidera à atteindre une vie sans fumée.

Francine Simard
Pharmacienne
545-3336

CLINIQUE Santé
394, rue St-Vallier (face à l'hôpital de Chicoutimi)

00601963

Prévention des blessures sportives Pratiquer ses activités en sécurité

Il a déjà été amplement démontré que l'activité physique peut favoriser une meilleure santé et améliorer la qualité de vie de ceux qui s'y adonnent régulièrement. En revanche, les bienfaits de la pratique accrue de ces activités s'accompagnent aussi de risques de blessures... Les spécialistes de la santé constatent malheureusement que de plus en plus de gens souffrent de traumatismes d'origine récréative et sportive (TORS).

On estime que 291 000 Québécois de six ans et plus ont



BRADETTE
MELISSA
RÉDACTRICE PUBLICITAIRE
mbradette@lequotidien.com

consulté un professionnel de la santé pour traiter un traumatisme d'origine récréative et sportive (TORS) au cours de l'année 2000 uniquement. Parmi les principales activités pratiquées au moment où la blessure est survenue, on note le hockey, la bicyclette, la course à pied, les activités de conditionnement physique, le soccer et les sports de glisse sur neige (ski alpin, miniski et surf des neiges).

Vous êtes de nature sportive ou souffrez d'un mal en «ite»... bursite, tendinite, etc.? Si c'est le cas, les prothèses sportives telles que genouillère, support lombaire ou de cheville pourraient vous éviter bien des maux.

Diminuer les risques de traumatismes

«Combien de personnes décident de s'entraîner ou de faire de la course à pied sans faire examiner leur appui plantaire? Un coureur présentant un léger déséquilibre à ce niveau risque de se blesser aux genoux ou même au dos. De la même façon, le joueur de golf a tout avantage à être bien en équilibre sur ses appuis plantaires pour pouvoir terminer ses 18 trous sans fatigue excessive et sans douleur, et ce, à tout âge!», explique Richard Gaudreault, propriétaire de Paramédic.

«Pour sa part, le joueur de tennis exige beaucoup de la biomécanique de son pied, car les surfaces de jeu sont devenues très dures. Son pied doit absolument être bien équilibré pour éviter les foulures aux chevilles et les blessures aux pieds. Dans le cas d'une tendinite (ou épicondylite), l'orthèse du coude permet de soulager efficacement la douleur. Le skieur a, quant à lui, souvent avantage à porter des genouillères ou des orthèses de genoux, surtout s'il fait face à des dévia-

tions des genoux, un déchirement des ménisques ou des rotules déstabilisées.»

Une prothèse doit être ajustée selon vos besoins

Les prothèses ne sont pas universelles, il en existe une multitude selon l'activité physique pratiquée, la biomécanique de l'utilisateur, etc. On retrouve aussi différents supports allant de léger à ferme. L'élastique est surtout utilisé pour le soutien léger tandis que pour le soutien moyen et ferme la prothèse est faite de néoprène et des baleines, de plastique ou de métal, permettent un meilleur soutien.

Quel que soit le sport que vous pratiquez, votre niveau de performance ou votre âge, demandez conseil à un spécialiste de l'orthèse/prothèse. En collaboration avec votre professionnel de la santé (médecin de famille, orthopédiste, physiothérapeute, etc.), il pourra vous aider à poursuivre vos activités au meilleur de votre forme et - ce qui est le plus important - à la conserver.

Produits orthopédiques Paramédic

L'entreprise régionale Paramédic dispose d'une gamme de produits orthopédiques servant à la prévention et à la réhabilitation de blessures sportives des plus complètes: genouillère, support lombaire, de bras, de genou ou d'épaule, chevillère, éclisse pour poignet, attelle pour coude, etc.

Paramédic offre aussi un service professionnel d'orthèses plantaires en partenariat avec Ergore-

cherche Ltée. Ce chef de file canadien dans la fabrication et la vente d'orthèses plantaires est reconnu pour son avant-gardisme dans la mise au point d'équipement médical durable dans ce secteur du marché de l'orthopédie.

Le système informatisé utilisé par Paramédic constitue une approche unique en région dans ce domaine. Le «tapis capteur intelligent» et les sondes utilisées permettent de numériser les points de pression du pied afin de créer une empreinte parfaite en trois dimensions pour ensuite créer par ordinateur (robotique) des produits parfaitement adaptés à la biomécanique, la morphologie et au corps de la personne. Le service offert par Paramédic, qui dispose de sa propre orthopédiste-prothésiste, comprend notamment l'évaluation de la posture, de la démarche et des pieds (appuis plantaires) ainsi que la conception et l'adaptation de prothèses, chaussures et semelles orthopédiques. Mme Nathalie Gagnon est l'orthésiste-prothésiste attitrée au service d'orthèses plantaires de Paramédic.

Fondé en 1987 par M. Richard Gaudreault et Mme Guylaine Vézina, Paramédic est grossiste et détaillant spécialisé en fournitures et équipements médicaux. La gamme complète de leurs produits compte plus de 1800 articles. L'entreprise dessert la province de Québec, les Maritimes et le nord de l'Ontario (plus de 1400 points de ventes dans le Québec et ailleurs sous différentes bannières de pharmacies).



GENOUILLÈRE - Le skieur, a souvent avantage à porter des genouillères ou des orthèses de genoux, surtout s'il fait face à des déviations des genoux, un déchirement des ménisques ou des rotules déstabilisées.

Chronique Paramédic



Pensez au bien-être de votre corps, de la tête aux pieds!

D'abord, notre tête se transforme parfois en caisse de résonance émettant, en pleine nuit, un bruit agressant appelé «ronflement». Cet état causé par l'AOS, l'apnée obstructive du sommeil, est une condition qui peut menacer votre vie ou sérieusement la bouleverser. Une personne en soufflant arrête plusieurs fois de respirer durant son sommeil.



Si vous répondez oui à au moins deux des questions suivantes, vous souffrez peut-être d'AOS et le «CPAP C FLEX» vous serait salutaire, tout en éliminant le ronflement!

- Est-ce que vous ronflez?
- Est-ce que vous suffoquez ou avez du mal à respirer durant votre sommeil?

- Vous a-t-on déjà dit que vous arrêtez de respirer durant votre sommeil?
- Êtes-vous fatigué durant la journée?
- Votre poids s'est-il modifié depuis les cinq dernières années?
- Vous êtes-vous déjà assoupi ou endormi au volant?

Trouvez semelles à vos pieds

Pour ce qui concerne l'autre extrémité de votre corps, soit vos pieds, dorlotez-les avec nos équipements «de pointe» et dites adieu aux «épines de Lenoir» et aux «fasciites plantaires».

Afin de concevoir et fabriquer des orthèses plantaires spécifiques, le Laboratoire du pied Paramédic privilégie le réputé système Podiafit. «Un tapis capteur intelligent et autocorrecteur fournit une empreinte en trois dimensions des pieds du client. La fabrication des orthèses est robotisée par fraisage numérique, ce qui augmente considérablement le confort et l'efficacité. Enfin, nous accordons un suivi et un contrôle de qualité par le système de captation et d'analyse d'images Posider. Ce système sert à l'analyse, image par image, des trois phases de la marche et permet de détecter toutes anomalies. Le Laboratoire du pied Paramédic est le seul du genre au Saguenay-Lac-St-Jean et l'un des seuls en Amérique du Nord à utiliser cette technologie révolutionnaire», précise Nathalie Gagnon, notre spécialiste. De plus, Le Laboratoire du pied Paramédic possède une grande expertise dans le traitement par orthèses de problèmes plantaires spécifiques. «Il s'agit de cas fréquents dans le cadre de nos activités professionnelles. Quel que soit le type de problèmes, nous vous proposons des compétences et des services efficaces», précise Mme Gagnon. En plus des orthèses, le Laboratoire du pied Paramédic offre également d'autres services tels l'ajustement des chaussures profondes, la fabrication des chaussures moulées et sur mesure ainsi que le service de mesure pour les bas de soutien. À vous d'en profiter!



00650213

Passez nous voir pour en savoir davantage.



Paramédic



JONQUIÈRE
3535, boul. St-François
542-1255

CHICOUTIMI
2203, boul. St-Paul
696-1255

ESSAYEZ-LE, ÇA MARCHE!

Avez-vous peur d'avoir peur? Pas de panique à bord! Les troubles anxieux se guérissent



PUBLICITÉ

Ressentez-vous des périodes de malaise brutal, d'anxiété, intense et nettement délimitée? Des palpitations, tremblements

frent en silence de peur du jugement des autres ou parce qu'ils ont honte de ce qu'ils vivent.

Après avoir vécu l'agorapho-

vée par Nathalie Jean, psychothérapeute (Guérir de ses peurs 2001). Depuis 5 ans, Mme Blackburn offre des ateliers de formation et d'accompagnement pour démystifier les troubles anxieux afin de redonner confiance et espoir à ces gens qui souffrent de l'intérieur.

«Il importe pour moi de soutenir et de rassurer ces personnes pour qu'elles puissent reprendre une plus vie fonctionnelle et heureuse. Évidemment, on ne guérit pas de ses peurs du jour au lendemain, il importe de respecter les différentes étapes établies pour se libérer de ses phobies», explique Hélène Blackburn.

«Trop souvent, on néglige de travailler à la source de l'anxiété. Il est beaucoup plus facile de prescrire des médicaments pour engourdir le mal. Même si une médication s'avère nécessaire à l'occasion, mon expérience personnelle, mon vécu, m'ont prouvé que mieux comprendre ses comportements et se rapprocher de ses émotions permettent de modifier nos fausses croyances et de changer nos perceptions. Le défi consiste non seulement à amener l'individu à confronter graduellement ses peurs mais aussi à se confronter lui-même afin de reprendre contact avec ses sentiments.

Bref, c'est un cheminement de croissance sur le fleuve des émotions.»

Une ressource complémentaire

Le travail d'accompagnement et de formation d'Hélène Blackburn se fait sur quatre plans: spirituel, intellectuel, physique et mental. Les ateliers Pas de Panique à Bord! sont d'une durée totale de 35 heures répartie sur 10 à 12 séances. Ce service d'aide peut être offert à domicile. Mme Blackburn donne aussi des conférences par le biais du Centre régional des bibliothèques du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Pour connaître le lieu et la date des conférences à venir, consultez le répertoire des bibliothèques municipales de la région.

«Je n'ai pas la prétention de

m'afficher comme une professionnelle de la santé mentale et cela ne m'intéresse pas. Il n'en demeure pas moins que je fais mon travail de façon professionnelle et que je représente une excellente ressource pour les gens vivant des troubles anxieux comme l'agoraphobie ou les troubles panique. J'ai été agoraphobe, je connais cet enfer, alors ce travail je le fais avec tout mon cœur, au meilleur de mes connaissances», de conclure Hélène Blackburn.

Pour en savoir davantage, sur les moyens de guérir vos peurs et sur les ateliers Pas de Panique à Bord! Contactez Mme Hélène Blackburn au (418) 696-4313.



HÉLÈNE BLACKBURN - Mère de trois enfants âgés de 9, 12 et 14 ans, Hélène Blackburn s'est libérée de l'agoraphobie. Elle offre depuis 5 ans des ateliers de formation et d'accompagnement pour démystifier les troubles anxieux. Jérôme, Laura et Julien sont aujourd'hui très fiers de leur maman.

ou secousses musculaires, sensations de souffle coupé ou impression d'étouffement, douleur ou inconfort thoracique, sensation d'étranglement, de vertige, d'instabilité, de tête vide ou d'impression d'évanouissement? Il s'agit peut-être d'un trouble panique...

Évitez-vous les centres commerciaux, les restaurants, les cinémas, les églises, les supermarchés, les autobus, les autoroutes de crainte qu'il ne vous arrive une catastrophe imminente? Avez-vous peur d'avoir peur? Si oui, vous souffrez probablement d'agoraphobie...

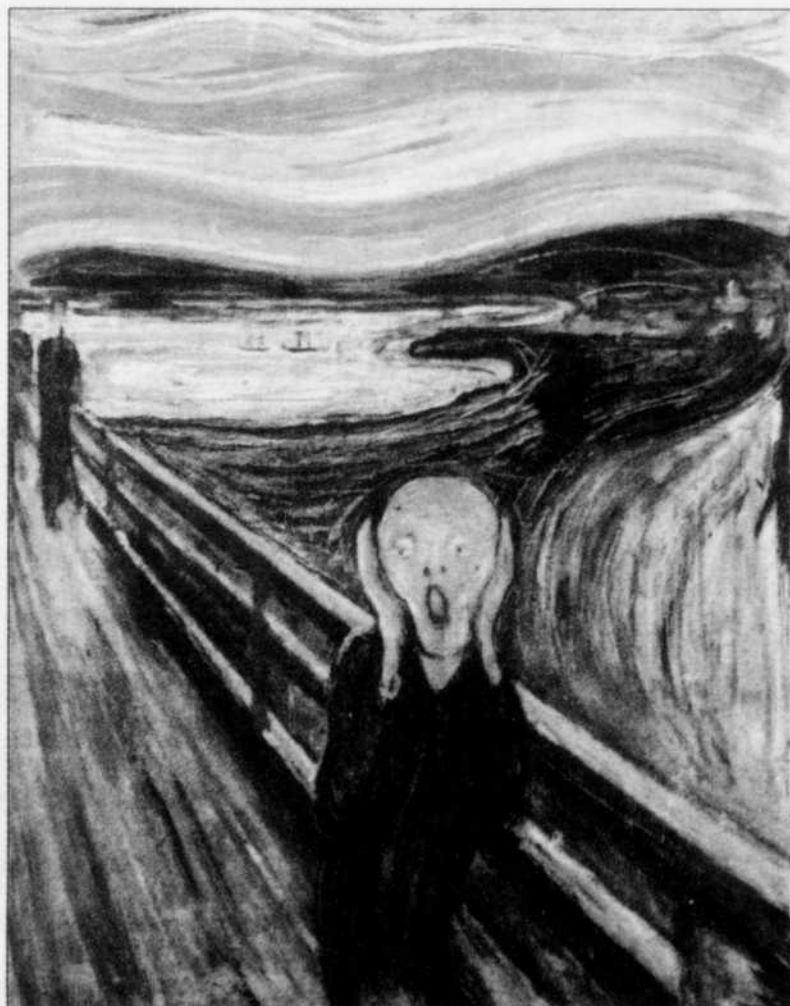
Pas de panique à bord! Avec de l'aide, il est possible de traiter les phobies et les troubles anxieux.

Santé mentale et bien-être

Selon l'Enquête sur la santé mentale et le bien-être menée par Statistique Canada en 2002, l'agoraphobie touche quelque 24 996 593 Canadiens âgés de 15 ans et plus. L'enquête révèle également qu'un peu moins de 1 million de Canadiens âgés de 15 ans et plus ont souffert à un moment de leur vie d'un trouble panique. Ce qui représente environ 3,7% des personnes âgées de 15 ans et plus. Chez les femmes, le taux est de 4,6% et chez les hommes, de 2,8%.

Malheureusement, ces troubles anxieux sont encore trop méconnus. Des milliers de gens demeurent dans l'ombre et souffrent

pendant 20 ans, Hélène Blackburn s'est libérée de ce mal de vivre avec l'aide de la méthode des 12 étapes conçue et éprou-



LE CRI - Plusieurs amateurs d'art considèrent «Le Cri» d'Edvard Munch (1863-1944), comme étant la résonance, le reflet, de l'agoraphobie qui tirait cet artiste révolté.

EN COLÈRE contre le Réseau de la santé et des services sociaux?



Vous sentez que vos droits sont brimés?

Il existe un endroit où l'on peut vous aider **gratuitement et confidentiellement** afin de **changer la situation**.

Nous vous aiderons à faire les démarches nécessaires afin que vous puissiez recevoir vos services adéquatement et conformément à vos droits.

Appelez maintenant au **CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT aux Plaintes (CAAP)** du Saguenay-Lac-Saint-Jean, notre équipe compétente prendra le temps de vous écouter et de vous aider.

Téléphone: (418) 662-6774
ou sans frais 1-877-SOS-CAAP
Courriel: caap02@bellnet.ca

Pour encore plus d'information, vous pouvez consulter notre site www.plaintesante.ca

**CONFIDENTIEL
GRATUIT**



**CENTRE D'ASSISTANCE
ET D'ACCOMPAGNEMENT
aux plaintes**

0661679

Habitudes de vie et surdité

Votre audioprothésiste peut vous aider



PUBLICITÉ

Le problème sous-estimé de la déficience auditive, contrairement aux idées reçues, n'est pas que l'affaire du troisième âge et encore moins une fatalité. Les jeunes et les travailleurs figurent d'ailleurs parmi les principales victimes des risques sonores. C'est pourquoi la prévention de la perte auditive doit s'imposer comme une évidence pour tout à chacun.

Conscient de l'enjeu que représentent la prévention et la prise en charge des problèmes auditifs, l'audioprothésiste ne se contente pas de vendre et d'ajuster des aides auditives. Ce professionnel est attentif au capital auditif de la personne et lui prodigue des conseils personnalisés et adaptés. En plus d'effectuer un travail de sensibilisation et de prévention au sein de groupes cibles.

Sensibilisation, éducation et prévention

«Le rôle de l'audioprothésiste est aussi de sensibiliser, d'éduquer la population en ce qui a trait à la déficience auditive et aux moyens de prévention existants. Ce qui aura pour effet, à moyen et long terme, de diminuer les coûts considérables encourus pour la santé publique», note Nathalie Bergeron, audioprothésiste chez Laliberté et Villeneuve.

«Pour l'entourage d'un malentendant, il importe aussi d'apprendre à vivre avec cette personne. C'est pourquoi les audioprothésistes de Laliberté et Villeneuve rencontrent au moins un membre de la famille afin que l'environnement immédiat de la personne malentendante comprenne bien le handicap, l'accepte et s'y adapte. Parfois de petits gestes peuvent faire toute la différence pour améliorer la qualité de vie des individus. Par exemple faciliter la communication en se tenant face à la personne malentendante pour lui parler; ce qui

permet de capter son attention. Ne pas mettre sa main devant la bouche afin qu'elle puisse lire sur les lèvres. Évidemment pour l'aider à entendre et comprendre aisément, il faut choisir un bon endroit d'écoute. Au restaurant, choisissez une section moins achalandée et de préférence une table où la personne souffrant d'une déficience auditive pourra avoir un mur derrière elle plutôt que des gens. Plus il y a de bruit, moins la conversation sera audible, même avec une aide auditive à la fine pointe de la technologie...»

Pour aider la personne vivant avec une déficience auditive et son entourage, plusieurs produits existent. Entre autres, on retrouve des systèmes d'écoute pour la télévision, utilisant les ondes FM, afin de permettre au malentendant d'ajuster le son à sa guise, sans interférer sur le volume de la télé pour l'autre personne. À noter que dans certains cas, la RAMQ peut fournir ce type de système. Renseignez-vous auprès de votre audiologiste ou votre audioprothésiste.

Des outils de préventions pour les travailleurs

Pour contrer le phénomène grandissant de surdité professionnelle, certains audioprothésistes travaillent également de pairs avec les employeurs de milieux à risque, pour développer des outils de prévention adaptés aux travailleurs et à leur environnement de travail.

À titre d'exemple, mentionnons la collaboration de Laliberté & Villeneuve Audioprothésistes dans la conception de bouchons moulés à l'oreille du patient et adaptés pour les travailleurs des usines régionales d'Alcan. Chaque bouchon est conçu à partir de l'empreinte de l'oreille du travailleur et épouse parfaitement cette dernière. Ces bouchons personnalisés ont

aussi l'avantage de filtrer les sons afin que la voix reste audible à l'utilisateur.

Transformez le bruit en silence

Au Québec, la déficience auditive constitue une préoccupation majeure de santé publique. On estime qu'environ 10 % de la population québécoise est sourde ou malentendante. Malheureusement, la surdité se manifeste sournoisement et les dommages provoqués au système auditif sont irréversibles car ils impliquent des lésions au niveau de l'oreille interne.

C'est pourquoi la sensibilisation, l'éducation, la prévention et le dépistage revêtent une importance particulière.

Rappelons qu'une protection auditive devrait être systématique lors de l'utilisation de machines ou lorsqu'on est exposé à des bruits forts de toutes sortes. On ne devrait pas écouter de la musique trop forte avec des écouteurs.



AIDE - Il existe une multitude de produits et gadgets pouvant aider les personnes malentendantes et leurs proches à vivre plus aisément avec leur handicap. Renseignez-vous auprès d'un audiologiste ou d'un audioprothésiste.

Si vous entendez la musique de votre enfant lorsqu'il porte des écouteurs ou qu'il ne répond pas lorsque vous l'interpellez, c'est que le volume de son système audio est beaucoup trop fort. Il

importe également que les enfants reçoivent tous les vaccins afin de réduire le risque de maladies infectieuses susceptibles d'entraîner des pertes auditives permanentes ou la surdité.



ENTOURAGE - Pour l'entourage d'un malentendant, il importe aussi d'apprendre à vivre avec cette personne. C'est pourquoi les audioprothésistes de Laliberté et Villeneuve rencontrent au moins un membre de la famille afin que l'environnement immédiat de la personne souffrant de déficience auditive comprenne bien ce handicap, l'accepte et s'y adapte.



LALIBERTÉ & VILLENEUVE

et associés

AUDIOPROTHÉSISTES

ÊTES-VOUS TOUT OUIE ?

Un BON AJUSTEMENT peut faire TOUTE LA DIFFÉRENCE!

CHICOUTIMI

545-7766

JONQUIÈRE

695-6232

AJUSTEMENT ET RÉPARATION DE PROTHÈSES AUDITIVES, PILES ET ACCESSOIRES

Surdité par le bruit

La prothèse numérique améliore l'audition

Maladie professionnelle la plus fréquente, la surdité professionnelle (industrielle) affecte de façon significative les travailleurs œuvrant dans le secteur manufacturier. Plus ceux-ci travaillent longtemps dans ce milieu, plus ils risquent d'éprouver des problèmes d'audition.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le bruit peut entraîner une diminution des capacités auditives lorsqu'il atteint plus de

progressive des cellules ciliées soumises à des bruits d'intensité élevée. La surdité professionnelle neurosensorielle, affectant au départ la perception des fréquences aiguës, est la résultante de la destruction de l'oreille interne. 80 % de la compréhension de la parole se retrouve dans cette zone touchée par la surdité professionnelle (industrielle).»

Rarement le malentendant admet avoir un problème d'audi-

auditive n'étant pas diagnostiquée, ni traitée. Pourtant, la privation sensorielle, (négliger la correction ou ne pas stimuler l'audition) peut avoir des conséquences permanentes. Chez l'enfant, une d ficiance auditive non traitée cause des torts irréversibles à l'audition et au développement du langage. Chez l'adulte, elle accélère l'appauvrissement de la capacité de compréhension.

Un appareil doit être choisi afin de respecter l'interaction entre le malentendant et son environnement auditif. L'aide auditive devrait être efficace malgré les changements de situations d'écoute; améliorer la parole au détriment du bruit; maximiser les différentes situations d'écoute (calme, groupe, musique...Utilisation à l'extérieur, loisirs, travail...).

La révolution du numérique
Depuis le cornet acoustique jusqu'au tout dernier modèle numérique de pointe, les technologies en appareillage auditif ont largement évolué.

L'avancée technologique majeure de la dernière décennie est incontestablement l'arrivée du numérique, qui supplante la génération analogique. En quelques années, les progrès technologiques (informatique et miniaturisation) ont permis de mettre au jour des appareils extrêmement performants.

«Aujourd'hui, les aides auditives ne se contentent plus d'amplifier le son, elles font aussi le tri et le réglage des sons. Véritables «mini-ordinateurs», les appareils auditifs numériques transforment le son, en le convertissant en bits, et le «manipulent» afin d'améliorer le signal. Les aides auditives numériques s'adaptent aux besoins du malentendant sans qu'il ait à intervenir indique Serge Landry.

Analogique versus numérique

Les nouveaux appareils numériques apportent plus de confort que leurs homologues analogiques. Ils amortissent les bruits forts ou brusques tout en réduisant et en filtrant les bruits de fond. Les appareils numériques apportent une meilleure compréhension dans le bruit. De plus, on peut opter pour une captation directionnelle, c'est-à-dire atténuer les bruits venant de l'arrière et des côtés pour privilégier le message venant de l'interlocuteur. Ces nouveaux microphones directionnels adaptatifs sont idéaux pour les personnes souffrant de surdité industrielle, qui fréquentent des endroits bruyants.

Tout en améliorant l'audition des malentendants, les prothèses auditives numériques de pointe améliorent leur qualité de vie, ainsi que celle des gens qui les entourent.



Association des Malentendants Atteints de Surdité Professionnelle du Saguenay-Lac-Saint-Jean
www.surdite-industrielle.com

SURDITÉ PROFESSIONNELLE - Le Groupe Forget est partenaire de l'Association des Malentendants Atteints de Surdité Professionnelle du Saguenay-Lac-Saint-Jean (AMASP). Organisme à but non lucratif, l'AMASP s'est donné comme projet de regrouper, sensibiliser, informer, venir en aide, intervenir et agir en faveur de ses membres aux prises avec des difficultés auditives causées par une lésion professionnelle (surdité par le bruit au travail).

75 dB SPL et que le temps d'exposition est plus long que huit heures cons cutes.  videmment une exposition plus courte, mais à de forts bruits, peut être tout aussi nuisible. Au Québec, plus de 400 000 travailleurs sont exposés à des doses de bruit supérieures à 85 dBA/8 hres.

Un problème passant facilement inaperçu

«La surdité caus e par le bruit est un problème invisible et irréversible qui passe facilement inaperçu et qui nécessite une correction précise. La diminution des capacités auditives se fait de façon lente et insidieuse et ne se manifeste pas du jour au lendemain. Le premier symptôme de cette maladie professionnelle apparait lorsque le travailleur, en sortant de l'usine, entend moins bien. Ce qui s'explique par la fatigue auditive (perte auditive temporaire), qui peut à la longue devenir permanente», explique Serge Landry, audioprothésiste du Groupe Forget.

«Cette diminution de l'acuité auditive est due à la destruction

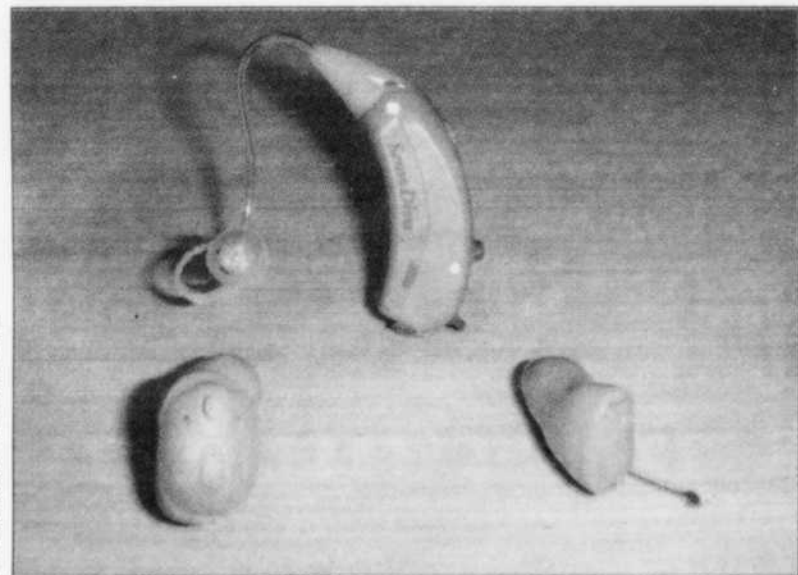
tion. Il a plutôt tendance à réagir hostilement et suspicieusement lorsqu'on fait référence à son handicap. Un comportement l'amenant à développer des mécanismes de défense et d'évitement.

Pourtant, les impacts de la d ficiance auditive sont importants: désagrément au téléphone, dans les salles d'attentes, en groupe; insécurité face aux alarmes auditives telles que sonnerie de porte, de téléphone, alarme en cas d'incendie ou un véhicule qui approche.

L'altération progressive de l'audition aboutit à un isolement du malentendant, un repli sur soi, une absence de communication et un refus de participation aux activités sociales ou familiales. L'entourage devient alors impatient et mal à l'aise. Il peut y avoir incompréhension, découragement, surprotection, négation ou évitement.

Les conséquences de la privation sensorielle

Au Canada, 2,4 millions d'individus présentent une perte



PROTHÈSE AUDIONUMÉRIQUE - La prothèse auditive numérique de pointe améliore considérablement l'audition. En plus de corriger le son, elle fait aussi le tri et le réglage des sons entendus.

MAIGRIR EN SANTÉ

J.-M. Marineau m.d.

Omnipraticien
Consultant pour diverses cliniques



MAIGRIR PAR LES AUTOMATISMES

PLUSIEURS TRUCS BIEN CONNUS PEUVENT ÊTRE TRÈS UTILES POUR ATTEINDRE VOTRE POIDS SANTÉ.

LA FOURCHETTE: Après chaque bouch e, posez votre fourchette. Vous mangerez plus lentement et vous prolongerez ainsi le temps de votre repas et vous atteindrez, en absorbant moins d'aliments, les vingt minutes requises pour obtenir la sensation de satiété.

LE RESPECT: Respectez l'acte de manger en ne faisant rien d'autre au cours de votre repas (lire le journal, regarder la télévision, travailler dans un dossier). Ainsi vous prendrez plus facilement conscience du moment où votre faim sera comblée.

LA BOUCH E: Mastiquez bien chaque bouch e avant de l'avaler. Une autre façon de prolonger le temps de votre repas et de corriger votre habitude de manger rapidement.

LE FORMAT: Utilisez des assiettes plus petites sans vous resservir. Ainsi, vous diminuerez votre apport de nourriture.

LA PRUDENCE: Quittez la table dès que vous avez fini de manger puisque si vous vous y attardez, vous serez tenté(e) d'absorber d'autres aliments. Rappelez-vous le dicton suivant: «loin des yeux, loin de la bouche».

L'ÉCONOMIE: N'allez jamais acheter les aliments le ventre vide. Non seulement votre panier de provisions vous coûtera plus cher que d'habitude, mais il contiendra peut-être des aliments peu recommandables.

LA STRATÉGIE: Jouez d'astuce au supermarché. Devant toutes ces allées qui se présentent à vous, choisissez votre itinéraire:

1. Commencez par celle des légumes.
2. Continuez dans celle des fruits.
3. Arrêtez-vous devant le comptoir de poisson.
4. Engagez-vous dans l'allée des viandes.
5. N'oubliez pas les céréales.
6. Attardez-vous devant le comptoir des fromages et des produits laitiers.
7. Terminez dans l'allée des pâtes et du pain.

Ainsi votre panier étant plein de bonnes choses, vous ne vous immobiliserez pas trop longtemps devant la section des gâteaux, des pâtisseries et des bonbons.

CHICOUTIMI

475, boul. Talbot, bur. 102 543-1968

www.docteurmarineau.com

Femmes sédentaires ayant une surcharge pondérale Le programme Curves™ augmente le métabolisme



Un moyen efficace de favoriser et de maintenir la perte de poids au travers de l'association d'exercices physiques et d'un régime alimentaire intermittent a été découvert: le programme d'entraînement Curves™. En effet, huit études effectuées par une équipe d'experts en sciences de la santé et remise en forme de l'université de Baylor, ont révélé que des femmes sédentaires et présentant une surcharge pondérale qui avaient suivi le programme Curves™ avaient vu leur Dépense d'Énergie au Repos (DER) - également appelé métabolisme basal - augmenter de façon significative. Dans certains cas, cette augmentation pouvait atteindre jusqu'à 400 kcal/jour. Le programme Curves permet de redéfinir la façon dont les femmes peuvent suivre un régime amaigrissant, perdre du poids et maintenir cette perte de poids, réduisant par le fait même la nécessité de suivre un «régime à vie».

Cette série d'études fut présentée à des experts nutritionnistes, lors des rencontres annuelles 2004 de biologie expérimentale qui se tenaient à Washington D.C. Le Docteur Richard B. Kreider, membre du Collège Américain de Médecine Sportive, professeur et président du Département «santé, performance humaine et loisir» à l'Université Baylor, fut le professionnel invité pour présenter le détail des résultats.

« Nous avons essayé de tester et d'évaluer scientifiquement les théories du programme Curves. Nous avons découvert que ce programme était particulièrement effi-

cace en terme de perte de poids sans effets secondaires, notamment parmi les participantes qui suivaient le régime proposé riche en protéines et pauvre en graisses et en carbohydrates», de déclarer le Dr Richard B. Kreider.

Diminuer les risques de maladies cardiovasculaires

Selon Kreider, le succès du programme est attribuable à «une augmentation impressionnante de la DER observée parmi les participantes».

Après 10 semaines de régime et d'exercices visant à perdre du poids et à augmenter le métabolisme basal, les participantes à l'étude étaient en mesure de consommer jusqu'à 2600 calories par jour durant la phase de stabilisation sans reprendre de poids. Ces femmes avaient également perdu de la graisse, augmenté la proportion de muscle relative à leur poids corporel, gagné en force et accompli des progrès médicaux significatifs en termes de pression artérielle, de rythme cardiaque au repos et de capacités d'oxygénation.»

«Les participantes du groupe test ayant suivi le plan Curves ont perdu en moyenne 5 cm au niveau des hanches et 7,5 cm au niveau de la taille, tout en améliorant leur force de 20 % à 30 % et leur capacité d'oxygénation de 15 %. Leur taux de cholestérol sanguin, leur rythme cardiaque au repos et leur pression artérielle au repos se sont également améliorés, réduisant la probabilité de survenue d'une maladie cardiovasculaire, qui constitue la première source de mortalité féminine aux États-Unis», de souligner

le Dr B. Kreider.

Gary Heavin, fondateur et président de Curves International, commente ces résultats dans les termes suivants: «Dans les régimes conventionnels, 50 % de la perte de poids se fait habituellement au détriment de muscles qui sont métaboliquement actifs, ce qui diminue la DER et paradoxalement facilite la reprise de poids même si la ration de calories est diminuée. En combinant un entraînement augmentant la force musculaire et un régime riche en protéines et pauvre en carbohydrates, on augmente de fait la DER, ce qui permet de brûler les réserves de graisse et de consommer des quantités de nourriture normales.»

«Plus remarquable encore, ces femmes ont maintenu leur poids ou continué à en perdre durant la phase de stabilisation, alors que les autres régimes se traduisent habituellement par une reprise de poids. Ces données confirment que l'approche de Curves pour une perte de poids au travers de l'alternance de périodes de régime et d'alimentation normale fonctionne. Mais, et c'est peut-être là le plus important, le programme Curves permet de promouvoir la santé et la remise en forme parmi l'une des populations les plus nombreuses aux États-Unis, celle des «soccer mom» typiques qui n'auraient habituellement ni le temps ni l'envie de se lancer dans un programme de remise en forme classique. On appelle «soccer mom» une mère de famille vivant en banlieue et passant de nombreuses heures à accompagner et à aller chercher ses

enfants qui participent à des activités sportives.

Le programme de remise en forme de 30 minutes de Curves et les cours de 30 minutes sur la gestion du poids permettent de combiner des exercices et le support social d'un réseau qui, associés, maintiennent la motivation des femmes à perdre du poids.»

À noter que 160 femmes modérément obèses et sédentaires ont participé à cet essai de 14 semaines.

À propos de Curves

Curves propose un programme de remise en forme de 30 minutes qui combine un entraînement de renforcement musculaire et une activité cardiovasculaire sûre et soutenue au travers d'appareils à résistance hydraulique. Curves propose également des conseils dans la gestion de la perte de poids, s'appuyant sur une méthode révolutionnaire scientifiquement prouvée qui permet d'élever le métabo-

lisme basal et de mettre fin à la nécessité d'entreprendre un régime perpétuel.

Gary Heavin, président fondateur de Curves, est l'auteur de plusieurs livres dont deux meilleures ventes du New York Times: «Curves: des résultats durables sans être en permanence au régime» («Permanent Results Without Permanent Dieting») et «Curves au quotidien» («Curves On the Go»). Avec plus de 7700 implantations et 3 millions de membres dans le monde, Curves constitue la franchise la plus importante au monde de centres de remise en forme.

Dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean on retrouve deux centres de conditionnement pour femmes Curves International, soit à Chicoutimi et Jonquière.

Pour de plus amples informations, consulter le www.curvesinternational.com

Source: Curves International.



CURVES - Curves propose aux femmes un programme de remise en forme de 30 minutes qui combine un entraînement de renforcement musculaire et une activité cardiovasculaire sûre et soutenue au travers d'appareils à résistance hydraulique.

Curves®

Cette année, découvrez comment plus de quatre millions de femmes qui ne croyaient pas pouvoir devenir en forme ont découvert qu'elles le pouvaient. Chez Curves, vous le pouvez aussi. Nos entraînements simples et amusants ne durent que 30 minutes, trois fois par semaine. Le succès est tout près.

Inscrivez-vous maintenant et bénéficiez d'un rabais de **60%*** sur les frais de service.

Curves.com

Tout le monde prend des résolutions. Chez Curves, vous les tenez.

Curves CHICOUTIMI
130, boul. Barrette
698-1944

Plus de 9000 centres Curves dans le monde entier.

Curves ALMA
À SURVEILLER TRÈS BIENTÔT

Curves JONQUIÈRE
3711, boul. Harvey
695-8595

*Cette offre ne s'applique que pour une première inscription au programme de 12 mois avec prélèvements automatiques. Ne peut être jumelée à aucune autre offre. Valable seulement dans les centres participants jusqu'au 02/25/06.

20 ans d'évolution pour vos oreilles

**LE GROUPE
FORGET**



**AUDIOPROTHÉSISTES
AIDES AUDITIVES**

La prothèse auditive numérique de pointe améliore l'audition

Un appareil doit être choisi afin de respecter l'interaction entre le malentendant et son environnement auditif. L'aide auditive devrait être efficace malgré les changements de situation d'écoute et permettre :

Une amélioration de la parole au détriment du bruit

- Optimisation des différentes situations d'écoute : calme, groupe, musique, utilisation à l'extérieur, loisirs, travail, télévision, radio, téléphone

Le port de l'appareil à temps plein

- Son naturel (sans distorsion ni sonorité creuse ou métallique)
- Confortable
- Ne siffle pas
- Laisse respirer l'oreille
- Réduit le bruit occasionné par le vent
- Gère l'impression sonore de sa propre voix ou des sons de mastication

La préservation de la santé auditive

- Réduit l'impact causé par la surdité sur le bien-être émotionnel, social, psychologique et physique
- Préserve les capacités de compréhension en stimulant avec précision les zones auditives du cerveau
- Plus grande possibilité de masquer les acouphènes (bourdonnements ou sifflements aux oreilles)

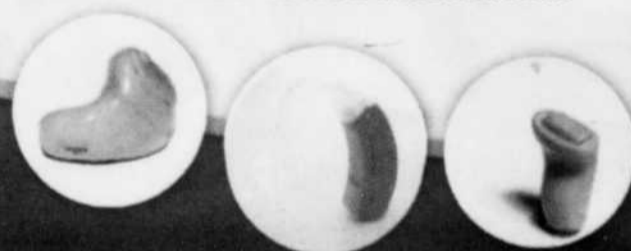
Une amélioration de la sécurité par l'audition

- Protège les oreilles contre l'agression causée par les bruits très forts
- Meilleur discernement des signaux d'alerte
- Meilleure perception de la distance
- Meilleure localisation de la provenance des sons

Conclusions d'une étude réalisée grâce à l'implication de Serge Landry, Sonia Simard, Guy Savard et Linda Reid du Groupe Forget Audioprothésistes afin de venir en aide à l'Association des Malentendants atteints de Surdité Professionnelle du Saguenay-Lac-Saint-Jean (AMASP). Disponible à l'adresse Internet suivante :



www.surdite-industrielle.com



Avant-garde
Service
Passion
Technologies
Professionalisme

CHICOUTIMI:

Édifice Clinique St-Georges
683, chemin St-Thomas G7H 2R3
(418) 545-8800

DOLBEAU-MISTASSINI:

Galleries des Érables
1500, des Érables G8L 2W7
(418) 276-8888

ROBERVAL:

Édifice Uniprix centre-ville
867, boulevard St-Joseph G8H 2L8
(418) 275-1105

Que serait la vie sans l'ouïe ?

1-800-OREILLE

1 - 8 0 0 - 6 7 3 - 4 5 5 3

WWW.1-800-OREILLE.COM