

VIVRE EN SANTÉ

Volume 1 - numéro 3 - 24 avril 2004  
30 000 exemplaires - 12 pages

# COUP D'OEIL

**L'Œil**  
Le journal  
de la santé  
depuis 1976  
CAHIER SPÉCIAL



# La belle saison!

Pas de meilleure saison que le printemps pour penser santé!

Rien comme le retour du temps plus chaud en effet pour nous donner des ailes. Et nous donner le goût de remettre le nez dehors pour jouer dans les plates-bandes, faire du vélo ou simplement nous payer de longues promenades et apprécier les plaisirs du grand air.

Rien non plus comme le printemps pour nous pousser vers des menus plus sains, plus légers, où les fruits et légumes frais trônent en maîtres.

Dans le cahier spécial que vous avez entre les mains, L'Oeil Régional vous propose des textes sur différents aspects de la santé.

Myrtha Cat, cette danseuse étoile devenue l'une des enseignantes les plus respectées de la région, nous parle de sa conception de la santé.

Pour elle, santé ne rime pas seulement avec physique. Elle nous fait l'éloge en effet du psychologique et nous rappelle qu'il n'y a rien comme l'équilibre pour se sentir bien dans sa peau.

Un professeur de chimie de l'UQAM répond aux questions de notre consœur Catherine Mainville portant sur l'eau. Faut-il boire l'eau du robinet, l'eau embouteillée ou encore l'eau filtrée?

Comme la santé passe aussi par la bouffe, nous traitons dans ce numéro de culture biologique, de cure alimentaire, mais également de régimes, un sujet qui semble incontournable avec le retour de la saison des maillots de bain!, raconte Lisa Maria Noël.

Il est également question d'activités physiques, de la marche, notamment, qui est synonyme de bonheur pour les spécialistes Jacques Préfontaine et Fernand Rainville. Mais aussi de la préparation nécessaire avant de se relancer dans des sports plus exigeants. À cet effet, les spécialistes Christine Boisvenu et Pascale Côté recommandent fortement d'y aller progressivement et en douceur, comme le rapporte Roger LaFrance.

Aussi au menu, entre autres, les dangers du perçage buccal, une visite de l'entreprise Axcan Pharma, de Mont-Saint-Hilaire, les fruits exotiques...

Bonne lecture!

BERNARD BLANCHARD



(Photos: Luc Girard - L'Oeil Régional)

## Bébés gâtés

### CATHERINE MAINVILLE

Les massages pour bébés connaissent une importante hausse de popularité au Centre périnatal Le Berceau de Beloeil. Janny Proulx, massothérapeute spécialisée pour les femmes enceintes et les bébés depuis maintenant cinq ans y travaille depuis deux ans.

Pour Janny Proulx, l'évolution de la mentalité nord-américaine permet aujourd'hui d'accorder beaucoup d'importance au toucher pour les enfants. Heureusement, puisqu'il semble que son effet leur est grandement bénéfique.

«Principalement, les massages maternels permettent de tisser des liens avec l'enfant, indique Mme Proulx. Ils favorisent aussi la détente, le réconfort et la diminution du stress. Les jeunes enfants ont autant besoin d'être touchés que de boire du lait.»

Les femmes qui se présentent aux cours de massage y viennent donc pour développer le lien d'intimité avec leur enfant, explique Mme Proulx. «C'est aussi pour elles une façon de sortir de la maison et de créer des liens avec les autres mères du groupe. Souvent ces liens amicaux et d'entraide se poursuivent à la suite du cours.»



Janny Proulx

### LIEN PÈRE-ENFANT

Afin de permettre aux pères de bénéficier d'un tel rapprochement avec l'enfant, des cours de massage uniquement

réservés aux papas sont maintenant offerts.

«Avec la recrudescence de popularité de l'allaitement, les mères ont la chance de vivre une relation de proximité unique avec l'enfant, explique Janny Proulx. Le massage permet donc aux pères de prendre leur place tout en leur concédant des moments de rapprochement avec leur enfant.»

Bien que le Centre périnatal Le Berceau offre des cours de massage destinés aux enfants de un an et moins uniquement, Janny Proulx prend bien soin d'informer les parents quant à l'évolution de leur enfant afin qu'ils puissent adapter les techniques de massage au fur et à mesure de sa croissance.

Les cours de massage sont aussi composés de parties théoriques durant lesquelles les parents peuvent apprendre à soulager coliques, gaz, constipation et autres bobos du bout des doigts en plus de connaître les contre-indications de certaines manœuvres.

Comme tous les ateliers du Centre périnatal Le Berceau, les cours de massage sont très appréciés. Les parents intéressés doivent donc s'inscrire à l'avance afin d'assurer leur place et celle de leur poupon.

La passion de l'été

Avec IRIS et cette offre spéciale...

...profitez pleinement de l'été!

**Vous achetez...**  
...une paire de lunettes traitées antirayure et antireflet

**plus**  
...des lentilles solaires de prescription\*

**et vous obtenez sans frais...**  
...une monture - que vous choisirez parmi notre collection «La passion de l'été».

\*détails en magasin.



#### Beloeil

515, boul. Sir W. Laurier #101  
• Dr Lorraine Bois, o.d.  
• Dr Marie-Claude Danis, o.d.  
464-0000

#### Mont Saint-Hilaire

370, boul. Sir W. Laurier #101  
• Nathalie De Blois, o.o.d.  
• Lyne Charpentier, o.o.d.  
• Geneviève Moquin, o.o.d.  
• Pierre Lemonde, o.d.  
464-6565

**IRIS**  
OPTOMÉTRISTES • OPTICIENS

472609-24-4a

Prenez soin de vous<sup>mc</sup>

En cette semaine de la **santé**

**PHARMAPRIX**<sup>MD</sup>

vous offre...

Une journée de soins pour les pieds. Une infirmière diplômée sera sur place pour répondre à vos questions et faire une évaluation de l'état de vos pieds.

Elle vous donnera aussi de précieux conseils pour avoir des pieds en santé.

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui, car le nombre de places est limité.

**467-0855**

**Judi 13 mai 9 h à 17 h**

**OUVERT LE SOIR 467-0855 LIVRAISON**

**PHARMAPRIX**  
600, boul. Laurier Beloeil pharmaprix.ca

Heures d'ouverture:  
Lundi au vendredi de 9h à 22h  
Samedi et dimanche de 9h à 21h

Mail **Montenach**

472646-24-04-CB

# La santé, selon Myrtha

**BERNARD BLANCHARD**

Elle a 42 ans. Mais elle ne les fait pas. Myrtha Cat respire la santé. Pour elle cependant, la notion de santé dépasse très largement le culte de l'esthétisme.

«On associe souvent la notion de santé au seul aspect du physique. Et c'est à mon avis une erreur. Le psychologique est tout aussi important», explique celle qui dirige son studio de danse depuis maintenant 13 ans et qui vient de le déménager boulevard Yvon-L'Heureux à Bécécil.

«On ne peut pas se sentir bien dans sa peau si on ne se sent pas d'abord bien dans sa tête. L'exercice physique aide certainement à faire bouger les muscles et à éliminer les toxines, par exemple. Mais le fait de pratiquer une activité que l'on aime permet surtout de libérer son esprit. De diminuer les tracas du quotidien. Quand on bouge, tout devient plus facile, plus fluide dans sa tête. Et ça, c'est un sentiment de grand plaisir, un état d'esprit qui permet justement de se sentir en confiance et bien dans sa peau.»



Myrtha Cat, ou Catherine Baron pour les intimes, considère que la danse est une de ces activités qui permet de libérer l'esprit. Mais faut-il s'en surprendre ? La danse est pour elle un mode de vie, une façon d'être et de penser depuis plus de 35 ans.

Elle avait tout juste quatre ans en effet quand elle a commencé à briller sur les planchers de danse. Dès l'âge de huit ans, on l'a fait boursière des Grands Ballets canadiens. Et quelques années plus tard, elle a commencé à flirter avec ce qui allait devenir sa passion; le ballet jazz et la danse moderne.

## LA BEAUTÉ DES RONDEURS

La santé est pour elle si importante qu'elle n'hésite jamais avec ses élèves à aller bien plus loin que l'enseignement des seules notions de danse.

«Il y a beaucoup de femmes qui s'en font avec leur poids, ce qui n'est certainement pas étranger à tous ces mannequins que l'on voit partout et qui sont tellement maigres. Je n'ai rien contre la minceur quand c'est naturel, mais bien des femmes doivent accepter d'être un peu plus rondes. Et comprendre surtout qu'il y a tout à fait moyen d'être un peu ronde et très belle à la fois.»

«Quand on arrive à bien équilibrer le physique et le psychologique, on se sent automatiquement plus beau et on finit par oublier un peu ses petits défauts. Je répète souvent à mes élèves que la santé est d'abord un sentiment de bien-être. C'est d'ailleurs pour cela que je ne tombe jamais dans le piège de la grande rigueur quand on me demande des conseils pour les régimes amaigrissants que bien des femmes se sentent obligées de suivre.»

## DE TOUT, EN PETITE QUANTITÉ

«Pour moi, la meilleure diète consiste à manger un peu de tout, quitte à couper un peu les quantités et à prendre l'habitude de manger plus lentement. Mais il ne faut pas couper tous les petits plaisirs. Il est possible par exemple de prendre un verre de vin sans compromettre sa santé.»

Les petits plaisirs de la vie font donc éga-

lement partie de la recette de la santé de Myrtha Cat, qui se prépare d'ailleurs à ouvrir... une crèmerie juste à côté de son studio de danse.

Mais attention, il n'est pas question pour elle de tomber à pieds joints dans le sucre et le péché. C'est d'ailleurs pour cela qu'elle réservera une place toute spéciale aux yaourts glacés, mais également au tofu... histoire, dit-elle, de continuer à miser sur le meilleur équilibre possible entre plaisirs et santé.

«Il n'y a que l'équilibre qui permette de

rire, y compris de rire de soi. Et comme je le répète souvent, il n'y a pas de santé possible sans humour...»



(Photos: Luc Girard - L'Week Regional)

## Danielle L'Heureux, naturopathe et praticienne en médecines alternatives

### Le printemps synonyme de renouveau

Rien de mieux, au printemps, que de faire un bilan et un retour à soi. L'énergie du printemps nous amène naturellement à se poser des questions sur nos projets de vie, à se repositionner face à soi et aux autres... bref nous encourage à faire les changements qui s'imposent pour obtenir une meilleure qualité de vie. La santé, notre bien le plus précieux, devrait être la première chose à s'occuper et à entreprendre. Nous pouvons débuter par nous poser quelques petites questions toutes simples, par exemple: Est-ce que mon état de santé s'est amélioré dans les derniers mois ou au contraire s'est-il détérioré lentement? Suis-je en forme au réveil et mon énergie est-elle bien équilibrée tout au long de la journée? Cette petite introspective vous permettra de reconnaître les points faibles et les changements à effectuer. Il n'en tiendra qu'à vous maintenant de vous mettre à l'oeuvre, de vous aimer suffisamment et de vous dire que vous en valez vraiment la peine. Trop souvent les gens abandonnent avant même de commencer devant le bilan peu reluisant qu'ils ont dressé. Quel que soit le défi à relever, un bon coach, une oreille attentive, des conseils santé, des recommandations professionnelles sont des atouts majeurs dans toute démarche santé, qu'elle soit préventive ou curative. N'hésitez donc pas à communiquer avec moi, je me ferai un grand plaisir d'évaluer avec vous vos besoins immédiats et de vous proposer un protocole réaliste et fait sur mesure pour vous. Bonne santé à tous!



**Autres services offerts:**  
 • Consultation en naturopathie;  
 • Approche globale • Coaching en santé  
 • Relation d'aide • Nutrition, gestion de poids  
 • Travail énergétique  
 • Cours et conférences  
 • Reçus pour assurances

Mont-Saint-Hilaire (450) 446-4476 • (514) 581-2213  
 • Courriel : danielle.lheureux@videotron.ca

## Clinique de physiothérapie Promenade de Savoy inc.

Nous traitons comme nous aimerions l'être

- ☞ Physiothérapie
- ☞ Ergothérapie
- ☞ Massothérapie
- ☞ Kinésiologie
- ☞ Nutritionniste - Diététiste
- ☞ Soins à domicile
- ☞ Traitement en piscine



370, boul. Laurier,  
 bureau 208  
 Mont-Saint-Hilaire

**467-0110**  
 www.physioprom.ca

462851-28-02



Nicole Bilodeau, pht

## POURQUOI CHOISIR LA PHYSIOTHÉRAPIE CHEZ NOUS APRÈS UNE BLESSURE

Parce qu'avec tout ce qui se passe dans le monde médical et para-médical, vous avez besoin de professionnels compétents pour prendre soin de vous.

Vous avez eu un blessure :

- Vous **demeurez un humain**, pas un numéro
- Vous avez de la **douleur et c'est réel**
- Vous ne savez pas marcher avec des béquilles
- Vous n'osez pas bouger de peur d'**aggraver la blessure**
- Vous avez besoin de quelqu'un qui **connait** votre problème
- Qui **sait comment** vous traiter rapidement
- Qui peut vous **réapprendre à bouger** sans vous reblesser
- Qui vous accompagne et **vous comprend**



dans ces moments difficiles

- En qui vous pouvez **avoir confiance**

L'Ordre de la physiothérapie, dont nous sommes membres, protège le public. Choisissez bien vos professionnels quand vous avez mal; *c'est une question de santé!*



**Pour bouger sans douleur**  
 à votre service depuis 1985  
**450 653-1880**

**CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE NICOLE B. DESROCHERS inc.**

210, rue Principale, St-Basile-le-Grand

4725-59-24-4

# De l'exotisme dans l'assiette

CATHERINE MAINVILLE

Les fruits exotiques connaissent ces dernières années une hausse de popularité. Fini le temps où l'exotisme se limitait aux bananes et aux oranges. Aujourd'hui, les comptoirs des marchés d'alimentation et des fruiteries spécialisées tentent d'initier leur clientèle aux kakis, tamarillos rouges et fruits de la passion.

«Je me souviens de l'arrivée des kiwis au début des années 1980, raconte Réal Riendeau, fruitier et propriétaire des fruiteries Les Arpents Verts. Les gens nous demandaient qu'est-ce que c'était que ces affaires brunes-là avec du poil. Puis nous avons parlé à nos clients de la valeur nutritive des kiwis, dont l'apport en vitamine C est trois fois plus important que celui d'une orange, et en moins de trois ans, ils sont devenus très populaires.»

Aujourd'hui, ce sont les mangues, les caramboles (fruits étoilés), les papayes et les litchis qui connaissent une hausse de popularité. Et le marché des fruits n'est pas près de connaître une régression. «Le nombre de pays producteurs a grandement augmenté, explique M. Riendeau. Cela a eu pour conséquence d'en augmenter l'accessibilité et d'en faire baisser les prix.»

Fruitier depuis maintenant 25 ans, Réal Riendeau souligne aussi la grande amélioration des méthodes de transport et de conservation des fruits, ce qui permet d'en sauvegarder la valeur nutritive jusque dans l'assiette des consommateurs.



## MONDIALISATION ALIMENTAIRE

La variété de fruits offerts dans les commerces de la région demeure cependant limitée lorsqu'on la compare à ce qui est en vente à Montréal. Selon M. Riendeau, cette différence s'explique par la présence moins importante d'autres ethnies. «Quand nous avons des demandes spéciales, il nous fait plaisir d'y répondre, souligne Réal Riendeau. Or, il n'existe que quelques familles d'origine étrangère dans la région immédiate et la demande pour ces produits particuliers est plutôt minime.»

Bien que la forte saison des fruits exotiques se situe en hiver, ils sont désormais

accessibles l'année durant, indique Maurice Clermont, gérant au rayon des fruits et légumes au supermarché IGA Serge Pepin à Mont-Saint-Hilaire. Il n'y a donc plus de rai-

son de réduire la consommation de fruits en période hivernale, souligne M. Clermont.

Et comment briser la glace face à ces fruits qui ont parfois un aspect déroutant? La dégustation en magasin demeure un des premiers contacts les plus répandus souligne Maurice Clermont et Réal Riendeau. Et pour ce qui est de l'incertitude quant aux façons d'apprêter ces petits bijoux étrangers, les fruitiers et leur personnel sont toujours disponibles pour partager leurs connaissances.

«Le meilleur moyen de découvrir les fruits exotiques à la maison, c'est de les cuisiner, indique M. Clermont. C'est une façon intéressante d'en apprivoiser les goûts parfois peu communs.» Présentement, les kumquats, les ramboutants et les figues de Barbarie se retrouvent dans plusieurs marchés d'alimentation et fruiteries de la région. Osez-vous y goûter?



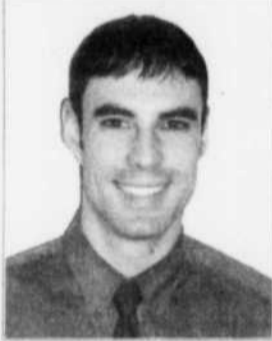
## Clinique Médicale Mont-Saint-Hilaire

261, boul. Laurier, Mont-Saint-Hilaire

(450) 464-5151

Pour un soulagement rapide et efficace de:

- ◆ Arthrose
- ◆ Maux de tête
- ◆ Raideur et douleur au cou
- ◆ Point entre les omoplates
- ◆ Entorse lombaire
- ◆ Sciatique, engourdissements
- ◆ Douleur aux hanches



Dr Philippe Laramée D.C.  
Diplômé de l'Université du Québec à Trois-Rivières

\*SAAQ, CSST, Assurances privées acceptées

**Évaluation initiale sans frais en présentation de cette annonce**



## Traitements esthétiques

offerts par un médecin spécialiste de la peau,

depuis près de 10 ans

### Services offerts :

- Botox
- Restylane
- Hylaform
- Cosmoderm
- Peelings (rides, acné et taches brunes)

Centre DERMATOLOGIQUE maskoutain

Dre Lise Faucher, MD - 2356, rue Dessaulles - Téléphone : (450) 778-2333  
Diplômée de l'American Academy of Dermatology.



Maurice Clermont, gérant du rayon des fruits et légumes au supermarché IGA Serge Pepin à Mont-Saint-Hilaire.



Réal Riendeau, fruitier et propriétaire des fruiteries Les Arpents Verts.

## Grandir, c'est choisir de vivre en harmonie avec soi et les autres.



- Troubles anxieux, dépression, stress
- Épuisement professionnel
- Manque de confiance, difficulté d'affirmation
- Malaise intérieur, sentiment de vide et d'isolement - difficultés relationnelles
- Période de transformation personnelle (séparation, deuil, faire le point)
- Orientation professionnelle

Linda Smith, B.Ps. (450) 446-6883  
Psychothérapeute, reconnue par la SQPP



AVRIL, MOIS DE LA **SANTÉ**   
**DENTAIRE**

**La denturologie : un travail d'équipe**

Professionnel responsable de la confection des prothèses dentaires, le denturologiste est un important partenaire de la santé des dents et de la bouche. Il contribue à votre bien-être en vous offrant un produit adapté à la fois à vos besoins et à vos goûts puisqu'il tient compte, dans son travail, tout autant de l'aspect «médical» que de l'aspect esthétique de votre nouvelle dentition.

Mais pour offrir un service de qualité, le denturologiste se doit de travailler en équipe tant avec les autres professionnels et techniciens de la santé dentaire qu'avec le patient lui-même. En effet, le denturologiste est responsable de la partie clinique du traitement soit l'évaluation des besoins, la prise d'empreintes, l'essayage, les ajustements... Par contre, n'ayant pas le pouvoir de poser des diagnostics, il se doit de référer le patient à un dentiste ou à un chirurgien-dentiste devant tout constat d'anomalie au ni-



*Votre denturologiste a à coeur autant l'aspect «médical» qu'esthétique de votre nouvelle dentition.*

veau des tissus ou des dents naturelles encore en place. Il travaille également en étroite collaboration avec des techniciens dentaires qui s'occupent de la partie laboratoire du traitement.

En tant que patient, vous devez donc vous assurer de la qualité de l'ensemble de ces services et faciliter le travail de chacun des professionnels en collaborant avec chacun d'eux pour un résultat optimal. Mais votre rôle ne s'arrête pas là! Vous avez également votre mot à dire sur certains choix, notamment sur la forme ou la couleur des dents choisies. Une fois votre prothèse installée, vous vous devez aussi de suivre les recommandations du denturologiste et de faire un suivi régulier avec lui. Vous pourriez ainsi éviter des complications dues à la transformation de la bouche et à l'usure des dents. Vous vous assurez par le fait même d'une plus grande satisfaction!



**CLINIQUE DENTAIRE BRIZARD MEUNIER**



**Pour toute la famille  
 jour • soir  
 et 3 samedis  
 par mois  
 urgences acceptées**

- Prévention • Restauration esthétique • Blanchiment • Prothèses fixes et amovibles
- Soins de gencives • Traitement de canal • Chirurgie orthodontie

**365, boul. Laurier, bureau 100, Mont-Saint-Hilaire  
 (voisin des Arpents verts) 446-4141**



**Dr Benoît Legault**  
 Chirurgien dentiste

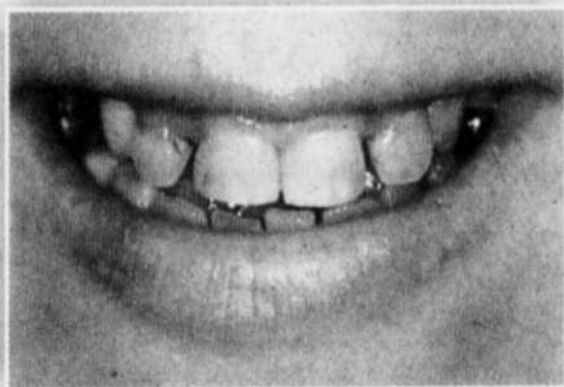


Accueil  
 chaleureux

Service hors pair

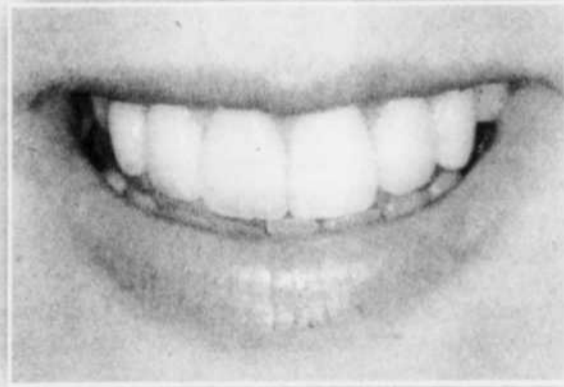
Traitements  
 de qualité

**464-DENT / 464-3368**  
 303, Duvernay, Beloeil



AVANT

*Dr Raymond Richard*



APRÈS

*À la clinique du Dr Richard, vous disposerez des méthodes les plus modernes pour transformer votre sourire selon vos attentes. Qu'il s'agisse de couronnes, de ponts, de facettes de porcelaine ou composite ou encore des méthodes de blanchiment, une planification personnalisée rendra possible le rêve de votre vie.*

*Tout sera mis à votre disposition pour qu'enfin vous ayez le goût de sourire.*

*Dr Raymond Richard*

*« Pour que votre sourire devienne du grand art »*



Dr Raymond Richard



Dr Christine Deschênes

**CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE RICHARD**  
 Dentisterie générale et cosmétique

Pour un environnement sans mercure



**697, boul. Laurier, Beloeil 446-1000**

## Le patient tient un rôle important dans la réalisation de sa prothèse

De façon générale, la réalisation d'une prothèse dentaire met en commun l'effort de deux personnes. D'une part, on trouve le denturologiste qui possède les connaissances et l'expérience nécessaires afin d'effectuer son travail. Au moment de créer la prothèse, le denturologiste doit observer attentivement et scrupuleusement des éléments d'ordre esthétique et morphologique particuliers à la personnalité de la personne qui la portera. D'autre part, il y a le patient qui peut suggérer certains choix quant à la forme et la couleur des dents. Cependant, le rôle de ce dernier ne se limite pas au seul point de vue esthétique.

Le patient, par les questions qu'il pose au denturologiste, devient mieux informé et il est plus en mesure de comprendre la précision que demande la fabrication de prothèses dentaires. Il peut ainsi être rassuré quant à la

qualité du travail et faire confiance à son denturologiste en toute connaissance de cause. Tout au long du travail, il est très important que le patient réponde clairement et franchement aux questions qui lui sont posées. Les choix concernant l'esthétique, la couleur et la forme des dents représentent autant de points qui nécessitent une collaboration étroite avec le patient. Le denturologiste apprécie grandement cette coopération, car elle lui permet d'obtenir des résultats non seulement en accord avec les normes d'une bonne santé buccale, mais également en conformité avec les goûts personnels de son client.

À la fin du travail, le denturologiste donnera quelques conseils au patient; le rôle de ce dernier consiste alors à bien écouter et à mettre ces recommandations en pratique. S'il ne le fait pas, il pourrait peut-être s'en «morde les doigts»!

# AVRIL, MOIS DE LA SANTÉ DENT

## Prenez-vous soin de vos prothèses dentaires?

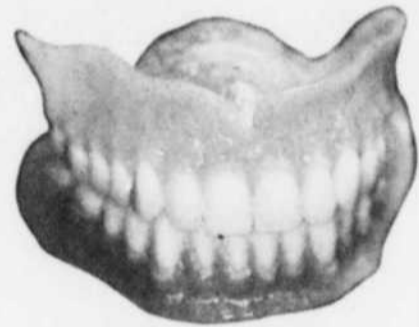
Comme tout produit fabriqué, les prothèses dentaires s'usent avec le temps, c'est pourquoi il est si essentiel de les entretenir soigneusement. Il en va de votre confort, de votre apparence et, surtout, de votre santé buccale. D'ailleurs, l'entretien des prothèses n'est pas compliqué. Il suffit d'y mettre un peu de temps quotidiennement (comme vous le feriez pour vos dents!) et de suivre les recommandations de votre denturologiste.

À ce chapitre, vous devez savoir que le brossage de votre prothèse s'avère tout aussi essentiel que celui des dents naturelles, puisque la plaque dentaire, propice à la formation de bactéries, se forme également sur elle. Il est donc conseillé de procéder à son nettoyage après chaque repas à l'aide d'une brosse douce et d'une pâte non abrasive. Le brossage devrait être délicat afin d'éviter une usure prématurée. Un bon rinça-

ge à l'eau tiède est également de mise. (L'opération devrait se faire au-dessus d'un lavabo rempli d'eau pour réduire le choc si, par malheur, vous échappiez votre dentier.) Enfin, il est préférable de retirer vos prothèses pour la nuit afin de les laisser tremper dans une solution nettoyante et d'offrir un peu de repos à vos gencives.

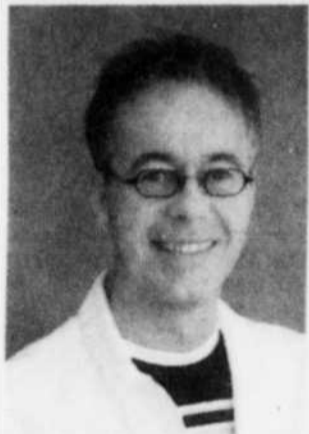
Une bonne hygiène buccale suppose aussi des visites régulières chez le dentiste, même lorsque l'on porte deux prothèses. Une nouvelle consultation chez le denturologiste est également nécessaire au bout

d'un certain temps afin de réadapter le dentier à la forme de la bouche, faute de quoi certaines complications peuvent apparaître. On recommande en fait de changer les prothèses à tous les cinq ans. Vous vous assurez ainsi d'avoir toujours en bouche des prothèses de qualité qui vous garderont en bonne santé!



Les prothèses dentaires doivent être changées environ tous les cinq ans.

### Pour un service personnalisé!



*Clinique*  
de denturologie

**Michel Giguère, d.d.**  
Denturologiste

18 ans d'expérience

- Prothèse dentaire complète
- Partiel en titane, sans palais
- Base molle
- Réparation

Consultation gratuite  
jour-soir  
sur rendez-vous

80, Bella Vista, Saint-Basile-le-Grand

**653-9797**



*Clinique*  
**Richard Perreault, d.d.**  
Denturologiste

## Les prothèses dentaires sur implants

La prothèse sur implants est parfois la seule solution au « dentier » qui bouge et qui blesse.

- Elle offre une très grande stabilité;
- Elle permet de redécouvrir le plaisir de manger tous les aliments que vous désirez savourer;
- Elle contribue à éliminer une certaine gêne pour parler en public, pour manger au restaurant ou pour rire et embrasser;
- Elle augmente la force de mastication ce qui raffermi vos muscles du visage. Par conséquent, vous conserverez plus longtemps une apparence jeune ou tout au moins, retarderez le vieillissement prématuré.

Saviez-vous que la pose d'implants existe depuis plus de 25 ans, c'est une technique éprouvée. Le denturologiste fabrique les prothèses sur implants en collaboration étroite avec un dentiste chirurgien qui pose les implants. L'intervention n'est pas très douloureuse et tout sera mis en oeuvre pour rendre l'expérience facile et confortable.

Et cet investissement dans votre qualité de vie est déductible d'impôt, donc plus abordable qu'il ne semble à première vue.

Nous pouvons vous faire parvenir plus d'information sur les prothèses dentaires sur implants sur demande de votre part, mieux encore une consultation et examen gratuit vous est offert, sans obligation de votre part.



Plan de financement disponible

Association des Denturologistes du Québec

**1033, rue Faessler, Beloeil (450) 464-4670**

### CLINIQUE DENTAIRE

*Jean-Marie Allard, dentiste*  
*Isabelle Boudreault, dentiste*



**Nous offrons les services suivants:**

- Prévention • Restauration
- Prothèses fixes ou amovibles
- Endodontie (traitement de canal)
- Chirurgie • Implantologie
- Protecteurs buccaux

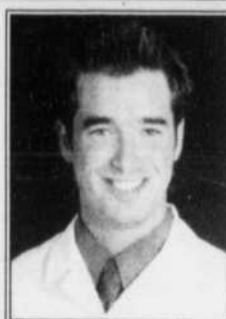
et

• Service d'implantologie complet sur place !

**PROMENADE DE SAVOY 467-6006**

370, boul. Laurier, Mont-Saint-Hilaire

URGENCE - soir et fin de semaine • Sur rendez-vous



**Danny De Nobile d.d.**  
Denturologiste

*La précision n'est pas qu'un hasard!*



**URGENCES JOUR - SOIR - SAMEDI (514) 730-8992**



# NAIRE

## Alerte prévention : le cancer buccal fait trop de victimes!

C'est sur le dépistage du cancer buccal que se concentre, cette année, la campagne de sensibilisation du Mois de la santé dentaire. Durant tout le mois d'avril, l'Ordre des dentistes du Québec vous invite donc à vous informer davantage sur cette maladie qui frappe annuellement plus de 33 000 Nord-Américains parmi lesquels près de 10 000 mourront.

La bonne nouvelle est que les chances de survie sont de 80 % si le cancer est diagnostiqué assez tôt, ce qui peut être fait par un simple examen de deux minutes chez le dentiste. Une visite de routine n'est donc pas superflue surtout si vous remarquez l'un des symptômes suivants : changement de couleur des tissus buccaux, durcissement ou engourdissement d'une zone de la bouche ou des



Le dépistage précoce d'un cancer buccal peut vous sauver la vie. (Photo RC)

lèvres, blessure qui ne guérit pas et qui saigne facilement ainsi que difficulté à mastiquer, à avaler ou à parler.

Une autre méthode préventive efficace réside dans le changement de certaines habitudes de vie. Il est important de savoir, entre autres, que le premier facteur de risque est la consommation conjointe d'alcool et de tabac. Une trop grande exposition au soleil peut également être nuisible, de même qu'un manque de légumes et de fruits frais dans l'alimentation quotidienne.

Si les professionnels de la santé dentaire travaillent d'arrache-pied pour contrer le cancer buccal, une grande partie de la solution demeure entre nos mains. La prévention et le dépistage précoce demeurent les meilleurs outils de lutte.

lèvres, blessure qui ne guérit pas et qui saigne facilement ainsi que difficulté à mastiquer, à avaler ou à parler.

## Avez-vous peur du dentiste?

Combien d'entre nous négligeront leur santé dentaire par simple crainte de s'asseoir sur la chaise du dentiste? En effet, environ 50 % des gens ressentent une certaine appréhension face aux soins des dents. En ce Mois de la santé dentaire, il est temps de renverser cette tendance et de vaincre nos petites phobies! Après tout, c'est de notre bien-être qu'il s'agit!

Il est intéressant de savoir que les dentistes apprennent différentes techniques pour réduire l'anxiété de leurs patients de même que la douleur ressentie lors des traitements qui, bien souvent, est à la base de leurs peurs. Si vous êtes de ceux que le dentiste effraie, pourquoi ne pas lui en parler tout simplement? Il pourra vous proposer des méthodes de relaxation fondées sur la respiration ou la diversion et prendra plus de temps pour vous expliquer chaque étape du traitement. On accueille plus facilement les choses que l'on

voit venir... L'écoute de musique ou le visionnement d'un film est aussi possible dans certaines cliniques dentaires. Dans des cas de peur extrême, certains dentistes utilisent également l'hypnose ou prescrivent des tranquillisants, facilitant ainsi l'intervention. Les anesthésiants et les analgésiques, par leur impact sur la douleur, peuvent enfin diminuer la tension des patients.

Par contre, n'oubliez pas que la peur est fortement nourrie par votre attitude et votre imaginaire. Plus vous entretenez des images négatives, plus votre peur augmentera, et bien souvent, la douleur avec elle. C'est à vous de briser ce cercle vicieux. Et fuir le dentiste n'est assurément pas une solution! Au contraire, des visites régulières permettent de prévenir les complications qui pourraient susciter un stress supplémentaire. Votre santé dentaire, c'est donc à vous d'y voir!

### Tout le monde a droit à une meilleure mastication!

#### Avantages des prothèses amovibles avec attaches boules:

- Hygiène facile pour le patient.
- Excellente stabilité et confort pour le patient.
- Coût abordable pour tous.
- Simplicité d'exécution.
- Moins de rendez-vous.

Valeur de 7000\$

Prix Spécial 5500\$

Gilles Beauchemin, d.d.

370, boul. Sir Wilfrid Laurier #201 Mont-Saint-Hilaire (450) 467-9158



## Suzane Fiset d.d. denturologiste

### Une équipe qui fait bien plus... pour votre sourire!



Suzane Fiset, d.d.  
Martine Gauvin, d.d.

- Service complet de fabrication, réparation et d'ajustement de vos prothèses dentaires
- Prothèse sur implants

16, rue Saint-Paul, Otterburn Park (450) 446-3044

### À votre service depuis 24 ans déjà!

## CENTRE DENTAIRE Bernier Legendre Gagnon



Dr Pierre Bernier  
Dentiste généraliste



Dre Ghislaine Legendre  
Dentiste généraliste  
\*\*Services d'orthodontie



Dre Catherine Gagnon  
Dentiste généraliste

#### Nous offrons les services complets:

- dentisterie familiale
- esthétique et blanchiment
- orthodontie
- chirurgie : dents de sagesse
- endodontie : traitement de canal
- parodontie : traitement de gencives
- couronnes et ponts
- prothèses complètes et partielles



AGRANDISSEMENT Juin 2004 Nouveau Dentiste!

54 A, rue Longueuil, Saint-Basile-le-Grand • 461-1558



*Dre Caroline Gusson*  
Mont-Saint-Hilaire

Services offerts:

- Dentisterie générale pour enfants et adultes
- Dentisterie esthétique • Blanchiment
- Service d'orthodontie mineure
- Prothèses complètes et partielles
- Stérilisation ultramoderne

BIENVENUE AUX CLIENTS DE TOUS ÂGES

565, boul. Laurier,  
Mont-St-Hilaire

JOUR • SOIR • SAMEDI  
URGENCES SUR RENDEZ-VOUS  
464-2442



**CLINIQUE DE  
DENTUROLOGIE**

Qualité supérieure  
à prix inégalables

Vos prothèses seront  
confectionnées en harmonie  
avec votre visage,  
vos goûts et  
votre personnalité

Service à domicile

603, Chapleau, Mont-Saint-Hilaire



Joanne Proulx D.D.  
446-1673

AVRIL, MOIS DE LA **SANTÉ**   
**DENVAIRE**

**Le perçage buccal... un pensez-y bien**

**BERNARD BLANCHARD**

En vogue depuis quelques années, le perçage buccal (*oral piercing*) n'est pas sans risque.

En fait, il est même plus risqué que le perçage corporel car la bouche est une région chaude et humide où prolifèrent une quantité significative de bactéries et où se trouvent plusieurs vaisseaux sanguins et nerfs importants.

Le pire, fait remarquer l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec, c'est que même si le perçage buccal est une procédure chirurgicale, aucune réglementation n'encadre cette pratique.

Qu'il soit effectué sur la langue, les lèvres, les joues, la luette ou le frein de la langue, le perçage buccal peut entraîner son lot de dangers. Au nombre de ceux-ci, notons les infections locales, la transmission de bactéries par le sang pouvant atteindre le cœur et le cerveau, l'hépatite B et C ainsi que le VIH...



*Le perçage buccal, une mode à haut risque...*

vent aussi en prendre pour leur rhume: irritation, gonflement, saignement, déchaussement...

Ceux qui optent néanmoins pour le perçage doivent être en excellente santé et ne prendre aucun médicament pouvant par exemple éclaircir le sang.

**DES PRÉCAUTIONS**

L'Ordre des hygiénistes dentaires recommande entre autres de s'assurer que le per-

sonnel est formé et que la pièce de travail est désinfectée. Les instruments doivent être sous emballage et stérilisés. Les aiguilles doivent être emballées individuellement et à usage unique. Quant au bijou, il doit être fait de métal inerte et non toxique.

Une fois le bijou en place, l'hygiène de la bouche doit être excellente: brossage des dents et du bijou, utilisation de la soie dentaire et d'un rince-bouche, etc.

Quand cette mode sera chose du passé, le

souvenir du perçage buccal lui pourrait être indélébile. Une fois le bijou enlevé, une marque (trou, cicatrice) sera visible sans compter que les vaisseaux sanguins, les nerfs et les glandes salivaires pourraient être endommagés.

Vraiment, mieux vaut tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de se la faire percer...

**LES DENTS AUSSI**

Les dents peuvent aussi subir les contre-coups du perçage. Les professionnels de la santé dentaire ont régulièrement à traiter des cas de dents usées par le frottement, fêlées par les chocs du métal ou cassées lors de la pratique de sports. Les gencives peu-

*Dre Louise Normand D.M.D.*

697, boul. Laurier, Beloeil (Près du pont)

Tél.: 467-8161



*Du nouveau à la clinique :  
Service d'orthodontie*

Nous aimerions souhaiter la bienvenue au Dr Réjean Carrier. Comme son nom l'indique, il était prédestiné à la profession. Dentiste généraliste, le Dr Carrier a 27 ans d'expérience en dentisterie, particulièrement dans

le domaine de l'orthodontie. Que ce soit pour un cas d'orthodontie mineur ou plus complexe, Dr Carrier se fera un plaisir de vous aider.

N'hésitez pas à communiquer avec nous au (450) 467-8161.



- |                      |                     |             |
|----------------------|---------------------|-------------|
| Dentisterie générale | Esthétique          | Facettes    |
| Chirurgie buccale    | Blanchiment         | Orthodontie |
| Ponts                | Plaque occlusale    | Parodontie  |
| Couronnes            | Traitement de canal |             |

*Avec vous depuis 17 ans!*

Sterilisation à la fine pointe de la technologie  dentaide

**CLINIQUE DENTAIRE  
BERNARD NOËL**

- Dentisterie générale et esthétique pour toute la famille
- Traitement de canal, couronne, pont
- Orthodontie
- Blanchiment des dents
- Prothèse amovible partielle et complète
- Stérilisation optimale pour votre sécurité



**Dr Bernard Noël d.m.d.**  
Chirurgien dentiste

Jour et soir sur rendez-vous!  
Urgences acceptées!

*On aime vous voir sourire!*

Tél.: 464-1438

523, Ozias-Leduc, Otterburn Park, J3H 4A7

## LÉGUMES BIO

**Directement de la terre à l'assiette**

LISA MARIE NOËL

La qualité des aliments préoccupe de plus en plus de consommateurs. Les rayons d'aliments bio dans les supermarchés ont augmenté considérablement depuis quelques années. Aussi, le programme de distribution d'aliments biologiques, Agriculture soutenue par la communauté (ASC), voit sa demande grandir d'année en année. Pour la saison qui s'en vient, une vingtaine de fermes ont emboîté le pas aux 50 autres.

Deux fermes de la région sont des vétérans de ce programme qui a vu le jour en 1996: Les Jardins du Petit Tremble à Saint-Antoine-sur-Richelieu et Jardins Mère Nature à Saint-Jean-Baptiste.

Le projet mis en branle par l'organisme Équiterre permet à des familles, des couples ou des personnes seules de s'inscrire pour recevoir chaque semaine un panier de légumes biologiques au goût de la saison. Certaines fermes offrent même de la viande et des œufs bio.

Les participants rencontrent les fermiers et fermières aux points de chute de Beloeil, Mont-Saint-Hilaire et Saint-Marc-sur-Richelieu pour recevoir leur panier hebdomadaire.



En plus de fournir des gens en nourriture bio, le programme permet de soutenir les producteurs directement et ainsi encourager l'économie locale. Isabelle Joncas est responsable du programme ASC chez Équiterre: «Les gens participent aux paniers bio pour différentes raisons. Bien sûr pour la santé, mais aussi pour des raisons écologiques et afin d'éviter les pesticides. Il y a le côté social, le fait de contribuer à la réussite d'une ferme locale. C'est aussi un geste politique», déclare-t-elle.

De plus, elle ajoute que les légumes sont très frais puisqu'ils sont cueillis le jour même ou au plus tard la veille. Ils n'ont pas non plus à voyager de grandes distances avant de gagner la cuisine des consommateurs.

Le contenu du panier varie selon la période de l'année. Les participants peuvent

*Les Jardins Mère Nature de Saint-Jean-Baptiste procèdent à la plantation des semis en serre. Cette serre nourrit une quarantaine de familles en offrant des légumes, des petits fruits. Des œufs et du poulet biologique sont aussi disponibles sur commande.*

donc déguster, au rythme des saisons, les produits des différentes récoltes et aussi, faire de belles découvertes.

**UNE TENDANCE QUI DURE**

Est-ce seulement la peur des maladies comme la tremblante du mouton, la vache folle ou la grippe aviaire qui rend les gens plus conscients du danger? Les consommateurs se posent beaucoup plus de questions et ne veulent plus avaler n'importe quoi. Ils se préoccupent davantage de la provenance des aliments.

Selon les chiffres rapportés par Équiterre, 6000 personnes reçoivent un panier chaque semaine au Québec.

Mais manger bio est-il seulement une mode ou une tendance passagère?

«L'habitude semble devenir un mouvement qui perdure, croit Mme Joncas. Dans tous les produits de l'agroalimentaire, ce sont les produits bio qui obtiennent la plus forte croissance, de 20 à 25 pour cent.»

Elle ajoute que le Québec est un peu à la traîne de l'Europe et même de l'Ouest canadien où plusieurs restaurants bio ont déjà ouvert leurs portes en Colombie-Britannique.

**Le printemps: le temps d'une bonne cure**

ROGER LAFRANCE

Quand arrive le printemps, on a souvent l'impression de renaître à la vie, engourdi par les mois d'hiver. Pour beaucoup d'entre nous, c'est souvent le moment idéal pour entreprendre une bonne cure afin de se débarrasser de toutes les toxines emmagasinées durant l'hiver.

«La cure devrait être un moment privilégié qu'on se donne, un moment de retour à soi», confie Danielle L'Heureux, naturopathe.

Pour elle, la cure du printemps est le moment idéal pour renouer avec soi-même et prendre soin de son corps. C'est pourquoi elle recommande de bien respirer, en prenant de profondes respirations chaque jour, car l'oxygène est la première nourriture du corps. Elle suggère aussi de faire de l'exercice léger et des étirements afin de détendre ses muscles et de leur redonner une nouvelle souplesse. On peut également en profiter pour méditer, dormir, pour récupérer en somme.

L'alimentation, bien sûr, reste la base d'une bonne cure. Notre corps, rappelle Danielle L'Heureux, sort souvent de l'hiver acidifié. Pour éliminer l'acidité, rien de mieux que les légumes verts tels que les laitues, concombre, céleri et persil.

Souvent au printemps, le corps se retrouve très déminéralisé. Les légumes crus permettent de faire le plein de minéraux, tout comme les algues. Évidemment, on recommande les légumes biologiques, à moins de bien les laver ou de les éplucher afin de s'assurer qu'ils ne renferment pas des produits néfastes à notre santé. Aux légumes, on peut ajouter les huiles végétales et les légumineuses.

L'une des meilleures façons d'éliminer les toxines emmagasinées durant l'hiver est de boire beaucoup d'eau. Certaines plantes peuvent être très utiles.

«Le psyllium est une plante très douce qui aide à éliminer les déchets car elle fait un ménage des parois intestinales», affirme Mme L'Heureux.

Combien de temps peut durer une cure?

Difficile à dire. En fait, tout dépend de chaque personne et de son état de santé. Chose certaine, les cures sont le moment idéal pour adopter de saines habitudes alimentaires le reste de l'année.

«C'est comme pour la maison. Quand on passe un coup de balai de temps en temps, c'est plus facile lorsque vient le temps de faire le ménage.»

Ainsi, en consacrant une journée par semaine aux légumes crus durant l'été et une par mois l'hiver, on passe un coup de balai à l'intérieur du corps. Au fond, la santé, ce n'est rien de bien compliqué: une alimentation saine et équilibrée, de l'exercice et prendre soin de soi.

*Beaucoup de légumes, surtout des légumes verts, tels devraient être les ingrédients d'une bonne cure au printemps.*

**Institut Nadine Desgagné**

Maintenant clinique médico-esthétique en collaboration avec Dr Javier Cruz et Dr Adi Yoskovitch.

Traitement des rides et lèvres par injections (botox, artécoi, restylone).

Traitement des varices et couperose. Traitement des taches pigmentaires.

**En nouveauté**

Toujours à l'affût des dernières technologies esthétiques, c'est avec plaisir que nous vous offrons maintenant l'appareil de VACUODERMIE.

Vacuodermie corps, **LA SOLUTION** au problème de **CELLULITE**

**Offre de lancement**

A- Traitement individuel

**65\$** valeur de 100\$

B- Achat cure 15 traitements

**900\$** valeur de 1500\$

En prime bain modelant + exfoliant corps valeur de 125\$

**Nos promotions printanières**

VACUODERMIE VISAGE: La solution au manque de tonus, teint terne, poches disgracieuses aux yeux.

**Offre de lancement**

Soin raffermissant GATINEAU combiné vacuodermie visage

POUR SEULEMENT **110\$** valeur de 145\$

Vacuodermie spécifique yeux

POUR SEULEMENT

**40\$** valeur de 30\$

Épilation au laser ND. yag, obtenez l'épilation des aines gratuite à l'achat de la 1/2 jambe au laser.

Nouveau JUVÉNA nouvelle ligne deliner anti-rides à l'achat de la crème visage deliner et du sérum active performance.

Obtenez le contour anti-rides yeux deliner gratuit valeur 74\$

Offre valable jusqu'au 31 mai.

124, boul. St-Jean-Baptiste, (Vieux-Beloeil) Beloeil • Téléphone : (450) 536-0961

# Jeter son argent à l'eau

CATHERINE MAINVILLE

L'eau est indispensable à la vie humaine. Aujourd'hui, elle ne se limite plus aux robinets des résidences et constitue un important volet du marché de l'alimentation. Mais existe-t-il réellement une eau de meilleure qualité qu'une autre et en vaut-elle le prix? Patrick Béron, professeur au département de chimie de l'Université du Québec à Montréal, a répondu aux questions de *L'Œil Régional*.

M. Béron fait d'abord une distinction entre les notions de qualité et de goût de l'eau, la seconde étant relative à chaque individu. «Tous ne sont pas capables de distinguer les goûts des différentes eaux consommées», indique Patrick Béron. Cette notion peut donc expliquer que les gens préfèrent certaines eaux. Or, toute eau servie à une température de huit à dix degrés Celsius est bonne à boire et rafraîchissante.»

## PURETÉ EMBOUTEILLÉE

Quant à la qualité de l'eau, M. Béron est sans équivoque. L'eau embouteillée n'est pas plus saine que celle qui coule dans les maisons et son achat correspond à du gaspillage. «C'est une aberration de vendre de l'eau sous prétexte qu'elle est de meilleure qualité que celle du robinet. Pour des questions de marketing, on fait peur aux gens en se basant sur des scandales comme celui de Walkerton en Ontario, souligné-t-il. L'eau



En 2003, l'UNESCO a établi à 12 pour cent le taux annuel d'augmentation des ventes d'eau embouteillée et à 89 milliards de litres, la quantité vendue mondialement.

embouteillée de marque Dasani, distribuée par Coca-Cola provient du réseau d'aqueduc des villes où elle est mise en bouteille. Des minéraux y sont ajoutés et on la vend de 500 à 1000 fois plus cher.»

Les compagnies d'eau embouteillée, de source ou autre, insistent beaucoup sur la

pureté de leur eau. C'est le cas des eaux de glaciers qui sont dernièrement apparues sur le marché, dont l'eau canadienne Esker, et qui correspondent à une autre tactique de vente selon Patrick Béron. «Il n'existe pas d'eau supérieurement plus pure que les autres. D'ailleurs, il faut savoir qu'une eau

trop pure n'est pas bonne puisqu'elle ne goûte rien», précise-t-il.

Néanmoins, l'eau embouteillée n'est pas près de perdre sa popularité. Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation la science et la culture (UNESCO), les ventes augmentent constamment depuis les 30 dernières années. En 2003, l'organisme a établi à 12 pour cent le taux annuel d'augmentation et à 89 milliards de litres, la quantité vendue mondialement.

Selon Patrick Béron, l'eau des aqueducs des grands centres québécois est très saine à boire, tout comme dans la majorité des provinces du Canada. Seule l'eau des petites municipalités présente de plus grands risques en raison du suivi qui n'est pas de aussi rigoureux qu'en milieu urbain.

## FILTRES ATTRAPE-NIGAUDS

Pour ce qui est des filtres de type Brita, ils n'ont d'effet que sur le goût de l'eau, précise Patrick Béron. Ces filtres comportent même des risques pour la santé lorsqu'ils ne sont pas remplacés de façon ponctuelle, permettant ainsi aux bactéries de se développer.

Selon M. Béron, l'achat d'eau embouteillée ou de filtres spécialisés correspond à un gaspillage certain. Seuls les individus aux prises avec une eau de piètre qualité devraient se tourner vers ce genre de solutions.

# Un été bien arrosé

CATHERINE MAINVILLE

La saison chaude arrive à grands pas. Et qui dit été, dit activités sportives, chaleur et possibilité de déshydratation. Le service de renseignements Info-Santé du CLSC rappelle les précautions à prendre afin d'éviter de se retrouver dans un pareil état.

Les adultes devraient boire de 1,5 à 2 litres de liquide quotidiennement, sauf sur indication contraire d'un médecin. Cette quantité devrait être augmentée en saison estivale en raison des nombreux facteurs de déshydratation qui y sont liés. L'exposition à la chaleur, la transpiration à la suite d'activités physiques et l'usage d'alcool en constituent les plus communs.

## SOURCES D'HYDRATATION

L'eau n'est pas le seul liquide pouvant permettre une bonne hydratation. Les jus de légumes ou de fruits frais ou congelés, le lait, les boissons sans caféine, les tisanes et les bouillons de légumes sont tous des liquides recommandés par Info-Santé. Seules les eaux minérales doivent être consommées avec modération en raison des minéraux qui s'y retrouvent.

Certains aliments peuvent aussi permettre d'hydrater le corps. C'est le cas de la gelée de fruits de type Jello, des potages ainsi que du pouding et des produits laitiers à faible teneur en matières grasses. À l'opposé, il faut éviter de consommer du jus de pamplemousse, des boissons alcoolisées ainsi que du café et du thé, ces liquides ayant tous un effet diurétique.



Tout comme les personnes âgées, les enfants sont plus susceptibles de se déshydrater rapidement. Les cas impliquant des enfants de moins de deux ans ne sont pas rares, indique-t-on à Info-Santé. Or, il peut parfois être difficile d'amener les enfants à boire une quantité convenable de liquide. Il faut donc miser sur l'aspect ludique de l'hydratation. Les sacs de jus et les popsicles sont de bons moyens de favoriser une meilleure hydratation chez les plus jeunes.

## SIGNES ET SYMPTÔMES

Il est important de porter attention aux symptômes de déshydratation qui se mesurent selon trois niveaux de gravité. Légère, la déshydratation ne comporte aucun signe révélateur. Au niveau modéré, on peut noter de la sécheresse de la peau et de la muqueuse buccale, l'accélération du rythme des battements cardiaques (tachycardie), diminution de la quantité d'urine et des yeux creux et cernés.

À l'extrême, la déshydratation peut conduire à une altération de l'état de conscience, des extrémités froides, pâles et marbrées, une perte d'urine et une rigidité de la peau.

En tout temps, il est possible d'appeler le personnel d'Info-Santé pour obtenir des renseignements quant à la condition d'un proche. À l'exception des cas très graves, les gens d'Info-Santé peuvent indiquer les mesures à adopter pour favoriser la réhydratation des personnes concernées. La ligne Info-Santé est accessible au 536-2572.

Souffrez-vous de **surdité** ou connaissez-vous quelqu'un qui en souffre ?  
Nouvelle technologie 100% numérique

· Réduction des bruits de fond · Maximisation de la parole

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE selon les règles de la RAMQ.

**Laflamme & Associés**

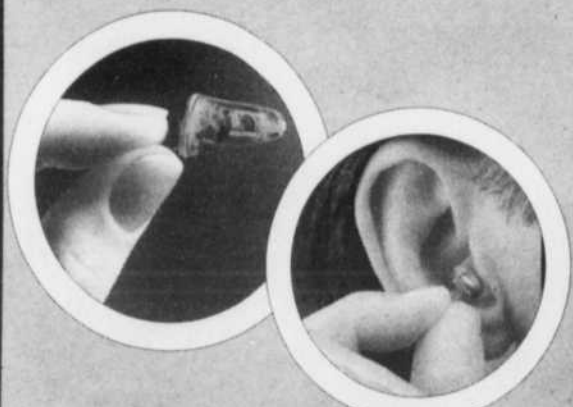
Audioprothésistes

261, boul. Laurier, Mont-Saint-Hilaire

Longueuil, Montréal, Saint-Jean, Granby - 1 800 422-6181

**(514) 849-4500**

www.laflammeetassocies.com



Adaptée avec précision à vos besoins!

(Le modèle illustré n'est pas couvert par la RAMQ.)

475414-24-1

# Marcher pour la santé

ROGER LAFRANCE

Marcher. Il n'y a sans doute rien de plus naturel. Pourtant, lorsqu'on pense activités physiques et remise en forme, ce n'est souvent pas l'activité qui nous vient en tête en premier. C'est malheureux car ses effets sur la santé sont indéniables.

«La marche, c'est la base de tous les exercices, confie Jacques Préfontaine. C'est tout le corps qui est en mouvement: les yeux, les bras, les jambes, les genoux et les chevilles. Quand on vient de marcher, on sent un bien-être nous envahir. C'est vraiment extraordinaire.»

Jacques Préfontaine est animateur au Club de marche de la bonne humeur qui accueille les personnes âgées tous les matins au Mail Montenach. Il anime aussi des activités physiques aux Amis de la Vallée-du-Richelieu à Mont-Saint-Hilaire. Bien qu'il œuvre surtout pour les personnes âgées, la marche demeure pour lui une activité qui peut s'adresser à tous les âges, facilement accessible, dont les bienfaits sont bénéfiques à tout le corps.

«La marche garde les gens en forme, affirme-t-il. C'est bon pour les poumons, pour le cœur, pour la pression. Ça stabilise le taux de sucre dans le sang pour les diabétiques. Lorsqu'on marche, c'est tout notre corps qui travaille.»

Depuis plusieurs années, Fernand Rainville a fait la promotion de la marche en animant de nombreux clubs de marche dans la région. Dans le livre *Marcher la vie*, l'auteure Monique La Grenade rapporte que selon des études américaines, la marche aurait un lien bénéfique sur les problèmes cardiaques et circulatoires, l'obésité, le diabète, l'ostéoporose, l'arthrite et la dépression. Elle permettrait même de prévenir le cancer du côlon et le cancer du sein.

Dans ce livre, Fernand Rainville souligne que les bienfaits de la marche ne sont pas que physiques. Cette activité permet aussi de se détendre, de libérer le stress de la vie quotidienne. Et contrairement aux activités sportives, l'aspect de la performance est très

secondaire dans la marche, sinon existant, même lorsqu'on pratique cette activité dans un club de marche.

«Dans la marche, tout le monde sort gagnant», affirme-t-il dans le livre.

## DES PERSONNES ÂGÉES PLUS AUTONOMES

Pour les personnes âgées, la marche permet de les garder alertes et en forme. Dans ses animations, il propose certains exercices qui aident les participants au niveau de leur équilibre. Les chutes guettent souvent les aînés à mesure qu'ils vieillissent.

«La marche leur permet de rester autonomes et de demeurer dans leur maison plus longtemps», affirme-t-il.

Lorsqu'elle est faite en groupe, la marche devient alors une activité sociale, un prétexte pour rencontrer d'autres personnes et briser l'isolement.

«C'est un aspect très important pour les gens du 3<sup>e</sup> âge, rappelle-t-il. Sinon, les gens



Dans la marche, c'est tout le corps qui est en mouvement. Et en plus d'être bénéfique physiquement, elle permet de se détendre, surtout lorsqu'elle se pratique en plein air, dans un cadre enchanteur.

ont tendance à rester chez eux. La marche donne alors une vie sociale à tous ceux qui sont seuls.»

# Sports: mieux vaut freiner ses ardeurs

ROGER LAFRANCE

Le printemps est à peine arrivé que déjà, on a hâte de se remettre au vélo, à la course à pied ou au tennis et de reprendre là où on avait laissé à l'automne.

«L'erreur que les gens commettent souvent, c'est qu'ils commencent à s'entraîner d'un coup alors qu'ils n'ont pas été actifs de tout l'hiver», souligne Pascale Côté, enseignante en éducation physique à l'école Le Tournesol.

Graduellement, c'est sans doute le mot-clé qu'il faut garder à l'esprit lorsque vient le temps de se remettre à la pratique de nos sports préférés. C'est aussi le conseil que donne Christine Boisvenu, conseillère en conditionnement physique au centre sportif Paul-Lemieux.

«Il faut y aller tranquillement, confie-t-elle. On débute toujours par une séance d'échauffement avant de commencer son entraînement, de la même façon qu'on le

fait après l'activité, pour assurer un retour au calme et à la détente.»

Lorsqu'on se remet à une activité, il convient de se donner des objectifs beaucoup plus bas que ceux réalisés la saison passée et de les augmenter d'une fois à l'autre. De cette façon, on évite les blessures, les étirements au niveau des muscles ou des tendons.

«Il ne faut pas attendre d'avoir de la douleur pour réagir, confie Mme Boisvenu. Lorsqu'il y a douleur, c'est qu'il y a blessure.»

Un retour au gymnase avec un programme spécialement adapté peut aussi être très bénéfique. Pascale Côté, elle, recommande de consacrer dix minutes chaque matin à des étirements, une façon de dénouer les nœuds de stress dans les muscles et de les assouplir. Cette habitude peut être bénéfique lorsqu'on se remet à la pratique d'un sport comme elle nous prépare à mieux affronter le travail quotidien.



Pour Christine Boisvenu, la pratique des sports au printemps doit se faire graduellement pour éviter les blessures. Un retour au gymnase peut aussi être fort utile, comme elle le montre ici.

## ADAPTER SON ALIMENTATION

Toutefois, se remettre à l'exercice n'est pas tout. Il faut aussi adapter son alimentation à la nouvelle saison et à l'effort qu'on entend déployer. Au printemps, notre corps connaît souvent une baisse d'énergie avec la hausse de la température et le retour à des activités plus intenses.

«Il est important d'augmenter les fruits et les légumes à base d'eau, soutient Pascale Côté. Notre corps a besoin qu'on fasse un grand ménage et un drainage. Il faut aussi augmenter nos protéines par les noix et les pâtes.»

Autre recommandation essentielle: boire beaucoup d'eau et toujours avoir une gourde à portée de la main lorsqu'on s'adonne aux sports.

**Solde Printanier** pour un temps limité

Tous nos SPAS sont payables en **2005\***

A l'achat d'un spa Offrez-Vous l'INDISPENSABLE...

Comprenant un ozoneur, une lumière d'ambiance, un levier universel, une marche, un disjoncteur, une alarme, une trousse de produits chimiques et une trousse d'entretien.

Pour SEULEMENT **399\$**

Le tout d'une valeur de 1600\$

\* Voir les détails en magasin.

Je me sens mieux!

Avec de l'exercice, ça se fait 4 fois par semaine.

**CLUB PISCINE SUPER Fitness**

5400, boul. Laurier, Saint-Hyacinthe, (450) 774-2901

# Que fabrique Axcan Pharma?

LISA MARIE NOËL

En se promenant sur le boulevard Sir-Wilfrid-Laurier à Mont-Saint-Hilaire, on aperçoit l'enseigne d'Axcan Pharma. Par l'ampleur de la bâtisse, et surtout les travaux d'agrandissement qui sont présentement en branle, on s'imagine que cette entreprise pharmaceutique est prospère. Mais que fait-elle au juste?

Steeve Simard, employé d'Axcan Pharma, connaît tous les corridors de l'entreprise. Il les parcourt aisément lors de la visite de l'entreprise.

Il explique que l'entreprise pharmaceutique se concentre dans le domaine de la gastroentérologie, c'est-à-dire à tout ce qui touche l'appareil digestif: de l'œsophage au côlon en passant par l'estomac, le pancréas, l'intestin et le foie.

En tout, 125 employés travaillent à la fabrication, la mise en marché et la distribution des produits. Axcan dispose d'une vaste gamme de produits destinés au marché du Canada, des États-Unis et de l'Europe. On y

retrouve des suppléments vitaminiques, des traitements, des laxatifs, des antibiotiques, des antiacides, des traitements contre la diarrhée, la constipation, des maladies inflammatoires de l'intestin, etc.

## CHEZ LES VOISINS DU SUD

Steeve Simard montre à travers la vitre les locaux de fabrication des suppositoires, le seul produit conçu au siège social à Mont-Saint-Hilaire. Il précise que les suppositoires ont été la raison d'être d'Axcan Pharma pendant plusieurs années. Ils sont distribués autant au Canada qu'aux États-Unis.

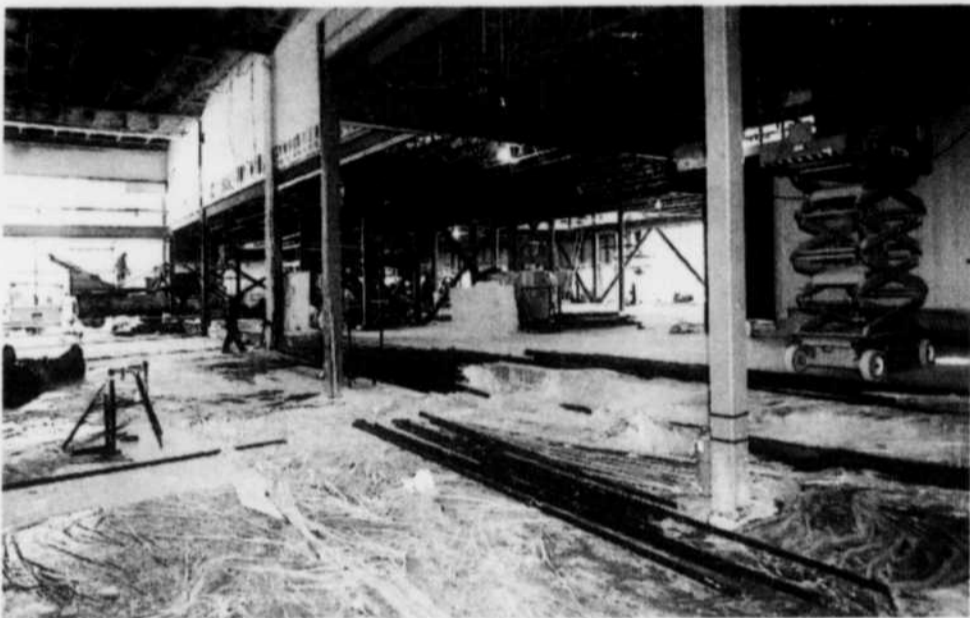
Ses produits ont obtenu la certification du *Food and Drug Agency* (FDA) des États-Unis ce qui lui a permis de prendre de l'expansion dans ce marché. Axcan Pharma met en marché des traitements pouvant guérir de la plus simple diarrhée jusqu'au cancer de l'œsophage.

Les pilules et les capsules sont données en sous-traitance à des entreprises de

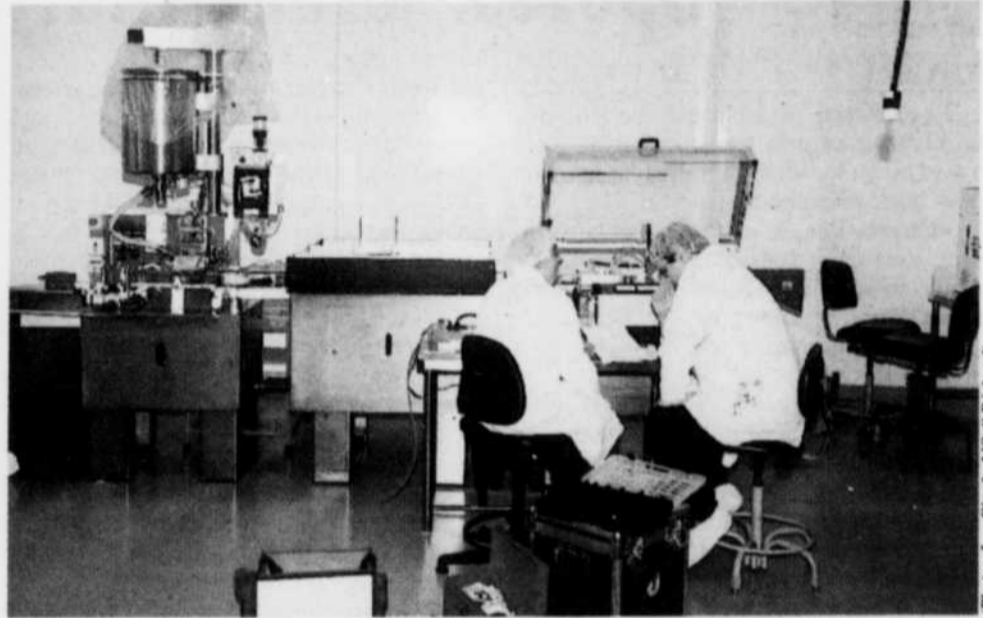
Montréal et Saint-Hubert qui respectent les mêmes critères qu'Axcan Pharma. La certification FDA assure la qualité des produits et une certaine éthique de travail.

Axcan Pharma a vu le jour à Mont-Saint-Hilaire en 1982 dans le sous-sol de son président, Léon Gosselin. Un déménagement et trois agrandissements plus tard, l'entreprise jouit d'une réputation de chef de file dans le marché nord-américain.

*Dans l'entrepôt qui sera prochainement agrandi, Axcan Pharma garde toutes les matières premières, les bouteilles, les emballages, les boîtes, les dépliant nécessaires pour la fabrication du médicament et pour son emballage. La température est surveillée rigoureusement même lors du chargement des camions pour le transport. Les produits pharmaceutiques sont sensibles aux écarts de température.*



*Avec la nouvelle partie du bâtiment qui est présentement en construction, le siège social de Mont-Saint-Hilaire multiplie sa superficie par trois. Les bureaux du personnel de la mise en marché ainsi que l'entrepôt bénéficieront de cet investissement.*



*Au siège social de Mont-Saint-Hilaire, Axcan Pharma fabrique des suppositoires, un produit qui a été sa raison d'être pendant plusieurs années.*

**AXCAN PHARMA**

*Axée sur la gastro-entérologie*



*La gastro-entérologie, notre raison d'être*

**AXCAN PHARMA INC.**  
597, boulevard Laurier  
Mont-Saint-Hilaire (Québec)  
Canada J3H 6C4

Téléphone (450) 467-5138  
1 (800) 565-3255  
Télécopieur (450) 464-9979  
www.axcan.com

**AXP** (TSE)  
**AXCA** (NASDAQ)