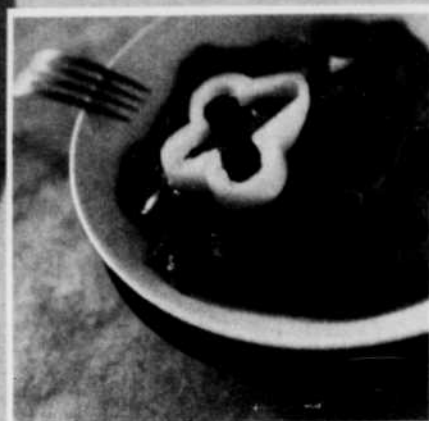


LE JEUDI 21 OCTOBRE 2004

CAHIER PUBLICITAIRE

SANTÉ



■ LA SANTÉ DANS NOTRE ASSIETTE

■ BOUGER POUR MIEUX VIVRE

LE SOLEIL



Arrêtez de perdre votre temps!

Mettez la main sur un lecteur
OneTouch® Ultra®
GRATUIT*!

Si vous êtes atteint de diabète et que votre lecteur de glycémie prend plus de 5 secondes pour afficher ses résultats, présentez ce bon à votre pharmacien et apprenez comment obtenir **GRATUITEMENT*** un lecteur OneTouch® Ultra®.

Ultra facile, ultra rapide et ultradoux, le système OneTouch® Ultra® vous permet de faire des tests moins douloureux et d'avoir des résultats précis en seulement 5 secondes. Vous pouvez vite passer à autre chose et mieux profiter de la vie.

**5 secondes peuvent
changer votre vie!**

Présentez ce bon à votre pharmacien
GRATUIT!

Lecteur OneTouch® Ultra® à l'achat de bandelettes de test OneTouch® Ultra® en format de 50 ou 100. Non valide pour ceux qui utilisent déjà un OneTouch® Ultra®.

* Pour recevoir GRATUITEMENT votre trousser du système OneTouch® Ultra®, présentez ce bon à la pharmacie au moment de l'achat de bandelettes de test OneTouch® Ultra® en format de 50 ou 100. L'offre n'est valable que pour ceux qui utilisent déjà un OneTouch® Ultra®, ou lorsque combiné à d'autres rabais, bons ou offres spéciales de Produits médicaux LifeScan Canada Inc. Valable seulement pour l'utilisateur final. Les établissements et revendeurs ne peuvent profiter de cette offre. Cette offre n'est valide qu'au Canada où elle est autorisée par écrit et est soumise, assujettie à des restrictions de disponibilité à l'imprimé. Cette offre expire le 31 décembre 2004.

ALL DETAILLANT: Joindre les bons reçus à la carte de garantie dûment remplie et conserver le tout pour le remboursement par le représentant LifeScan Produits médicaux LifeScan Canada Inc. remboursant votre code jusqu'à une valeur de \$2 \$ pour une trousser du système OneTouch® Ultra®. Toute autre utilisation pourrait constituer une fraude. Vous devez présenter l'offre sur demande des factures prouvant l'achat au cours des 90 jours précédents d'une quantité suffisante d'appareils pour couvrir tous les coupons soumis pour remboursement. À défaut de quoi nous pourrions, si nous le déterminons, annuler ces bons. Les bons présentés devant notre propriétaire. Seuls les détaillants qui auront honoré ces bons seront remboursés.

Les appareils de mesure approuvés par Johnson & Johnson et sont utilisés sous licence. © 2004 Produits médicaux LifeScan Canada Inc. 1-800-303-5114



ONETOUCH®
ça change tout.®

04Q-SOLE

SANTÉ ■■■

DIABÉTIQUES, COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS?

Pour bien des personnes diabétiques, il est devenu normal de se sentir à peu près correct. Par contre, saviez-vous qu'il existe souvent un **lien direct** entre vos niveaux de glycémie et la façon dont vous vous sentez tous les jours?



Lorsque des taux élevés et faibles provoquent nausée, transpiration, confusion et cauchemars, vous savez que vos niveaux de glycémie sont très loin des valeurs ciblées.

Mais avez-vous parfois l'impression de vivre au ralenti, comme si vous aviez une couverture mouillée sur le dos? Rien n'arrive à vous captiver. Peut-être êtes-vous facile à distraire? Êtes-vous grincheux, d'une humeur changeante? Ce pourrait être parce que vos niveaux de glycémie sont **hors cible**.

Il existe des **preuves médicales** que lorsque vous demeurez hors cible vous n'avez pas l'impression de fonctionner à 100 pour cent - et encore plus de preuves que vous vous sentez mieux si votre glycémie demeure dans les limites. Les tests sont les seuls outils qui vous permettent de savoir si vous êtes dans les limites. Mais, pour sentir la différence, vous devez devenir un « Expert en test ». Ce qui veut dire savoir effectuer les tests au moment opportun - et réagir en fonction des résultats obtenus.

Le guide TestSmart® vous montre étape par étape comment effectuer vos tests avant et après les événements qui ont le plus de répercussions sur votre glycémie : repas, activité physique, médicaments et humeur. De plus, il vous apprendra à réagir en fonction de vos résultats pour demeurer dans les limites et vous sentir bien*.

Pour la plupart des personnes, la clé pour se sentir bien consiste à demeurer **entre 4 et 7 mmol/L** avant les repas** et à **moins de 10 mmol/L** après les repas***.

C'est alors que votre insuline et vos niveaux de sucre sont en équilibre et que votre corps fonctionne à son meilleur.

Il existe une différence énorme entre **vérifier sa glycémie seulement parce qu'on sait qu'on doit le faire**, et **vérifier parce qu'on sait pourquoi on devrait le faire**.

Ce n'est pas tellement différent de l'utilisation d'un thermomètre. Vous savez que lorsque vous vous sentez chaud et tout en sueur, vous faites peut-être de la fièvre. Alors, vous vérifiez votre température à l'aide d'un thermomètre. Si la lecture est supérieure à 37,2°C, vous prenez une Tylenol® acétaminophène ou une Motrin® IB pour aider à ramener votre température à la normale.

Votre lecteur de glycémie OneTouch Ultra(r), tout comme le thermomètre, est un **outil** qui vous aide à **prendre des décisions**.

Pour vérifier en expert, vous devez effectuer des tests dans les moments clés et utiliser les résultats pour faire des choses qui gardent votre glycémie dans les limites.

* référence www.onetouch.ca

** programme TestSmart doc. AW 055-411

* Marque de commerce

** Normes de pratique clinique de l'ACD, Journal de l'Association médicale canadienne 1998; 159 (suppl. 8)

*** Étude Kumamoto, Diabetes Research & Clinical Practice (1995); 28, 103-117.

Vérifiez avec votre professionnel de la santé pour savoir quelle échelle cible vous convient le mieux.

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER: DU NOUVEAU, ENCORE DU NOUVEAU!

Récipiendaire encore de nombreux prix cette année, leader mondial spécialisé dans les produits naturels et biologiques, Aliments de Santé Laurier rénove prochainement l'entrée de son magasin pour le plaisir des papilles gustatives de ses visiteurs!

Avec plus de 20 000 produits différents dont tous les produits certifiés biologiques, c'est-à-dire sans OGM, y faire ses courses reste à chaque fois une expérience de découvertes! L'entreprise offrira bientôt des sacs de plastique complètement biodégradables par bioassimilation, une première en Amérique du Nord! Selon les recherches, en l'espace de six mois à un an, ils se désagrègent sous l'action de la chaleur, de l'humidité ou des rayons UV... Découvrez ce nouveau type de sac aux kiosques Aliments de Santé Laurier à l'Événement Santé & Environnement à Place Laurier du 28 au 31 octobre prochain. Aussi, en plus d'une chronique Internet Cuisiner Santé (www.alimentssante.com) et de chroniques éducatives tous les jeudis matins à 8 h 40 sur les ondes de CKRL 89,1 FM, Aliments de Santé Laurier organise constamment des activités santé en magasin et dans sa salle de conférence. Par exemple, Daniel Crisafi (N.D., MH, PhD) présentera une conférence intitulée « L'art de vieillir en santé et en beauté » le jeudi 28 octobre prochain à 14 h. Réservez votre place, c'est gratuit!

De plus, responsable du département de nutrition et bachelière de l'École Supérieure des Sciences et techniques de la Santé de Tunis, Mouna El Gaïed vous convie à assister à ses cours sur l'alimentation nutritive et équilibrée, aux saveurs de la Tunisie, intitulés « Méditerranéa », les jeudis soirs à 18 h, jusqu'au 4 novembre. La clientèle peut aussi participer au fonds d'aide aux victimes de « Ouragan 2004 en Haïti » en déposant ses dons en argent dans les boîtes prévues aux comptoirs-caisses. Pour célébrer l'Halloween, les enfants qui se présentent, déguisés, en



magasin les 28-29-30-31 octobre 2004 seront admissibles au tirage d'un lecteur DVD et autres surprises, après avoir rempli un coupon de participation. Les 50 premiers par jour recevront en prime, une délicieuse barre de fruit, gâterie idéale pour leur santé. Depuis plus de 40 ans, Aliments de Santé Laurier, Place Laurier, Sainte-Foy, aime la visite! Pour plus d'information sur le Bistro, les idées cadeaux ou pour une réservation soit aux Salons de Coiffure, d'Esthétique et Massage ou une consultation privée en nutrition ou homéopathie ou autre : (418) 651-3262. Laissez vous gâter... L'Entreprise prévoit ouvrir une deuxième grande surface en août 2005, celle-là de type entrepôt, une conception de l'architecte Luc Laperrière. Située où à Québec? Surprise!

VegiSplash

Pourquoi les aliments verts doivent-ils être vert ?



La nouvelle tendance dans les aliments porte sur une formule d'aliments verts basée sur un mélange de légumes¹ à valeur CARO² (Capacité d'Absorption des Radicaux Oxygénés) élevée, riche en lycopène. Des études indiquent qu'un apport alimentaire élevé en lycopène, provenant surtout de la tomate, est relié à une réduction de l'incidence du cancer du tube digestif et de la prostate. Des recherches préliminaires ont également révélé qu'un apport en lycopène peut être relié à une réduction du risque de dégénérescence maculaire, de l'oxydation des lipides sériques et des cancers du sein, du poumon, de la vessie, du col de l'utérus et de la peau. Les bienfaits potentiels pour les personnes avec maladies cardiovasculaires et ostéoporose font aussi l'objet d'études. De plus les légumes à valeur CARO élevée sont une très bonne source de phytochimiques, d'agents de détoxification et d'antioxydants. Combiné à une base d'aliments verts de qualité élevée, le mélange de légumes à valeur CARO¹ élevée riche en lycopène à pigment rouge est une addition tout à fait excitante à la catégorie des aliments verts.

La puissance du lycopène dans un goût sensationnel "inspiré de César" Voici VegiSplash de Nu-Greens. La puissance des fruits et légumes riches en lycopène

ROUGE vous est offerte dans un cocktail de légumes à base de tomates au goût exquis "inspiré de César". Quelque chose de différent et frais, savourez cette nouvelle sensation délicieuse et vivifiante chaque jour.

1. Tomate, carotte, grenade, bettrave, chou frisé, chou, chou fleur, graine de céleri, prune, poireau et oignon.
2. La valeur CARO est une mesure normalisée pour évaluer la capacité antioxydante des aliments.

Super Omega-3 une par jour

Les acides gras Omega3 pour les soins cardiovasculaires.

La supplémentation alimentaire à l'aide de concentrés d'huile de poisson encapsulée a démontré son potentiel à réduire la progression de la maladie cardiovasculaire et la mortalité qui en résulte, y compris la mort subite par arrêt cardiaque. Super Omega-3 est une huile de poisson ultra pure à 90% d'ADN de 720 mg en une seule capsule, pour une plus grande concentration, sans...



- Favorise la santé du coeur, du cerveau, de la peau et des articulations.
- Équivaut à deux portions de poisson.
- Met en vedette une forme de triglycérides assimilable utilisée en recherche clinique.



Demandez plus d'informations sur ces produits à nos conseillères chez:

À Place Laurier
Aliments de Santé Laurier
www.alimentssante.com

La plus grande équipe spécialisée en santé et beauté naturelle au Canada!



Lauréate
LES PRIX Femmes d'affaires DU QUÉBEC



CLICHÉ RÉPÉTÉ À ÉCLAIRAGE DIFFÉRENT EN RAISON DU TEXTE IMPRIMÉ SUR FOND GRIS OU DE COULEUR

SANTÉ ■■■

COMMENT INSÉRER
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AU QUOTIDIEN

30 minutes par jour, c'est possible !

Le rythme de vie de plus en plus soutenu que s'imposent la majorité des adultes d'aujourd'hui ne laisse que peu de temps disponible pour l'activité physique. Travail, repas, passages à la garderie, tournée de devoirs et de leçons, puis quelques instants avec le conjoint et la quasi totalité de nos 16 heures d'éveil se sont évaporées... Pourtant, une multitude de petites habitudes simples à développer et efficaces permettent d'intégrer les 30 minutes d'activité physique quotidienne que recommandent les spécialistes de la santé.

Contrairement à une croyance populaire très répandue, l'intensité n'est pas une condition essentielle à la pratique d'activité physique efficace, explique Richard Chouinard, professeur à la division de kinésiologie de la faculté de médecine de l'Université Laval. «Par exemple, une femme de 50 kg qui marche 30 minutes à raison de 5 fois par semaine aura dépensé environ 500 calories, soit son seuil de dépense hebdomadaire minimal souhaitable.» Sans dénier l'impact positif de l'intensité, il soutient que c'est la dépense énergétique hebdomadaire qui importe dans l'optique d'une vie active équilibrée.

Mais comment y arriver quand l'agenda déborde continuellement? Coordinatrice nationale pour Kino-Québec, organisme dont la mission consiste à promouvoir un mode de vie physiquement actif, Diane Le May croit qu'il faut «trouver des moments».

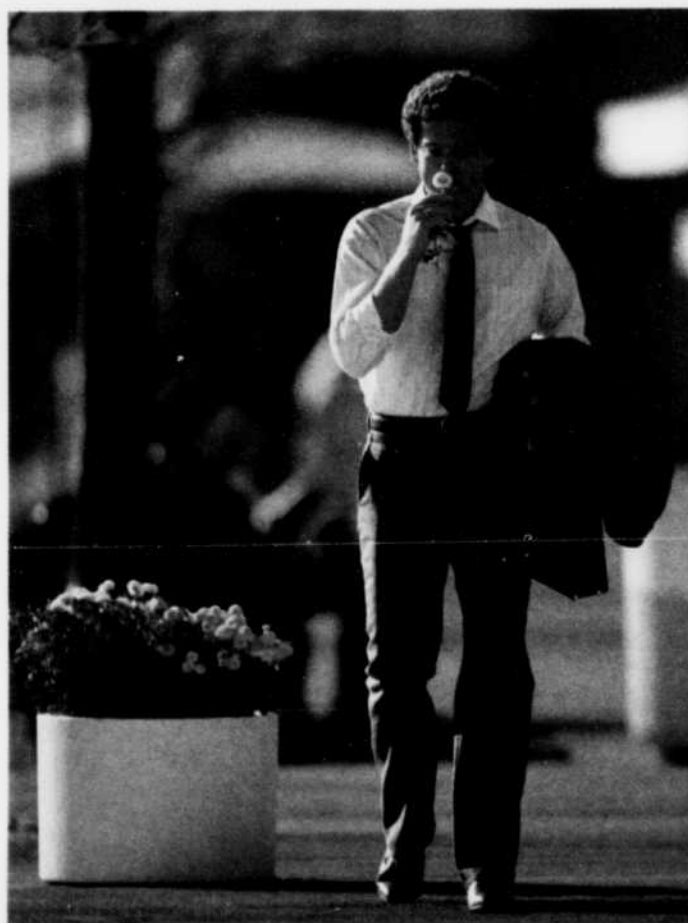
PAR EXEMPLE :

- Choisissez une activité physique qui vous plaît. S'il vous est difficile d'y consacrer 30 minutes consécutives, allez-y par segments de 10 ou 15 minutes.
- Bougez pendant que vous regardez la télévision (étirements, redressements, assis,...) ou encore remplacez 15 à 30 minutes de télé par une marche, vous ferez d'une pierre deux coups: dépenser des calories tout en chassant les petites tensions de la journée!

- Si vous dînez au bureau, allez marcher avec des collègues avant de reprendre le boulot.
- Troquez la voiture pour le vélo ou les espadrilles chaque fois que cela est possible.
- « Au centre commercial, stationnez-vous plus loin afin d'avoir une distance à parcourir à pied », suggère Mme Le May.
- Passez par les escaliers au lieu de recourir aux ascenseurs.
- Jouez dehors avec vos enfants. En général, ils adorent et cela vous permettra du même coup de passer plus de temps avec eux.
- Vous attendez vos enfants pendant qu'ils suivent un cours d'activité physique? Suivez-en un en même temps...

LE PROBLÈME DES SAISONS AU QUÉBEC

Par ailleurs, Mme Le May insiste sur l'importance de la constance dans la pratique. « Au Québec, on a le problème des saisons. Il existe beaucoup de sports d'été et d'hiver, mais il est important de pratiquer la marche l'automne et le printemps pour ne pas perdre ce qu'on va chercher le reste de l'année », termine-t-elle.



Le Pied En Main
Clinique en soins des pieds
2994, rue de la Rochelle
Sainte-Foy G1W 2B2
Tél. : 653-4949

Lysiane Beaumont

pédicure-podologue spécialisée
vous propose ses services

- Soins des cors, durillons, callosités talonnières
- Prévention de l'ongle incarné, ongle épais, etc.
- Massage des pieds
- Diplôme d'État français niveau universitaire
- Membre de l'Association des pédicures du Québec
- 15 ans d'expérience

*Au plaisir de
vous recevoir!*

ÊTRE JEUNE QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE!

Ce sont principalement les radiographies qui mettront en lumière l'état articulaire et les compensations sur les autres articulations, déterminant ainsi les possibilités du programme de réhabilitation. De plus, la Clinique utilise une instrumentation à la fine pointe de la technologie permettant de faire des examens neurologiques informatisés et ainsi d'évaluer la réactivité du système nerveux, le système responsable de l'adaptation aux stress extérieurs. Grâce aux résultats recueillis périodiquement, il est possible d'adapter les interventions thérapeutiques en fonction de la réactivité du patient.



Thermographie



Il n'est jamais trop tard pour être en santé. Le meilleur moment pour débiter de bonnes habitudes de vie était il y a vingt ans. Le prochain bon moment est maintenant! Sachant que les statistiques prédisent une espérance de vie de 130 ans vers l'an 2050, il est temps d'optimiser les choix que nous faisons et qui influenceront notre santé.

Le Dre Dominique Dufour, chiropraticienne à la Clinique chiropratique préventive et sportive et à la Clinique de l'arthrose, constate que de plus en plus de personnes ont modifié leur approche face à leur santé en évitant l'usage de médicaments pour soulager leurs maux et en choisissant la chiropratique comme solution naturelle pour des conditions comme l'arthrose, l'arthrite, la fibromyalgie, les douleurs associées aux genoux, hanches, cou, bas du dos, mains, pieds, etc. et, mieux encore, par prévention.

Ce n'est pas d'aujourd'hui que le Dre Dufour informe ses patients et la population des dangers et effets secondaires des anti-inflammatoires. Le récent avertissement contre le médicament « Vioxx » est un exemple des plus éloquents, alors qu'il n'y a pas si longtemps, les compagnies pharmaceutiques disaient alarmistes les premières recherches mettant en garde la population des risques cardio-vasculaires, nous faisant ainsi douter de la véracité de ces études. Pourtant, il n'y avait pas de fumée sans feu.

Quoi qu'il en soit, tous les médicaments comportent des effets secondaires. C'est la raison pour laquelle un si grand nombre de personnes adoptent les soins chiropratiques préventifs et périodiques dans leurs habitudes de vie. Au même titre que sont effectués les nettoyages dentaires, cet « entretien » périodique maintient une intégrité au sein des articulations, empêchant des détériorations prématurées et des déséquilibres compensatoires. L'arthrose est ainsi maîtrisée. C'est le but des soins chiropratiques correctifs et préventifs offerts à la Clinique de l'arthrose.

Afin de déterminer les besoins à court terme et à long terme des patients, la première étape consiste en un examen complet, nécessaire pour évaluer les besoins de la condition initiale du patient et comprenant des radiographies et des examens neurologiques assistés par ordinateur, permettant des contrôles comparatifs ultérieurs. Ces examens sont suivis d'une rencontre durant laquelle les recommandations personnalisées sont exposées et expliquées.

Tout au long des soins de soulagement, de réhabilitation et de prévention, les patients reçoivent des bulletins hebdomadaires afin de faire des choix naturels pour une meilleure qualité de vie.

Depuis plusieurs années, vous avez l'occasion de voir l'émission hebdomadaire « La Belle vie » au cours de laquelle le Dre Dufour présente une capsule santé sur la chiropratique. Vous pouvez également, depuis septembre 2003, écouter le Dre Dufour à chaque semaine au programme « Chiro-Santé » d'une durée de 30 minutes, à Télémag.

Elle enseigne constamment que vivre jusqu'à 130 ans n'est pas un objectif en soi, mais que de vivre en santé jusqu'à cet âge représente un tout autre défi que les soins chiropratiques, à la Clinique du Dre Dufour, vous aident à relever. Contactez la Clinique au 687-5372.

CLINIQUE DE L'ARTHROSE

Clinique chiropratique préventive et sportive

Alliez expérience et technologie!

Prochaines conférences : 25 et 26 octobre. Informez-vous!

Dre Dominique Dufour
Chiropraticienne D.C.



Dre Marie-Hélène Mercadante
Chiropraticienne D.C.



Examens assistés par ordinateur pour des résultats évalués concrètement.



**Vous ne pouvez plus pratiquer vos activités?
Vous devez prendre des anti-inflammatoires?
Vous souffrez d'arthrose, de tendinites ou de bursites?**

**TROUVEZ LA SOLUTION À VOS
PROBLÈMES D'ARTHROSE OU ENCORE
MIEUX, PRÉVENEZ SON APPARITION.**

Consultez-nous!

- Techniques éprouvées adaptées à votre condition
- Équipement à la fine pointe de la technologie
- Examens assistés par ordinateur
- Radiographies sur place
- Exercices de réhabilitation

CLINIQUE DE L'ARTHROSE

Clinique chiropratique préventive et sportive

Le Samuel-Holland
840, Ernest-Gagnon, bureau 285
Québec (Québec) G1S 4M6

Tél. : (418) 687-5372

www.clinique-arthrose.com



Écoutez notre
émission d'information
sur la chiropratique

CHIRO-Santé

à l'antenne du canal 10.



SANTÉ ■■■

PROBLÈME D'AUDITION
IL EXISTE DES SOLUTIONS

La baisse de l'acuité auditive n'est pas toujours facile à vivre. Pour les gens qui évoluent près de la personne malentendante, le problème est abstrait, donc peu ou pas compris. Pour celui ou celle qui a un problème d'audition, ses communications peuvent être vécues comme un stress continu, marqué par la peur omniprésente de ne pas avoir bien saisi ce que les gens ont dit et de leur répondre de façon erronée.

QU'EST-CE QU'UN PROBLÈME D'AUDITION ?

La fonction auditive est un système complexe. Des problèmes à la naissance, la maladie, un accident ou le vieillissement, peuvent faire en sorte qu'elle fonctionne moins bien. Cette perte auditive peut être quantifiée lors d'un test d'audition, et elle varie en degré de perte auditive. Légère pour certains, elle sera sévère ou même profonde pour d'autres. Plus la perte auditive est accentuée, plus la personne éprouvera des difficultés à entendre la voix des gens.

Degré de la perte	Sons du quotidien
Léger	Chuchotements (30 dB)
Moderé	Conversation (65 dB)
Sévère	Circulation automobile moyenne (85 dB)

Au degré de la perte auditive, s'ajoute le pourcentage de discrimination qui varie selon chacun. Leur oreille fait de la distorsion : la personne entend lorsque c'est assez fort, mais ne comprend pas correctement les mots.

COMMENT AMÉLIORER LA SITUATION ?

Accepter son problème d'audition est le premier pas vers l'amélioration. Cette prise de conscience permet de consulter des spécialistes qui évalueront le problème d'audition, communiqueront un avis médical et des avenues de solution. Le port de prothèses auditives peut, dans la plupart des cas, aider la personne, mais les échanges peuvent être difficiles à l'occasion. Aussi, son entourage joue un rôle important dans l'amélioration de la communication.

- Diminuez les bruits ambiants lorsque c'est possible.
- Assurez-vous que vous avez l'attention de la personne malentendante et qu'elle voit bien vos lèvres pour maximiser la compréhension du message.
- Évitez de sauter d'un sujet à l'autre. Parlez normalement, ni trop fort, ni trop vite.
- Reformulez votre phrase si la personne ne comprend pas : certains mots sont plus faciles à entendre que d'autres.
- Si la personne a un problème d'audition aux deux oreilles et qu'elle ne porte qu'une seule prothèse auditive, placez-vous près de son oreille appareillée.

D'autres conseils pourraient s'ajouter à ceux-ci, dépendant des difficultés auditives de chacun. Le soutien et la compréhension des gens qu'on aime restent l'atout le plus sûr pour favoriser l'amélioration d'un problème d'audition.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec la clinique de Claude Prévost, Audioprothésistes du 450, chemin Sainte-Foy, au (418) 688-1430, ou avec celle du 2612, rue Lapointe au (418) 650-9090.

Vous avez un problème d'audition?

Claude Prévost, Audioprothésiste Une équipe à votre service

Depuis déjà 15 ans, **CLAUDE PRÉVOST AUDIOPROTHÉSISTE** vous offre un service professionnel et courtois en audioprothèse. À notre bureau du 450, chemin Sainte-Foy, nous avons, de plus, un laboratoire complet en réparation de prothèses auditives avec technicien qualifié. La majorité des réparations peuvent donc se faire sur place, évitant ainsi de longues périodes d'attente sans vos prothèses auditives.

Des prothèses auditives alliant esthétique et la performance de la technologie programmable numérique

Services offerts

- Ajustement de prothèses auditives
- Réparation de prothèses auditives
- Protecteur otique pour musicien
- Consultation pour informations
- Suivi audioprothétique
- Bouchons de baignade
- Piles

LABORATOIRE DE RÉPARATION

SERVICE À DOMICILE

Audioprothésistes

Claude Prévost
Manon Beauchamp
Hélaine Prévost
Patrice Pelletier
Patricia Gosselin



Québec, 450, ch. Ste-Foy (418) 688-1430
Ste-Foy, 2612, Lapointe (418) 650-9090
Malbaie, 303, rue St-Étienne 1-800-363-5617
Donnacona, 220, av. Ste-Marie (418) 688-1430

EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617

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

CHEZ ALLERGO MÉDIK

DES HOUSSES ANTI-ACARIENS « MADE IN QUÉBEC »

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE SANTÉ

Éternuements, écoulement nasal, rhinite, conjonctivite, eczéma, urticaire, asthme, un de ces maux vous afflige peut-être ?

Ces maux de plus en plus répandus sont parfois (et même souvent) des réactions allergiques. Et quand c'est le cas, il y a une chance sur deux pour que les coupables soient des acariens. Mais que sont ces acariens dont on entend parler de plus en plus ? Et comment les empêcher de nuire ?

Ce sont des araignées microscopiques, invisibles à l'œil nu. La literie, qui constitue leur habitat de prédilection, peut en contenir des millions. Rassurez-vous, ces bestioles sont inoffensives, ce sont leurs déchets qui le sont moins. Savez-vous qu'un seul acarien produit environ 20 particules allergisantes par jour... et qu'en vous affaisant sur votre lit, des milliers de ces particules sont propulsées à travers le matelas, à une vitesse qui peut atteindre 200 km/h ? Eh oui ! Gare à vos narines... et à vos bronches !

MISEZ SUR L'EFFICACITÉ

En cas d'allergie avérée (ce que révéleront des tests), l'éviction est considérée comme le premier traitement et le plus logique. Le moyen privilégié : revêtir matelas, oreillers et couettes de housses anti-acariens de bonne qualité. Évidemment, d'autres mesures complémentaires inspirées par le bon sens s'imposent : réduire le plus possible la poussière de maison, aérer au maximum son domicile, laisser entrer le soleil (l'ennemi des acariens), réduire le taux d'humidité, etc. Il faut savoir cependant que peu de housses présentées comme « anti-acariens » et vendues dans les grandes surfaces sont vraiment efficaces. Vous devez donc choisir des housses dont l'efficacité a été testée.

UNE QUALITÉ RECONNUE D'USAGE MÉDICAL

Une entreprise de Québec, Allergo Médik, s'est spécialisée dans la fabrication de housses anti-acariens de qualité médicale et les offre à un prix abordable. Depuis dix ans, un nombre croissant de médecins spécialistes au Québec recommandent ces housses, en raison de leur efficacité.

Fabriquées avec un matériel qui a reçu l'aval de la Food and Drug Administration pour usage médical, les housses d'Allergo Médik sont accréditées Qualité-Québec et ont été testées en laboratoire (Centre des technologies textiles de Saint-Hyacinthe). Elles répondent à des exigences sévères en matière de qualité, d'où des garanties de 20 ans et 25 ans.

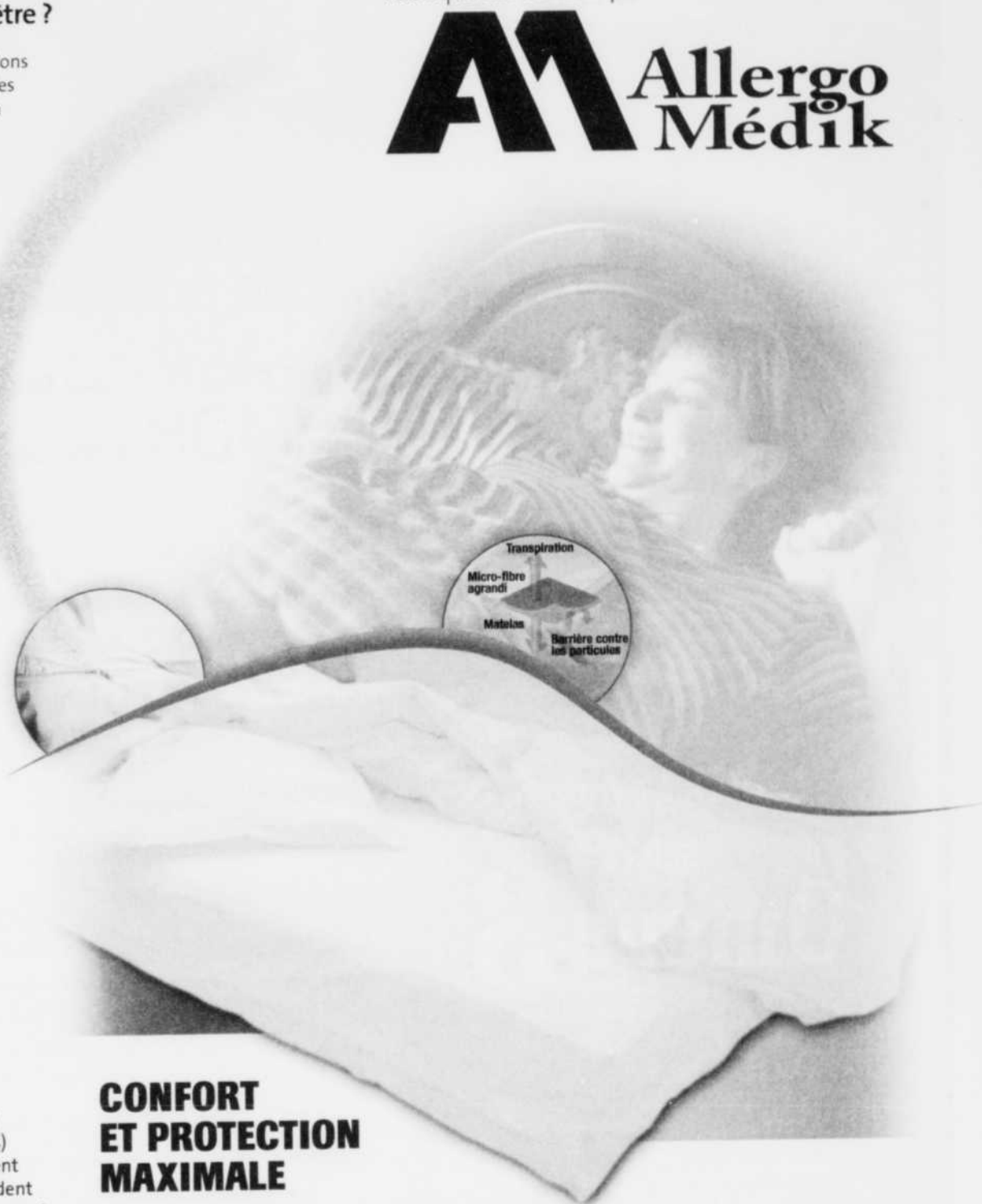
FAITES VOTRE CHOIX

L'entreprise offre trois produits adaptés aux besoins des diverses clientèles. Suivant ces besoins, les housses pourront soulager les allergiques sévères, mais aussi convenir aux allergiques légers comme à tous ceux qui souhaitent respirer un air plus pur (nette réduction des poussières allergènes) et jouir d'un meilleur sommeil. Les housses imperméables procurent également une protection contre les souillures occasionnées par l'incontinence et aident ainsi à conserver l'aire de repos propre et saine. Ces housses sont plus exactement imper-respirantes, et donc leur bonne étanchéité ne compromet en rien le confort du dormeur. Faciles à entretenir et à manipuler, durables aux lavages, ignifuges, antibactériennes et antitaches, elles protègent les matelas et en prolongent de beaucoup la durée.

Allergo Médik est situé au 4500, boulevard Henri-Bourassa, bureau 240, à Charlesbourg (face au magasin Loblaws) G1H 3A5. Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec Lucien Mallet, président, au numéro (418) 626-8611 ou sans frais 1 888 847-7951.

Fabriqué au Canada par

AM Allergo Médik



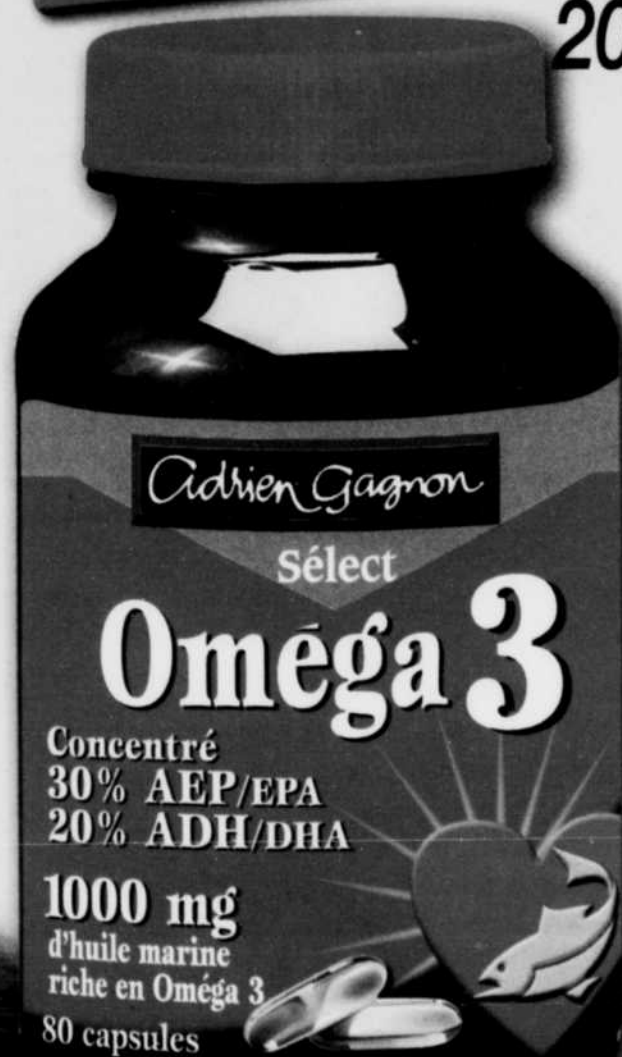
**CONFORT
ET PROTECTION
MAXIMALE**

**HOUSSE DE COUETTE
ANTI-ACARIENS
DE QUALITÉ MÉDICALE**

Huile de poisson pure

Oméga 3

Exempt de tout
contaminant :
PBC, mercure,
plomb, etc.



Vendu en pharmacie et
dans les grandes surfaces.

La meilleure concentration
d'huile de poisson de mer :
300 mg d'AEP (acide eicosapentaénoïque)
200 mg d'ADH (acide docosahexaénoïque)

Les acides gras de type Oméga-3 sont reconnus
pour leurs nombreux bienfaits dans l'organisme.
Ils permettent notamment la production de
prostaglandines qui contribuent à :

- ◆ protéger le système cardiovasculaire en prévenant la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins et en réduisant l'agrégation des plaquettes sanguines,
- ◆ combattre les maladies inflammatoires en diminuant notamment l'inflammation dans les cas d'arthrite rhumatoïde,
- ◆ régulariser le taux de cholestérol sanguin en augmentant les HDL et en diminuant les LDL,
- ◆ surmonter la dépression,
- ◆ tonifier les membranes cellulaires,
- ◆ favoriser la mémoire, combattre la maladie d'Alzheimer et augmenter l'efficacité du système nerveux central,
- ◆ éviter les retards de croissance et favoriser le développement du cerveau chez l'enfant,
- ◆ contribuer à améliorer et à adoucir la peau,
- ◆ accroître l'efficacité du système immunitaire,
- ◆ contribuer à la protection des yeux.

L'huile de poisson est stabilisée avec
de la vitamine E comme antioxydant.

www.adriengagnon.com

Documentation
GRATUITE

Recevez notre
documentation sur
la santé naturelle.

Plusieurs sujets de santé traités :

- Arthrite
- Glucosamine
- Ménopause
- Vision
- Énergie
- Cholestérol
- Santé cardiovasculaire, etc.



● Pour recevoir
gratuitement les magazines
sur la santé naturelle
d'ADRIEN GAGNON, vous
n'avez qu'à téléphoner au
numéro suivant:

1-800-425-2580

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

« Le contenu de notre assiette, peu importe le repas, devrait toujours être divisé comme suit : la moitié de l'espace réservé aux légumes ou fruits, un quart aux viandes et substituts et le dernier quart aux produits céréaliers », selon la diététiste-conférencière Anne-Florence Paris.

Le guide alimentaire recommande la consommation quotidienne de cinq à dix portions de légumes et fruits, cinq à douze portions de produits céréaliers, deux à quatre de produits laitiers et deux à trois portions de viandes et substituts. Une portion de fruits équivaut, à titre d'exemple, à une orange ou à une demi-tasse de jus d'oranges. Disponible en ligne sur le site de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca), le guide permet de visualiser clairement plusieurs exemples de portions.

Par ailleurs, Anne-Florence Paris souligne le caractère fondamental de la variété dans l'alimentation afin de développer le plaisir de bien manger, de même que la nécessité d'être bien informé, par des sources sûres, dans le domaine de la consommation alimentaire. Dans cette optique, elle recommande fortement la visite des liens ci-dessous. Le premier propose des informations telles que « mangez vite et bien » ou encore « mangez équilibré », catégorie qui comprend par exemple une rubrique intitulée « cinq aliments que vous pensez santé... ». Quant aux deux autres, ils sont à visiter entre autres pour la diversité et la qualité de leurs recettes.

www.extenso.org / www.harmoniesante.com / www.diabete.qc.ca

DECouvrez l'Endermologie™



Le traitement le plus efficace contre la cellulite

- Capitons estompés
- Silhouette remodelée
- Tissus raffermis
- Détente assurée

Cette technique est aussi efficace en thérapeutique dans le traitement des jambes lourdes, des cicatrices adhérentes et dans les suites de chirurgie esthétique.

Votre bien-être, notre préoccupation

Contactez-nous au (418) 527-3006 pour un rendez-vous.

Centre Kinetonic

1045, chemin Sainte-Foy, Québec (face à l'hôpital Saint-Sacrement)

Nous offrons aussi:
 • Du drainage lymphatique manuel pour les cas de lymphoedèmes
 • De la masso-kinésithérapie pour soulager vos douleurs



« L'ostéopore, une maladie qui peut être diagnostiquée et traitée facilement »

Pour souligner le mois de l'ostéopore et le lancement de la nouvelle section de Québec, la Société de l'ostéopore du Canada vous invite à une conférence gratuite donnée par le docteur Jacques Brown, rhumatologue.

Date : 8 novembre 2004 à 19 heures

Lieu : Salle Hydro-Québec (2530)
 Pavillon Desjardins
 Université Laval
 Stationnement (niveau 00) gratuit

Un don serait apprécié.
 Information : 1-800-977-1778

Résidence de prestige pour aîné(e)s!



Bien vivre, chez soi, en toute sécurité

- Surveillance 24 heures
- Soins de santé 24 heures
- Chapelle et aumônier résidant
- Salon de coiffure
- Navette pour sorties de groupe
- Salle à dîner (service aux tables)
- Salons communautaires (12)
- Comptoir bancaire

La Roseraie
 de Sainte-Foy

- Aménagements récréatifs : salle de billard, salle de jeux, terrains de pétanque et jeu de galets, salle d'exercices
- Animation à tous les jours
- Maintenance 7 jours
- Entretien ménager
- Dépanneur
- Bibliothèque

825, Arthur-Rousseau, Sainte-Foy
 (à côté de l'Hôpital Laval)

651-4807

Pourquoi utiliser des suppléments liquides?

- Absorption plus facile
- Assimilation plus efficace que les comprimés
- Résultats plus rapides

Les suppléments Land Art sont disponibles dans les magasins de produits naturels et les magasins Loblaws. Produits conçus et fabriqués au Québec.

Land Art

en coule de source.

Sans frais : 1 800 445-0441
www.landart.qc.ca
info@landart.qc.ca



SANTÉ ■■■

CLINIQUE GEORGES MORISSET, LA PHYSIOTHÉRAPIE AU CENTRE D'UNE VISION GLOBALE DE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



L'équipe de la Clinique Georges Morisset sait évaluer la condition de chaque client, trouver la cause de son problème et dresser un plan de soins personnels.

Réputée pour son programme Backworks unique dans la région de Québec, la Clinique Georges Morisset est devenue au fil du temps un véritable centre multidisciplinaire de médecines alternatives. Les traitements de physiothérapie peuvent maintenant être accompagnés ou suivis de soins en massothérapie, kinésiothérapie, ergothérapie et sophrologie.

« Nous offrons aux personnes qui viennent ici des services professionnels qui les aident à se prendre en main et à développer de saines habitudes de vie », déclare le physiothérapeute Georges Morisset au cours d'une entrevue. Fort d'une expérience de plus de 30 ans dans le milieu et d'une curiosité sans égale pour soulager et rééduquer la mécanique corporelle, il avoue qu'on ne peut pas tout régler avec la physiothérapie. En ce sens, dit-il, il a toujours été ouvert à d'autres approches pour compléter le travail de son équipe.

En fait, M. Morisset met ses connaissances au service de sa clientèle. Il a travaillé avec des sportifs à l'université Laval, au sein des Nordiques et soigné de grands athlètes des Jeux du Canada, Jeux panaméricains et Jeux Olympiques. Il a appris que le meilleur traitement, après une blessure, réside dans l'ajout d'exercices pour améliorer la mobilité et accélérer le rétablissement. En clair, ce n'est pas dans le grand repos total.

CHOIX DE SOINS COMPLETS

Le programme Backworks découle directement de cette philosophie de physiothérapie participative. Il montre comment bouger, contrôler ses mouvements et entretenir sa musculature pour éviter les récurrences. Ce traitement est axé sur la compréhension, la gestion et la maîtrise du mal par le patient. Ce dernier devient l'artisan de sa guérison.

Le massage thérapeutique et énergétique s'associe à la réduction des souffrances physiques, psychologiques... Ainsi, la massothérapie fait partie des moyens utilisés par la Clinique Georges Morisset pour compléter un traitement de base en physiothérapie. On parle alors plus précisément de massage Amma (pression sur les points méridiens); de massage Thaïlandais (combinaison de réflexologie des pieds, d'acupression et de yoga); de massage sur chaise et de massage sportif.

Depuis trois ans, la kinésiothérapie a été ajoutée à la gamme des services. Les kinésiothérapeutes, explique M. Morisset, interviennent généralement à la fin d'une session de physiothérapie. Ils prescrivent une série d'exercices personnalisés de maintien et de consolidation de la guérison convenant au style de vie et à la motivation de chacun. En fait, on pourrait les qualifier d'entraîneurs personnels; ils travaillent avec les patients et suivent leur évolution.

À la suite de la suggestion de plusieurs médecins, un service complet d'ergothérapie a été ajouté en début d'année. À la fois art et science, cette spécialité repose sur des bases en anatomie et physiologie humaines, en neurologie, kinésiothérapie et psychologie. C'est une thérapie par l'occupation. Son objectif est de maintenir ou d'améliorer les capacités fonctionnelles physiques d'une personne au prise avec des difficultés entravant ses activités personnelles, domestiques, de travail ou de loisirs. En court, l'ergothérapie optimise le retour au travail ou aux activités normales antérieures à un accident.

Gérer son stress, c'est gérer sa vie. La Clinique Georges Morisset propose la sophrologie, un outil précieux de relaxation dynamique, de prévention et de gestion du stress. La sophrologie est une science humaine qui permet la gestion du stress sous toutes ses formes: anxiété, nervosité, fatigue, douleur, insomnie, conflits, burn-out... Ses techniques s'inspirent des enseignements orientaux (Yoga, Bouddhisme et Zen) et de la philosophie occidentale, adaptés à notre mode de vie. Les sessions peuvent être individuelles ou en ateliers de groupes.

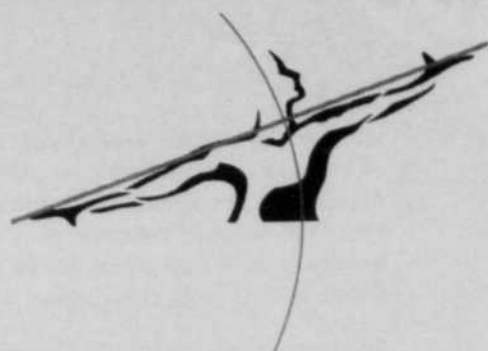
LE MEILLEUR À LA PORTÉE DE TOUS

« Chacun de nos clients mérite le même soin qu'un athlète professionnel appelé à renouer avec la compétition » affirme M. Morisset. Il met à la portée de tous les traitements supérieurs habituellement réservés aux grands sportifs. Que vous soyez un athlète de fin de semaine ou un champion de la télécommande, son équipe saura évaluer votre condition afin de trouver la cause de votre problème et vous dresser un plan de soins personnels.

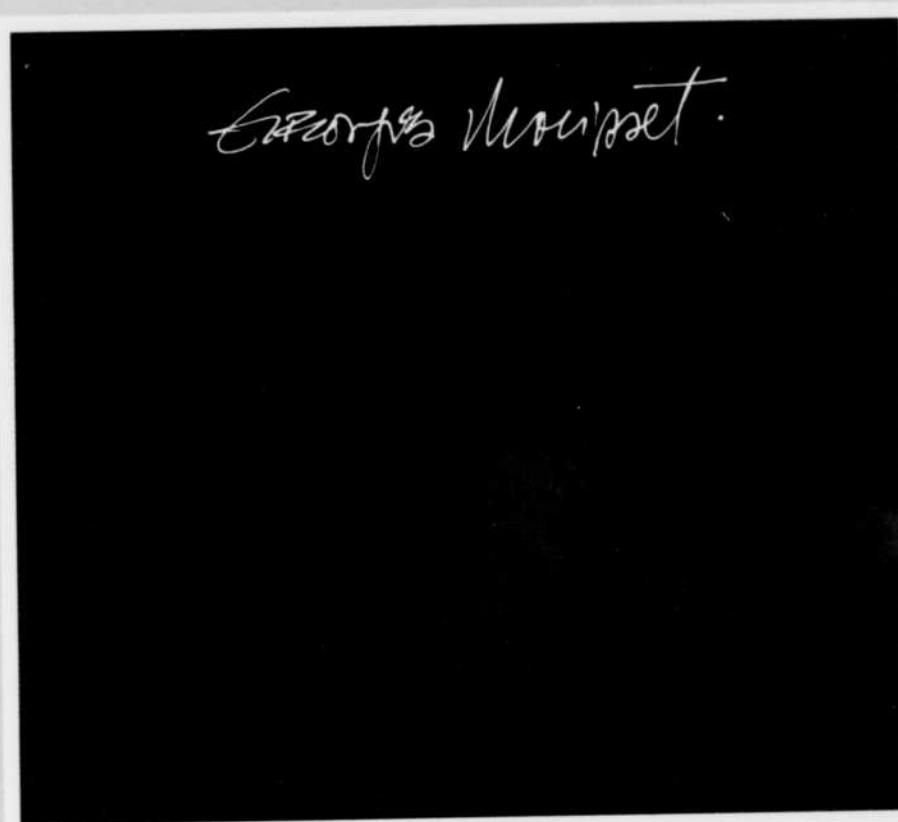
« Promouvoir votre vitalité et votre santé, c'est notre plus grand défi et notre plus grande joie », conclut le physiothérapeute. Laissez l'une ou l'autre de ses trois cliniques vous en convaincre: **Centre d'affaires Le Mesnil, (418) 627-4753; Clinique Médi-Plus de Charlesbourg, (418) 626-6696 et Clinique Rochette à Beauport, (418) 661-6336.**



Le personnel de l'accueil et de l'administration assure un contact chaleureux et professionnel.



La passion du travail bien fait!



Physiothérapie Générale et Sportive • Physiothérapie active du dos Backworks
Ergothérapie Active • Kinésiologie • Massothérapie • Sophrologie (Gestion du stress)



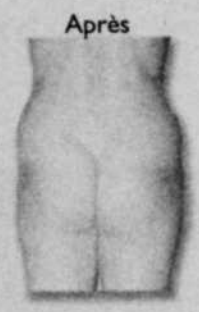
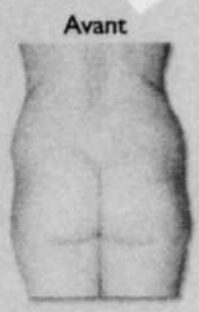
Centre d'affaires Le Mesnil
1170, boul. Lebourgneuf
bureau 202
Québec (Québec)
G2K 2E3
Tél.: 418.627.4753
Télé.: 418.627.0022

Clinique Médi-Plus
4100, 3^e Avenue
Charlesbourg (Québec)
G1H 6E1
Tél.: 418.622.6696

Clinique médicale Rochette
500, boul. Rochette
bureau 200
Beauport (Québec)
G1C 5Y8
Tél.: 418.661.6336



Exclusif à Québec La vacuodermie



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

En effectuant des manœuvres de massage avec l'appareil de vacuodermie, la thérapeute provoque soulèvements, étirements et torsions des tissus grâce à la création d'un vide dans les ventouses de l'appareil. L'action ainsi produite permet de décroisser la trame du tissu conjonctif, de drainer les excès d'eau et d'activer la circulation sanguine.

Qu'il s'agisse d'affiner, de tonifier ou de remodeler votre silhouette, la thérapeute de chez Izba Spa déterminera avec vous un objectif réaliste.

Consultation gratuite pour l'évaluation de vos besoins



Manon Tanguay
Massothérapeute
Bac en activité physique
Réflexologue
Algothérapeute



Annie Cavanagh
Massothérapeute
Esthéticienne-électrolyste
Technicienne morpho-lympho-drainage

Nouveau service Le laser épilatoire Light Sheer™



Cet instrument protège et refroidit la couche superficielle de la peau avant, pendant et après chaque impulsion du laser, tout en orientant l'énergie du laser vers la racine du poil.

La combinaison de cette méthode de refroidissement et d'autres paramètres clés permet un traitement sécuritaire et efficace pour tout type de peau, y compris la peau de couleur ou bronzée.

Michèle et Valérie se feront un plaisir de vous en dire davantage sur le traitement, sur les effets secondaires possibles et sur les résultats que vous pouvez attendre.



Michèle Piuze
propriétaire
Esthéticienne
Technicienne au foyer



Valérie D'Auteuil
Esthéticienne-Électrolyste
Technicienne en laser

Dans la vague de ses promotions pour célébrer son agrandissement, Izba Spa vous offre

COUPON RABAIS 100\$

- applicable sur...
- CURE DE CELLULITE AVEC ENVELOPEMENT (min. 10 séances)
- TRAITEMENT LASER (min. 8 séances)



Est, Québec
4922
.qc.ca

LE DOCTEUR DAVID MOORE

LA CHIROPRATIQUE EFFICACE ET SANS DOULEUR AVEC «L'ACTIVATOR»



Les Québécois ont de quoi se réjouir qu'un citoyen originaire des États-Unis, le Dr David Moore, ait décidé de venir poursuivre sa carrière de chiropraticien dans la région. Ce professionnel de la santé donne en effet l'occasion à des milliers de gens de se faire soigner par la chiropratique sans douleur.

LE QUÉBEC, UN CHOIX QUI S'IMPOSAIT

Le Dr Moore a exercé sa profession durant dix ans à Portland, dans l'État du Maine. Un beau jour une Québécoise de Trois-Rivières a conquis son cœur. Il s'est établi à Québec, il y a déjà 18 ans, afin que celle qui était devenue sa femme ne soit pas trop éloignée de sa famille. Mais s'il a choisi de faire carrière ici, c'est aussi parce qu'il aime les Québécois et la qualité de vie qu'il a retrouvée chez nous. Comme il détient aussi une licence pour pratiquer en Floride, il aurait tout aussi bien pu choisir la destination favorite des snowbirds.

UNE MÉTHODE AVANT-GARDISTE DE TRAITEMENT

Le Dr Moore a eu une véritable révélation lorsqu'il a découvert la méthode de l'Activator il y a six ans. Depuis, il ne cesse de suivre des séminaires à l'étranger et de se perfectionner pour en faire bénéficier sa clientèle. L'Activator est un appareil qui provoque des vibrations mécaniques dans le corps et aligne ainsi la ou les vertèbres défectueuses. L'instrument est calibré pour

donner une certaine fréquence de vibrations au corps. Il s'agit d'une méthode avant-gardiste reconnue dans le monde entier. Efficace et indolore, elle donne des résultats des plus concluants. Il suffit de recueillir les témoignages de la clientèle du Dr Moore pour réaliser à quel point cette méthode est appréciée.

Très populaire aux États-Unis, de même qu'en Ontario et dans l'Ouest canadien, la méthode de l'Activator demeure encore peu répandue au Québec. Le Dr Moore estime que sur les quelque 600 chiropraticiens du Québec, à peine une quinzaine la pratiquent selon les règles de l'art. À ce propos, mentionnons qu'à chacune des visites, il importe de passer des examens physiques et neurologiques précis. Le traitement de l'Activator est appliqué en fonction des résultats de ces examens.

Le patient qui se fera traiter avec cet instrument ressentira un surprenant état de bien-être. Il s'agit en somme d'un progrès indéniable dans la façon de dispenser des soins. Il convient par ailleurs de savoir que les responsables de la méthode Activator s'emploient à toujours aller plus loin dans la recherche de meilleurs moyens pour pratiquer cette profession médicale. Leur centre de recherche est établi à Phoenix, en Arizona.

Le Dr Moore soutient que le chiropraticien est le professionnel de la santé le mieux préparé pour traiter tout problème lié aux systèmes nerveux et musculo-squelettique, qu'il s'agisse de bursite, de tendinite, d'épicondylite, d'arthrite, d'arthrose ou de douleurs intercostales. Soulignons enfin que le chiropraticien est aussi habilité pour soigner les maux de tête et les migraines.

On peut joindre de Dr David Moore à l'une de ses deux cliniques ; celle du 543-545, Grande Allée Est, au (418) 529-4862, ou celle de la route Prévost à Saint-Pierre, Île d'Orléans, au (418) 828-2948.



EXAMEN CHIROPRATIQUE COMPLET

20\$

**INCLUANT
LES RADIOGRAPHIES
SI NÉCESSAIRE**

- ENTREVUE PRÉLIMINAIRE AVEC LE PATIENT
- EXAMEN CHIROPRATIQUE
- ÉVALUATION DE LA POSTURE
- EXAMEN RADIOLOGIQUE (SI NÉCESSAIRE)

LE DR MOORE EMPLOIE LA MÉTHODE « ACTIVATOR »

SPÉCIALITÉS :

- Maux de tête / migraines
- Colonne vertébrale
- Articulations périphériques
- Troubles de la mâchoire
- Douleurs / raideurs / tendinites bursites / entorses / etc.

CSST, SAAQ et Les anciens combattants bienvenus.

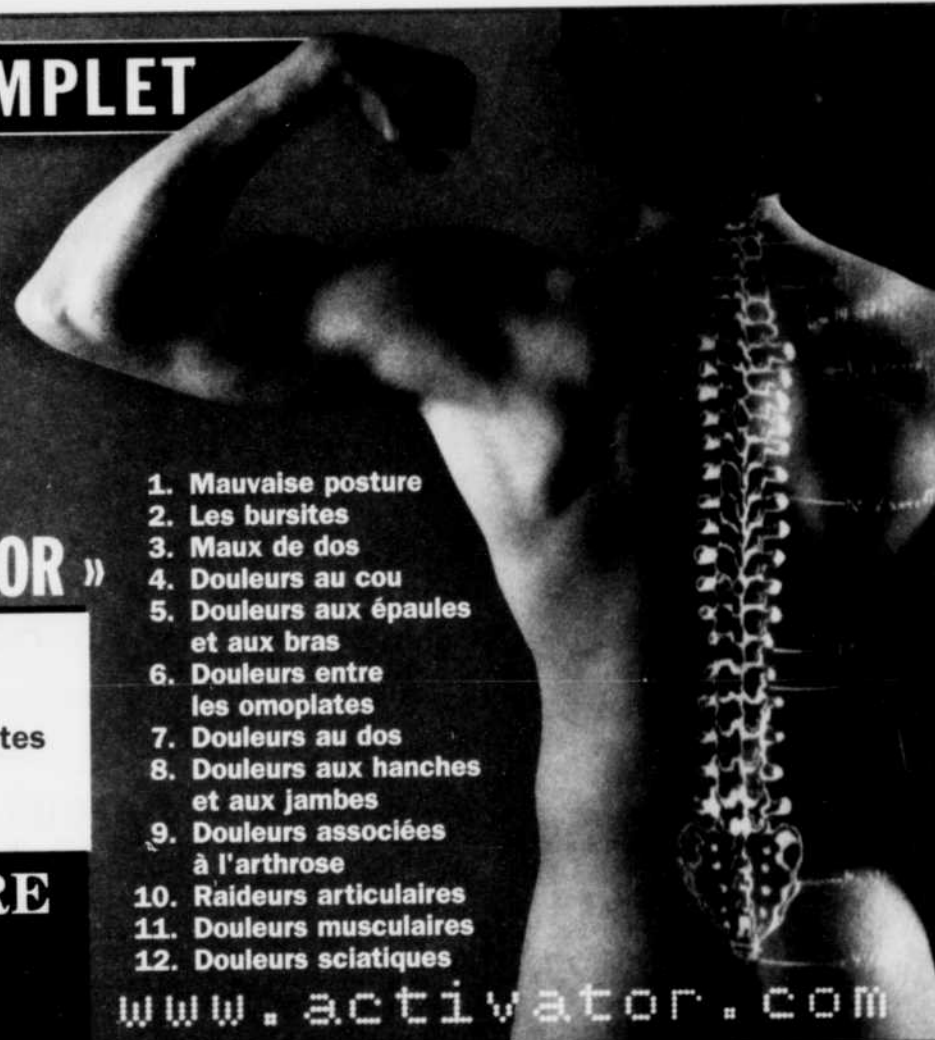
CENTRE CHIROPRATIQUE MOORE

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

2 bureau :
Route Prévost,
St-Pierre, I.O. 828-2948

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

www.activator.com



SANTÉ ■■■

RETROUVEZ L'ÉCLAT DE VOTRE JEUNESSE À L'INSTITUT FRANÇOIS DE COURVAL

Les rides, notamment celles du visage, sont réversibles, selon le dermo-esthéticien François de Courval. Cette affirmation, surprenante de prime abord, l'est beaucoup moins quand on est face à celui qui l'avance. En effet, malgré ses 75 ans, ce diplômé de la Faculté des soins esthétiques de Paris affiche un visage presque impeccable. Pas surprenant alors qu'il jouisse d'une notoriété inégalée dans le domaine des soins esthétiques, à Québec.

M. de Courval a mis au point un traitement révolutionnaire en matière de vieillissement de la peau, sous le nom de BiovalMD Lift. Son équipe utilise un appareil à résonance magnétique pour contrôler l'intérieur des tissus. S'il y a des anomalies, on dirige le client vers un médecin. Sinon, au moyen d'enzymes et d'ultrasons on diminue la partie fibreuse de la ride en vue de mieux régénérer les cellules du derme.

Le traitement, qui peut s'appliquer aussi aux hommes, ne comporte pas d'utilisation de produits chimiques. En fait, les enzymes digèrent les déchets du métabolisme tandis que les ultrasons diminuent progressivement les tissus fibrosés responsables du vieillissement de la peau. Il est fréquent de constater un rajeunissement de cinq à dix ans sur le visage, à la suite du traitement.



Le dermo-esthéticien François de Courval a mis au point un traitement de la peau qui fait rêver à la Fontaine de Jouvence...

UN TRAITEMENT FIABLE

Lancé en 1982, le traitement BiovalMD fait depuis ses preuves. Plus de 76 000 applications ont été effectuées à ce jour. La satisfaction des 4 400 personnes qui ont tiré profit de cette cure de jeunesse s'est reflétée autant sur leurs visages que sur leur comportement subséquent.

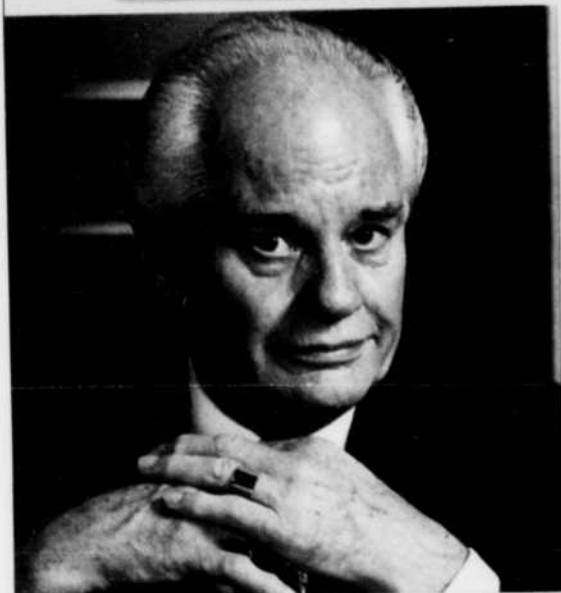
« Nous pouvons enlever les barrières de résistance des rides acquises au fil des ans », explique le dermo-esthéticien. Le traitement agit progressivement sur les structures externes et internes de la peau, sans attaquer la peau saine. Il redonne à la peau tout son éclat. Il stimule la nature de façon qu'elle puisse répondre adéquatement à la stimulation provoquée par les enzymes. La peau, dit-il, a la capacité de se défendre et en bout de piste d'éviter le vieillissement.

Toutes les peaux peuvent recevoir la technique BiovalMD, précise M. de Courval. Il faut cependant ajuster le traitement selon les paramètres précis des éléments en présence, lors de l'examen. Toute technicienne formée et autorisée par le dermo-esthéticien est

habilitée et compétente dans l'application de cette technique pertinente et avant-gardiste.

Situé au 1510, du chemin Sainte-Foy à Québec, l'Institut François de Courval est ouvert du mardi au samedi. Pour plus d'information, on peut appeler au (418) 681-1510. À l'Institut François de Courval, vous voyez la différence!

INSTITUT
*François
de Courval*
DERMO-ESTHÉTIQUE



1510, chemin Ste-Foy, Québec G1S 2P3
(418) 681-1510
1 877 681-1510
Internet : www.unik.ca
Courriel : fdecourval@oricom.ca

Vous en voulez à vos rides?

UNIQUE AU MONDE

LA MÉTHODE BIOVAL^{MD} LIFT

Les cicatrices, les taches et la dépigmentation acquises, l'acné et ses séquelles, le vieillissement prématuré, la peau irradiée par les abus solaires ainsi que les flétrissures réagissent favorablement à cette approche!

Oui, les rides acquises sont réversibles!

75 000 applications
et 4200 clientes ne peuvent
se tromper!

Paiement direct



PRIME CADEAU

à l'achat d'un soin
d'une valeur de

100\$

obtenez

50\$

en produit
maison

(taxes incluses)

De plus, venez en groupe de 3
personnes et obtenez 10% de
rabais supplémentaire

Valide jusqu'au
21 novembre 2004
sur présentation du coupon

INSTITUT
*François
de Courval*
DERMO-ESTHÉTIQUE

MÉDICAMENT D'ORIGINE



SANTÉ



Les droits sur les médicaments commercialisés, résultats de plusieurs années de recherche et de développement par une compagnie pharmaceutique, sont protégés en vertu de la Loi sur les brevets. Une fois le brevet échu, d'autres compagnies fabriquent des copies de ces médicaments, vendues moins cher, que l'on appellera médicaments génériques. Copies conformes?

«Au niveau clinique, il n'y a pas de différence entre l'original et la copie», soutient Marie-Claude Boivin, pharmacienne et détentrice d'une maîtrise en développement de produits pharmaceutiques. Pour garantir leur bio-équivalence, les médicaments génériques subissent une série d'essais cliniques attestant de leur qualité et de leur absence d'effets secondaires. Une fois cette série de tests passée avec succès, Santé Canada approuve la mise en marché du produit.

«En principe, le générique contient les mêmes ingrédients actifs et la même forme pharmaceutique, le comprimé ou la gélule par exemple, que l'original», indique Jean-Louis Brazier, professeur à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal.

LE PROCESSUS

Les tests sont effectués sur des volontaires sains. Tour à tour, le produit original et le produit générique sont administrés, en prenant évidemment soin de les espacer suffisamment dans le

temps. Dans chaque cas, on procède à des prises de sang, que l'on compare ensuite afin de déterminer la bio-équivalence du produit générique. Pour ce faire, on évalue les deux paramètres suivants: la quantité maximale de médicament libérée dans le sang et le temps écoulé avant que ce maximum ne soit atteint. Les courbes obtenues sont superposées et l'écart observé doit se révéler infime, à l'intérieur d'un intervalle de confiance statistique répondant aux normes de sécurité.

Le générique et son original peuvent difficilement être parfaitement identiques, mais Mme Boivin affirme que «même entre deux lots différents d'un produit d'origine, il peut y avoir une variation minime».

BÉMOLS

Les médicaments génériques sont donc dignes de confiance. Néanmoins, les experts soulèvent quelques nuances. «L'activité du médicament n'est pas indépendante du métabolisme du patient. Puisque nous avons tous un métabolisme différent, il peut arriver qu'une petite variation entre l'original et le générique provoque une réaction frôlant l'effet secondaire chez ce patient et qu'elle n'ait aucun effet chez moi», avance M. Brazier, précisant toutefois que ces cas sont très rares.

L'Association canadienne du médicament générique compte 20 membres, qui produisent environ 90 % des médicaments génériques au Canada. Sept de ces 20 membres ont leur siège social au Québec.

Pour la vie!

Chaque année, Novartis donne à des femmes atteintes de cancer plus de temps pour travailler, pour aimer... pour vivre.

Novartis Pharma Canada est un fier commanditaire de la Course à la vie CIBC.

Repensez les frontières du possible.

 **NOVARTIS**

www.novartis.ca

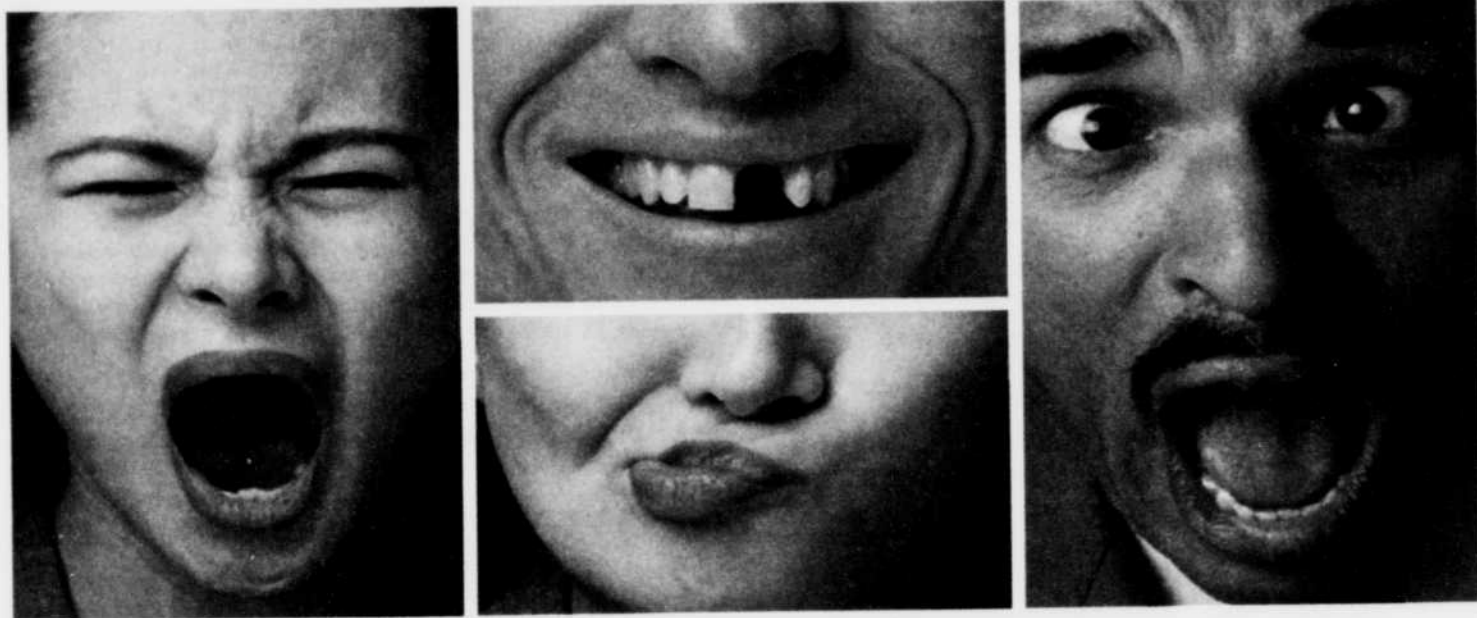


CENTRES DENTAIRES

Lapointe

DENTISTES & DENTUROLOGISTES

Sourires extrêmes !



Consultez les centres dentaires Lapointe et devenez **EXTRÊMEMENT SOURIANT !**



Consultation dentition globale sans frais

Les centres dentaires Lapointe ont développé un concept basé sur une approche dite "globale". Ce concept consiste à évaluer votre condition buccale sous trois aspects : santé, fonction et esthétique dentaire. Cette consultation sans frais vous donne l'heure juste dès le départ et vous assure de connaître les traitements possibles en fonction de votre condition buccale.



Prenez rendez-vous pour une consultation dentition globale et obtenez 50 \$ applicable à tous les traitements dentaires. *Sauf les examens et nettoyages de dents naturelles sont exclus de cette promotion.* Une seule carte-cadeau par client. Nouveaux traitements seulement. Non monnayable. Non cumulable. Non jumelable. Valable jusqu'au 31 décembre 2004.

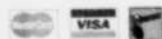
Tout sous le même toit

Le temps c'est de l'argent ! En réunissant sous le même toit chirurgien-dentiste, denturologiste et hygiéniste, les centres Lapointe vous facilitent la vie. Vous économisez temps et argent en plus de trouver une équipe complète travaillant de concert pour réaliser les traitements dans les meilleurs délais.

Un plan de financement sans frais, ni intérêt

Les centres Lapointe offrent à leur clientèle un plan de financement pouvant aller jusqu'à 36 mois, sans frais ni intérêt. Pour en savoir plus, prenez rendez-vous dès maintenant en composant sans frais le 1 800 Lapointe.

COMPOSEZ MAINTENANT
(418) Lapointe (527-6468)
1 800 LAPOINTE - www.centreslapointe.com



Tous les programmes d'assurances acceptés. Financement disponible. Jusqu'à 36 mois sans frais ni intérêt. Certaines conditions s'appliquent



Gatineau - Hull - Jonquière - Lachine - Laval - Longueuil
Montréal - Québec - Rosemère - St-Hyacinthe - St-Sauveur

LA CLINIQUE DE MÉDECINE PODIATRIQUE DE QUÉBEC, POUR LE TRAITEMENT COMPLET DES PATHOLOGIES DU PIED

Le pied supporte tout le corps. Il peut donc être accablé par de multiples affections. Or, les gens accordent souvent trop peu d'importance à leurs pieds qui peuvent être affectés par diverses pathologies ostéo-articulaires, musculo-squelettiques ou dermatologiques, déplore au cours d'une entrevue le Dr François Allart, de la Clinique de médecine podiatrice de Québec.

Le Dr Allart est président de l'ordre des podiatres du Québec et auteur de plusieurs publications sur le traitement des pathologies du pied à l'échelle provinciale et nationale. Ce docteur en médecine podiatrice constate trop souvent qu'un problème mineur peut se transformer parfois en mal majeur parce que des individus attendent trop longtemps avant de consulter, ou prennent conseil auprès du mauvais intervenant.

Beaucoup de gens s'improvisent dans le traitement des pieds sans avoir nécessairement la formation adéquate. Un problème dermatologique (cor, callosité, ongle incarné) ou toute autre pathologie du pied peut cacher une affection plus sérieuse qui nécessite une stratégie d'intervention particulière. Le traitement du pied est complexe et il est important de faire appel au bon professionnel, en mesure d'intervenir avec compétence, explique le Dr Allart.

Un Docteur en médecine podiatrice traite les difformités et les affections des pieds soit par des moyens chirurgicaux ou par l'utilisation de médicaments ou d'orthèses. Responsable du plan de traitement, il en assure le suivi. Au Québec, l'Ordre des podiatres exige un doctorat en médecine podiatrice pour décerner un permis de pratique.

En collaboration avec le ministère de l'Éducation, l'Université du Québec à Trois-Rivières et le New York College of Podiatric Medicine, le Dr Allart a fondé la première faculté de podiatrie francophone au monde. Le Dr Allart se réjouit de ce pas important pour la profession au Québec qui représente le pinacle de sa carrière.

CLINIQUE ET LABORATOIRE SPÉCIALISÉS

La clinique du Dr Allart est située au 4350 du boulevard Wilfrid-Hamel à Québec. Tous les services indispensables au traitement des problèmes du pied y sont offerts, des plus bénins aux plus importants. L'équipe se compose de professionnels compétents qui offrent tous les services essentiels au traitement du pied. Un nouveau département en soins des pieds a vu le jour afin de mieux répondre aux besoins sans cesse grandissants de la population pour le traitement des cors, callosités, ongles incarnés etc.

Dotée d'un laboratoire de recherche, d'orthèses et de radiologie, la Clinique de médecine podiatrice de Québec se classe parmi les plus complètes du genre. « Nous sommes en mesure d'y effectuer tout ce qui est nécessaire afin d'identifier l'origine des pathologies du pied ainsi que de prescrire les traitements les plus appropriés », déclare le spécialiste. On assure un contrôle et une efficacité thérapeutiques très élevés en faisant tout sur place.

L'expertise du docteur Allart en podopédiatrie (problèmes de pied infantile) est grandement appréciée, d'autant plus que la recherche en science s'oriente vers la guérison des problèmes biomécaniques durant la croissance tels que les pieds plats ou douleurs aux jambes etc. Pour en savoir plus, ou obtenir un rendez-vous (418) 872-4346.



Pour un traitement approprié, confiez vos
pieds à des experts.

Consultez un professionnel à la

**Clinique de médecine podiatrice
de Québec**

François Allart

Docteur en médecine podiatrice

Service de traitement complet :

- Traitement dermatologique : infection fongique, bactérienne, cors, callosité, verrue plantaire, ongle incarné, etc.
- Examen biomécanique
- Examen radiologique
- Orthèses podiatriques compensatrices et correctrices
- Podopédiatrie (problème de pied infantile)
- Chirurgie mineure
- Laboratoire radiologique et d'orthèses sur place

Président de l'Ordre des podiatres du Québec

Doctorat du New York
College of Podiatric Medicine

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

872-4346

SANTÉ

CARENANCES ALIMENTAIRES,
ALLERGIES...

Aliments fonctionnels et nutraceutiques à la rescousse

C'est bien connu, l'alimentation d'une tranche importante de la population ne répond pas aux critères de base recommandés par les nutritionnistes et autres intervenants du secteur de la santé. Les aliments fonctionnels et les nutraceutiques, sur lesquels travaillent d'arrache-pied plusieurs chercheurs, peuvent permettre, ne serait-ce qu'en partie, de combler cette lacune.

On entend par aliments fonctionnels, par exemple le brocoli, ceux dont la consommation apporte des bénéfices pour la santé qui vont bien au-delà de la normale. Dans sa deuxième définition, l'expression aliment fonctionnel correspond aux produits auxquels on a ajouté un ou des nutriments. Dans ce cas, l'aliment fonctionnel est plus communément appelé aliment à valeur ajoutée. Le lait additionné de calcium ou d'oméga-3 constitue donc un produit à valeur ajoutée.

Marthe Côté-Brouillette, nutritionniste-conseil (mentionnons au passage que nutritionniste et diététiste sont des synonymes), explique cependant que l'idéal demeure une alimentation de base complète et variée et que

ces aliments fonctionnels n'ont pas vu le jour, contrairement aux craintes de certains consommateurs, en réponse à une supposée dégradation de nos aliments naturels. «Les aliments à valeur ajoutée existent pour enrichir l'alimentation de ceux qui ne consomment pas suffisamment les produits de base, pour tenter de pallier aux carences», spécifie-t-elle. Pour étayer ses dires, elle souligne qu'environ 70 % des individus ne consomment pas leurs deux à quatre portions de produits laitiers quotidiennes et que 50 % ne respectent pas les cinq à dix portions recommandées quant aux fruits et légumes.

LES NUTRACEUTIQUES

Le mot nutraceutique provient des termes nutriments et pharmaceutique. Il réfère donc à des nutriments extraits d'aliments et vendus sous la forme d'un produit pharmaceutique, comme les capsules d'oméga-3 ou les comprimés de vitamine. Les nutraceutiques peuvent détenir une valeur thérapeutique ou complémentaire, par

exemple dans le cas d'individus qui, en raison de problèmes d'allergies, sont dans l'impossibilité de consommer certains aliments de base.

«Si on a à choisir, il est préférable de favoriser un aliment à valeur ajoutée plutôt qu'un nutraceutique, soutient par contre Mme Côté-Brouillette, car les nutriments y sont dans leur élément. On ne connaît pas encore bien le niveau d'absorption dans l'organisme qu'aura le nutriment sorti de son milieu.» Dû à des interactions complexes qu'elles exercent entre elles, les diverses composantes d'un aliment sont habituellement plus efficaces ensemble que prises séparément.

À l'Université Laval, l'INAF (Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels), mis sur pied en 1999, se consacre à temps plein aux recherches dans le domaine alimentaire. Il regroupe 45 chercheurs réguliers, sans compter les chercheurs associés et les étudiants diplômés, qui travaillent sur plus d'une centaine de projets.



Gymnastique sur Table TCP

Québec

La Gymnastique sur Table est un entraînement à la fine pointe de l'exercice. Elle offre des solutions de correction et de prévention aux problèmes posturaux.

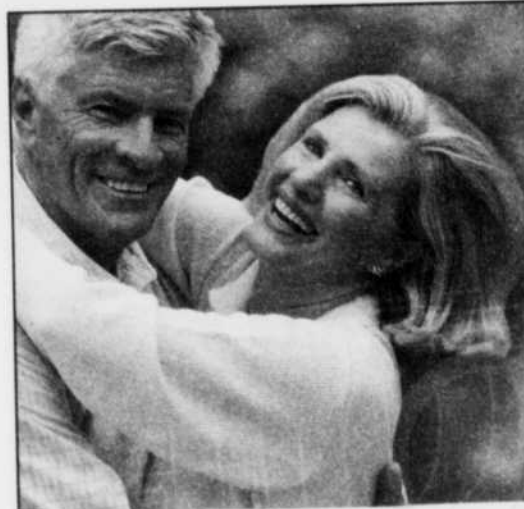
Le seul centre certifié à Québec

- ✓ Soulage les douleurs chroniques
- ✓ Tonifie et assouplit les muscles
- ✓ Réduit les risques de blessures
- ✓ Augmente l'endurance et l'énergie
- ✓ Aide à mieux réagir au stress



Mona Roy
Enseignante certifiée
650-5442

2750, chemin Sainte-Foy Plaza Laval



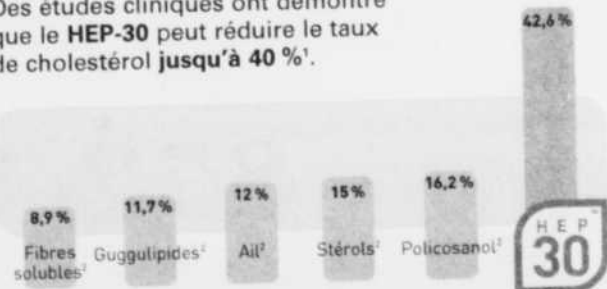
ÊTES-VOUS PRÊT À PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE CHOLESTÉROL?

Voici Libracol avec **HEP 30** le plus puissant traitement contre le cholestérol disponible sans ordonnance.

- Sans effets secondaires indésirables
- Peut être combiné sans danger à d'autres types de traitement contre le cholestérol
- Une alternative naturelle développée au cours des 10 dernières années dans une université canadienne reconnue

Des études cliniques ont démontré que le **HEP-30** peut réduire le taux de cholestérol jusqu'à 40 %¹.

Réduction (%) du taux de cholestérol total



Pour savoir jusqu'où vous pouvez faire baisser votre cholestérol, Libracol avec **HEP-30** est vendu en pharmacie et chez les détaillants de produits naturels.

LIBRACOL*

Prenez le contrôle, naturellement.

www.libracol.com

Réf. 1: J. Ling SS et al. L'effet du chitosan (polysaccharide moléculaire peu élevé) sur la fonction hépatique chez des patients souffrant d'une insuffisance hépatique chronique. J Pharm Pharmacol 1997;49:721-25. Wazironi G, Wazironi F, Santos et al. Un nouveau supplément alimentaire enrichi en chitosan combiné à une diète à calories réduites a un effet sur l'hyperlipidémie des personnes souffrant d'obésité. Acta Ther 1998;7(1):53-70. J.D. Lefevre, G. Drouot, F. Riviere, A. Kelly, R. Brozanski. Études effectuées sur l'innocuité du Chitosane et son effet à court terme (Chitosane™) (Libracol™) obtenu par l'hydrolyse enzymatique chez les humains. Asia Pacific Journal of Nutrition 13, Supplément: S1-S110, S90 (juin 2004). Les Comptes rendus de la 10^e Conférence internationale de la Société Européenne sur la Cholestérol, Posen du 31 août au 3 septembre 2004. Ces données sont issues d'un relevé de la documentation disponible sur Medline, basé de données accessibles sur Internet rassemblant plus de 14 millions d'articles de référence publiés dans plus de 4000 journaux et magazines biomédicaux. Vous pouvez consulter l'ensemble de ces références scientifiques sur www.libracol.com.

* Marque de commerce de Magistral Biotech Inc.

² HEP-30 est une marque de commerce de Magistral Biotech Inc.



MAGISTRAL BIOTECH



LA SANTÉ AU MENU

Quelques pistes à suivre, selon la diététiste-conférencière Anne-Florence Paris, pour s'assurer d'une alimentation saine et complète.

1) OMÉGA-3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels que le corps ne produit pas, d'où la nécessité de consommer des aliments qui en contiennent. Il existe trois types d'oméga-3, soit les AEP, les ADH et les AAL.

On retrouve surtout les deux premiers dans les poissons gras, tels que la truite, le saumon, le thon et les sardines. La nuance n'est pas sans intérêt, car la sole et l'aiglefin par exemple, parmi les poissons les plus consommés, n'en contiennent que très peu. Du poisson gras devrait être intégré au menu deux à trois fois par semaine, estime Mme Paris.

Les AAL se retrouvent quant à eux dans le monde végétal, particulièrement dans les graines de lin. Une fois bien moulu et conservé à l'abri de la lumière, le lin pourrait entre autres être mélangé au yogourt ou aux compotes de fruits. D'ailleurs, c'est le lin qui se cache sous le phénomène des œufs et du lait enrichis d'oméga-3. On en incorpore des graines au régime alimentaire des poules par le biais de leur moulée. Quant au lait, de l'huile de lin est directement ajoutée au produit.

Ces produits auxquels on ajoute un nutriment qui ne s'y trouve habituellement pas ou peu sont dits aliments fonctionnels ou aliments à valeur ajoutée.

2) LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES

Pois chiches, lentilles, orge et avoine se révèlent riches en fibres solubles, recherchées pour leur capacité à contrôler, voire à diminuer les taux de cholestérol et de glycémie.

3) TOFU

Le tofu, très prisé dans les cuisines japonaises, fut longtemps ignoré sinon désigné avec dédain par nombre d'Occidentaux, mais il gagne progressivement en popularité. Voilà une évolution des moeurs rentable sur le plan de la santé, puisque le tofu renferme des protéines de soja en quantité significative, contribuant à contrôler le taux de cholestérol et à prévenir l'apparition du cancer et de maladies cardio-vasculaires.

4) FRUITS ET LÉGUMES

Le guide alimentaire canadien suggère de consommer cinq à dix portions de fruits et légumes par jour. Plus précisément, Mme Paris recommande pour sa part quatre portions de fruits et autant de légumes. «En vertu de leurs propriétés antioxydantes, donc prévenant les problèmes cardio-vasculaires et le cancer, le bleuet et le brocoli sont respectivement le meilleur fruit et le meilleur légume», signale-t-elle. À inclure sans gêne au panier d'épicerie...

5) NOIX ET GRAINES

Les noix et les graines sont fortement conseillées en raison du bon gras qu'elles contiennent, à savoir du gras non hydrogéné, sans oublier leur teneur en protéines. «La consommation de protéines doit être bien répartie sur l'ensemble de la journée, sur les trois repas», avise la diététiste. En ce sens, il est nettement préférable de manger une toast au beurre d'arachides au déjeuner plutôt qu'une garnie de confiture. «Les gens qui ne consomment pas suffisamment de protéines au dîner, par exemple, se rabattent souvent sur les machines distributrices au milieu de l'après-midi ou plongent dans le réfrigérateur en arrivant à la maison», ajoute-t-elle, pour mettre en relief la fonction de soutien qu'exercent les aliments riches en protéines.

50% MOINS DE DOULEUR*

avec les lancettes BD Ultra-Fine^{MC} de calibre 33.



Voici le BD Logic^{MC}.

Désormais, vérifier votre taux de glycémie n'est plus une corvée douloureuse. Lorsque vous utilisez le nouvel indicateur de glycémie BD Logic^{MC} et les lancettes BD Ultra-Fine^{MC} de calibre 33, la douleur causée par le test est diminuée de moitié.

Seul l'indicateur de glycémie BD Logic^{MC} offre tous les avantages suivants :

- 50 % moins de douleur* – grâce aux lancettes les plus fines sur le marché
- Résultats rapides – en seulement cinq secondes
- Échantillon sanguin infime – de seulement 0,3 µL



Profitez du confort dès aujourd'hui. Consultez votre pharmacien ou consultez notre site à l'adresse www.BDdiabetes.com



2771 Bristol Circle
Oakville, Ontario L6H 6R5
tél: 1 800 268 5430
www.BDdiabetes.com

*Dans le porte-lancette BD^{MC} comparativement aux lancettes de calibre n° 23 des autres porte-lancettes. Données prouées de BD.

BD et le logo BD sont des marques de commerce de Becton, Dickinson and Company, Franklin Lakes, NJ 07417. ©2004 BD.

GRATUIT BD LOGIC^{MC}

Indicateur de Glycémie

avec l'achat de 100 bandelettes réactives de BD^{MC}.

Pour un échantillonnage à peine perceptible.

Présenter ce coupon à votre pharmacien pour recevoir votre indicateur de glycémie BD Logic^{MC} gratuitement avec l'achat de 100 Bandelettes réactives de BD^{MC}.

Au détaillant : BD Soins de Diabète vous remboursera la valeur de vente de la marchandise gratuite offerte sur le bon rituel, ainsi que nos frais habituels de manutention, pourvu qu'il vous ait été présenté par votre client à l'achat du produit indiqué. Toute demande de remboursement non conforme aux termes de la présente peut être considérée frauduleuse. Si l'on ne peut présenter, sur demande, des factures prouvant l'achat d'un stock suffisant, au cours des 90 jours précédents, pour couvrir le nombre de bons rabais à rembourser, ceux-ci seront sans valeur. Tous les bons rabais qui nous sont remis deviennent notre propriété. Nous ne rembourserons que le détaillant qui nous présente ce bon-rabais.
Pour remboursement, adresse à : BD Soins de Diabète, C.P. 3006, Saint Jean (Nouveau-Brunswick) E2J 4L3.
Cher client : Veuillez remplir le prix vendant de l'indicateur de glycémie BD Logic^{MC} (maximum \$30,00).

Date d'expiration
31 Décembre 2006



BD et le logo BD sont des marques de commerce de Becton, Dickinson and Company, Franklin Lakes, NJ 07417. ©2004 BD.



SANTÉ ■■■

L'EAU DE SOURCE
NATURELLE AMARO
ÉTANCHE LA SOIF DES CONNAISSEURS

Les amateurs d'eau pure recherchent une eau cristalline, sans arrière-goût. Qu'ils soient à la maison, au travail ou au gymnase, Amaro répond à leurs goûts et besoins avec une eau de source de très haute qualité, naturelle et sans sodium.

En effet, la notoriété de l'eau de source Amaro ne fait pas de doute. Les efforts constants de l'entreprise pour protéger la pureté de son produit, de la source à la livraison, ont porté fruit. Tous les amateurs d'eau pure n'en tarissent pas d'éloges. Elle fut classée au premier rang des eaux de sources québécoises, en 1992, lors d'une dégustation d'eau non gazéifiée organisée par le Guide Debeur. Véritable fleuron de l'eau de source, Amaro est aussi la seule entreprise entièrement québécoise à desservir la majeure partie du territoire québécois dans ce marché, grâce à un réseau de plus de 75 distributeurs.

ENVIRONNEMENT HORS DU COMMUN

Amaro offre une eau au caractère exceptionnel, d'abord par sa source située dans une région montagneuse du plateau laurentien. L'usine d'extraction est localisée dans un boisé inexploité de plus de 2,8 millions de mètres carrés, au nord de Saint-Cuthbert, dans le comté de Berthier. L'eau est puisée à 92 mètres de profondeur sous le roc, dans la nappe phréatique. Elle est embouteillée à la source, sans transport par camion-citerne et sans danger de contamination.

Puis, l'embouteillage s'effectue sous l'oeil vigilant d'un personnel consciencieux et soucieux de la qualité de son produit. Amaro respecte les normes strictes établies par le ministère de l'Environnement ainsi que celui de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. La certification ISO 9001 garantit que tout le personnel de l'entreprise assure en tout temps le respect des plus hautes normes de qualité et qu'il fait appel aux technologies les plus modernes.

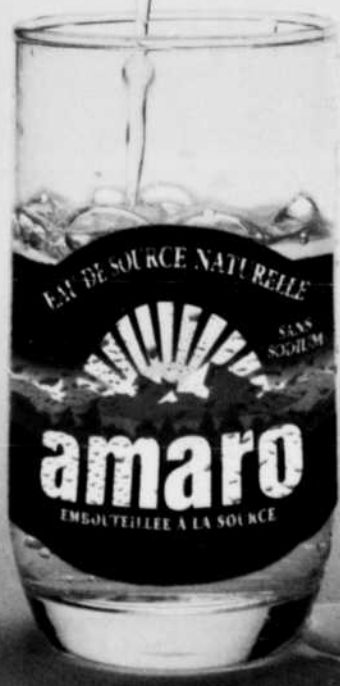
INDUSTRIE QUÉBÉCOISE DE TÊTE

Au fil du temps, l'entreprise est devenue l'une des plus importantes compagnies d'embouteillage d'eau de source au Québec. Fondée en 1972 par Armand Rheault, elle constitue le dernier fleuron entièrement québécois sur un marché occupé par des multinationales. Elle connaît une progression constante grâce à un produit de qualité optimale et à des services qui répondent aux besoins de sa vaste clientèle. La compagnie appartient depuis 1987 à la famille Colpron.

Amaro comble environ 10 % du marché québécois de l'eau de source. Elle se mesure à des multinationales comme Danone (Labrador), Aquafina (Pepsi), Dasani (Coke) et Nestlé (Montclair). La firme puise sa force dans le créneau du très populaire format de 18,9 litres, avec service de livraison directement dans les épiceries, les entreprises et à domicile. Cependant, elle produit aussi toute la gamme des autres formats courants, allant jusqu'à la bouteille de 355 ml. En plus, elle offre une gamme de refroidisseurs d'eau, en vente ou location.

Pour obtenir plus d'information, on peut consulter le site Web www.amaro.ca ou contacter le distributeur de la région de Québec (Les Équipements l'Heureux, 1590 rue Semple, Québec) au (418) 527-1197. On peut aussi utiliser une ligne téléphonique sans frais pour joindre le siège social : 1 800 665-1015.

Une SOURCE
à votre porte



Connaître amaro, c'est déjà l'aimer. Embouteillée à la source, l'eau amaro est si pure, si fraîche, si clairement supérieure qu'elle est devenue le choix des connaisseurs... ce qui explique la fidélité de nos clients à la qualité amaro. Commandez-la dès aujourd'hui et voyez tout de suite la différence.



Promotion
nouveau client

Pour vous accueillir comme nouveau client, lors de votre première livraison vous profiterez de cette offre exclusive

À l'achat de votre première bouteille «format 18,9 litres» vous en recevrez UNE DEUXIÈME GRATUITEMENT (dépôt en sus).

Amaro vous REMBOURSE par chèque un montant de 25\$ suite à l'achat de vos 25 premières bouteilles de 18,9 litres livrées à domicile ou au bureau.

Contactez-nous: 418 527-1197

De plus, nous vous remettons en prime UNE CAISSE de 24 bouteilles de format 500 ml

d'eau de source Amaro, à glisser dans la boîte à lunch ou pour vous accompagner pour toutes sortes «d'eau-casions». Au plaisir de vous servir!

Gratuit



emu
DUNDEE
ORIGINAL

vous présente

LES MILLE ET UN BIENFAITS DE L'HUILE D'ÉMEU 100 % PURE



Cousin de l'autruche, l'émeu a toujours été vénéré par les aborigènes qui utilisaient son huile pour soulager divers maux, hydrater et protéger la peau, traiter les brûlures, les douleurs musculaires, arthritiques et articulaires.

Première entreprise québécoise à faire l'élevage de cet imposant oiseau, Emu Dundee Original a développé au fil des ans toute une gamme de produits à base d'huile d'émeu 100 % pure à usage interne (gélules) et externe (huile) destinés tant aux soins de beauté que de santé.

Cette entreprise située à Saint-Eustache se spécialise dans la fabrication de produits cosméceutiques, soit des produits cosmétiques fonctionnels qui vont au-delà de leurs fonctions principales en offrant des bénéfices additionnels.

CURE REVITALISANTE OMÉGA 3 - 6 - 9

Riche en acides gras essentiels et émoullissants dont les oméga 3, 6 et 9, indispensables à la nutrition et au bon fonctionnement de chacune des 50 millions de cellules du corps humain, l'huile d'émeu utilisée en interne favorise la régénération des cellules saines. Ces huiles et gélules agissent sur les peaux sèches, grasses, mixtes, acnéiques, déshydratées, couperosées, dévitalisées, ridées, affectées par l'eczéma, le psoriasis et les dartres.

Les acides gras essentiels contribuent également à un meilleur métabolisme des gras et des sucres, augmentent l'énergie et réduisent la sensation de fatigue après un exercice physique, stimulent la circulation

sanguine et la croissance, soutiennent le système immunitaire dans le cas d'infection et d'allergies, jouent un rôle important pour tous les problèmes du derme et de l'épiderme en plus de soulager le syndrome prémenstruel et les douleurs musculaires, arthritiques et articulaires. De plus, l'huile d'émeu contient des stérols aux vertus apaisantes (anti-inflammatoires naturels). En application sur la peau, l'huile d'émeu est une huile sèche ne laissant aucun résidu huileux.

À DEUX PAS DE CHEZ VOUS

Vous trouverez les produits de la gamme Naturelle et la plupart des produits de la gamme Cosméceutique dans la plupart des boutiques d'aliments naturels et pharmacies.

Pour plus d'information sur les produits d'Emu Dundee Original, communiquez au (450) 974-3403 ou, sans frais, au 1 866 974-3403. Vous pouvez aussi consulter le site Internet à l'adresse suivante : www.huiledemeu.com



emu
DUNDEE
ORIGINAL
COSMÉCEUTIQUE
cure revitalisante
OMÉGA 3 • OMÉGA 6 • OMÉGA 9
pour usage interne et externe
info@huiledemeu.com
1.866.974.3403

Nous serons à Place Laurier pour le salon Santé et Environnement du 28 au 31 octobre 2004 durant les heures d'ouverture des magasins. Venez nous rencontrer.



L'équipe dynamique : Sonia Desrosiers, Christiane Tremblay, Danielle Boucher O.P. (d), directrice du laboratoire et Catherine Lavoie O.P.(d).

LA CLINIQUE DU PIED ÉQUILIBRE : ÇA MARCHE!

Souffrez-vous de douleurs aux pieds, aux genoux, aux jambes ou dans le bas du dos ? Voulez-vous remédier à ces situations désagréables et vaquer à vos occupations quotidiennes en toute harmonie ? La Clinique du pied Équilibre peut vous aider !

Mariant professionnalisme et technologie de pointe, la Clinique du pied Équilibre conçoit et fabrique des orthèses plantaires sur mesure qui permettent de corriger différents problèmes biomécaniques liés à la marche, à la course ou à la posture. « En utilisant des techniques d'évaluation et des équipements sophistiqués dont un podomètre électronique, nous pouvons détecter une mauvaise répartition du poids sur la surface des pieds, un désalignement de la cheville, des points de pression excessifs ou une inégalité des membres inférieurs. Il s'agit alors de rééquilibrer les différents points d'appui du pied à l'aide d'une orthèse parfaitement adaptée aux spécifications du client. Lorsque l'orthèse est bien conçue, les problèmes peuvent disparaître très rapidement. C'est vraiment étonnant ! », explique Danielle Boucher, directrice de laboratoire et orthésiste-prothésiste depuis une douzaine d'années.

DES ÉQUIPEMENTS DE POINTE POUR VOTRE CONFORT

Afin de concevoir et de fabriquer des orthèses plantaires spécifiques, la Clinique du pied Équilibre privilégie le réputé système Podiafit. « Un tapis-captteur 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,

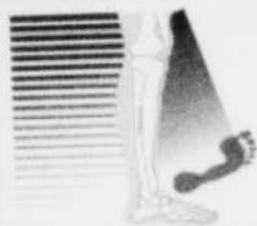
nous accordons un suivi et un contrôle de la qualité par le système de captation et d'analyse d'images Podiser. Ce système sert à l'analyse, image par image, des trois phases de la marche et permet de détecter toutes anomalies. La Clinique du pied Équilibre est la seule du genre au Québec et même en Amérique du Nord à utiliser cette technologie révolutionnaire », précise Danielle Boucher.

DITES ADIEU AUX « ÉPINES DE LENOIR » ET AUX « FASCIITES PLANTAIRES »

En activité depuis 1997, la Clinique du pied Équilibre possède une grande expertise dans le traitement par orthèses de problèmes plantaires spécifiques telles les « épines de Lenoir » et les « fasciites plantaires ». « Il s'agit de cas fréquents dans le cadre de nos activités professionnelles. Quel que soit le type de problèmes, notre équipe propose ses compétences et ses services aussi bien dans nos bureaux de Sillery qu'à l'intérieur de différentes cliniques médicales dans la région », précise la propriétaire. À vous d'en profiter ! En plus des orthèses, la Clinique du pied Équilibre offre également d'autres services tel l'ajustement de chaussures profondes, la fabrication de chaussures moulées et sur mesure ainsi que le service de mesure pour les bas de soutien.

Située au 1270, avenue William, à Sillery (Clinique médicale de Sillery), la Clinique du pied Équilibre vous invite à profiter gratuitement d'une évaluation de base et de dépistage. Pour information, composez le (418) 683-7433 ou le (418) 564-5430.

Profiter pleinement de la vie, c'est d'abord et avant tout une question... d'équilibre !



Clinique du pied
Équilibre

Vous avez du mal à marcher? Vos pieds vous font souffrir?

La solution!

Une orthèse plantaire conçue
et fabriquée par ordinateur.

- Évaluation biomécanique complète comprenant l'étude informatisée des points d'appui de vos pieds.
- Service personnalisé qui répondra à vos besoins :

- Névrome de Morton • Épine de Lenoir • Fasciite plantaire
- Cors • Hallux valgus • Pieds plats • Pieds creux
- Douleur aux genoux • Douleurs au dos, etc.

Exclusif à la Clinique du pied Équilibre
Analyse de la marche

DANS LE BUT D'ACCROÎTRE LA QUALITÉ DE SON SERVICE,
LA CLINIQUE DU PIED ÉQUILIBRE A FAIT L'ACQUISITION D'UN TOUT
NOUVEAU SYSTÈME D'ANALYSE DE LA MARCHÉ PAR CAMÉRA NUMÉRIQUE.

CE TYPE D'ANALYSE RÉVOLUTIONNAIRE NOUS DONNE L'AVANTAGE DE DÉTERMINER
PRÉCISÉMENT L'ANGULATION NON SEULEMENT DES TALONS PAR RAPPORT À LA
JAMBE MAIS AUSSI DES GENOUX, DES HANCHES AINSI QUE CELLE DE LA COLONNE
VERTÉBRALE ET CE, EN DYNAMIQUE.

Consultation gratuite sur rendez-vous

ACCREDITÉ PAR L'AIDE SOCIALE, CSST, SAAQ, ANCIENS COMBATTANTS, OPHO ET ASSURANCES PRIVÉES

Clinique médicale Sillery : 1270, rue William, 683-pied (7433)

- Clinique médicale Saint-Agapit
1270, rue Principale
888-3951
- Clinique médicale Beauport
737, chemin Royal
667-7114
- Clinique médicale Des Campus
2500, chemin Sainte-Foy
652-3642
- Clinique médicale Saint-Jacques
1372, rue Saint-Jacques
877-7727
- Clinique médicale Bernières
479, ch. Saint-Joseph
Saint-Nicolas
831-9228
- Clinique médicale Pierre-Bertrand
303, boul. Pierre-Bertrand
Vanier
683-2724
- Clinique médicale des Ponts
1100, boul. de la Rive-Sud
Saint-Romuald
834-1177
- Centre médical Racine
900, boul. Raymond # 201
Beauport
667-8066
- Clinique familiale de Pont-Rouge
201, rue Dupont #104
Pont-Rouge
(418) 873-4197
- Centre chiropratique familial
280, de l'Église #102
Donnacona
(418) 285-0080
- Plessisville
1588, Saint-Laurent
(819) 362-8112
- Victoriaville
147, av. Notre-Dame Est
(819) 758-3165

SANTÉ

LE MASSAGE,
UN MOYEN EFFICACE
DE COMBATTRE LE STRESS

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de sa santé. Il est cependant important de consulter un professionnel reconnu.

Considéré à juste titre comme un des grands maux du siècle, le stress s'attaque à votre santé sans prévenir. Pourtant, le massage, intégré à de saines habitudes de vie, s'avère un moyen efficace pour en contrer les effets et améliorer l'état de santé et la qualité de vie de ses adeptes.

La 9^e semaine annuelle de la Fédération québécoise de la massothérapie (FQM), qui a débuté lundi pour se terminer dimanche, aborde justement cette importante question sous le thème **Bye-bye stress... Bienvenue santé!** « Nous voulons sensibiliser les gens à l'importance de ce volet préventif en matière de santé », déclare au cours d'une entrevue M. Daniel Bouffard, directeur général de la FQM.

Qu'il s'agisse de problèmes physiques ou psychologiques, le corps réagit à un niveau élevé de stress : augmentation des maladies cardiovasculaires, du diabète, des *burnout*, des maux de dos et de la fatigue extrême. Or, la crédibilité du message thérapeutique et ses nombreux effets positifs ne font plus de doute.

C'est un outil efficace de la médecine douce qui contribue à diminuer entre autres les coûts élevés de la santé et le taux d'absentéisme au travail. De plus, la massothérapie possède

l'avantage majeur de pouvoir aller vers les gens, comme le massage sur chaise en entreprise, fait remarquer le directeur général.

CHIEN DE GARDE

Véritable chien de garde des consommateurs, la Fédération québécoise des massothérapeutes compte plus de 3000 membres. Elle est la plus importante et la plus reconnue des associations professionnelles du domaine québécois de la massothérapie, grâce aux normes rigoureuses qu'elle encourage depuis un quart de siècle.

« Nous fonctionnons sur le modèle d'un ordre professionnel », explique M. Bouffard. La FQM s'est dotée d'un code de déontologie et d'un comité de discipline. Elle fait subir des examens minutieux à ceux et celles qui veulent en devenir membres. Elle vérifie leurs compétences pour s'assurer d'offrir à la population des services professionnels de qualité optimale.

La massothérapie se place au premier rang des professionnels de la santé spécialisés en médecine douce au Québec. La FQM joue en ce sens un double rôle : supporter ses membres et protéger le public. Elle offre donc un service de référence à la population qui permet d'avoir accès à un membre accrédité partout au Québec. Il suffit de composer, à Montréal, le (514) 597-0505 ou ailleurs, le 1 800 363-9609, une ligne sans frais. On peut aussi consulter le site Web de l'organisme : www.fmq.qc.ca

Des
professionnels
accrédités



Fédération québécoise
DES MASSOTHÉRAPEUTES

Accès à la compétence garantie

Mariette Hamel	Ancienne-Lorette	872-3642	Suédois, amma
Marie-Pierre Lizotte	Ancienne-Lorette	872-4777	Suédois, shiatsu, soins corporels
France Lemieux	Beauport	663-4327 660-2978	Massage thérapeutique, drainage lymphatique
Monique Duchesneau	Beauport	666-4098	Amma, californien, sportif
Louise Dubois	Cap-Rouge	653-2699	Suédois, drainage lymphatique, massage sur chaise
Nicolas Dupuis	Cap-Rouge	652-0379	Suédois
Réjeanne Laliberté-Roy	Charlesbourg	628-0495	Suédois aux pierres chaudes
Ginette Bélanger	Charlesbourg	622-0911	Drainage lymphatique, californien, amma
Mélanie Proulx	Charlesbourg	621-9056	Suédois, kinésithérapie
Louis Pelletier	Donnacona	570-8862 268-5656	Suédois spécifique
Denise Alain	Donnacona	285-0080	Californien, suédois, drainage lymphatique, massage spécifique pour femmes enceintes, pierres chaudes sur chaise

Sylvie Doré	Donnacona	285-4142	Californien, réflexologie, reiki
Brigitte Brodeur	Charlesbourg	626-1241	Suédois néo-rachien, réflexologie
Joanne Brennan	Québec	655-8874	Suédois, kinésithérapie
Daniel Lavoie	Québec	802-6777	Ostéopathie, suédois, californien sportif
Nicole Huneault	Montchatel	842-7590	Suédois polarité
Sarto Lord	Québec	520-1454	Californien, abandon corporel
Andrée Rousseau	Québec	872-3377	Suédois, détente thérapeutique, massage avec pierres chaudes, massage sur chaise en entreprise
Nicole Michel	Québec	571-4315	Californien sportif, amma
Esther Leblond	Québec	845-4447	Polarité, réflexologie
René Babin	Haute-Ville	524-7726	Amma, californien, sportif
Marie-Eve Chartier	Québec	577-4566	Suédois, kinésithérapie, réflexologie
Odette St-Pierre	Beauport	573-0176	Shiatsu
Lucie Ila Potvin	Saint-Augustin	878-2121	Intégration posturale, percussion-thérapie
Amrita Daigle	Sainte-Foy	659-7907	Approche Trigger
Blaise Kofi Datey	Sainte-Foy	872-6005	Massage thérapeutique d'inspiration ostéopathique, néo-rachien, amma, réflexologie, aromathérapie
Manon Bédard	Sainte-Foy	266-0583	Californien, sportif, massage sur chaise, shiatsu
Annie Pretin	Sainte-Foy	650-5680	Amma, thaïlandais, sportif, points trigger, massage sur chaise à domicile
Hélène Vohl	Saint-Marc-des-Carières	268-5206	Californien, amma, trigger
Michelle Guay	Sillery	681-7457	Polarité
Lucie Godbout	Breakeyville	576-1903	Shiatsu, accompagnement aux personnes atteintes de cancer
Johanne Malenfant	Charny	832-7460	Californien, drainage lymphatique, réflexologie, massage sur chaise
Thérèse Lachance	L'Islet	247-7992	Californien, amma, drainage lymphatique
Johanne Lévesque	Saint-Pamphile	356-5456	Shiatsu, réflexologie des pieds
Marthe Lamy	Charny	832-1044	Californien, drainage lymphatique, suédois
Claudine Larochelle	Sainte-Foy	657-6789	Suédois, kinésithérapie

Fédération québécoise des massothérapeutes
1-800 363-9609

www.fmq.qc.ca

(liste non exhaustive)



GENIUS ET SUPER OMEGA-3 DES CHOIX INTELLIGENTS POUR LA SANTÉ DE VOTRE FAMILLE

« NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS ! ».

En raison des exigences de la vie moderne, l'alimentation des enfants et des adultes québécois montre de graves carences en acides gras essentiels (AGE). Présents, entre autres, dans les graines de lin, les noix et le poisson, les AGE, également connus sous le nom d'oméga, sont d'ailleurs indispensables au maintien de notre équilibre et de notre bien-être, mais il est parfois difficile d'en consommer régulièrement. Fort heureusement, Nutripur vous simplifie la vie. Grâce à GENIUS et à SUPER OMEGA-3, vous pouvez profiter de tous les bienfaits des omégas et jouir d'une santé optimale... à longueur d'année !

GENIUS : VRAIMENT BRILLANT

Conçu pour les enfants et les adolescents, GENIUS renferme des omégas ainsi que des nutriments nécessaires au développement harmonieux de l'organisme durant la croissance. « La consommation de GENIUS apporte une foule d'effets bénéfiques sur la santé des enfants et des adolescents. En plus de favoriser le développement adéquat du cerveau et du système nerveux, les omégas contenus dans GENIUS sont bénéfiques pour les fonctions cérébrales, auditives et visuelles. On note même une amélioration de la performance scolaire », explique Esther Léon, présidente de Nutripur.

COMBATTRE L'HYPERACTIVITÉ ET LE TROUBLE DE L'ATTENTION

L'utilisation régulière de GENIUS combat également l'hyperactivité et le déficit de l'attention chez l'enfant et l'adolescent. « GENIUS favorise le développement des neurones et la communication entre les cellules du cerveau. Pour les personnes qui présentent une déficience en oméga, la faculté d'apprentissage et la mémoire s'améliorent aussi de façon significative », poursuit Esther Léon.

GENIUS vous permet de donner un bon coup de pouce à vos enfants durant une période cruciale de leur développement.

SUPER OMEGA-3...NATURELLEMENT

À l'instar de vos enfants, vous pouvez aussi tirer pleinement profit des omégas grâce à un autre produit mis au point par Nutripur : SUPER OMEGA-3. « Cette formule comprend des huiles de poissons qui fournissent aux adultes l'apport quotidien requis en oméga. SUPER OMEGA-3 prévient et aide à soulager certains problèmes de santé tout en comblant les carences et les déséquilibres alimentaires dus à nos habitudes de vie », affirme la présidente de Nutripur.

EFFETS BÉNÉFIQUES CONFIRMÉS

Selon des recherches scientifiques, les omégas de SUPER OMEGA-3 diminuent les risques de maladies tout en réduisant les taux de cholestérol élevés et l'hypertension. « SUPER OMEGA-3 a également des effets avantageux sur la santé du coeur, la gestion du stress, le bien-être émotionnel et réduit les risques de perte de mémoire. Il faut se rappeler que les omégas font partie de toutes les cellules du corps humain », souligne Esther Léon.

Les acides gras essentiels portent bien leur nom. Nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, les AGE vous aident à profiter pleinement de la vie. Voilà la proposition de Nutripur pour un avenir en santé !

Vous pouvez vous procurer la gamme des produits Nutripur dans les boutiques d'aliments naturels, dans les pharmacies et dans certains magasins à grande surface et marchés d'alimentation. Pour plus d'information, composez, sans frais le 1-877-NUTRIPUR ou consultez le site Internet au www.nutripur.com.

Un apport quotidien en OMÉGA-3 est essentiel pour la santé de toute la famille

GENIUS

Enfants et adolescents

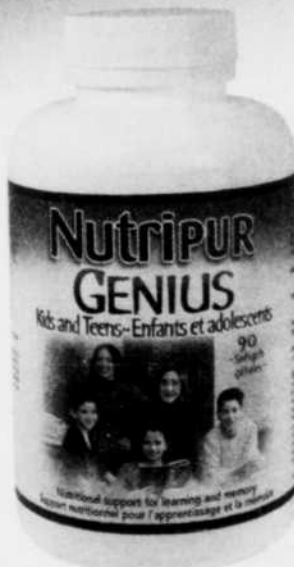
GENIUS est bénéfique
pour améliorer :

- * Déficit de l'attention (TDA)
- * Hyperactivité (TDAH)
- * Développement du cerveau
- * Concentration et mémoire
- * Développement des yeux
- * Performance scolaire
- * Système immunitaire
- * Allergies et asthme
- * Acné et eczéma

QUALITÉ PHARMACEUTIQUE
Concentration garantie.
Testé pour contaminants et métaux lourds.

Les produits NUTRIPUR sont en vente dans les pharmacies Brunet, les magasins de produits naturels et autres pharmacies participantes.

Performance
scolaire



Contient des
OMÉGA-3 DHA et EPA,
de l'AA et de l'AGL.

Super OMÉGA 3 Adultes

Les omégas
de Super OMÉGA-3
sont bénéfiques pour :

- * Cholestérol et hypertension
- * Dépression et irritabilité
- * Sautes d'humeur et anxiété
- * Mémoire et concentration
- * Arthrite et arthrose
- * Améliorer la libido
- * Gérer le stress
- * Système immunitaire

500 mg d'OMÉGA-3
300 mg d'EPA 200 mg de DHA



Extra fort

Pour recevoir de la documentation: 1 877 688-7478 www.nutripur.com