





## Des régimes amaigrissants qui ont fait leurs preuves

**V**ous avez pris quelques livres durant les fêtes et vous voulez vous en débarrasser vite fait ? Oubliez les diètes miracle qui vous proposent de perdre 30 livres en 30 jours. Vous risquez de prendre encore plus de poids lorsque vous reviendrez à vos vieilles habitudes alimentaires. Qui plus est, de nombreuses études indiquent qu'il peut être dangereux de maigrir trop rapidement.

En fait, la solution est simple : adopter une alimentation saine et équilibrée, tout en faisant régulièrement de l'exercice. En d'autres termes, vous devez brûler plus de calories que vous en consommez, sans sacrifier les éléments nutritifs dont votre corps a besoin.

Toutefois, avec notre rythme de vie effréné, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. C'est pourquoi nous avons parfois besoin d'un petit coup de pouce pour atteindre notre fameux poids santé.

### Weight Watchers

Depuis la fondation du premier groupe à Brooklyn dans les années 1960, le programme Weight Watchers a été modifié pour inclure la pratique d'activités physiques et la modification de certains comportements. Le concept consiste à maigrir sans éprouver de carences alimentaires. Les membres assistent à des réunions hebdomadaires qui leur apportent soutien et motivation, et au cours desquelles ils doivent se peser. On leur recommande de rester dans le groupe jusqu'à six semaines après avoir atteint leur objectif. Aujourd'hui, Weight Watcher compte plus d'un million de membres dans 29 pays.

### Minçavi

À l'instar de Weight Watchers, le programme Minçavi comporte une séance de pesée hebdomadaire et des conférences de motivation. Minçavi s'appuie sur le Guide alimentaire canadien pour proposer des changements d'habitudes. Sous la supervision d'une nutritionniste, quatre programmes sont offerts pour répondre aux besoins énergétiques des clients. Après la phase

d'amaigrissement, Minçavi aide ses membres à retourner à un équilibre énergétique en augmentant graduellement l'apport calorique. Il existe présentement quelque 200 points de service Minçavi au Québec, en Ontario et au Nouveau-Brunswick.

### Choisir de maigrir

Ce programme, mis sur pied par le Collectif action alternative en obésité, propose une démarche alternative aux diètes conventionnelles. Une diététiste-nutritionniste, une intervenante psychosociale et un spécialiste de l'activité physique expliquent les aspects physiologiques, émotifs et sociaux impliqués dans la prise de poids pour amener chacun des participants à décider par lui-même comment résoudre son problème. Il s'agit probablement du seul programme d'une durée fixe de 45 heures, réparties sur 14 semaines.

### Montignac

Le programme conçu par Michel Montignac repose sur les combinaisons alimentaires et sur le principe qu'on

ne grossit pas parce qu'on mange trop mais parce qu'on mange mal. Ce programme préconise de consommer davantage de bons sucres (ceux à index glycémique élevé) comme les céréales complètes, les lentilles ainsi

que les viandes, les œufs et le fromage. Certains nutritionnistes critiquent toutefois les effets à long terme de sa forte teneur en graisses et en protéines.

## Le CRFI : seul centre de recherche en implantologie au Québec

**L**i n'y a pas si longtemps, la perte des dents était encore considérée comme une étape normale de la vie. Toutefois, pour quiconque doit vivre avec une ou plusieurs dents en moins, cela peut avoir de grandes conséquences physiques et psychologiques.

Heureusement, grâce aux progrès spectaculaires qui ont été réalisés en médecine dentaire au cours des dernières décennies, il est aujourd'hui possible de remplacer les dents perdues par des implants qui, non seulement ont une apparence et une stabilité toutes naturelles, mais qui empêchent les os de la mâchoire de se résorber. En effet, contrairement aux prothèses dentaires conventionnelles, qui reposent sur les gencives, les implants sont fixes, reproduisant l'action des racines des dents lors de la mastication pour maintenir le volume et l'intégrité de la mâchoire. Ils vous feront redécouvrir le plaisir de déguster les aliments, de parler, de pratiquer certains sports, de sourire et même de dormir sans avoir à vous préoccuper de vos prothèses.

### Les bienfaits de la technologie

Misant sur une équipe de professionnels qualifiés et des installations de pointe, le Centre de Recherche et de Formation en Implantologie (CRFI) utilise des méthodes avant-gardistes pour réduire au minimum les inconforts liés à la pose d'implants dentaires, accélérer la guérison et diminuer le nombre de traitements. Par exemple, le CRFI dispose d'un laser, qui permet de modifier la gencive sans anesthésie locale, tout en réduisant les étapes de traitement.

Alors que plusieurs chirurgiens-dentistes pratiquent la pose d'implants en deux étapes chirurgicales, le CRFI n'en effectue généralement qu'une seule. De cette façon, les patients ne subissent qu'une seule chirurgie, avec tous les avantages que cela comporte.

Une des plus récentes innovations en implantologie consiste à utiliser du plasma riche en plaquettes (PRP), qui stimule la guérison des tissus mous et favorise la régénération osseuse. Le plasma est obtenu au moyen d'un échantillon de sang prélevé sur le patient avant l'intervention. Cette technique présente aussi l'avantage de permettre le remplacement d'une dent en une seule séance.

Les procédés technologiques employés par le CRFI comportent bien d'autres avantages pour la clientèle. À titre

d'exemple, un nouvel appareil de radiologie numérique réduit l'absorption des rayons X jusqu'à 90 %. Lorsqu'une dent doit être remplacée, le CRFI utilise un système informatique pour concevoir et fabriquer un implant ayant la même forme que la racine de la dent à extraire. Cette autre innovation permet donc au patient de recevoir un implant dentaire personnalisé, tout en étant moins coûteux et plus rapide.

### Tous les services sous un même toit

Dans les locaux adjacents au CRFI, un laboratoire dentaire fabrique toutes les prothèses (dentiers, partiels, ponts et couronnes) destinées aux clients du Centre. Ainsi, les ajustements, les réparations et les choix de couleurs sont effectués sur place, ce qui évite bien des délais.

Si vous désirez obtenir davantage de renseignements au sujet des implants dentaires ou que vous souhaitez prendre rendez-vous pour une consultation auprès d'un chirurgien-dentiste, communiquez avec Josée Côté du Centre de Recherche et de Formation en Implantologie au (418) 683-6664.



### PUBLIREPORTAGE

## Le krill entier et les gras oméga-3 : comment mieux choisir les gras oméga-3 de votre alimentation

**E**n raison de leurs effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, le système immunitaire, le cerveau et le comportement (ex. : problèmes de déficit attentionnel chez les jeunes), nous sommes encouragés à consommer davantage de gras oméga-3. Il existe plusieurs sources différentes de gras oméga-3; la question est de savoir lesquelles choisir.

### Source végétale ou marine?

Le tableau montre que différentes sources alimentaires fournissent différents types de gras oméga-3. Parmi les plus connus, les acides gras oméga-3 alpha-linoléniques (ALA) proviennent surtout de sources végétales (ex. : graine

de lin), alors que les gras oméga-3 EPA et DHA sont de sources marines (ex. : krill entier, poissons gras). Pour être efficaces et bénéfiques, les gras oméga-3 doivent être transformés en substances actives selon un métabolisme complexe. On pourrait croire, par exemple, que la graine de lin remplit nos besoins en gras oméga-3 de type EPA et DHA. Or, ce n'est pas le cas parce que 1) la graine de lin n'est pas une bonne source de gras oméga-3 EPA et DHA alors que 2) le ALA, le type de gras oméga-3 contenu dans la graine de lin, n'est pas transformé efficacement en EPA et DHA chez les humains adultes. Les données actuelles montrent que la conversion de ALA en EPA et DHA est peu efficace, variant généralement de 0,1% à 5% à cause de plusieurs facteurs liés à notre style de vie; dans les meilleures conditions,

elle n'est efficace qu'à 18% au plus, d'où l'importance de varier les sources et de s'assurer d'une bonne source marine de gras EPA et DHA.

Les poissons gras et le krill entier provenant des mers froides constituent les meilleures sources de gras oméga-3 EPA et DHA. Les données scientifiques actuelles soutiennent que 1) la cuisson peut changer les propriétés des gras oméga-3 de sorte qu'il vaudrait mieux les consommer crus et 2) les aliments marins entiers sont plus efficaces que les huiles qui en sont extraites. Bien que les huiles marines aient une haute teneur en gras oméga-3 EPA et DHA, leur qualité et leurs propriétés nutraceutiques peuvent varier selon la source et le procédé de fabrication. Comparativement aux aliments complets comme le krill entier, ces huiles ne contiennent pas d'enzymes digestives actives qui maximisent leur assimilation, ni de facteurs nutritionnels qui optimisent leur utilisation.

### La combinaison gagnante

Le krill est à la base de la chaîne alimentaire et plusieurs espèces de poissons s'en nourrissent et accumulent ainsi les précieux gras oméga-3 EPA et DHA. Le krill entier est une source remarquable de gras oméga-3 hautement assimilables et



Dr Michel E. Bégin, microbiologiste et virologue spécialiste du métabolisme des acides gras essentiels.



Raymond Dicaire, président Gryd Inc.

représente une excellente option pour ceux qui ne consomment pas régulièrement de poisson.

Le krill entier contient à la fois tous les gras oméga-3 bénéfiques ainsi que les facteurs qui les protègent d'une détérioration rapide et qui favorisent leur utilisation optimale. Riche en gras oméga-3 hautement assimilables mais pauvre en gras oméga-6, il contribue à rétablir l'équilibre des gras oméga-3 et oméga-6 consommés. Il représente une source incomparable de plusieurs autres principes actifs qui jouent un rôle essentiel dans le maintien et l'amélioration de la santé. Pour toutes ces raisons, le krill entier peut aussi compléter avantageusement toutes les autres sources de gras oméga-3 (ALA aussi bien que EPA et DHA) et augmenter leurs effets bénéfiques. C'est donc la source principale d'une combinaison gagnante.

Grâce à la qualité et aux propriétés des ingrédients du krill entier, une petite quantité de gras oméga-3 (ALA, EPA et DHA) hautement assimilables peut procurer de grands bienfaits et permettre de prévenir et de combattre un nombre impressionnant de maladies et même de désordres de la personnalité, en plus d'améliorer les performances cognitives et de réduire les déficits attentionnels chez nos jeunes.

Quantité et composition des gras oméga-3 de différentes sources alimentaires						
Sources	oméga-3 totaux* (g/100g)	Types d'acides gras oméga-3 (% acides gras totaux)				
		oméga-6 totaux	oméga-3 totaux	ALA	EPA	DHA
Krill entier	3,5	2	23	1	14	8
Maquereau	3,0	11	24	5	4	8
Hareng	2,5	14	35	5	6	14
Saumon	1,9	2	20	0	12	8
Graine de lin	20	15	58	58	0	0
Noix	3	51	5	5	0	0

\* Les quantités peuvent varier selon la source, l'âge, etc.

## La puissance curative de l'océan

### Krilex

Un super aliment marin aux propriétés nutritives et nutraceutiques exceptionnelles.

**INCOMPARABLE!**

Informations:  
(514)633-9119

sans frais

1-888-733-9119 • www.krilex.com



## Seul KRILEX est du krill entier PUR À 100 %

**KRILEX A DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR TOUT L'ORGANISME.**

**Renforcez votre résistance, équilibrez votre système immunitaire.**

Krilex junior maintenant disponible

## Comment le stress affecte-t-il votre santé?

**C**haque année, plusieurs d'entre nous prennent des résolutions concernant la santé, comme se jurer de perdre du poids, de cesser de fumer, etc. Le Dre Dominique Dufour, chiropraticienne à la Clinique chiropratique préventive et sportive, rappelle que si vous voulez avoir un impact global sur votre santé, vous devez vous concentrer sur quelque chose qui affecte tous les aspects de la santé humaine : le stress !

Le stress, en lui-même, ne cause pas de maladies mais y est toujours associé d'une façon ou d'une autre. Par exemple, si vous êtes diabétique, le stress influencera votre taux de sucre sanguin. Le stress, dans un sens, est l'origine ou le catalyseur de la plupart des problèmes de santé.

Depuis des années, nous assistons à une hausse dramatique des facteurs de stress. Le stress, de par sa nature « sournoise », agit comme une toxine invisible, dérobant notre énergie, notre santé et notre vitalité. Il existe trois types de stress (physiques, chimiques et

psychologiques) et la plupart de nos progrès ont fait augmenter le taux de stress imposé à notre corps.

Nous utilisons souvent l'expression « Ça me tombe sur les nerfs ! ». Le système nerveux est en effet le système le plus influencé par le stress. L'exposition prolongée à une source de stress en affecte négativement le fonctionnement, déreglant avec lui bien des réactions vitales. L'efficacité du système nerveux dans le processus de réponse face à un stress est donc cruciale et déterminante.

Parce que la colonne vertébrale protège notre système nerveux, tous les stress physiques (traumatismes physiques, lever et transporter des charges, etc.) ont des impacts négatifs sur certaines vertèbres, modifiant ainsi leur position normale ou leur mouvement habituel. Les chiropraticiens appellent ce phénomène « subluxation ». Les stress chimiques (préservatifs, alcool, caféine, médicaments, etc.) ainsi que les stress émotifs (la carrière, la famille, la situation financière, etc.) ont le même effet.

Tout comme les fusibles de votre maison, votre colonne vertébrale est responsable de compenser pour les sur-

charges que vous lui imposez. Ce sont les divers segments de la colonne qui, à l'image des fusibles qui « sautent » pour protéger le système électrique et prévenir les incendies, se figent pour empêcher que les nerfs entre les vertèbres ne soient coincés et ne créent ainsi des dommages irréversibles au système nerveux. Cette situation provoque tout de même une irritation locale qui se veut un signal d'alarme initial pour nous avertir des impacts des différents stress. Si notre premier réflexe est de mettre fin à cette irritation par la prise de médicaments, nous n'avons que l'illusion du soulagement et nous ne réglons pas le problème à la source. L'absence de douleur laissera alors place à l'apparition de nouvelles compensations physiques, puis à une nouvelle prise de médicaments (stress chimiques), et un cercle vicieux s'installe. Le résultat final est la détérioration de la santé globale.

La seule façon de rétablir l'électricité si un fusible est « sauté » est de diminuer le nombre d'appareils liés à ce fusible et de le remettre dans sa position initiale. Ainsi, la seule façon de « redémarrer » votre système nerveux afin qu'il fonctionne à son plein potentiel est de faire corriger ces subluxations par un chiropraticien. Au fil des années, le Dre Dufour constate que, malheureu-

sement, la plupart des gens oublient de faire examiner leur colonne une fois la douleur initiale calmée et accumulent ainsi subluxation par-dessus subluxation, jusqu'à ce qu'une « de trop » ne fasse déborder le vase et qu'apparaissent des douleurs persistantes. Seuls des examens chiropratiques périodiques peuvent évaluer l'intégrité de la colonne vertébrale afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de compression ou d'irritation neurologique pouvant affecter la promptitude des réactions physiologiques et immunitaires du corps et ainsi permettre à l'énergie vitale du corps de circuler librement.

Rien n'indique que notre taux de stress diminuera en 2004. Cependant, vous pouvez adopter une nouvelle tactique dans votre quête de la santé et de productivité en permettant au système de votre corps le plus affecté par le stress, soit votre système nerveux, de fonctionner à son plein potentiel. À quand remonte la dernière évaluation de la condition de votre système nerveux?

À la Clinique du Dre Dufour, des techniques éprouvées et des équipements à la fine pointe de la technologie, comme des examens neurologiques informatisés et des radiographies, permettent d'évaluer les zones affectées par le stress, les déviations et les régions compensatri-



ces. Faites de 2004 la meilleure année de votre vie en éliminant les traces laissées par la toxine invisible qu'est le stress sur votre système nerveux !

Vous pouvez contacter la Clinique chiropratique préventive et sportive pour entreprendre cette démarche en appelant au 418-687-5372.

## Un traitement efficace et indolore de la cellulite

**M**algré tous vos efforts et votre bonne volonté, vous ne réussissez pas à vous débarrasser de votre cellulite. Vous avez essayé les crèmes et les massages, mais rien n'y fait. Même votre programme d'exercices intensif et un régime amaigrissant draconien n'ont donné aucun résultat appréciable.

### Qu'est-ce que la cellulite ?

Pour bien comprendre pourquoi ces méthodes ne fonctionnent pas, il faut savoir ce qui cause la cellulite. D'origine hormonale, la cellulite résulte à la fois d'un stockage de graisses dans les cellules de l'hypoderme et de la rétention d'eau. À mesure que la graisse s'accumule, les enveloppes des cellules se déforment, le tissu se fibrose, entraînant l'apparition de la fameuse peau d'orange. La circulation sanguine et lymphatique se trouve entravée, entretenant alors le processus.

« La plupart des traitements comme les crèmes n'agissent que sur une partie du problème », explique Sylvie Fenet, kinésithérapeute au Centre Kinetonic. « Quant au massage manuel utilisant la technique du palper-rouler pour enlever l'eau dans les tissus, il est très souvent douloureux, pouvant alors créer une inflammation, amenant presque un effet contraire à celui recherché. »

### La solution reconnue

D'origine française, Mme Fenet a acquis sa formation comme kinésithérapeute en Europe. C'est là qu'elle a découvert le traitement de la cellulite par Endermologie®, une technologie française qui permet de restructurer le tissu conjonctif et de relancer la circulation sanguine et lymphatique au moyen d'un appareil appelé Cellu M6. Aux États-Unis, le Cellu M6 est le seul appareil de traitement de la cellulite reconnu par la Food and Drug Administration (FDA).

Le Cellu M6 reproduit un palper-rouler profond sans endommager les tissus, en maintenant un pli toujours uniforme de la peau. D'ailleurs, le traitement est totalement indolore et même très relaxant.

« Il faut en moyenne de 15 à 20 séances, à raison de 2 séances de 35 à 40 minutes par semaine, pour réduire la cellulite de façon très significative », indique Sylvie Fenet. Le traitement ne se fait pas sur la peau nue mais par-dessus un long maillot collant. « Par la suite, on recommande de faire une séance d'entretien par mois, de garder une bonne hygiène de vie et ainsi oublier la signification du mot capiton. »

L'Endermologie® s'adresse à toutes les femmes, quel que soit leur âge, mais les hommes peuvent aussi bénéficier de ses merveilleux effets, notamment au niveau abdominal.

Pour de plus amples renseignements ou pour prendre rendez-vous afin d'obtenir une évaluation gratuite, communiquez avec le Centre Kinetonic au (418) 527-3006. Mme Fenet traite également les œdèmes causés par une chirurgie ou un traumatisme à l'aide du drainage lymphatique manuel.



### CLINIQUE CHIROPATRIQUE

Préventive et sportive  
Clinique de l'Arthrose

687-5372



Dre Dominique Dufour  
Chiropraticienne, D.C.  
Consultante et conférencière  
sur la prévention de  
l'arthrose et de l'ostéoporose



Dre Sonia Tesolin  
Chiropraticienne D.C.  
Consultante et conférencière  
sur la prévention de l'arthrose  
et du volet enfance

LE SAMUEL-HOLLAND  
840, Ernest-Gagnon, bureau 285  
Québec (Québec) G1S 4M6  
www.clinique-arthrose.com

## Contrecarrer les effets du stress...

### Vous souffrez de:

- Fatigue?
- Migraine?
- Maux de cou?
- Troubles du sommeil?
- Maux d'épaules?
- Maux de dos?
- Nervosité?
- Allergies?

### Solution

Identifier et corriger la CAUSE du problème:

- Bilan chiropratique complet
- Radiographies sur place
- Soins adaptés à votre condition avec exercices
- Réévaluation de votre condition en cours de traitement
- Examens neurologiques informatisés:



Résultats évalués concrètement

### CONFÉRENCE sur le STRESS

Mardi, le 10 février 2004 à 19h00 (sur réservation seulement)

Assistez à la conférence pour avoir droit à vos examens informatisés SANS FRAIS lors de votre première consultation sur présentation de ce certificat.

La première visite consistera en: des examens informatisés SANS FRAIS qui seront complétés par un examen physique au coût de 80\$ et des radiographies dont les coûts varieront selon les études nécessaires.

Réservez dès maintenant pour la conférence du 10 février et votre premier rendez-vous d'ici le 28 février 2004

687-5372

Non monnayable, non échangeable, non remboursable

## DÉCOUVREZ

# 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*

### Vous recherchez plutôt une méthode anti-stress?

Essayez le drainage lymphatique manuel.

Ses bienfaits sont considérables et ses indications multiples.

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

**Centre Kinetonic**

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



## La source : une oasis de santé et de relaxation

**V**ous avez l'intention de prendre des vacances cet hiver, mais vous hésitez entre un voyage dans le sud et un séjour de détente dans un centre de santé ? Mais pourquoi ne pas combiner relaxation et exotisme ?

C'est ce que vous proposent les centres de santé La source de l'Hôtel Québec Inn et de l'Hôtel Québec, deux établissements quatre étoiles de la région de la capitale. Aménagés en bordure d'une piscine, dans un immense jardin tropical où les palmiers profitent de la lumière naturelle du soleil, ces centres de santé vous feront vivre un dépaysement total à quelques minutes de chez vous. Dès votre arrivée, vous serez envoûté par le bruit des cascades d'eau qui contribuent à votre sensation de bien-être. Mais le meilleur reste à venir !

### Massothérapie, soins corporels et esthétique

Afin de préserver la tranquillité des lieux, les centres de santé La source ne comportent que six salles, où sont offerts tous les soins. Très apprécié de la clientèle d'affaires, le volet massothérapie comprend les massages

relaxants ou énergisants les plus populaires - californien, suédois, sportif et avec pierres chaudes. Tous ces massages peuvent être offerts en tandem, grâce à des lits adjacents, ou à quatre mains, pour ceux et celles qui recherchent une expérience plus intense.

La source est aussi spécialisée dans les soins du corps. Outre les enveloppements et les bains (algues, boue, argile violet, chocolat), vous y trouverez une vaste gamme de traitements adoucissants, amincissants ou raffermissants. L'extoliation et la pressothérapie complètent les soins pour le corps. Dans les bains, on peut choisir la couleur de la lumière, selon l'effet recherché.

Enfin, il y a les soins de beauté tels que manucure, pédicure, épilation et soins du visage, dont le facial hydratant, le facial raffermissant, le facial pour homme et le renommé facial de luxe. Tous les traitements sont faits par des employés certifiés en massothérapie et en esthétique avec des produits haut de gamme. D'ailleurs, ces produits sont en vente sur place.

### Faites durer le plaisir !

Bien sûr, pour évacuer le stress accumulé depuis plusieurs mois, rien ne vaut un forfait combinant deux ou plusieurs des traitements décrits précédem-

ment. Au total, La source propose une dizaine de forfaits dont la durée varie de 2 h 30 à 5 h ainsi que des cures de 3 à 7 jours. Vous pouvez également vous procurer un forfait combinant hébergement, gastronomie et détente auprès de l'hôtel.

Pour de plus amples renseignements sur les forfaits disponibles ou pour prendre rendez-vous, communiquez avec le centre de santé La source de l'Hôtel Québec, qui a ouvert ses portes en décembre, au (418) 658-5777 ou avec celui de l'Hôtel Québec Inn au (418) 872-3020. Site Web : [www.santelasource.com](http://www.santelasource.com).



Photo : Yves Dumont

## La Clinique de médecine podiatrique de Québec

### Des traitements du pied qui répondent aux plus hautes normes

**L**a Clinique de médecine podiatrique de Québec offre tous les services indispensables au traitement des problèmes du pied, des plus bénins aux plus importants. Le tout est dispensé aux patients dans le respect des plus hautes normes en la matière.

Le Dr François Allart explique que sa clinique est une des plus complètes où on fait les diagnostics, les examens biomécaniques et radiologiques, les traitements dermatologiques (cors, callosités, verrues plantaires, ongles incarnés), les orthèses podiatriques de compensation et de correction, de la podogériatrie, des chirurgies mineures ainsi que de la podopédiatrie (problème de pied infantile).

La Clinique de médecine podiatrique de Québec est fière par ailleurs de posséder une équipe très spécialisée dans les traitements des divers problèmes du pied. De plus, les coûts des services de cette clinique sont très compétitifs. Le Dr Allart ne veut absolument pas qu'en raison de coûts prohibitifs, les patients soient ralentis dans leur volonté de se faire soigner.

Le Dr Allart, diplômé de l'Université de New York et docteur en médecine podiatrique dit : « Le docteur en podiatrie est au pied ce que le chirurgien dentiste est à la dent ». Une expertise du pied par un docteur en médecine podiatrique est une nécessité avant de choisir une orthèse. En effet, une orthèse mal assortie au problème du patient peut lui causer d'autres problèmes. Pour le Dr Allart, l'expertise est d'autant plus importante que des problèmes aux pieds peuvent révéler d'autres pathologies.

### Importance de la prévention

Le Dr Allart insiste beaucoup sur l'importance de la prévention dans les problèmes du pied. Selon lui, les gens attendent souvent trop longtemps avant de consulter. Et s'ils ne sont pas soignés à temps, les problèmes peuvent se répercuter ailleurs que dans les pieds et, bien sûr, aggraver leur état de santé. Il y a toute une éducation à faire encore en ce domaine.

Le Dr Allart, président de l'Ordre des podiatres du Québec depuis 1995, déplore qu'il n'y ait que 40 docteurs en médecine podiatrique au Québec alors que la province en aurait besoin de 400 pour répondre à la demande. Aussi est-il très engagé dans la recherche et le développement. Il est l'auteur de plusieurs publications officielles à l'échelle provinciale et nationale concernant le traitement du pied.

En collaboration avec l'Université de New York, le ministre québécois de l'Éducation Pierre Reed et l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), le Dr Allart vient de fonder la première Faculté de podiatrie hors les États-Unis. Elle ouvrira ses portes en septembre à l'UQTR, et, ainsi, apportera une solution à long terme au manque de docteurs en podiatrie.

La Clinique de médecine podiatrique de Québec, située au 4350, boulevard Hamel, est une référence dans le domaine de la santé des pieds.



Le Dr Allart est président de l'Ordre des podiatres du Québec depuis 1995.



Pour un traitement approprié, confiez vos pieds à des experts.  
Consultez un professionnel à la  
**Clinique de médecine podiatrique de Québec**

**François Allart**  
Docteur en médecine podiatrique

### 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**

Fermez les yeux... et imaginez un centre de santé dans un décor enchanteur.



CENTRE DE SANTÉ  
**La source**  
une oasis de détente

Forfait Saint-Valentin...  
pour l'être cher!

### FACIAL DE LUXE\* avec digi-esthétique

- Facial de luxe homme ou femme
- Traitement des mains à la paraffine
- Pause santé à l'Oasis
- Cadeau-souvenir

**79\$**

### TOURBILLON CHOCOLATÉ

- Massage (60 min)
- Enveloppement au cacao
- Bain au cacao et huiles essentielles d'oranger doux
- Pause santé à l'Oasis
- Cadeau-souvenir

**145\$**

\* Hôtel Québec seulement

[www.santelasource.com](http://www.santelasource.com)

Offre en vigueur jusqu'au 14 février 2004

Certificats-cadeaux disponibles sur place ou par courrier

SAINTE-FOY (HÔTEL QUÉBEC)  
3115, av. des Hôtels  
(418) 658-5777  
877 888-5777

SAINTE-FOY (HÔTEL QUÉBEC INN)  
7175, boul. Hamel  
(418) 872-3020  
877 872-3020

## L'autonomie c'est la santé !

**V**os pieds vous font souffrir ? Vous avez des douleurs aux genoux ? Vous souffrez de maux de dos ? Savez-vous que des orthèses plantaires pourraient être la solution à vos problèmes ? En effet, une mauvaise répartition de la pression sous les pieds risque d'affecter votre posture. À la longue, certaines anomalies biomécaniques pourront entraîner le développement de pathologies plus sévères comme l'épine de Lenoir, un pied plat, des irritations, etc.

Des orthèses plantaires permettent non seulement de soulager les douleurs en corrigeant l'appui du pied et en répartissant adéquatement la charge sur une plus grande surface, mais aussi de prévenir les dommages anatomiques plus sérieux engendrés par un désalignement postural. Bien entendu, plus on intervient rapidement, mieux on sera en mesure de limiter les dégâts.

### Précision de la machine et génie humain

Chez Autonomie Santé, chef de file québécois dans la conception et la fabrication d'orthèses plantaires depuis plus de 15 ans, on a su combiner adroitement le savoir-faire d'orthésistes et de spécialistes de la chaussure cumulant plusieurs années d'expérience avec la précision et la rapidité d'exécution de systèmes robotisés. « C'est avec une grande attention que nous vous accueillons dans nos cliniques », affirme Louis Desrosiers, vice-président du développement et des technologies chez Autonomie Santé. « Chaque prescription est unique et traitée de façon personnalisée. »

À l'aide d'appareils sophistiqués, un orthésiste procédera à l'analyse biomécanique de vos pieds afin de déceler toute compensation anormale. Les orthèses, fabriquées mécaniquement à l'aide de matériaux composites légers alliant souplesse et rigidité, subissent une finition à la main et une inspection visuelle, ce qui en maximise le confort et l'efficacité.



### Innovations en appareillage orthopédiques et réadaptation rapide

En plus d'une spécialité en orthèses plantaires, Autonomie-Santé se concentre sur la conception et l'attribution d'appareillages orthopédiques divers tels les corsets, les orthèses et prothèses pour les membres inférieurs et supérieurs, etc. L'entreprise fabrique chaque année au-delà de 3000 appareils sur mesure pour plus de 300 médecins prescripteurs.

Au fil des ans, Autonomie Santé a également développé une importante expertise en rééducation et en réadaptation rapide. « Avec l'aide de spécialistes en médecine

sportive et de physiothérapeutes, nous avons élaboré des méthodologies et des appareillages qui profitent aux personnes très actives ainsi qu'aux athlètes de haut niveau », affirme Nicolas Matte, l'un des rares orthésistes au Québec à être certifié par le Conseil canadien de la certification des prothésistes et orthésistes. Autonomie-Santé vient de mettre sur pied un groupe de recherche et développement dont la mission est de développer des appareils orthopédiques de haute performance.

Les gens de la région de la Capitale-Nationale peuvent désormais profiter du savoir-faire, des prix concurrentiels et des produits de qualité d'Autonomie Santé, puisque deux points de services y ont récemment ouvert leurs

portes. Autonomie-Santé compte six laboratoires au Québec qui sont tous accrédités par la RAMQ, la SAAQ, la CSST, Travail Québec et la majorité des compagnies d'assurances privées.

Pour obtenir une évaluation gratuite, communiquez avec la succursale du 777, boulevard Lebourgneuf ou avec celle du 3075, chemin Quatre-Bourgeois au (418) 780-0118.

**Maintenant à Québec...**  
**UN ÉQUIPE D'EXPERTS À VOS PIEDS!**

**Fatigué de souffrir?**  
*L'orthèse plantaire est souvent la solution aux maux de dos, de hanches, de genoux et de pieds...*

**EXAMEN GRATUIT**  
• Sur rendez-vous pour mieux vous servir. Services remboursables\*

15 ans de savoir-faire avec 5 succursales au Québec

**Autonomie Santé**  
Laboratoire d'orthèses et prothèses

777, Lebourgneuf 780-0118  
Situé dans la Clinique Médibourg (Polyclinique Lebourgneuf)

\* CSST, SAAQ, compagnies d'assurances privées

**BRISER VOTRE BESOIN DE FUMER** MC  
• 1 Traitement au laser doux  
• 1 Heure

**CENTRES D'ARRÊT STOP-TABAC**  
PROGRAMMES ET TRAITEMENTS EN ENTREPRISES DISPONIBLES  
CENTRES D'ARRÊT STOP-TABAC  
**1 877 STOP OUI**  
1 877 786 7684

**UNE CURE DE LUMIÈRE**  
pour traiter les symptômes de la dépression saisonnière

- Fatigue
- Humeur dépressive
- Tristesse
- Augmentation de l'appétit
- Envie irrésistible de sucres et de féculents
- Prise de poids
- Besoin accru de sommeil
- Desir de s'isoler
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à rencontrer des échéances

**LES BLEUS DE L'HIVER... ÇA SE SOIGNE !**

La luminothérapie, un choix éclairé pour le traitement de la dépression saisonnière. La luminothérapie est une exposition quotidienne à une lumière intense, dans des conditions contrôlées. Premier choix pour la luminothérapie : **Les Technologies Northern Light**

Brochure gratuite et information : (418) 337-3544, sans frais au Québec : 1 877 337-3544  
[www.northernlighttechnologies.com](http://www.northernlighttechnologies.com)

## Les pieds sur la pointe de la technologie

Publireportage

### Des solutions avancées pour la santé des pieds

Pas facile, aujourd'hui, la vie des pieds. Quotidiennement, sans cesse sollicités, ils supportent le poids du corps et absorbent les chocs pendant la marche, la course et tous ces soubresauts dont nous afflige la vie moderne. La santé de vos pieds est importante parce qu'elle se répercute sur votre bien-être général. Si les pieds ne vont pas bien, c'est tout le corps qui peut en souffrir. Les douleurs au dos, aux hanches, aux genoux peuvent toutes être liées à la déformation des pieds et à des défauts de posture ou d'alignement. Aujourd'hui, la podiatrie offre des

difficultés à marcher ou courir normalement. À la suite d'un examen biomécanique approfondi des membres inférieurs et d'une étude de la démarche et de la posture, le Dr Giroux posera un diagnostic et sera en mesure de proposer un traitement podiatrique approprié.

### L'enfance et l'adolescence : des problèmes communs

Chez les enfants d'âge scolaire de même que chez les adolescents, les verrues plantaires et les ongles incarnés sont fréquents. Le traitement de ces verrues dépend surtout de la grosseur de celles-ci et de la durée de l'infection. Ces verrues sont causées par un virus et sont très coriaces, il faut donc s'armer de patience.

Les ongles incarnés sont le douloureux résultat d'un coin d'ongle qui entre dans la chair et cause une rougeur puis une enflure locale, parfois accompagnée de pus. Ils sont souvent causés par un traumatisme au pied (en faisant du sport, par exemple), une mauvaise coupe des ongles ou un soulier trop petit. Ce problème peut être réglé par une intervention chirurgicale mineure, sous anesthésie locale, qui consiste à faire une résection partielle du côté de l'ongle affecté. Ensuite, on brûle la racine pour prévenir la repousse. Le patient ne ressent

aucune douleur durant l'opération et la convalescence est très rapide. Le Dr Giroux conseille de consulter dès que les symptômes apparaissent.

### Les adultes et la biomécanique des pieds

Les problèmes qui affectent les adultes se regroupent généralement en deux catégories : ceux causés par la friction et la pression, comme les cors et les callosités, et ceux liés à la biomécanique des pieds, comme les maux de dos, la fasciite plantaire ou les hallux valgus (oignons).

Un cor est généralement situé au-dessus des orteils ou sous le pied, au niveau des points de pression. Un œil de perdrix est un cor moou situé entre deux orteils. Le traitement prescrit est de diminuer la source d'irritation ou de pression après excision de la lésion causant la douleur. Le podiatre Giroux saura vous soulager.

La fasciite plantaire est une inflammation de la bande de tissu reliant le talon aux orteils sous le pied causée par une mauvaise biomécanique des pieds, à un gain de poids ou à une surutilisation des pieds. Le fascia



d'une fasciite plantaire éprouvent souvent une sensibilité accrue lors des premiers pas le matin ou encore après une période d'inactivité. Non traitée, une fasciite plantaire peut évoluer jusqu'à la formation d'une excroissance osseuse au niveau du talon, appelée épine de Lenoir.

Le névrome de Morton est une inflammation du nerf qui passe entre les os de l'avant-pied. Le nerf se fait coincer entre les deux os, grossit et enfle à cause du traumatisme. La douleur au devant du pied qui en résulte peut ressembler à un courant électrique au niveau des orteils ou donner l'impression de marcher sur un noeud. Souvent, ces problèmes d'ordre biomécanique peuvent être traités par une



### La technologie au service de la qualité de vie

Quelques récentes percées technologiques dans le domaine de la podiatrie ont rendu certains traitements plus efficaces et moins invasifs, procurant ainsi une meilleure qualité de vie aux patients. La clinique utilise cette technologie pour offrir des traitements exclusifs à Québec.

Le traitement au laser, HeNe InfraRouge, est une source de lumière concentrée qui transmet de l'énergie au corps et excite positivement les cellules. Le laser a donc

des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques. Il favorise la cicatrisation des tissus et remplace les injections de cortisone qui sont douloureuses et comportent un certain nombre d'effets secondaires. On se sert du laser pour traiter plusieurs pathologies affectant le système musculo-squelettique telles que les tendinites, les bursites, les fasciites plantaires, de même que l'épine de Lenoir et le névrome de Morton dont nous avons parlé précédemment.

L'imagerie médicale est un système informatique de pointe qui a été conçu spécifiquement pour le domaine de la podiatrie et qui sert principalement à la gestion, l'analyse et l'application diagnostique de la posture par l'entremise d'images digitales. Le corps du patient est photographié à l'aide d'une caméra numérique. L'image est ensuite traitée par ordinateur, ce qui permet de calculer de façon très précise les axes du corps, de poser rapidement un diagnostic clair et de fabriquer une orthèse adaptée à la pathologie.

Les orthèses de contact CRYOS, prescrites sur mesure pour chaque patient, sont fabriquées à partir d'un matériau à la fois semi-rigide, résilient et hypoallergène, appartenant à la famille des polymères thermoformables. Ils permettent d'atténuer, voire d'éliminer les problèmes posturaux et procurent un confort et une stabilité inégalés. Contrairement à la majorité des orthèses actuellement sur le marché, l'avantage particulier de l'orthèse CRYOS tient à sa très petite taille et à ses propriétés de flexion-extension qui permettent de l'insérer dans tous les types de chaussures, qu'il s'agisse d'un soulier de ville, du soir ou de sport.

### Les deux pieds sur terre

La Clinique podiatrice François Giroux, située au 6475, boulevard Henri-Bourassa à Charlesbourg, abrite trois salles de traitement et un laboratoire à la fine pointe où le Dr Giroux et son équipe prodiguent les meilleurs soins que la médecine moderne peut offrir. Les quelques 6 500 patients traités à ce jour font état de la confiance qui leur est accordée par la population de la grande région de Québec. Si vous éprouvez des problèmes aux pieds et que vous vous souciez de votre bien-être général, vous êtes invités à prendre rendez-vous en composant le 622-0732.

**CLINIQUE PODIATRIQUE**  
**François Giroux, dpm**  
Docteur en médecine podiatrice  
622-0732



Membre de l'Ordre des podiatres du Québec, le Dr François Giroux est titulaire d'un doctorat en médecine podiatrice (D.P.M.) décerné par le Pennsylvania College of Podiatric Medicine de Philadelphie à la suite d'une formation spécialisée de quatre ans. Située au 6475, boulevard Henri-Bourassa, à Charlesbourg depuis octobre 1998, la Clinique podiatrice François Giroux débite une expertise chevronnée et offre des services professionnels ultramodernes dans un cadre humain et accueillant. Pour prendre rendez-vous, composez le 622-0732.

solutions et des traitements de haute technologie pour une variété de pathologies qui affectent toutes sortes de personnes.

### Les premiers pas vers la prévention

Pourquoi consulter un podiatre pour votre enfant ? L'enfance est une période critique. C'est l'étape où un grand nombre de conditions déficientes peuvent être corrigées avec des résultats permanents très satisfaisants. Les enfants nés avec les pieds plats, les jambes crochues ou avec des malformations peuvent être traités par des exercices et des appareils orthopédiques ou des orthèses podiatriques de correction qui, à la Clinique podiatrice François Giroux, sont fabriqués à partir de matériaux modernes ultra efficaces. Plus l'enfant est jeune, plus la correction s'effectue au niveau osseux et de façon permanente. Ainsi, les problèmes qui apparaissent en vieillissant peuvent être diminués ou même évités.

En tant que parents, n'hésitez pas à consulter si votre enfant éprouve certains symptômes comme des douleurs aux jambes ou encore s'il éprouve des

