

La Santé

**Le végétarisme
à temps partiel,
un bon compromis.**

page 2

**Ce qu'il faut savoir
sur l'arthrite.**

page 3

**La grippe:
êtes-vous à risque?**

page 4



QUOI?

**Vous avez de la difficulté
à comprendre dans le bruit?**

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

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

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

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

QUÉBEC 522-3656
320, Saint-Joseph Est, local SS-036
LORETTEVILLE 842-0793
Centre médico-dentaire • 153, boulevard Valcartier
LÉVIS 835-0497
53, avenue Bégin
EXTÉRIEUR SANS FRAIS: 1-800-363-7386

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

LE VÉGÉTARISME

À TEMPS PARTIEL

Une approche souple pour jouir

entièrement des plaisirs de la table



Une évidence saute aux yeux de la diététiste Louise Desaulniers : « On ne peut pas se faire de tort à manger des végétaux tous les jours ». C'est dans cette optique qu'elle et sa collègue, la diététiste-nutritionniste bien connue, Louise Lambert-Lagacé, ont abordé *Le végétarisme à temps partiel*, sous-titré *Le plaisir de mieux manger sans viande*.

L'idée de cet ouvrage sur la nutrition saine leur est venue à l'occasion de cours de Fine cuisine santé que les deux professionnelles donnent depuis des années. « Les gens qui fréquentaient le cours décidaient pour diverses raisons d'éliminer la viande de leur alimentation, mais ils ne savaient pas comment la remplacer. Souvent ce choix les laissait avec des carences sur le plan nutritionnel et des ennuis de santé, tout particulièrement aux chapitres des protéines et du fer que l'on retrouve dans la viande », se souvient Louise Desaulniers. « Si vous ne voulez plus mettre de viande dans votre assiette, les prévenions-nous, assurez-vous de trouver les protéines ailleurs. Aussi

proposons-nous aujourd'hui un outil pratique qui permet de s'initier au végétarisme autant pour le plaisir que pour la santé. Et comme le titre du livre l'indique, nous ne cherchons pas à embrigader quiconque dans une forme de fanatisme alimentaire. D'ailleurs, nous ne rejetons pas la consommation de viande ou de poisson. Moi-même, je viens d'un milieu carnivore et l'idée de manger de la viande ne me répugne pas », confesse-t-elle.

Sans en être tout à fait conscients, plusieurs d'entre nous pratiquons une forme de végétarisme à temps plus ou moins partiel. Il suffit, pour le constater, de compter le nombre de repas sans viande que nous consommons chaque mois. « Grâce, par exemple, à la popularité croissante des cuisines asiatiques ou nord-africaines, nous apprivoisons de nouvelles épices qui nous aident à redécouvrir des aliments tels que les légumes, les légumineuses ou le tofu, constate Mme Desaulniers, et ces plats, ajoutent-elles, sont souvent dépourvus de viande tout en étant complets. En ce sens, notre alimentation a évolué au cours des 20 dernières années. »

Le végétarisme et la santé

Nombreux sont les bénéfices d'un végétarisme à temps partiel.

Ainsi, la consommation régulière de légumes, de fruits et de légumineuses donnent un apport élevé en vitamines, en antioxydants et en fibres. Comme tendent à le démontrer certains régimes alimentaires, notamment dans les pays d'Asie (où on ne souffre pas de mal-

nutrition) ou autour de la Méditerranée, le premier avantage d'une alimentation riche en végétaux s'observe dans la longévité des gens. Les recherches tendent aussi à démontrer qu'un degré élevé de végétarisme protège contre certaines maladies du cœur, le diabète, l'hypertension et peut même prévenir certains cancers. Par ailleurs, à tort ou à raison, les consommateurs se méfient de plus en plus de la viande provenant d'animaux dont la croissance dépend de l'ingestion d'antibiotiques et qui sont nourris de farine dont la provenance est parfois douteuse. Et que dire de la maladie de la vache folle ou de l'épizootie de fièvre aphteuse dont l'Europe a été victime cette année ?

« Loin d'être une approche austère, le végétarisme à temps partiel se veut aussi une source de plaisir et une façon de diversifier notre assiette », insiste Louise Desaulniers. L'ouvrage qu'elle a cosigné en témoigne avec éloquence. Les légumes, les légumineuses, tout particulièrement le soja, qui fait l'objet d'un chapitre, et le tofu sont délicieusement apprêtés grâce aussi à la présence d'épices savoureuses comme le cari, la cardamome, la sauce tamari ou les piments.

Plus qu'un livre de cuisine, *Le végétarisme à temps partiel* constitue un ouvrage de vulgarisation très accessible sur la nutrition. Les trois premiers chapitres abordent l'approche tout en établissant certaines règles d'équilibre. Les trois chapitres suivants focalisent sur les aliments vedettes du menu végétarien équilibré, soit le soja,



le tofu et les légumineuses. La section consacrée aux recettes occupe moins de la moitié du volume.

Il s'agit en l'occurrence de 25 menus complets et leurs recettes. La plupart d'entre elles sont faciles et rapides à préparer. On y trouve évidemment plusieurs salades très créatives, des plats mijotés et des desserts gourmands mais sains... Le gâteau de crêpes serait la plus longue à préparer selon Mme Desaulniers, mais le résultat compense largement le temps qu'on y a consacré. Un dernier chapitre traite des bienfaits du végétarisme par rapport à certaines maladies, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer et l'hypertension ainsi que du rôle des antioxydants, des glucides, des fibres, des gras et de l'exercice sur la santé; le tout est complété par une bibliographie comportant des références culinaires et scientifiques. En somme, *Le végétarisme à temps partiel* s'avère un ouvrage parfaitement adapté à notre époque. À la fois théorique et pratique, il répond à plusieurs questions tout en

LA VESSIE HYPERACTIVE

Les préoccupations à l'égard de la vessie hyperactive mènent au Mois de la sensibilisation à l'incontinence

Santé Canada et la Fondation canadienne sur la continence ont officiellement déclaré novembre, le Mois de la sensibilisation à l'incontinence et, ce faisant, ils ont mis en lumière le fait qu'on doit se préoccuper des maladies urinaires, comme la vessie hyperactive.

Une vessie hyperactive n'est pas une condition que vous devez accepter en vieillissant. Il ne s'agit pas d'une condition normale ni saine peu importe l'âge et si elle n'est pas traitée, elle peut mener à d'autres problèmes physiques, sociaux ou émotifs plus graves.

Jusqu'à maintenant près de 1,5 million de Canadiens disent en avoir assez des interruptions causées par les multiples courses quotidiennes aux toilettes. Elles peuvent interférer de façon embarrassante pendant le travail, le sommeil, les activités sociales et même l'intimité. Si vous faites huit à dix voyages aux toilettes pendant une période de 24 heures, éprouvez un besoin soudain ou urgent d'uriner, vous réveillez deux à trois fois par nuit ou occasionnellement n'avez pas le temps de vous rendre aux toilettes à temps, vous pouvez souffrir d'une vessie hyperactive.

Le message principal du mois est que la vessie hyperactive n'est pas réservée aux personnes âgées. Les hommes et les femmes peuvent en souffrir à n'importe quel âge et, bien qu'on ne puisse encore guérir cette condition, on peut la traiter.

Si ces symptômes de vessie hyperactive semblent familiers, demandez à votre médecin de déterminer les mesures qui vous conviennent. Les médicaments se sont avérés un traitement très efficace contre les symptômes de la vessie hyperactive et peuvent être combinés avec des exercices des muscles pelviens, un entraînement de la vessie et des modifications à l'alimentation.

Q : Qu'est-ce qu'une vessie hyperactive ?

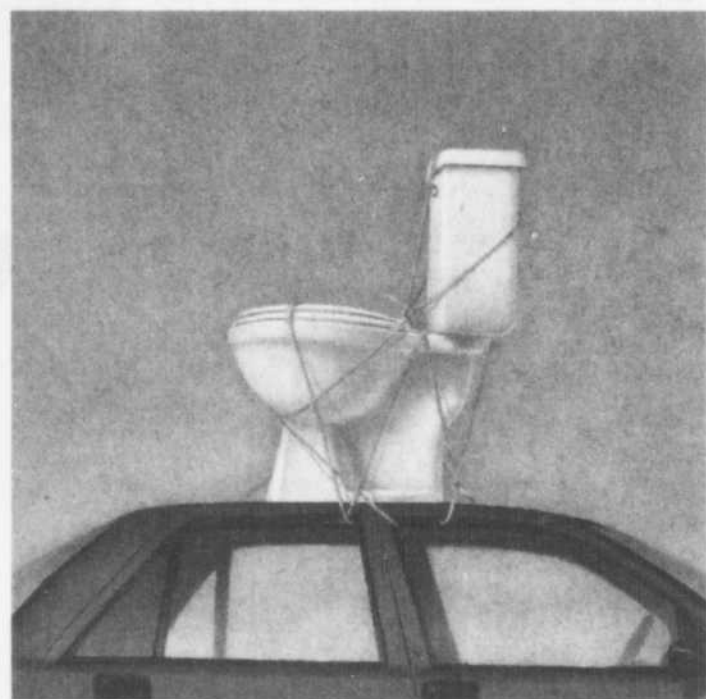
R : Une vessie hyperactive, qui est étroitement liée à l'incontinence urinaire, se définit comme des contractions involontaires de la vessie avec des symptômes de miction fréquente, de polyurie nocturne et d'incontinence avec ou sans urgence (peu importe la combinaison). Si vous faites huit à dix voyages aux toilettes pendant une période de 24 heures, éprouvez un besoin soudain ou urgent d'uriner, vous réveillez deux à trois fois par nuit ou occasionnellement n'avez pas le temps de vous rendre aux toilettes à temps, alors discutez avec votre médecin des options de contrôle de la vessie.

Q : Comment traiter cette maladie ?

R : Il y a plusieurs façons de traiter une vessie hyperactive, y compris des exercices des muscles pelviens, d'entraînement de la vessie et des modifications à l'alimentation. Souvent, le fait de combiner ces options peut produire de meilleurs résultats. Par exemple, les exercices des muscles pelviens aident à renforcer les muscles qui soutiennent l'urètre, la vessie, l'utérus et le rectum. Réduire votre consommation de café, de colas, d'alcool, de jus et d'eau peut aider à réduire la production d'urine. On trouve aussi des médicaments conçus précisément pour le traitement des symptômes de la vessie hyperactive.

Q : Comment les médicaments peuvent-ils réduire les symptômes de la vessie hyperactive ?

R : En général, les muscles de la vessie sont au repos pendant qu'elle se remplit et se contractent uniquement lorsqu'elle se vide. D'un autre côté, une vessie hyper-



active se contracte involontairement. Des médicaments comme Detrol®, conçus pour contrôler les contractions des muscles de la vessie, réduisent les symptômes de miction fréquente et d'incontinence associés à une vessie hyperactive. Les comprimés de 2 mg constituent une dose plus petite que les autres médicaments développés pour la même condition et se sont avérés aussi efficaces tout en provoquant moins d'effets secondaires. Des recherches cliniques dirigées ont fait mention d'une réduction de 40 à 60 % des épisodes d'incontinence ou de pertes accidentelles d'urine et d'une réduction de 20 % de la fréquence urinaire lorsqu'on utilise des médicaments comme Detrol® selon l'ordonnance.

Votre médecin constitue la meilleure source de renseignements, mais vous pouvez préparer votre rendez-vous en visitant le site www.vessie-hyperactive.com ou en appelant au 1 888 786-9411 (EN)



LE SOLEIL

m'amène plus loin

PUBLIREPORTAGE

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ARTHRITE

Ne laissez pas l'arthrite vous ralentir

1 Informez-vous - Informez-vous sur l'arthrite en discutant avec votre médecin, en allant à la bibliothèque ou en appelant votre bureau local de la Société d'arthrite.

2 Joignez-vous à nous - Apprenez grâce à l'expérience des autres en participant aux événements de votre Société d'arthrite locale ou en vous joignant à un groupe de soutien pour l'arthrite.

3 Restez actif - La douleur causée par l'arthrite peut diminuer avec l'activité ou avec un programme d'exercice qui cible l'amplitude de mouvement, la souplesse, la force et l'endurance.

4 Parlez à votre médecin - Discutez avec votre médecin, infirmière ou pharmacien des traitements possibles, notamment des anti-inflammatoires non stéroïdiens sans ordonnance comme l'Aspirin, des anti-inflammatoires non stéroïdiens sous ordonnance comme l'ibuprofène ou de quelques-uns des nouveaux médicaments comme Celebrex pour combattre la douleur et l'inflammation.

5 Prenez-vous en charge - Jouez un rôle actif dans votre traitement de l'arthrite en suivant soigneusement les instructions concernant l'exercice et le régime alimentaire, et en prenant les médicaments prescrits par votre médecin.

6 Soyez positif - Fixez-vous des buts raisonnables et réalisables. Vous aurez alors le sentiment d'avoir accompli quelque chose; votre santé s'améliorera et vous serez plus heureux!

7 Le rire est le meilleur des médicaments - L'humour peut rendre la vie plus facile, il peut vous aider à relaxer et à libérer votre esprit de vos problèmes de santé.

8 Participez - Soutenez les groupes d'intérêt pour les arthritiques de votre région et aidez à vaincre l'arthrite.

9 Élargissez vos horizons - Joignez-vous à votre club local de jardinage, explorez de nouveaux sentiers de randonnée ou de nouvelles promenades ou prenez des leçons de golf.

10 Célébrez la vie - Vivez pleinement chacune de vos journées! (EN)

Vous êtes atteint d'arthrite ? Alors, bougez !

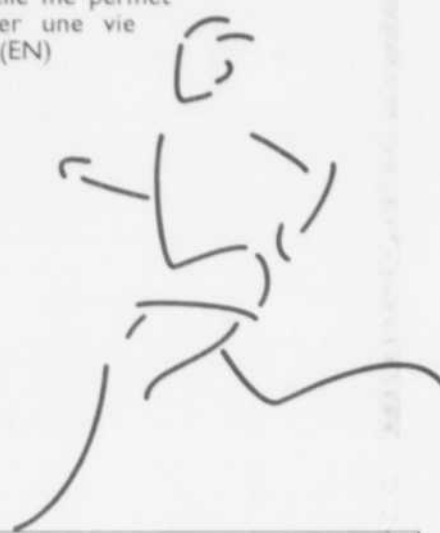
Le fait d'avoir de l'arthrite ne doit pas vous empêcher de mener une vie active. En faisant des exercices légers régulièrement, vous pouvez augmenter considérablement votre souplesse et votre mobilité et contrôler la douleur.

La nouvelle vidéocassette *Célébrez une vie active : exercices en douceur pour les personnes arthritiques* aide les personnes atteintes d'arthrite à demeurer actives. Cet outil éducatif de quinze minutes couvre l'amplitude des mouvements, la force, la souplesse et les habiletés aérobiques qui sont tous d'importants aspects d'une gestion efficace de l'arthrite.

Ensemble, Alex McKechnie, physiothérapeute et entraîneur d'athlètes professionnels, et Nathalie Lambert, médaillée olympique qui souffre d'arthrose aux genoux, proposent une série d'exercices légers pour les hanches, genoux et poignets, des parties du corps où l'arthrite cause souvent des problèmes.

« Je contrôle mon arthrite de deux façons, explique Nathalie Lambert. Les exercices légers que je fais régulièrement aident à garder

mes articulations et mes muscles forts. Et je prends l'anti-inflammatoire Celebrex pour contrôler la douleur et l'inflammation à mes genoux. Cette combinaison est parfaite pour moi et elle me permet de mener une vie active. » (EN)



LA SOCIÉTÉ D'ARTHRITE

Pour en savoir plus sur les options de traitement, composez le
1 800 ARTHROINFO.

Pour en savoir plus sur l'arthrite ou les programmes comme le PIPA (Programme d'Initiative Personnelle de l'Arthritique), communiquez avec la Société d'arthrite au :
1 800 321-1433
ou www.arthrite.ca

Pour obtenir une copie de la vidéo *Célébrez une vie active : exercices en douceur pour les personnes arthritiques* (8 \$ plus frais d'expédition), composez le numéro suivant :
1 800 321-1433



VRAI OU FAUX

► L'exercice est bon pour l'arthrite

VRAI : L'exercice joue un rôle clé dans une gestion efficace de l'arthrite et aide à augmenter l'amplitude de mouvement, la force, la souplesse et les habiletés aérobiques. Il est important de faire des exercices régulièrement pour gérer l'arthrite, car cela aide à maintenir le cartilage des articulations, à contrôler l'inflammation et à diminuer la douleur.

► L'activité sportive et l'exercice causent l'arthrite

FAUX : Il y a certes des professions et des sports extrêmes qui causent l'usure des articulations et qui peuvent mener à l'arthrite. Cependant, un niveau normal d'activité ne rend pas plus susceptible à cette maladie. Si vous craignez que vos activités préférées ne vous exposent au risque de développer une forme d'arthrite, consultez votre médecin ou physiothérapeute.

► Des traitements peuvent aider

VRAI : Il existe de nombreux traitements sûrs et efficaces qui aident à soulager la douleur et l'inflammation, les symptômes les plus communs de l'arthrite. L'exercice léger et régulier peut aider à gérer l'arthrite. Consultez votre médecin à propos des nouveaux traitements et des exercices qui conviennent.

► L'arthrite est une maladie de personnes âgées

FAUX : Il y a plus de cent formes d'arthrite qui peuvent frapper à n'importe quel âge. Certaines formes frappent plus d'hommes que de femmes, et vice versa. Consultez votre médecin si vous craignez que vos douleurs ne soient les premiers signes de l'arthrite.

► Il ne faut jamais faire d'exercice si on a des douleurs

FAUX : Si on souffre d'une « crise » d'arthrite, il faut prendre les choses en douceur. Mais il ne faut pas sous-estimer la capacité de l'exercice à combattre la douleur et l'inflammation. Consultez votre médecin à propos de traitements tels les anti-inflammatoires non stéroïdiens sans ordonnance comme l'Aspirin, les anti-inflammatoires non stéroïdiens sous ordonnance comme l'ibuprofène ou les nouveaux produits comme Celebrex. Une fois la douleur et l'inflammation maîtrisées, vous pourrez reprendre vos activités.

► On n'est jamais trop vieux pour l'exercice

VRAI : On n'est jamais trop vieux pour mener une vie active. Les déplacements à pied au magasin, le jardinage et même les travaux ménagers sont des activités bénéfiques. Si vous n'avez pas fait d'activités depuis longtemps, la vidéocassette *Célébrez une vie active : exercices en douceur pour les personnes arthritiques* vous aidera à apprendre quelques exercices faciles à exécuter. Ces exercices sont si simples que vous pourrez les faire chez vous. (EN)

RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES DE LIMOILLOU

Psychothérapie individuelle, de couple et de groupe
(418) 649-0568

Interventions auprès d'une clientèle adulte hétérosexuelle et homosexuelle

- Dépression, épuisement professionnel
- Manque d'estime de soi ou de confiance
- Peurs, tensions, angoisse
- Difficultés dans le couple
- Solitude, deuil
- Difficultés relationnelles-professionnelles
- Évaluation psychosociale (Curatelle publique)

LOUISE LACASSE, T.S., M.Ps.
Psychothérapeute et Travailleur social
Membre de l'OPTS

353, 24e Rue, app. 2, Québec (Québec) G1L 1W4

DANIELLE HUOT
Psychologue
Membre de l'OPQ

Tél./téléc. (418) 649-0568

CYBERCONFÉRENCES SUR LE CANCER DU SEIN EN DIRECT

Aider les femmes à faire des choix éclairés en matière de traitement

Un ensemble de lignes directrices pour la prise en charge et le traitement du cancer du sein rendent les décisions plus faciles. Élaborés grâce à l'Initiative canadienne sur le cancer du sein de Santé Canada (ICCS), les guides de pratique clinique présentent diverses options.

En direct :

14 novembre 2001 à 18 h

Dr Jacques Cantin

Chirurgien oncologue, Centre hospitalier de l'Université de Montréal, pavillon Hôtel-Dieu, et professeur agrégé à la Faculté de médecine de la même université.

Dr Mark Levine

Oncologue, Hamilton Regional Cancer Centre, et professeur à l'Université McMaster, Hamilton.

Dominique Dufour
Journaliste et animatrice

Inscrivez-vous à l'avance :

www.infocancerdusein.ca



JAMC et PHARMACIA Oncologie

Éclairez vos jours sombres

Profitez des bienfaits de la luminothérapie avec la lampe **SADelite**



Les troubles affectifs saisonniers se manifestent en automne et en hiver et sont causés par le manque de lumière. Une exposition quotidienne de 30 minutes à une lumière intense (luminothérapie) s'avère un traitement efficace.

Pour renseignements :

Monique Paré
(418) 337-3544

Courriel: monipare@globetrotter.net
www.northernlight-tech.com

- mise au point par les Technologies Northern Light
- sécuritaire et efficace
- produit unique de haute qualité, garanti
- esthétique, compacte, orientable et portable

Épilation Laser pour Elle et Lui

- Rapide, sécuritaire et efficace
- Supervision médicale
- Prix compétitifs

Défiez le temps en beauté...

Grâce aux implants temporaires ou à long terme pour les rides, ridules ou pour augmenter le volume de vos lèvres. Collagène-Hylaform-Artecoll

Dr Élisabeth Morency, MD
Omnipraticienne

varices • couperose • cellulite • épilation au laser • rides • peeling

2954, boul. Laurier, suite 620, Sainte-Foy 650-6652
<http://www.elizabethmorency.qc.ca>

DES FAITS SUR LA GRIPPE ET LE RHUME

Quelles sont les personnes à risque élevé ?

Tout le monde peut contracter le virus de la grippe, mais les catégories de population suivantes doivent prendre des précautions supplémentaires pour se protéger (par exemple en se faisant vacciner chaque année) parce qu'elles sont exposées à un risque élevé :

- ▶ toute personne âgée d'au moins 65 ans;
- ▶ toute personne souffrant de problèmes de santé de longue durée ou atteinte d'une maladie cardiaque ou pulmonaire (y compris l'asthme);
- ▶ toute personne atteinte du diabète ou d'une autre maladie du métabolisme, du cancer, d'une maladie du rein ou d'une maladie du sang;
- ▶ toute personne dont le système immunitaire est affaibli à cause du VIH/SIDA ou de toute autre maladie, ou à cause de médicaments ou de tout autre type de traitement;
- ▶ toute personne âgée de 6 mois à 18 ans qui est traitée depuis une longue période à l'acide acétylsalicylique (AAS);

▶ toute personne qui réside, travaille ou est bénévole dans une maison de soins infirmiers, un établissement pour malades chroniques ou une maison de retraite;

▶ le personnel du secteur de la santé et le personnel des services d'urgence;

▶ toute personne qui est bénévole dans un hôpital ou dans un établissement de soins de santé;

▶ toute personne vivant dans la même résidence qu'une personne présentant un risque élevé de complications liées à la grippe ou qui est en contact étroit avec une telle personne (voir ci-dessus).

Le risque de danger réel posé par le vaccin est faible. Cependant, vous devriez toujours discuter des avantages et des risques associés à tout programme d'immunisation avec un professionnel de la santé. (EN)

Dois-je me faire vacciner contre la grippe chaque année ?

Il existe de nombreuses souches de grippe dont chacune a des caractéristiques légèrement différentes. Les souches de grippe en circulation mutent chaque année. Un nouveau vaccin est donc mis au point tous les ans pour protéger la population contre les trois souches de grippe les plus courantes qui doivent circuler au cours de la saison à venir. (EN)



Est-ce la grippe ou un rhume?

Si votre nez coule, si vous éternuez ou si vous avez des douleurs musculaires, c'est que vous avez le rhume, n'est-ce pas? Mais si vous avez aussi de la fièvre et mal à la gorge, alors vous avez la grippe? Souvent, nous confondons les symptômes du rhume et de la grippe. Le tableau suivant vous permettra de connaître les symptômes associés à chacune de ces maladies d'hiver.

Symptôme	Rhume	Influenza
Fièvre	Rare	Se caractérise par une forte fièvre soudaine (102 °F/39°C-104 °F/40°C); dure de trois à quatre jours
Maux de tête	Rares	Courants, parfois forts
Douleurs généralisées	Parfois, légères	Courantes, souvent aiguës
Fatigue et faiblesse	Parfois, légères	Courantes, fortes, pendant deux ou trois semaines, ou davantage
Fatigue extrême	Rare	Prédominante dès le début
Nez qui coule, nez bouché	Courant	Courant
Éternuements	Courants	Parfois
Maux de gorge	Courants	Courants
Malaises pulmonaires, toux	Parfois, légers à modérés	Courants, peuvent devenir graves
Complications	Congestion des sinus ou maux d'oreilles possibles	Peuvent entraîner pneumonie et insuffisance respiratoire, ou condition chronique, parfois mortelles

Comment éviter d'attraper la grippe?

Se faire vacciner contre la grippe est un moyen efficace de vous protéger et de protéger votre famille. Les personnes âgées et les autres personnes à risque élevé sont particulièrement exposées aux complications graves pouvant être causées par le virus de la grippe. Il est donc particulièrement important que ces personnes et leur entourage soient vaccinés.

Comprendre comment le virus de la grippe se transmet est un autre moyen d'éviter de le contracter.

Le virus peut être transmis :

- ▶ directement par une personne infectée, par la toux et les éternuements;
- ▶ au contact d'une personne infectée, par exemple en serrant la main;
- ▶ au contact d'un objet tel qu'un ustensile ou un jouet qui aurait été contaminé par le virus. (EN)



TIRER LE MAXIMUM DE RENDEMENT DE SON APPAREILLAGE AUDITIF

La prothèse auditive n'est pas une oreille neuve, nous le savons tous. C'est un dispositif électronique plus ou moins perfectionné, selon le modèle choisi, offrant une aide appréciable lorsqu'il y a un problème d'audition. L'oreille d'une personne qui porte une prothèse auditive est, la plupart du temps, affectée dans sa portion nerveuse de façon irréversible. Donc la façon dont l'oreille perçoit les sons n'est plus pareille à ce que la personne a connu auparavant.

Afin de maximiser le rendement de votre appareillage auditif, il faut vous assurer de son bon fonctionnement technique, de bien connaître les limites reliées à son appareillage et de comprendre le pourcentage de discrimination restant de votre système auditif.

Bon fonctionnement technique

Une des premières choses à considérer pour optimiser son appareillage auditif est de s'assurer du bon fonctionnement de ses prothèses auditives. La pro-

thèse auditive est placée soit dans le conduit auditif externe ou sur l'oreille reliée à un embout dans le conduit auditif. Elle est donc en contact avec le cérumen et la transpiration qui auront pour effet d'obstruer la prothèse et de l'oxyder. Ce qui entraînera automatiquement un dysfonctionnement. Atténuation de l'amplification, intermittence, distorsion sont des problèmes techniques fréquemment rencontrés lorsque la prothèse prend de l'âge. Il est donc très important de faire vérifier et de faire nettoyer votre prothèse auditive au moins une à deux fois par année chez votre audioprothésiste. Dès que vous notez une variation dans le rendement de votre prothèse auditive, consultez votre audioprothésiste qui évaluera la situation et vous proposera des solutions à apporter.

Connaître les limites de son appareillage

Il y a autant de problèmes d'audition différents qu'il y a de personnes différentes. En effet, l'évaluation

de l'audition tiendra compte du degré de la perte auditive et du pourcentage de discrimination. L'examen physique notera les particularités du conduit auditif. De plus, le dialogue et l'observation faite par l'audioprothésiste feront ressortir la perception de votre problème d'audition et votre degré d'acceptation de la prothèse auditive. Tous ces facteurs font qu'il n'y a pas un appareillage identique et que l'on ne peut pas se fier au commentaires positifs de la voisine ou aux doléances du vieil oncle pour projeter comment nous allons réagir face à notre propre appareillage. Il y aura une grande différence de rendement prothétique entre une personne ajustée d'une seule oreille (monaurale) par rapport à une personne ajustée aux deux oreilles (binaurale). Il y aura également des différences entre le rendement d'une prothèse analogique et une prothèse programmable numérique.

De plus, votre mode de vie et votre environnement sonore généralement calme ou bruyant influenceront la perception du rendement prothétique.

Finalement, il est extrêmement important de bien comprendre votre pourcentage de discrimination qui reflète la qualité de votre oreille. Une personne ayant une discrimination de 80% fonctionnera généralement mieux avec ses prothèses auditives qu'une personne ayant un pourcentage de discrimination de 20%. Moins la discrimination est bonne, plus il faut doubler d'effort pour suivre une conversation même avec une bonne prothèse auditive. L'oreille entend les sons plus aisément mais la parole est déformée dans la fonction auditive. Il faut donc en plus de la prothèse auditive s'assurer de bien voir la personne qui vous parle et dans le meilleur des cas dialoguer avec des gens qui comprennent votre situation.

Plus vous et votre entourage êtes informés sur votre problème d'audition, plus vous pourrez maximiser votre appareillage auditif. N'hésitez pas à en parler avec votre audioprothésiste. (EN)

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



Claude Prévost
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



M. Claude Prévost

PUBLIREPORTAGE

MÉDI-SÉLECT LTÉE

Le professionnalisme au service de la profession médicale et du maintien à domicile

Depuis 1984, Médi-Sélect Ltée n'a rien ménagé pour devenir un chef de file dans la distribution de fournitures et d'équipements médicaux. Fort de ces 18 années d'expérience, Médi-Sélect dessert aussi bien la profession médicale institutionnelle que les particuliers. Parmi sa clientèle figurent les hôpitaux, les CLSC, les CHSLD, les cliniques médicales et dentaires, les foyers et résidences pour personnes âgées, les cliniques d'esthétique, les garderies, les entreprises privées, les personnes vieillissantes ou en perte d'autonomie et les patients qui ont besoin de fournitures adaptées pour mieux vivre leur convalescence à domicile.

La passion du service à la clientèle

Récemment, la compagnie a procédé au réaménagement complet de sa salle de montre de façon à offrir des aires spécialisées et des espaces privés destinés à sa clientèle. Plus que jamais, que vous ayez à aménager un cabinet médical, que vous vouliez assurer le bien-être d'une personne chère au foyer ou que vous cherchiez à combler vos besoins en fournitures médicales, vous êtes assuré de vous sentir tout à fait à l'aise et en bonnes mains grâce au personnel hautement qualifié et d'une courtoisie exemplaire de la maison. En tout, une vingtaine d'employés dont plusieurs conseillers spécialisés sont formés pour répondre clairement à vos questions. Que vous passiez en magasin ou que vous demandiez des renseignements par téléphone, vous aurez droit à la même compétence et aux mêmes égards.

Des spécialistes qui partagent leur savoir

Au sein de cette équipe chevronnée, il convient notamment de signaler la présence d'une conseillère diplômée spécialisée en bas à

compression dégressive. En tout temps, des personnes de tous âges, aux prises avec des maux de jambes divers, peuvent rencontrer cette spécialiste, sur rendez-vous.

Ses qualifications lui permettent de conseiller adéquatement le client sur le modèle à choisir, suite aux recommandations du médecin traitant.

Comme vous le constaterez en vous adressant à Médi-Sélect, l'une des valeurs fondamentales de cette entreprise familiale réside dans la qualité des renseignements, des conseils et de la formation qu'elle dispense. De plus, grâce à des efforts constants et à la fidélité de ses clients, la compagnie a élargi considérablement son bassin de clientèle et, en conséquence, celui des ses fournisseurs et partenaires. Au seul chapitre des fournisseurs, elle peut s'approvisionner chez quelque 400 grossistes d'ici et d'ailleurs. Ce succès lui donne, d'une part, une place de choix sur le marché de la distribution de fournitures et d'équipements médicaux et, d'autre part, lui permet de maintenir un vaste inventaire en magasin. Ainsi, que vous vouliez acheter ou louer un article, dans bien des cas, vous pouvez l'obtenir immédiatement et sans délai que ce soit en magasin ou sur livraison.

La philosophie de Médi-Sélect par rapport au service n'est certainement pas étrangère à sa performance enviable. En attribuant une place d'honneur à tous ses clients, l'entreprise leur exprime en quelque sorte sa reconnaissance pour être entrés en contact avec elle ou d'avoir pris de leur temps pour se rendre à son magasin. Rarement l'équation entre succès et satisfaction des clients aura-t-elle été si facilement vérifiable.

Mentionnons enfin que la salle de montre de Médi-Sélect est située rue Bouvier à Québec, un endroit facile d'accès où le stationnement ne manque pas.



ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER

Cadeau santé, cadeau beauté!

Pour vos emplettes des fêtes, Aliments de Santé Laurier, c'est l'enchantement, la surprise et le bon goût dans chaque département. De plus, avec les certificats-cadeaux échangeables contre tous les produits et services professionnels, vous visez juste et vite! Pour la période des fêtes, à partir du 1er décembre jusqu'au 23 du même mois, Aliments de Santé Laurier vous reçoit dès 9h30 jusqu'à 21h du lundi au vendredi, de 9h à 17h le samedi et le dimanche de 10h à 17h.

Vous êtes servis en beauté

Arômes d'huiles essentielles, bains thérapeutiques, crèmes adoucissantes, laissez-vous enivrer par le summum des douceurs. Offrez un forfait beauté, la détente d'un facial, la vitalité d'un oreiller énergisant, le confort d'un massage, les bienfaits d'un traitement capillaire ou d'une nouvelle coiffure. Avec des produits haut de gamme tels que l'huile d'émou pur ainsi que des assortiments de savons à base d'huile d'émou et de lait de chèvre ainsi que des baumes après rasage à l'eucalyptus. Faites durer le plaisir des petits bonheurs pour elle et lui.

L'engouement d'une ambiance de rêve...

Offrez une ambiance d'harmonie et de plénitude avec un diffuseur d'huiles essentielles ou un choix de chandelles et de chandeliers. À cela, ajoutez l'écho d'une musique ethnique ou classique, le doux clapotis d'une fontaine intérieure. Selon l'humeur, place à l'exaltation ou à la sérénité.

Faites découvrir l'art de vivre agréablement au naturel avec des livres et des livres-cassettes portant sur la nutrition, la psychologie, la religion, la sexualité. Bref, sur tous les aspects de la santé physique et spirituelle.

Pas banal, plutôt génial

Les cadeaux originaux foisonnent! Vous pouvez dénicher un carillon fait d'alliage de métal et accordé comme les orgues d'église : c'est une exclusivité d'Aliments de Santé Laurier! Les mordus de la cuisine seront comblés par le fameux Thermomix : une vraie révolution! Il cumule plus de 20 fonctions et remplace à lui seul tous les robots culinaires.

Inspirants aussi ces objets tendances comme des extracteurs à jus, yaourtières, déshydrateurs, moulins à farine, germoirs, floconneuses, pour simplement expérimenter une nouvelle façon de cuisiner et de s'alimenter : jus frais, yaourt velouté, pour inventer ses propres gâteries santé!

Tous les goûts sont dans la nature...

Chez Aliments de Santé Laurier, la plupart des aliments portent la mention « certifié biologique », la seule qui atteste une culture sans O.G.M. Pour un brunch, un 5 à 7, séduisez les plus conservateurs ou troublez les fins gourmets avec les délicatesses du Prêt-à-manger, du Bar à salades ou du Bistro végétarien. Pour le réveillon, laissez aller votre imagination avec des gibiers, des coquelets certifiés biologiques, du saumon fumé, du canard, du faisan ou la traditionnelle dinde qui, certifiée biologique, rappelle celle d'antan. Surtout n'oubliez pas de réserver votre bûche de Noël ; elle est divinement bonne, non seulement au goût mais aussi pour la santé.

Vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour préparer des repas exquises et hors de l'ordinaire.

On aime la visite!

Pour ceux et celles qui veulent découvrir ce bijou de magasin, novembre réserve des surprises et de belles activités. Pour les passionnés de nutrition, une pièce de collection : il vous reste encore deux jours pour vous inscrire au cours de nutrition saine donné par Hélène Baribeau, nutritionniste-détetiste (M.Sc., Dpt.). Tout un menu, en voici quelques thèmes :

- le régime santé crétois (méditerranéen);
- les antioxydants : élixir de jeunesse;
- les vertus du soya et des graines de lin.

Date des cours : les jeudis 8-15-22-29 novembre et 6 décembre 2001. **Exceptionnellement de 13h30 à 16h** dans la salle de conférence chez Aliments de Santé Laurier. Coût : 135\$ avant taxes; seulement 20 places disponibles. Faites vite!

Voici quelques thèmes de conférences gratuites présentées chez Aliments de Santé Laurier cet automne : L'eutonie Gerda Alexander. Comment se réapproprier son corps ; Avant de craquer sous la pression, nous pouvons vous aider à gérer votre stress.

Et, il y en a encore beaucoup d'autres! Téléphonez dès maintenant au (418) 651-3262 pour connaître la programmation et les modalités d'inscription aux diverses activités : les cours, les conférences, les ateliers.

- À ne pas manquer, le 8 novembre, la présentation des produits à l'huile d'émou Dundee ainsi que, le 11 novembre, la présentation des produits de chèvre Caprine avec en magasin Biquette qui se fera un plaisir de vous faire apprécier la qualité et la douceur de ses savons. Amenez vos enfants!
- Visitez le www.alimentssante.com, site Internet à caractère éducatif.

Médi-Sélect LTÉE

FOURNITURES & ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX POUR LES SOINS À DOMICILE

Notre spécialité...

Votre bien-être



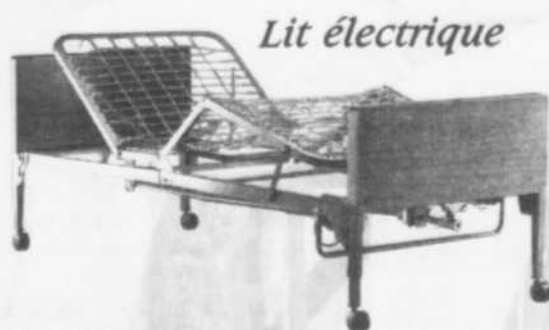
Le plus vaste choix de culottes d'incontinence dans l'est de Québec



Bas à compression dégressive



Fauteuil auto-souleveur



Lit électrique

Quadriporteur



Plus de 18 ans d'expérience à votre service

Venez visiter notre vaste salle de montre

670, rue Bouvier, bureau 116
(Carrefour de la Capitale) Québec QC G2J 1A7
Tél.: (418) 623-3353 1 800 463-5166
Fax: (418) 623-1211 E-mail: info@medi-select.ca

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

www.alimentssante.com

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER

418.651.3262

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER
Informez-vous à nos conseillères au rayon des suppléments alimentaires

À l'abri de l'hiver avec Echinaforce!

25% de rabais*

À base d'extrait de plantes fraîches de culture biologique, Echinaforce est une préparation d'herbes médicinales traditionnelles qui est efficace pour le soulagement des maux de gorge dus à la grippe.

* à partir du prix régulier, sur les formats 50 mL, 100 mL et 120 comprimés valide jusqu'au 2 décembre 2001 ou à l'épuisement de la marchandise

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER
Informez-vous à nos conseillères au rayon d'esthétique

Combattez la cellulite de l'intérieur avec CELLASENE

CELLASENE

Rajeunissez l'apparence de votre visage en 100 jours avec ReviFace

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER
Informez-vous à nos conseillères au rayon d'esthétique

Crème Hydratante • Émou Dundee

Cette crème non grasse contient de l'huile d'Émou reconnue pour ses propriétés hydratantes, cicatrisantes et régénératrices.

Crème Hydratante AVEC HUILE D'ÉMOU 50 ml

Léo Désilets Maître herboriste

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER
Informez-vous à nos conseillères au rayon des suppléments alimentaires

Ginkgo Biloba 60 mg de marque Phytosome®

Le seul testé en clinique. Pour une meilleure circulation une meilleure mémoire, contre l'acouphène, l'alzheimer.

Format boni 150 capsules pour 120 capsules, valide jusqu'au 2 décembre 2001 ou à l'épuisement de la marchandise

CLINIQUES BÉRUBÉ BRASSARD Audioprothésistes

La Santé

Être malentendant dans un monde moderne

Si vous êtes mélomane, aucun élément de la mélodie ne doit vous échapper. Cette audition parfaite fait toute la richesse de la musique. Avec la prothèse numérique, c'est la même chose, puisque rien n'est laissé au hasard. Tous les sons qui parviennent à l'oreille par le truchement de l'aide auditive sont analysés, traités et reproduits dans leur intégralité.

Quel que soit l'environnement sonore dans lequel vous vous trouvez, cette prothèse auditive se règle automatiquement selon votre audition. L'appareil effectue des millions d'opérations arithmétiques à la seconde. Toutes les informations nécessaires pour pouvoir fonctionner de façon optimale y sont introduites par votre audioprothésiste. Ainsi, la prothèse tient compte à la fois de vos besoins audiolinguistiques, mais aussi de l'environnement sonore dans lequel vous vous trouvez. L'appareil s'adapte tout simplement en conséquence, peu importe le milieu.

Grâce à la technologie numérique, l'appareil est en mesure d'établir une distinction entre la parole et le bruit en faisant toujours prédominer la parole au détriment du bruit.



M. Joël Bérubé



Mme Josée Brassard

De nombreuses situations quotidiennes deviennent plus faciles sur le plan de la communication, que ce soit au travail, à la maison, en famille ou pendant les loisirs. Avec un appareil numérique, un son limpide et sans distorsion ainsi qu'un confort d'écoute et un niveau sonore toujours adéquat sont assurés.

Une ou deux prothèses?

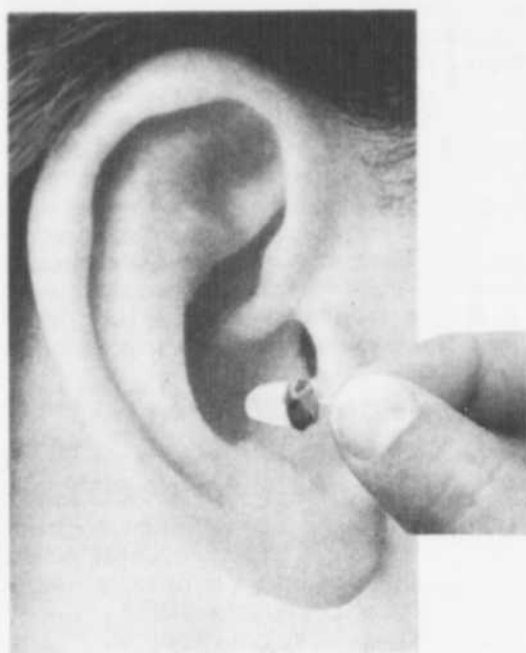
Plusieurs recherches scientifiques ont prouvé que la majorité des personnes atteintes de perte d'audition aux deux oreilles bénéficient grandement du port de deux prothèses auditives, même si la perte est légère.

En effet, un malentendant doté d'appareils aux deux oreilles pourra localiser plus facilement la provenance des sons. Sa compréhension des mots sera généralement améliorée et l'audition sera plus naturelle comparativement à un appareillage monaural (une seule oreille). De plus, qu'un interlocuteur soit placé à sa gauche ou à sa droite, il l'entendra aussi bien d'un côté que de l'autre. Les audioprothésistes des Cliniques Bérubé Brassard pourront vous démontrer ces avantages et vous conseiller à l'occasion de votre prochaine visite à leur cabinet de consultation.

Établis dans la région de Québec depuis plusieurs années, les audioprothésistes des Cliniques Bérubé Brassard préconisent une approche personnalisée et garantissent l'efficacité de leurs produits. Cette maison fiable est également dépositaire de bouchons pour la baignade et de protecteurs industriels moulés à vos oreilles. De plus, Bérubé Brassard propose une gamme variée d'accessoires pour malentendants, tels que des réveille-matin de type vibreur ou clignotant, des casques d'écoute spéciaux pour le téléviseur, la radio et le téléphone.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à communiquer avec l'une des trois Cliniques Bérubé Brassard de la région:

Québec, au (418) 522-3656
Loretteville, au (418) 842-0793
Lévis, au (418) 835-0497



Clinique Médicale Le Campanile

Médecine familiale

Dr Diane Carbonneau
Dr Sophie Claude
Dr Maryse Laverdière
Dr Jean Leclerc
Dr Suzie Lehoux
Dr Clément Nolin
Dr Pierre Richard
Dr Sylvie Veilleux

Médecins spécialistes, consultants

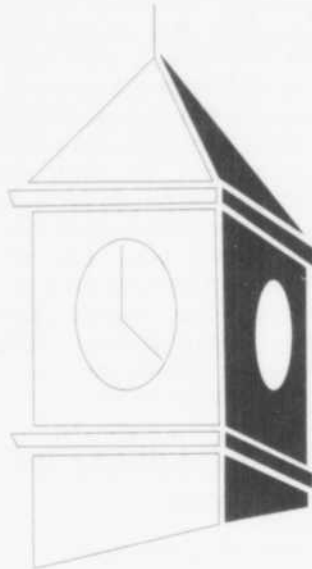
- Prélèvements sanguins
- Dépistage MTS
- URGENCES MINEURES

Ouvert
7 jours

Clinique avec ou sans rendez-vous

652-0030

3730, rue du Campanile
(Bureau 104) Sainte-Foy



Lilly
Des réponses qui comptent.

En recherche médicale nous relevons des défis qui semblent impossibles à première vue, mais nous croyons que c'est la seule façon d'atteindre les meilleurs résultats. Nos efforts font la différence dans les domaines de la santé mentale, du cancer, du diabète, de la santé des femmes et des maladies cardiovasculaires. Et nous ne nous arrêtons pas là car nous pensons que la prochaine découverte est à portée de nos mains. Pour en savoir davantage, visitez le site lilly.ca ou composez le 1 888 545-5972. Lilly. Nous transformons des vies par l'innovation médicale.

N'est-il pas plus facile d'atteindre notre but si nous y travaillons?

GARANTI 3 ANS, KILOMÉTRAGE ILLIMITÉ!

J'aime la vie, j'aime Brunet!



Léger et compact, le fauteuil compagnon vous suivra partout dans tous vos déplacements puisqu'il se transporte facilement et qu'il est facile à plier et à ranger.

Brunet: le meilleur choix d'appareils orthopédiques disponibles en pharmacie, bas prix garantis!

www.brunet.ca brunet
Vente et location d'appareils orthopédiques



Pharmacie
Richard Blais

Des services

personnalisés

- Gestion de soins pharmaceutiques
- Gestion des médicaments (pilulier, dispill)
- Monitoring de la tension artérielle
- Centre pour diabétiques
- Préparation de seringues (insuline, analgésique ou autres)
- Matériel de stomie
- Vente et location d'appareils orthopédiques
- Livraison gratuite
- Cueillette de prescriptions à domicile
- Visite à domicile

Ouvert
7 jours et 7 soirs

658-1337

3730, rue du Campanile
Sainte-Foy

Membre
brunet

PUBLIREPORTAGE

LE DOCTEUR DAVID MOORE

Un chiropraticien qui applique une technique douce

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

Pour l'amour du Québec

Le Dr Moore a exercé sa profession durant dix ans à Portland, Maine. Un beau jour une Québécoise de Trois-Rivières a conquis son cœur. Par amour pour elle, il s'est établi à Québec, il y a déjà 15 ans, afin qu'elle jouisse d'une meilleure vie sociale qu'à Portland, où elle aurait été loin 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 que l'on retrouve dans notre région. Comme il détient aussi une licence pour pratiquer en Floride, il aurait tout aussi bien pu choisir cet État ensoleillé.

L'Activator

Jusqu'à il y a trois ans, le Dr Moore soignait ses patients selon la méthode traditionnelle des manipulations. Mais après avoir lui-même bénéficié de traitements selon la méthode de l'Activator et avoir constaté qu'ils étaient efficaces et sans douleur, il a décidé d'en faire profiter sa clientèle.

L'Activator est un instrument qui provoque des vibrations mécaniques dans le corps et aligne ainsi la ou les vertèbres défectueuses. L'instrument est calibré pour donner une certaine fréquence de vibrations au corps. Il s'agit d'une méthode reconnue dans le monde entier. Efficace et indolore, elle donne des résultats très intéressants. Il n'y a qu'à 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 600 chiropraticiens du Québec, à peine une douzaine la pratique. 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 bénéficiera d'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, 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 rejoindre le 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.

LA PHYSIOTHÉRAPIE SPÉCIALISÉE pour les maux de dos et les dysfonctions sexuelles

Souffrez-vous de douleurs lors de vos relations sexuelles? Vous arrive-t-il de courir à la toilette 10 à 12 fois par jour en raison d'un problème d'incontinence urinaire ou anale? Éprouvez-vous des maux de dos à la suite d'un accident?

En plus de la physiothérapie générale pour les traitements des bursites, tendinites, entorses et blessures sportives, la Clinique de physiothérapie des Neiges a développé deux spécialités.

Un centre du dos offre un service complet pour les maux de dos. Du début de la réadaptation jusqu'à la réintégration dans leur milieu de travail, la clinique met à la disposition de ses clients des appareils de haute technologie et des programmes d'exercices personnalisés, instaurés selon les dernières données scientifiques mondiales. Ces programmes s'adressent aux personnes souffrant de maux de dos à la suite d'une hernie discale, d'une entorse lombaire, d'arthrose ou de post chirurgie. À raison de 3 séances hebdomadaires pendant 6 semaines, le programme du « centre du dos » vise à développer la force, l'endurance, la capacité aérobie, la tolérance à une bonne posture, les capacités fonctionnelles telles que lever des charges, tirer ou pousser des objets. À cela s'ajoute un volet d'enseignement par le physiothérapeute et sur vidéocassette.

La rééducation périnéale s'adresse principalement aux femmes présentant de l'incontinence urinaire (une femme sur 4 après 45 ans) ou des douleurs lors de la relation sexuelle pouvant même empêcher la pénétration. Des récentes recherches scientifiques ont identifié chez un grand nombre de femmes, considérées comme frigides ou ne désirant plus de rapports sexuels, des douleurs fréquentes marquées par une inflammation de l'entrée vaginale qui sont causées, soit par vaginisme, soit par vestibulite.

« Le principal problème est que les femmes n'en parlent pas », rapporte la physiothérapeute Carmel Trudel. Même silence sur l'incontinence, dit-elle, que les femmes croient normale en l'attribuant au vieillissement. Or, ce qui est considéré comme une normalité n'en est pas une en réalité. Une faiblesse au niveau des muscles du plancher pelvien entraîne une perte importante de qualité de la sensation pendant la relation sexuelle, ou encore une incontinence urinaire persistante. « La première chose à faire est de se confier à un professionnel traitant », recommande-t-elle vivement.

La Clinique de physiothérapie des Neiges est en fonction depuis douze ans. Elle offre des services personnalisés à l'aide de neuf physiothérapeutes de formation universitaire, afin d'aider ses clientes et ses clients à soulager leurs douleurs et à faciliter leur récupération.



Moi ma santé, j'y vois!

Examen chiropratique complet

20\$ (incluant les radiographies)
valable jusqu'au 15 décembre 2001

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

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



Le Dr Moore emploie la méthode "ACTIVATOR"

"Je reçois des traitements avec le Dr David R. Moore depuis six mois. J'aime beaucoup la méthode Activator, qui est donnée très en douceur, mon dos avec mes pieds vont beaucoup mieux, je marche beaucoup plus facilement, donc les résultats sont très encourageants."

Gisèle Laplante

"Je remercie le docteur, David Moore... Ayant à me faire opérer pour problème de tunnel carpien aux deux poignets, j'ai suivi ses conseils et traitements et il m'a sauvée d'une opération. Quelques années auparavant, suite à un accident d'auto, il m'a été d'une aide dont je lui suis très reconnaissante : j'avais deux vertèbres dorsales écrasées et je perdais toute mon énergie nerveuse; le Dr Moore a corrigé ma colonne et permis que je retrouve mon autonomie. Il me suit présentement une fois par mois et ainsi je conserve mes acquis et aide mon cou, face à l'arthrose. Je reste une patiente très fidèle et apprécie son attention et son professionnalisme à mon égard."

Mme Lorette Dussault

CENTRE CHIROPATIQUE MOORE

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

www.activator.com

2^e bureau:
Rte Prévost, St-Pierre, I.O. 828-2948

Approuvé par l'Ordre des chiropraticiens du Québec

La Référence

en PHYSIOTHÉRAPIE



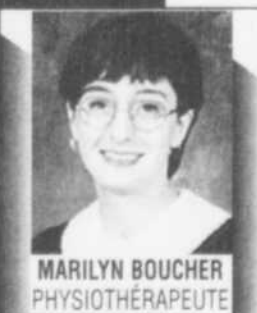
Clinique de
physiothérapie
des Neiges



LUC ST-JEAN
PHYSIOTHÉRAPEUTE



KARINE RODRIGUE
PHYSIOTHÉRAPEUTE



MARILYN BOUCHER
PHYSIOTHÉRAPEUTE



CHANTALE VIEN
PHYSIOTHÉRAPEUTE

• Physiothérapie générale et sportive

• Centre du dos

• Traitement de la douleur

• Traitement pour incontinence urinaire et anale

• Ostéopathie

• Massothérapie

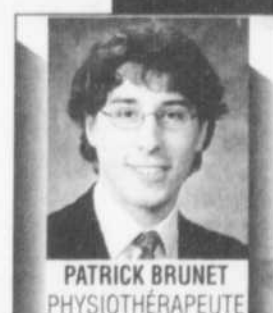
• Une équipe à votre service

Affiliée au réseau d'enseignement de l'Université Laval

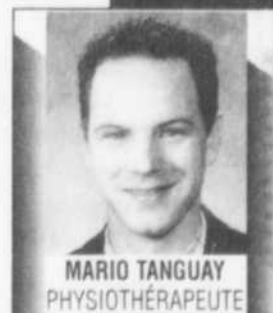
SAAQ
CSST
ASSURANCES
ACCEPTÉES



CARMEL TRUDEL
PHYSIOTHÉRAPEUTE



PATRICK BRUNET
PHYSIOTHÉRAPEUTE



MARIO TANGUAY
PHYSIOTHÉRAPEUTE



ANN ST-PIERRE
PHYSIOTHÉRAPEUTE
OSTÉOPATHE

STE-ANNE-DE-BEAUPRÉ
PLACE STE-ANNE
827-8331

737, AVENUE ROYALE
(Centre médico-dentaire) BEAUPORT
660-0525

ÊTES-VOUS PLUS JEUNE OU PLUS VIEUX QUE L'ÉTAT DE VOS OS?

« Au fait, quel est votre âge réel? », nous demande le Dre Dominique Dufour, chiropraticienne à la Clinique de l'arthrose. « La différence entre notre âge chronologique (celle sur notre baptistère) et notre âge physiologique tient essentiellement à nos habitudes de vie et aux stress d'ordre physique, émotif et chimique que notre corps a subis », nous dit-elle.

Pourtant, ce n'est pas rare de rencontrer des personnes qui, malgré l'application de saines habitudes de vie, développent des problèmes de santé dont l'arthrose et l'ostéoporose. Comment cela peut-il arriver?

Système nerveux et adaptation

En fait, la clé de la longévité et de la qualité de vie d'une personne réside dans la façon avec laquelle le corps s'adapte aux différents stress extérieurs. Le Dre Dufour nous explique que la capacité d'adaptation du corps tient uniquement au travail du système nerveux qui modifie nos réactions physiologiques adéquatement devant les stress extérieurs de quelque nature soient-ils.

Le stress, par lui-même, et si géré à temps, ne cause pas de dysfonction mais nous affecte de plusieurs manières. Si vous êtes diabétique ou souffrez d'hypertension et que vous éprouvez un stress élevé, le taux de sucre dans votre sang ou votre pression artérielle le démontrera. Le stress vient donc révéler au grand jour les faiblesses de votre santé. Comme une toxine invisible, ses effets varient d'un individu à un autre. Parce qu'il est de nature silencieuse, le stress agit de manière sournoise en affectant votre colonne vertébrale, rongant ainsi votre énergie, santé et vitalité.

Subluxations et disjoncteurs

Ainsi, les stress d'ordre physique, chimique et émotif accumulés depuis la naissance créent une surcharge sur le système nerveux. À la manière d'un disjoncteur dont la boîte électrique de la maison qui met un fusible hors circuit, surviennent des subluxations, c'est-à-dire une perte de la position et du mouvement normal de certaines vertèbres affectant la conductivité électrique des nerfs à ces mêmes endroits. À mesure que les articulations perdent leur position normale et créent des zones de compensation, des pressions anormalement soutenues provoquent l'accumulation de sels calcaires appelée pointe ostéophytique et le développement de l'arthrose.

Bien souvent, les symptômes et la douleur n'apparaissent que plusieurs années après la subluxation. Sans trop le savoir, les gens, dont les problèmes sont encore indolores, fonctionnent avec un système nerveux surchargé mais au moindre petit stress additionnel tout leur sys-

tème se met hors fonction. Ce n'est que lorsque le gros du stress est passé et que nous avons l'impression de ne pas remonter la pente que nous nous rendons compte à quel point les courts-circuits (subluxations) ont produit une perte d'efficacité graduelle du système nerveux. Celui-ci demeurera inefficace à moins de dégager les vertèbres subluxées pour permettre à nouveau une circulation d'énergie normale. C'est le but des ajustements manuels correctifs effectués en chiropratique.

Contrôle de l'arthrose et fonctionnement optimal

Ainsi dégagées, les articulations jouissent d'une mobilité accrue et libèrent les substances régénératrices au sein de l'articulation pour effectuer leur travail de reconstruction du cartilage. Cette augmentation de l'espace intra-articulaire permettra aussi au système nerveux de fonctionner sur un terrain maintenant propice à la guérison et à une meilleure qualité de vie.

Il ne faut donc pas sous-estimer la capacité de guérison, de récupération et de régénérescence du corps. Si vous avez déjà de l'arthrose, il faut avant tout freiner la cause des frictions en effectuant un réalignement des articulations. Ce réalignement permettra au système nerveux de stimuler à nouveau les muscles de soutien de façon appropriée, de retrouver la symétrie et l'équilibre des mouvements ainsi qu'un fonctionnement optimal du système nerveux, des organes et hormones qu'il dirige et une meilleure résistance ou adaptation aux stress extérieurs.

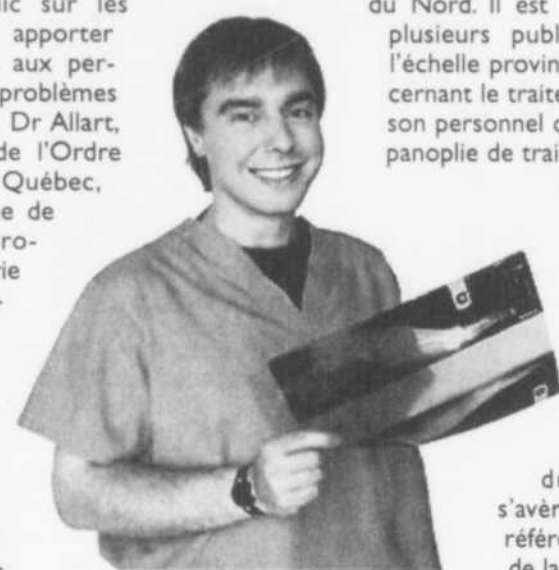
Dans ce but, la clinique du Dre Dufour utilise les technologies de pointe en matière d'examen neurologiques informatisés. Cette évaluation neurologique informatisée, accompagnée des examens physiques et radiologiques, lui permet d'évaluer la réactivité du système nerveux et d'obtenir des résultats d'une grande précision. Elle a ainsi tous les éléments en main pour évaluer objectivement l'état initial du patient et prendre les mesures nécessaires à sa réhabilitation, tout en assurant un suivi des progrès en cours de traitement.

Pouvoir marcher, demeurer autonome, avoir plus d'énergie, avoir un corps capable de faire face au stress sans risque de maladie, voilà ce que vous propose le Dre Dufour! « Qualité de vie et arthrose sont compatibles », nous dit-elle. Elle prend un malin plaisir à déjouer l'âge au baptistère en s'assurant que la colonne vertébrale et les articulations bougent normalement. Si vous voulez être plus jeune que vos os, vous pouvez rejoindre la Clinique de l'arthrose au 687-5372!

NE CONFIEZ PAS VOS PIEDS À N'IMPORTE QUI!

Visitez la clinique de médecine podiatrique de Québec

La pratique de la podiatrie, encore très peu connue au Québec et considérée à tort comme l'enfant pauvre de la médecine, est une science qui exige pourtant le plus haut diplôme dans le traitement des affections du pied. Selon le Dr François Allart, diplômé de l'Université de New York et docteur en médecine podiatrique, la prévention est primordiale. « Les gens attendent d'avoir vraiment mal avant de consulter. Et s'ils ne sont pas soignés à temps, les problèmes peuvent se répercuter ailleurs que dans les pieds et aggraver l'état de santé des patients », déplore le Dr Allart. Toute une éducation reste à faire dans ce domaine afin de conscientiser le public sur les bienfaits que peuvent apporter les soins podiatriques aux personnes souffrant de problèmes reliés à leurs pieds. Le Dr Allart, également président de l'Ordre des podiatres du Québec, insiste sur l'importance de consulter de vrais professionnels en podiatrie qui posent un diagnostic précis et prescrivent le traitement approprié. La Clinique de médecine podiatrique de Québec offre tous les services indispensables rattachés au secteur de la podiatrie.



Notamment les diagnostics, les examens biomécaniques et radiologiques, les traitements dermatologiques (cors, callosités, verrues plantaires, ongles incarnés), les orthèses podiatriques de compensation et de correction, la podopédiatrie, les chirurgies mineures et la podopédiatrie (problème de pied infantile).

Toujours soucieux d'offrir un service et des soins de très haut niveau, le Dr François Allart s'implique largement dans la recherche et le développement, particulièrement concernant les pathologies du pied affectant les enfants. Il a développé un système de correction d'orthèses infantiles des plus performants, unique en Amérique du Nord. Il est également l'auteur de plusieurs publications officielles à l'échelle provinciale et nationale concernant le traitement du pied. Grâce à son personnel qualifié et à une grande panoplie de traitements, la Clinique de médecine podiatrique de Québec contribue à prévenir et à guérir de nombreux problèmes reliés aux pieds. La Clinique de médecine podiatrique de Québec, située au 4350, du boulevard Hamel, s'avère donc la meilleure référence dans le domaine de la santé des pieds.



Dre Dominique Dufour Chiropraticienne



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

Clinique de l'arthrose Clinique chiropratique préventive et sportive

Réglez vos problèmes d'arthrose en 5 étapes:

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



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

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



Ne confiez pas vos pieds à n'importe qui.
Pour un diagnostic précis et un traitement approprié,
consultez un podiatre à la
Clinique de médecine podiatrique de Québec

François Allart

Docteur en médecine podiatrique

Service diagnostic et traitement complet:

- traitement dermatologique (cors, callosité, verrue plantaire, ongle incarné)
- examen biomécanique
- examen radiologique
- orthèses podiatriques compensatrices et correctrices
- podopédiatrie (problème de pied infantile)
- chirurgie mineure

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

PUBLIREPORTAGE

LE MASSAGE: une thérapie agréable à recevoir

C'est sous le thème « Bye Bye stress, je m'offre un massage » que se tenait la Semaine de la massothérapie, du 15 au 21 octobre dernier. Pour la Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM), qui compte plus de 2500 membres répartis dans toutes les régions du Québec, cette campagne était une occasion en or de sensibiliser la population aux bienfaits de la massothérapie pour aider à combattre l'un des plus grands fléaux des temps modernes.

En effet, selon une étude réalisée en 2000 par le Groupe-conseil Aon, courtier d'assurance et de service de consultation, 54 % des personnes interrogées considèrent leur travail tellement stressant qu'elles se sentent vidées. Quand on songe que le stress et le rythme de vie trépidant que nous menons sont en partie responsables de l'augmentation fulgurante des maladies cardio-vasculaires, des cas de surmenage et de la détérioration de la santé mentale en général, ces chiffres sont pour le moins inquiétants.

De nombreux avantages

Par ailleurs, des recherches cliniques ont démontré que le massage entraîne une diminution de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, du rythme respiratoire et de la tension musculaire. De plus, il améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines.

Même si le massage peut soulager la douleur, il n'est pas nécessaire d'avoir mal pour en ressentir les bienfaits. En effet, ce que la plupart des gens apprécient d'un massage ce ne sont pas seulement ses vertus thérapeutiques pour la santé, mais aussi la sensation de bien-être qu'il procure. Il éveille notre sens du toucher et aiguise nos perceptions.

Au Québec, il existe une grande variété d'approches en massage. Selon vos préférences ou les effets recherchés, vous pouvez opter pour l'une des dix techniques avec ou sans huile. Les plus connues sont le massage suédois, le massage californien, le shiatsu et la kinésithérapie, mais d'autres comme le trager, le massage esalen, le néo-reichien, la polarité, le amma et le jin shin do gagnent en popularité.

Le public avant tout

La massothérapie n'étant pas une profession reconnue légalement au Québec, n'importe qui peut s'afficher comme massothérapeute. C'est dans le but de protéger le public que des membres de cette profession ont fondé la Fédération québécoise des massothérapeutes en 1979. Depuis lors, la FQM a établi des normes très strictes en matière de formation et d'éthique, notamment par le biais de son comité de discipline, qui traite efficacement toute plainte du public.

Pour adhérer à la Fédération, le professionnel de la massothérapie doit avoir suivi une formation de 1 000 heures véritables de cours. De plus, il doit réussir un examen pratique et s'engager par écrit à respecter le code de déontologie.

Pour obtenir les coordonnées d'un membre accrédité de votre région ou pour vérifier si votre massothérapeute est membre de la Fédération, vous pouvez communiquer avec le service de référence de la FQM en composant le (514) 597-0505 à Montréal ou sans frais le 1-800-363-9609 de l'extérieur. Vous pouvez également consulter le site Web de la Fédération (www.fqm.qc.ca).



Fédération québécoise
DES MASSOTHÉRAPEUTES

**Pour un massage de qualité, optez pour
un professionnel membre de la Fédération
québécoise des massothérapeutes.**

Professionnels accrédités:

Ancienne-Lorette
• Hélène Marcoux (418) 877-4410
• Marie-Pierre Lizotte (418) 877-3344
• Mariette Hamel (418) 872-3642
Beauport
• Monique Duchesneau (418) 666-4098
• Annick Bouchard (418) 660-6503
• France Lemieux (418) 667-6542
et (418) 663-4327
(418) 825-3653
• Marcel Couture (418) 825-3653
Black Lake
• Liliane Côté (418) 423-2549
Charlesbourg
• Ginette Bélanger (418) 622-0911
• Lucie Paré (418) 622-1932
Charny
• Christine Veilleux (418) 832-9907
Château-Richer
• Christiane Verreault (418) 824-5630
Courcellette
• Odette Dufour (418) 844-3735
Île-aux-Coudres
• Claude Côté (418) 438-2887
Lac-Béauport
• Monique Lamarche (418) 841-1218
Lac-Étchemin
• Pauline Pelchat (418) 625-8391

La Durantaye
• Lyse Blain (418) 884-2682
Montchâtel
• Nicole Huneault (418) 842-7590
Quartier Maizerets
• Annie Léonard (418) 564-8934
Québec
• Anne Légaré (418) 254-2059
• Sarto Lord (418) 520-1454
• Diane Dick (418) 877-1137
• Nicole Bélanger (418) 649-1555
• Marika Tournant (418) 523-0223
• Odette Langlois (418) 821-7111
• Michel Fréderick (418) 524-7749
• Pierre-Jacques Gervais (418) 649-7870
Saint-Antoine-de-Tilly
• Claire Roy (418) 886-2407
• Marlene Bernard (418) 886-2407
Saint-Basile
• Denise Alain (418) 329-3249
Sainte-Foy/Ancienne-Lorette
• André Rousseau (418) 872-3377
Sainte-Foy
• Nancy Malouin (418) 877-8894
• Julie Richard (418) 877-9729
• Martin Deschênes (418) 874-2951
• Louis Pelletier (418) 652-9183

• M. Blaise Kofi Datey (418) 872-6005
• André Bouchard (418) 656-3719
Saint-Georges-de-Beauce
• Mme Monica Texier (418) 228-3650
Sainte-Hélène-de-Breakeville
• Sylvie Gendron (418) 836-1006
Saint-Jean-Christostome
• Denise Bérubé (418) 834-0064
Saint-Jean-Christostome/Charny
• Marthe Lamy (418) 839-1862
Saint-Jean-de-Orléans
• Pauline Fortier (418) 829-0029
Saint-Marc-des-Carrières
• Hélène Vohl (418) 268-5206
Sainte-Marie-de-Beauce
• Karine Dusseault (1 800 528-6368)
• Micheline Evoy (418) 387-3402
Centre L'Amour de soi
Saint-Rédempteur/Saint-Nicolas
• Joyce Santerre (418) 836-1985
Sillery
• Michelle Guzy (418) 681-7457
Stoneham
• Louise Beauséjour (418) 848-2749
Theford Mines
• Diane Pouliot (418) 335-2513
Liste non exhaustive

Pour information: 1 800 363 9609
www.fqm.qc.ca

La Santé

LA RÉSONANCE MAGNÉTIQUE: un diagnostic très précis

La résonance magnétique, à la différence de la radiologie en général, n'utilise ni rayon X ni radiation ionisante. C'est un aimant géant dont la force est plusieurs fois amplifiée par rapport aux champs magnétiques de la terre. C'est pourquoi les personnes porteuses de pacemaker ou d'implant auditif ne peuvent y pénétrer. Ces principes physiques d'électromagnétisme permettent d'obtenir des images précises du corps humain en faisant résonner ses protons qui sont enregistrés, décodés puis reconstruits par ordinateur.

Traditionnellement, la résonance magnétique servait aux examens neurologiques de la tête et de la colonne vertébrale. Au fil des ans, la science médicale a réalisé qu'elle y détenait un potentiel exceptionnel, si bien que rapidement les autres spécialistes l'ont utilisée, notamment pour l'imagerie des articulations du corps, de la cavité abdominale, des artères, des seins, etc. Complétant la radiologie conventionnelle, l'imagerie par résonance magnétique permet souvent d'identifier le problème du patient que les autres examens radiologiques ont été impuissants à mettre en évidence. Elle favorise un examen approfondi et plus étendu des pathologies sans être invasive, comme l'était par exemple, l'examen du genou et de la colonne vertébrale, alors qu'un colorant y était injecté.

L'examen du cerveau, entre autres, bénéficie de la résonance magnétique où l'on peut détecter des atteintes telles que la sclérose en plaques, les tumeurs, les métastases, les encé-

phalites. Les maux de dos sont évalués pour juger précisément du rétrécissement du canal lombaire, des racines comprimées et des hernies discales. La région de Québec a vu son premier appareil de résonance magnétique en 1986 à l'hôpital Saint-François d'Assise, le second à l'hôpital de l'Enfant-Jésus, en 1993, et le troisième à la Clinique de radiologie (IRM Québec) du Centre médical Mailloux en 1998. Ce dernier appareil est donc identique à ceux qui se retrouvent en milieu hospitalier. IRM Québec est la propriété de quinze radiologues à la fois responsables de l'administration de la supervision et des actes médicaux qui y sont

posés. Il s'agit des mêmes radiologues experts qui opèrent les installations hospitalières de résonance magnétique de la région de Québec depuis plus de 10 ans. La Clinique IRM Québec offre des services d'examen, dont le délai d'attente varie entre quelques jours et une semaine. Bien qu'une somme de \$25,00\$ soit requise à chaque examen, ces frais sont couverts jusqu'à 90% par plusieurs assurances collectives ainsi que, dans bien des cas, par la CSST et la SAAQ. L'examen peut durer entre 30 et 45 minutes alors que le patient est confortablement couché. Si un infime pourcentage de gens désirent un sédatif ou deman-

dent le recours d'un anesthésiste, la plupart des patients impressionnés perdent rapidement leur appréhension dès les premières minutes de l'examen. IRM Québec est localisée dans la clinique radiologique Saint-Pascal du Centre médical Mailloux, situé dans un environnement médical accessible, à proximité de l'hôpital de l'Enfant-Jésus.



IMAGERIE PAR RÉSONANCE magnétique

**Pour une
visualisation
sans pareille du
corps humain**

Examens disponibles:

- tête et cou
- colonne cervicale, dorsale, lombaire
- articulations
- abdomen
- seins (prothèses mammaires)
- artères

RENDEZ-VOUS

à l'intérieur d'une semaine (sur prescription médicale seulement)

RAPPORT MÉDICAL

d'un radiologiste spécialisé à votre médecin traitant dans les 48 heures

ANESTHÉSISTE

disponible pour sédation et surveillance

MODES DE PAIEMENT: comptant, cartes de crédit et paiement direct

**Ouvert du lundi au vendredi, de 8h à 21h
Samedi et dimanche, de 9h à 14h**

**IRM
QUÉBEC**
Imagerie par Résonance Magnétique

Tél.: 667-0060 - 667-6041
Centre médical Mailloux
1900, rue Mailloux, bureau 110, Québec



« J'aimerais tant retrouver ma joie de vivre... »

Notre univers est composé de joies et de peines, de périodes réjouissantes et tristes, de bonheur et de malheur, bref, d'un amalgame d'expériences les plus diverses. Ainsi va la vie, ainsi vont les gens qui nous entourent. Notre quotidien est constitué de ces aléas. Encore récemment, pendant que certaines personnes savouraient pleinement les paysages d'automne avec les multiples coloris et entrevoyaient avec sérénité l'arrivée de l'hiver, d'autres personnes abordaient leur semaine sous un éternel ciel gris, annonciateur de tourmentes et de déceptions.

Nous connaissons tous dans notre entourage une de ces personnes qui se sentent victimes d'une situation difficile, contraintes à de multiples restrictions, qui baissent les bras et qui se démoralisent. À moins que vous ne vous reconnaissiez vous-même ? Continuellement fatigué, souffrant d'un chronique manque d'énergie, victime d'un stress accumulé ! Vous allez jusqu'à dire : « Que va-t-il m'arriver encore ? Je suis déjà essoufflé, je n'en peux plus. Depuis un an ou deux, ça n'arrête pas. Après une catastrophe, c'est une autre. » Vous entretenez une peur intense de perdre quelqu'un qui vous est cher (conjoint, enfant, ami, collègue) ou un bien qui vous est cher (maison, emploi, projet). La vie vous apparaît dénuée d'intérêt, même pour les activités qui il n'y a pas si longtemps vous faisait vibrer encore. Malgré l'affection de vos proches pour vous aider, vous ne cessez de vous répéter : « Je n'arrive plus à m'aimer ni à me sentir aimé. Je ne me reconnais plus, je me sens impuissant. » De telles paroles, la psychologue Jacqueline Paradis en a entendues maintes et maintes fois.

« Vous tentez alors de soulager ce malaise à votre façon. Vous avez l'impression de tourner en rond. Vous déplorez de ne pas y arriver rapidement tout seul. Et vous avez raison, souligne Mme Paradis. Ce malaise nécessite sur le champ une gestion adéquate des pensées et des émotions. Sans une demande d'aide à court terme, il peut y avoir des risques

que le malaise persiste, qu'il augmente, qu'il devienne plus difficile à traiter plus tard. »

Quelqu'un avec qui en parler

Il est urgent de trouver parmi vos proches quelqu'un pour en parler. Sinon, vous aurez l'impression que s'éclipsent petit à petit toutes possibilités de vous en sortir. Si vous n'avez pas de personnes à qui vous confier, vous avez toujours la possibilité de consulter une psychologue. En effet, de plus en plus de personnes qui choisissent de consulter peuvent voir leur fonctionnement social, professionnel et familial s'améliorer. Elles peuvent ainsi diminuer leur émotivité négative, augmenter leur habileté à réaliser des buts, développer des relations plus satisfaisantes, finalement, améliorer leur qualité de vie. Plus on se dirige tôt vers une personne-ressource en mesure de nous soutenir professionnellement, plus on augmente nos chances de recouvrer rapidement un mieux-être. Juste le fait d'avoir pris l'initiative de consulter, de commencer à exprimer l'existence de ses contraintes apporte un baume sur les souffrances longtemps dissimulées et laisse entrevoir une qualité de vie que l'on croyait perdue.



Mme Jacqueline Paradis, psychologue

Pour la psychologue Jacqueline Paradis, du Centre médical des Quatre-Bourgeois à Sainte-Foy, qui peut être également rejointe à son bureau privé de Saint-Lambert : « La force et le courage face à soi-même se manifestent aussi à travers la gestion d'une apparente vulnérabilité. La progression vers un mieux-être s'appuie sur de mini-réussites. C'est avec le temps que

l'on constate et apprécie le changement. » Dès les premières rencontres, bien des personnes ressentent déjà un certain soulagement et constatent qu'investir sur elles-mêmes est l'un des meilleurs investissements qu'elles pouvaient faire de toute leur vie.

La Santé

LA CLINIQUE DU PIED ÉQUILIBRE

Quand le pied va, tout va !

La Clinique du Pied Équilibre a pignon sur rue à Sillery depuis 1998. Avant d'ouvrir son entreprise à la Clinique médicale de Sillery et après avoir complété ses études de technicienne en orthèse-prothèse au Collège Montmorency de Laval, Danielle Boucher a acquis une solide expérience au Laboratoire Bergeron de Montréal. C'est au cours de ces cinq années de spécialisation axée sur la conception-fabrication d'orthèses plantaires et de chaussures orthopédiques moulées qu'elle a atteint les exigences requises par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) pour obtenir son permis de laboratoire d'orthèses plantaires.

L'instabilité du pied à l'origine de bien des problèmes

Au cours des dernières années, la technologie en matière de conception et de fabrication d'orthèses plantaires a évolué énormément. Grâce à la recherche, il existe des systèmes informatiques faciles d'utilisation capables d'analyser la biomécanique du pied. L'évaluation clinique des besoins du patient en profite grandement, notamment en ce qui a trait à la réalisation de semelles orthopédiques parfaitement ajustées.

L'orthésiste-prothésiste Danielle Boucher insiste sur l'importance de la bonne position et de l'appui solide des pieds comme préalables à tous les mouvements du corps afin de réduire au minimum le risque d'accidents et de blessures. « En outre, observe Mme Boucher, les gens ne connaissent pas bien l'orthèse plantaire et son application. Par exemple, explique-t-elle, dans le cas d'un problème au genou tel que le syndrome fémoro-rotulien, qui résulte d'une irritation de la face inférieure de la rotule, la douleur ressentie est provoquée par la compression de la rotule et du fémur, compression qui s'intensifie lorsqu'on plie les genoux. En plaçant le pied en position de force de manière à stabiliser la rotule, l'orthèse plan-

taire aidera à prévenir ce problème mécanique. Notons qu'un mauvais emboîtement de la rotule, un pied plat ou une instabilité de la cheville sont trois facteurs prédisposant au syndrome fémoro-rotulien. D'autres douleurs, tels certains maux de dos, peuvent aussi trouver leur origine dans un pied instable. »

Le rôle de l'orthèse consiste alors à rétablir les points d'appui du pied pour lui redonner sa fonction normale tout en supprimant l'inconfort. Mme Boucher possède également toutes les compétences pour fabriquer des orthèses plantaires en mesure de résoudre d'autres problèmes relatifs à vos pieds, tels les oignons, les cors, l'épine de Lenoir, la fasciite plantaire, le névrome de Morton, etc.

Des produits à la fine pointe de la technologie

La Clinique du Pied Équilibre offre une vaste gamme de chaussures profondes conçues pour recevoir des orthèses. Mme Boucher peut aussi fabriquer à partir d'un moulage de vos pieds des chaussures sur mesure. L'évaluation biomécanique de vos pieds assistée par ordinateur est entièrement gratuite. Quant aux orthèses, elles peuvent être fabriquées à la main à partir d'un moule en plâtre ou à partir du système informatique mis au point par Ergo Recherche. Cette orthèse robotisée est considérée comme l'une des plus précises au monde.

Il convient enfin de mentionner que les orthèses plantaires sur prescription médicale sont payées par la plupart des compagnies d'assurance, la SAAQ, la CSST, l'Aide sociale, le ministère des Anciens Combattants et celui des Affaires indiennes. Dans certains cas jugés plus sévères, la RAMQ peut aussi assumer les frais. Quant au travail des orthésistes-prothésistes, il est régi par une association professionnelle et par le MSSS. De plus, Mme Boucher offre ses services dans plusieurs cliniques de la région. Vos pieds ne méritent-ils pas que vous les confiiez à une professionnelle dynamique qui se maintient à la fine pointe de sa discipline ?



JACQUELINE PARADIS M.Ps. PSYCHOLOGUE

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

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

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

jparadis@clic.net

889-0988

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 :
- Névrôme de Morton • Épine de Lenoir
 - Fasciite plantaire • Cors • Hallux Valgus
 - Pieds plats • Pieds creux • Douleur aux genoux
 - Douleur au dos, etc.

La technologie au service de vos pieds



Consultation gratuite sur rendez-vous

• Clinique médicale Sillery
1270, rue William
688-0664

• Clinique médicale Saint-Agapit
1270, rue Principale
888-3951

• Clinique médicale Beauport
737, chemin Royale
667-7114

• Clinique médicale Jeffery Hale
1248, chemin Sainte-Foy
681-7854

• Clinique médicale
Halles Sainte-Foy
2500, chemin Sainte-Foy
652-3642

• Clinique médicale Château-Richer
7790, boul. Sainte-Anne
824-4045

• Clinique médicale Saint-Nicolas
790, boul. Méthot
831-4141

• Clinique médicale Saint-Romuald
2030, boul. de la Rive-Sud
839-0631

• Clinique médicale Saint-Jacques
1372, rue Saint-Jacques
877-7727

• Clinique médicale Bernières
479, ch. St-Joseph
Saint-Nicolas
831-9228

• Clinique médicale
Pierre-Bertrand
303, boul. Pierre-Bertrand
Vanier
683-2727

• Clinique médicale
des Ponts
1100, boul. de la Rive-sud
Saint-Romuald
834-3630

CHICOUTIMI
• Clinique médicale
Rivière-du-Moulin
1388, boul. Saguenay Est
(418) 549-3564

RIMOUSKI
• Pharmacie Jean Coutu
114, rue Saint-Germain Ouest
(418) 723-2459

RIVIÈRE-DU-LOUP
• Pharmacie Jean Coutu
240, Lafontaine
(418) 862-6326

TROIS-PISTOLES
• Carrefour Sante-Glob
55, Notre-Dame Ouest
(418) 851-2744

JONQUIÈRE
• Mini Urgence Jonquière
3675, boul. Harvey
Jonquière
(418) 542-1507

PUBLIREPORTAGE

L'ACUPUNCTURE:

La liste des troubles pouvant être traités par l'acupuncture est tellement longue que cet article ne serait pas suffisant pour en faire une simple énumération. Pourtant, l'acupuncture n'est pas une panacée qui se targue de pouvoir guérir tous les maux par de simples piqûres.

Élaborée en Chine il y a plus de 5000 ans, cette science à la fois naturelle et empirique vise à rétablir l'équilibre énergétique du corps afin de maintenir le bon fonctionnement du métabolisme. Ainsi, au lieu de s'attarder uniquement aux symptômes, l'acupuncteur cherche la cause initiale du déséquilibre et traite le problème à la source.

Principe et traitement

La théorie à la base de l'acupuncture est qu'une énergie vitale, le Qi (se prononce tchi) circule partout dans le corps humain par un réseau de douze canaux appelés méridiens. Or, la circulation de cette énergie peut être perturbée par plusieurs facteurs : le stress, une mauvaise alimentation, des émotions, des traumatismes, des variations climatiques, des facteurs environnementaux, etc.

Pour remettre en mouvement l'énergie bloquée, l'acupuncteur a recours à de fines aiguilles pour stimuler des points précis situés le long des méridiens. Selon la nature et l'ancienneté du problème de même que l'état de santé du patient, le nombre de séances peut varier. Dans les cas aigus, les séances seront rapprochées, alors que dans les cas chroniques les séances seront plus espacées jusqu'à la stabilisation de l'état de santé du patient.

Aucun risque ni effet secondaire

L'introduction des aiguilles ne produit qu'une légère et brève sensation de piqûre, sans laisser de marque sur le corps. De plus, le traite-

ment ne fait usage d'aucune substance chimique et ne comporte donc aucun effet secondaire. Enfin, comme les aiguilles en acier inoxydable sont pleines et stérilisées, il n'y a pratiquement aucun risque de transmission de maladies. Plusieurs cliniques d'acupuncture offrent d'ailleurs la possibilité aux patients qui le désirent d'être traités à l'aide d'aiguilles jetables ou exclusives à eux.

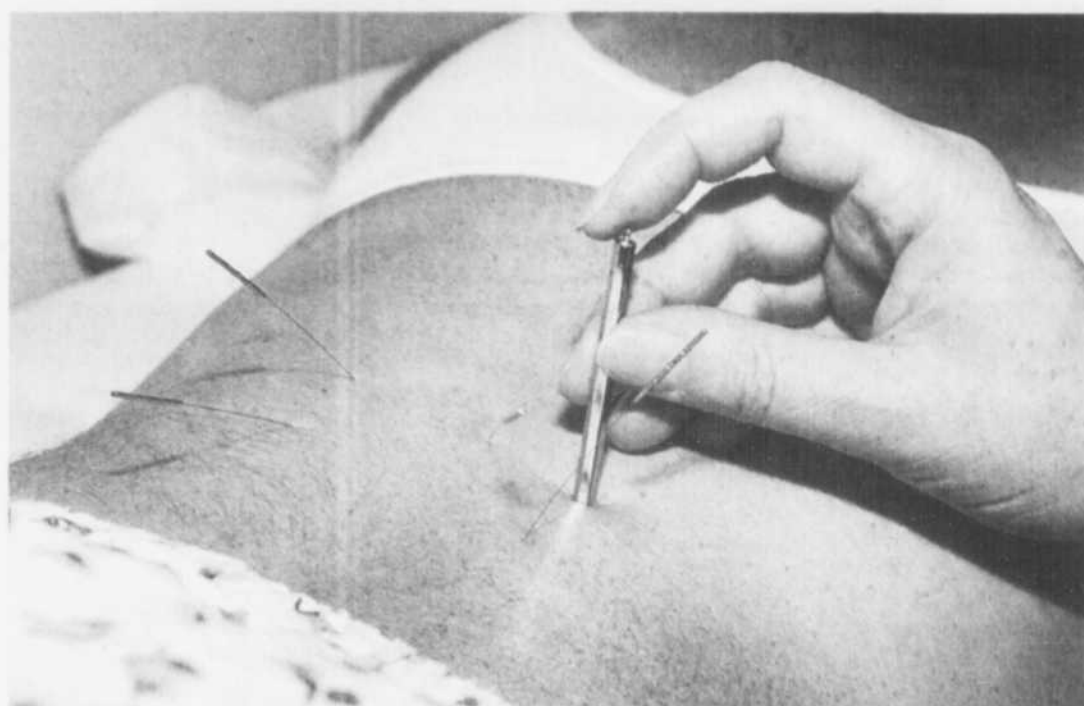
Une reconnaissance officielle

Jadis réglementée par la Corporation professionnelle des médecins du Québec, la pratique

de l'acupuncture relève de l'Ordre des acupuncteurs du Québec depuis juillet 1995. Pour en faire partie, un acupuncteur doit avoir suivi une formation collégiale intensive d'une durée de trois ans et se soumettre au code de déontologie de la profession.

Les traitements d'acupuncture ne sont pas encore défrayés par la Régie de l'assurance-maladie. Toutefois, ils sont payés par la Société de l'assurance automobile du Québec et la Commission de santé et sécurité au travail. Qui plus est, de plus en plus de compagnies d'assurances remboursent une partie du coût des traite-

une médecine d'avenir qui a plus de 5000 ans



ments. Il n'en tient qu'à exiger de votre assureur que des traitements d'acupuncture soient couverts par votre police.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements sur l'acupuncture ou connaître l'adresse d'un acupuncteur agréé, communiquez avec le siège social l'Association des acupuncteurs du Québec au (450) 679-0853 ou sans frais de l'extérieur de Montréal au 1-800-363-6567.

UN MODE DE VIE SAIN POUR LES PERSONNES DIABÉTIQUES

D'après l'Association Diabète Québec, plus de deux millions de Canadiens souffrent de diabète, à l'heure actuelle. Les chercheurs ont prouvé que mode de vie et diabète de type 2 étaient intimement liés: bien que l'on ne puisse pas modifier son hérédité, on peut changer de mode de vie, de façon à rester en bonne santé.

Parmi les facteurs dépendant du mode de vie, notamment la mauvaise alimentation, le manque d'exercice et le tabagisme, le stress est l'un des plus grands ennemis de l'homme moderne, tant que celui-ci n'a pas appris à le gérer et à le contrôler. Le stress lié au travail et les maladies qu'il provoque sont en hausse, alors qu'un nombre croissant de Canadiens travaillent de plus longues heures, qu'ils rapportent du travail à la maison et qu'ils travaillent même le week-end.

Interrogés sur le niveau de stress au travail, les répondants du Sondage Aventis sur les soins de santé ont indiqué qu'ils étaient plus stressés qu'il y a un an: 15 pour cent de plus de répondants que l'an dernier, soit un peu plus de six personnes sur 10 (62 %) disaient éprouver « beaucoup de stress » au travail. Parallèlement, 34 pour cent des répondants - soit 9 pour cent de plus que l'an dernier - étaient d'accord avec l'énoncé suivant: « Le stress au travail est si intense qu'il m'a rendu malade à certains moments ».

Le stress fait indéniablement partie de la vie quotidienne. Les baby-boomers doivent, en effet, à la fois mener leur carrière, élever leurs enfants et s'occuper de leurs parents âgés; il n'est pas étonnant, dès lors, que les effets du stress aient grimpé en flèche.

Mais le stress n'est qu'un des facteurs, liés au mode de vie, qui prédisposent au diabète. À votre avis, quelle place occupe le tabagisme parmi les facteurs de risque, en ce qui a trait au diabète? Pouvez-vous croire que seulement 3 pour cent des répondants ont indiqué que cette habitude jouait un rôle dans l'apparition du diabète, alors que 55 pour

cent le citaient comme facteur de risque dans le cas du cancer et 35 pour cent faisaient le lien entre tabagisme et maladie cardiaque.

Les Canadiens se préoccupent-ils de leur forme physique? Quatre-vingt-un pour cent des répondants du Sondage Aventis sur les soins de santé reconnaissent qu'ils mangent des repas équilibrés à faible teneur en gras, et 77 pour cent des sujets interrogés disaient « faire de l'exercice régulièrement ».

On peut avancer que, pour contrer la forte augmentation des maladies liées au mode de vie, l'approche holistique, de promotion de la santé ou de prévention des maladies, dans la vie et au travail, est de plus en plus populaire. Les experts en ressources humaines commencent à se rendre compte qu'il est avantageux de réduire le niveau de stress ou, du moins, de le cloisonner, de sorte que les problèmes liés au travail restent au bureau, et que les familles où les deux conjoints travaillent puissent mieux faire face à la pression et puissent donner aux enfants et aux parents âgés les soins et l'attention nécessaires. Les professionnels de la santé et les employeurs font valoir les bénéfices du yoga, du tai-chi, de la méditation et des exercices aérobiques pour atténuer les tensions de la vie quotidienne. Les médecins recommandent de plus en plus de recourir à ces mesures en vue de prévenir ou de gérer le diabète, en plus de faire régulièrement de l'exercice, de contrôler son poids et de manger sainement.

Vous pouvez en apprendre davantage à propos du diabète et des facteurs de risque en visitant le site de l'Association Diabète Québec au www.diabete.qc.ca.

Cette enquête a été effectuée par Ipsos-Reid pour le compte d'Aventis Pharma Inc., du 9 au 25 janvier 2001, sur un échantillon aléatoire de 1 500 Canadiens, détenteurs d'un régime collectif de soins de santé. Il s'agit de la 4e édition de ce sondage. Visitez aventis-pharma.ca pour obtenir tous les résultats du sondage. (EN)

Ressources santé

Bilan de santé préventif
Irrigation du colon
PNL
Bio-psycho-généalogie
Soins cellulite
Massage suédois
Kinésithérapie

682-8622

Reçu pour assurances



Lohry Louise Dubé n.d.

Jean-François Vernet m.k.

Pascale Parent n.d.

Clinique de naturopathie de Sillery

1250, Rodolphe-Forgé, Sillery



L'ACUPUNCTURE

une médecine à découvrir...

... qui peut traiter les troubles suivants:

- Douleurs aux articulations
- Constipation
- Maux de tête
- Douleurs chroniques
- Affections respiratoires
- Troubles digestifs
- Allergies
- Ménopause
- Troubles nerveux
- Dépression
- Tabagisme

Quelques aiguilles
pour guérir mille maux

QUÉBEC - CHARLESBOURG		
Robert Roussel, acupuncteur 2780, boul. Masson, bureau 220 Québec (418) 877-5553		
ANCIENNE-LORETTE Julie Nadeau 1854, rue Damiron (418) 877-8735	LORETTEVILLE Clinique d'acupuncture France Durand 250, rue St-Louis (418) 843-9098	SAINT-FOY Docteur Erzhiz Wang, acupuncteur 3358, de Brouage (418) 651-8858
ANCIENNE-LORETTE Natacha Genois 1673, de l'Aéroport (418) 871-4533	QUÉBEC Nicole Tremblay, acupuncteur 338, chemin St-Louis, bureau 2 (418) 688-1711	SAINT-FOY David Jondeau 2880, ch. des Quatre-Bourgeois (418) 262-3079
BEAUPORT Clinique d'acupuncture de Beauport 3350, chemin Royal (418) 661-7447	QUÉBEC Lise Côté 980, av. Holland, bureau 103 (418) 686-3189	SAINT-FOY Murielle Genest 1442, Faucher (418) 872-2640
BOISCHATEL Micheline St-Laurent, acupuncteur 112, rue des Grès (418) 822-0440	QUÉBEC Clinique d'acupuncture Arlette Rouleau 286, rue Dorchester (418) 648-8370	SAINT-FOY Lise Lacroix 2860, ch. des Quatre-Bourgeois (418) 651-0909
CAP-ROUGE Acusoleil, Yolande Lacourt 1368, rue Noirefontaine (418) 652-3435	QUÉBEC Lucie Hotte 980, av. Holland (418) 683-0867	SAINT-FOY Anne Delpach, Plaza Laval 2750, chemin Ste-Foy, bureau 205 (418) 656-6022
CHARLESBOURG Jacques Savard, acupuncteur 6780, 1re Avenue, bureau 290 (418) 622-9743	QUÉBEC Anne Paré 233, rue Fraser (418) 648-1979	SAINT-RAYMOND Huguette Beaulieu-Dion 743, des Sources (418) 337-4468
CHARLESBOURG Johanne Couture 6985, 1re Avenue (418) 624-6224	QUÉBEC Claudette Pérusse 806, av. de Bougainville (418) 682-0306	SAINT-ROMUALD Claude Raymond, acupuncteur 2086, chemin du Sault (418) 821-7412
CHARLESBOURG Clinique d'acupuncture Charlesbourg Carol Ruel, acupuncteur 5380, 1re Avenue (418) 626-5180	QUÉBEC Madeleine Boudreau 935, Sir Adolphe-Routhier (418) 681-7544	VAL-BÉLAIR Clinique de physiothérapie Val-Bélair 1451, de l'Etna, bureau 206 (418) 845-1617
CHARLESBOURG Gilles Mecteau 910, 60e Rue Est (418) 623-2746	SAINT-FOY Clinique d'acupuncture Sophie Lemieux 2543, Carré Pijart (418) 653-0628	VILLAGE DES HURONS Louise-Hélène Bastien 81, boul. Bastien (418) 843-1790



La Rosalie

Épicerie santé

JOURNÉE PRIX FRACASSÉS

LE SAMEDI 10 NOVEMBRE DE 9H À 17H, UNE JOURNÉE, UNE SEULE!

QUE DES PRODUITS DE HAUTE QUALITÉ À DES PRIX FRACASSÉS!
CONSERVEZ VOS COUPONS POUR LE SAMEDI 10 NOVEMBRE PROCHAIN!
LES ALIMENTS DE LA ROSALIE, PLUS QUE DES ALIMENTS!

Nouveaux tests fonctionnels

Des tests simples permettant d'évaluer différents paramètres de votre santé.

Au choix :

- 25° Oxydata : Ce test permet d'évaluer votre degré d'oxydation : la rouille de vos cellules.
- 5° Koenisburg : Les glandes surrénales assurent votre capacité à faire face au stress. Dans quel état sont les vôtres?
- 5° Ph : L'acidose est source de bien des maux, surtout osseux et digestifs. Ce test vous permet de connaître votre degré d'acidité.
- 15° Indican : Une bonne digestion est gage d'une bonne santé. Vos intestins vous causent-ils des maux? Vérifiez leur état.
- 60° BEV : Test de prévention par excellence, la BEV vous donne une image précise de la gestion de vos toxines.
- Premier arrivé, premier servi. Samedi 10 nov., entre 9h et 17h
- Apporter deux échantillons d'urine, la première et la deuxième du matin
- Ces tests seront faits par un professionnel en santé préventive

Activité

Cours de cuisine saine à la pige

- 5 nov. Les algues et les courges
- 12 nov. Les desserts sains
- 26 nov. Germination en pot et sur terreau

Activité

Stretching Avec Dorothee Lavoie

du 5 au 9 nov. Pour délier un corps qui souffre ou tout simplement pour sentir son corps revivre!

Activité

Gastronomie végétarienne

Avec Suzanne Sylvestre, chef cuisinière au restaurant La Fougasse de Sillery. Une journée intimiste avec la chef, chez elle!

Thèmes:

- 18 nov. Les mille couleurs des courges
- 9 déc. Noël, gastronomiquement végétarien

Suppléments

greens+



MENO+

Pour normaliser l'équilibre hormonal et soulager rapidement les symptômes de la ménopause

60 caps courant: 24,89

SPÉCIAL 18⁶⁹\$

120 caps courant: 49,69

SPÉCIAL 34⁹⁹\$

Présentez votre coupon. Valide samedi 10 novembre 2001 seulement

greens+



Transform 297 g

3 saveurs: vanille, fraise, nature

courant: 32,99

SPÉCIAL 26⁹⁹\$

Vous recherchez un plus grand bien-être et visez un meilleur physique, au-dedans comme au-dehors? Transform répond à ce besoin

Présentez votre coupon. Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



Sulfate de glucosamine sans sodium

500 mg

courant: 20,69

format boni 120 + 60 caps

SPÉCIAL 13⁷⁹\$

Le complément idéal pour ceux qui souffrent d'affections articulaires ou qui désirent fortifier leurs cartilages

Présentez votre coupon. Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



Floradix

Un fer qui ne constipe pas, utilisé dans le monde entier depuis plus de 60 ans pour améliorer l'énergie et la santé des femmes

250 ml courant: 22,69

500 ml courant: 38,99

SPÉCIAL 15⁹⁹\$

SPÉCIAL 27⁹⁹\$

Coupon-rabais de 2\$ applicable immédiatement sur votre achat

Présentez votre coupon. Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



« Bone » pour adultes
« Bone » pour enfants

courant: 26,99

SPÉCIAL 22⁸⁹\$

Calcium liquide (avec magnésium et vitamine D) d'absorption efficace et complète. Aromatisé avec du jus de fruits biologiques

syngenic "Simple à prendre, facile à absorber"

Présentez votre coupon. Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



Nouvelle formule YVES PONROY La réponse biologique

Ovophospholipides

sommeil

courant: 22,59

SPÉCIAL 18⁹⁹\$

Pour réapprendre à votre corps à dormir naturellement. Diminue le temps d'endormissement en période de stress

Présentez votre coupon. Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



natural Factors

Formule antivirale

50 ml avec échinacée

courant: 15,49

SPÉCIAL 10⁹⁹\$

Un « cocktail » antiviral pour combattre toutes conditions virales, du rhume à l'herpès

Présentez votre coupon. Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



QUEST

Duo-pack Estro logic + Osteo logic

60 + 90 caps

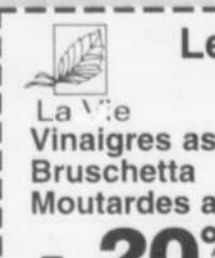
courant: 53,49

SPÉCIAL 38⁷⁹\$

Une solution de rechange logique à l'hormonothérapie substitutive + Une préparation supérieure pour prévenir et traiter l'ostéoporose

Présentez votre coupon. Valide samedi 10 novembre 2001 seulement

Alimentation



Les produits La VIE

Vinaigres assortis 250 ml
Bruschetta 280 ml
Moutardes assorties 200 ml

- 20% sur toute la ligne de produits

Dégustation en magasin

Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



Huiles Orphée

ORPHÉE Quatuor 500 ml

courant: 11,99

spécial: 9⁹⁹

Olive d'Italie, biologique 500 ml

courant: 11,99

spécial: 9⁹⁹

Dégustation en magasin

Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



Les beurres de noix « Nuts-to-you »

Beurre d'amande crémeux 500 g

courant: 8,49

spécial: 6⁹⁹

Beurre d'amande crémeux 250 g

courant: 4,49

spécial: 3⁷⁹

Dégustation en magasin

Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



LIBERTÉ Yaourt biologique aux fruits

Parfait pour la boîte à lunch 175 ml

courant: 1,09 **spécial: 79^c**

Dégustation en magasin

Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



YU Boisson de soya ou de riz à saveur de fruits

Soya courant: 2,39 **spécial: 1⁸⁹**

Riz courant: 2,69 **spécial: 1⁹⁹**

Dégustation en magasin

Valide samedi 10 novembre 2001 seulement



Mélange à muffins biologique

Épeautre, multi-grain, son d'avoine, etc...

courant: 3,99

spécial: 3²⁹

Dégustation en magasin

Valide samedi 10 novembre 2001 seulement

Prix en vigueur la journée même seulement jusqu'à épuisement des stocks

Conférence

Le jeudi 8 novembre 19h à 21h

« La ménopause au chimique ou au naturel, une approche intégrée. »

Danielle Ruelens, n.d. Paul Lépine, md

Prix: 12\$ Centre Brulart (Sillery)

Informations: 683-1936

1646, chemin St-Louis, Sillery - 683-1936