

# SANTÉ



CAHIER PUBLICITAIRE OCTOBRE 2008

*Les  
avantages  
des produits  
biologiques*

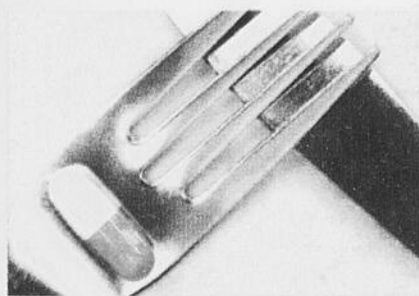
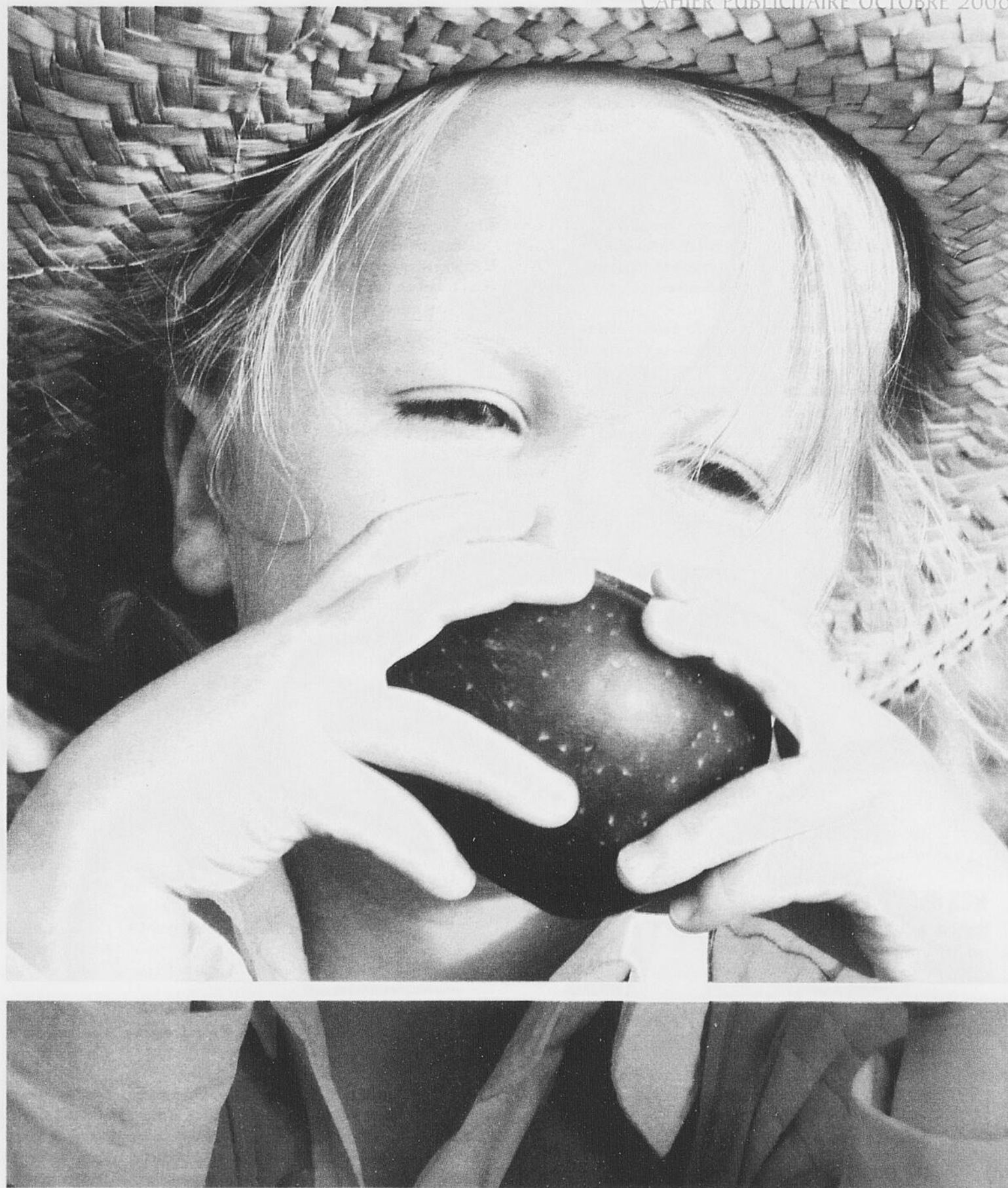
.....

*Être actif  
tous les jours*

.....

*La grossesse  
et le tabagisme*

**LeQuotidien**  
Leader de l'information régionale



# La grossesse et le tabagisme

Permettre à bébé de naître sans fumée. Toutes les futures mamans souhaitent donner naissance à un beau bébé en santé. Un bébé sain, plein d'énergie fait la joie de ses parents.

De nombreuses futures mamans fument. Elles savent peu ou pas du tout quels sont les impacts du tabagisme sur la croissance du fœtus. Si elles connaissaient les dangers reliés au tabagisme, elles cesseraient de fumer.

Chez les femmes enceintes qui fument, le taux de complications reliées à leur état est plus élevé que chez les non-fumeuses. Mentionnons, entre autres:

- les fausses couches
- les naissances prématurées

- les mortinaissances (enfants morts-nés)
- les morts subites des nourrissons
- les bébés de petits poids (poids trop léger à la naissance)

Les bébés des femmes qui fument ou qui ont été exposés à la fumée secondaire pendant la grossesse sont en moyenne plus petits à la naissance que les bébés de mères non fumeuses. Le poids de leur bébé à la naissance sera d'autant plus faible et la fréquence du retard de croissance d'autant plus élevée chez les femmes qui fument davantage. Il importe de savoir que les bébés de petits poids sont plus sujets aux complications périnatales et aux maladies. Il a été constaté que la future maman qui fume peut diminuer la quantité du lait maternel et en affecter la qualité, ce qui entraînera un sevrage prématuré.

Le tabagisme passif subi par les femmes enceintes non fumeuses dont le conjoint fume semble avoir un effet équivalent à celui de la femme enceinte fumeuse. Le tabagisme parental est un facteur très important du syndrome de mort subite du nourrisson. Le tabagisme maternel et parental a des effets sur le développement du système respiratoire de l'enfant et pourrait jouer un rôle dans l'insuffisance respiratoire rendu à l'âge adulte.

Selon certaines études, il existe une relation statistiquement significative entre le tabagisme maternel et le retard intellectuel. Il est indéniable que le nouveau-né subit, dès sa naissance, les effets du tabagisme maternel et paternel. En additionnant le tabagisme maternel actif



et passif pendant la grossesse, au tabagisme parental après l'accouchement, on constate que plus de 40% des nouveau-nés sont exposés aux effets nocifs du tabac.

## Conséquences de la fumée du tabac chez le jeune enfant

L'exposition à la fumée du tabac est associée, chez le jeune enfant, à une augmentation du risque d'infection des voies aériennes et à une irritation des voies respiratoires.

Mentionnons à titre d'exemple:

- bronchiolite
- bronchite
- pneumonie
- rhino-pharyngite
- otite et autres infections
- asthme

Ces affections constituent, à cet âge, la première cause de prescription d'antibiotiques, d'hospitalisation et d'absentéisme des parents au travail.

Une des conséquences, de plus en plus répandue, de la fumée du tabac et des irritations répétées des voies aériennes est sans contredit l'asthme.

L'asthme est une affection inflammatoire des bronches occasionnant une obstruction variable du débit d'air à l'expiration. Tous les parents souhaitent un bébé en santé. Faites le nécessaire afin de donner à votre bébé un départ sans fumée!



## Le diabète une nouvelle épidémie Réagissez maintenant!

Devenez membre de Diabète Saguenay

En plus de pouvoir participer gratuitement à nos activités, vous recevrez la magnifique revue trimestrielle «PLEIN SOLEIL». Adhésion gratuite la première année.

Notre mission

**NOS SERVICES:**  
Support, sessions d'information, prévention, conférences, activités diverses, documentation



**Informen  
Sensibiliser  
Prévenir**



Pour nous rejoindre:  
**418-549-8136**  
diabetesaguenay@gmail.com

# LE GROUPE FORGET

## AUDIOPROTHÉSISTES

Notre passion est de vous faire ENTENDRE-MIEUX .com

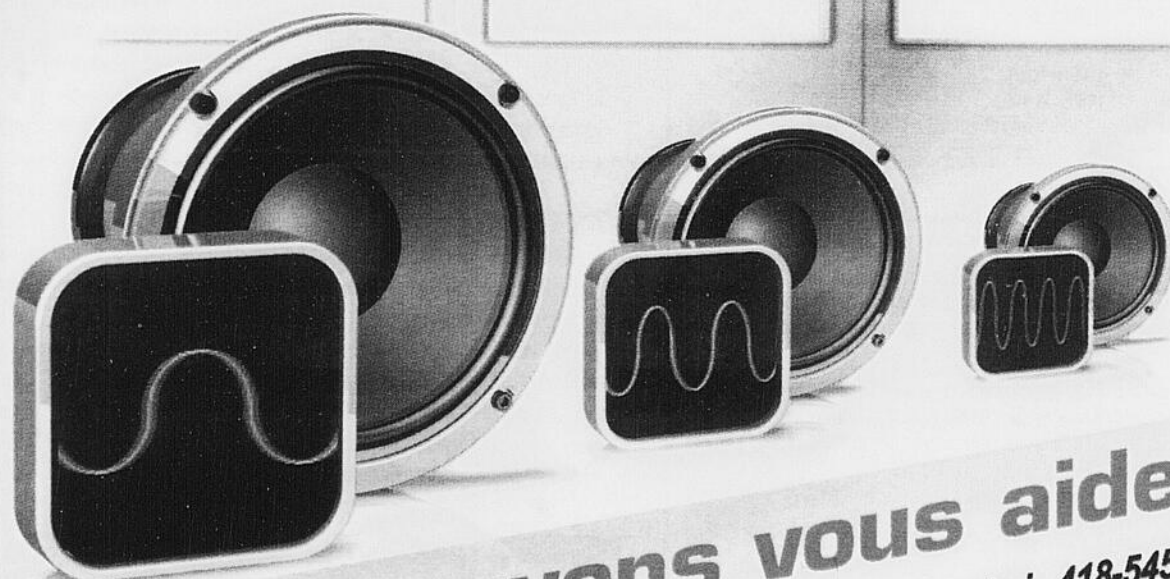
Comme vous l'avez entendu à la télévision,  
si vous n'avez pas entendu l'un des 3 sons.

# 1-800-OREILLE

**Son 1**  
**500 Hz**

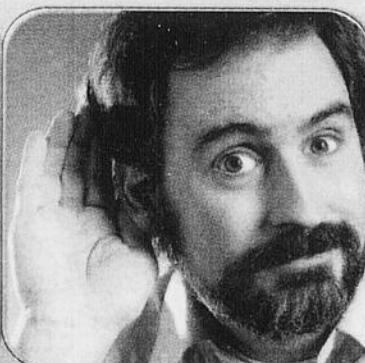
**Son 2**  
**2000 Hz**

**Son 3**  
**4000 Hz**



**Nous pouvons vous aider!**

Chicoutimi, 418-545-8800  
Dolbeau-Mistassini, 418-276-8888  
Roberval, 418-275-1105



Comme je reviens tout juste d'une formation sur la santé qui m'a bien fait réfléchir, un seul titre ne cesse de me revenir en tête et il se veut en fait une question que je vous pose directement, sans détour...

## CONSIDÉREZ-VOUS VOTRE CORPS COMME UNE POUBELLE?



**Chantale Laberge**  
Naturopathe et  
hygiéniste du côlon

Cette formation donnée par nul autre que le renommé Dr Hugo Rodier, médecin et professeur à l'université de l'Utah aux États-Unis m'a fait prendre conscience entre autres de ceci et je le cite: «le virus n'est rien, le terrain où la maladie se développe est tout.»

Pour faire suite à cette affirmation, voyons ensemble pourquoi nous avons toutes ces maladies qui nous affligent.

Simplement parce que nous sommes intoxiqués, ce qui crée de l'inflammation et une foule de retombées négatives.

Lorsqu'on parle de notre terrain, on fait surtout allusion à notre intestin qui devient poreux et qui ne peut alors absorber de façon normale ce que nous mangeons. Si nos cellules éliminent mal les selles, l'urine, la transpiration et ainsi de suite, c'est qu'elles ne font pas leur travail.

Selon le Dr Rodier, toutes les maladies sont des produits de l'inflammation, y compris le cancer. Nos pires ennemis: le sucre, les métaux lourds (mercure, plomb, etc.), les xénoestrogènes (ex. plastique), la malbouffe nous font allumer sur le fait qu'on ne sait pas toujours ce que l'on consomme.

«Si on guérit les intestins, on guérit tout. D'autant plus que 2/3 des cancers peuvent être prévenus par la bonne alimentation. Il ne faut pas oublier que 2/3 de tout le système immunitaire se trouve dans l'intestin!» de dire notre réputé médecin.

**Mais que faut-il faire si notre intestin est encombré de déchets, si notre poubelle est pleine?**



**Les aliments, la désintoxication sont les meilleurs remèdes. Et notre docteur ajoute même ceci: «Vous ne serez jamais guéri, si vous ne cessez pas le sucre!»**

**À la suite de ce perfectionnement, je demeure plus que jamais persuadée que les 3 meilleures façons de vous permettre de retrouver rapidement la santé sont les suivantes:**

- 1- La bonne alimentation.
- 2- Le nettoyage de votre intestin par le biais des meilleures plantes spécifiques.
- 3- L'IRRIGATION DU CÔLON d'une incroyable efficacité.

Voulez-vous être en santé? C'est le temps de passer à l'action... et de sortir vos vidanges!

*Chantale Laberge*

Pour une solution, appelez-nous au  
**542-3212**



**Clinique d'irrigation  
Laberge**

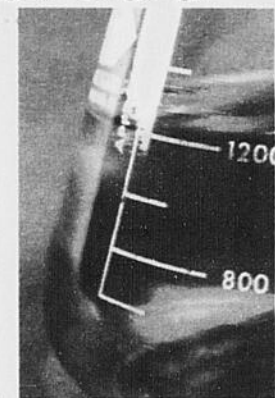
Surveillez notre prochaine  
chronique dans votre journal  
Le Quotidien

00749684

# Recherche et science vont de pair

*La science et la recherche sont fondamentales à l'accomplissement de la mission de Santé Canada, qui est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.*

duction et la fabrication de nouveaux produits.



Étant donné l'ampleur de ses responsabilités, le Ministère compte sur le travail de scientifiques de diverses disciplines, y compris des sciences naturelles et des sciences de la vie, ainsi que des sciences sociales. Ces personnes mènent les activités de recherche et de développement, ainsi que les activités connexes requises pour que le Ministère puisse intervenir face aux problèmes de santé présents et à venir. La science est au cœur de notre capacité à déterminer les nouveaux enjeux sanitaires, à saisir les occasions propices et à limiter les risques auxquels les Canadiens sont exposés en raison de produits, de drogues, du tabac, de contaminants et de l'environnement. Les travaux des scientifiques et des chercheurs de la Direction générale de la santé environnementale et de la sécurité des consommateurs (DGSESC) de Santé Canada sont à la fine pointe de leur domaine pour s'assurer que les décisions qui touchent la santé des Canadiens sont prises en fonction des meilleures données probantes disponibles. Leur travail appuie les politiques, les programmes, les règlements et les lois.

## Biotechnologie

Pendant ces dernières décennies, le monde entier a été témoin des progrès extraordinaires accomplis dans le domaine scientifique. La biotechnologie — un secteur en pleine croissance — est un terme qui englobe une large variété d'activités scientifiques dans plusieurs sphères, telles que les aliments, la santé et l'agriculture. Elle inclut l'utilisation d'organismes vivants, ou de parties d'organismes vivants, pour engendrer de nouvelles méthodes de pro-

La biotechnologie (aussi communément connue comme science de la vie, modification génétique ou technogénie, et génomique) nous révèle de nouvelles connaissances, méthodes et produits, notamment: des nouveaux vaccins pour prévenir la maladie; des plantes génétiquement modifiées pour résister aux organismes nuisibles; la réparation d'organes et de tissus endommagés et la détection améliorée des maladies; des traitements pour l'infertilité humaine; des bactéries capables de recycler les déversements d'hydrocarbures; des biocombustibles écologiques.

## Produits de la santé

La biotechnologie offre la possibilité de fournir une grande diversité de produits novateurs et utiles en vue de prévenir et de traiter les maladies, et de contribuer à l'amélioration de la santé des Canadiens. Au sens large, l'expression «issu de la biotechnologie» qualifie tous les produits de source biologique ou dont la fabrication fait appel à des systèmes biologiques; certaines définitions élargissent cette notion pour y inclure les peptides et les oligomères d'acides nucléiques synthétisés chimiquement; une définition plus étroite peut limiter les produits de biotechnologie à ceux qui sont obtenus par recombinaison de l'ADN ou grâce aux techniques de culture cellulaire «modernes». Les produits de santé issus de la biotechnologie peuvent donc comprendre les suivants: des produits biologiques (drogues biologiques) tels que des vaccins classiques contre les infections virales et

bactériennes, et des produits dérivés de liquides, de tissus et d'organes de source animale ou humaine; des protéines recombinantes, y compris des produits sanguins, des hormones, des facteurs de croissance et des enzymes produites par des lignées cellulaires de bactéries, de levures ou de mammifères; et des agents de thérapie génétique et de thérapie cellulaire; des produits radiopharmaceutiques dont un des constituants est issu de la biotechnologie; des produits pharmaceutiques considérés comme des drogues chimiques aux fins de la réglementation, comme certains antibiotiques et certaines enzymes; des instruments médicaux et certaines épreuves et trousse de diagnostic.

(Source: Santé Canada)

Médecine générale Services aux particuliers Vaccination voyage Services aux entreprises

**ACCESSIBLE et ABORDABLE**

**Avant de boucler vos bagages, faites-vous vacciner!**

Opti-Soins offre les vaccins importants:

- Hépatite A et B • Méningite • Poliomyélite
- Rage • Fièvre jaune (Centre désigné par Santé Canada) • Tourista-Choléra
- Typhoïde • Pneumocoque • Tétanos-Diphthérie-Coqueluche

**Opti-Soins**  
CLINIQUE PRIVÉE

2655, boul. du Royaume,  
Jonquière (Faubourg Sagamie)  
**418.548-7525**  
www.opti-soins.com

**PREMIÈRE ESCALE:  
OPTI-SOINS**

00752154

# Au Saguenay-Lac-St-Jean on bouge !

De plus en plus de personnes choisissent l'activité physique comme premier geste pour améliorer leur santé, leur apparence, leur poids, etc. D'ailleurs, l'Enquête régionale de santé, menée l'an passé par l'Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean, démontre que plus de 55% des adultes de la région sont actifs dans leurs loisirs.

Les occasions de bouger sont de plus en plus fréquentes et, souvent très près de nous. Que ce soit marcher dans un parc de quartier ou emprunter un raccourci pour aller à pied travailler. Des avantages comme la proximité et la disponibilité des sites d'exercice tels un gymnase ouvert quand les besoins sont là, des sentiers bien balisés, des salles bien aménagées, tout ça facilite la pratique régulière de l'activité physique.

Prendre l'habitude de bouger ne vient pas tout seul. Avoir l'appui de ses proches comme la famille, la parenté et les amis est un motif d'encouragement. Comme autre source de motivation, la personne choisit de bouger en fonction de ses goûts et du plaisir qu'elle va en retirer.

Michel Lachapelle, conseiller Kino Québec à l'Agence régionale de santé vous invite donc :

1. à choisir une activité que vous aimez
2. à réserver le temps nécessaire pour la faire
3. à vous assurer de bouger en toute sécurité

L'activité physique est un moyen efficace pour maintenir ou améliorer sa santé. Les nouveaux adeptes de l'activité physique disent que le principal effet perçu d'avoir com-

mencé à bouger, c'est qu'ils se sentent mieux. De connaître un tel bien-être semble être leur motivation principale à continuer. D'ailleurs, quand ils sont en forme, ils en viennent à anticiper avec un plaisir renouvelé leur prochaine séance d'activité physique.



## La vaccination chez l'enfant, un plus pour la santé !

La vaccination est importante chez les enfants, car elle protège contre plusieurs maladies graves causées par des bactéries et des virus. Les vaccins sont si efficaces que la plupart des maladies qu'ils peuvent prévenir sont rares de nos jours au Québec et au Canada.

Les vaccins amènent les cellules de défense à fabriquer des anticorps. L'enfant vacciné devient ainsi protégé. Madame Linda Gagnon est infirmière conseil en maladies infectieuses à l'Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean, direction de santé publique. Elle explique que la recommandation de vacciner les tout-petits contre la coqueluche, le tétanos, les infections à pneumocoque, la rougeole, la rubéole et les oreillons vient du fait que ces maladies touchaient plus souvent les enfants avant l'âge de deux ans.

les enfants soient vaccinés à l'âge recommandé pour chaque vaccin. Certains vaccins doivent être donnés en plusieurs doses et au bon moment pour être efficaces. Les enfants non vaccinés courent toujours un risque beaucoup plus grand d'attraper des maladies contagieuses.

Lors des visites des parents, l'infirmière vaccinatrice du CLSC du centre de santé et de services sociaux fournira toute l'information nécessaire sur la vaccination de l'enfant.

Dès l'âge de deux mois, deux vaccins sont administrés pour protéger rapidement l'enfant. Ensuite, à quatre mois, six mois et ainsi de suite jusqu'à l'âge de 18 mois. Il est important que

Agence de la santé  
et des services sociaux  
du Saguenay-  
Lac-Saint-Jean

Québec



Kino  
Québec

### L'activité physique, c'est notre affaire à tous...

#### Prendre le temps de se mettre en forme...



### Près de chez soi grâce aux services disponibles :

- des heures de gymnase, de piscine, d'aréna ;
- de nouveaux équipements ;
- des clubs de marche intérieure ou extérieure ;
- des sentiers pédestres bien balisés.



#### Informations au service des loisirs de la municipalité

**Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, on bouge!**

À l'exemple de La Doré, Saguenay, Saint-François-de-Sales, Saint-Henri-de-Taillon, Saint-Félicien, Roberval, Dolbeau-Mistassini et d'autres municipalités.



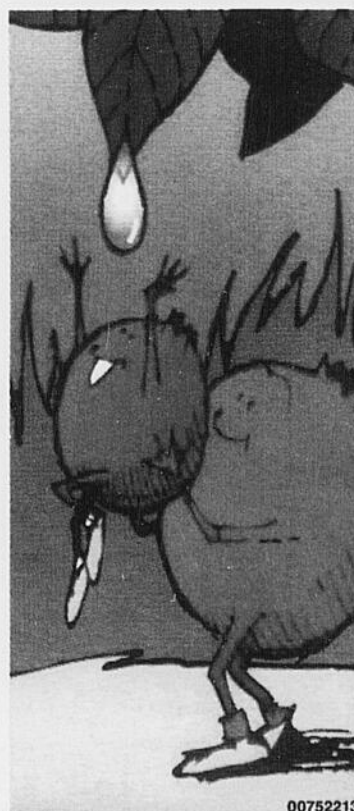
Agence de la santé  
et des services sociaux  
du Saguenay-  
Lac-Saint-Jean

Québec

## La vaccination chez l'enfant, UN PLUS POUR SA SANTÉ!

Des vaccins protègent, pour la vie, les tout-petits contre des maladies graves : la coqueluche, le tétanos, les infections à pneumocoque, la rougeole, la rubéole, les oreillons...

Les enfants reçoivent deux premiers vaccins à l'âge de deux mois, plus tard à quatre mois, six mois et ainsi de suite jusqu'à l'âge de 18 mois. Il est important que les enfants reçoivent chaque dose de vaccin à l'âge recommandé, au bon moment. Ceci pour permettre qu'il soient vraiment protégés.



00752213

# Les avantages des produits biologiques



*Il ne passe pas une journée sans que nous soyons appelés à faire des choix lorsqu'il s'agit de notre alimentation et notre façon de vivre. Une salade ou un hamburger? Prendre sa voiture ou marcher? La question qu'on se pose maintenant est: «Devrait-on acheter des aliments biologiques?».*

En tant que consommateurs, notre influence compte pour beaucoup à tous les échelons de la chaîne alimentaire, de la ferme aux supermarchés locaux en passant par les transformateurs. Ainsi, chaque fois que nous achetons un produit biologique, nous votons de ce fait avec nos dollars. La plupart des acheteurs disent acheter des produits biologiques pour des motifs personnels ou de santé familiale, pour l'environnement et/ou la protection des animaux. Ces raisons peuvent-elles vraiment justifier l'achat de produits biologiques? Les règles et les normes pour l'agriculture biologique et les aliments sont

surtout des incitatifs à la prudence. Cela ne signifie pas pour autant que les aliments non biologiques ne sont pas salubres. Notre production alimentaire est très bien réglementée, qu'elle soit biologique ou non. Cependant, tout comme les traverses pour piétons servent à diminuer les risques d'accident lorsqu'on traverse une rue, il en est de même avec les produits

biologiques, car les normes élaborées servent à réduire les risques associés à l'agriculture et aux aliments. La science de l'agriculture biologique évolue rapidement, car la population et les décideurs accordent de plus en plus d'importance à la santé et à l'environnement. À titre d'exemple, les preuves ne cessent de croître quant aux risques associés aux résidus de pesticides dans les aliments. Nous possédons maintenant des données scientifiques indiquant que les aliments biologiques contiennent moins de types de résidus de pesticides et à plus faible concentration. Les produits biologiques limitent également l'emploi d'additifs chimiques dans les aliments.

L'agriculture biologique utilise moins d'énergie que l'agriculture conventionnelle, cela étant particulièrement dû au fait qu'elle n'utilise pas d'engrais azoté. L'Institut Rodale rapporte que l'agriculture biologique utilise 30% moins de combustibles fossiles que toutes les autres formes d'agriculture. On a également découvert que l'agriculture

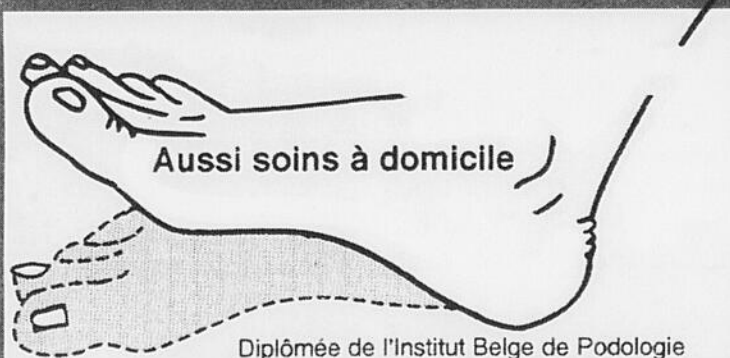
biologique retient plus de carbone dans le sol, réduisant ainsi les émissions de dioxyde de carbone. Le dioxyde de carbone est un gaz à effet de serre important qui contribue aux changements climatiques. Mis à part une baisse des risques, les aliments biologiques sont-ils nutritifs? Voici ce qu'on affirme au Royaume-Uni: «Aucun aliment ne contient plus de minéraux, d'acides aminés essentiels et de vitamines bénéfiques pour la santé que les aliments biologiques.» Les recherches effectuées partout dans le monde appuient cet énoncé. Il n'existe pas toujours de différence entre les aliments biologiques et ceux qui ne le sont pas, mais quand il y en a une, les aliments biologiques contiennent plus de ces substances bénéfiques.

La recherche démontre de plus en plus que l'achat de produits biologiques réduit de nombreux risques associés à l'agriculture et aux aliments tout en procurant des avantages. Les agriculteurs et les transformateurs d'aliments prendront en compte ce que réclame le consommateur. Ils utiliseront moins de pesticides, d'engrais, d'additifs, d'antibiotiques, etc. si c'est ce que désire leur clientèle. Toutefois, il nous incombe, en tant que consommateurs, à être prêts à payer davantage pour nos aliments de manière à ce que les agriculteurs puissent modifier leurs pratiques.

(Source: CAB - Centre agriculture biologique du Canada)

## Clinique de podologie Guylaine Gagnon Podologue

Référez le soin des pieds à une spécialiste professionnelle et expérimentée.



Certificats-cadeaux disponibles

À LA BAIE  
1205, rue Paul-Omer Gagnon  
418-544-3252

À CHICOUTIMI  
1281, Champs-Élysées (loc. 201)  
418-543-9761

20 ans d'EXPÉRIENCE

00752218

## Vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil

Venez consulter nos spécialistes à notre laboratoire d'étude du sommeil et du ronflement. Des équipements à la fine pointe de la technologie. Votre santé peut en dépendre!

Bien respirer, bien dormir, mieux vivre...



Groupe Santé  
**Paramédic**  
LABORATOIRE DU SOMMEIL • SOINS RESPIRATOIRES

	OUI	NON
Ronflez-vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressentez-vous une fatigue constante durant le jour ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous tendance à vous assoupir lorsque vous regardez la télévision ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous arrive-t-il de vous réveiller avec une sensation d'étouffement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentez-vous un besoin irrésistible de faire des siestes durant la journée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Au matin, avez-vous la bouche sèche, des maux de gorge ou des maux de tête ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressentez-vous des problèmes de concentration ou de mémoire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre partenaire a-t-il remarqué que vous arrêtez de respirer durant votre sommeil ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si vous avez répondu OUI, à quelques-unes de ces questions, vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !**

3535, boul St-François  
Jonquière, Qc G7X 2W5  
Tél: (418)542-1255  
Sans frais: 1-800-465-1255  
Fax: (418) 542-5959

00752074

Pharmacie Francine Simard

# Une hotte biologique

## pour la sécurité d'autrui

Saviez-vous qu'il peut être dangereux pour son entourage de faire la mise en seringue de certains médicaments à la maison, comme le méthotrexate? Eh bien oui, les particules présentes dans ce médicament sont efficaces chez une personne malade, mais pour son entourage cela peut être néfaste à long terme. C'est pourquoi il est important de faire préparer ses seringues dans un milieu conforme tel que la hotte biologique de la Pharmacie Francine Simard de Chicoutimi.

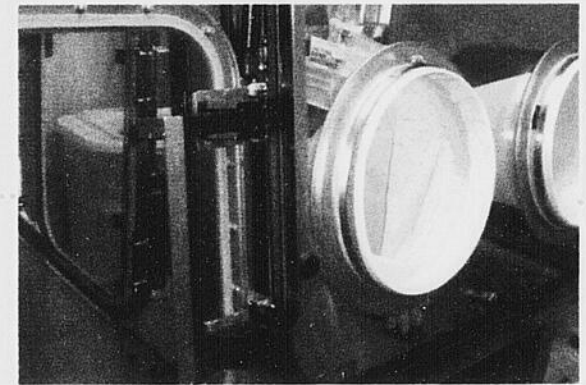
Il est donc possible de faire préparer ses seringues sécuritairement dans une hotte spécialement conçue pour la préparation de ces médicaments. Ces installations servent à mettre les produits sous forme injectable pour les patients. Par exemple, certains médicaments sont en poudre, donc la pharmacie s'occupe de faire la mise en condition du médicament de façon sécuritaire, sans contamination de bactérie et avec une plus longue durée de vie.

La Pharmacie Francine Simard est la seule au Saguenay-Lac-Saint-Jean et au Nord du Québec à posséder une telle hotte. Il est donc possible d'y faire faire sa mise en seringue de méthotrexate, la préparation de médicaments anticancéreux exabraxane et de certains médicaments antiviraux, cancérigène et tératogène par des professionnels.

### Ne pas préparer ses seringues à la maison

Le cas le plus fréquent de préparation de seringue «sur le comptoir de la cuisine», est avec le méthotrexate. Ce médicament est un agent cytotoxique permettant à des patients atteints d'arthrite rhumatoïde ou de problèmes spéciaux de la peau d'être soulagés et de diminuer la progression de leur maladie.

Lors de la préparation à la maison, il y a des particules de méthotrexate qui sont libérées dans l'air environnant et peuvent pénétrer dans les corps des gens et des animaux de compagnie vivant avec le patient. Cela peut être dangereux à



long terme pour ces gens puisqu'ils n'ont pas besoin de ce médicament. Sans oublier que les produits cytotoxiques servent à tuer des cellules chez la personne malade qui en a besoin. Par contre l'entourage du patient, qui lui n'en a pas besoin, peut être touché par les particules qui restent dans l'air un certain temps.

À la Pharmacie Francine Simard, lors de la préparation de médicaments dans les hottes, le personnel est protégé et les particules sont filtrées de façon à ne pas être jetées à l'extérieur.

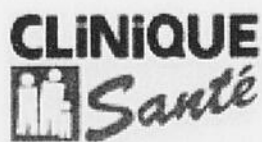
Il est possible de recevoir ces seringues en communiquant avec votre pharmacien habituel qui pourra commander la quantité nécessaire à la Pharmacie Francine Simard. Ce service permet donc aux clients d'obtenir un produit sécuritaire sans mettre en danger la santé de leurs proches. Alors, parlez-en à votre pharmacien!

## Protégez ceux qui vous entourent!

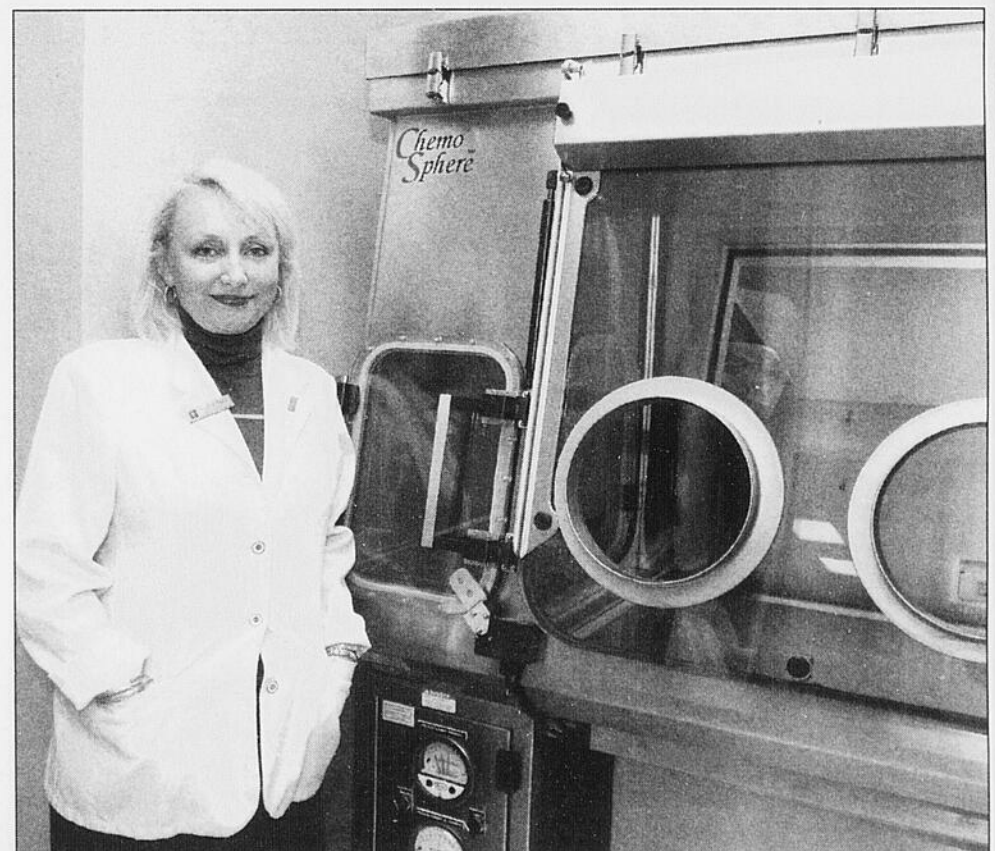
- Laissez-nous le soin de préparer vos seringues de méthotrexate
- Seule hotte biologique en pharmacie de quartier au nord du Québec

Nous travaillons en collaboration avec votre pharmacie habituelle.

Informez-vous auprès de votre pharmacien.



Pharmacie Francine Simard  
394, St-Vallier suite 100, Chicoutimi  
**418-545-3336**  
[pharmaciefrancinesimard@bellnet.ca](mailto:pharmaciefrancinesimard@bellnet.ca)



# Grippe

## aviaire

*Pour la plupart des Canadiens, le risque de contracter la grippe aviaire est extrêmement faible. Cependant, il demeure important de savoir comment réduire ce risque, surtout si vous voyagez dans une région touchée par la grippe aviaire.*

La grippe aviaire est une infection virale qui peut se propager facilement et rapidement chez les oiseaux. Il existe au moins 15 types de grippe aviaire causés par diverses souches du virus grippal A. Les oiseaux se transmettent le virus de la grippe aviaire par leurs sécrétions et leurs fientes. Chez certaines espèces sauvages, par exemple le canard, on remarque que les oiseaux peuvent porter le virus et infecter d'autres oiseaux sans être malades. Chez d'autres espèces, notamment la volaille d'élevage (poulets, dindes, etc.), les oiseaux risquent davantage d'être malades et de mourir lorsqu'ils sont infectés.

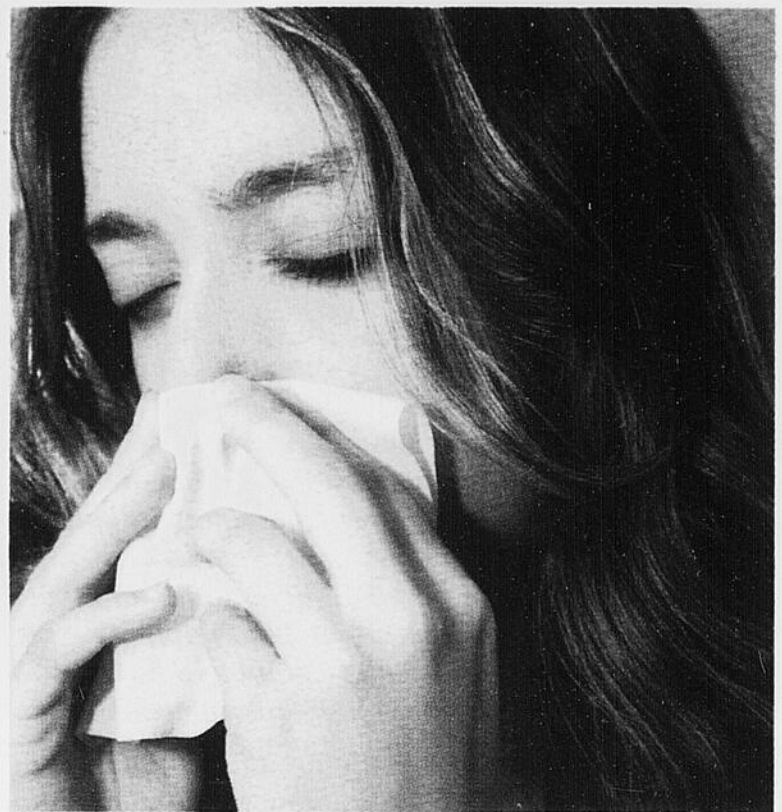
Les agents de santé de partout dans le monde ont toujours à l'œil l'écllosion de grippe aviaire qui a durement frappé cer-

tains pays d'Asie en 2004. L'écllosion, qui a été causée par une souche du virus de la grippe aviaire nommée H5N1, a touché des millions de poulets et autres oiseaux. Il y a aussi eu un plus petit nombre de cas de grippe aviaire

chez les humains et certaines des personnes infectées au H5N1 sont décédées.

Tout au long de l'année, différentes souches du virus de la grippe aviaire circulent chez les oiseaux, mais, habituellement, le virus ne se propage pas chez les humains, à l'exception de quelques cas rares. Le mode de transmission exact du virus des oiseaux aux humains est inconnu, mais la majorité des cas de grippe aviaire chez les humains sont associés à un contact direct avec des oiseaux infectés ou leurs fientes.

Les données scientifiques actuelles montrent que le virus de la grippe aviaire ne se transmet pas facilement et rapidement



d'une personne à une autre. Il est important de ne pas confondre les cas de grippe aviaire et les autres cas de grippe (influenza) chez les humains. La grippe (influenza) est une maladie respiratoire fréquente qui se propage facilement et rapidement chez les humains.

(Source: Santé Canada)

## Il est possible de réduire encore plus la récurrence du cancer du sein chez la femme ménopausée

*Au Canada, on estime à 22 300 le nombre de femmes qui ont reçu l'année dernière un diagnostic de cancer du sein, et à 5 300 le nombre de femmes qui en sont décédées. Selon les données actuelles, une femme sur 9 sera atteinte d'un cancer du sein; 1 femme sur 28 en mourra.*

Près de 80% des cas de cancer du sein au stade précoce (c'est-à-dire au stade où seuls le sein et les ganglions de l'aisselle sont atteints) diagnostiqués après la ménopause impliquent des tumeurs porteuses de récepteurs hormonaux positifs, qui sont très susceptibles de répondre à un traitement hormonal. Heureusement, les chances de guérison sont élevées avec un traitement chirurgical et des traitements adjuvants (additionnels). Sans ces derniers, il y a un risque significatif que le cancer récidive. La réapparition de la maladie peut s'avérer mortelle si d'autres régions du corps sont envahies. Généralement après la chirurgie, un traitement adjuvant (incluant la chimiothérapie, la radiothérapie et l'hormonothérapie) est prescrit pour minimiser le risque de récurrence potentiellement mortelle.

Chez les femmes ménopausées atteintes d'un cancer du sein au stade précoce, « le plus grand risque de récurrence se situe entre 12 mois et 24 mois après la chirurgie et il demeure persistant même après cinq

ans », rappelle le Dr François Patenaude, oncologue à l'Hôpital général juif de Montréal et professeur agrégé à la faculté de médecine de l'Université McGill. « Ce risque est en proportion, entre autres, de la grosseur de la tumeur, de l'agressivité des cellules cancéreuses, et du nombre de ganglions de l'aisselle atteints », précise le Dr Jean Dufresne, hémato-oncologue et professeur agrégé

à la faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke. Traditionnellement, le traitement adjuvant de référence, le tamoxifène a démontré qu'il réduisait de presque 50% le risque de récurrence. Mais une étude mondiale, en cours depuis plus de 8 ans et à laquelle les Drs Dufresne et Patenaude ont participé, montre l'efficacité supérieure d'un inhibiteur de l'aromatase, l'anastrozole, un traitement antihormonal, avec 24% moins de risque de récurrence comparativement au tamoxifène. La supériorité de l'anastrozole (commercialisée sous le nom Arimidex) dans la prévention de toutes les formes de récurrence de cancer du sein augmente au fil du temps et se maintient, même quatre ans après la fin du traitement normal de cinq ans.

### Trop de patientes cessent leur traitement

Le nombre de femmes qui survivent au cancer du sein est plus grand que jamais. Mais selon une récente étude publiée dans « Journal of Clinical Oncology », près du quart des femmes atteintes d'un cancer du sein hormonosensible de stade précoce arrê-

tent de prendre leur médicament anti-œstrogénique au cours de la première année; après trois ans, presque la moitié des patientes! « C'est un réel problème », constate le Dr Dufresne, engendré notamment par les effets secondaires du médicament. « Il peut accentuer les bouffées de chaleur chez la femme ménopausée, ainsi que des douleurs articulaires. Chez la plupart des femmes, c'est relativement bénin; pour quelques-unes, cela peut être très inconfortable. Je rappelle souvent à mes patientes de ne pas sous-estimer leur petite pilule, elle a un effet plus important que toute chimiothérapie, c'est leur principal filet de sécurité contre toute récurrence. » Pour le Dr Patenaude, l'alliance thérapeutique entre le médecin et sa patiente demeure essentielle. « Il est possible, dit-il, par différents moyens d'atténuer les effets secondaires. L'exercice physique comme la natation et la marche, par exemple, aide à la souplesse articulaire. »

Le cancer du sein diffère des autres formes de cancer, car même après cinq ans de rémission, il n'est pas considéré comme guéri. « Beaucoup de femmes récidivent entre la 5<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année », souligne le Dr Dufresne. En ce sens, il est primordial que patientes et médecins réalisent qu'ils recourent à la meilleure thérapie connue pour prévenir la récurrence. Pour en savoir davantage, parlez-en à votre médecin ou consultez des sites Internet comme [www.fortesensemble.ca](http://www.fortesensemble.ca)



PARRAINÉ PAR  
CLUB NICHELIEU  
KENOGAME

## Centre de services internes spécialisés en toxicomanie et autres dépendances pour adolescents de 12 à 18 ans

• Accueil personnalisé • Confidentialité • Disponibilité • Respect

- Équipe professionnelle
- Thérapie individuelle
- Thérapie de groupe
- Thérapie familiale
- Service médical et scolaire



2187, rue Bonneau  
Jonquière (Québec) G7S 4B3  
Tél.: 418-548-0071  
Téléc.: 418-548-0073  
administration@havredufjord.com

**Maintenant accessible au: [www.havredufjord.com](http://www.havredufjord.com)**

# Être actif tous les jours

*Saviez-vous que 63% des Canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique pour en ressentir les bienfaits?*

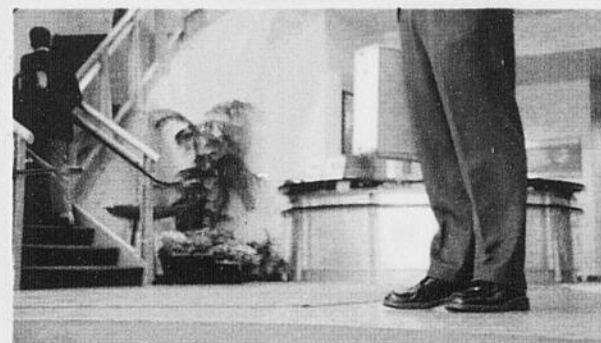
Votre corps est conçu pour bouger. Il suffit de quelques minutes d'activité physique par jour pour rester en forme et réduire les risques de maladies.

Pensez-y: vous êtes éveillé de 15 à 19 heures par jour, mais il suffit d'une soixantaine de minutes d'activité pour demeurer en bonne santé, et il n'est même pas nécessaire qu'elles soient consécutives. Quelques séances de 10 minutes au cours de la journée, et vous aurez atteint votre objectif quotidien.

Au cours de la journée, combinez diverses activités à raison d'au moins 10 minutes par séance. Commencez lentement et augmentez ensuite le rythme. Si vous faites déjà des activités exigeant un effort léger, passez à des activités requérant un peu plus d'effort. Toute activité physique, si légère soit-elle, compte; mais plus vous en ferez, mieux vous vous porterez.

## Le truc de l'escalier

- Environ deux tiers de notre vie se passe au boulot. Il faut donc trouver des moyens d'incorporer l'activité physique à la journée de travail pour demeurer en santé.
- Un exercice quotidien, comme l'utilisation de l'escalier, contribue de façon importante aux trente minutes d'activité physique dont nous avons tous besoin quotidiennement.
- Les 30 minutes d'activité physique nécessaires à la santé peuvent être effectuées par intervalles, un étage à la fois, au cours de la journée. À votre rythme!
- L'utilisation de l'escalier est une excellente façon de soulager les tensions associées au travail.
- L'ascension de deux étages par jour peut entraîner une perte de poids d'environ 2,7 kg ou 6 lb par année. Six étages par jour représentent donc 18 lb. Pourquoi se priver?
- L'utilisation quotidienne de l'escalier peut prolonger la vie d'un individu. Selon les études effectuées, les risques d'accidents cardiovasculaires et les décès sont moins élevés chez ceux et celles qui ont l'habitude d'emprunter l'escalier.
- L'utilisation de l'escalier peut également constituer une source d'énergie. En effet, ceux et celles qui empruntent

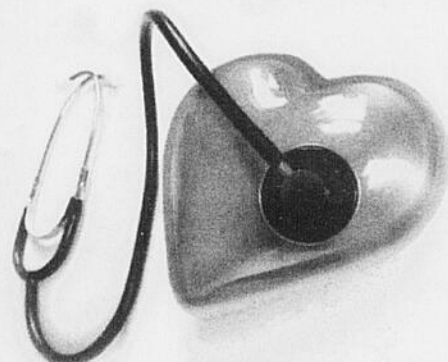


régulièrement l'escalier manifestent une plus grande force musculaire des jambes et une plus grande endurance cardiopulmonaire. Ils peuvent ainsi participer pleinement à une plus vaste gamme d'activités quotidiennes.

- Il est souvent plus rapide d'utiliser l'escalier que d'attendre l'ascenseur, surtout aux heures d'achalandage. Faites-en l'essai et vous découvrirez que, pour se déplacer entre sept étages ou moins, l'escalier est habituellement plus efficace.
- L'utilisation de l'escalier n'exige aucune aptitude, équipement ou accoutrement particulier et consomme deux fois plus de calories que la marche. Allez hop!
- Seule l'énergie corporelle est requise pour monter l'escalier. En plus d'être écologique, cette activité contribue à votre santé.

Il a été constaté que les programmes d'activité physique invitant les employés à utiliser l'escalier favorisent les relations de travail, la camaraderie et l'esprit d'équipe.

*(Source: Agence de la santé publique Canada)*



# La santé c'est une affaire publique

Le SIISNEQ est fier de souligner la contribution des infirmières, des infirmières auxiliaires et des inhalothérapeutes à notre système de santé.



Centrale des syndicats du Québec



Fédération de la Santé du Québec



SYNDICAT DES INTERVENANTES ET INTERVENANTS DE LA SANTÉ DU NORD-EST QUÉBÉCOIS



CSQ

00752155

# Les diètes

## font-elles grossir?

Des professionnels de la santé découvrent un moyen naturel et sûr de maîtriser son poids et sa glycémie

Par Joyce Tellier-Johnson, docteure en naturopathie

Avez-vous parfois des envies folles de manger certains aliments? Constattement faim entre les repas? Votre niveau d'énergie monte et redescend, selon ce que vous mangez? Prenez-vous du poids pour le reprendre immédiatement après?

Selon Michael Lyon, MD, et Michael Murray, ND, auteurs du livre «Hunger Free Forever», les régimes peuvent en fait vous faire prendre encore PLUS de poids en omettant de remédier aux messages erronés de l'organisme vous signalant la faim ou la satiété. Les auteurs ont pour la première fois établi et documenté un lien entre les fluctuations glycémiques observées le jour et la nuit et l'embonpoint. Des fluctuations en dents de scie créent l'envie irrésistible de manger et sont susceptibles à plus long terme de faire naître une affection appelée résistance à l'insuline.

Chez une personne devenue résistante à l'insuline, le glucose n'arrive plus à pénétrer dans les cellules de l'organisme. Les centres du cerveau régissant l'appétit se mettent à fuser des messages de faim qui vous incitent à manger. En normalisant votre glycémie, ces messages cessent d'affluer et il devient beaucoup plus facile de maîtriser votre appétit, de réduire vos portions et de perdre du poids – des conditions essentielles pour éviter le diabète de type II, le syndrome X ou syndrome métabolique et une série d'autres maladies résultant de l'irrégularité du glucose sanguin.

«Rompre le manège des fluctuations glycémiques, dit M. Murray, est un premier pas en direction d'une vie exempte de fringales continues. Nos recherches démontrent que la consommation de PGX, un mélange de fibres solubles tout à fait unique, permet de restaurer l'équilibre et d'éviter les montées et les chutes soudaines de glycémie pour un meilleur contrôle de l'appétit sans faim excessive. C'est le début de la fin de l'état prédiabétique.»

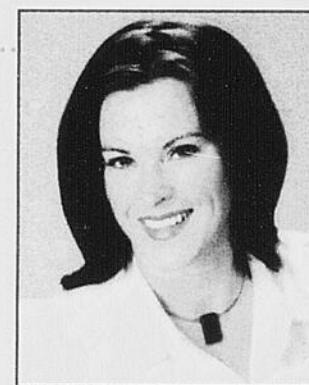
PGXMD (pour PolyGlycoPlexMD) est une combinaison de fibres solubles naturelles au pouvoir de prévenir, voire même de corriger, la résistance à l'insuline et de faciliter la régulation des quantités de glucose dans le sang. Au-delà de 60% de la population canadienne souffre d'un problème de résistance à l'insuline à l'origine de bon nombre de problèmes de santé, tels que l'obésité, les maladies cardiaques, l'hypercholestérolémie et le diabète.

Lorsque consommé avec ou avant les repas, il a été démontré que PGX Daily en gélules, en poudre ou en granules pouvait réduire jusqu'à 50% de la vitesse de conversion des aliments en glucose sanguin (l'indice glycémique des aliments). Autrement dit, PGX peut transformer un aliment à valeur glycémique élevée en aliment à faible valeur glycémique pour ainsi contribuer à restaurer la sensibilité à l'insuline et l'équilibre d'une glycémie désordonnée.

Grâce à son étonnante viscosité (capacité gélifiante lui permettant d'absorber des centaines de fois son poids en eau), PGX contribue également à vous faire sentir rassasié plus longtemps et minimiser les envies de grignoter. Il est important de boire beaucoup d'eau lorsque vous consommez du PGX pour en optimiser l'expansion.

Face à l'ampleur des préoccupations touchant le diabète et l'obésité, la découverte de ce régulateur d'appétit entièrement naturel arrive vraiment à point. «Les résultats obtenus grâce au PGX, explique le Dr Lyon, ont réellement le pouvoir de transformer une vie. Il est désormais possible d'éviter de graves problèmes de santé engendrés par le surplus de poids et la résistance à l'insuline. Si PGX était un médicament, ce serait certes le plus prescrit en Amérique du Nord.»

Pour plus d'information sur les produits **webber naturals**: 1 800 430 7898 | [www.webbernaturals.com](http://www.webbernaturals.com)



Joyce Tellier-Johnson, ND



PGX, PGX DailyMC, PolyGlycoPlex®, et la gélule Ultra Matrix PGX Daily sont des marques de commerce d'InovoBiologic Inc. Brevet en instance.

NB : l'information qui précède est strictement fournie à titre d'information et ne doit en aucun cas servir à des fins d'autodiagnostic ou d'autotraitement pour des affections nécessitant l'avis et les soins d'un professionnel de la santé qualifié.

«Contre le  
rhume et  
la grippe,

**COLD-A-TAK**

est MA  
**MEILLEURE  
DÉFENSE.**»



**Chris  
Chelios**  
DÉFENSEUR  
PLUS ANCIEN JOUEUR ACTIF  
(INCONDITIONNEL DE  
WEBBER NATURALS)

**COLD-A-TAK<sup>MC</sup>  
Echinilin<sup>®</sup>** –  
**Prouvé en clinique**  
pour réduire la gravité  
et la durée du rhume  
ordinaire. Entièrement  
naturel et certifié  
biologique.

webber naturals.



webbernaturals.com

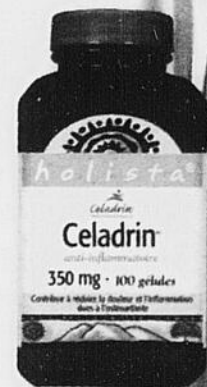
Pour plus d'information sur les produits webber naturals:  
1-800-430-7898 | www.webbernaturals.com



**Celadrin<sup>®</sup>**

**Un moyen naturel d'enrayer la  
douleur dans les articulations!**

- Supplément anti-inflammatoire naturel oral.
- Se combine aisément à l'emploi de la crème topique pour un maximum d'efficacité.



**Un antidouleur topique qui agit  
rapidement!**

Éprouvé en clinique pour son efficacité.

**30 minutes**

Après application, avec absorption directe,  
accélérée et profonde des régions touchées.



h o l i s t a<sup>®</sup>

Adoptez-le pour toujours!<sup>MC</sup>

1 800 204 4372

**Celadrin est l'un des produits naturels les plus efficaces  
qui soit pour réduire l'inflammation, les manifestations  
arthritiques et les douleurs articulaires qui en résultent.**

« La crème de Celadrin produit un effet apaisant et réparateur après une  
séance d'entraînement difficile. Je l'ai intégrée dans mon programme quotidien  
d'entraînement pour m'assurer d'avoir mieux récupéré le lendemain. »

- Leah Pells, mère / 3 fois championne olympique  
en athlétisme / 6 fois championne canadienne.