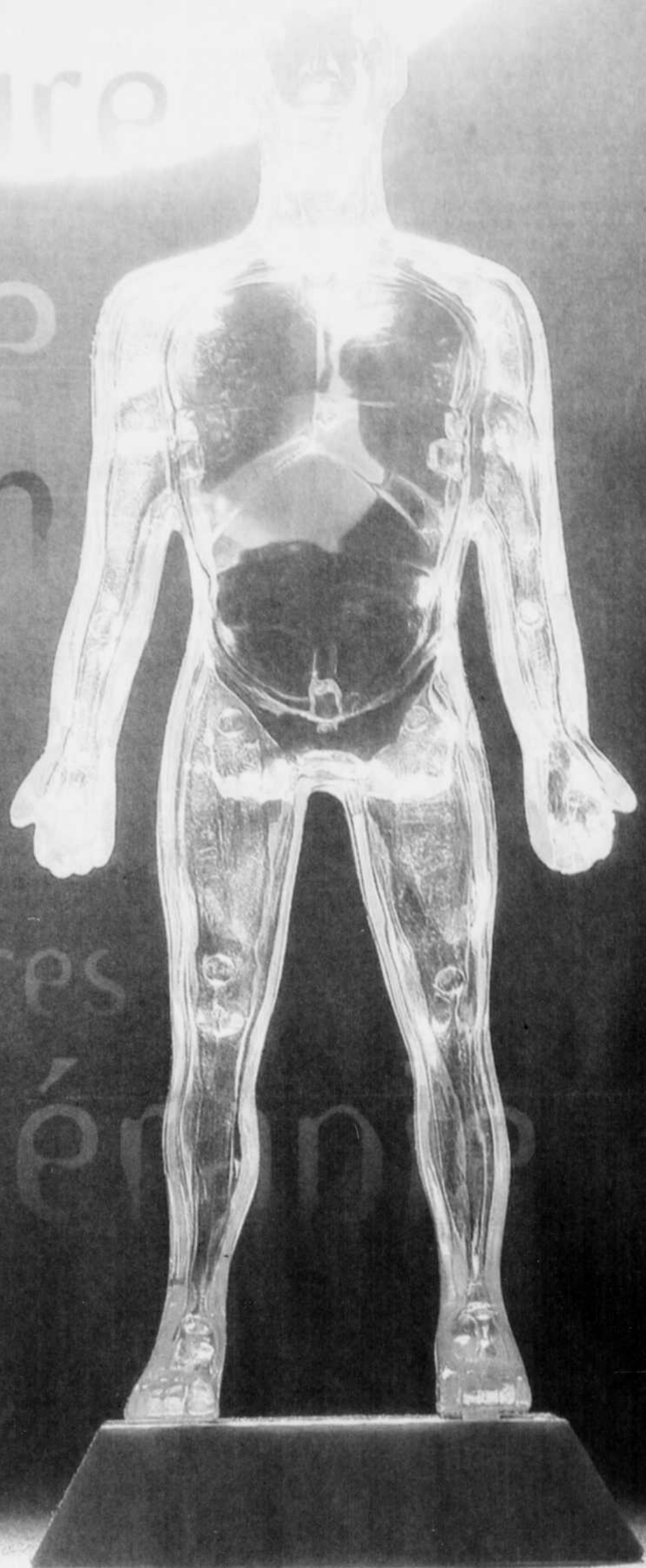
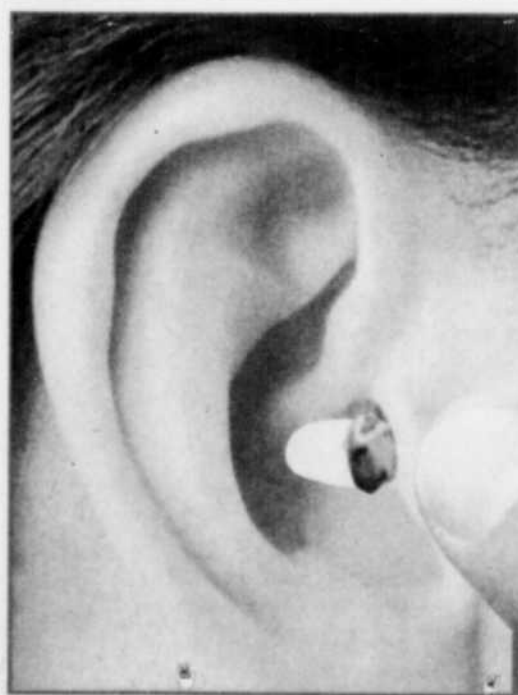


acupuncture
 podiatrie
 nutrition
 chiropratique
 médecines douces
 massothérapie



SANTÉ



QUOI?

Votre audition vous joue-t-elle des tours ?

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.

Saviez-vous que...

Le coût de certaines prothèses auditives peut être entièrement payé par la Régie d'assurance maladie du Québec, la CSST, les anciens combattants et les assurances privées. Renseignez-vous ?



Bérubé • Brassard

Audloprothésistes • Prothèses auditives

L'oreille... entendre battre la vie.

QUÉBEC Centre Professionnel Pierre-Bertrand
 Tél. : 522-3656 303, boul. Pierre-Bertrand,
 Sans frais : 1 800 363-7386 local 208

LORETTEVILLE Centre médico-dentaire
 Tél. : 842-0793 153, boul. Valcartier
 Sans frais : 1 866 444-0055

LÉVIS 53, avenue Bégin
 Tél. : 835-0497
 Sans frais : 1 866 903-0123

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

Vous avez toujours envie ?

« Si vous allez généralement aux toilettes plus de huit fois par jour, et que vous ressentez souvent un besoin pressant, voire irrésistible, d'uriner, s'accompagnant parfois d'une perte involontaire d'urine, vous souffrez peut-être d'hyperactivité vésicale, explique le Dr Johnston. Si c'est le cas, il est important que vous en parliez ouvertement avec votre médecin, qui peut vous offrir des moyens pratiques de prendre en charge ce problème, allant de la relaxation aux exercices de réadaptation, de même que des médicaments qui permettent de traiter l'hyperactivité vésicale et qui se sont révélés efficaces pour améliorer la qualité de vie. »

Bien que l'hyperactivité vésicale soit une affection courante qui peut être traitée, les personnes qui en sont atteintes hésitent souvent à demander de l'aide et attendent trois ans en moyenne avant de consulter un médecin. Une nouvelle étude révèle en effet que 20 % des Canadiens considèrent l'hyperactivité vésicale comme l'un des cinq grands tabous en matière de santé, au même titre que les difficultés érectiles, les maladies transmissibles sexuellement, l'alcoolisme et l'obésité.

L'hyperactivité vésicale demeure donc une des maladies les moins signalées par les patients, les moins traitées et les moins comprises. Moins de 9 % des personnes atteintes ont reçu un diagnostic. Bon nombre d'entre elles utilisent des protections ou des couches pour adultes, réduisent leur apport de liquides et limitent leurs activités et leurs interactions aux situations qui leur permettent d'avoir accès rapidement aux toilettes au besoin.

Qu'est-ce que l'hyperactivité vésicale ?

L'hyperactivité vésicale est causée par des contractions involontaires du détroter, gros muscle de la vessie. Les patients atteints de cette affection présentent habituellement des symptômes de fréquence

mictionnelle accrue (plus de huit mictions par jour) ou d'urgence mictionnelle (besoin irrésistible d'uriner), avec ou sans incontinence d'urgence (perte involontaire d'urine causée par l'urgence mictionnelle).

On confond parfois hyperactivité vésicale et incontinence urinaire d'effort, deux affections distinctes qui commandent des traitements différents. Les personnes qui présentent une incontinence d'effort ont des pertes d'urine lorsqu'elles éternuent, rient, se lèvent ou soulèvent un objet lourd; ce type d'incontinence est souvent causé par une faiblesse des muscles du plancher pelvien. L'incontinence d'urgence, quant à elle, se produit lorsque le besoin d'uriner est si pressant que la personne ne réussit pas à se rendre aux toilettes à temps. Certains patients peuvent présenter une combinaison de symptômes (incontinence d'effort et incontinence d'urgence).

L'hyperactivité vésicale a des répercussions sur les activités quotidiennes telles que les déplacements, l'activité physique, les relations interpersonnelles, la fonction sexuelle et la maîtrise vésicale pendant la nuit. Les personnes ayant une vessie hyperactive adoptent souvent divers comportements contraignants afin de composer avec leur affection, par exemple, repérer sans cesse les toilettes les plus près ou éviter certains types d'activités par crainte de ne pouvoir se rendre aux toilettes à temps. Si ces symptômes vous sont familiers, vous devriez en parler avec votre médecin. (EN)

LA CLINIQUE DE RÉSONANCE MAGNÉTIQUE SAINT-LOUIS

Pour un diagnostic précis et... sans liste d'attente

En raison de différents facteurs socioéconomiques, l'accessibilité aux services et aux soins de santé spécialisés nécessite parfois des semaines, voire des mois de patience. Heureusement, la Clinique de résonance magnétique Saint-Louis (RMSL) vous permet de dire adieu aux interminables listes d'attente et d'obtenir un examen rapide ainsi qu'un diagnostic fort précis de votre état de santé.

En activité depuis le printemps 2003, RMSL est une clinique privée qui offre des services d'imagerie par résonance magnétique (IRM) pour une multitude de pathologies. « L'imagerie par résonance magnétique constitue un instrument de diagnostic clinique et de recherche extrêmement perfectionné. Sans entrer dans les détails, disons que l'appareil d'IRM utilise un champ magnétique puissant et des ondes de radiofréquence pour produire des images du corps humain d'une qualité inégalée par les autres examens radiologiques. L'IRM représente une modalité diagnostique incontournable qui permet une évaluation précise de l'anatomie normale et anormale du corps humain », explique Gilles Courchesne, porte-parole pour RMSL.

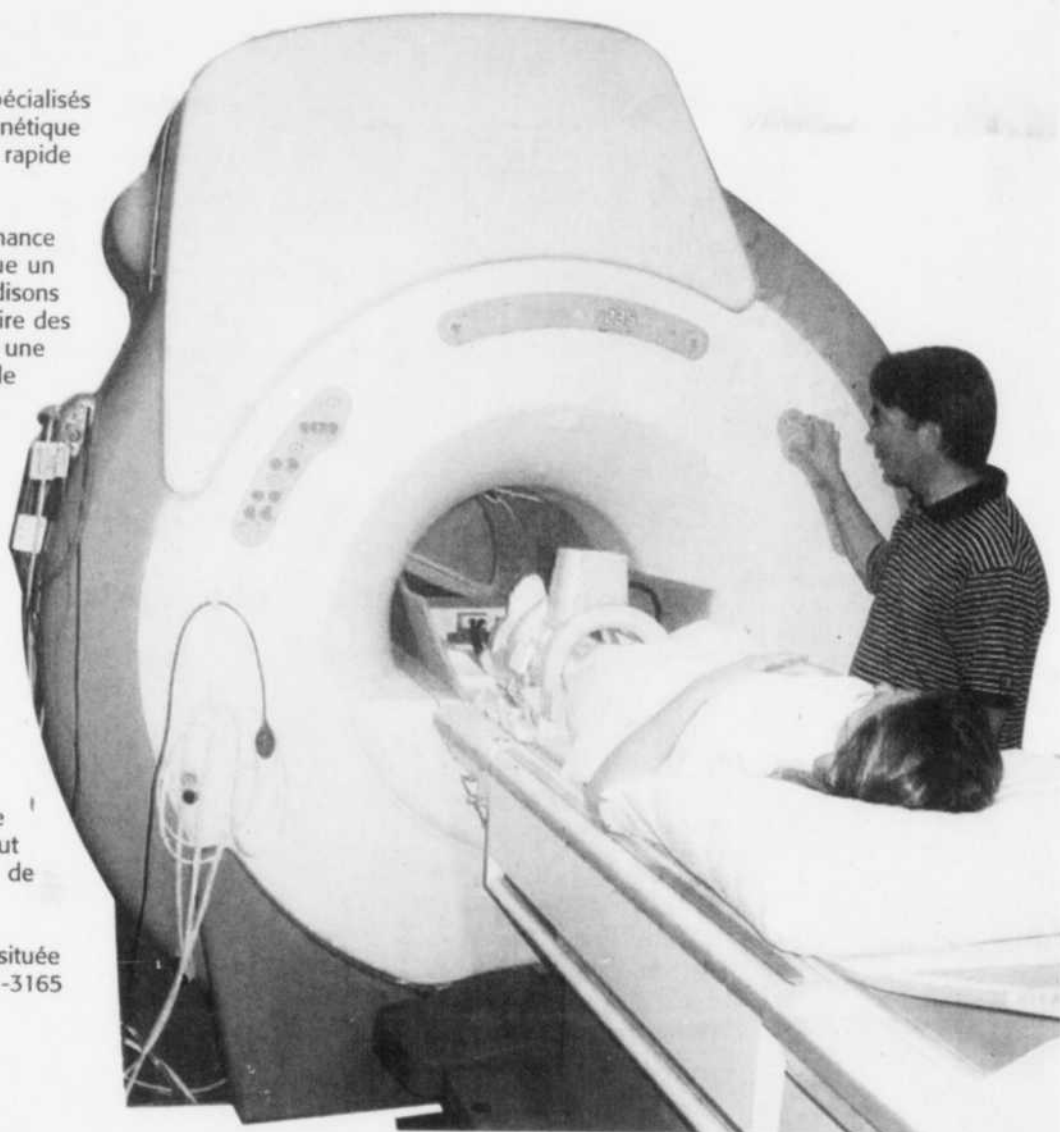
De la tête aux pieds... sans douleur

Grâce à l'apport de radiologistes de l'Hôtel-Dieu de Québec et du Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL), la Clinique est en mesure d'offrir une expertise de pointe dans les différents domaines de l'imagerie par résonance magnétique au Québec. « L'IRM est reconnue comme l'examen de choix pour un grand nombre de pathologies liées au système musculo-squelettique, à la colonne vertébrale, au cerveau, à l'abdomen et au pelvis. L'examen du patient est rapide, sans douleur et ne fait aucun usage de radiation. Les résultats de l'examen sont généralement transmis aux médecins référents en moins de 24 heures », poursuit Gilles Courchesne.

La technologie à votre service

En vue de maximiser la qualité de l'expertise au profit du client, RMSL a fait l'acquisition d'un aimant General Electric 1,5 Tesla qui produit un champ magnétique 10 000 fois plus puissant que le champ magnétique terrestre. Cet appareil est muni d'une plate-forme performante Excite, ce qui constitue une première en clinique privée au Québec. « Nous misons sur une technologie avancée afin d'offrir une imagerie diagnostique dont la qualité est équivalente ou supérieure à celle des milieux hospitaliers. Il faut dire que la technologie évolue très rapidement et que nous prenons toutes les mesures nécessaires afin de demeurer à l'avant-garde des tendances en IRM », précise Gilles Courchesne.

Partie intégrante de la Clinique médicale Saint-Louis, la Clinique de résonance magnétique Saint-Louis est située au 3165, chemin Saint-Louis, bureau 120, à Sainte-Foy. Pour plus d'information, communiquez au (418) 651-3165 ou sans frais au 1 866 888-3165.



Ne vous rendez pas malade à attendre



Résonance Magnétique Saint-Louis

Aucune attente, rendez-vous rapide

Diagnostic en 24 heures

Remboursement par la majorité des compagnies d'assurances

Plusieurs modalités de paiement

À l'intérieur de la Clinique Saint-Louis, près des ponts

651-3165

1 866 888-3165

ALIMENTS DE SANTÉ LAURIER Ses Salons de coiffure et d'esthétique

Jamais les produits bio ou naturels n'ont été aussi populaires. Aliments de Santé Laurier, le plus grand magasin au monde spécialisé dans ce domaine, se fait un plaisir d'étonner. Situé à Place Laurier depuis environ 40 ans, en constante évolution, il offre à ses visiteurs des produits régionaux, du terroir et surtout soigneusement choisis pour leur qualité, soit bio ou ayant subi un minimum de transformation. Leur comité de sélection de produits a même trouvé un sac d'épicerie qui se dégrade complètement en moins d'un an plutôt que 400 ans pour les sacs conventionnels, une première en Amérique !

Du côté des lignes de cosmétiques, on prend aussi soin de recommander le nec plus ultra. L'aluminium, contenu dans les anti-sudorifiques traditionnels ; préservatifs chimiques ou produits dérivés du pétrole sont ainsi bannis chez Aliments de Santé Laurier pour faire place aux formules contenant plutôt des colorants à base de plantes par exemple. « Les cosmétiques naturels peuvent se conserver jusqu'à 3 ans sans agents synthétiques, juste avec les antioxydants, les vitamines et les huiles essentielles... » précise Sylvie Pomerleau, dermatologue et responsable du département d'esthétique. Le 24 mars, elle vous invite à venir faire filmer votre cuir chevelu avec un capillscope et ainsi l'observer sur écran et vous faire expliquer son état de santé gratuitement sur rendez-vous. L'entreprise regroupe des Salons de coiffure, d'esthétique et de massages thérapeutiques; des consultations en

homéopathie et nutrition saine selon leur Pyramide Alimentaire à la fine pointe mais aussi une importante section de livres, idées cadeaux et suppléments vitamines pour tous et pour sportifs. Une chronique alimentaire « Cuisiner Santé » est publiée chaque mois sur www.alimentssante.com tandis que des chroniques éducatives sont diffusées tous les jeudis matin à 8 h 40 sur les ondes de CKRL 89,1 FM. Plusieurs initiatives avant-gardistes ont valu à Aliments de Santé Laurier de nombreuses distinctions à chaque année : Fidélités, Mercuriades, Trophée régional PME de la Banque Nationale, etc.

Jamais à court d'idée, l'équipe vous invite à fêter mars, mois de la nutrition, par de nombreuses dégustations et conférences gratuites (la programmation complète est disponible aux comptoirs caisses) : 23 mars - La santé selon votre groupe sanguin, 24 mars - Les plantes médicinales, 25 mars - Préménopause, ménopause et gestion de poids, 28 mars - Vaincre la douleur et l'inflammation ; 31 mars - L'ostéoporose. Le 29 mars, réservez aussi votre place pour un test de cholestérol gratuit !

Pour Pâques, une gamme de chocolats sucrés au maltitol ou sans sucre ajouté ou certifié bio est offerte. On y présente constamment des idées santé originales pour cuisiner de succulents repas, etc. De quoi séduire tous ceux qui franchiront ses portes !



Une partie du département d'Esthétique chez Aliments de Santé Laurier.

AUGMENTEZ VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE : éliminez les interférences

Par Dre Dominique Dufour,
Chiropraticienne D.C.

L'objectif que je vous propose: augmentez votre niveau d'énergie. Pourtant, nous avons tous déjà entendu qu'il existe une loi de la physique qui établit que « rien ne se perd, rien ne se crée ». L'énergie ne peut donc être créée, ni détruite. Elle se transforme. Il est physiquement impossible d'ajouter de l'énergie à votre corps, même si l'on dit couramment « avoir plus d'énergie ». Par contre, la qualité de nos pensées et de notre alimentation, la fréquence de nos activités physiques et les soins apportés à notre corps le rendront plus efficace.

Initialement, c'est le cerveau qui gère la façon dont notre corps va utiliser son énergie. Des impulsions électriques partent du cerveau, voyagent le long de la moelle épinière et des nerfs pour terminer leur course vers des organes spécifiques, des muscles et des glandes.

De par leur position anatomique et puisqu'elles subissent les divers stress de notre vie, les vertèbres qui protègent la délicate moelle épinière et les nerfs peuvent se figer et faire pression sur les racines nerveuses, créant ainsi des interférences dans leurs transmissions électriques. Tout cela se produit insidieusement dans bien des cas, sans que symptômes ou douleurs n'apparaissent, à court terme du moins. Par contre, cela engendre une perte d'efficacité et une perte d'énergie. Le « 100 % » d'énergie produite par le cerveau et devant terminer sa course à l'organe spécifique, à la glande ou au muscle vers lequel il était destiné, est ainsi altéré, causant une faille dans le réseau de communication. Cette interférence est appelée subluxation (sub : sous, lux : énergie, lumière et tion : état de, donnant « état d'énergie sous la normale »). Elle peut être la cause de symptômes aussi variés que des tendinites, de la fatigue chronique, des douleurs au dos, une digestion lente, etc.

Il existe des instruments utilisés à la Clinique Mayo avec lesquels les chiropraticiens sont en mesure d'analyser les subluxations et compensations du corps. On parle ici d'électromyographie et de thermographie. Une fois les interférences détectées, des ajustements chiropratiques pourront être effectués pour rétablir la communication entre le cerveau et les différentes parties du corps, vous permettant ainsi de jouir de l'énergie qui est vôtre et ce, de façon efficace.

L'énergie ne disparaît jamais. Elle est recyclée en une autre forme d'énergie. Elle coule, se transforme et crée. Même si physiquement nous ne pouvons la voir, nos expériences quotidiennes nous permettent de la vivre, de la ressentir, de la palper. Par exemple, le type de nourriture que nous choisissons produit un effet énergétique spécifique. En entrant dans un restaurant ou à une soirée entre amis, nous ressentons immédiatement l'énergie. Nous décidons instinctivement si nous aimons l'ambiance ou non. L'énergie, c'est aussi le type de pensée que l'on entretient envers soi-même, le style de lectures ou d'émissions que nous écoutons. Que dire de l'énergie ressentie après une marche en forêt ou une méditation devant la mer, après une bonne nuit de sommeil, après un souper avec des amis sincères ?

Nous sommes faits d'énergie et nous interagissons avec notre environnement. De cette façon, et inlassablement, nous donnons, recevons et transformons notre énergie minute après minute. Tout est énergie, sa qualité dépend de nous !

Pour une santé optimale et « refaire le plein d'énergie » : éliminez les interférences et consultez un chiropraticien pour un examen neurologique informatisé afin de déceler et remédier à vos déséquilibres énergétiques.

Contactez la Clinique au 687-5372 ou par Internet au www.clinique-arthrose.com et écoutez le Dre Dufour au programme « Chiro-Santé » à Télémag à l'antenne du canal 10.



En assistant à une de nos conférences d'avril ou mai, bénéficiez d'un examen informatisé sans frais applicable lors d'un examen initial.

À Place Laurier
Aliments
de Santé
Laurier
www.alimentssante.com
La plus grande équipe
spécialisée en santé
et beauté naturelle
au Canada!

Boisson de soya et d'avoine enrichie



Riche en Oméga 3, il combine les bienfaits du soya à ceux de l'avoine. C'est une excellente source de protéines, de calcium et de vitamine D, sans cholestérol ni gras trans.

Saveurs :
Originale Super cool, Vanille Éclatée, Chocolat Choc.
"Je vous recommande Earth Shake, un excellent choix santé pour toute la famille!"

Hélène Baribeau, nutritionniste chez Aliments de Santé Laurier

Ces produits sont disponibles chez Aliments de Santé Laurier

Satise

La nouvelle façon de gérer sa faim... naturellement.

La satiété est le sentiment naturel de satisfaction que l'on éprouve après avoir mangé. Satise est un nouvel auxiliaire de satiété naturel qui vous aide à gérer votre poids en rehaussant la sensation d'avoir le ventre plein et d'être rassasié.

Satise renferme une protéine naturelle que l'on retrouve dans les pommes de terre (inhibeur de la protéinase II).

Ces produits sont disponibles chez Aliments de Santé Laurier

Multivitamines et minéraux à croquer pour enfants

Quatre formes amusantes et trois saveurs délicieuses dans un seul flacon. Conçues pour les enfants de 3 à 12 ans, les multivitamines à croquer de Quest renferment toute la gamme de vitamines et minéraux essentiels. Les enfants raffoleront des comprimés délicieux. Saveurs de raisin, fruits tropicaux et tangerine-lime.



Ces produits sont disponibles chez Aliments de Santé Laurier

Mets surgelés Le Petit Chef

Les mets surgelés Le Petit Chef jouent un rôle de premier plan à l'heure du lunch ou pour des soupers rapides. Ils sont désormais exempts d'OGM et font plus que jamais appel à des ingrédients biologiques.

goûtez :
Émincé thaïlandais, Tortiglioni à la provençale, Couscous aux légumes, Ragoût bourguignon, Chili mexicain aux trois haricots, Pâté chinois végété, Casserole à la créole, Macaroni végété, Suprême végétarien, Sauté à la chinoise, Casserole grecque, Lasagne



Pour une chiropratique préventive...

D^{re} Marie-Hélène Mercadante
Chiropraticienne D.C.

D^{re} Dominique Dufour
Chiropraticienne D.C.

Alliez expérience et technologie !

- Appareils «Pro-Ajusteur» pour un traitement précis sans craquement ni douleur
- Examens neurologiques assistés par ordinateur pour un suivi objectif
- Conférences mensuelles gratuites
- Conseils personnalisés
- Radiologie sur place
- Exercices de réhabilitation

« Pour l'harmonie du corps et de l'esprit, écoutez **CHIRO-Santé** ... à l'antenne du canal 10. »

CHIRO-Santé Télémag canal 10

Clinique chiropratique préventive et sportive
Clinique de l'arthrose
Le Samuel-Holland
840, Ernest-Gagnon, bureau 285
Québec (Québec) G1S 4M6

Tél. : (418) 687-5372
www.clinique-arthrose.com
Courriel : clinique@clinique-arthrose.com

2700 boul. Laurier, Sainte-Foy, Qc G1V 2L8 ☎ 418.651.3262

Vous avez un problème d'AUDITION?

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

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



**LABORATOIRE DE RÉPARATION
SERVICE À DOMICILE**



Une équipe à votre service depuis déjà 20 ans.

Audioprothésistes
Claude Prévost
Manon Beauchamp
Hélaine Prévost
Patrice Pelletier
Patricia Gosselin

Québec, 450, ch. Ste-Foy
(418) 688-1430

Ste-Foy, 2612, Lapointe
(418) 650-9090

Malbaie, 303, rue St-Étienne
1-800-363-5617

Donnacona, 220, av. Ste-Marie
(418) 688-1430



Claude Prévost
audioprothésiste

EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617

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

La migraine a des répercussions sur la vie de tous les jours

Il est estimé que plus de trois millions d'adultes canadiens souffrent de migraine et les femmes sont trois fois plus sujettes à souffrir de migraine que les hommes. Le dernier sondage de la maison Léger Marketing révèle que pour la majorité des Canadiens (82 %) qui souffrent de la migraine, la douleur est tellement intense qu'il est difficile, voire impossible, pour eux de vivre leur journée de façon normale.

La migraine se caractérise par une douleur pulsative qui se situe habituellement d'un seul côté de la tête. Mais c'est plus qu'un simple mal de tête. La migraine est une affection récurrente accompagnée de nombreux symptômes, entre autres des nausées, des vomissements, une sensibilité à la lumière ou au bruit et des distorsions visuelles (appelées auras). Un épisode de migraine peut durer de 4 à 72 heures.

Les facteurs pouvant déclencher la migraine

La cause exacte de la migraine demeure inconnue mais les scientifiques croient qu'elle serait attribuable, en partie, aux variations du taux d'une substance chimique que l'on trouve dans le corps humain appelée sérotonine. Un taux élevé de sérotonine entraîne le rétrécissement des vaisseaux sanguins alors qu'un faible niveau cause une enflure de ces derniers qui à son tour provoque de la douleur. Même si la cause exacte de la migraine demeure inconnue, on croit que certains facteurs peuvent jouer un rôle dans le déclenchement des crises : la caféine, le vin, l'alcool, les fromages vieillissants, les rehausseurs de goût, les additifs alimentaires, des heures de sommeil irrégulières, les variations hormonales, le stress et l'anxiété ainsi que le milieu environnant.

Facteurs pouvant déclencher la migraine

- les aliments (p. ex. le chocolat, des quantités excessives de caféine, les aliments contenant du glutamate monosodique [MSG] ou l'aspartame);
- les boissons alcoolisées (spécialement le vin rouge);
- les changements atmosphériques (p. ex. des variations de température ou de pression);
- les odeurs fortes ou les parfums;
- les changements hormonaux (pilule contraceptive ou des niveaux élevés d'œstrogène);
- le stress ou la dépression.

Plus qu'un simple mal de tête

Tout le monde comprend qu'un épisode de migraine a des répercussions sur différents aspects de la vie. Le dernier sondage de la maison Léger Marketing effectué auprès de 1000 Canadiens âgés de 18 à 50 ans qui souffrent de migraine confirme que cette condition affecte tous les aspects de la vie d'une personne concernée sur cinq. Un

peu plus de la moitié (55 %) des Canadiens qui souffrent de la migraine affirment avoir dû modifier leur mode de vie dans l'espoir d'éviter les maux de tête.

Le Dr Rosella Giammarco, neurologue au St Joseph's Healthcare à Hamilton, Ontario, affirme que « les agents anti-inflammatoires en vente libre comme Aspirin, le naproxène ou l'ibuprofène constituent dans certains cas un traitement efficace contre la migraine, mais ils peuvent avoir des effets secondaires sur l'appareil gastro-intestinal, de sorte que l'on doit en limiter l'utilisation. Un nouveau traitement contre la migraine est offert au Canada depuis peu. Il s'agit d'un médicament sous ordonnance de la catégorie des triptans qui agit en aussi peu que trente minutes suivant son administration, permettant un retour plus rapide aux activités normales. (EN)



emu

DUNDEE ORIGINAL vous présente

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



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

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

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

CURE REVITALISANTE OMÉGA 3 - 6 - 9

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

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

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

emu
DUNDEE ORIGINAL
COSMÉCEUTIQUE

cure revitalisante

OMÉGA 3 • OMÉGA 6 • OMÉGA 9
pour usage interne et externe

info@huiledeemu.com
1.866.974.3403

À DEUX PAS DE CHEZ VOUS

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

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

Nous serons au « Salon Manger Santé » au Vieux-Port de Québec les 2 et 3 avril et au « Salon des générations » au Centre de Foires de Québec du 12 au 15 mai.

Venez nous rencontrer.

Consommer de cinq à dix fruits et légumes par jour : un exemple

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de consommer de cinq à dix fruits et légumes par jour. Cela vous semble difficile? Soyez sans crainte! En fait, vous consommez peut-être déjà la plupart des aliments dont vous avez besoin pour rester en santé en absorbant votre dose quotidienne de vitamines, de minéraux et de fibres tout en réduisant les risques de contracter une maladie du cœur ou un cancer.

Consultez la liste suivante pour voir où vous vous situez.

Chaque élément représente une portion :

- 1 fruit ou 1 légume de taille moyenne, ce qui correspond à la taille de votre poing - c.-à-d. une pomme, une poire
- 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruits pur à 100 p. 100 (pas une « boisson » de fruits)
- 1/2 tasse (125 ml) de fruits ou de légumes crus, cuits, congelés ou en conserve
- 1 tasse (250 ml) de légumes cuits
- 1/4 tasse de fruits séchés comme des dattes, des raisins, des abricots

Pour accroître votre consommation quotidienne de fruits et de légumes :

- ajoutez des courgettes et des carottes coupées en morceaux aux gâteaux et aux muffins, aux soupes, aux ragoûts, à la sauce à spaghetti, aux hamburgers, etc.;
- ajoutez des fruits séchés aux muffins, aux biscuits et aux céréales;
- ajoutez des fruits frais aux crêpes, aux laits frappés, aux yogourts et aux céréales;
- économisez du temps et de l'énergie en achetant des légumes coupés en morceaux et des mélanges de salades;
- mangez une pomme ou une orange, une boîte de raisins secs, des raisins, ou encore des carottes ou des poivrons rouges et verts en bâtonnets en guise de collation;
- buvez du jus de fruits pur à 100 p. 100.

Pour plus d'information sur la façon de rester en santé et de prévenir les maladies et les blessures, consultez le site web à l'adresse www.reseau-canadien-sante.ca, une collaboration entre l'Agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés du pays. (EN)



À LA CLINIQUE DE MÉDECINE PODIATRIQUE DE QUÉBEC

Une approche scientifique et reconnue pour la santé de vos pieds

Les pieds jouent littéralement un rôle clé dans le maintien de notre équilibre et de notre qualité de vie. Malheureusement, bon nombre de gens accordent peu d'importance à la santé de leurs pieds. En cas de problèmes, la plupart d'entre eux consultent bien souvent des intervenants plus ou moins qualifiés. Et la pathologie se poursuit et... s'aggrave. Fort heureusement, la Clinique de médecine podiatrice de Québec mise sur une approche scientifique et sur un personnel expérimenté afin de vous « remettre sur pied » rapidement... et pour longtemps!

« Comme n'importe quelle autre partie du corps, les pieds peuvent être l'objet de différentes pathologies. D'ailleurs, un problème mineur peut se transformer en véritable cauchemar pour les personnes qui tardent à consulter des professionnels officiellement reconnus. Mais la médecine podiatrice a fait plusieurs percées dans la prévention et le traitement d'affections de nature ostéo-articulaire, musculo-squelettique ou dermatologique. Il importe alors de consulter des spécialistes, car la santé des pieds, c'est important », explique le Dr François Allart, propriétaire de la Clinique de médecine podiatrice de Québec et président de l'Ordre des podiatres du Québec.



Une approche globale, des résultats concrets

Spécialisée dans la prévention et le traitement de toutes les pathologies du pied, la Clinique de médecine podiatrice de Québec offre une large gamme de soins et de services incluant la dermatologie, les chirurgies mineures, la fabrication d'orthèses et la prise de radiographies. « Avant de suggérer un traitement, il faut préalablement trouver la cause exacte. En raison de sa formation académique et clinique, le docteur en médecine podiatrice est en mesure de dresser un diagnostic et un traitement précis et scientifiques pour les pathologies du pied. L'importance d'un diagnostic approprié est capitale si on veut obtenir des résultats concrets et durables », ajoute le directeur de la Canadian Podiatric Medical Association pour le Québec et cofondateur de la première faculté francophone de médecine podiatrice à l'Université de Trois-Rivières.

La recherche et le développement... pour votre santé

Depuis plus d'une dizaine d'années, la Clinique met l'accent sur la recherche et le développement de nouvelles pratiques dans le domaine podiatrice. « Afin de répondre aux besoins croissants de la population, nous consacrons beaucoup de temps et d'énergie dans la mise au point de traitements d'avant-garde en matière d'affections comme les cors, les callosités, les ongles incarnés, etc. Quel que soit le problème rencontré, le traitement des affections du pied requiert des connaissances de pointe et un suivi rigoureux. Il faut soigner ces affections avec la même rigueur scientifique que les autres parties du corps », conclut le Dr Allart.

Située au 4350, boulevard Wilfrid-Hamel, à Québec, la Clinique de médecine podiatrice de Québec vous permet de faire un pas de géant dans le maintien de votre équilibre et de votre santé. Pour information, communiquez au (418) 872-4346. Comme le dit l'adage, mieux vaut prévenir... que guérir!



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

Consultez un professionnel à la

Clinique de médecine podiatrice de Québec

François Allart

Docteur en médecine podiatrice

Service de traitement complet :

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

Président de l'Ordre des podiatres du Québec

Doctorat du New York College of Podiatric Medicine

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

872-4346



Fédération québécoise
DES MASSOTHÉRAPEUTES

Beauport :

Monique Duchesneau
(418) 666-4098
Amma, Californien, Sportif, Thaïlandais

France Lemieux
(418) 660-2978 ou (418) 663-4327
Drainage lymphatique, Thérapeutique, Réflexologie, Shiatsu, Suédois, Yoko

Cap-Rouge :

Louise Dubois (418) 653-2699
Suédois, Drainage lymphatique, Massage sur chaise, Femmes enceintes

Charlesbourg :

Réjeanne Laliberté-Roy
(418) 628-0495
Suédois, Pierres chaudes

Donnacona :

Denise Alain (418) 285-0080
Californien, Suédois, Drainage lymphatique, Pierres chaudes, Femmes enceintes, Massage sur chaise, Réflexologie

(Liste non exhaustive)

Fédération québécoise
des massothérapeutes

Lévis :

Naomie Guérin (418) 835-0215
Californien, Femmes enceintes, Bébé/Enfants, Thérapeutique

La Pocatière :

Manon Lévesque (418) 856-1123
Suédois cinétique, Drainage lymphatique, Femmes enceintes, Massage sur chaise

René Lévesque (418) 856-1123
Suédois, Massage sur chaise

Québec :

Attitude (P) (418) 522-0106

71, rue Crémazie Ouest
Amma, Californien, Esalen, Sportif, Égyptien, Drainage lymphatique, Thaïlandais

Centre Psycho Corporel inc.

(418) 687-1165
675, Marguerite Bourgeoise, bur. 201
Californien, Shiatsu, Suédois, Drainage lymphatique, Réflexologie

Denis Bergeron (418) 525-7270
Californien, Suédois, Sportif, Massage sur chaise

Ester Leblond (418) 845-4447
Réflexologie, Polarité

Pierrette Béland (418) 573-7003
Californien

Rimouski :

Christine Godard
(418) 721-3072
Pierres chaudes, Californien

Claudine Turcotte
(418) 723-3684
Californien, Amma, Massage sur chaise, Accompagnement aux personnes atteintes d'un cancer

Jean-Marc Duguay
(418) 723-4690
Californien, Pierres chaudes, Femmes enceintes, Drainage lymphatique

Lise Poirier (418) 725-3211
Thérapeute en polarité

Sylvie Gendron
(418) 721-4734
Californien, Amma, Massage sur chaise, Approche Trager

Ste-Foy :

Blaise Kofi Datey (418) 872-6005
Massage thérapeutique d'inspiration ostéopathique, Néo-reichien, Amma, Réflexologie, Aromathérapie

Louis Pelletier (418) 570-8862
Suédois, Shiatsu, Thérapeutique

Manon Bédard (418) 266-0583
Californien, Sportif, Massage sur chaise, Shiatsu

1 800 363-9609

www.fqm.qc.ca

CLINIQUES GEORGES MORISSET

La physiothérapie active,
un secret trop bien gardé

M. Georges Morisset, physiothérapeute

Les douleurs lombaires chroniques sont LE mal du 21^e siècle. Or, aussi surprenant que cela puisse paraître, le mal de dos n'est pas une fatalité. Depuis 15 ans, le physiothérapeute Georges Morisset propose ainsi, dans sa clinique de physiothérapie générale et sportive Du Mesnil, un traitement thérapeutique actif unique, issu de la médecine du sport, destiné à lutter contre le syndrome de la lombalgie chronique : le Backworks.

Mis au point en 1987 par un médecin américain, ce programme, axé sur la compréhension, la gestion et la maîtrise du mal de dos consiste à éduquer et à motiver les patients afin qu'ils se prennent en charge. Concrètement, sous la supervision d'un physiothérapeute, ils vont s'adonner à des séries d'exercices sur des appareils à poulies dans le but de renforcer et de rééduquer leur dos.

L'efficacité du Backworks et de l'approche active en physiothérapie sont telles que depuis deux ans la SAAQ a accrédité la clinique Georges Morisset Du Mesnil pour son programme de soins personnalisés. « Nous traitons les blessures comme si chacun de nos clients était un athlète, confie M. Morisset. Nous intervenons donc rapidement afin que la douleur n'ait pas le temps de s'installer et de devenir chronique. » Selon lui, seule une rééducation musculaire active fait sous la supervision d'un professionnel

peut d'ailleurs donner des résultats tangibles de longue durée.

Pour obtenir de meilleurs résultats, les Cliniques Georges Morisset proposent par ailleurs un service d'ergothérapie, à Charlesbourg et au Mesnil, lequel s'adresse principalement aux accidentés du travail et de la route. « L'ergothérapeute a recours à une approche globale dans le but d'améliorer les capacités fonctionnelles physiques d'une personne aux prises avec des difficultés entravant ses activités, explique Georges Morisset. En sa compagnie, le patient peut simuler ses gestes professionnels afin de mieux préparer son retour au travail. » Il va ainsi obtenir une rééducation moins longue et diminuer ses chances de récidives. Des arguments auxquels la CSST est de plus en plus sensible.

Outre ces deux programmes phare, les Cliniques Georges Morisset proposent des services de kinésiologie – grâce à des exercices physiques personnalisés, le kinésologue va prévenir les problèmes de santé – mais aussi des services de massothérapie et de sophrologie (gestion du stress). Bref, une armada de traitements destinés à retrouver leur capacité fonctionnelle pour certains ou à améliorer leur qualité de vie pour d'autres.

La Clinique du pied
Équilibre : ça marche !

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

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

Des équipements de pointe pour votre confort

Afin de concevoir et de fabriquer des orthèses plantaires spécifiques, la Clinique du pied Équilibre privilégie le réputé système Podiafit. « Un tapis-captur intelligent et autocorrecteur fournit une empreinte en trois dimensions des pieds du client. La fabrication des orthèses est robotisée par fraisage numérique, ce qui augmente considérablement le confort et l'efficacité. Enfin, nous accordons un suivi et un contrôle de la qualité par le système de captation et d'analyse d'images Podiser. Ce système sert à l'analyse, image par image, des trois phases de la marche et permet de détecter toutes anomalies. La Clinique du pied Équilibre est la seule du genre au Québec et même en Amérique du Nord à utiliser cette technologie révolutionnaire », précise Danielle Boucher.

Dites adieu aux « épines de Lenoir » et aux « fasciites plantaires »

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

Située au 1270, avenue William, à Sillery, (Clinique médicale de Sillery), la Clinique du pied Équilibre vous invite à profiter gratuitement d'une évaluation de base et de dépistage. Pour information, composez le (418) 683-7433 ou le (418) 564-5430. Profiter pleinement de la vie, c'est d'abord et avant tout une question... d'équilibre !



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

La passion du travail bien fait!

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

CLINIQUE GEORGES MORISSET
PHYSIOTHERAPIE

Centre d'affaires Le Mesnil
Québec 418.627.4753

Clinique Médi-Plus
Charlesbourg 418.622.6696



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

La solution!
Une orthèse plantaire conçue et fabriquée par ordinateur.

Analyse de la marche sur tapis roulant par caméra avec le logiciel Podiser Technology

- Évaluation biomécanique complète
- Prise d'empreinte du pied informatisée par tapis capteur
- Fabrication d'orthèses par le système de robotisation d'ergo recherche.

NOUS TRAITONS :

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

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

• Clinique médicale Beauport
737, chemin Royal
667-7114

• Clinique médicale Des Campus
2500, chemin Quatre-Bourgeois
652-3642

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

• Clinique médicale Jeffrey Hale
1248, chemin Ste-Foy
Bureau 202, QC
681-7854

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

• Clinique médicale Pierre-Bertrand
303, boul. Pierre-Bertrand
Vanier
683-2724

• Clinique médicale des Ponts
1100, boul. de la Rive-Sud
Saint-Romuald
834-1177

• Centre médical Racine
900, boul. Raymond # 201
Beauport
667-8066

• Clinique familiale de Pont-Rouge
201, rue Dupont #104
Pont-Rouge
(418) 873-4197

• Centre chiropratique familial
280, de l'Église #102
Donnacona
(418) 285-0080

• Plessisville
1588, Saint-Laurent
(819) 362-8112

• Victoriaville
147, av. Notre-Dame Est
(819) 758-3165

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

Avez-vous les reins solides ?

Mars est le Mois du rein. C'est animée d'un grand espoir que La Fondation canadienne du rein lance sa principale collecte de fonds annuelle dont l'objectif est de recueillir 5,4 millions de dollars. Plus de 90 000 démarcheurs vont sillonner les quartiers de porte en porte un peu partout au pays afin de ramasser des fonds pour les Canadiens atteints de maladies rénales et leurs proches.

Chaque jour, douze Canadiens en moyenne apprennent qu'ils souffrent d'insuffisance rénale. De nombreux autres sont atteints de maladies rénales chroniques et ils l'ignorent parce qu'ils sont asymptomatiques. Animée d'une ferme volonté de lutter contre l'insuffisance rénale, une maladie pour laquelle il n'y a aucun traitement curatif et qui peut mener à des traitements de dialyse ou nécessiter une greffe au stade ultime, la Fondation redouble d'efforts afin d'assurer le franc succès de la Campagne de mars 2005.

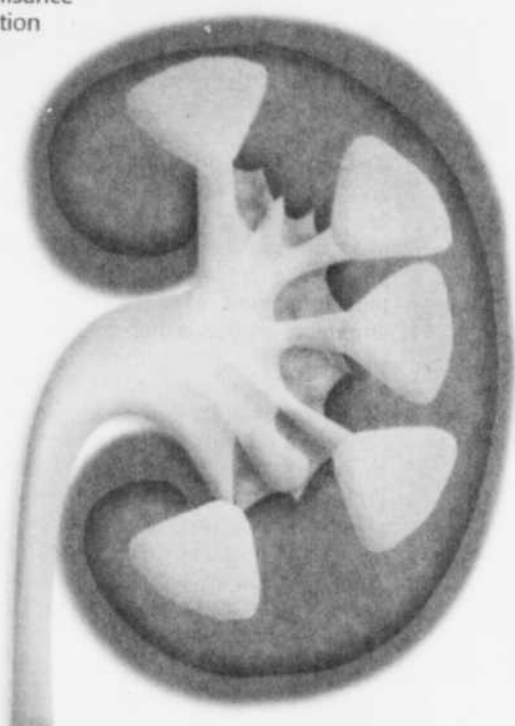
« Avec une simple analyse d'un échantillon d'urine, on peut maintenant prédire, jusqu'à 15 ans d'avance, si une personne diabétique souffrira d'insuffisance rénale. Il devient alors possible de ralentir ou même de freiner le développement de la maladie avant que la personne ne perde complètement l'usage de ses reins » indique le Dr Pierre Nantel, spécialiste des maladies rénales, et conseiller médical de La Fondation canadienne du rein au Québec. « Prévenir les maladies rénales devient prioritaire lorsque l'on sait que le nombre de personnes en dialyse augmente en moyenne de 10 % par année, partout au pays, et que le diabète est responsable de près de la moitié de tous les nouveaux cas d'insuffisance rénale terminale » ajoute-t-il.

Ce test, nommé test de microalbuminurie, consiste à mesurer la quantité d'une protéine, l'albumine, dans l'urine. La présence d'une trop grande quantité de cette protéine indique que la fonction rénale de la personne est atteinte et qu'il y a de très fortes chances qu'elle ait besoin, dans l'avenir, de la dialyse ou d'une greffe de rein pour survivre. « Ce test peut être effectué lors de l'examen de routine avec un médecin de famille, qui demandera au laboratoire de mesurer le taux d'albumine dans l'urine. Tous les laboratoires peuvent effectuer ce test qui s'avère être un formidable outil de prévention, peu coûteux, accessible et efficace » explique le Dr Nantel.

En détectant de façon précoce la maladie rénale chez ces personnes, il sera alors possible de diminuer le nombre de personnes qui verront leurs reins se détériorer jusqu'au stade ultime de la maladie, nommé insuffisance rénale terminale. À ce stade, seule la dialyse ou une transplantation rénale peut assurer la survie de la personne.

Le coût psychologique, social et physique de la maladie rénale pour la personne atteinte et sa famille est énorme. L'impact sur la société et le système de santé est majeur. En 1999, la dialyse a coûté 1,2 milliard de dollars au pays, soit près de 2 % du budget national de la santé. La greffe entraîne une dépense à long terme beaucoup moins élevée, mais n'est pas accessible à tous puisque le pays fait face à une pénurie d'organes disponibles pour les transplantations. « Il n'est possible d'alléger le fardeau des maladies rénales qu'en agissant à tous les stades - de la prévention aux soins et traitements prodigués aux personnes atteintes, fait remarquer Patrice Waché, président national de la Fondation. Grâce aux efforts extraordinaires de nos bénévoles, nous continuerons à élargir le rôle clé que nous jouons dans la promotion de la santé rénale et dans le soutien offert aux personnes atteintes. »

Seul organisme national de bienfaisance dans le domaine de la santé au service des besoins particuliers des personnes atteintes de maladies rénales, La Fondation canadienne du rein finance la recherche, offre des services d'information



et de soutien psychologique, préconise l'accès à des soins de santé de haute qualité et fait activement la promotion de la santé rénale et des dons d'organes. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web de la Fondation à www.rein.ca. (EN)

Résidence de prestige pour aîné(e)s !



Bien vivre, chez soi, en toute sécurité

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

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

La Roseraie
de Sainte-Foy

825, Arthur-Rousseau, Sainte-Foy
(à côté de l'Hôpital Laval)
651-4807

Convalescence

La Thalasso-thérapie à Paspébiac



Il y a des vacances qui détendent et enchantent plus que d'autres...

Un « Must »...

Auberge du Parc

1 800 463-0890 www.aubergeduparc.com

« Je maîtrise enfin mes allergies » - Raymond Dicaire

« Les allergies, ce n'est vraiment pas drôle ! Ça commence à se manifester au printemps avec l'avènement du pollen dans l'air et ça dure deux interminables semaines. Puis, après un répit, ça reprend de plus bel en août avec l'herbe à poux qui nous tenaille jusqu'aux premières gelées. »

« On éternue, le nez ne cesse de couler, les sinus se bloquent et les yeux piquent; il nous arrive même de faire un peu de température la nuit, ce qui gêne considérablement le sommeil. C'est l'enfer, relate Raymond Dicaire, président de Gryd Inc. »

« J'ai vécu cette misère pendant plus de 35 ans, dit-il. J'ai eu beau essayer de contrôler mes crises avec des antihistaminiques mais, trop souvent, ça m'indisposait sévèrement. Je me suis même soumis sans succès

aux tests de sensibilisation dans le but de me désensibiliser aux allergènes. Dans les pires moments et, en dernier recours, j'ai même été contraint de recourir à la cortisone. »

LA MAGIE DU KRILL ENTIER

« Lorsque j'ai commencé à consommer le krill entier, souligne Raymond Dicaire, je ne m'attendais aucunement à pouvoir contrer à un tel point mes allergies, je le prenais surtout pour maintenir une meilleure santé. »

« Dès le début, le krill entier m'a aidé à digérer et à régulariser le fonctionnement de mes intestins. Puis, j'ai eu des résultats bénéfiques sur mes inflammations articulaires et ma peau. Ce n'est qu'un an plus tard que j'ai constaté des changements concluants sur mes allergies. »

« Cela n'est pas arrivé du jour au lendemain, dit-il. Au début, le nombre de mes crises d'allergies annuelles a diminué progressivement jusqu'à une ou deux. Mais,



Raymond Dicaire et sa fille Sylvie, pharmacienne.

depuis deux ans, je n'ai plus aucune crise d'allergie et mes sinus sont toujours débloqués. »

son et de fermer les fenêtres pendant les périodes où le pollen est abondant. »

EN TEMPS OPPORTUN

« Je procède d'une manière qui fonctionne à merveille. Par exemple, je consomme du krill entier tous les jours et, un mois environ avant l'arrivée de la période des allergies, j'augmente considérablement ma quantité recommandée de krill entier afin de mieux équilibrer mon système immunitaire. La méthode que j'utilise s'avère aussi efficace chez ma fille Sylvie et chez les gens de mon entourage. »

« Mon expérience m'incite également à recommander l'utilisation d'un purificateur d'air dans la mai-

ALIMENT NATUREL ET COMPLET

« Krilex est actuellement sur le marché le seul krill entier non dénaturé pouvant aider à équilibrer et à normaliser sans danger notre système immunitaire pour ainsi faire face à une grande panoplie de problèmes de santé. »

« Le krill entier de Krilex est un aliment naturel complet aux propriétés nutraceutiques impressionnantes et incomparables. Lorsque arrive la saison des allergies, dit-il, mes pensées se portent vers ceux et celles qui pourraient profiter d'une meilleure qualité de vie. »

« La nature travaille lentement mais, combien efficacement ! » - Dr Michel Bégin

« Très souvent, confie le docteur Michel Bégin, microbiologiste et virologue, le système immunitaire est trop actif dans les cas d'allergies. »



Selon le Dr Michel Bégin, le krill entier possède tous les ingrédients nécessaires pour équilibrer et normaliser les réactions immunologiques.

« Le krill entier étant un aliment complet, riche en gras oméga-3 EPA et DHA, en enzymes digestives actives et autres substances régulatrices du système immunitaire, dit-il, il possède tous les ingrédients nécessaires pour équilibrer et normaliser les réactions immunologiques. »

« Et ce n'est pas en un tournemain que l'on peut équilibrer et normaliser les réactions immunologiques en excès. Le système immunitaire, précise-t-il, est une organisation complexe dont les cellules sont réparties dans tout l'organisme, mais surtout dans la peau, le sang et la lymphe. Aussi, il ne faudrait pas s'attendre à des résultats concluants avant un an ou deux, compte tenu que

la nature travaille lentement, tout en agissant très efficacement en profondeur. »

Directeur scientifique de Krilex; le docteur Bégin œuvre en laboratoire depuis plus de 25 ans.

« En moins d'une décennie, explique-t-il, nous sommes parvenus à développer une méthode de transformation du krill entier destiné à la consommation humaine, de telle sorte que le produit final conserve toutes les propriétés extraordinaires du krill fraîchement pêché de la mer. Les nutriments sont concentrés et non dénaturés. Ainsi, tous les avantages à retirer des ingrédients naturels actifs sont alors optimisés. »

La puissance curative de l'océan

Krilex

Un super aliment marin aux propriétés nutritives et nutraceutiques exceptionnelles. **INCOMPARABLE!**

Informations:
(514) 633-9119
sans frais
1-888-733-9119 • www.krilex.com



Krill entier pur à 100%

Krilex a des effets bénéfiques sur tout l'organisme.

Krilex junior
« Pour des enfants en santé »

Dans les magasins de produits naturels, les Jean-Marc Brunet « Le Naturiste » et plusieurs pharmacies

Allégations nutritionnelles : sachez lire les étiquettes !

On retrouve souvent dans la publicité ou sur les étiquettes des aliments des allégations nutritionnelles telles que « teneur réduite en lipides » ou « source très élevée de fibres ». De telles allégations permettent de se renseigner rapidement et facilement sur les caractéristiques nutritionnelles d'un aliment. Étant donné que les allégations sont bien visibles et imprimées en caractères gras, il est difficile de ne pas les remarquer sur la face avant ou les côtés des emballages d'aliments.

Vous apercevrez bientôt d'autres types d'allégations nutritionnelles faisant ressortir la relation entre l'alimentation et certaines maladies : « Une saine alimentation, à faible teneur en graisses saturées et trans, peut réduire le risque de maladies du cœur. »

Il est important de souligner que les allégations nutritionnelles ont toujours été réglementées par le gouvernement fédéral, et qu'elles le sont encore. Pour qu'un fabricant puisse utiliser une allégation, il faut que l'aliment visé respecte certaines normes spécifiées dans le Règlement. Le Règlement s'applique à tous les aliments; il précise les mots exacts à utiliser, de façon à ce que les allégations soient uniformes et qu'elles n'induisent pas les consommateurs en erreur.

Les allégations nutritionnelles sont facultatives. Autrement dit, le fabricant a le choix de les utiliser ou non. Ainsi, on ne retrouve pas nécessairement les mêmes allégations sur les étiquettes de deux produits similaires. Un produit muni d'une allégation n'est pas nécessairement meilleur qu'un autre. Bien que les allégations représentent un bon point de départ, il faut toujours consulter le tableau de la Valeur nutritive pour obtenir des informations plus détaillées.

Conseils pratiques quant à l'utilisation des allégations nutritionnelles :

- « Faible teneur » indique toujours une très faible quantité d'un nutriment. Ainsi, l'allégation « faible teneur en gras » signifie que la portion mentionnée dans le tableau de la Valeur nutritive ne contient pas plus de 3 g (grammes) de lipides.
- L'allégation « réduit en calories » indique que l'aliment contient au moins 25 % moins de calories que l'aliment auquel il est comparé.
- L'allégation « source de fibres » signifie que la portion spécifiée dans le tableau de la Valeur nutritive contient au moins 2 g de fibres alimentaires. Dans le cas d'un aliment portant l'allégation « source élevée de fibres », la portion doit renfermer au moins 4 g de fibres alimentaires.
- On utilise l'allégation « moins de » pour comparer deux produits. Ainsi, on retrouve parfois l'allégation « 50 % moins de sel » sur une boîte de craquelins. Cela signifie que l'aliment contient la moitié moins de sel que celui auquel il est comparé. Cela ne veut toutefois pas dire que le produit à une « faible teneur en sel ». Vérifiez la teneur en sodium dans le tableau de la Valeur nutritive.
- L'allégation « sans cholestérol » peut laisser supposer que l'aliment contient peu de lipides, ce qui n'est pas toujours le cas. Ainsi, les huiles végétales peuvent porter cette allégation, même si elles ont une teneur en lipides très élevée, étant donné qu'elles ne contiennent pas de cholestérol.

La liste des ingrédients : un outil précieux

Saviez-vous que...

- Presque tous les aliments préemballés doivent être munis d'une liste des ingrédients.
- Les ingrédients sont énumérés sur l'étiquette en ordre décroissant, en fonction du poids (l'ingrédient que l'on retrouve en plus grande quantité figure en premier dans la liste).

• La liste des ingrédients est une source d'information pour les gens qui souffrent d'allergies, qui veulent éviter de consommer certains ingrédients ou vérifier la présence d'un ingrédient.

• Vous pouvez consulter à la fois la liste des ingrédients et le nouveau tableau de la Valeur nutritive, qui est utilisé sur les étiquettes de bon nombre d'aliments, afin d'obtenir le « profil nutritionnel » d'un aliment. On retrouve en effet dans ce tableau la valeur calorique et la teneur en lipides, graisses saturées et trans, cholestérol, sodium, glucides, fibres, protéines, calcium, fer et vitamines A et C d'une quantité spécifique de l'aliment.

• En choisissant soigneusement ses aliments, on peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques d'origine nutritionnelle comme le cancer, le diabète et les maladies du cœur. La liste des ingrédients et le tableau de la Valeur nutritive peuvent vous aider à choisir des aliments adaptés à vos besoins.

Pour en savoir plus long sur l'étiquetage nutritionnel et sur le nouveau tableau de la Valeur nutritive, il suffit de composer le 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) ou de consulter le site Web de Santé

Canada, à l'adresse suivante : www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel (EN)



NOUVEAU!

Pour le soulagement des douleurs articulaires

Arthri Flex



1500 mg par ampoule

Une ampoule par jour aide à diminuer l'inflammation

- Les personnes souffrant d'inflammation peuvent réduire rapidement celle-ci avec ARTHRI FLEX. ARTHRI FLEX est une nouvelle formule présentée en ampoules qui a démontré son efficacité lors d'une étude clinique.
- Les ingrédients actifs dans ARTHRI FLEX sont les OLIGOSACCHARIDES DE CHITOSANE et proviennent de la même source que le sulfate de glucosamine soit la carapace de crustacés.
- ARTHRI FLEX se prend une fois par jour. Les résultats se font habituellement sentir dès la première semaine. Vous pouvez prendre ARTHRI FLEX pour réduire l'inflammation et prendre aussi la glucosamine pour permettre la régénération du cartilage articulaire.

GLUCOSAMINE

substance de base pour reconstruire le cartilage



• La GLUCOSAMINE est une substance que l'on retrouve naturellement dans l'organisme. Elle aide à la fabrication et à l'entretien des cartilages articulaires. Le corps humain en fabrique mais au cours de notre vie, sa production diminue graduellement ce qui engendre des problèmes de dégénération et d'effritement du cartilage.

• Une façon de compenser cette diminution et aussi de la prévenir est de prendre la GLUCOSAMINE sous forme de supplément alimentaire.

Le SULFATE de GLUCOSAMINE est reconnu cliniquement pour :

- Soulager les symptômes de l'ostéoarthrite
- Maintenir et régénérer le cartilage
- Diminuer les douleurs
- Réduire l'inflammation
- Améliorer la souplesse
- Favoriser la mobilité
- Prévenir les blessures

Les produits Adrien Gagnon sont fabriqués selon les Bonnes pratiques de fabrication (BPF) établies par Santé Canada.



Vendus en pharmacies et dans les grandes surfaces.

Ligne Info : 1-800-781-7723

BÉRUBÉ & BRASSARD AUDIOPROTHÉSISTES

Parce qu'on ne peut dissimuler une déficience auditive

L'aggravation d'une déficience auditive est progressive et nous ne nous en rendons pas toujours compte. Notre mauvaise acuité auditive devient partie intégrante de notre vie et nous nous privons de plein de choses. Une personne sur dix environ souffre d'une déficience auditive plus ou moins importante. La moitié seulement des personnes malentendantes font examiner leur audition à temps, soit parce qu'elles repoussent le moment où elles devront porter un appareil, soit parce qu'elles ne sont tout simplement pas conscientes de leur perte auditive.

Testez votre audition

Vous et votre famille reconnaîtrez peut-être certains des symptômes ci-dessous. Nous vous conseillons de les parcourir : passez en revue et d'évaluer s'ils répondent à vos facultés auditives.

1. Avez-vous du mal à suivre une conversation normale à l'occasion de grandes réunions ?
2. Faites-vous souvent répéter votre interlocuteur ?
3. Avez-vous du mal à avoir une conversation avec une autre personne lorsque vous êtes en voiture et pire encore, si vous écoutez la radio en même temps ?
4. Avez-vous, par exemple, du

mal à entendre la sonnette de la porte d'entrée, la sonnerie de votre téléphone portable ou de votre minuteur ?

5. Avez-vous du mal à entendre la parole et les sons distants ?
6. Avez-vous du mal à entendre dans un environnement bruyant ?
7. Trouvez-vous que les jeunes marmonnent et ne parlent pas distinctement ?
8. Avez-vous du mal à entendre le téléphone ?
9. Entendez-vous le gazouillement et le chant des oiseaux ?
10. Augmentez-vous le volume de votre radio et de votre téléviseur ?
11. Appréhendez-vous de ne pas pouvoir tout comprendre lorsque vous participez à des réunions entre amis ou autres ?
12. Tournez-vous la tête pour mieux percevoir les sons ?

13. Avez-vous du mal à percevoir les voix d'enfants ?

14. Les personnes de votre entourage vous disent-elles que vous entendez mal ?

Il s'agit là de quelques exemples de situations problématiques qui peuvent être attribuables à une déficience auditive. Cependant, les symptômes sont différents d'une personne à l'autre. Il est important que vous acceptiez de souffrir peut-être d'une perte d'audition.

Coût des prothèses assumé par la Régie de l'assurance maladie

La Régie de l'assurance maladie du Québec peut, à certaines conditions, assumer le coût de votre prothèse auditive. Ainsi, vous devez avoir une perte auditive moyenne d'au moins 35 décibels dans les deux oreilles. De plus, la Régie ne paie que certains modèles de prothèses analogiques.

Au moindre doute concernant votre capacité auditive, il suffit simplement de consulter les audioprothésistes des trois cliniques Bérubé & Brassard établies dans la région de Québec depuis plusieurs années. Ces professionnels offrent un service personnalisé et garanti. Pour plus d'information, communiquez au (418) 522-3656 (Québec), (418) 842-0793 (Loretteville), (418) 835-0497 (Lévis).



Le coût de certaines prothèses auditives peut être entièrement payé par la Régie d'assurance maladie du Québec, la CSST, les anciens combattants et les assurances privées. Modèle ci-haut non inclus.

Comment éviter les gras trans ?

Les gras trans, ou huiles végétales hydrogénées, ont été dans la mire récemment pour avoir contribué de façon silencieuse aux maladies cardiaques. Il s'agit d'un gras infusé dans de nombreux aliments préparés et emballés pour préserver la vie en tablette, que l'on trouve dans les croustilles et les collations, les craquelins, les biscuits, les mélanges à cuisson et autres. Voici quelques réponses aux questions les plus fréquentes sur les gras trans, une gracieuseté de Added Touch de Dr. Oetker, un chef de file en matière de produits de cuisson sans gras trans :

Q : Quelle quantité de gras trans est permise dans l'alimentation tous les jours ?

R : Les professionnels de la santé suggèrent d'éliminer tous les gras trans de l'alimentation, tout en prenant soin de ne pas supprimer les bons gras et huiles. Les gras trans (acides gras modifiés) sont même pires que les gras saturés, le type qui obstrue les artères, augmente le « mauvais » cholestérol LDL, diminue le « bon » cholestérol HDL et, par conséquent, accroît les risques de maladies cardiaques et du diabète de type 2.

Q : Comment puis-je identifier les gras trans sur les étiquettes de produit ?

R : À la fin de 2005, tous les aliments emballés vendus au Canada devront indiquer la quantité de « gras trans » dans l'information nutritionnelle, de concert avec le pourcentage de l'apport quotidien recommandé. Certains fabricants l'ont déjà fait et d'autres affichent une icône « 0 gras trans » évidente sur l'emballage. En cas de doute, vérifiez la liste des ingrédients et évitez les produits contenant des huiles végétales « hydrogénées » et « partiellement hydrogénées » - et n'oubliez pas que les gras trans sont généralement dissimulés dans les aliments préparés ou emballés à l'épicerie.

Q : Les mélanges à cuisson sont-ils vraiment mauvais ?

R : Un mélange à gâteau typique avec un glaçage prêt à utiliser contient en fait plus de gras trans que 16 frites moyennes ou 32 hamburgers d'alimentation rapide. Lorsque vous achetez vos mélanges à gâteaux, muffins, biscuits, carrés au chocolat et glaçage, assurez-vous d'opter pour ceux qui ne contiennent pas de gras trans comme Added Touch de Dr. Oetker, et soyez conscient que les articles préparés et emballés en épicerie peuvent aussi être remplis de gras trans. (EN)



Les pieds sur la pointe de la technologie

publireportage

Des solutions avancées pour la santé des pieds

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

Les premiers pas vers la prévention

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

En tant que parents, n'hésitez pas à consulter si votre enfant éprouve certains symptômes comme des douleurs aux jambes ou encore s'il éprouve des difficultés à marcher ou à courir normalement. À la suite d'un examen biomécanique approfondi des membres inférieurs et d'une étude de la démarche et de la posture, le Dr Giroux posera un diagnostic et sera en mesure de proposer un traitement podiatrique approprié.

L'enfance et l'adolescence : des problèmes communs

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

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

très rapide. Le Dr Giroux conseille de consulter dès que les symptômes apparaissent.

Les adultes et la biomécanique des pieds

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

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

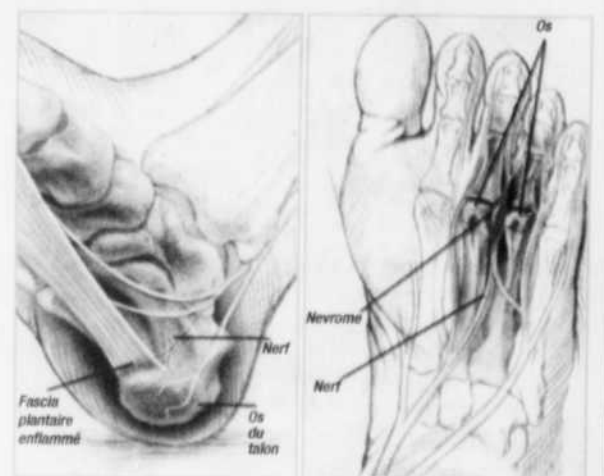
La fasciite plantaire est une inflammation de la bande de tissu reliant le talon aux orteils sous le pied causée par une mauvaise biomécanique des pieds, par un gain de poids ou par une surutilisation des pieds. La fascia plantaire est stressée au-delà de ses limites normales, entraînant un étirement qui peut même mener à des micro-déchirures. Les gens souffrant d'une fasciite plantaire éprouvent souvent une sensibilité accrue lors des premiers pas le matin ou encore après une période d'inactivité. Non traitée, une fasciite plantaire peut évoluer jusqu'à la formation d'une excroissance osseuse au niveau du talon, appelée épine de Lenoir.

Le névrome de Morton est une inflammation du nerf qui passe entre les os de l'avant-pied. Le nerf se fait coincer entre les deux os, grossit et enfle à cause du traumatisme. La douleur au devant du pied qui en résulte peut ressembler à un courant électrique au niveau des orteils ou donner l'impression de marcher sur un noyau. Souvent, ces problèmes d'ordre biomécanique peuvent être traités par une orthèse podiatrique adaptée aux besoins particuliers de chacun. L'idéal est une orthèse faite sur mesure, comme le sont les orthèses CRYOS dont nous parlons plus loin.

La technologie au service de la qualité de la vie dans le domaine de la Podiatrie

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

Le traitement au laser, HeNe InfraRouge, est une source de lumière concentrée qui transmet de l'énergie au corps et excite positivement les cellules. Le laser a donc des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques. Il favorise la cicatrisation des tissus et remplace les injections de cortisone qui sont douloureuses et comportent un certain nombre d'effets secondaires. On se sert du laser pour traiter plusieurs pathologies affectant le système musculo-squelettique tel que les tendinites, les bursites, les fasciites plantaires, de même que l'épine de Lenoir et le névrome de Morton dont nous avons parlé précédemment.



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

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

Les deux pieds sur terre

La Clinique podiatrique François Giroux, située au 6475, boulevard Henri-Bourassa à Charlesbourg, abrite quatre salles de traitement et un laboratoire à la fine pointe où le Dr Giroux et son équipe prodigent les meilleurs soins que la médecine moderne peut offrir. Les quelque 8000 patients traités à ce jour font état de la confiance qui lui est accordée par la population de la grande région de Québec. Si vous éprouvez des problèmes aux pieds et que vous vous souciez de votre bien-être général, vous êtes invités à prendre rendez-vous en composant le 622-0732.

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



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

Mars est le mois de l'épilepsie

Chaque jour, au Canada, 42 personnes en moyenne découvrent qu'elles souffrent d'épilepsie. On diagnostique en moyenne 15 500 personnes chaque année, dont 44 % sont des enfants de moins de 5 ans et 55 % des enfants de moins de 10 ans. De plus, 75 à 80 % des diagnostics sont établis avant l'âge de 18 ans et 1 % des enfants auront des convulsions récurrentes avant 14 ans. On recense uniquement 1,3 % d'adultes de plus de 60 ans. Cela signifie donc qu'environ 60 % des nouveaux patients sont de jeunes enfants ou des personnes âgées.

En raison de la stigmatisation qui entoure l'épilepsie et des préjugés que véhicule la société à l'endroit des individus atteints d'épilepsie, bien des personnes hésitent à admettre qu'elles ont un problème ou à chercher un traitement. Par conséquent, la prévalence de l'épilepsie dans la société est probablement beaucoup plus élevée que ce qu'on indique.

Qu'est-ce que l'épilepsie ?

L'épilepsie est un état physique provoqué par des changements brefs et subits du fonctionnement du cerveau. Elle constitue un symptôme d'un désordre neurologique qui affecte le cerveau et se manifeste sous la forme de crises. Il s'agit d'un trouble et non d'une maladie. Ce n'est pas contagieux.

On ignore la cause de l'épilepsie chez 75 % des enfants et 50 % des adultes. Quant au reste des patients, voici les causes les plus fréquentes :

- une tumeur du cerveau ou un accident vasculaire cérébral;
- un traumatisme crânien de tout type. Plus la lésion est grave, plus les risques de développer l'épilepsie sont importants;
- une blessure, une infection ou une maladie générale chez la mère pendant la grossesse qui a affecté le développement du cerveau du fœtus;
- une blessure au cerveau de l'enfant au moment de l'accouchement peut avoir provoqué l'épilepsie; des séquelles d'une infection (méningite, encéphalite virale);
- une intoxication attribuable à l'abus de drogues ou à l'alcoolisme.

La prise de médicaments à long terme est la principale forme de traitement. Les médicaments ne guérissent pas l'épilepsie et peuvent causer des effets secondaires nombreux et parfois graves.

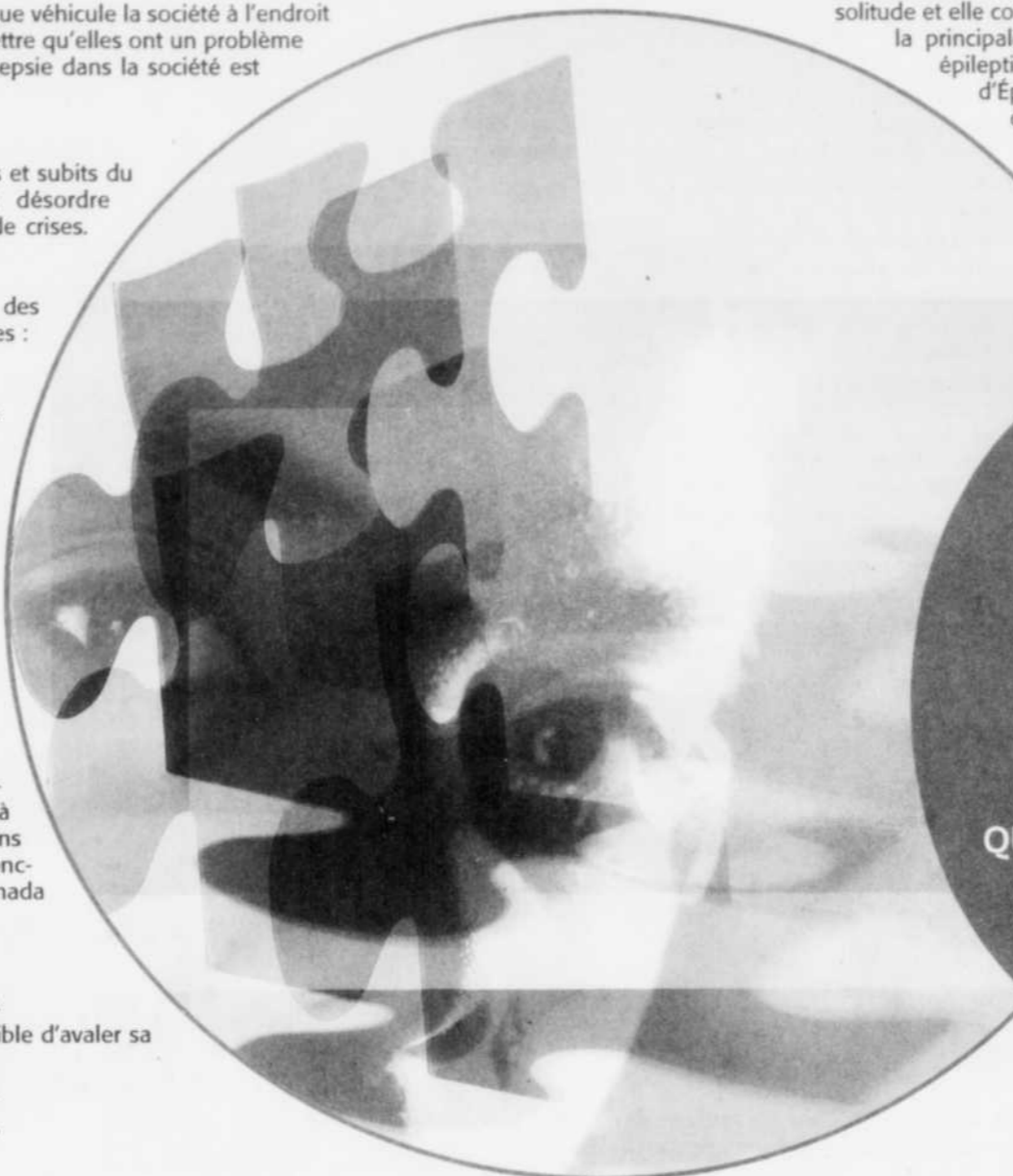
Une opération au cerveau n'est recommandée que lorsque le traitement médicamenteux est inefficace et que les crises sont limitées à une région du cerveau où les tissus cérébraux peuvent être enlevés sans risque d'entraîner un trouble de la personnalité ou de perturber une fonction du cerveau. Pour plus de renseignements, contactez Épilepsie Canada au 1 877 734-0873 ou consultez le site web www.epilepsy.ca.

Comment réagir face à une crise d'épilepsie ?

- Ne paniquez pas, la crise passera; vous ne pouvez ni devez l'arrêter.
- N'introduisez rien dans la bouche, il est physiologiquement impossible d'avaler sa langue.
- Éloignez les objets dangereux, enlevez les lunettes, desserrez le col.
- Tournez doucement la personne sur le côté, mais ne la retenez pas.

- Restez calme et rassurez-la dès sa reprise de conscience, évitez que les personnes ne se rassemblent autour.
- N'appellez un médecin qu'en cas de crises successives ou si la crise dure plus de 5 minutes.

Pour la deuxième année, la campagne **Lavande - Pensez à l'épilepsie** met en vedette le ruban lavande et la fleur de lavande comme symboles nationaux permettant de s'identifier à la cause et à la maladie. « La fleur de lavande est traditionnellement associée à la solitude et elle convient bien, car l'isolement est souvent la principale difficulté qui attend les personnes épileptiques », constate la directrice générale d'Épilepsie Canada, Denise Crépin. Pour de plus amples renseignements contactez Épilepsie Canada au 1 877-734-0873 ou consultez le site web www.epilepsy.ca. (EN)



CHAQUE JOUR,
AU CANADA,
42 PERSONNES
EN MOYENNE
DÉCOUVRENT
QU'ELLES SOUFFRENT
D'ÉPILEPSIE.

Insomnie?



14 trucs pour un sommeil sain

Arthrite?



13 solutions apaisantes

Boulimie?



Prenez chaque jour une cuillerée de cette huile

Hypertension?



La racine de ce légume peut vous soulager

Plaie ouverte?



Comment se soigner avec du sucre de table

« 1001 remèdes maison pour une santé au naturel »

de Dominique Duhamel, éditeur

Il vient de sortir de presse, ce livre qui recense 1001 remèdes maison pour une santé au naturel recueillis par des experts reconnus en matière de santé.

Ce livre a été écrit pour tous ceux qui veulent trouver un moyen naturel de se libérer de leurs maux et de leurs douleurs. D'une valeur inestimable, il décrit des remèdes naturels peu connus qui ont pourtant apaisé et guéri des milliers de personnes, sans médicament ni coûteux séjour à l'hôpital. Vous trouverez au fil des pages toute une série de conseils et de remèdes. En voilà quelques exemples :

- Un moyen simple pour prévenir ou guérir les caillots sanguins et les phlébites (p. 94).
- Une méthode pour se débarrasser d'un gros furoncle en moins d'une semaine sans intervention chirurgicale (p. 155).

- Maux de tête? Des tranches de pommes de terre crues peuvent vous soulager (p. 73)



- Une méthode pour guérir des cordes vocales enrouées ou meurtries suite à une inflammation du larynx avec un produit vendu en pharmacie et à un prix ridiculement bas. (p. 99).
- Un remarquable programme d'hygiène prévenant efficacement les rides (p. 24).
- Une huile dont quelques gouttes diluées dans de l'eau tiède luttent contre la mauvaise haleine (p. 103).
- Deux vitamines ayant un effet surprenant sur la bronchite (p. 110).

- Une « pommade miracle » antihémorroïdes que vous pouvez préparer vous-même pour moins de 3\$ (p. 142).

- Une huile calmant par massage les maux de tête en quelques minutes (p. 73).

- Quelques exercices simples apaisant, voire supprimant vos maux de dos (p. 172).

Chacun de ces secrets efficaces et éprouvés que dévoile le grand livre des « 1001 remèdes maison pour une santé au naturel » peut être utilisé chez-soi simplement et rapidement. Vos grands-parents recouraient fréquemment à ces moyens.

- Tension élevée? Buvez donc un délicieux thé préparé avec cette plante pour la baisser (p. 90)



Ce sont en fait de bonnes vieilles méthodes complétées par de sensationnelles découvertes modernes rassemblées pour vous par le Docteur Eberhard L. Hartman.

Voilà une petite sélection des sujets abordés dans ce nouveau livre de référence en matière de santé :

- Une vitamine qui pourrait contribuer à prévenir les crises cardiaques (résultats de recherche de l'Organisation mondiale de la santé).
- Vous voulez maigrir rapidement? N'oubliez pas d'en manger: cela « peut jouer un grand rôle dans le processus de perte de poids ».
- Une simple substance minérale peut-elle vraiment doubler vos chances de survivre à cette crise cardiaque?
- Dégustez la racine de ce légume croquant, il fera baisser votre tension.

- Boulimie? Prenez chaque jour une cuillerée de cette huile (p. 118)



- Vos articulations sont raides et douloureuses? Bonne nouvelle : c'est peut-être dû, non pas à de l'arthrite, mais à un virus courant qui peut être traité par votre médecin de famille.

- Vous souffrez du dos? Parfois la position allongée est plus une cause qu'un remède.

- Certains médicaments contre l'asthme créent plus de problèmes qu'ils ne soignent.

- Avez-vous mal aux reins? Il se pourrait que vous adoptez une mauvaise position pour vider votre lave-vaisselle. Voilà comment se tenir correctement.

- Un coussin avec le rembourrage que nous suggérons vous procurera un sommeil sain et profond.

- La dépression n'est pas que « dans la tête ». C'est parfois un problème glandulaire.

- Comment prévenir efficacement les varices à l'aide des feuilles d'un arbre que l'on trouve facilement.

- Calmer les hémorroïdes, sans visite chez votre médecin, sans opération, sans remède sentant mauvais.

- Odeurs corporelles? Le jus de ce fruit les combat (p. 50)



- 12 méthodes simples pour vaincre les brûlures d'estomac.
- Cet additif alimentaire accroît l'immunité des personnes âgées.
- Comment maîtriser une faiblesse de la vessie qui peut s'avérer pénible.
- Toux persistante? Nous vous disons quoi faire.

- Ulcère d'estomac? Un bon tiers des ulcères d'estomac peuvent être prévenus, voire guéris en modifiant légèrement son mode de vie.

- Constipation? Les meilleurs remèdes naturels...

- Pourquoi les timides sont prédisposés aux allergies pénibles.

- Bourdonnements d'oreille : un remède simple en vente dans toutes les pharmacies.

- Est-il possible « d'inverser » de manière naturelle des affections cardiaques en 365 jours? Pour 8 patients sur 10 soumis à observation, « les artères bouchées auparavant étaient propres ».

- Comment apaiser un saignement de nez pour éviter qu'il reprenne.

- Comment traiter sans médicament une hausse de tension.

- Quatre conseils sûrs pour perdre du poids. Des résultats étonnants!

- Que faire en cas de maux de ventre et d'hyperacidification.

- Prostate? Lisez ce qu'il faut à tout prix éviter.

- Comment traiter les cors, les cloques et les durillons aux pieds.

- Les causes des amnésies et des pertes de poids inexplicables.

- En cas d'acné, vous devriez éviter ces préparations chimiques en raison de leurs effets secondaires.

- Vos pieds vous font souffrir le calvaire? Voilà un moyen d'atténuer vos douleurs.

- Apprenez tous ces secrets naturels. Ce livre renferme 1001 moyens de jour d'une santé parfaite.

- Cet ouvrage de référence plus que complet a sa place dans tous les foyers!

Connaissez-vous les calories négatives qui redonnent la ligne? (p. 14)



Ce livre n'est pas disponible en librairie. Il ne peut être obtenu que par correspondance auprès de l'éditeur.

Apprenez les précieuses méthodes toutes simples qui vous permettront de résoudre votre problème de santé. Pour demander votre exemplaire personnel du grand livre des « 1001 remèdes maison pour une santé au naturel », il vous suffit d'écrire aux Éditions Frémontel (Référence LU44) 1948, Charland, Montréal (Québec) H1Z 1A2 en indiquant sur une feuille blanche vos nom, prénom et adresse. Faites-le tout de suite, afin de ne pas oublier. Joignez un chèque de 20 \$ + 3 \$ (frais d'envoi) + 1,61\$ (T.P.S.), soit au total = 24,61\$. Vous recevrez en retour votre exemplaire personnel du grand livre des « 1001 remèdes maison pour une santé au naturel ».

GARANTIE À VIE
Vous bénéficiez d'une garantie de satisfaction sans limite de durée. Si vous n'étiez pas entièrement satisfait (e) par le grand livre « Les 1001 remèdes maison pour une santé au naturel », il vous suffira de nous le renvoyer pour être remboursé (e) sans discussion. (Frais d'envoi exclus).

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT
Toutes commandes postées dans les 10 jours recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

Fitness L'Entrepôt Des spécialistes à votre service

Entretenir son corps et s'adonner au plaisir du sport n'a jamais autant préoccupé les Québécois. Depuis quelques années, toutes catégories d'âges confondues, ils sont de plus en plus nombreux à acquérir des appareils de conditionnement physique. « La population semble avoir enfin pris conscience de l'impact que pouvait avoir l'entretien de son corps sur la durée de sa vie, lance Réjean Blackburn, gérant de Fitness L'Entrepôt, le plus grand magasin d'appareils de conditionnement physique de la région de Québec. Nous accueillons ainsi de plus en plus de clients dans notre magasin, que ceux-ci viennent dans le but d'améliorer leurs performances ou plus simplement parce qu'ils souhaitent se maintenir en forme »

Si décider de s'occuper de son corps représente une étape très positive, encore faut-il le faire dans de bonnes conditions. Et c'est là que le bât blesse très souvent. Les achats de tapis roulants ou de vélos d'appartement à la va-vite, auprès de commerçants non spécialisés, finissent souvent recouverts de poussière au fond d'un garage ou d'un sous-sol, faute d'être adaptés à la personne qui les utilise. D'où l'importance d'investir dans des équipements de grande qualité, achetés auprès de véritables professionnels qui sauront donner de bons conseils.

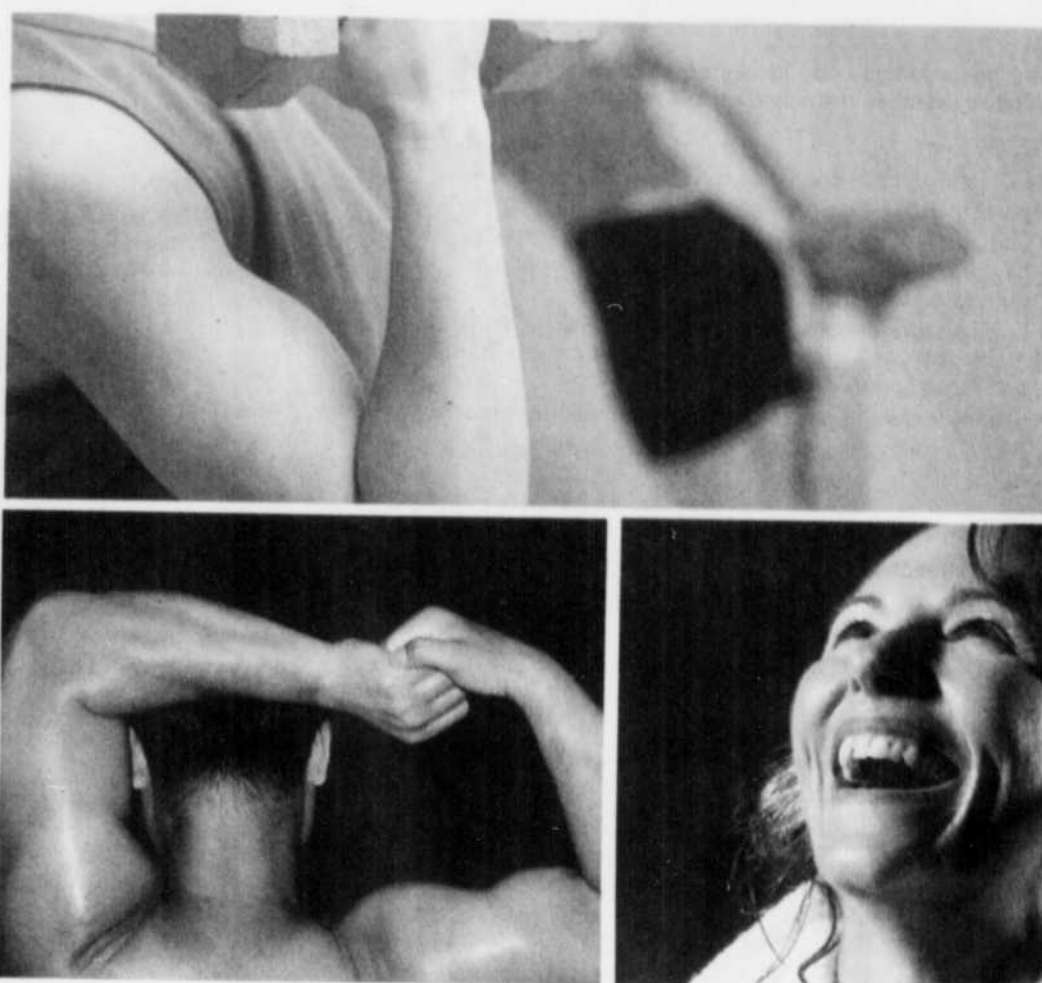
« Le client est de mieux en mieux informé parce qu'il fait des recherches dans Internet, souligne Réjean Blackburn. Il arrive donc chez nous avec une idée très précise de la machine qu'il recherche. Il n'en demeure pourtant pas moins que les conseils avisés de spécialistes sont primordiaux pour l'assurer qu'il ne regrettera pas son investissement. » Le gérant reconnaît que sauter sur l'occasion de rabais très intéressants dans des magasins non spécialisés peut parfois être très tentant. Il rappelle cependant qu'il ne faut jamais perdre de vue que la chose la plus importante réside dans le fait d'acheter la machine adéquate pour l'utilisation que l'acquéreur veut en faire et que seuls des spécialistes peuvent s'assurer de cela.

Grâce à une équipe hors pair, principalement composée de champions québécois et canadiens – comme l'Homme fort Marco Fortier qui a remporté de nombreuses compétitions au pays –, Fitness L'Entrepôt veille ainsi à prodiguer les meilleurs conseils. « Chaque individu possède une corpulence

ou un niveau de compétence sportive bien particulier, il est donc capital de prendre en considération chacun de ses besoins afin de lui proposer les machines qui seront les mieux adaptées pour lui », ajoute le gérant.

Les appareils qui connaissent actuellement le plus de succès ? Les appareils elliptiques et les tapis roulants. « La météo a une influence considérable, précise Réjean Blackburn. Comme nous venons de vivre plusieurs étés très maussades, un certain nombre de personnes ont décidé d'investir dans des appareils – comme le tapis roulant – grâce auxquels ils peuvent s'adonner au plaisir de la course ou de la marche à pied, qu'il pleuve ou qu'il neige. »

Afin de ne jamais décevoir sa clientèle, Fitness L'Entrepôt s'est par ailleurs assuré de ne proposer que les meilleures marques actuellement disponibles – Bodyguard, Pacemaster, Johnson, Louis Garneau, Polar, Keyfitness, Northern Light, Life Fitness ou Précor –, ce qui ne l'empêche pas d'offrir des prix très compétitifs ainsi que de très belles promotions. « Depuis 15 ans nous avons testé la résistance et la qualité de chacun de nos appareils, explique M. Blackburn. Nous nous sommes ainsi assurés de ne jamais décevoir nos clients. » Une approche séduisante. De nombreux centres de conditionnement physique, collèges et écoles ne s'y sont d'ailleurs pas trompés et se procurent tous leurs équipements sportifs chez Fitness L'Entrepôt.



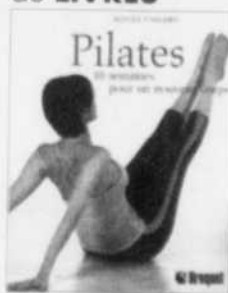
**offrez-vous
la forme!**

**NOUVEAUX MODÈLES
DE MONTRES**



Maintenant disponibles
MONTRE POLAR F1 199\$

Grande variété de **LIVRES**



PILATES 24⁹⁵\$



MONTRE POLAR F1 Spécial

59⁹⁹\$

régulier 79⁹⁹\$

Rabais de 20'



Grand choix de **PLANCHES STABILISATRICES ET D'ACCESSOIRES**



LEISURE WORK 1510

• moteur 2.25 hp continu
• vitesse 12 miles/h
• garantie de 10 ans (moteur)

1699\$



ULTRASLIDE BOARDS 379\$



MULTISTATION KEYS 2000

Spécial **2999\$**

rég. 3499\$

Rabais de 500'

**fitness
l'entrepôt**
Là où vous trouverez de **VRAIS RABAIS!**

»»» PROMO BODYGUARD FITNESS



TAPIS ROULANT T300

• moteur 3.2 hp continu
• vitesse 12 miles/h
• garantie de 10 ans (moteur et électrique)

Rabais de 1561'

Spécial **3199\$**

96'/mois sur 36 mois

prix de détail suggéré **4760\$**

STEPPER QUANTUM 5

87'/mois sur 36 mois

Spécial **2899\$**

prix de détail suggéré **3495\$**

Rabais de 596'



TAPIS ROULANT T540

• moteur 3.4 hp • vitesse 15 miles/h
• garantie de 10 ans • 11 programmes (moteur et électrique)

Rabais de 2066'

Spécial **4599\$**

138'/mois sur 36 mois

prix de détail suggéré **6665\$**

MAGASIN ENTREPÔT
355, rue Marais
418 688-8352

CHICOUTIMI
1915, boul. Talbot
418 549-9669

BAIE-COMEAU
207, Lasalle
418 298-0650



jusqu'à 36 mois sans intérêt

(sous réserve de l'approbation du service de crédit)

*Photos à titre indicatif

Prenez soin de votre foie et il prendra soin de vous



L'épidémie d'obésité au Canada est maintenant la première préoccupation de santé au pays. On entend souvent dire que l'obésité peut entraîner une maladie cardiaque, le diabète et d'autres problèmes de santé, mais personne ne mentionne comment l'obésité touche le foie.

Bien que cela soit rarement discuté en dehors de la communauté médicale, la stéatose hépatique est maintenant la forme la plus fréquente de maladie du foie au Canada.

Un(e) Canadien(ne) sur sept est obèse et on estime que 75 pour cent des Canadien(ne)s obèses ont un excès de graisse dans le foie. Vingt-trois pour cent des Canadien(ne)s obèses risquent de développer des lésions graves au foie à cause de la stéatose hépatique.

La stéatose hépatique est causée par une accumulation de graisse dans les cellules du foie. Plus le pourcentage de graisse dans le foie est grand, plus le risque est grand de développer une inflammation du foie, de la fibrose ou une cirrhose (cicatrisation modérée ou grave du foie). En plus de l'obésité, la stéatose hépatique est aussi liée à d'autres facteurs de risque incluant la résistance à l'insuline, l'hyperlipidémie, l'hypertension et le diabète de Type II.

Les adultes dont l'indice de masse corporelle est supérieur à 30 voient le risque de développer une stéatose hépatique grandement accru. Même les enfants n'y échappent pas. La stéatose hépatique a été observée chez des enfants aussi jeunes que quatre ans. La stéatose hépatique peut souvent être inversée grâce à une perte progressive de poids mais la prévention demeure la meilleure approche pour les Canadien(ne)s.

Selon un récent sondage, un(e) Canadien(ne) sur cinq n'a aucune idée du rôle que joue le foie. C'est comme un super héros avec une identité secrète.

Pesant à peine un peu plus d'un kilogramme, le foie monte la garde chaque jour pour protéger votre corps contre une kyrielle de risques. Il combat les infections, coagule le sang, neutralise les toxines, fabrique des protéines et des hormones et contrôle le taux de sucre dans le sang. Cet organe vital traite tout ce que vous buvez, mangez ou faites pénétrer dans votre peau - et c'est là seulement quelques-unes de ses 500 fonctions ou plus.

Cependant, comme tout super héros, le foie ne peut pas résister indéfiniment à des attaques répétées. La maladie du foie vient à bout des défenses du foie jusqu'à ce qu'il finisse par s'arrêter. Et sans le foie, l'organisme est incapable de se protéger.

Voici quelques conseils pour aider votre foie à demeurer en meilleure forme :

• Suivez un régime alimentaire équilibré incluant beaucoup d'aliments faibles en graisses et riches en fibres;

• Faites beaucoup d'exercice;

• Ne prenez pas plus d'une ou deux consommations alcooliques à la fois mais pas sur une base quotidienne;

• Faites-vous immuniser contre l'hépatite A et l'hépatite B;

• Ayez des relations sexuelles protégées;

• Protégez-vous contre l'hépatite C - ne partagez jamais rasoirs, brosses à dents, ou aiguilles qui peuvent transmettre le virus de l'hépatite C. Si vous vous faites tatouer ou subissez un piercing, assurez-vous que l'équipement est stérilisé convenablement.

Pour plus de renseignements sur la santé du foie ou sur la stéatose hépatique, communiquez avec la Fondation canadienne du foie au 1 800 563-5483 ou visitez www.liver.ca ou communiquez avec votre section locale. (EN)



CENTRE DE SANTÉ IZBA SPA La vacuodermie, un soin spectaculaire



Annie Cavanagh,
Massothérapeute,
esthéticienne-
électrolyste et
technicienne en
morpho-lympho-
drainage

Le centre santé-beauté Izba Spa offre, en exclusivité à Québec, la vacuodermie, une technique révolutionnaire pour effectuer les traitements de la cellulite. Combiné à une gamme de produits aux actifs marins, ce traitement vous permettra d'affiner, de tonifier et de remodeler votre silhouette.

dé souple et simple à utiliser trouve son champ d'application aussi bien dans le traitement des cicatrices qu'en rhumatologie, en traumatologie, en kinésithérapie du sport ou dans le traitement des rides.

Évaluation

Qu'il s'agisse d'affiner, de tonifier ou de remodeler votre silhouette, la thérapeute de chez Izba Spa déterminera avec vous un objectif réaliste. Comme chaque cas est différent, l'approche de la maison varie selon chaque cliente. Il s'avère donc primordial que la thérapeute établisse un contact direct et personnel avec vous. Consultation gratuite pour l'évaluation de vos besoins en téléphonant au 522-4922 ou en venant nous rencontrer au 36, René-Lévesque Est, Québec.

www.izbaspa.qc.ca

Accueillantes et professionnelles, les thérapeutes de Izba Spa sont spécialement formées à ces méthodes. Elles vous aideront à retrouver votre équilibre et votre beauté.

Consultation complète

Au cours de la première rencontre avec votre thérapeute, elle sera en mesure d'identifier le type de cellulite à traiter et la cure la plus efficace pour la déloger. Qu'elle soit de type héréditaire, hormonal, alimentaire ou circulatoire, la cellulite se définit comme un gonflement du tissu cellulaire sous-cutané. Les cellules grasses (adipocytes) peuvent augmenter leur poids initial de 80 %.

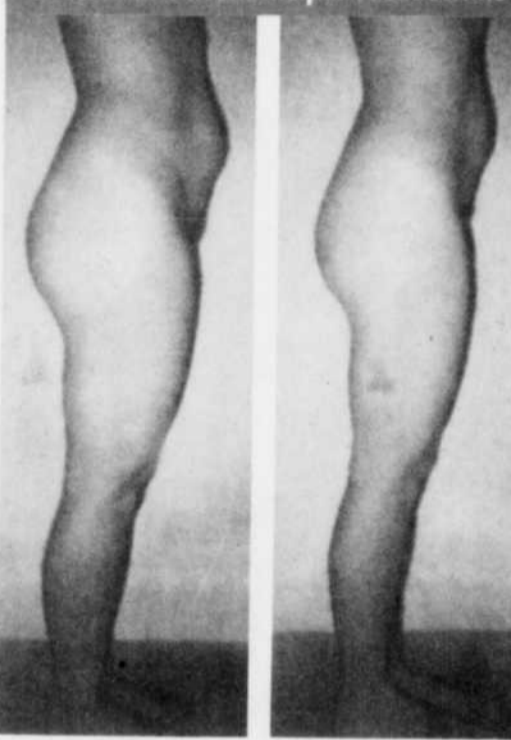
Supervision

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

Vacuomobilisation

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

Traitement de cellulite par vacuodermie



Redécouvrez
l'éclat de votre jeunesse...
avec

la microdermabrasion



La technique de microdermabrasion exfolie la couche superficielle de l'épiderme, stimulant une relance de l'activité cellulaire, traitant ainsi les imperfections du visage et du corps. Le résultat est immédiat et visible.

**Le traitement MICRO-PEEL,
la solution douceur
aux problèmes de :**

- Peau endommagée par le soleil
- Peau granuleuse
- Vieillesse, rides et ridules
- Pores dilatés
- Comédons et points noirs
- Cicatrices superficielles
- Certaines vergetures

avant

après

SILHOUET-TONE

COUPON-RABAIS
de 100\$

À l'achat d'une cure de 10 soins et plus
Applicable sur vacuodermie
et microdermabrasion
1 seul coupon par client



IZBA SPA

36, René-Lévesque Est, Québec
(418) 522-4922
ouvert 7 jours / 5 soirs

www.isbaspa.qc.ca

Tous nos thérapeutes sont membres de l'Association de massothérapeutes du Québec. Demandez votre reçu pour fin d'assurance.

Lise Coulombe

**Infirmière
en soins de pieds**

Soins des ongles :

- ongles épais et incarnés


Soins de l'épiderme :

- cors
- callosités

Services remboursés
par les assurances

Service podiatrique sur place

4350, boul. Hamel Est
(418) 872-4349



Lise Coulombe
Infirmière
en soins de pieds

MEMBRE DE
L'OIIQ ET AISPQ