



# La santé n'a pas d'âge

CAHIER SPÉCIAL

laVoixdeEst

POUR UN RENDEZ-VOUS RAPIDE DANS UNE AMBIANCE FAMILIALE  
MÉDECINE PRIVÉE ICI MÊME À GRANBY

2 MÉDECINS  
À LA CLINIQUE



- Médecine familiale privée avec ou sans rendez-vous
- Santé au travail: examen pré-emploi
- Médecine sportive
- Visites à domicile



47, RUE DRUMMOND  
GRANBY  
**450 991-4848**

**DR SERGE CORBIN DR MICHEL LOYER**

Médecins non participants à la RAMQ.  
Frais non remboursables par le gouvernement.  
Pour information, contactez-nous.

## TICS NERVEUX CHEZ L'ENFANT

# Ne sautons pas trop vite aux conclusions!



ISABEL AUTHIER

isabel.authier@lavoixdelest.ca

**Craquement de doigts, clignement des yeux, raclement de gorge, rongement des ongles... Les tics nerveux ne sont pas rares chez les jeunes enfants. Heureusement, plusieurs sont transitoires et disparaissent avec le temps. Petit tour de la question.**

Marc Lecourtois est psychologue au programme Santé Mentale Jeunesse du CIUSSS de l'Estrie à Granby. Selon lui, s'il y a apparition d'un tic nerveux chez l'enfant — généralement entre trois et neuf ans —, il est recommandé de l'observer, d'être alerte sur ses réactions et ses interactions avec son environnement, sans toutefois paniquer.

Ce dernier précise que les tics sont fréquents chez les enfants et pas nécessairement synonymes de maladie mentale.

On estime que jusqu'à 24 ou 25 % des enfants d'âge scolaire peuvent en souffrir. « Dans la pratique, ils sont plus fréquents entre l'âge de sept et neuf ans. Et selon les différentes études, on voit de deux à quatre garçons pour une fille », constate M. Lecourtois.

Pourquoi un tel écart entre les sexes? Difficile à dire, mais les garçons éprouvent davantage de problèmes neurodéveloppementaux comme l'autisme, le TDAH ou le syndrome Gilles de la Tourette, fait remarquer le psychologue. « Mais peut-être aussi qu'ils sont moins détectés chez les filles », nuance-t-il.

En fait, les tics sont une réaction du système nerveux central, en pleine formation durant l'enfance. « Ça fait partie du développement quasi normal chez l'enfant. Les tics peuvent aussi être une réaction à un stress, à une situation transitoire dans la vie. C'est le signal que des émotions sont présentes ». Mais ça ne veut pas dire que c'est automatiquement lié à de l'anxiété, ajoute-t-il.

Les tics peuvent se manifester d'une multitude de façons, des bruits de bouche, de gorge et de nez à la répétition de syllabes ou de mots, en passant par les grimaces de toutes sortes et même les éternuements.

Il ne faut cependant pas confondre un tic nerveux avec une mauvaise habitude. M. Lecourtois rappelle qu'un tic est soudain, irrésistible et récurrent.

« Si un tic devient très agaçant, on peut rencontrer l'enfant pour le rassurer ou intervenir sur la situation stressante. On peut aussi l'aider sur le plan de l'estime ou de l'humeur, par exemple. »



Marc Lecourtois est psychologue au programme Santé Mentale Jeunesse du CIUSSS de l'Estrie à Granby. —PHOTO CHRISTOPHE BOISSEAU-DION

## DES TRUCS

Des solutions existent aussi pour rendre ces tics plus « socialement acceptables ». « Si on essaye de demander à un enfant de retenir un tic, c'est presque impossible pour lui de se contrôler complètement. C'est comme une envie irrésistible de se gratter; on n'est pas soulagé tant qu'on ne s'est pas gratté »,

illustre-t-il.

Au lieu de tenter de réfréner les tics à tout prix, il est donc plus facile de les camoufler. M. Lecourtois donne l'exemple d'un éternuement pour masquer un tic de bouche. Ou l'idée de se passer la main dans les cheveux pour maîtriser un geste brusque et involontaire de la main.

De cette façon, le tic devient moins évident, entraîne moins de stigmatisation et donne à l'enfant un sentiment de contrôle « sur quelque chose qu'il ne contrôle pas ».

Ces trucs, admet le psychologue, sont plus faciles à mettre en application chez les enfants plus âgés. « Chez les plus jeunes, c'est plus difficile. Pour eux, on va surtout chercher à avoir de l'empathie. »

La méditation et la relaxation peuvent avoir des impacts positifs, mais rien n'est garanti. Il n'y a pas de méthode miracle, prévient-il.

En tant que parent, faut-il

s'inquiéter si notre enfant développe un tic nerveux? Modérément, quand on sait que les tics transitoires finiront bien souvent par s'atténuer d'eux-mêmes.

## SYNDROME GILLES DE LA TOURETTE

Mieux vaut consulter, toutefois, lorsque plusieurs tics affligent l'enfant, qu'ils persistent dans le temps et qu'on remarque que des problèmes d'anxiété, de sommeil, d'humeur ou d'apprentissage apparaissent. Dans un tel cas, le diagnostic du syndrome Gilles de la Tourette est possible.

Marc Lecourtois précise que pour en arriver à une telle conclusion, au moins trois tics persistants doivent être observés — au moins deux tics moteurs et un ou plus d'un tic vocal.

« Dans ce cas, je le compare à une fleur qui s'ouvre. À un moment dans le développement de l'enfant qui a plusieurs tics, ça explose. »



## Clinique de denturologie



Première consultation gratuite

Fabrication et réparation de prothèses dentaires complètes, partielles et sur implants

465, rue Bourget Ouest, Granby  
**450 378-1966**

**Hélène Picard, d.d.**  
SERVICE D'URGENCE



Stabilité, confort et esthétique

## laVoixdel'Est

LAVOIXDELEST.CA  
76, RUE DUFFERIN  
GRANBY, J2G 9L4  
450 375-4555

PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE  
LOUISE BOISVERT

DIRECTEUR PRINCIPAL, VENTES  
SYLVAIN DENAULT

DIRECTEUR PRINCIPAL, MARKETING ET DISTRIBUTION  
CHRISTIAN MALO

DIRECTRICE VENTES ET PROMOTION  
SOPHIE THIBAudeau

DIRECTEUR VENTES ET CAHIERS SPÉCIAUX  
ALAIN LECLERC

## CAHIER SPÉCIAL LA SANTÉ N'A PAS D'ÂGE

COORDINATION - MARC GENDRON, DIR. DE L'INFORMATION

COORDINATION RÉDACTIONNELLE - ISABELLE GABORIAULT

COUVERTURE ET MISE EN PAGES - VÉRONIQUE TREMBLAY

COORDINATION PUBLICITAIRE - CHRISTIAN MALO

PUBLICITÉ - CAROLINE POULIN, MARIE-JOSÉ MERCIER,  
MARIE-CLAUDE TÊTREAU, STÉPHANIE TAYLOR,  
MICHAËL GINGRAS ET ÈVE CHAMBERLAND

# Quand l'école se fait apaisante



**MARIE-FRANCE LÉTOURNEAU**  
marie-france.letourneau@lavoixdelest.ca

**Ce n'est pas d'hier que le yoga a fait son entrée dans les écoles. Mais il n'en va pas de même pour la «présence attentive». Les élèves de l'école primaire Les Jeunes Explorateurs à Granby y sont initiés depuis septembre. Et certains résultats sont déjà palpables.**

La présence attentive, ce n'est pas du yoga, ni de la méditation à proprement parler, précise l'assistante-enseignante spécialisée en psycho-éducation, Émilie Lafrance à l'origine de l'introduction de ce programme à l'école. «En anglais,

on utilise le terme *mindfulness*. Ça représente bien ce que c'est. En français, c'est plus difficile à traduire. En France, on parle de 'pleine conscience' et au Québec, de 'présence attentive', dit-elle.

C'est à petites doses — 15 minutes par semaine — que les élèves de chacune des classes sont graduellement invités à prendre conscience de ce qu'il se passe à l'intérieur et autour d'eux-mêmes. «La première étape, c'est d'apprendre à s'asseoir comme il faut. On appelle ça la position du grand héron: le dos bien droit, les deux pieds au sol et les paupières déposées. On apprend à se concentrer sur une chose à la fois», fait valoir l'assistante-enseignante.

Au fil des séances, les jeunes sont invités à se concentrer sur un sens puis sur l'autre: l'ouïe, le goûter, etc. Ils sont aussi invités à prendre contact avec leur respiration. «Ça devient notre ancrage. Chaque séance

commence par une minute de respiration attentive», dit Émilie Lafrance.

Les émotions et ce qu'elles provoquent à l'intérieur d'eux sont aussi abordés en classe. «Ça leur permet de comprendre que les émotions sont comme une vague. Elles viennent et s'en retournent», souligne-t-elle.

## EFFETS

Selon Émilie Lafrance, la majorité des élèves est intéressée par les moments de présence attentive qui, détail important, n'ont aucune visée disciplinaire. «Les jeunes sont très réceptifs. Quand on ne le fait pas, ils nous le disent. On ne force personne. La seule chose qu'on demande, c'est de ne pas déranger les autres», dit-elle.

L'attention, la gestion des émotions, l'adaptabilité, la compassion, le calme et la résilience figurent, dans la littérature scientifique, parmi les bénéfices identifiés de la présence attentive. M<sup>me</sup> Lafrance, qui a suivi une formation avec *Mindful Schools*, un organisme américain voué à faire entrer la présence attentive dans les écoles, affirme que certains effets sont perceptibles à l'école Les Jeunes Explorateurs, qui loge sous le même toit que le collège du Mont-Sacré-Cœur.

«Les professeurs de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année font une minute de respiration attentive avant chaque cours. Quand je vais les voir pour leur 15 minutes (hebdomadaire), c'est souvent en début d'après-midi. Les professeurs me disent que quand je quitte, ça paraît dans la période qui suit. Ça les apaise (les élèves) beaucoup. Les échanges sont plus posés et ils travaillent mieux en équipe»,



Émilie Lafrance affirme que les élèves sont très réceptifs à la présence attentive, une forme de méditation qui suscite un engouement grandissant.



Une fois par semaine, les élèves de l'école Les Jeunes Explorateurs à Granby apprennent les rudiments de la présence attentive, transmis par l'assistante-enseignante spécialisée en psycho-éducation, Émilie Lafrance. — PHOTOS ALAINDION

rapporte Émilie Lafrance.

«Plusieurs utilisent aussi les trucs avec leurs parents. Ça me porte à croire que ça les aide», ajoute-t-elle.

En Colombie-Britannique, plusieurs écoles ont ouvert leurs portes à la présence attentive au cours des dernières années.

## INTÉRÊT PERSONNEL

Émilie Lafrance a elle-même été initiée aux rudiments de la méditation par son père lorsqu'elle était jeune. «Ça m'a servi toute ma vie. J'en ai toujours fait de façon informelle, mais irrégulière», dit-elle.

Elle s'y est remise il y a quelques années de façon plus assidue, car elle souhaitait transmettre cet enseignement à un de ses enfants. «Je cherchais quelque chose de plus structuré à lui offrir que les trucs donnés par mon père»,

explique Émilie Lafrance.

Si elle s'est intéressée à deux programmes l'an dernier, elle a adopté celui développé par Anne-Marie Charest, auteure du livre numérique *Embodied Mindfulness*. Bien que ses racines soient québécoises, la psychologue Anne-Marie Charest réside aux États-Unis. Elle est, incidemment, la sœur de la directrice de l'école Les Jeunes Explorateurs, Geneviève Charest. «Elle est intéressée à ce que le programme développé par sa sœur soit mis en pratique dans l'école», relève l'assistante-enseignante, qui a entrepris de traduire l'ouvrage en français.

«On dit tellement aux jeunes de se concentrer, je pense que ça peut être une bonne chose de leur montrer que c'est une façon de le faire», conclut Émilie Lafrance.

Vous faites plus qu'un don...  
vous rendez  
VOTRE centre hospitalier  
**PLUS FORT**

**PARTENAIRES en santé**

pour les gens de la Haute-Yamaska  
et pour les générations à venir !



**FONDATION**  
DU CENTRE HOSPITALIER  
DE GRANBY  
HÔPITAL | CLSC | CHSLD

Plus de 30 ans au cœur des gens d'ici

450 375-8030

[www.fondationchg.org](http://www.fondationchg.org)



## Bien plus que de la détente

Les massages prodigués par la détente. En effet, grâce à des les massothérapeutes qualifiés pressions et des techniques spécifiques, les massothérapeutes

peuvent grandement contribuer à réduire le stress, à augmenter le niveau d'énergie, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de santé général des gens. Bref, une séance en massothérapie, c'est aussi un moment pour soi qui procure de nombreux bienfaits.

Parmi les avantages du massage, on note entre autres des bénéfices sur les systèmes digestif, sanguin et lymphatique. Certains massothérapeutes possèdent même une formation et l'expérience pour offrir des massages adaptés aux femmes enceintes. Grâce à ces séances, celles-ci voient l'œdème dans leurs jambes diminuer. Les personnes âgées, les gens souffrant d'arthrite ou d'arthrose et les sportifs sont aussi fort nombreux à opter pour la massothérapie afin d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

Les douleurs musculaires sont sans doute le principal motif de consultation en massothérapie. En effet, grâce aux pressions et aux mouvements exercés, le massothérapeute permet aux muscles de se détendre, de devenir plus souples et plus élastiques. Les articulations sont alors plus mobiles et la personne qui reçoit le massage retrouve une certaine amplitude dans ses mouvements. Aussi, nombreux sont les clients qui consultent pour des maux de dos et des problèmes musculosquelettiques.

Comme les massages professionnels apportent aussi des bienfaits sur les plans sensoriel et psychomoteur, les enfants hyperactifs, les personnes handicapées, les personnes autistes ou les gens en soins palliatifs peuvent aussi trouver leur compte auprès des massothérapeutes, qui leur procurent apaisement et détente.

**Technique Nadeau\*** Vous voulez redevenir actif et faire des exercices santé doux, accessibles à tout âge?

**TECHNIQUE NADEAU**  
Active le corps tout entier.  
Masse tous les organes vitaux.  
Un + pour la santé.  
Facile à faire dans le confort du foyer.

Apprenez en 10 semaines (200\$)  
Cours de groupe de 6 à 8 personnes ou cours privés  
**PROMOTION : 1<sup>er</sup> COURS GRATUIT!**  
Le lundi 20 février, à 14 h ou 19 h  
Réservez votre place auprès de  
**Jocelyne Delorme 450 994-3484**

**Myolissa**  
Technique Rollin

### Formation en myolissage

- Vous avez toujours rêvé d'œuvrer dans le milieu de la médecine alternative ;
- Vous avez à cœur d'aider les gens et de faire la différence ;
- Vous voulez être autonome et vivre à 100% de votre profession ;
- Vous voulez ajouter une technique efficace à celles que vous possédez déjà ;

### Myolissa est votre solution.

- C'est une technique éprouvée depuis près de 15 ans et qui connaît un taux de réussite de 95%.
- La formation se donne par internet ce qui vous permet d'étudier à votre rythme même si vous avez un autre emploi.
- Une fois la formation terminée, vous pourrez travailler à votre compte.
- Possibilité d'embauche par le Centre Myolissa qui est en pleine expansion.

Myolissa est une technique de lissage musculaire qui par des manœuvres spécifiques obligent les fibres musculaires à se détendre.

Une fois le muscle détendu, il cesse de tirer sur ses attaches, l'inflammation et la douleur disparaissent d'elles-mêmes sans médication.

Épargnez 250 \$ plus les taxes en vous inscrivant avant le 28 février 2017  
Payable en 4 versements mensuels de 314 \$  
www.myolissa.com - info@myolissa.com

# AUTOMUTILATION CHEZ LES ADOS Un phénomène



**JEAN-FRANÇOIS GUILLET**  
jean-francois.guillet@lavoixdelest.ca

**Jusqu'à tout récemment, plusieurs spécialistes qualifiaient d'épidémique le phénomène d'automutilation chez les ados. Selon le psychologue Marc Lecourtois, le fait de s'infliger des blessures est tout sauf anodin et touche près de 10% des jeunes de 12 à 17 ans.**

Les coupures et autres scarifications ne datent pas d'hier. Or, les problèmes sous-jacents menant à ces comportements ont grandement évolué au cours des dernières décennies, note Marc Lecourtois. « Quand on compare les jeunes d'il y a 20 ans à ceux d'aujourd'hui, on constate qu'il y a eu une augmentation marquée de l'automutilation chez les adolescents. On voit surtout ça chez les enfants qui ont souffert d'anxiété, de troubles de l'humeur, de problèmes relationnels avec leurs parents ou qui ont vécu de gros traumatismes », explique celui qui œuvre au sein du programme de santé mentale jeunesse au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de l'Estrie (Centre Providence de Granby).

Depuis le début de sa pratique, le psychologue a constaté que les jeunes s'infligent principalement des blessures aux bras et aux cuisses. On parle principalement de coupures faites à l'aide de toutes sortes d'objets tranchants, ou de brûlures. Certains ados se font aussi des contusions en frappant une partie de leur corps. Les lésions sont toutefois moins fréquentes à l'abdomen et sur les organes génitaux, précise-t-il. L'automutilation serait pratiquée également par les garçons et les filles de tous groupes raciaux et socioéconomiques.

### DÉTRESSE ET CULPABILITÉ

Pour plusieurs jeunes, ces actes extrêmes servent à exprimer leur mal-être, leur détresse. « Ça donne aux émotions diffuses un aspect plus tangible qui se concrétise par la douleur, fait valoir M. Lecourtois. Ça donne une impression de contrôle sur quelque chose pour laquelle les jeunes se sentent impuissants. »

En fait, pour les ados, il est souvent plus facile de passer à l'action que d'exprimer un malaise. « L'automutilation survient



quand les jeunes doivent faire face à la gestion d'émotions très intenses et douloureuses, indique le psychologue. Ils croient que c'est le seul moyen pour les exprimer. [...] Le corps se défend naturellement contre la douleur en sécrétant de l'endorphine dans le cerveau. Ça amène un phénomène d'apaisement temporaire. »

Selon M. Lecourtois, l'automutilation est assez secrète chez les adolescents. « Ils en parlent entre eux, mais c'est très difficile de connaître le

# à ne pas prendre à la légère



L'automutilation touche autant les filles que les garçons de tous groupes raciaux et socioéconomiques. — PHOTO 123RF

déclencheur, dit-il. Les enfants vivent beaucoup de culpabilité, de honte reliée à ce type de comportement.»

Bien que les jeunes qui s'automutilent ne soient pas nécessairement suicidaires, il s'agit d'un phénomène qu'il ne faut pas banaliser, considère le psychologue, car il peut s'accroître avec le temps. « Il peut y avoir une gradation rapide de l'automutilation. Ça peut aussi devenir très addictif.»

Le fait que plusieurs ados mettent en ligne des exemples

concrets des blessures qu'ils s'infligent, du sang, des coupures et des brûlures entre autres, peut devenir un élément déclencheur pour d'autres jeunes. « D'où l'importance d'être vigilants à propos des sites Internet que les enfants visitent », indique M. Lecourtois, précisant que ce sont souvent les pairs des jeunes qui s'automutilent qui alertent les parents ou qui les convainquent d'aller consulter. « L'aide est facilement accessible. Il suffit de parler à un intervenant scolaire, un psychoéducateur ou à un psychologue. »

## DOULEURS CONTINUELLES QUALITÉ DE VIE DIMINUÉE OU PERTE D'AUTONOMIE

Au-delà du soulagement, il y a votre  
**PLEIN POTENTIEL... et votre LIBERTÉ!**

Voici ce qu'en pensent certains de nos patients :

Commençons par le cas de **M. Trudel-Hébert**, 82 ans. Il savait que ses douleurs au cou l'empêcheraient bientôt de conduire son auto de façon sécuritaire.

« J'avais des douleurs au cou depuis l'automne dernier... Il m'était très difficile de faire des rotations et de conduire l'automobile devenait problématique... Ça fait 2 mois que je suis traité. Grande amélioration! Je suis très satisfait des résultats, la rotation est maintenant plus facile et la douleur a beaucoup diminué. »

Aucun traitement ne fonctionnait pour **Mme St-Cyr**, 73 ans. Elle était vraiment découragée.

« J'avais de la difficulté à rester debout, à marcher et même à me retourner dans mon lit. On a pris le temps de bien évaluer ma condition et de déterminer quels étaient mes problèmes... Ma mobilité s'est beaucoup améliorée, à un point tel où je ne ressens plus de douleur. Mon traitement a changé ma vie, et ce, en quelques semaines seulement. »

Quant à **Mme Castonguay**, 54 ans, elle souffrait d'arthrose depuis 7 ans et avait des douleurs permanentes depuis un an.

« J'étais incapable de marcher, de faire de la moto, des activités. Ma vie de couple en était affectée. Je devais toujours rester debout... »

Je suis chez Solutions Discales depuis seulement 2 mois et j'ai 70 % d'amélioration. Maintenant, je peux marcher, faire de la moto, m'asseoir et même travailler dans mes plates-bandes! »

Si vous n'avez pas encore trouvé une solution efficace, faites confiance aux témoignages de personne comme vous, qui ont décidé de prendre leur douleur en main et ont accepté notre invitation pour une seconde opinion.



**Solutions discales**  
BROMONT/ST-HYACINTHE  
HERNIE • ARTHROSE

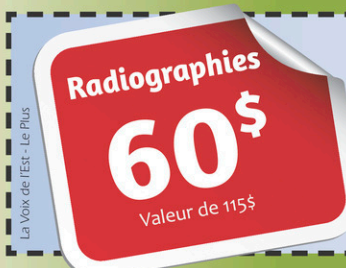
**Prenez rendez-vous dès maintenant :**

103-B, boul. Bromont  
Bromont QC J2L 2K7  
**450 919-1989**  
bromont@solutionsdiscales.ca  
Dre M.-C. Voyer D.C., Dr L.-P. Brunel D.C., chiropraticiens

750, boul. Casavant Ouest  
St-Hyacinthe QC J2S 7S3  
**450 250-2550**  
sthyacinthe@solutionsdiscales.ca  
Dr Y. Bélanger D.C.



Nos appareils, reconnus par Santé Canada, permettent de traiter plus efficacement les douleurs chroniques au dos et au cou.



Sur présentation de ce coupon uniquement. Ne peut être jumelé à aucune offre. Aucune valeur monétaire. Valide jusqu'au 15/05/17.

[solutionsdiscales.ca](http://solutionsdiscales.ca)

# Les remèdes de grand-mère, mythe



**MARIE-ÈVE MARTEL**  
marie-eve.martel@lavoixdelest.ca

**On dit que les feuilles de chou seraient efficaces contre les crevasses et les gerçures. Que l'oignon éloignerait la grippe. Que l'huile d'olive déboucherait les oreilles et que l'ail traiterait les verrues. Efficaces ou bidon, les remèdes de grand-mère? La**

**Voix de l'Est a prix le pouls de deux spécialistes à ce sujet.**

## LE POINT DE VUE DE LA NATUROPATHE: ÉCOUTER SON CORPS

Anne-Marie Lequin, Centre Dame Nature de Granby

Pour M<sup>me</sup> Lequin, il n'y a aucun doute: il y a une part de vérité aux remèdes de grand-mère, sinon, pourquoi auraient-ils résisté à l'épreuve du temps?

« Je crois que ces remèdes fonctionnent, lance-t-elle tout de go. Une partie de la naturopathie est fondée là-dessus. La médecine

s'est développée à partir d'observations. D'une génération à l'autre, on se soignait par essais-erreurs. Ça ne se serait pas transmis si ça ne marchait pas. »

D'ailleurs, certains médicaments incorporent les ingrédients qui en ont fait la renommée. « On sait que le gingembre sert à combattre la nausée. Les compagnies pharmaceutiques ont fait du Graval au gingembre; ça montre que ça fonctionne! De toute façon, la plupart des médicaments possèdent une molécule de base naturelle qu'on reproduit synthétiquement. »

Il est possible de se passer de médicaments pour soigner les petits maux, croit la naturopathe. « Les maux sont un dysfonctionnement du système dû à une carence ou à un surplus dans l'organisme. Il suffit de retrouver l'équilibre et d'écouter son corps », allègue M<sup>me</sup> Lequin, pour qui la santé passe avant tout par une bonne hygiène de vie.

La naturopathie doit donc se faire d'abord dans une optique de prévention, indique M<sup>me</sup> Lequin. « Il ne faut pas attendre d'être trop malade, parce que là, ça ne fonctionnera peut-être pas », dit-elle, ajoutant que les produits naturels peuvent être aussi efficaces que les médicaments, s'ils sont bien utilisés et qu'ils le sont au bon moment.

En cas de doute, mieux vaut ne pas se traiter soi-même, insiste-t-elle toutefois. « Il ne faut pas agir sans savoir ce que c'est. Un même symptôme peut être le signe de plusieurs maux. Il ne faut pas s'autodiagnostiquer. Une personne

qui n'a pas les connaissances nécessaires pourrait empirer son cas. Il vaut mieux consulter un médecin. »

**« Je crois que ces remèdes fonctionnent... La médecine s'est développée à partir d'observations. D'une génération à l'autre, on se soignait par essais-erreurs. Ça ne se serait pas transmis si ça ne marchait pas. »**

— Anne-Marie Lequin, Centre Dame Nature de Granby

## LE POINT DE VUE DU PHARMACIEN: OUI, MAIS...

Maxime Daoust-Charest, pharmacien propriétaire à Granby

« Nous, les pharmaciens, on arrive avec un bagage scientifique. Il n'y a pas de zone grise: l'efficacité est prouvée par des études, sinon ça ne fonctionne pas. Avec les remèdes de grand-mère, le hic, c'est qu'il n'y a pas d'études ou de preuves scientifiques qui prouvent que ça fonctionne », explique le pharmacien Maxime Daoust-Charest.

Celui-ci est passé de sceptique à tolérant. « En début de carrière, je ne voulais rien savoir des remèdes

de grand-mère, mais j'ai compris que les gens en prendraient pareil. C'est tellement ancré profond comme croyance, dit-il. Avec le temps, je me suis mis à les encourager, mais en complément avec un autre traitement. Par exemple, on traite une pneumonie avec des antibiotiques, mais ça n'empêche pas d'améliorer le confort du patient avec quelques produits naturels. En fin de compte, on veut améliorer sa qualité de vie. »

M. Daoust-Charest souligne que les remèdes de grand-mère ont tout de même leurs limites et leurs risques. « Il n'y a pas de remède de grand-mère miracle, pas plus qu'il n'y a de médicament miracle qui guérit tout. Ça peut aller à l'encontre de l'effet recherché si on ne prend pas le bon produit. Il est faux de croire que parce que c'est naturel, que ça n'a pas d'effets secondaires ou que ces effets-là seront les mêmes pour tout le monde, nuance-t-il. Ça ne peut pas être pris avec n'importe quoi. Il y a aussi le fait que des gens vont mélanger les cartes. Ils vont tenter de se soigner avec un certain remède qui sert à soulager autre chose. »

Parce qu'il y a un aspect de confort, mais aussi l'effet placebo, qui peut être exploité positivement dans le cas des produits naturels, souligne le pharmacien. « Le patient qui applique des recettes de grand-mère, c'est parce qu'il y croit, rappelle M. Daoust-Charest. Mon rôle de pharmacien, c'est de m'assurer que les gens qui ont recours à des produits naturels ou des remèdes de grand-mère le font de façon sécuritaire et qu'ils ne compromettent pas leur traitement médical. »



## INTERPLUS

*Centre minceur et perte de poids*

**Perdre une livre coûte moins cher que n'en gagner une!**

Inscrivez-vous au protocole **IDÉAL PROTÉINE** et on vous remet

20\$

**/livre perdue**  
en remise sur abonnement Interplus

- Abonnement au gym inclus
- Cours de groupe régulier inclus
- Sauna infrarouge inclus
- Séances de PowerPlate (Plaque vibrante) incluses

**Imaginez...**  
20 livres perdues = 400 \$ en remise

**interplus.qc.ca**

575 Dufferin, Granby | **450 375-2552** | Infos : Pierre Forand

5144090

## Croquez dans la vie!

Consultez une équipe de plus de **40 ans d'expérience** ayant au-delà de 14 000 prothèses réalisées

### RETROUVEZ VOS DENTS DE JEUNESSE

AVEC DE SOLIDES PROTHÈSES SUR IMPLANTS DENTAIRE

• PROTHÈSE DE PRÉCISION ET SUR IMPLANTS • FABRICATION ET RÉPARATION DE PROTHÈSES DENTAIRE

VOICI NOTRE ÉQUIPE DE DENTISTERIE GÉNÉRALE

Pour mieux répondre à vos demandes



Patricia Jodoin, *hygiéniste*  
et D<sup>re</sup> Yasmine Zeinou Fyaz, *dentiste généraliste*



Centre de Santé dentaire

**Robert Cabana d.d.**

denturologiste

114, rue St-Charles Sud, Granby

**450 372-6511**

www.robertcabana.com



**Robert Cabana d.d.** *Denturologiste* **D<sup>r</sup> Éric Chatelain** *Dentiste généraliste*

5188802


# ou réalité ?



Anne-Marie Lequin, Centre Dame Nature de Granby. — PHOTOS ALAIN DION



Maxime Daoust-Charest, pharmacien propriétaire à Granby.

  
SILHOUET-TONE™

**Arrêtez  
le temps  
pendant  
un  
moment**

**BESOIN D'UNE DOSE  
D'ÉNERGIE?**  
Essayez notre trio  
(Micro, Photo et Chrono)

**MICRODERMABRASION NOUVELLE GÉNÉRATION**

- Lissage et éclat de la peau • Effet visible à la première séance • Turbo flow sans irritation même pour peau sensible et couperose

**PHOTOBIOSTIMULATION**

- Ré-énergisez les cellules contre les effets du vieillissement
- Efficace sur acné • Régularise la pigmentation de la peau



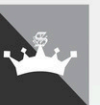
**CHROMATHÉRAPIE avec NeuroSpa**

- Lumières avec couleurs pour équilibrer l'énergie vitale
- Neutralise le stress et l'anxiété

**159 \$ (rég. 238 \$)\***  
\* Promotion disponible du mardi au vendredi

**ACCÈS AU SPA NORDIQUE  
GRATUIT AVEC SOIN**

*Spa*  
anti-âge • massage • esthétique • épilation

**ST-CHRISTOPHE**  
Hôtel-Boutique & Spa

450 405-4782 www.hotelstchristophe.com

## PHARMACIE Carole Khalil

Affiliée à



À l'intérieur du magasin  
Walmart



Pharmacien, pharmaciennes  
Steve Noury, Carole Khalil (pharmacienne propriétaire),  
Katherine Béland-Sensenstein et Émilie Fournier-Favreau

Votre

*santé,*  
c'est notre  
**PRIORITÉ!**

**Venez nous  
voir!**

**GALERIES DE GRANBY, 75, rue Simonds Nord, Granby - 450 375-6871**

« Avez-vous  
l'impression de moins  
bien entendre? »



Obtenez un  
dépistage auditif  
sans frais\*

Prenez un RDV dès maintenant au  
**450-915-2696**

Granby: 66, rue Court, bureau 301

\*Offre valide jusqu'au  
9 mars 2017.

Plus de 80 cliniques au Québec  
[www.groupeforget.com](http://www.groupeforget.com)

**GROUPE  
FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

5147790

## Buvons-nous avec modération?



**KARINE BLANCHARD**  
[karine.blanchard@lavoixdelest.ca](mailto:karine.blanchard@lavoixdelest.ca)

**Les Québécois consomment-ils de l'alcool avec modération? Respectent-ils les limites recommandées ou font-ils dans l'excès? Ceux qui en abusent, à quels risques de santé s'exposent-ils? Voici le point de vue des spécialistes Hubert Sacy, directeur général d'Éduc'alcool et de la docteure Linda Pinsonneault, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, et directrice de la santé publique par intérim au CIUSSS de l'Estrie.**

### QUEL EST LE PORTRAIT DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES QUÉBÉCOIS?

« Règle générale, les Québécois ont une relation saine avec l'alcool. On n'est pas une société malade de l'alcool. Pour l'alcoolisme, c'est-à-dire les personnes qui sont dépendantes de l'alcool, la province du Québec est celle au Canada où il y a le plus bas taux au pays à 2,3 %. C'est une excellente nouvelle, affirme M. Sacy. Il y a un Québécois sur quatre qui consomme au moins une fois par mois au-delà des niveaux de consommation recommandés, soit de deux verres par jour pour les femmes (pas plus de dix par semaine) et de trois verres par jour pour les hommes (pas plus de quinze par semaine). Et on ne boit pas tous les jours. »

### À QUEL MOMENT UNE CONSOMMATION DEVIENT-ELLE EXCESSIVE?

« Tu ne vas pas mourir parce que tu es une femme et que tu as bu quatre verres une fois. C'est juste que ce n'est pas recommandé et c'est une mauvaise nouvelle parce qu'on prend davantage de risques. Quand on dépasse les niveaux de consommation à faible risque et qu'on les dépasse de manière significative, on a des risques qui sont davantage sociologiques que de santé à court terme, comme la conduite avec facultés affaiblies, le harcèlement sexuel, une relation sexuelle non voulue ou non protégée, la violence », indique Hubert Sacy.

### QUELS SONT LES RISQUES D'UNE CONSOMMATION D'ALCOOL ABUSIVE?

« À court terme, lors d'un même événement, on parle de risques de méfaits aigus comme des traumatismes, dont des blessures à la suite d'une chute, un accident de la route, des comportements abusifs, une intoxication, par exemple. À long terme, il y a une augmentation du risque de développer certains cancers et maladies », prévient la docteure Pinsonneault.

### QUELS SONT LES PROBLÈMES DE SANTÉ QUE PEUVENT DÉVELOPPER LES CONSOMMATEURS D'ALCOOL?

« Une consommation moyenne à long terme d'un ou deux verres par jour peut causer huit types de cancers, soit de la bouche, du pharynx,

du larynx, de l'œsophage, du foie, du sein, du colon et du rectum. Il y a d'autres pathologies graves comme des convulsions, une pancréatite, la naissance d'un bébé avec un poids insuffisant (chez les femmes qui consomment pendant la grossesse), un accident vasculaire cérébral, de l'arythmie cardiaque, une cirrhose et de l'hypertension. Plus on consomme, plus on augmente nos risques. Pour une consommation moyenne de trois à quatre verres par jour, on augmente de 197 % le risque de développer un cancer de la cavité buccale et du pharynx », ajoute la médecin spécialiste.

### COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES POUR LA SANTÉ?

« Il faut s'assurer d'avoir une consommation raisonnable qui correspond aux limites recommandées, ce qui est considéré comme une consommation à faible risque », conclut-elle.



— PHOTO 123 RF

**CENTRE**  
Jean-Paul Regimbal

*Les Trinitaires*



## Rendez-vous au féminin

- Une journée **de détente**
- Des ateliers pour **se découvrir**
- Des conseils pour se faire **du bien au quotidien**
- Une journée à **partager** entre amies ou à **savourer** seule



**Samedi 25 mars** de 9 h à 16 h  
Au Centre Jean-Paul Regimbal

Coût : 55 \$

Billet en vente au centre et au 450 372-5125

5143715