

La santé

énergie
bien-être
équilibre alimentation
calories **prévention** activité
diète **corps** relaxation
traitement insomnie
consommation **exercice** objectif
organisme apprentissage
nutrition **trucs** environnement
conseil traitement
vitamine



Étude menée au Centre de recherche sur le vieillissement

Les gras oméga-3, est-ce vraiment bon pour le cerveau?

La population canadienne est vieillissante et les projections suggèrent qu'en 2015, le nombre de personnes âgées de plus de 65 ans dépassera le nombre d'enfants. L'une des préoccupations principale des personnes âgées est d'avoir des problèmes de santé et plus spécifiquement s'ils sont accompagnés d'une perte d'autonomie et d'une dépendance causée par un déclin cognitif. Le déclin cognitif est caractérisé par des problèmes de mémoire, d'attention, de concentration, de jugement et de raisonnement qui affecte la vie quotidienne et peuvent mener à des démences telles que la maladie d'Alzheimer. Au Canada, environ 11 % de la population âgée de plus de 65 ans est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Les pertes de mémoire mineures liées au vieillissement sont souvent qualifiées de bénignes, car elles n'affectent pas le mode de vie de la personne. La maladie d'Alzheimer, par contre, affecte profondément le malade jusqu'à devoir réorganiser complètement sa vie quotidienne et celle de sa famille.

De plus en plus d'études scientifiques démontrent que la nutrition est un facteur clé pour un vieillissement en santé, notamment au niveau de la cognition. Parmi les aliments qui ont été étudiés, il a été démontré que la consommation de poisson contenant des gras oméga-3 est associée à une diminution du risque de déclin cognitif. Dans certaines populations, le risque de déclin cognitif pouvait être diminué de près de 60 % chez les



Mélanie Plourde, Ph.D., du Centre de recherche sur le vieillissement (CSSS-IUGS).

personnes consommant plus de 2 portions de poissons gras par semaine. Le saumon, le thon, la sardine, le hareng et le maquereau sont parmi les poissons les plus riches en gras oméga-3. Récemment, une série d'études a démontré que la consommation de gras oméga-3 ne permettait malheureusement pas de ralentir la progression du déclin cognitif lorsque qu'il est amorcé, d'où son importance en prévention plutôt qu'en thérapie.

« Notre équipe de recherche a démontré récemment que le vieillissement engendrait un déséquilibre dans la distribution des gras oméga-3 dans le sang. De plus, les personnes porteuses de la forme epsilon 4 de l'apolipoprotéine E (APOE4), une protéine responsable du transport des oméga-3 dans le sang, présentaient également

un déséquilibre dans la distribution des gras oméga-3 sanguin. L'APOE4 est, à ce jour, le facteur de risque génétique reconnu comme le plus important pour la maladie d'Alzheimer. Cependant, ce ne sont pas toutes les personnes porteuses de l'APOE4 qui développeront la maladie d'Alzheimer puisque ce facteur génétique est grandement influencé par les habitudes de vie telles que l'activité physique, la nutrition, la consommation de tabac, etc. », explique

la chercheuse Mélanie Plourde, Ph.D., du Centre de recherche sur le vieillissement (CSSS-IUGS).

« De par nos études antérieures, nous croyons que le déséquilibre des gras oméga-3 dans le sang est intimement lié à un risque augmenté de déclin cognitif. Afin de vérifier cette hypothèse, une équipe du Centre de recherche sur le vieillissement de l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS) recrute des femmes et des hommes âgés entre 20 et 80 ans en bonne

santé, non fumeur et ne prenant pas de suppléments d'oméga-3 à l'heure actuelle », poursuit Mme Plourde.

Afin d'obtenir des informations supplémentaires ou pour participer à l'étude, vous pouvez contacter Christine Rioux-Perreault au 819 780-2220, poste 45526. Cette étude générera des données fondamentales clés qui permettront de comprendre comment développer de nouvelles stratégies nutritionnelles pour le vieillissement cognitif en santé.



Un os fracturé pourrait être un signe avant-coureur d'ostéoporose



(EN) Bien qu'une fracture du poignet puisse sembler anodine, l'ostéoporose Canada aimerait vous rappeler qu'une fracture ou un os fracturé à la suite d'une activité insignifiante comme tousser, éternuer, se pencher, faire une torsion ou d'une blessure mineure après une simple chute pourrait être le résultat de l'ostéoporose, une maladie qui peut avoir un impact considérable sur la qualité de vie.

L'ostéoporose est une maladie chronique et débilitante qui affaiblit les os et les fragilise, ce qui les rend plus susceptibles de se casser. Plus de 80 pour cent

des fractures qui surviennent chez les personnes de plus de 50 ans sont causées par l'ostéoporose. Pourtant, beaucoup de gens demeurent non diagnostiqués et non traités, ce qui les met à risque de subir d'autres fractures potentiellement plus dommageables. Les fractures dues à l'ostéoporose sont plus communes chez les femmes que les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer du sein combinés.

Mais malgré tout ce que l'on sait sur la prévalence et la gravité de l'ostéoporose au Canada, de nombreux adultes ne subissent

aucun dépistage pour cette maladie, même après une fracture. Conséquemment, des centaines de milliers de Canadiens subissent des fractures chaque année dues au fait qu'ils ne sont pas diagnostiqués ni traités pour l'ostéoporose.

« Une fracture pourrait être votre premier et seul signe d'ostéoporose et elle peut engendrer d'autres fractures, explique la Dre Famida Jiwa, présidente-directrice générale d'Ostéoporose Canada. Si vous subissez une fracture après l'âge de 40 ans, il pourrait être judicieux de faire analyser votre densité mi-

nérale osseuse et évaluer votre risque de fracture. Les patients devraient donc demander à leur médecin quel est leur risque de fracture. »

En parlant à votre médecin d'os fracturés, de douleurs inhabituelles au dos, de perte de taille et de tout historique de chute, il sera possible de mieux comprendre les risques, afin de réduire les chances d'avoir une première ou une seconde fracture, et de mieux vivre avec l'ostéoporose. Pour plus d'information, y compris sur les options de traitement, visitez le site internet www.osteoporosecanada.ca

PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE

Louise Boisvert

DIRECTEUR PRINCIPAL, VENTES

Sylvain Denault

DIRECTRICE, VENTES ET PROMOTION

Sophie Thibaudeau

DIRECTEUR, VENTES

ET CAHIERS SPÉCIAUX

Alain LeClerc

LA TRIBUNE

latribune.ca
1950, rue Roy, Sherbrooke, J1K 2X8

RÉDACTION

Tél. : 819 564-5454

redaction@latribune.qc.ca

Télé. : 819 564-8098

PUBLICITÉ

Tél. : 819 564-5450

Télé. : 819 564-5482

ANNONCES CLASSÉES

Tél. : 819 564-2222

Télé. : 819 564-5482

ABONNEMENTS

Tél. : 819 564-5466

1 800 567-6955



Cahier promotionnel

SANTÉ

COORDINATION : Alain LeClerc

TEXTES : Caroline Bouchard, Annie Melançon

MISE EN PAGES : Caroline Bouchard, Annie Melançon

PAGE COUVERTURE : Lise Blouin

RÉALISATION : équipe de production de La Tribune

Q&T Recherche

La recherche clinique et la dépression majeure

La recherche apporte de nouvelles données sur les maladies et leurs traitements, et c'est grâce à des professionnels de la santé et des milliers de participants que des traitements sont maintenant disponibles. Q & T Recherche est un centre de recherche clinique qui se spécialise dans l'évaluation de médicaments depuis près de 15 ans. Il a participé à une multitude de recherches dont plusieurs sur la dépression majeure. Saviez-vous que la dépression peut affecter des personnes de tout âge et de toute condition sociale? Qu'une personne sur 7 en sera affectée au cours de sa vie? Personne n'est totalement à l'abri de la dépression.

Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression est un problème de santé qui peut se définir comme un changement dans l'humeur qui affecte les émotions et le comportement. La dépression peut modifier vos sentiments, vos pensées et votre santé physique de façon persistante.

Quelles peuvent être les causes ?

Les causes de la dépression sont multiples. Elles peuvent faire suite à un événement difficile de la vie occasionnant un stress important. Elles semblent résulter en général d'une combinaison de facteurs liés à l'hérédité, à la biologie, à la personnalité et à l'environnement social. Les abus d'alcool, de drogue ou de médicaments peuvent aussi y contribuer.

Quels sont les symptômes ?

La dépression peut se manifester par divers symptômes : perte d'énergie, d'intérêt, d'appétit et de concentration, fatigue, insomnie, culpabilité, anxiété, tristesse, in-

décision, idées négatives, etc. La personne déprimée peut devenir très critique envers elle-même et se sent très coupable et en conséquence, se dévalorise sévèrement et perd l'estime d'elle-même. Il y a une importante perte d'intérêt pour tout ce qui l'intéressait jusque-là. La personne déprimée n'a plus de plaisir. Elle présente par moments des idées de mort et de suicide. Une aide immédiate est nécessaire s'il y a présence de pensées suicidaires.

Comment traiter la dépression ?

La dépression peut être traitée. Il existe de nombreuses options de traitements dont les psychothérapies et les médicaments antidépresseurs. Il est aussi fréquent qu'un seul antidépresseur ne donne pas les résultats attendus et que des signes de dépression demeurent. Il faut alors consulter votre médecin de nouveau. Reposez-vous, respectez vos limites et pratiquez des techniques de relaxation. Faites de l'exercice physique afin de stimuler les endorphines (hormones de bien-être), alimentez-vous sainement et ayez de bonnes habitudes de sommeil. Divers professionnels de la santé, intervenants qualifiés ou organismes de soutien sont disponibles pour ces personnes ou leur entourage. Les pensées de mort ou de suicide nécessitent une attention immédiate. Consultez sans délai un professionnel de la santé, un organisme d'aide ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital de plus proche.

Pour plus d'information, consultez InfoSanté, le site du ministère de la Santé et des Services sociaux au www.GuideSante.gouv.qc.ca ou le site www.FondationDesMaladiesMentales.org.

Centre de nutrition santé Bioligne Revenir à l'essentiel

Lorsqu'il est question de perdre du poids, rien de mieux que de revenir à l'essentiel : l'alimentation. Sans régimes miracles ni pilules, la méthode du Centre de nutrition santé Bioligne permet non seulement d'instaurer un mode de vie plus sain, mais aussi de prévenir des problèmes de santé et de réduire les effets de certains troubles associés à un excédent de poids. Grâce à une gestion d'habitudes alimentaires sur mesure, on n'améliore pas que notre apparence physique, mais encore plus important, notre santé globale.



Grâce à une gestion d'habitudes alimentaires sur mesure, on n'améliore pas que notre apparence physique, mais encore plus important, notre santé globale.

Une méthode saine

Le Centre de nutrition santé Bioligne propose une méthode simple et adaptée aux besoins de chaque personne, qui ne nécessite ni jeûne, ni calculs de calories. Elle repose plutôt sur une approche personnalisée qui consiste à déterminer quelles sont les catégories d'aliments qui conviennent le mieux au métabolisme de chacun.

« On tient compte de la physiologie de chacun, du pourcentage des graisses et de leur localisation, du métabolisme des sucres et des graisses, etc. Nous pouvons ensuite recommander des repas complets et équilibrés », explique Madame Lasselle qui, tout au long du processus, demeure à l'écoute de sa clientèle, l'accompagne et offre un suivi unique.

En effet, la perte d'un surplus de poids peut par exemple nous aider à atténuer plusieurs symptômes, dont la fatigue, le stress, des problèmes digestifs, l'hypertension, le diabète, l'arthrite, l'arthrose, l'hypoglycémie, etc.

« Il n'est jamais trop tard pour agir! », assure Thérèse Lasselle, qui dirige le Centre de nutrition santé Bioligne depuis plus de 15 ans. C'est très valorisant d'aider les gens et de percevoir leur bien-être dès les premières semaines. Souvent, mes clients sont étonnés de constater des changements aussi rapidement et aussi facilement. J'en suis très fière! », indique Madame Lasselle, naturopathe diplômée.

SOUFFREZ-VOUS DE DÉPRESSION ?

Vous prenez un antidépresseur... mais vos symptômes persistent : tristesse, anxiété, insomnie, perte d'intérêt...

Vous pourriez être admissible si :

- Vous êtes âgé de 18 à 65 ans;
- Vous avez déjà reçu un diagnostic de dépression majeure;
- Vous avez une réponse inadéquate de votre traitement antidépresseur.

Q & T Recherche participe à une étude de recherche clinique évaluant un médicament en investigation pour la dépression majeure lorsqu'il est ajouté au traitement antidépresseur existant.

Ce projet est mené sous la supervision médicale du Dr Raymond Matte.

Pour obtenir plus de renseignements, appelez Mme Andrée Lafontaine, infirmière



Q&T La Santé,
RECHERCHE notre raison d'être

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET ET INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

www.qtrecherche.com 819 562-0777

CHRONIQUE MINCEUR

Le secret INFAILLIBLE pour perdre du poids!

**MIEUX
SE NOURRIR
POUR
MIEUX
MAIGRIR**

- Une approche personnalisée.
- Test sur le métabolisme
- Des repas complets, équilibrés où vous mangez à votre faim sans compter les calories.
- Une approche qui vous permet de conserver un mode de vie normal.

POUR PLUS D'INFORMATION :

819 821-3646

CONSULTATION SANS FRAIS

**Thérèse
Lasselle**

Naturopathe
diplômée

**CENTRE
NUTRITION
SANTÉ**

21, rue Morris, Sherbrooke

www.centrebionline.ca





SHERBROOKOIS, FAITES-VOUS VACCINER DU 8 AU 14 NOVEMBRE 2012

VACCIN GRATUIT

➔ POUR LES PERSONNES À RISQUE DE COMPLICATIONS :

- Enfants de 6 à 23 mois
- Femmes enceintes en bonne santé aux 2^e et 3^e trimestres de grossesse
- Personnes ayant une maladie chronique
- Personnes de 60 ans et plus

➔ POUR L'ENTOURAGE DE CES PERSONNES ET CELUI DES BÉBÉS DE MOINS DE 6 MOIS

➔ POUR LES TRAVAILLEURS DE LA SANTÉ

infogrippe.gouv.qc.ca

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

➔ WWW.MONVACCIN.CA ←

SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

819 780-2222

Lundi au vendredi
de 12 h 30 à 17 h 30

Samedi et dimanche
de 13 h à 16 h 30

Clinique de vaccination
CENTRE DE FOIRES DE SHERBROOKE
 Navettes disponibles dans l'est de la ville de Sherbrooke et dans l'arrondissement de Lennoxville

csss-iugs.ca/grippe

Centre de santé et de services sociaux –
 Institut universitaire de gériatrie
 de Sherbrooke



Complexe médico-sportif Maxi-Club

L'activité physique, un remède sain !

On l'entend souvent, l'activité physique est un excellent moyen pour aider à prévenir et à contrôler une multitude de problèmes de santé. Mais est-ce qu'on y pense vraiment ? Et le fait-on efficacement ? Le Complexe médico-sportif Maxi-Club, lui, en fait sa spécialité. Son équipe interdisciplinaire a mis au point divers programmes d'entraînement et exercices adaptés à toutes les clientèles, des athlètes de haut niveau aux personnes atteintes de diverses maladies, en passant par les femmes enceintes. De façon individuelle ou en groupe, vous ressentirez des effets bénéfiques dès la première séance...

Un mieux-être instantané

Une simple marche rapide de 20 minutes produit des effets à court terme. Dans les heures qui suivent, la tension artérielle diminue et, pour plusieurs, il s'agit d'une façon simple mais efficace d'augmenter son niveau d'énergie, de lutter contre la fatigue et le manque de sommeil. Ce mieux-être est atteint très rapidement, même si les résultats ne sont pas nécessairement déjà visibles à l'œil nu.

« Il a été démontré que l'activité physique a un effet préventif majeur de plusieurs maladies et problèmes de santé, par exemple le cancer du sein et du côlon, la douleur chronique comme les maux de dos, le diabète de type 2, qui est l'une des maladies les plus en hausse, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et la dépression. Dans le cas de certains types de dépressions, l'activité physique peut même s'avérer un complément essentiel à la médication. Sans compter que de plus en plus de médecins prescrivent l'activité physique pour différents types de problèmes de santé », indique Patrick Ménard, directeur de Maxi-Club et ISO-Santé.

Maxi-Club propose des programmes adaptés à toutes ces clientèles-là (ex. : cancer, maladies cardiaques, ostéoporose, fibromyalgie, arthrite, femmes enceintes, post-natal, etc.), de façon individuelle ou en groupe. Par exemple, on propose des exercices conçus pour les gens souffrant de sclérose en plaque, lesquels stimulent efficacement les systèmes musculaire et nerveux, si bien que l'on arrive à ralentir l'évolution de la maladie, en plus de briser l'isolement de certaines personnes.

En forme au travail

Grâce au volet ISO-Santé, une firme de promotion de la santé au travail partenaire du Complexe médico-sportif Maxi-Club, on veille aussi à la santé du personnel en entreprise. Un accent particulier est mis à la prévention et à la réadaptation des blessures et, au total, les deux partenaires comptent plus d'une dizaine de kinésiologues (bacheliers en activité physique) parmi leur équipe. La promotion du mieux-être au travail est également un volet développé par ISO-Santé à l'échelle provinciale.

Au centre de réadaptation situé à la Place Belvédère, l'approche interdisciplinaire de ISO-Santé / Maxi-Club met aussi à votre disposition des ergothérapeutes, physiothérapeutes, psychologues et nutritionnistes afin que chaque personne soit prise en charge pour répondre à l'ensemble de ses propres besoins.

Chez Maxi-Club, pas moins de 120 cours en groupe sont donnés chaque semaine dans l'un de ses trois centres, en plus d'une dizaine d'autres cours en groupe qui se déroulent chaque semaine en milieu de travail.

L'aspect social de l'activité physique n'est pas non plus à négliger, alors que de plus en plus de gens recherchent un contact humain. Les cours offerts en groupe sont donc de plus en plus populaires et recherchés, puisque beaucoup de gens considèrent que le fait de s'entraîner en compagnie d'autres personnes augmente grandement leur niveau de motivation. Chez Maxi-Club, pas moins de 120 cours en groupe sont donnés chaque semaine dans l'un de ses trois centres, en plus d'une dizaine d'autres cours en groupe qui se déroulent chaque semaine en milieu de travail.

Une équipe volante

Un autre volet important exploité chez Maxi-Club est son partenariat avec



PHOTO: RENÉ MARQUIS

le programme Excellence sportive, en visant l'accompagnement des athlètes lors de leur préparation en vue de leurs performances sportives. Dans la région, une soixantaine d'athlètes de pratiquement toutes les disciplines sont suivis par l'équipe de Maxi-Club, un travail qui s'effectue en collaboration avec leurs entraîneurs sportifs. Et grâce à l'équipe volante de Maxi-Club, les services aux athlètes sont offerts autant sur place lors d'un événement sportif que dans l'un des trois centres Maxi-Club de Sherbrooke.

Décidément, Maxi-Club a pensé à tout pour s'assurer d'offrir des services adaptés à tous les types de clientèles, et quels que soient les besoins.

Oui, parce que cette équipe de professionnels a compris une chose, au sujet de l'activité physique et de ses nombreux bienfaits : en parler ne suffit pas, il faut passer à l'acte !



À MES PATIENTS, JE RECOMMANDE LES PROGRAMMES MÉDICO-SPORTIFS DU MAXI-CLUB

Complexe Médico-Sportif

COEUR

Entraînez-vous en toute sécurité... Intervenant avec formation RCR et DEA sur place. Diminuez les risques des récidives en améliorant votre profil lipidique et votre tension artérielle

OSTÉOPOROSE

Freinez la progression de la maladie en stimulant la reconstruction osseuse. Profitez de nos exercices adaptés pour bouger sans craintes et réduire les risques de chutes et fractures.

PARKINSON

Profitez d'une atmosphère de groupe stimulante pour diminuer vos raideurs, améliorer votre motricité, votre équilibre et votre posture. Préservez votre autonomie plus longtemps!

CANCER

Joignez-vous à nos groupes et réappropriez-vous la vie au-delà du cancer. Une plus grande force physique et mentale vous permettront de mieux surmonter les épreuves.

PRÉ / POST NATAL

Maintenez la forme de manière sécuritaire, amusante et efficace durant cette merveilleuse étape. Favorisez le mieux-être pour bébé et maman!

SCLÉROSE EN PLAQUE

Laissez-vous emporter par l'énergie positive d'un groupe pour atténuer vos raideurs, améliorer votre motricité, votre équilibre et votre posture. Préservez votre autonomie plus longtemps!

ARTHRITE / FIBROMYALGIE

Optez pour des activités adaptées qui réduiront vos douleurs et l'incapacité physique. Un mode de vie actif pour des articulations en santé et une meilleure qualité de vie au quotidien!

DIABÈTE / GESTION DU POIDS

Reprenez le contrôle! Retrouvez un poids santé et améliorez votre sensibilité à l'insuline grâce à nos exercices adaptés.

VIE ACTIVE

Vous avez 50 ans et plus et désirez bouger dans une ambiance conviviale tout en améliorant votre santé? Le groupe de vie active vous attend!

Nous sommes situés à l'abri des intempéries
 Nous sommes situés à l'abri
 des intempéries
 au 380, rue Belvédère Sud
 Sherbrooke
 380, rue Belvédère Sud
 Sherbrooke
 568-1625

RésoScan CLM

De la haute technologie en radiologie accessible rapidement

L'imagerie médicale, communément appelée radiologie, connaît un essor grandissant et ses applications ne cessent de s'étendre à toutes les sphères de la médecine.

Tout le monde connaît maintenant l'échographie... « Ah! pour les femmes enceintes... ». Ses applications n'ont cependant plus de limites, que ce soit pour le cœur, les seins, la prostate, les vaisseaux sanguins (Doppler) et de plus en plus en musculo-squelettique, incluant les interventions écho-guidées (infiltrations, lavage calcique, etc.).

Par la suite est arrivée la tomodensitométrie (CT-scan) pour la tête, le thorax, l'abdomen. Son développement permet maintenant entre autres la coloscopie virtuelle, moins douloureuse et plus rapide que la coloscopie optique (qui utilise un long tube de fibre optique).

La résonance magnétique (IRM) a été la troisième révolution en imagerie médicale, surtout pour la tête, la colonne et tout l'appareil musculo-squelettique. C'est devenu l'examen de choix et souvent de première ligne dans plusieurs pathologies de ces systèmes. Absence de radiation, grande qualité des images : « un nouveau monde à découvrir », nous dit le docteur Isabelle Van Campenhout, directrice médicale du centre d'imagerie médicale RésoScan CLM, sur

la Rive-Sud de Montréal.

Enfin, la quatrième révolution, et non la dernière, est venue avec la tomographie par émission de Positrons (TÉP-CT). Elle permet la détection précoce et précise des cancers, de leur extension, de leur réponse au traitement et de leurs récurrences éventuelles.

Le centre d'imagerie médicale RésoScan CLM regroupe l'ensemble de ces technologies et les met à la disposition principalement de la population de la Montérégie et de l'Estrie depuis de nombreuses années.

Fondé en 1973 par les radiologues de l'hôpital Charles-Le Moyne, centre affilié à l'Université de Sherbrooke, le centre d'imagerie médicale RésoScan-CLM fête en 2013 ses 40 ans d'existence, ou plutôt « nos 40 ans d'expérience », réplique le docteur Van Campenhout, un petit sourire au coin des lèvres. Elle poursuit : « Depuis 40 ans, nous n'avons pas cessé d'innover, d'être à l'affût des dernières technologies et de réinvestir dans nos outils de travail. Pour plusieurs médecins leur outil est le stéthoscope, pour nous, c'est un scan, une IRM, c'est un peu plus cher mais ça vaut la peine pour nos patients. »

RésoScan CLM est le seul centre d'imagerie médicale en Montérégie et en Estrie à disposer d'un appareil d'IRM à grande ouverture (champ ouvert) nou-



vellement acquis. Cet appareil diminue de façon significative l'anxiété chez les patients claustrophobes et offre plus d'espaces aux personnes corpulentes.

« Au-delà de la technologie, les médecins, les technologues et tout le personnel de RésoScan CLM mettent l'accent sur une approche humaine et chaleureuse pour nos patients dans un environnement agréable et sécuritaire, et dans des délais rapides », conclut le docteur Van Campenhout.



**RésoScan
clm**
Centre d'imagerie médicale

**2984 Boul. Taschereau
Greenfield Park, QC
Tél. : (450) 671-6173**

www.resoscan.com




**RésoScan
clm**
Centre d'imagerie médicale

**40 ans d'expérience
à votre service**

www.resoscan.com
450-671-6173

- **40 ans de services de première ligne** en radiologie, échographie et mammographie
- **40 ans de nouvelles technologies** en résonance magnétique (IRM), tomodensitométrie (CT-Scan), coloscopie virtuelle, imagerie dentaire et tomographie par émission de positrons (TÉP-CT)
- **40 ans de qualité et de dévouement** en offrant un service efficace et rapide, des équipements de dernière génération dont notre nouvel appareil d'IRM à grande ouverture (champ ouvert)
- **40 ans d'expérience médicale spécialisée et de recherche dans un environnement universitaire** en partenariat avec l'hôpital Charles-Le Moyne, centre affilié à l'Université de Sherbrooke
- **40 ans qui font de RésoScan CLM le plus important centre d'imagerie médicale en Montérégie et en Estrie** offrant tous les examens d'imagerie médicale sous un même toit

Notre gage? Votre satisfaction

2984, boul. Taschereau, bureau 102 Greenfield Park (Québec) J4V 2G9



Clinique dentaire et d'implantologie Jean Bernard

Retrouvez le sourire grâce à l'implantologie

Saviez-vous que l'implantologie pouvait considérablement améliorer votre qualité de vie?

Pourquoi choisir l'implantologie?

La perte d'une ou de plusieurs dents crée un vide dans votre sourire, affecte votre capacité de mastication et peut altérer votre régime alimentaire et nutritionnel. Elle peut aussi provoquer une perte osseuse.

Après la perte d'une dent, la mâchoire sous-jacente commence en effet à s'atrophier par manque de stimulation. De plus, avec le temps, la perte d'une ou plusieurs dents modifie la forme de votre visage qui vieillit prématurément.

Pour y remédier, les implants dentaires représentent une avenue fort intéressante. En fait, l'implantologie est le nouveau standard de soin en matière de remplacement de dent. Les implants sont fixés dans l'os afin d'offrir un support permanent aux couronnes et prothèses dentaires. Bien entretenus, les implants peuvent durer de nombreuses années.

Une expertise reconnue

À la Clinique dentaire et d'implantologie Jean Bernard, vous serez assuré d'un travail de grande qualité. À la suite d'un examen et d'une radiographie 3D (scan) prise à la clinique, le Dr Bernard se sert d'un logiciel pour le diagnostic, la planification et l'exécution des traitements d'implants. «Avec une telle précision, on réduit le temps de traitement et

la douleur. En fait, la pose d'un implant est beaucoup plus facile pour le patient qu'une extraction dentaire!» Le Dr Bernard maîtrise également les différentes techniques d'augmentation osseuse parfois nécessaire avant la pose d'implants. «J'utilise aussi plusieurs systèmes d'implants me permettant de choisir la solution la mieux adaptée à chaque situation», ajoute le dentiste qui participe à de nombreux congrès et cercles d'études en implantologie, tant au Canada qu'à l'étranger.

Comptant sur l'appui d'une équipe expérimentée, le Dr Bernard souhaite ainsi vous offrir le meilleur suivi avant, pendant et après le traitement implantaire. L'équipe du Dr Bernard collabore également avec votre dentiste ou votre denturologiste afin qu'il puisse accomplir la restauration implanto-portée.



Située au 2471, rue King Est, la Clinique dentaire et d'implantologie Jean Bernard offre un service réputé et de grande qualité.

Clinique de physiothérapie Estrie

25 ans d'évolution et de succès

Comme vous le savez peut-être déjà, les propriétaires de la Clinique de Physiothérapie Estrie de Magog, Denys Leclaire et Elaine Thibault, ont réalisé un investissement majeur à l'automne 2011 afin de construire leur propre bâtiment pour y déménager leur clinique, au 2156 de la rue Sherbrooke, à Magog.

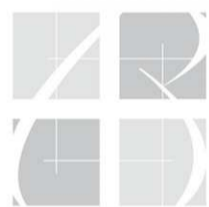
Très dynamiques et proactifs, les propriétaires voulaient s'offrir des locaux spacieux, lumineux et fonctionnels afin de favoriser une réadaptation des plus motivante tant pour les grands sportifs que pour tous ceux qui ont besoin des différents services professionnels offerts à la clinique.

Fondée en 1987 par M. Leclaire, auquel s'est associée Mme Thibault en 1994, la Clinique de physiothérapie Estrie a depuis connu une progression impressionnante. Initialement, la clinique occupait 800 pieds carrés. Mais 25 ans plus tard, elle totalise environ 5000 pieds carrés!

« Nous sommes fiers du résultat. En plus des 12 salles de traitement, les deux grands gymnases de réadaptation sont notre marque de commerce. Ils incitent les gens à se remettre sur pied! L'exercice, la rééducation de la posture et du mouvement, la remise à

l'action et la prévention occupent plus que jamais une place centrale dans notre approche avec le client », mentionne M. Leclaire.

La Clinique emploie présentement six (6) physiothérapeutes et deux (2) thérapeutes en réadaptation physique, ce qui représente maintenant un très court délai d'attente. Cette belle équipe vous offre plusieurs services spécialisés en physiothérapie tels que la physiothérapie sportive, l'évaluation de la condition physique avec un programme d'exercices personnalisés, l'approche ostéopathique, la réadaptation des accidentés du travail et de la route, les classes de Pilates, la Wii thérapie et encore plus... Une massothérapeute ainsi qu'une infirmière en soins médicaux des pieds vous offrent aussi sur place un service des plus professionnels.



CLINIQUE DENTAIRE
& D'IMPLANTOLOGIE
JEAN BERNARD

Votre bien-être est au cœur de nos préoccupations.



2471, rue King Est, Sherbrooke
819-566-4243
drjeanbernard.com



Clinique de
PHYSIOTHÉRAPIE
ESTRIE

**SPÉCIALISTES
DE LA RÉÉDUCATION DU MOUVEMENT...
POUR LE RETOUR À L'ACTION!**

25 ans d'expérience à votre service

Pour des traitements professionnels
Pour des besoins spécifiques
Pour retrouver et garder la forme

Une de nos spécialités:
La physiothérapie sportive

« Commentaire de madame Tremblay »



« De toute ma carrière, Amy Rogerson est la meilleure physiothérapeute que j'ai eue. »

Ces mots viennent de Lyne Tremblay, athlète paralympique accomplie, qui participait récemment aux Jeux olympiques de Londres. Depuis deux ans, Mme Tremblay reçoit les soins spécialisés de Mme Rogerson, qui possède son diplôme canadien en physiothérapie du sport, en plus de rencontrer régulièrement les autres membres de l'équipe de la Clinique de Physiothérapie Estrie. Mme Tremblay se prépare déjà à performer à nouveau dans sa discipline, le tir à l'arc, lors des prochains Jeux olympiques d'été.

« Pour une athlète de haut niveau, il est extrêmement important d'avoir accès à une équipe multidisciplinaire qui peut répondre rapidement à mes besoins, par exemple en cas de blessure. Les gens de la Clinique de physiothérapie Estrie m'ont assistée dans mon désir d'aller aux Jeux, ils se sont vraiment impliqués et ont été extraordinaires avec moi. Ils font vraiment partie de mon équipe, même quand je m'entraîne à l'extérieur du pays. Nous avons développé une belle complicité », confie Lyne Tremblay.

2156, rue Sherbrooke, Magog
819 843 2379
www.physio-estrie.ca

Ils sont là pour nous!

PLATEAU MARQUETTE MÉDICO-ESTHÉTIQUE

Les dernières innovations à votre portée

Dans le domaine médico-esthétique, de nouvelles techniques sont constamment en développement. Mais afin d'y avoir accès, et ce, de façon sécuritaire, il est impératif de se tourner vers une équipe de médecins qui ont l'expertise pour approuver tous les protocoles de soins prodigués à leurs patients. Ces compétences et une gamme de traitements et de produits novateurs se trouvent à la Clinique Plateau Marquette.

Grâce à la présence de deux médecins sur place, les docteurs Jacques Bachand et Catherine Corbeil, la clientèle du Plateau Marquette médico-esthétique est assurée d'une chose : rien n'est laissé au hasard quant aux produits et aux équipements utilisés dans le cadre des divers traitements disponibles. Ceux-ci désirent apporter des innovations dans le domaine médico-esthétique et, comme les techniques ont beaucoup évoluées et qu'elles continuent de le faire, ils se gardent à jour en participant régulièrement à des formations, notamment en Europe.

Puisque certains produits sont offerts par des compagnies pharmaceutiques, seul un médecin peut y avoir accès et ensuite les administrer à ses patients. Les docteurs Bachand et Corbeil ont donc la possibilité de pro-

poser davantage de produits, de bien conseiller les patients et de s'assurer que les produits leur conviennent parfaitement.

Des produits révolutionnaires

Par exemple, Latisse est un produit révolutionnaire disponible à la clinique et qui favorise la croissance des cils de façon spectaculaire. Grâce à ce produit, vous pouvez dire adieu aux faux-cils, car vos cils naturels deviendront plus fournis, plus longs et plus nombreux.

Lorsqu'il est question de votre

santé, la Clinique Plateau

Marquette médico-esthétique ne

laisse rien au hasard.

« Ce produit nourrit le cil et les résultats sont assez incroyables. Les clients qui ont commencé à l'utiliser ne veulent plus s'en passer et certains ont même cessé d'appliquer du mascara tellement leurs cils sont longs et fournis. Le médecin doit tout d'abord vérifier si le produit convient au patient, qui va par la suite l'appliquer lui-même et contrôler la croissance des cils », explique Dominic Bachand, directeur-adjoint au Plateau Mar-

quette médico-esthétique.

Le docteur Jacques Bachand est aussi un pionnier pour une technique de lutte contre les rides au Canada. Il s'agit d'une technique d'injection des produits antirides aux micro-granules chirurgicales, soit une aiguille non tranchante. Ce traitement est beaucoup moins douloureux tout en donnant un effet beaucoup plus naturel, comme un coup d'éclat santé.

Une culture médicale

Peu importe le produit ou le traitement, même s'ils sont purement esthétiques comme dans le cas d'une simple épilation, tous les protocoles de soins sont approuvés par les médecins du Plateau Marquette.

La culture médicale que l'on retrouve à la clinique fait en sorte que peu importe le cas, une supervision est toujours assurée par l'un des deux médecins sur place. Un dossier est ouvert et mis à jour pour chaque patient, ce qui permet d'assurer un suivi serré de chacun.

De plus, le Plateau Marquette désire toujours offrir les dernières nouveautés dans le domaine médico-esthétique, mais il ne se contente pas de recevoir des équipements sophistiqués et de les mettre en marche. Avant d'utiliser les appareils pour prodiguer des soins aux patients,



Les docteurs Catherine Corbeil et Jacques Bachand, aussi le fondateur et directeur médical de la Clinique Plateau Marquette.

l'équipe de la clinique s'assure elle-même, au moyen de preuves scientifiques, des résultats escomptés et du bon fonctionnement de chaque équipement.

Tout ça parce que lorsqu'il est question de votre santé, la Clinique Plateau Marquette médico-esthétique ne laisse rien au hasard.

PLATEAU MARQUETTE

MÉDICO-ESTHÉTIQUE

DR. J. BACHAND, MD / DRE C. CORBEIL, MD

PEU IMPORTE LA RAISON OU LE TRAITEMENT,
CONFIEZ VOTRE PEAU À UNE ÉQUIPE DE MÉDECINS
ET DE PROFESSIONNELLES QUI REDÉFINISSENT LE
CONCEPT DE QUALITÉ EN SOINS MÉDICO-ESTHÉTIQUES

- INJECTIONS ANTI-RIDES
- LATISSE (CILS)
- TRAITEMENT DES VARICES
- ÉPILATION IPL ET ÉLECTROLYSE
- TACHES PIGMENTAIRES ET ROSACÉE
- SOINS VISAGE

819.564.8843 / WWW.PLATEAUMARQUETTE.COM

Réseau Planetree Québec (RPQ)

L'être humain au centre de nos actions

Le Réseau Planetree Québec (RPQ) est affilié au Réseau Planetree International, une initiative qui est née aux États-Unis il y a plus de 35 ans et qui s'étend aujourd'hui à des centaines d'organisations sur les cinq continents, et ce, dans le secteur de la santé.

La philosophie de Planetree repose sur une volonté d'humaniser la gestion, les soins et les services des organisations, c'est-à-dire de placer l'être humain au centre de ses actions. Cette philosophie s'inscrit au quotidien dans chaque geste concret et dans chaque projet, redonnant un sens et une cohésion aux actions entreprises

par les organisations.

Peu importe le type d'organisation, il s'agit d'un système qui fait la différence et qui optimise la performance organisationnelle par le développement et le changement organisationnels, le transfert de connaissances, l'intervention stratégique, la gestion de l'information, de la santé organisationnelle, du climat de travail et du volet humain du changement organisationnel. Grâce à des valeurs de coopération et d'entraide, les membres sont aussi amenés à partager leurs meilleures pratiques de gestion. Il est important de souligner que pour les organisations dans le secteur de la san-

té, Planetree les aide à orienter leurs actions afin de faire vivre aux clientèles une expérience de soins la plus positive.

Pour les organisations dans le secteur de la santé, Planetree les aide à orienter leurs actions afin de faire vivre aux clientèles une expérience de soins la plus positive.

Les impacts de la mise en place de ce système sont mesurables, notamment au Centre de

réadaptation de l'Estrie (CRE), qui est membre du RPQ depuis une dizaine d'années. Au début des années 2000, constatant une pénurie de personnel spécialisé, le CRE souhaitait se démarquer comme employeur, lui qui compte 19 des 20 titres d'emplois de professionnels les plus en demande dans le réseau de la santé et des services sociaux.

Concrètement, le CRE a instauré des programmes de reconnaissance et a impliqué ses employés dans divers comités. Il s'est penché sur des aspects comme la qualité des relations interpersonnelles, l'environnement de travail et les besoins et les attentes du personnel via une

série de sondages. Il a aussi mis sur la communication, incitant les employés à la créativité et à l'innovation ainsi qu'à participer à la recherche de solutions gagnant-gagnant.

« Plus le personnel est bien, reconnu, mobilisé, plus il va rendre des services de qualité. Notre taux de rétention du personnel est de 97 % et la même proportion d'employés se disent engagés envers l'organisation. Les résultats sont très intéressants et la satisfaction de la clientèle est aussi très élevée, à 95 % », constate Louise Gosse, directrice du personnel et du développement organisationnel du CRE.

PO+, Médecine Esthétique Magog-Orford

Technologie médico-esthétique mondialement reconnue

Dre Dorothee Garant innove en Estrie en faisant l'acquisition de la toute dernière technologie reconnue mondialement en matière de soins médico-esthétiques : le laser SmartXide C02 avec thérapie par ponctions. Cette nouvelle approche allie les deux traitements les plus performants actuellement offerts sur le marché : la restitution cutanée par ablation C02 (dont l'ancêtre était communément appelé « sablage ») et le traitement de rajeunissement du collagène. Ainsi, elle offre la possibilité de rajeunir considérablement votre peau sans chirurgie (facelift)!

« Il s'agit d'un puissant équipement spécialisé que seuls les médecins sont autorisés à programmer. PO+ sera l'unique centre en Estrie à offrir ce service de pointe reconnu pour traiter efficacement les taches pigmentaires, les rides et les ci-

catrices tout en permettant un temps de convalescence plus que raisonnable », d'exprimer la Dre Garant, qui voue également sa pratique aux services d'urgence et à la médecine humanitaire.

PO+ est le seul centre esthétique à caractère purement médical dans la région de Magog. Vigilance oblige, car certains non-professionnels de la santé s'aventurent parfois à exploiter le côté médical du domaine esthétique en offrant des soins alternatifs moins performants, mais tout aussi dispendieux. Chez PO+, vous n'aurez accès qu'à des soins reconnus par l'Association Canadienne de Médecine Esthétique (ACME) afin de respecter la science et d'assurer la sécurité du patient.

Élégamment aménagé, le centre médical dégage pureté, tranquillité et discrétion. La confidentialité des patients est optimisée grâce à des salles

d'attente individuelles. Médecin avant tout, soucieuse de l'éthique et du bien-être, la Dre Garant fait un suivi systématique après chaque intervention afin d'assurer le résultat attendu et la satisfaction de la clientèle.

Contrairement à la croyance populaire véhiculée par les abus de certaines vedettes, le recours aux traitements esthétiques est beaucoup plus simple et subtil. Utilisés à bon escient, ils donnent des résultats naturels et discrets, sans changer l'anatomie naturelle du visage. L'acceptabilité sociale évolue... Prenez par exemple l'épilation, jadis un sujet tabou, qui est maintenant pratiquée sur tout le corps autant chez l'homme que chez la femme. Le Botox et les agents de comblement visent le même objectif : la beauté et le bien-être.

Pour plus d'informations, contacter PO+ au 819-847-4449 ou visiter www.po-plus.com.



« PO+ : l'équilibre entre la santé, le bien-être et l'esthétique. »
Dre Dorothee Garant, MD, omnipratricienne

SANTÉ-vous belle pour Noël!



Po+

Médecine Esthétique Magog-Orford

Dre D. Garant, md
Omnipratricienne

www.po-plus.com
info@po-plus.com

819.847.4449

2400 rue Principale Ouest, Magog

Au terme de 12 mois d'études cliniques

Une nouvelle catégorie d'orthèse révolutionne le traitement de l'arthrose du genou

Les quelque 300 000 Québécois (1,2 million de Canadiens) souffrant d'arthrose du genou bénéficient désormais d'une solution rapide et durable pour soulager leur douleur grâce à OdrA, une nouvelle catégorie d'orthèse lancée en exclusivité canadienne par la firme québécoise Ergoresearch (TSX-V : ERG).

Le principe OdrA est synthétisé dans son nom : il s'agit d'une Orthèse de Distraction et Rotation pour Arthrose. Brevetée mondialement et développée par Proteor – partenaire d'Ergoresearch et leader français de l'appareillage orthopédique – l'orthèse a été conçue grâce à une contribution mondiale en recherche, développement et mise en marché. Son mécanisme unique améliore la mobilité du genou en diminuant la pression intra-articulaire qui provoque la douleur.

Selon un récent rapport de l'Alliance de l'arthrite du Canada, les coûts directs et indirects liés à l'arthrose s'élevaient à 27,5 milliards \$ au Canada en 2010, dont 7,2 milliards \$ seraient attribuables à l'arthrose du genou.

Une solution mécanique à un problème mécanique

L'arthrose du genou se caractérise par l'usure et la déformation du cartilage qui

recouvre les extrémités osseuses du fémur et du tibia, causant des douleurs liées au frottement des surfaces articulaires. « Comparativement aux appareils traditionnels, la combinaison distraction-rotation exclusive au mécanisme d'OdrA est dynamique et n'agit qu'au moment opportun, soit à l'extension complète de la jambe » explique le vice-président recherche et développement d'Ergoresearch, Louis Desrosiers. « En combinant une légère rotation externe du pied au mouvement de distraction, c'est-à-dire l'allongement de l'espace compris entre le tibia et le fémur, le mécanisme réduit le poids sur le compartiment interne du genou et allège la charge, ce qui atténue la douleur et permet à l'articulation de retrouver plus de mobilité » ajoute-t-il.

François Archambault compte parmi les patients ayant participé au pré-lancement québécois réalisé par Ergoresearch. « Pendant de nombreuses années, j'ai tenté de réduire ma douleur en faisant l'essai de plusieurs traitements thérapeutiques et pharmacologiques. Aucun ne procure un soulagement aussi rapide et durable qu'OdrA. Depuis que je porte cette orthèse, pas de douleur, pas d'effet secondaire. Je peux maintenant prendre des marches et jouer au golf. »

L'arthrose : un enjeu majeur de santé publique

Le vieillissement de la population, la prévalence croissante de l'arthrose du genou, les coûts importants associés à son traitement et l'absence de solutions véritablement efficaces constituent des enjeux majeurs de santé publique, selon Sylvain Boucher. « Le système de santé doit faire davantage avec chaque dollar investi. Dans le contexte où les priorités sont nombreuses et variées, une telle avancée en matière d'arthrose du genou était attendue depuis longtemps. OdrA peut contribuer à briser le cycle de la sédentarité et améliorer la qualité de vie de plusieurs personnes aux prises avec l'arthrose du genou en leur permettant de reprendre leurs activités quotidiennes et de diminuer de façon importante, voir cesser pour certains, leur consommation d'antidouleurs et anti-inflammatoires. »

Pour obtenir plus de détails, consultez le site www.ergoresearch.com



La combinaison distraction-rotation exclusive au mécanisme d'OdrA est dynamique et n'agit qu'au moment opportun, soit à l'extension complète de la jambe.



Cyber outils pour la santé du cœur

(EN) Nous utilisons nos téléphones pour à peu près tout, alors pourquoi ne pas les utiliser aussi pour la santé de notre cœur? Justement, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVCMC (FMC), en partenariat avec Desjardins Sécurité financière, a ajouté une nouvelle application mobile gratuite à sa gamme d'outils électroniques afin de répondre à ce besoin. Nous mettons ainsi littéralement la santé à portée de la main.

L'application mobile 30 jours est un outil facile à utiliser qui aide les gens à changer leurs habitudes de vie de manière importante et ainsi à ajouter plusieurs années en santé à leur vie. Elle fournit aux utilisateurs un profil de risque personnalisé présentant l'incidence à long terme sur la santé de leurs choix quotidiens et les aide ensuite à vaincre leurs mauvaises habitudes et à adopter un mode de vie sain en seulement 30 jours ou moins.

« L'alimentation, l'activité physique, conserver un poids santé, ne pas fumer et lutter contre le stress ne sont que quelques exemples de ce qu'on peut faire, explique la Dre Beth Abramson, cardiologue et porte-parole de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. L'application fonctionne comme une petite équipe virtuelle à votre service, avec un entraîneur, un nutritionniste et un meneur de claqué. Elle vous propose chaque jour une nouvelle action saine. Bref, 30 actions saines qui vous mettront sur la voie de choix santé pour toute une vie. »

Il s'agit de la quatrième application pour téléphone intelligent de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et du troisième partenariat avec Desjardins Sécurité financière. Ces outils électroni-

ques ont pour but de donner aux gens les moyens de prendre leur santé en mains.

« Nous sommes fiers de donner notre appui à un nouvel outil qui pourrait avoir une grande incidence sur la vie et sur la santé de la population du pays », déclare Denis Berthiaume, président et chef de l'exploitation de Desjardins Sécurité financière.

De plus, la FMC avait collaboré avec Desjardins Sécurité financière afin de développer *Mon évaluation de risque cardiovasculaire*, qui aide les utilisateurs à déterminer quel est leur niveau de risque de maladies du cœur et d'AVC en répondant anonymement à des questions, et *Mon e-soutien santé*, qui envoie régulièrement des courriels pour encourager les utilisateurs à adopter un mode de vie sain.

D'autres outils figurant dans la série d'outils électroniques élaborés par la Fondation incluent *Mon Plan d'action de tension artérielle*, conçu pour aider les utilisateurs à faire le suivi de leurs lectures de pression artérielle, à se fixer des objectifs et à recevoir des rappels pour leurs rendez-vous et leurs médicaments, et *Mon Plan d'action pour un poids santé*, programme gratuit et facile à utiliser de 12 semaines qui aide les gens à atteindre ou à maintenir un poids santé.

L'application gratuite 30 jours est actuellement offerte en versions anglaise et française pour les appareils iOS uniquement (iPhone, iPad et iPod Touch). Il est possible de la télécharger dans l'App Store d'Apple. Les Canadiens et les Canadiennes peuvent la télécharger ainsi que tous les autres outils électroniques sur le site fmcoeur.ca/vosrisques

Un verre rempli d'antioxydants!

L'entreprise Fruit d'or vous propose une nouvelle gamme de jus biologiques prêts-à-boire comprenant quatre saveurs : Canneberge, Bleuet, Bleuet et canneberge ainsi que Canneberge, bleuet et cerise. Le premier ingrédient de ces jus est le jus pur de canneberge ou de bleuet. La canneberge renferme une grande quantité de flavonoïdes et le bleuet est riche en anthocyanidines, des éléments dotés de puissants antioxydants permettant de prévenir l'apparition de maladies liées au vieillissement. La canneberge est aussi reconnue pour son efficacité à prévenir et à lutter contre les pierres aux reins, les ulcères gastriques, les infections urinaires et les caries dentaires.

Ces produits québécois sont faits à 100% de jus biologique, sans sucre ajouté, sans OGM, sans sulfites, sans additifs et sans gluten.

Disponibles dans certains magasins d'alimentation naturelle et dans les supermarchés.



Vous n'arrivez pas à dormir?

(EN) À l'arrivée de l'automne, de nombreux Canadiens ont de la difficulté à s'endormir, à rester endormi ou à s'éveiller. Le changement de saison s'accompagne d'une diminution du nombre d'heures de clarté. L'exposition à la lumière étant l'un des principaux facteurs qui régissent notre horloge interne, le nombre d'heures de clarté auxquelles nous sommes exposés peut perturber le cycle éveil-sommeil; si nous n'obtenons pas alors tout le sommeil dont nous avons besoin, cela peut devenir une source de frustration et un véritable problème de santé. De fait, un Canadien sur sept a des troubles d'insomnie (difficulté à s'endormir ou à rester endormi).

« Le manque de sommeil est une grave préoccupation pour les Canadiens, parce qu'une bonne nuit de sommeil sert à refaire ses réserves d'énergie, améliore l'humeur et favorise la santé », affirme Helen Sherrard, présidente de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA). « Cependant, il est possible d'éviter de souffrir du manque de sommeil, puisqu'il existe de nombreuses solutions naturelles vers lesquelles se tourner pour gérer ce problème de santé crucial. »

Même de nombreuses raisons liées à la santé ou au mode de vie peuvent expliquer le manque de sommeil, la CHFA propose d'examiner les bienfaits des trois produits de santé naturels suivants qui favorisent le sommeil. Cependant, il importe de no-



ter que vous devriez toujours consulter un praticien de la santé avant d'ajouter quoi que ce soit à votre régime de santé.

Rhodiola rosea (orpin rose, rhodiola) – une plante qui a fait l'objet de nombreuses études en Russie et dans les pays scandinaves au cours des 35 dernières années; elle est classée comme un adaptogène à cause de sa capacité d'accroître la résistance aux facteurs de stress

chimiques, biologiques et physiques. La rhodiola empêcherait la diminution d'importants neurotransmetteurs du cerveau, attribuable au stress.

Mélatonine – l'hormone du sommeil sécrétée naturellement par la glande pinéale, surtout la nuit, qui induit le sommeil sans effet secondaire négatif. On trouve la mélatonine dans les plantes et les algues. Au cours de plusieurs études,

des suppléments de mélatonine se sont révélés utiles pour induire et maintenir le sommeil aussi bien chez les enfants que chez les adultes, et tout autant pour les personnes ayant des habitudes de sommeil normales que pour celles qui souffraient d'insomnie. Elle est aussi utilisée pour éliminer le décalage horaire.

Citrate de magnésium (minéral) – minéral antistress. La sérotonine est un produit chimique présent dans le cerveau qui induit la satisfaction et peut être stimulé artificiellement par certains médicaments; sa production et sa fonction dépendent de magnésium. Ainsi, une carence en magnésium entraîne de la nervosité qui vient nuire au sommeil. Parmi les aliments riches en magnésium, mentionnons le varech, le son de blé, les amandes, les noix de cajou, la mélasse et la levure de bière.

« Vous pouvez vous procurer ces suppléments de santé naturels, et d'autres encore, chez votre marchand local de produits de santé naturels; ils sont sûrs et efficaces, de préciser Mme Sherrard. Le changement de saison ou un quelque autre facteur ne devrait pas nuire à votre sommeil. Sachez qu'il existe des solutions naturelles. »

Pour trouver le marchand de produits de santé naturels le plus près de chez vous ou pour obtenir des renseignements au sujet d'un mode de vie sain, consultez chfa.ca

La saine vérité sur la cuisson en friteuse

(EN) Depuis des années, on nous répète que la friture n'est pas saine pour nous, mais voilà qu'une nouvelle recherche publiée dans l'International Journal of Food Sciences and Nutrition dévoile que la friture retient davantage d'antioxydants en provenance de certains légumes que lorsque ces derniers sont bouillis ou poêlés. De fait, certaines vitamines, dont la A, D, E et L, la bêta-carotène (dans la patate douce), le lycopène (dans la tomate) et la lutéine et la zéaxanthine (dans l'épinard) ont, au contraire, besoin de gras pour être absorbées par le corps. Mais, attention! Ce n'est pas une raison pour vous ruer vers votre resto-minute préféré.

« La plupart des restaurants-minute

utilisent des huiles à teneur élevée en gras trans et des pâtes à frire riches en matières grasses », affirme Noel Gallegos, expert en cuisson en friteuse chez T-fal Canada. « Voilà pourquoi notre entreprise a conçu des friteuses à la fois sécuritaires et faciles à utiliser à la maison qui, employées avec les bonnes huiles et selon la méthode appropriée, assureront un résultat bénéfique pour la santé. »

Selon M. Gallegos, contrairement aux poêles à frire et aux casseroles, une friteuse est dotée d'un élément chauffant immergé qui garde l'huile à la température idéale tout au long de la cuisson. Il se forme ainsi une barrière qui ne laisse qu'une petite quantité d'huile pénétrer

dans les aliments pour créer cette texture croustillante si alléchante.

Le secret de la réussite

ÉTAPE 1 : choisir la bonne huile. Optez pour des huiles plus saines qui sont faibles en gras saturés et ont un point de fumé élevé – comme l'huile d'arachide, de soja ou de palme – et dont les composés résisteront à haute température.

ÉTAPE 2 : régler la température de l'huile. Le secret pour minimiser l'absorption de gras est d'atteindre et de maintenir la bonne température de l'huile, qui est d'environ 375° F pour la majorité des aliments. Toute température inférieure à 325° F engendrera une absorption d'huile

jusqu'à trois fois plus élevée.

ÉTAPE 3 : retirer l'excès d'huile. On conseille de toujours enlever l'excédent de gras à l'aide d'un essuie-tout avant de consommer un aliment frit, question de minimiser le plus possible la quantité de calories et de gras ingérée.

ÉTAPE 4 : filtrer et conserver l'huile. L'huile peut être réutilisée jusqu'à six fois si elle est bien nettoyée et conservée dans un récipient hermétique. Les unités de conservation de qualité incluent des systèmes de filtration et de rangement intégrés qui retirent les particules d'aliments et drainent automatiquement l'huile pour en préserver les propriétés bénéfiques pour la santé.

Ensemble nous vaincrons le diabète, ensemble nous fêtons 40 ans de soutien.

40^e
1972-2012
Diabète Estrie
Vous n'êtes pas seuls



SALON DU DIABÈTE

Le **14 novembre** 2012
au Delta de Sherbrooke

CONFÉRENCES
GRATUITES
en après-midi


journée mondiale du diabète
14 Novembre

65 \$

Coquetel, souper et conférence du Dr Lapointe

Informations et réservations :
819 823-8558

3057786

SURVEILLEZ NOTRE CAHIER PROMOTIONNEL JEUDI 1^{er} NOVEMBRE DANS LA TRIBUNE

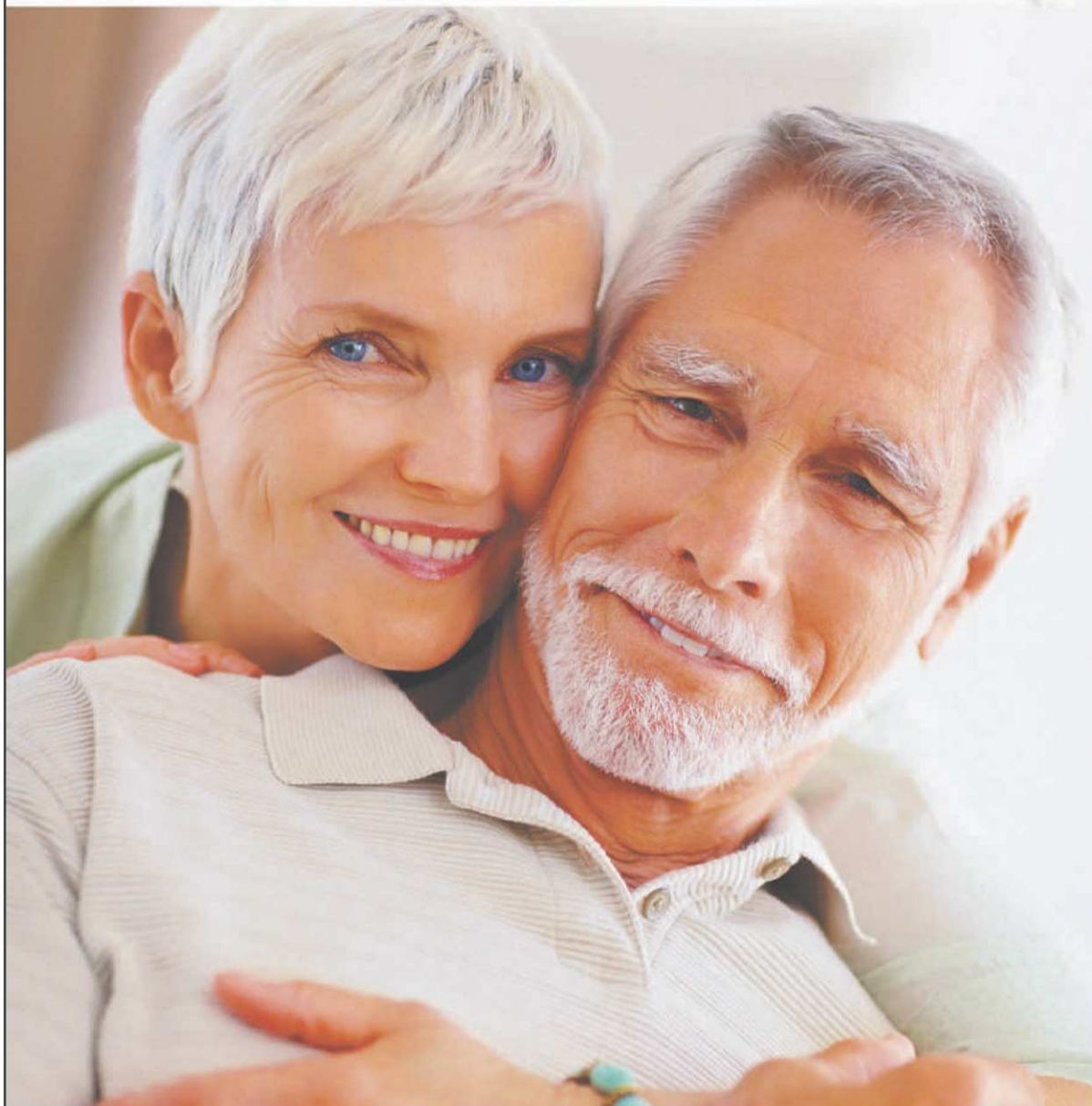
MESSAGE IMPORTANT

Vous travaillez ou avez travaillé dans un **environnement bruyant**?

Saviez-vous que?

Le gouvernement peut vous indemniser financièrement

Si votre condition auditive s'est aggravée, une nouvelle indemnisation est possible.



Certains programmes gouvernementaux couvrent le coût de vos prothèses auditives. Informez-vous auprès de nous.

Saviez-vous que?

1 personne sur 2 de 75 ans et plus souffre de surdité

1 personne sur 3 de 65 ans et plus souffre de surdité

1 personne sur 10 souffre de surdité et 1 personne sur 100 consulte!

Saviez-vous que?

Nous consultons...

Un spécialiste pour nos yeux régulièrement

Un spécialiste pour nos dents annuellement

Prenez votre santé auditive en mains!

Consultez un professionnel pour vos oreilles!

Saviez-vous que?

Nous offrons...

Une nouvelle technologie 100% digitale

- Réduction de bruits de fond

- Maximisation de la parole

- Aucun volume à contrôler

Nous offrons une **GARANTIE DE 4 ANS SANS FRAIS DE SERVICE** sur toute nouvelle prothèse*

Incluant :

- Examens - Visites annuelles
- Nettoyages - Modifications - Ajustements
- Examens électroacoustiques
- Réparations faites au bureau

Entendre et comprendre enfin!



François LaPlante

AUDIOPROTHÉSISTE

CENTRE PROFESSIONNEL BELVÉDÈRE
300, rue Belvédère Nord, bureau 104
SHERBROOKE

Aussi à DRUMMONDVILLE, GRANBY et THETFORD MINES

819 821-4435 Sans frais : **1 888 821-4435**

Évaluation et examen

SANS FRAIS

