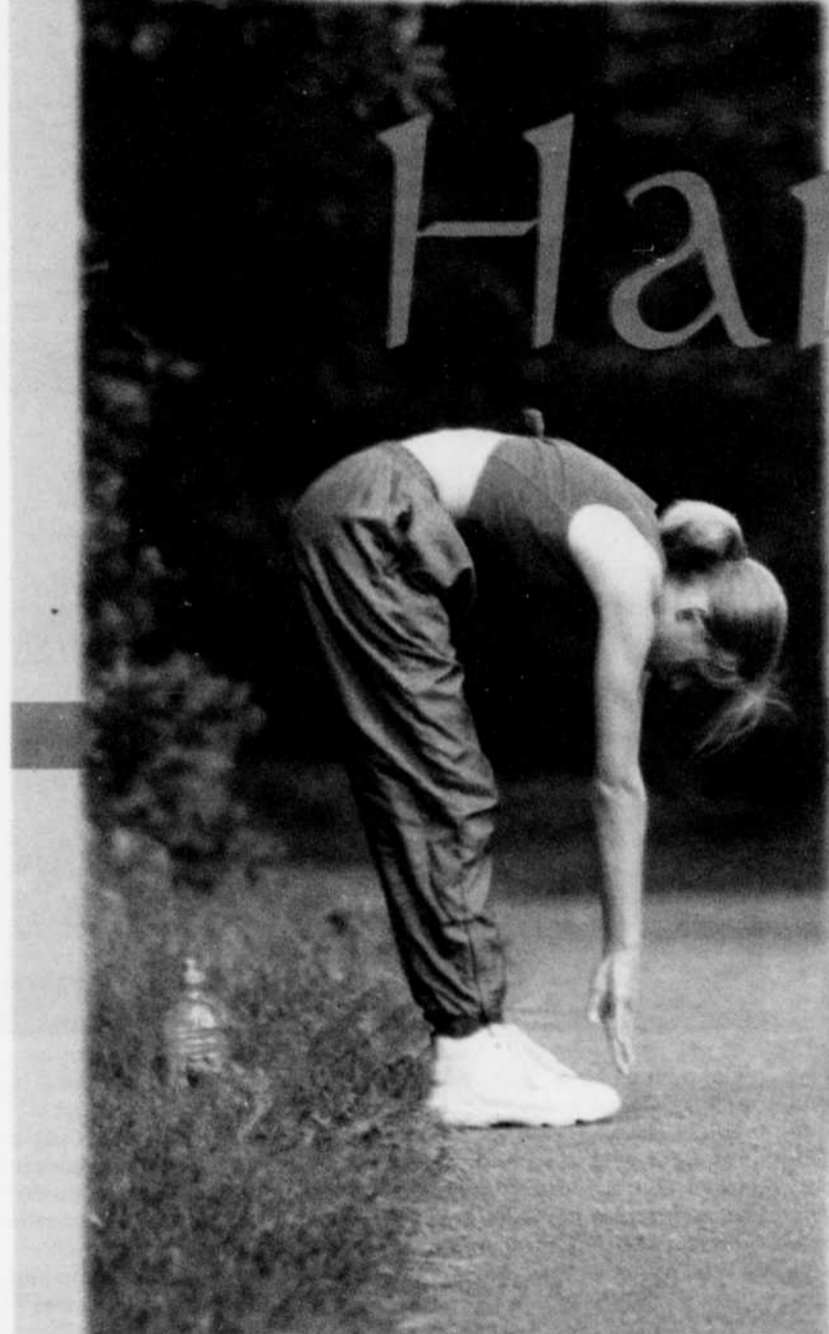




Harmonie Santé



La Voix de l'Est
CHIROGRAS

Cahier publi-reportage, le 24 octobre 2002

VIDÉOFLUOROSCOPIE (radiologie en mouvement) INFORMEZ-VOUS : 378-2227



Dr Sylvain Gingras
chiropraticien

Enfin la
solution à vos maux
de dos et de cou

Souvent avec une simple radiographie, on pouvait penser que telle ou telle vertèbre était la cause des maux. Avec la radiologie en mouvement, on peut rapidement cerner tout dérangement de la colonne puisque nous pouvons voir en direct le mouvement.



315 Robinson Sud, Granby
http://www.geocities.com/gingras_s

19633V

Serre-moi!

Un an
sans intérêt*
sur matelas
TEMPUR



Voir détails en magasin



TEMPUR est un produit suédois originalement conçu de la NASA. L'un des rares produits admis au « Temple de la Renommée » de la technologie spatiale américaine, TEMPUR procure un sommeil profond, plus récupérateur en ayant la propriété de soulager la pression exercée aux points d'appuis.

Idéal pour personnes de tous les milieux de la société, stressées, ayant des problèmes physiques (articulation, douleurs musculaires et autres).



Comme si vous flottiez dans l'espace!



EXCLUSIF à Granby
Directement du manufacturier



au meilleur prix

330, rue Principale
Matelas Bonne Nuit

Granby 375-5073

NOUVELLE ADRESSE :

**330 Principale
Granby**

(Près de Laflamme fourrure)

Financement
disponible
selon vos
besoins

224497V

Harmonie et santé

Les dangers de l'autodiagnostic: Ne jouez pas au médecin

Êtes-vous de ceux qui préfèrent se soigner sans l'aide du médecin? Ou encore, décidez-vous des traitements à suivre? Prenez garde, car vous mettez peut-être votre vie en danger.

Aujourd'hui, grâce à la télévision, aux médias et aux livres, nous sommes continuellement bombardés d'informations sur la santé. L'autodiagnostic est devenu une pratique de plus en plus courante, puisque de nombreux médicaments autrefois réservés aux ordonnances médicales sont maintenant en vente libre dans les pharmacies. Selon un expert, l'autodiagnostic constitue une démarche qui implique une prise en charge de soi et qui responsabilise les gens face à leur santé. Cependant, cette pratique comporte certains risques.

Les risques reliés à l'autodiagnostic

Certaines affections peuvent être très complexes, et des symptômes en apparence banals peuvent parfois cacher de graves maladies. En retardant le traitement qui s'impose, vous risquez d'aggraver le problème. En fait, vous devriez vous inquiéter de tout malaise ou symptôme qui devient chronique. Un symptôme isolé peut parfois s'avérer sans importance, mais il peut également indiquer la présence d'une maladie plus sérieuse lorsqu'il est associé à d'autres malaises. Une fatigue chronique, une perte de poids, une diminution de la libido, un manque d'appétit, une toux récurrente, des maux de tête ou une diarrhée sont autant de symptômes en apparence anodins qui peuvent cacher de sérieux problèmes de santé, tels que l'asthme, une dépression ou un cancer.

Faut-il prendre l'autoguérison au sérieux?

Les librairies débordent d'ouvrages traitant de l'autoguérison. Qu'il s'agisse de relaxation, de méditation, d'homéopathie, d'imagerie mentale, etc., les méthodes d'autoguérison sont de plus en plus populaires. Tous ces ouvrages vous incitent en quelque sorte à l'autodiagnostic, puisqu'il vous faut ensuite choisir le traitement approprié. Si ces livres s'avèrent souvent de bons outils pour vous informer sur votre santé, demeurez quand même prudent. N'écartez pas d'emblée l'intervention du médecin et, surtout, consultez-le si vous avez des doutes ou si vos symptômes persistent, s'aggravent ou deviennent chroniques.

Des cas qui peuvent mal tourner

• **Les vaginites.** La plupart des femmes traitent aujourd'hui leurs

vaginites avec des antifongiques vendus librement dans les pharmacies. Si, dans la majorité des cas, le problème relève d'une infection due aux champignons, la vaginite peut également être causée par des bactéries. Certaines maladies plus sérieuses — telles que l'herpès, les MTS et le diabète — peuvent présenter des symptômes similaires ou s'apparenter à la vaginite. S'il s'agit de votre première infection vaginale, si vos symptômes n'ont pas disparu après sept jours ou si vous faites fréquemment des vaginites, vous devriez consulter un médecin.

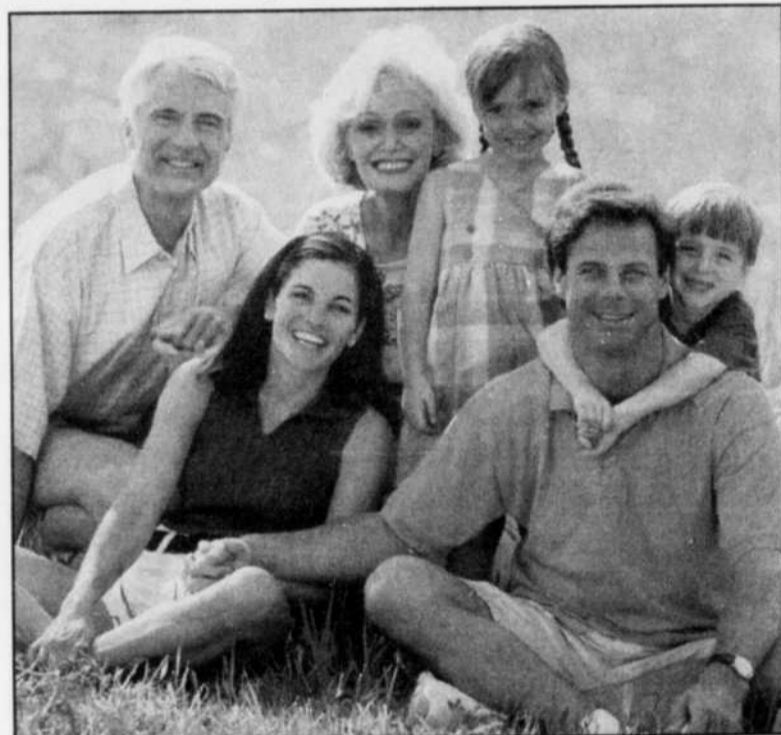
• **Les brûlures d'estomac.** Lorsqu'elles surviennent occasionnellement, les brûlures d'estomac sont généralement sans complication. Par contre, si vos maux persistent,

épais — surtout s'ils contiennent du sang — ou si vous êtes essoufflé, vous devriez prendre rendez-vous avec votre médecin.

• **Les hémorroïdes.** Courantes (pendant ou après la grossesse), les hémorroïdes sont habituellement plus gênantes que graves. Cependant, certains symptômes (comme des saignements) peuvent vous faire croire que vous avez des hémorroïdes, alors qu'en fait vous souffrez d'une tumeur ou d'un polype rectal. Par conséquent, un saignement qui persiste, une constipation chronique ou un changement dans le fonctionnement intestinal devrait vous amener à consulter un médecin sans délai.

Conseils sur les médicaments

• Prenez soin de lire attentivement



reviennent de façon successive ou ne sont pas soulagés par la prise de médicaments, vous devriez prendre rendez-vous chez le médecin. En effet, les brûlures d'estomac peuvent cacher des maladies plus sérieuses, telles qu'un ulcère ou un cancer.

• **La toux.** En apparence souvent anodine, la toux peut toutefois cacher une maladie grave, comme un cancer du poumon ou une insuffisance cardiaque. Par ailleurs, en prenant des sirops régulièrement ou pendant plusieurs jours consécutifs, vous risquez d'empirer votre toux — car il s'agit en fait d'un moyen de défense de l'organisme pour expulser les microbes — et de développer une bronchite ou encore une pneumonie. Si votre toux persiste depuis plus d'un mois, si elle est accompagnée de crachats

les instructions et de suivre à la lettre la posologie recommandée;

• Si vous avez des doutes, parlez-en à votre pharmacien. Il demeure la personne idéale pour vous conseiller sur le choix des médicaments sans ordonnance;

• N'essayez pas d'avalier deux fois plus de comprimés dans l'espoir de guérir plus vite!

• Si vous prenez déjà certains médicaments, informez-vous auprès de votre pharmacien avant d'acheter un médicament en vente libre. Certaines associations médicamenteuses peuvent diminuer les effets bénéfiques de l'un des traitements ou entraîner des effets secondaires indésirables;

• Ne prenez jamais des médicaments prescrits à une autre personne sous prétexte que vous êtes victime des mêmes maux.

Aromathérapie: pour une thérapie olfactive douce et agréable!

Ces dernières années ont vu croître la popularité des médecines douces et le retour aux vertus des plantes. L'aromathérapie est justement une heureuse combinaison des deux, utilisant les principes actifs et odorants des plantes pour leurs propriétés thérapeutiques.

Les huiles essentielles utilisées en aromathérapie sont la quintessence des principes actifs des plantes. Ce sont des concentrés de composés aromatiques reconnus pour

Camomille Anthemis Nobilis

C'est à partir des petites fleurs blanches que l'on obtient l'huile essentielle de camomille. Cette plante est bien connue pour ses actions relaxante et calmante. Son huile est douce et anti-inflammatoire. Elle soulage la peau sèche et acnéique lorsqu'elle est appliquée à l'aide de compresses froides.

Propriétés: Anti-inflammatoire, antiseptique, relaxant et sédatif

gouttes dans un bain chaud. Pour bien dormir, placez sous votre oreiller un mouchoir sur lequel on aura pris soin de verser 5 gouttes de camomille.

Eucalyptus Eucalyptus globulus

L'eucalyptus est un arbre originaire d'Australie. L'huile essentielle d'eucalyptus est obtenue par distillation de vapeur d'eau des tiges et des feuilles. Elle est décongestion-

nant l'air d'une chambre où un malade a séjourné. Elle est aussi stimulante et favorise la productivité.

Lavande Lavendula Officinalis

C'est par la distillation à la vapeur des fleurs et des tiges que l'on obtient l'huile essentielle de lavande. Son parfum est calmant et doux. Elle est un excellent agent et un puissant antiseptique. Elle aide à la cicatrisation des lésions cutanées. Elle favorise la relaxation et le sommeil, elle calme les esprits anxieux.

Propriétés: Antiseptique, nettoyant, antidépresseur, sédatif et décontractant.

Soins de la peau: La lavande est un excellent nettoyant pour les peaux grasses et acnéiques. Elle nettoie les pores en profondeur. Pour l'acné vous pouvez masser la peau du visage avec 3 gouttes pures sur les régions affectées. De légères rougeurs peuvent survenir, mais l'effet est remarquable. Après une semaine de traitement, vous devriez noter un éclaircissement du teint.

Soins pour le corps: Pour soulager le corps du stress, mélanger 10 gouttes dans 30 ml d'huile à massage. Pour un sommeil réparateur, verser 5 gouttes sur un mouchoir que vous placerez sous l'oreiller.

*En premier soin, cette huile est excellente pour désinfecter les blessures et de plus, elle favorise la cicatrisation. *Quelques gouttes dans un diffuseur aident à rétablir l'équilibre émotif et à soulager du stress.

L'huile essentielle de lavande est une panacée!

Menthe Poivrée Mentha Spicata

C'est des feuilles et des fleurs de la plante, qu'est distillée à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de la menthe poivrée. Cette dernière est rafraîchissante et polyvalente. Son parfum est stimulant et aide à surmonter l'épuisement. C'est aussi un excellent adjuvant contre les nausées.

Propriétés: Anti-inflammatoire, relaxant musculaire, digestif, puissant désodorisant.

Soins pour le corps: Pour les dou-

leurs musculaires, mélanger 6 gouttes à 30 ml d'huile à massage. Pour soulager les pieds enflés et endoloris, verser 5 gouttes dans un grand plat ou dans une cuvette d'eau chaude. Tremper vos pieds au moins 10 minutes, l'effet est soulageant...

Quelques gouttes dans un diffuseur purifient l'air et favorisent le travail intellectuel, car l'huile essentielle de menthe poivrée est stimulante.

*Aucun soin pour le visage n'est recommandé, car cette huile irrite beaucoup les muqueuses. Une application près de celles-ci provoque un larmoiement intense des yeux et un écoulement nasal, très embêtant...!

Rose Rosa Damascena

L'huile essentielle de rose est prisée pour son parfum délicat, tendre et vivifiant. Elle favorise l'équilibre émotif et remonte le moral. Elle est excellente pour surmonter la tristesse, la dépression et l'irritabilité.

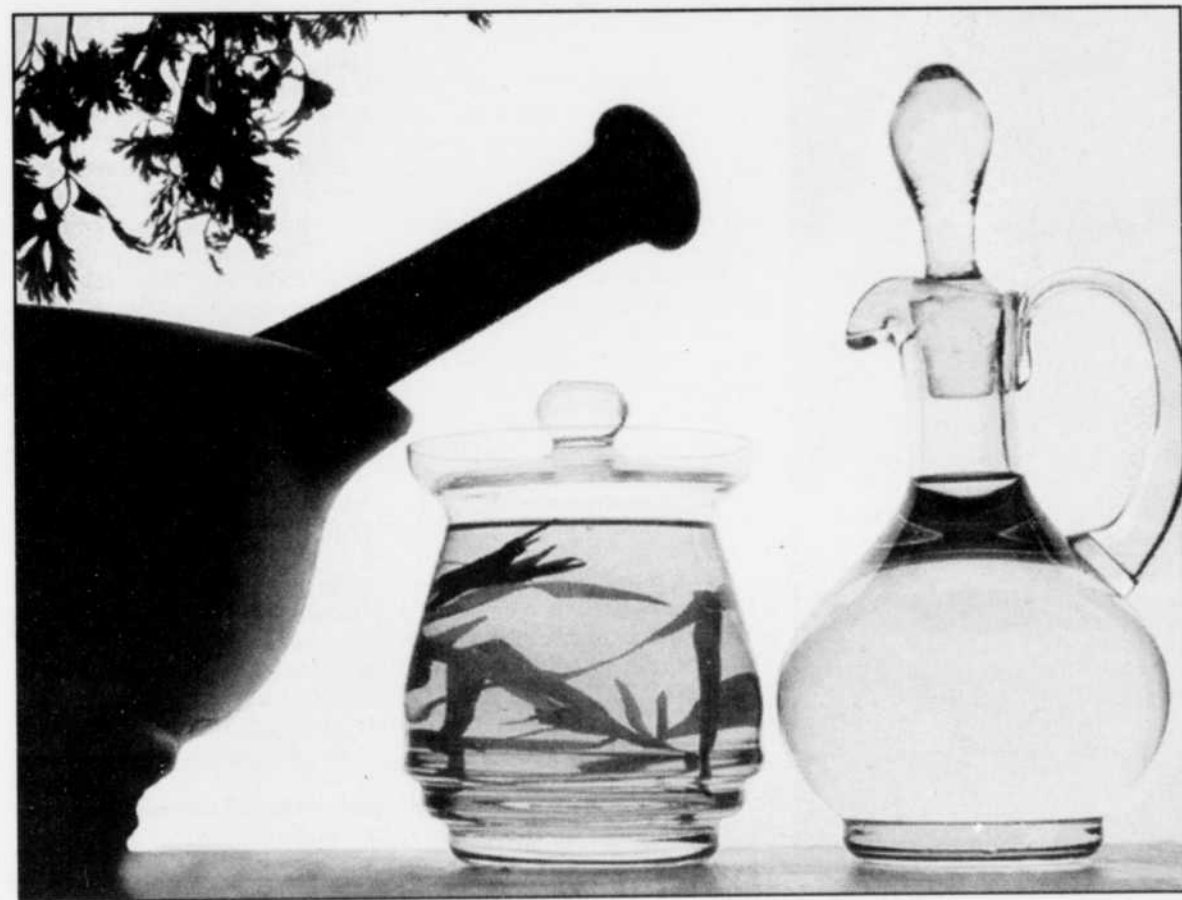
Propriétés: Équilibrant, anti-inflammatoire, anti-dépresseur, astringent et aphrodisiaque.

Soins de la peau: On peut masser le visage avec 5 gouttes d'huile pure, afin d'hydrater la peau et de lutter contre le vieillissement.

Soins pour le corps: Pour lutter contre la déprime, verser 15 à 20 gouttes dans un bain chaud. Un



massage à l'huile essentielle de rose s'avère être une expérience voluptueuse et réconfortante. Pour ce, mélanger 15 à 20 gouttes à 30 ml d'huile à massage.



leurs puissantes propriétés thérapeutiques.

Pour utiliser les huiles essentielles, il est important de les diluer dans l'eau ou dans une huile (ex: amande douce). Pures, elles peuvent brûler la peau. Seulement quelques huiles sont assez douces pour être appliquées directement. Voici donc quelques exemples d'huiles essentielles ainsi que leurs usages et leurs propriétés respectives.

bénin.

Soins de la peau: Pour adoucir, on peut diluer 10 gouttes dans un bol d'eau chaude afin de faire prendre un bain de vapeur au visage. L'autre option est de masser directement la région affectée avec 8 gouttes d'huile. Notez que l'huile de camomille fait partie des rares que l'on puisse appliquer directement sur la peau étant donné sa douceur.

Soins pour le corps: Pour aider les muscles à relaxer, on verse 15

gouttes dans un bain chaud. Elle aide à dégager les voies respiratoires.

Propriétés: Antiseptique puissant, décongestionnant, antiviral, rafraîchissant et stimulant.

Soins pour le corps: Pour soulager les muscles endoloris, diluer 8 à 10 gouttes dans une huile à massage ou 5 gouttes dans un bain chaud.

Purification de l'air ambiant: Mettre 8 gouttes d'huile dans 3 cuillères à table d'eau dans un diffuseur. L'eucalyptus permet de désinfecter

Petits efforts...



DU 1^{ER} AU 31 OCTOBRE
À L'INTERPLUS

Informez-vous sur nos 2 promotions

GRAND DÉROUILLAGE!



COMPLEXE SPORTIF
INTERPLUS

224190V

Un traitement au laser doux pour arrêter de fumer

Le traitement au laser doux est basé sur le même principe que l'acupuncture, sauf qu'au lieu d'utiliser des aiguilles, c'est le laser qui accomplit le travail qui s'effectue principalement au niveau du pavillon de l'oreille. Il s'agit donc d'auriculothérapie. Pourquoi l'oreille? Tout simplement parce que le corps humain est représenté dans le pavillon de l'oreille par des points précis. L'atlas de ces points de correspondance forme un véritable atlas du corps humain.

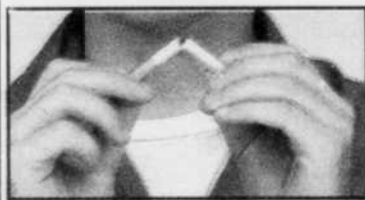
La méthode thérapeutique, élaborée par le docteur en médecine Paul F.M. Nogier, consiste à exciter certains points de l'oreille par des stimulations mécaniques ou électromagnétiques. L'objectif est d'obtenir la correction de troubles fonctionnels ou organiques.

Le laser utilisé est un laser doux fait d'hélium et de néon dont la propriété est de stimuler les terminaisons nerveuses de points précis par vibrations subcutanées.

La méthode générale de stimulation a été appliquée à ceux et celles qui désiraient arrêter de fumer et perfectionnée jusqu'à l'obtention d'un résultat optimal. Le taux de réussite est d'ailleurs de 85 %.

Aujourd'hui, le traitement lui-même dure un peu plus de 45 minutes. Il est sans douleur et sans effets secondaires néfastes. Il enlève littéralement le goût de fumer tout en contrôlant le stress. Mais, plus encore, il contrôle l'estomac afin de ne pas augmenter l'appétit.

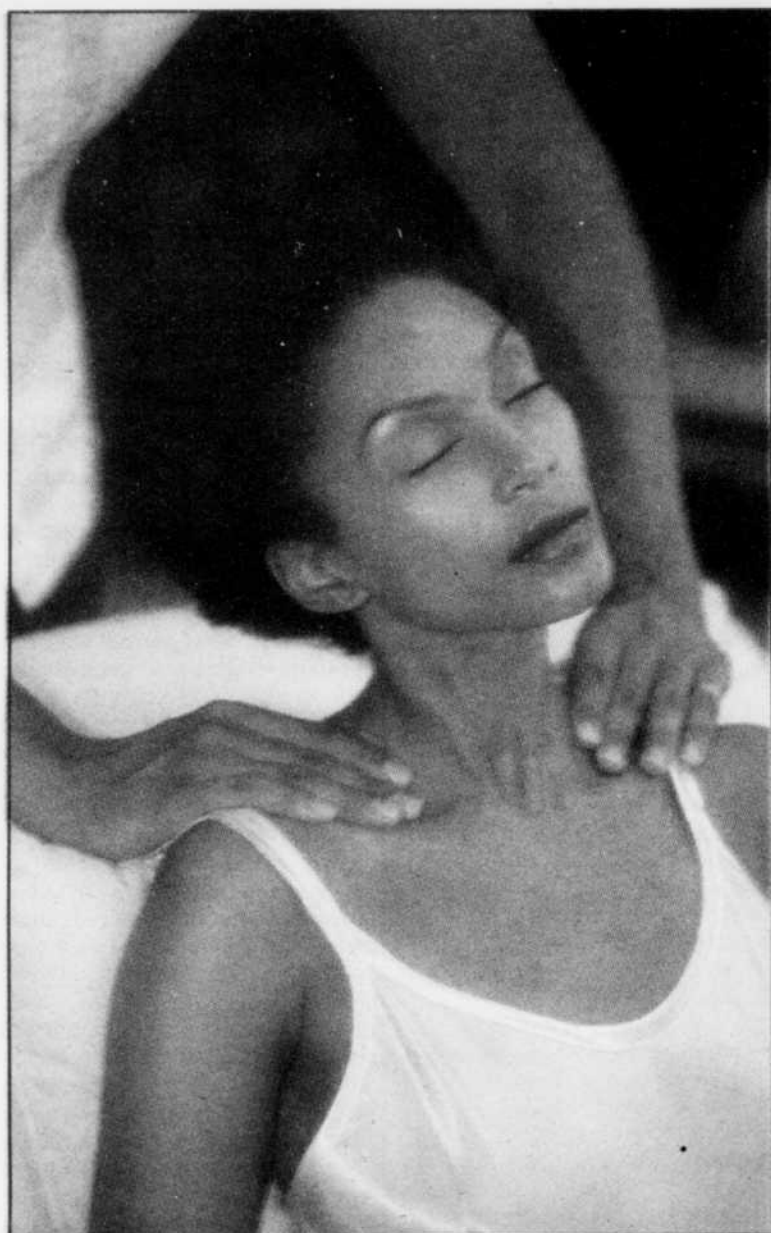
Comment ça fonctionne?



Le laser stimule la glande Hypothalamus, qui sécrète une morphine naturelle appelée endorphines. Ces dernières étant bloquées par la nicotine et les produits chimiques ajoutés au tabac, le laser les dégage et le taux d'endorphines se rétablit.

Le traitement enlève donc en grande partie le traumatisme de sevrage. Les autres points stimulent la morphine naturelle pour enlever le goût de fumer et ont des effets sur le système digestif pour contrôler l'appétit et le stress.

Pause massage au bureau: pour une meilleure qualité de vie



Un petit massage pendant la pause au bureau? Qui n'en rêve pas? Pour plusieurs personnes, ce rêve est maintenant une réalité. Les compagnies de massage sur chaise visitent de plus en plus différentes entreprises, pour le plus grand bonheur des employés. Le massage sur chaise a été développé par David Palmer, en 1982, en Californie. Cet américain inventa le concept spécifiquement pour les besoins des gens en entreprise. Au Québec, la technique est apparue il y a 15 ans. Elle a longtemps servi à faire la promotion du massage traditionnel sur table et à initier les gens aux bienfaits du massage lors de différents salons et événements partout dans la province. Maintenant, le massage sur chaise a ses adeptes dans plusieurs compagnies au Québec.

Le massage sur chaise est accessible, facile et rapide. La technique utilisée est le massage suédois et le rythme du massage se situe entre la relaxation et le massage sportif. Le but est de détendre l'employé, tout en veillant à ce qu'il demeure vigilant. La plupart des personnes ressentent un bien-être psychologique immédiat et plusieurs ressentent aussi un bien-être physique. Les gens n'ont pas besoin de se dévêtir, aucune huile n'est utilisée et les résultats sont excellents. D'ailleurs, plusieurs études ont déjà prouvé les bienfaits du massage sur les lieux du travail. On parle d'une diminution de l'absentéisme et des risques d'accidents au travail. On remarque également un effet positif considérable sur toute l'entre-

prise. L'ambiance est beaucoup plus calme et les gens se sentent plus apaisés au cours de la journée.

Cela joue également un rôle important sur la qualité de vie ainsi que l'état de vigilance des employés, tout en ayant des répercussions sur la qualité de leur travail. Les employés se montrent moins stressés, plus attentifs, ce qui tend à diminuer les risques d'erreur. Le massage aide aussi à prévenir les lésions causées par le travail répétitif, la dépression et le burn-out.

Les frais sont généralement les mêmes d'une compagnie à l'autre, à peu près 1\$/la minute. Ils sont déboursés soit par les assurances, par les employeurs ou conjointement par les employeurs et les employés. Le massage dure généralement entre 15 et 20 minutes, le temps normalement réservé à la pause café. Les responsables des compagnies de massage transportent leurs chaises et viennent en nombre suffisant pour répondre aux besoins des employés de l'entreprise. Idéalement, le massage a lieu dans un local isolé et insonorisé. Par contre, même si cela est impossible, le masseur doit savoir amener l'employé dans un état de relaxation.

De plus en plus de patrons s'intéressent à cette activité. Le marché du massage sur chaise est définitivement en pleine expansion. On compte d'ailleurs actuellement plus de compagnies de massage sur chaise au Québec que de centres de santé. Alors, qu'attendez-vous pour en faire la suggestion à votre patron?

Les allergies alimentaires expliquées

(EN)—Les allergies constituant un danger de mort (anaphylaxie) peuvent affecter plus de 600 000 Canadiens, un nombre qui a augmenté dramatiquement en une seule décennie. Les aliments constituent la principale cause d'anaphylaxie chez les enfants, alors que les médicaments deviennent plus souvent la cause principale avec l'âge. En cas de réactions mortelles, on devrait administrer rapidement de l'adrénaline injectable, connue aussi sous le nom d'épinéphrine, peu importe la gravité des premiers symptômes. Voici quelques-unes des questions les plus fréquentes sur l'anaphylaxie:

Q: Quelle est la différence entre l'anaphylaxie et les autres réactions allergiques?

R: Quoique de nombreux symptômes initiaux d'anaphylaxie puissent être similaires à des réactions allergiques légères (yeux larmoyants, urticaire), cette dernière se caractérise par la mise en cause de plus d'un système organique et, généralement, une progression rapide des symptômes qui peuvent causer la mort. S'il y a des antécédents d'anaphylaxie, il vaut mieux supposer que la réaction mènera de nouveau à l'anaphylaxie et administrer de l'épinéphrine dès les premiers signes.

Q: Quels sont les déclencheurs de l'anaphylaxie?

R: Les causes les plus courantes chez la population nord-américaine sont les aliments, les médicaments, les piqûres d'insecte et le latex naturel. Les arachides sont l'allergène le

plus couramment associé aux réactions constituant un danger mortel, mais tout aliment peut déclencher l'anaphylaxie chez une personne fragile.

d'action dans le cas d'anaphylaxie?
R: Renseignez-vous le plus possible sur la façon de reconnaître les symptômes, de vous préparer et d'administrer le médicament avec un auto-injecteur. Même si les symptômes sont légers, si vous croyez que votre enfant a été exposé à un déclencheur, il importe de lui injecter immédiatement de l'épinéphrine et de vous rendre dans un centre médical. Une dose d'épinéphrine dure seulement de 10 à 20 minutes, de sorte que les patients devraient transporter une dose pour chaque période de 15 minutes de distance d'un centre médical, qu'il faudrait administrer uniquement si les symptômes persistent. Les autres précautions sont les suivantes: vérifier la date d'expiration ou un changement de couleur du médicament; s'assurer que les gardiens, les enseignants et les autres adultes entourant



votre enfant connaissent son allergie; lui faire porter un bracelet ou une chaîne Medic-Alert indiquant l'allergie; vérifier soigneusement les étiquettes des aliments et s'enquérir des ingrédients du menu au restaurant.



**Panier
Santé**

Aliments et produits naturels

LE PLAISIR DE VIVRE EN SANTÉ !

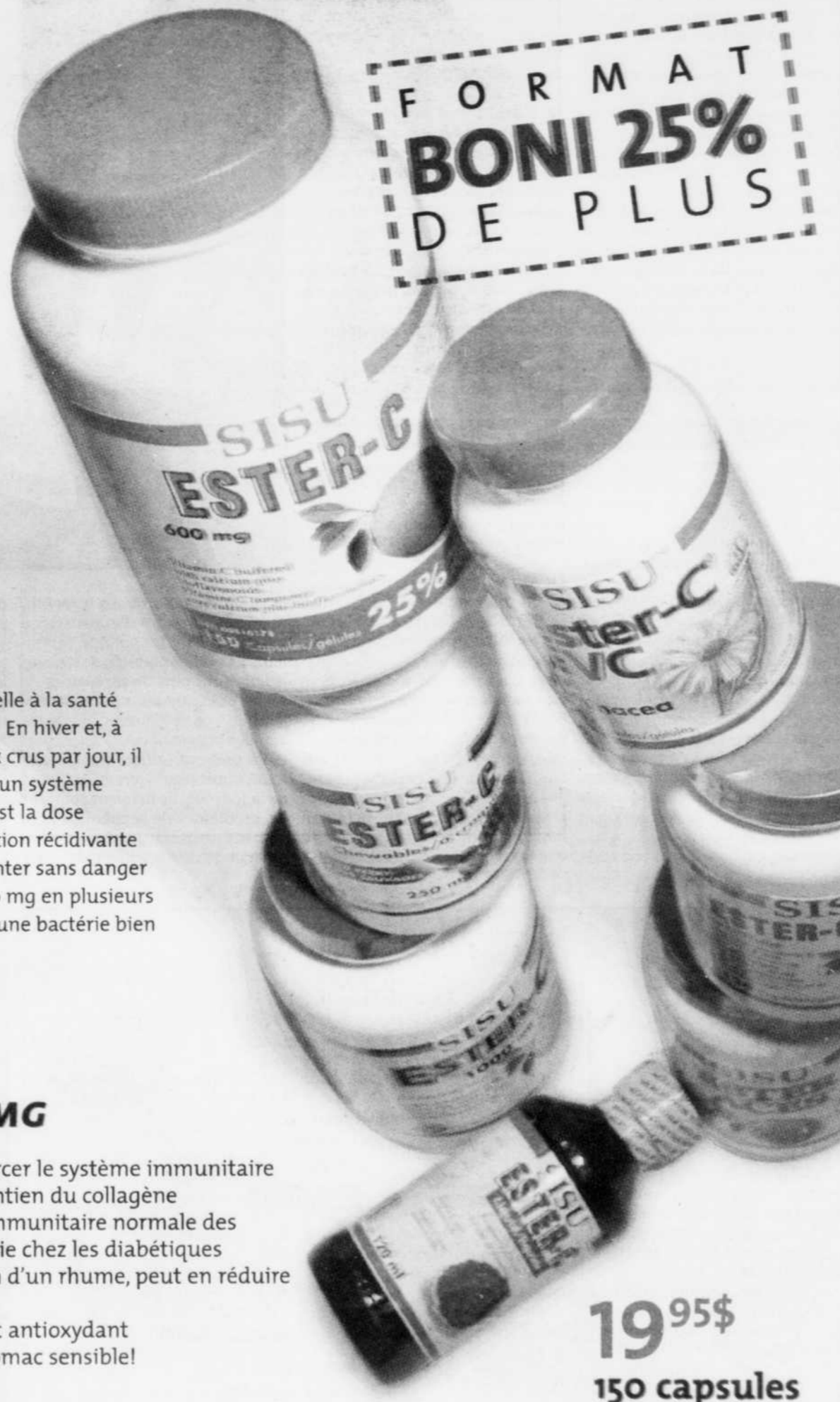
132, rue Principale, Granby Tél.: (450) 375-6446
www.paniersante.com

La vitamine C sous forme d'ester C ou ascorbate de calcium est quatre fois supérieure à la simple vitamine C ou acide ascorbique. Elle stimule aussi bien plus efficacement la multiplication et la puissance des lymphocytes B, des globules blancs défensifs contre les organismes intrus. Les travaux du Dr Limus Pauling, double prix Nobel, ont prouvé l'importance de la vitamine C comme stimulant immunitaire et comme agent majeur préventif des cancers et anti-infectueux majeur, préventif et curatif, la forme estérifiée étant encore plus tolérable en haute dose. Par ailleurs, elle ne produit pas de déminéralisation osseuse ni d'hyperacidité dans l'estomac comme peut le faire la vitamine C ordinaire. La vitamine C stimule les surrénales et régularise le taux d'adrénaline et de cortisol, si importants en cas de stress prolongé ou de fatigue persistante.

La vitamine C est une des seule vitamine essentielle à la santé que l'être humain ne peut ni produire, ni stocker. En hiver et, à moins de consommer plusieurs kilos de végétaux crus par jour, il est impossible d'atteindre un quota nécessaire à un système immunitaire épuisé. 600 mg d'Ester-C par jour est la dose quotidienne minimale d'entretien, en cas d'infection récidivante ou de maladie chronique grave. On peut augmenter sans danger graduellement le dosage à 6 000 mg ou 10 x 600 mg en plusieurs prises (5 x 2 gélules) pour combattre un virus ou une bactérie bien identifiée, d'après le Dr Limus Pauling.

ESTER-C 600 MG

- Reconnue pour sa capacité de renforcer le système immunitaire
- Essentielle à la formation et au maintien du collagène
- Contribue à maintenir la fonction immunitaire normale des globules blancs et le taux de glycémie chez les diabétiques
- Prise en fortes doses dès l'apparition d'un rhume, peut en réduire la durée et la gravité
- Reconnue comme étant un excellent antioxydant
- PH équilibré pour ceux qui ont l'estomac sensible!



19⁹⁵\$
150 capsules

LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLI-REPORTAGE - JEUDI 24 OCTOBRE 2002 - PAGE 5A

24

24

24

Questions et réponses à propos des lentilles cornéennes

Q: À quelle fréquence devrais-je visiter mon professionnel de la vue?

R: Si vous portez des lentilles cornéennes, vous devriez voir votre professionnel de la vue à tous les six à douze mois. Il est important de faire vérifier vos lentilles cornéennes pour déterminer si elles sont en bon état et si votre prescription est toujours adéquate. Si vous remarquez un changement au niveau de votre vision, prenez immédiatement un rendez-vous avec votre professionnel de la vue. N'oubliez pas qu'il est très important de prendre soin de vos yeux en tout temps afin de maintenir une bonne santé oculaire.

Q: Que se passe-t-il au cours d'un examen de la vue?

R: Habituellement, on commencera en vous posant des questions sur vos antécédents médicaux. Ensuite, le professionnel de la vue pourrait vous poser des questions sur votre style de vie afin de se faire une idée précise sur les conditions qui pourraient affecter vos yeux. Il examinera vos yeux en effectuant une réfraction afin de déterminer la prescription exacte dont vous avez besoin. Il utilisera aussi un ophtalmoscope pour vérifier les couches internes de l'œil. Cet instrument permet d'examiner l'intérieur de l'œil grâce à une lumière qui passe à travers la pupille et illumine le fond d'œil. Votre professionnel de la vue examinera alors les artères, les veines et les nerfs de vos yeux pour déceler tout signe de glaucome, de cataracte, d'hypertension, d'artériosclérose et de

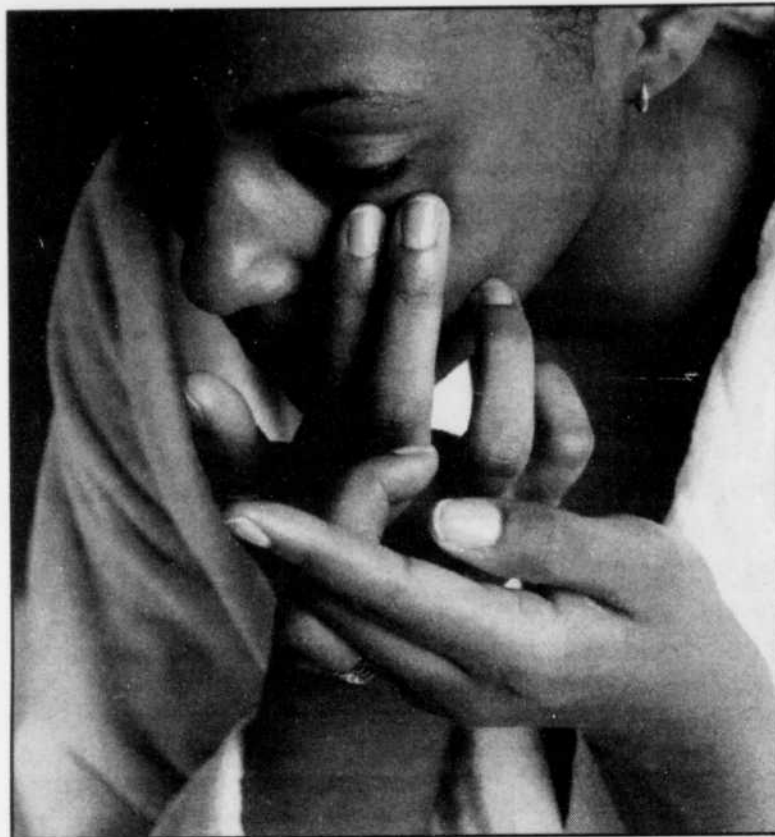
diabète. Il pourrait instiller des gouttes oculaires pour dilater vos pupilles afin d'examiner la rétine périphérique, la membrane qui tapisse le fond de l'œil.

Q: Combien d'heures par jour puis-je porter mes lentilles cornéennes?

R: Cette question est quelque peu embêtante, car la réponse dépend du type de lentilles que vous portez et de votre style de vie. En règle générale, si vous portez des lentilles jetables souples à tous les jours, vous ne devriez pas les porter plus de 8 heures. Retirez-les avant de vous coucher ou de prendre une sieste, car il est important de donner la chance à vos yeux de se reposer et de « respirer ». Aussi, un port excessif peut assécher les lentilles, ce qui signifie que vous pourriez avoir de la difficulté à les retirer. Il est important de nettoyer vos lentilles à tous les jours afin qu'elles demeurent fraîches et d'éviter l'accumulation de débris et de protéines.

Q: Ma vision est parfois floue lorsque je porte mes lentilles. Est-ce que j'ai besoin d'une nouvelle prescription?

R: C'est possible, mais il se peut que vous soyez fatigué, que vous souffriez de sécheresse oculaire ou encore que vos lentilles ne soient pas propres. Le fait de porter des lentilles pour une période prolongée au cours de la journée, surtout si vous travaillez devant un écran d'ordinateur, peut fatiguer votre vue. Vous pouvez utiliser les gouttes



lubrifiantes qu'on vous a recommandées, prendre des pauses ou retirer vos lentilles pour un certain temps. Certains porteurs de lentilles jetables ont plus de problèmes de sécheresse que les autres, car ces lentilles sont plus minces que les lentilles conventionnelles. Ces porteurs peuvent utiliser des gouttes lubrifiantes régulièrement au cours de la journée. Ils peuvent soulager les problèmes de sécheresse oculaire et favoriser le confort en utilisant des gouttes lubrifiantes/gouttes

de confort ou une solution complète qui renferme un lubrifiant exclusif. Afin que vos lentilles soient toujours fraîches et propres, il faut les nettoyer à tous les jours et les laisser tremper suffisamment longtemps pour les désinfecter (au moins 4 heures). Surtout n'utilisez pas à nouveau la même solution. Si vous avez suivi ces recommandations et que votre vision est toujours floue, il est temps de visiter votre professionnel de la vue pour obtenir une nouvelle prescription.

Réduisez votre risque: votre cœur vous le rendra

Les chiffres sont stupéfiants. La Fondation des maladies du cœur du Canada estime qu'au pays, les maladies cardiaques causent 41 % des décès chez les femmes et 37 % chez les hommes. C'est la première cause de mortalité au Canada chez les deux sexes. Le plus incroyable, c'est que 90 % des Canadiens savent qu'on peut prévenir les maladies cardiaques, mais la majorité d'entre eux ne savent même pas pourquoi ils sont à risque.

On ne le dira jamais assez: un taux de cholestérol élevé, une pression artérielle élevée, le diabète, l'obésité, un mode de vie sédentaire et le tabac, voilà autant de facteurs qui augmentent les risques de développer une maladie cardiaque. Par exemple, un taux de « mauvais » cholestérol (LDL) peut provoquer l'accumulation de gras dans les artères. Le durcissement et le rétrécissement des artères peuvent bloquer la circulation sanguine vers le cœur et mener à une crise cardiaque fatale.



Mais il n'y a pas que de mauvaises nouvelles. On peut réduire nombre de ces facteurs de risque, ce qui signifie que, en bout de ligne, le danger de développer une maladie cardiaque peut aussi être réduit. Par où commencer? Cesser de fumer, perdre du poids, abaisser sa pression artérielle et contrôler son diabète, tout cela peut avoir des répercussions positives sur la santé globale d'une personne.

On peut en outre réduire le taux de mauvais cholestérol en adoptant un régime alimentaire équilibré et en augmentant son activité physique. Dans certains cas, le médecin pourra prescrire un médicament pour aider à abaisser le taux de cholestérol au niveau recommandé. Parlez à votre médecin des moyens que vous pouvez prendre pour vous mettre à l'abri des maladies cardiaques.

Clinique de chirurgie ET ESTHÉTIQUE

NOVANI

Hommes et femmes
Dr François Laplante
omnipraticien

Micro dermabrasion

Procédé non chirurgical
Élimine les imperfections de la peau

Épilation LASER
en toute sécurité
à partir de **29,95\$**
du traitement

Liposuccon

Collagène, botox
(traitements contre les rides),
artécoll et hylaform

Garantie écrite.
L'offre prend fin le 31 octobre 2002.
* 1er versement éligible : 90 \$ + taxes à la signature du contrat.

Granby **777-0578**
St-Hyacinthe (450) 250-7878 www.cliniquenovani.com

Consultation gratuite sur rendez-vous

HAIRFAX
CLINIQUE CAPILLAIRE

- Microgreffe
- Alternative non chirurgicale
- Prévention

Consultation gratuite

CLINIQUE CAPILLAIRE GRANBY INC.
550 St-Jacques
GRANBY • 372-0377
St-Hyacinthe • (450) 773-9191

Votre mode de vie est-il sain ?

Quelle importance accordez-vous à l'alimentation dans votre vie de tous les jours ?

Soyez réaliste: Pour améliorer vos choix alimentaires, faites un petit changement à la fois. Les petits changements ont plus de chances de durer toute la vie.

Prenez des risques: initiez vos papilles gustatives à une variété d'aliments. Essayez régulièrement une nouvelle recette ou des aliments exotiques.

Soyez souple: Mangez à des heures régulières, choisissez bien vos aliments et faites de l'exercice tous les jours.

Réfléchissez: Dégustez tous les aliments. Si vous avez un faible pour le gâteau au chocolat, prenez-en un morceau et régalez-vous, mais n'exagérez pas. Souvenez-vous que, à l'intérieur d'une saine alimentation, chaque aliment a sa place.

Vos choix alimentaires sont-ils judicieux ?

Le Guide alimentaire canadien pour une saine alimentation recommande les portions quotidiennes suivantes pour un adulte:

- 5 à 12 portions quotidiennes de céréales. Prenez des grains entiers pour un surplus de fibre.

- 5 à 10 portions quotidiennes de fruits et légumes. Accordez la priorité aux fruits et légumes de couleur orange ou vert foncé, car ils contiennent plus d'éléments nutritifs, qui préviennent les maladies.

- 2 à 4 portions quotidiennes de produits laitiers pour renforcer les os.

- 2 à 3 portions quotidiennes de viande et d'autres aliments riches en protéines.

Mangez-vous des aliments variés chaque jour ? Vos repas sont-ils des moments agréables de votre journée ?

Ajoutez du plaisir à vos repas:
Invitez un(e) ami(e) à dîner et essayez un nouveau plat;
Préparez des biscuits avec quelqu'un que vous aimez;
Participez à la préparation des repas de fêtes;
Cuisinez votre soupe, potage, casserole ou plat au four préféré, puis congelez-le en petites portions ou échangez

Avez-vous beaucoup d'énergie ? Êtes-vous actif à tous les jours ?

Mangez et buvez suffisamment pour maintenir un poids santé selon le Guide alimentaire canadien pour une saine alimentation. Prenez le temps de faire chaque jour 60 minutes d'exercice d'intensité légère à moyenne. Si vous le désirez, vous pouvez faire plusieurs périodes d'exercice de 10 minutes pendant la journée.

Réalisation: *La Voix de l'Est*

Rédaction publicitaire:

Louise Boissonneault et Geneviève Dumoulin

Conception de la une, mise en pages et montage:

Lorraine Roy

Infographie: l'équipe des infographistes

Publicité: l'équipe des conseillers publicitaires



**VOUS VOULEZ
CESSER DE
FUMER ?**


**TRAITEMENT
AU LASER**

**Taux de réussite de 85 %
En seulement 90 minutes
(avec suivi d'un an)**

Cell.: 521-1262

201676V

*Nouveau concept
de " journée santé-détente "
privée
(1 à 4 personnes)*



France Harnois
Naturopathe/ Naturothérapeute Diplômé
Membre de l'Association des thérapeutes de
l'Académie Naturopathique L.G. Inc

Sur rendez-vous
seulement
777-3524

Massage suédois - Réflexologie - Polarité - Drainage
Lymphatique - Enveloppement aux algues ou lait minceur
avec massage anti-cellulite - Conseillère en alimentation
Forfait pour journée santé - Piscine Intérieur - Spa
Reçu d'assurance - Certificat cadeaux

188041V

L'arthrose :

Santé de fer ou non, on finit toujours par rouiller !

Publi-reportage

Souffrez-vous régulièrement de douleur articulaire accompagnée de raideur au cou, au dos ou aux genoux ? Avez-vous subi un traumatisme direct au niveau d'une articulation soit par fracture du cartilage, soit par coups répétés au niveau du cartilage (*ce dernier constitue le tissu élastique recouvrant les surfaces osseuses des articulations) ? Telles sont les différentes manifestations de l'arthrose, une maladie dégénérative des articulations due au vieillissement, à l'irritation ou à l'usure des articulations.

Certaines études ont démontré qu'environ 80 % de la population au-delà de la cinquantaine souffre d'arthrose. L'arthrose, qui est secondaire à un traumatisme sévère ou encore à certaines affections osseuses ou cartilagineuses, peut aussi apparaître très tôt, par exemple dès la vingtaine ou la trentaine.

Qu'est-ce que l'arthrose ?

L'arthrose entraîne la dégénérescence progressive des articulations mobiles, notamment de celles qui supportent la masse corporelle. Elle se caractérise par la détérioration du cartilage articulaire et par la formation d'os dans les régions sous-chondrales et la partie entourant les articulations. À mesure que le cartilage dégénère, de petites excroissances du tissu osseux se déposent sur les extrémités dénudées des os. Ces excroissances réduisent l'espace de la cavité articulaire et restreignent le mouvement.

Quelles sont les causes de l'arthrose ?

Parmi les causes possibles figure, entre autres, le stress mécanique. Par exemple, une augmentation d'activités usuelles (plus précisément, de mouvements rapides et répétitifs) et d'efforts physiques dans des positions extrêmes peut causer un traumatisme au niveau de l'articulation. En outre, un mauvais alignement du genou ou une mauvaise angulation du col de la hanche seraient responsables de l'apparition précoce de l'arthrose au niveau de ces articulations. Enfin, les mauvaises postures, l'obésité, l'âge, l'hérédité ainsi que les maladies des os et des articulations ont été invoqués comme des facteurs qui prédisposent à l'arthrose.

Existe-t-il des moyens efficaces pour maintenir le bon fonctionnement des articulations ?

Il est d'abord recommandé d'avoir une alimentation équilibrée, variée, voire alcaline pour éviter les carences alimentaires et prévenir l'acidification de l'organisme. Le cartilage est en perpétuel remaniement et les cellules qui le composent (les chondrocytes) ont constamment besoin de matériaux de construction pour se renouveler, matériaux tels les minéraux, les acides aminés, les acides gras essentiels, la glucosamine et la chondroïtine.

À de saines habitudes alimentaires peut également s'ajouter la consommation de certaines plantes, notamment la prêle des champs, la griffe du diable, la reine des prés et la vergerette du Canada. Ces plantes sont capables d'apporter un réel soulagement à diverses manifestations de l'arthrose grâce à leur action reminéralisante, anti-inflammatoire et antalgique.

De surcroît, la pratique régulière d'une activité physique permet d'assurer une oxygénation suffisante des cellules et, par conséquent, de conserver une certaine mobilité articulaire, une meilleure souplesse.

Finalement, certains suppléments alimentaires peuvent contribuer à améliorer la condition physique des personnes souffrant d'arthrose. Par exemple, les prostaglandines, le collagène ainsi que la chondroïtine aident à réduire l'inflammation et les symptômes arthritiques; le sulfate de glucosamine augmente l'intégrité structurale du cartilage. Ces produits sont d'autant plus efficaces s'ils sont consommés simultanément. Le **cartilage de wapiti pur** est, quant à lui, un supplément complet et naturel contenant des produits synergiques puissants. Il contribue à fournir à l'organisme les nutriments essentiels à son équilibre et à sa santé. Des recherches ont d'ailleurs démontré son efficacité sur la composition et les fonctions articulaires.

Toute personne qui souhaite jouir des bienfaits des suppléments alimentaires doit d'abord consulter un professionnel de la santé, lequel saura déterminer les produits appropriés.

**Possibilité de consultation privée
sur rendez-vous.
Bur. : (450) 777-0933
Courriel : l.chausse@sympatico.ca**



Lise Chaussé n.d.
(Naturopathe diplômée)
Membre de l'A.D.N.Q.

Infections urinaires: le jus de canneberges fait ses preuves!

Depuis des lustres, les adeptes des médecines douces, notamment les herboristes, prétendent que le jus de canneberges combat les infections de la vessie. Les scientifiques ont voulu en avoir le cœur net. Ils ont donc mené le premier essai clinique pour tester les effets de l'ingestion régulière de jus de canneberges sur les infections de la vessie et de l'urètre. 153 femmes âgées de plus de 65 ans ont participé à l'étude. Pendant six mois, la moitié des femmes ont bu, sans le savoir,

du vrai jus; l'autre moitié, du faux jus (placebo). Résultat: les femmes qui ont bu du jus de canneberges avaient 58 % moins de probabilité d'avoir la bactérie qui cause l'infection des voies urinaires comparativement aux femmes qui ont bu le placebo.

On ne peut expliquer pour le moment cet effet. Une autre étude est en cours, mais cette fois-ci, avec des femmes plus jeunes affectées par des infections urinaires récurrentes.

Les bienfaits des huiles essentielles

Après le bain ou avant de s'endormir, rien de tel que le contact sur la peau des huiles essentielles. Elles détendent les muscles, stimulent l'épiderme et vous parfument de mille et une essences...

vos humeurs ou de vos préférences. L'odeur des huiles peut parfois avoir un effet enivrant, exaltant qui incite aux câlins ou qui insuffle une impression de sérénité.

L'art du bain

Après une journée agitée, vous n'avez qu'une envie: vous détendre... Votre corps est tendu, votre peau est agressée. Vous avez le droit de prendre soin de vous. Truffées de vitamines et d'oligo essentiels, les huiles vous font une peau de velours délicatement parfumée. Avant le bain, enduisez-vous d'huile... Elle déendra la peau, la rendra plus souple. Plongez-vous directement dans votre bain à 38 °C: au contact de la chaleur, l'huile imbibera la peau plus profondément et exhalera ses effluves dans toute la pièce. Et quelle sensation agréable qu'une peau soyeuse au contact de l'eau...

Prendre soin de soi

Les huiles servent aussi à hydrater la peau. L'effet des huiles sèches est sans pareil: elles nourrissent, adoucissent et satinent la peau d'un seul geste, sans laisser le corps collant. À base de silicones volatiles, leur formule permet un contact plaisant. Ainsi, il est agréable de s'enduire le corps ou de se faire enduire le corps, en un léger massage revigorant. L'huile laisse un sillage troublant très agréable. Les parfums sont divers, frais ou capiteux, sucrés ou marins... Choisissez-les au gré de



Nouvelle administration
Un tout nouveau concept vous attend.
Venez découvrir un ensemble de produits et services prodigués par un personnel accueillant et professionnel!

NOUVEAU






**Carrefour
Détente
Hélène De Champlain**

Nombreux FORFAITS disponibles

Nos services :

- **Massothérapie**
- Choix de 30 à 120 minutes
- **Bronzage**
- **Soins corporels**
- Enveloppement
- Exfoliation
- Traitement minceur
- **Esthétique**
- Facial
- Épilation
- Traitement à la paraffine

NOUVEAUX SERVICES

- Orthothérapie
- Thérapie relation d'aide

Pour rendez-vous : 534-4224 103-B, boul. Bromont, Bromont

Pierrette Messier 

PODIATRE

Pour des pieds en santé!

À DOMICILE ET
SUR RENDEZ-VOUS
DU LUNDI AU JEUDI




CORS • CALLOSITÉS
ONGLES INCARNÉS • VERRUES PLANTAIRES
ORTHÈSES SUR MESURE • ORTHÈSES CRYOS

146, rue Alexandra, Granby 372-4735

L'ORTHOTHÉRAPIE
une médecine douce d'avant-garde



Ordre des naturothérapeutes du Québec inc.
membre #1496

FÉDÉRATION CANADIENNE DES ORTHOTHÉRAPEUTES
1998-016 MEMBRE

Mercédès Tétraut

L'orthothérapie est une nouvelle profession; c'est une méthode doublée d'une technique qui permet de combattre les douleurs articulaires et musculaires ainsi que les méfaits de l'inactivité physique. Assouplir, décontracter, détendre et redonner au membre inactif ou souffrant, soulagement, vigueur et la rééducation musculaire. On consulte l'orthothérapeute pour :

- douleurs musculaires
- raideurs articulaires
- maux de dos, à l'épaule, au coude
- douleurs du sciatique
- douleurs à la nuque
- douleurs lombaires
- douleurs sportives
- stress, migraine

**74 de la Mairie
Granby 777-1446**



Pour réduire votre risque de cancer du sein, bougez!

(EN) - Les femmes qui commencent à pratiquer quotidiennement une activité physique modérée peuvent réduire de près de moitié leur risque personnel de cancer du sein, selon une récente étude scientifique.

Cette étude innovatrice, dirigée par le Dre Christine Friedenreich, épidémiologiste au Alberta Cancer Board, s'est penchée sur les niveaux d'activité chez les femmes ménopausées et non ménopausées. Les résultats du Dre Friedenreich, décrits dans une série de trois articles, indiquent que les femmes ménopausées qui ont été actives toute leur vie voient leur risque de cancer du sein diminuer de 42 %. Par ailleurs, les femmes inactives qui ont commencé à faire de l'exercice après la ménopause réduisent ce risque de 40 %.

La Société canadienne du cancer a participé au financement de cette importante recherche par le biais de sa contribution annuelle de 2,5 millions à l'Initiative canadienne de recherche sur le cancer du sein.

« Il ne faut surtout pas se laisser décourager par l'âge ou par le fait qu'on n'a jamais pratiqué d'activité physique », déclare le Dre Friedenreich. « Plusieurs éléments prouvent hors de tout doute que la quantité et le type d'exercice, de même que les période de la vie où une femme est active physiquement, jouent un rôle important dans la réduction du risque de cancer du sein. »

Les articles du Dr Friedenreich font état des données suivantes: une femme doit être active (à différents degrés d'intensité) pendant au moins six heures par jour pour qu'il y ait une réduction notable du risque. La bonne nouvelle, c'est que la moindre activité physique, soit au travail ou à la maison, telle que faire la lessive ou la vaisselle, contribue à cet objectif. Toutefois, la plupart des Canadiennes doivent accroître leur niveau d'activité actuel pour réduire leur risque de cancer du sein



de l'ordre de 30 à 40 %.

- Pour une femme modérément active qui fait déjà de l'exercice deux ou trois fois par semaine, cela peut vouloir dire d'intégrer une demi-heure de marche rapide à sa routine quotidienne;

- Les femmes inactives doivent quant à elles augmenter leur niveau d'activité de tous les jours en y ajoutant une heure de marche rapide, deux heures d'activité modérée (jardiner, monter les escaliers, transporter les provisions) ainsi que trois heures d'activité légère comme laver la vaisselle, passer l'aspirateur et marcher.

Bien que la pratique soutenue de l'exercice physique tout au long de la vie offre les meilleures chances de prévenir le cancer, il semble que l'activité après la ménopause procure pratiquement autant de bienfaits.

L'étude du Dre Friedenreich révèle par ailleurs que les activités n'ont pas toutes le même impact. Une activité physique modérée, pratiquée de manière constante durant une longue période

de temps, est plus efficace que de courts épisodes d'exercice très intense.

Depuis 1993, la Société canadienne du cancer a consacré plus de 50 millions de dollars au financement d'un vaste éventail de projets de recherche liés directement ou indirectement au cancer du sein. La Société subventionne la recherche sur le cancer du sein par l'entremise de son partenaire scientifique, l'Institut national du cancer du Canada, ainsi que dans le cadre de sa collaboration avec la Société canadienne de recherche sur le cancer du sein.

Octobre est le Mois de la sensibilisation au cancer du sein. Pour en savoir plus sur le cancer du sein, communiquez avec l'un de nos spécialistes en information du Service d'information sur le cancer au 1 888 939-3333 ou rendez-vous à www.cancer.ca.

Du soutien à portée de main

(EN) - Un diagnostic de cancer n'est pas facile à accepter; pour certains, cela peut s'avérer à la fois terrifiant et bouleversant. Le Répertoire des services à la communauté de la Société canadienne du cancer, disponible en ligne, peut aider les personnes qui en ont besoin à trouver du soutien tout près de chez elles. À partir du site www.cancer.ca,

il est possible de consulter le répertoire à toute heure du jour, en effectuant une recherche par nom de service et/ou par endroit. Environ 7 000 services communautaires canadiens y sont inscrits.

La base de données comprend un très vaste éventail de services, incluant des programmes de dépistage, des cliniques de traite-

ment, des groupes d'entraide, des programmes de cessation tabagique, des endroits où se procurer des perruques ou des prothèses ainsi que divers autres services comme la musicothérapie, par exemple.

Il suffit d'entrer un code postal pour obtenir une liste de ressources utiles situées dans la région.



J'adore ce lit!



Collection exclusive



Ensemble
MEDICO CONFORT

à partir de

309\$

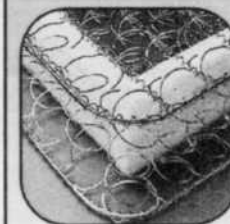


Matelas Pillow Top

399\$

grandeur double

Aussi disponible



Édition Elite

Ferme

499\$

Matelas double



Nous récupérons vos vieux matelas



Garantie confort
Essai de 30 jours*

Matelas Bonne Nuit
330, rue Principale
Granby 375-5073

NOUVELLE ADRESSE :

330 Principale
Granby
(Près de Laflamme fourrure)



224479V

Financement disponible selon vos besoins

Votre taux de cholestérol pourrait-il être trop élevé?

Lisez ce qui suit et voyez si vous avez déjà des facteurs de risque

(EN)–L'hypercholestérolémie, ou la présence d'un taux élevé de cholestérol dans le sang, est une affection fréquente qui touche environ huit millions de Canadiens. Comme les personnes qui en sont atteintes ne ressentent aucun symptôme, plusieurs ne comprennent pas pleinement l'effet de l'hypercholestérolémie sur les artères et le cœur. Un taux de cholestérol élevé est l'un des facteurs qui contribuent au risque de maladie coronarienne.

1. Si l'un des énoncés ci-dessous vous concerne, demandez à votre médecin de vous faire subir un bilan de votre cholestérol.

- Vous êtes une femme âgée de plus de 50 ans.
- Vous êtes un homme âgé de plus de 40 ans.
- Vous souffrez d'une maladie coronarienne (angine, crise cardiaque, pontage coronarien, accident vasculaire cérébral, angioplastie).
- Vous êtes diabétique.

Un de vos proches parents (mère, père, sœur, frère, grand-parent) est atteint d'une maladie coronarienne ou souffre d'hypercholestérolémie.

2. Ou si au moins deux des énoncés ci-dessous s'appliquent à votre cas.

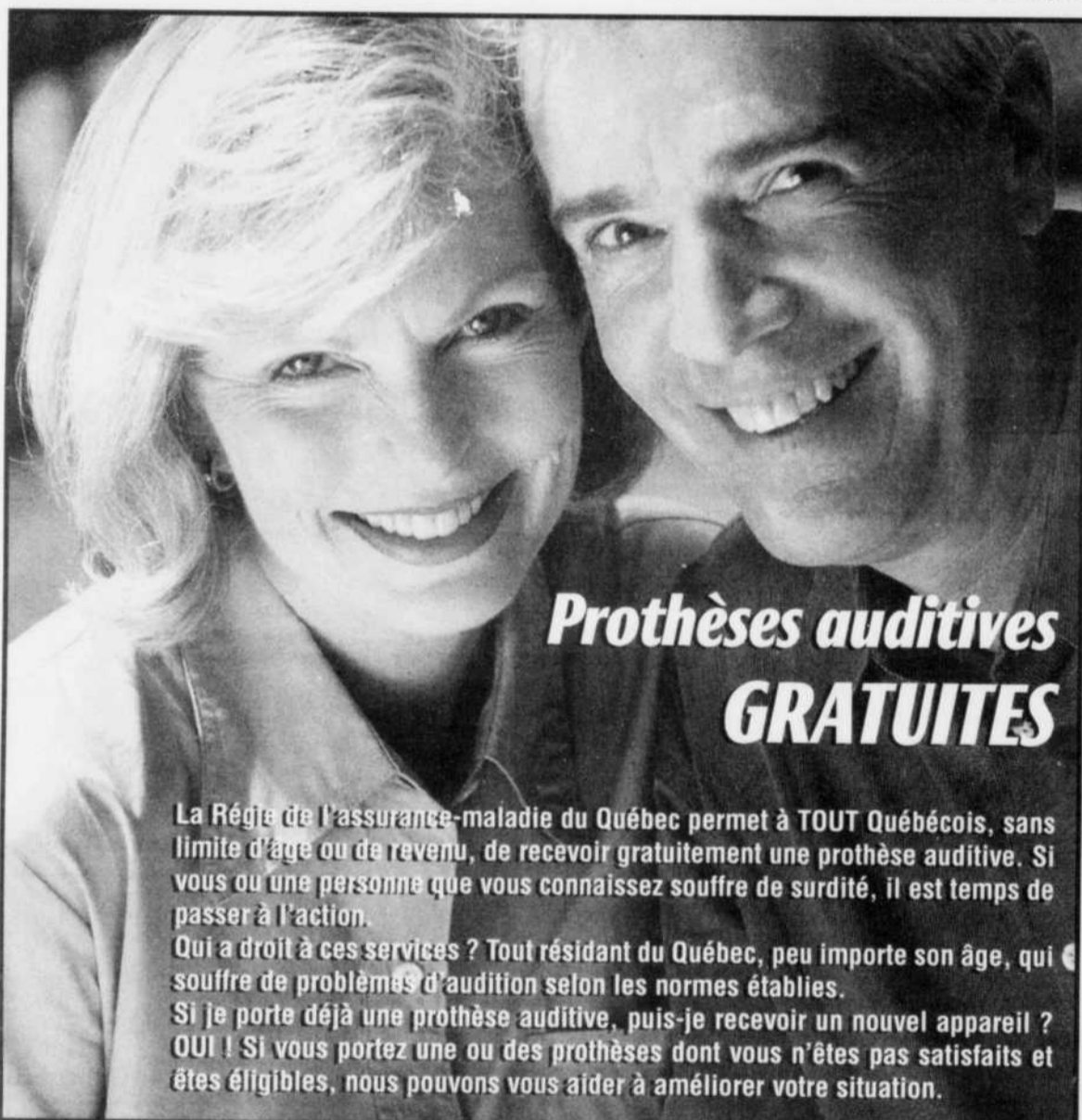
- Vous avez un excédent de poids.
- Vous ne faites pas d'activité physique.
- Vous fumez.
- Vous faites de l'hypertension (haute pression).

Si vous avez coché un des énoncés de la première partie ou deux ou plus des énoncés de la deuxième partie, demandez à votre médecin de vous faire subir un test de cholestérol. En réalité, les gens ont parfois plus d'un facteur de risque. Ainsi, quelqu'un qui ne fait pas d'activité physique peut souffrir d'hypercholestérolémie et d'hypertension. La conjugaison de deux facteurs ou plus multiplie le risque d'être atteint de maladie cardiaque, la première

cause de mortalité au Canada.

L'hypercholestérolémie est l'un des principaux facteurs de risque modifiables de maladie cardiaque. En effet, il est possible de réduire le cholestérol à un taux raisonnable en changeant son mode de vie et, parfois, en prenant un médicament. Encore plus important, la réduction du cholestérol à un taux acceptable est primordiale pour les personnes souffrant de diabète ou de maladie cardiaque, car ces affections entraînent des risques plus élevés d'accident cardiovasculaire, tel qu'une crise cardiaque.

Ne vous découragez pas si vous avez plus d'un facteur de risque. Pour obtenir de plus amples informations sur le cholestérol et sur son lien avec les maladies cardiaques, visitez le site Web www.aceudyvoclair.ca ou composez sans frais le 1 877 456-9535.



Prothèses auditives GRATUITES

La Régie de l'assurance-maladie du Québec permet à TOUT Québécois, sans limite d'âge ou de revenu, de recevoir gratuitement une prothèse auditive. Si vous ou une personne que vous connaissez souffre de surdité, il est temps de passer à l'action.

Qui a droit à ces services? Tout résident du Québec, peu importe son âge, qui souffre de problèmes d'audition selon les normes établies.

Si je porte d j à une prothèse auditive, puis-je recevoir un nouvel appareil? OUI! Si vous portez une ou des prothèses dont vous n'êtes pas satisfaits et êtes éligibles, nous pouvons vous aider à améliorer votre situation.

ÉCOUTER. COMPRENDRE. AIDER.

DANIEL
ROY
CLINIQUES AUDITIVES

Pour votre rendez-vous
  notre clinique du
5, rue Comeau, bureau 3
(angle Dufferin)
Granby

(450) 375-3535

SHERBROOKE | GRANBY | ASBESTOS | DRUMMONDVILLE | LAC-MÉGANTIC | STANSTEAD

Activité physique au programme

Si vous êtes comme la majorité des gens, vous vous dites: «Il faudrait bien que je fasse de l'activité physique car c'est bon pour la santé.» C'est vrai. Tout le monde connaît les bienfaits de l'activité physique tant sur le plan de la santé physique que sur le plan de l'équilibre psychologique. Mais en faites-vous? Noui?

On a beau connaître les innombrables vertus de l'activité physique,

pas une habitude contractée jeune, parce qu'on n'a pas le temps, parce que  a coûte cher... Plein de bonnes raisons alimentent ce cercle vicieux. Résultat: on s'installe confortablement dans l'inactivité et bouger devient un effort trop exigeant.

Pour être vraiment rentable, l'activité physique doit être pratiqu e de façon régulière. Oui, mais comment trouver le temps pour en

faire? Il faut certes créer l'occasion. Un bon moyen est d'intégrer l'exercice à votre quotidien.

Vous êtes du genre organisé et occupé? Inscrivez-le à votre agenda. Vous êtes plutôt intuitif et aimez vous laisser porter par l'air du temps? Transformez vos corvées en moments de sain exercice. Accompagnez Fido dans sa promenade journalière. Enfourchez le vélo plutôt que d'utiliser l'auto pour le moindre déplacement. Réservez-vous du temps pour être actif, seul ou en groupe. Sollicitez vos voisins pour une marche quotidienne dans le village ou le quartier. Les enfants ou les petits-enfants vont à l' cole à proximité? Allez régulièrement les chercher à pied.



il reste que plus de 30 % des Québécois et des Québécoises de 15 ans et plus sont encore étiquetés comme sédentaires. Pourquoi tant de gens inactifs? Parc  que ce n'est

En un mot, il faut adopter un mode de vie physiquement actif plutôt qu'un mode de vie limitant au possible le moindre effort physique.

Vos prothèses dentaires et votre santé

De nos jours, grâce aux soins dispensés par votre dentiste, vous êtes en mesure de conserver vos dents naturelles beaucoup plus longtemps.

Cependant la perte des dents survient à un âge plus avancé et les gens, vivant de plus en plus vieux, le nombre de gens édentés va continuer d'augmenter pour quelques décennies.

L'Université McGill a tenu un symposium au mois de mai dernier sur le traitement de base pour les personnes édentées. Les conférenciers invités provenaient de tous les coins du globe et ont présenté le résultat d'études en rapport avec le port de prothèses dentaires.

Ayant eu l'opportunité d'assister à ce symposium, je vais

vous faire un bref résumé des présentations.

Les études ont porté sur des périodes variant de 6 mois à 9 ans. Les sujets abordés traitaient des besoins du patient en fonction de la planification du plan de traitement. Également de l'impact de l'édentation sur la qualité de vie, sur la digestion et la nutrition en comparant les prothèses conventionnelles aux prothèses sur implants.

Tous les conférenciers ont été unanimes pour reconnaître l'avantage de la prothèse sur implants par rapport à la prothèse conventionnelle. Une prothèse retenue par deux implants apporte des bénéfices énormes à la santé du patient.

Selon le Dr Michael McEntire de Vancouver, des

statistiques sur les attentes du patient ont démontré qu'environ 40% des gens qui font fabriquer des prothèses conventionnelles obtiennent des résultats inférieurs à leurs attentes. Les patients qui reçoivent des prothèses sur implants, malgré des attentes plus élevées, obtiennent des résultats qui dépassent leurs attentes.

Il est établi que les porteurs de prothèses sur implants ont une longévité accrue, jusqu'à 6 ans, en comparaison avec les porteurs de prothèses conventionnelles. Cet écart est expliqué par l'alimentation plus complète et plus variée de même qu'une meilleure mastication rendue possible grâce à deux implants.

Un consensus unanime a

été formulé suite au symposium par tous les conférenciers. Ils ont conclu que **dorénavant le traitement standard à recommander** lorsqu'une personne a perdu ses dents à la mâchoire inférieure n'est plus une prothèse conventionnelle mais une prothèse retenue par deux implants. Il est possible de prendre connaissance de ce consensus sur le site Internet (www.mcgill.ca) ensuite inscrire « dental symposium », sous la rubrique « search ».

Au Centre de santé dentaire Robert Cabana, nous vous offrons toute une gamme de services afin de pallier une perte de dents complète ou partielle. Parmi le vaste éventail de produits et services offerts, mentionnons les

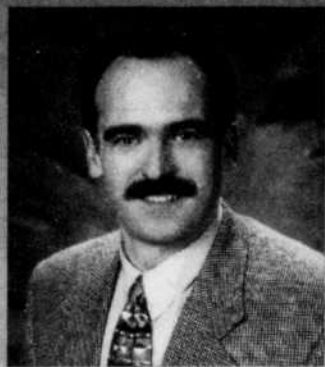
prothèses dentaires conventionnelles standard ou de précision, la réparation de prothèse faite sur place, un service téléphonique d'urgence 24 heures et, bien sûr, les prothèses sur implants.

Si vous êtes porteur de prothèses dentaires et que la résorption de vos gencives a rendu vos prothèses instables, inconfortables et que vous êtes limité dans le choix de vos aliments, il est temps de réagir et de penser à votre santé. Nous saurons vous conseiller sur le plan de traitement approprié tout en respectant votre budget.

Nous vous offrons une consultation gratuite.

Il suffit de prendre rendez-vous en appelant au 372-6511.

Pour pouvoir profiter de la vie, manger et rire... sans retenue!



Robert Cabana, d.d.
Denturologiste

Retrouvez un confort et une apparence comparables à vos dents naturelles... retrouvez votre confiance!

À votre service depuis 25 ans

**Centre de santé dentaire Robert Cabana
114 St-Charles Sud, Granby 372-6511**



29 min

Les analgésiques: les médicaments les plus consommés au Canada

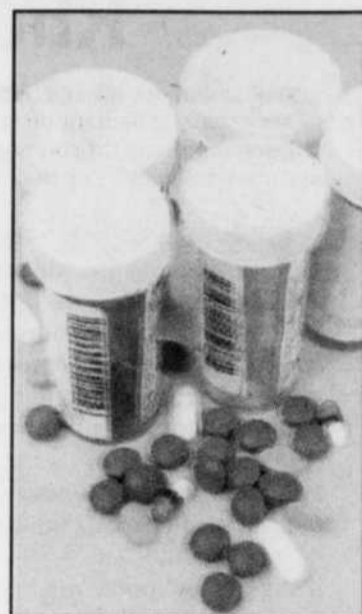
(EN)—Des millions de Canadiens consomment des médicaments chaque jour. En 1998-1999, presque huit Canadiens de 12 ans et plus sur 10 (78 %) ont déclaré avoir consommé un ou plusieurs médicaments de prescription ou en vente libre au cours du mois précédent. Cette information provient du rapport « Les Soins de santé au Canada 2002 » publié par l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS).

Les analgésiques, de l'aspirine à la morphine, figurent parmi les médicaments les plus utilisés. Environ 65 % des Canadiens ont dit avoir pris des analgésiques au cours du mois précédent en 1998-1999. Parmi les autres médicaments couramment utilisés, mentionnons les médicaments pour le cœur (13 % dans le dernier mois), ceux contre les maux d'estomac (13 %), la pénicilline ou d'autres antibiotiques (8 %), les somnifères et les calmants (5 %) et les antidépresseurs (4 %).

Nous dépensons plus pour les médicaments et on estime que les

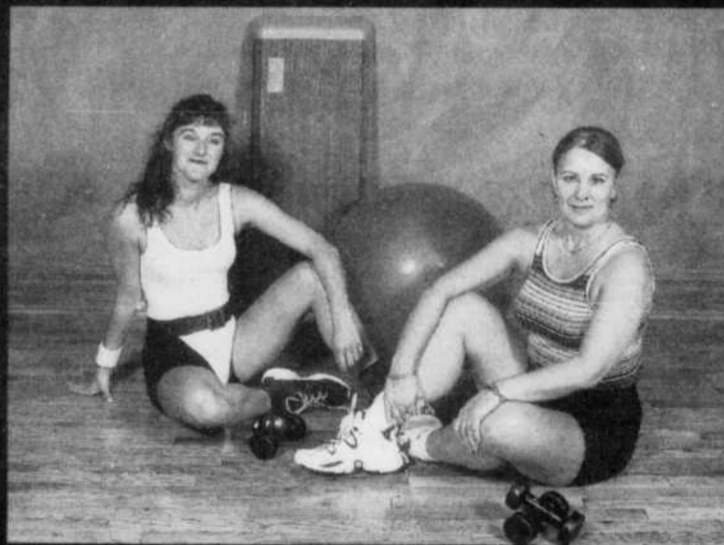
Canadiens ont dépensé plus de 15,5 milliards de dollars en médicaments en 2001, une hausse de 8,6 % par rapport à l'année précédente. Il s'agit d'un peu plus de 500 \$ par personne. Les ventes au détail de médicaments augmentent régulièrement depuis au moins 1975. En 1997, elles sont devenues la deuxième catégorie en importance des dépenses totales de santé (après les hôpitaux), devançant les services médicaux. En 2001, les ventes au détail constituaient environ 15 % de l'ensemble des dépenses de santé.

En 2001, les dépenses en médicaments prescrits devaient avoir atteint 12,3 milliards de dollars, une hausse de 10,6 % par rapport à l'année précédente. Actuellement, les médicaments prescrits représentent 79,1 % des dépenses totales en médicaments. À l'opposé, en 2001, le coût des médicaments non prescrits (tels que les produits grand public et les fournitures personnelles de santé) était estimé à 3,3 milliards de dollars, une hausse de 1,7 % par rapport à 2000.



Nouvelle session

Dernière session avant Noël...



energym
C.L.A.S.S.I.C

Aérobic pour femmes seulement

du 28 octobre au 21 décembre 2002

- Aucuns frais d'adhésion
- Tarif d'entreprises disponible

2x semaine : 80 \$ | 3x semaine : 90 \$ | 6 mois : 165 \$ | 1 an : 235 \$

Taxes en sus

Grégoire Dionne, président
Division Comeau & fils

132 Principale, Granby
(au sous-sol de Panier Santé)

0157-5710

Nutrition pour les années de fécondité

Les experts seraient d'accord sur le fait que la planification d'une grossesse en santé commence bien avant la conception. Maintenir un style de vie sain avant la grossesse peut réduire le risque de complication pendant son déroulement. Voici quelques conseils pour le maintien d'une bonne santé pendant les années de fécondité:

de poids insuffisant à la naissance de même qu'à un risque accru du syndrome de mort subite du nourrisson, d'otites et de problèmes respiratoires chez les enfants. Le moment présent est toujours le meilleur pour cesser de fumer.

On devrait éviter de consommer de l'alcool si l'on prévoit devenir enceinte, puisque les études démontrent que l'alcool est nuisi-



Pendant leurs années de fécondité, les femmes fertiles devraient prendre une vitamine qui contient de l'acide folique et des quantités équilibrées d'autres vitamines et minéraux, y compris du fer et du calcium. Des études démontrent qu'en consommant la quantité d'acide folique recommandée (au moins 0,4 mg chaque jour) avant la conception et pendant les premières semaines de la grossesse, vous pouvez diminuer d'au moins 50 % les risques de malformation chez votre bébé comme les malformations du tube neural et le spina bifida.

Le tabagisme est associé au risque de naissance prématurée,

ble pendant les premières semaines de grossesse, même avant que vous ne sachiez que vous êtes enceinte. Pour prévenir le syndrome d'alcoolisme fœtal, qui peut endommager le système nerveux central de l'enfant, supprimez l'alcool afin de donner un bon départ à votre enfant.

Il est recommandé d'atteindre et de maintenir un poids idéal, car l'embonpoint augmente les risques de complications, comme l'hypertension artérielle et le diabète gestationnel pendant la grossesse. Un régime équilibré et une routine d'exercices sains constituent la clé pour éviter les kilos supplémentaires.

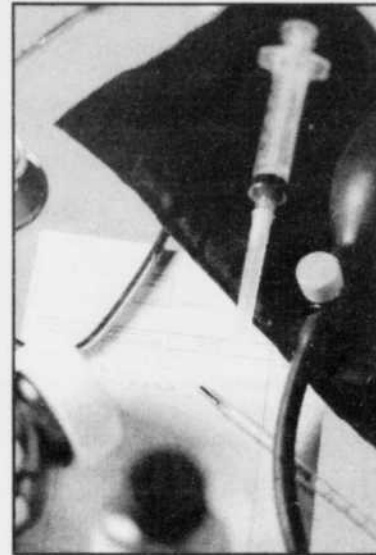
Rhume ou grippe?

(EN) - Écoulement nasal, éternuements, maux et douleurs, vous avez sans doute un rhume, n'est-ce pas ? Vous avez également de la fièvre et mal à la gorge ? Peut-être est-ce la grippe ? Souvent, on confond les symptômes du rhume et ceux de la grippe. Le tableau suivant vous aidera à déterminer les symptômes associés à ces maladies d'hiver.

SYMPTÔMES	RHUME	GRIPPE
Fièvre	Rare	Généralement élevée (de 102 °F ou 39 °C à 104 °F ou 40 °C), soudaine, durant 3 à 4 jours
Maux de tête	Rares	Courants, parfois graves
Maux et douleurs	Occasionnels, légers	Courants, souvent graves
Fatigue et faiblesse	Occasionnelles, légères	Courantes, graves, pouvant durer de 2 à 3 semaines ou plus
Extrême fatigue	Inhabituelle	Se manifeste habituellement sans tarder, parfois grave
Congestion et écoulements nasaux	Courants	Courants
Éternuements	Courants	Occasionnels
Mal de gorge	Courant	Courant
Douleur thoracique, toux	Occasionnelles, légères à modérées	Peuvent s'aggraver
Complications	Peuvent entraîner une congestion des sinus ou des maux d'oreille	Peuvent entraîner une pneumonie et une insuffisance respiratoire, s'aggraver, mettre la vie en danger

Grippe: êtes-vous parmi les personnes à risques?

(EN) - N'importe qui peut attraper la grippe, mais les groupes suivants devraient faire particulièrement attention et se protéger (par exemple, en recevant leur vaccin antigrippal annuel) car ils y sont plus exposés:



- les personnes âgées de 65 ans ou plus;
- les personnes qui souffrent depuis longtemps de graves problèmes de santé tels que

maladies cardiaques, rénales ou pulmonaires (y compris l'asthme);

- les personnes qui souffrent de diabète ou d'autres maladies métaboliques, de cancer ou de troubles rénaux ou sanguins;
- les personnes dont le système immunitaire est affaibli par le VIH, par le sida ou une autre maladie, ou par des médicaments ou un autre traitement;
- les personnes âgées de 6 mois à 18 ans suivant un traitement prolongé à l'acide acétylsalicylique (AAS);
- les personnes qui vivent, travaillent ou font du bénévolat dans une maison de soins infirmiers, un établissement de soins aux malades chroniques ou une maison de retraite;
- le personnel des services de santé et d'urgence;
- les personnes qui se portent bénévoles dans un hôpital ou un autre établissement de santé;
- les personnes qui sont en contact avec des sujets présentant un risque élevé de complications grippales (voir les catégories précédentes).

Toutes les vertus de la mer morte, ses eaux très riches en minéraux, ses célèbres boues minérales sont essentiellement reconnues pour leurs vertus curatives et régénérantes. On ressent une impression unique de flottaison.

ATMOSPHÈRE


Spa Urbain

Le Bain Flottant
"On flotte en l'absence de pesanteur"

La flottaison libère le potentiel du système nerveux central, engendrant ainsi des effets bénéfiques tels que: une relaxation profonde, la régularisation du sommeil, la stimulation de la concentration et de la créativité.

Massages
Réflexologie
Drainage lymphatique
Orthothérapie
Acupuncture

Certificats-cadeaux disponibles

25 St-Joseph, Granby
372-3110

Pressothérapie
Naturopathie
Bain de vapeur à oxygène
Bains thérapeutiques
Enveloppements corporels

Maux de dos et retour au travail

(EN)—Les blessures en milieu de travail infligent un coût stupéfiant à l'économie canadienne. Pourtant lorsqu'une personne se blesse au travail, il est beaucoup plus économique de modifier la tâche de cette personne jusqu'à ce qu'elle récupère que de former quelqu'un d'autre. Cela est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit d'une blessure au dos, la cause la plus courante d'incapacité au travail.

Voyez ces statistiques étonnantes:

- Les douleurs dorsales comptent pour environ 1/3 de toutes les réclamations pour indemnités d'accidents du travail;
- Une fois qu'une personne est absente du travail pendant six mois, les chances qu'elle retourne au travail ne sont que de 75 %. Après un an, ces chances déclinent à 50 % et après deux ans, les chances deviennent presque nulles.

Selon des recherches récentes, les travailleurs blessés se rétablissent mieux lorsque les employeurs sont compréhensifs et sympathiques.

Il est aussi utile que les gestionnaires favorisent un traitement précoce et des programmes de retour au travail hâtif. Cela peut supposer de modifier la tâche pour accommoder l'employé. Par exemple, une personne dont le travail consiste à soulever de lourdes charges peut être temporairement transférée dans un secteur où les charges sont beaucoup plus légères. De plus, elle pourrait être assignée à un travail de bureau pour une heure avant le dîner et pour la dernière heure du quart de travail. Elle pourrait aussi être encouragée à prendre quelques pauses supplémentaires.

La meilleure situation possible est de modifier suffisamment la tâche pour permettre à la personne blessée de demeurer au travail, même si elle doit s'absenter souvent pour des raisons médicales. La raison évidente est de maintenir l'engagement de la personne envers l'entreprise. Il existe aussi des raisons sociales. Des études ont démontré que les personnes qui conservent des liens avec leurs collègues sont moins enclines à se sentir isolées ou déprimées. Les personnes blessées qui sont déprimées prennent plus de temps à récupérer.

Lorsqu'une personne qui n'est pas entièrement rétablie retourne au travail, c'est généralement accompagnée d'un rapport de son médecin. La façon dont ce rapport est rédigé est extrêmement importante. Un rapport écrit en termes positifs peut produire un résultat tout à fait différent d'un autre rédigé de façon négative.

Douleur dorsale: chaleur ou glace?

(EN)—Lorsqu'elles souffrent de douleur dorsale aiguë, les personnes pensent d'abord à la chaleur. L'idée de chaleur semble apaisante, mais au début d'une douleur dorsale aiguë, la chaleur constitue un mauvais traitement. En effet, la chaleur augmente l'inflammation. Il est donc préférable d'opter pour de la glace ou un bloc réfrigérant.

Les blocs réfrigérants utilisés dans les 48 heures de la blessure dorsale aiguë réduiront l'inflammation et favoriseront la circulation. Ce qui contribuera à amorcer le processus de guérison. Les blocs chauffants sont utiles après 48 heures, alors que l'objectif le plus important est de réduire les spasmes musculaires.

• Vous pouvez acheter ces blocs dans toutes les pharmacies.

Bon nombre d'entre eux peuvent s'adapter à un traitement à la chaleur et au froid.

• Enveloppez tout bloc (chaud ou froid) dans une serviette pour protéger la peau.

• Pour refroidir un bloc, placez-le à plat dans le congélateur pendant au moins deux heures. (Certaines personnes conservent des blocs réfrigérants en permanence dans le congélateur, simplement en cas de nécessité.)

• Pour réchauffer un bloc, faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, puis retirez du feu. Immergez le bloc à la température de la pièce dans l'eau pendant environ 7 minutes. (S'il est congelé, il faudra probablement 10 minutes pour le réchauffer.)

• Certains blocs se réchauffent au micro-ondes sans problèmes. Vérifiez les instructions sur l'emballage.

• Si vous décidez d'utiliser un coussin chauffant, ne le laissez pas plus de 20 minutes. Retirez-le pendant 20 minutes, puis appliquez-le à nouveau.

• Vous cherchez un bloc réfrigérant et la pharmacie est fermée? Un sac de pois surgelés fera aussi bien l'affaire!



Centre de Formation en Médecines Alternatives de Granby 19 Brébeuf, Granby 777-1220

Thérèse Ménard, directrice CFMAG

- Massothérapie
- Kinésithérapie
- Orthothérapie
- Initiation à la nutrition
- Relation d'aide et techniques d'entrevues
- Implications sexologiques et éthique professionnelle
- Anatomie et physiologie humaines I, II, III
- Ma santé m'appartient
- Aromathérapie en massage
- Mémoires Corporelles
- Massage californien
- Massage suédois
- Massage sur chaise
- Drainage lymphatique
- Réflexologie I, II
- Homéostasie énergétique I, II, III
- Shiatsu
- Initiation au massages suédois ou Shiatsu
- Initiation au Tai'chi
- Etc.

Informez-vous sur les différentes formations offertes :

Si vous cherchez une formation où l'écoute et le bien-être des autres et de soi-même sont importants, les médecines douces sont ce qu'il vous faut.

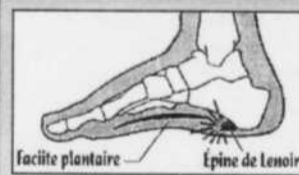
Toute l'équipe du CFMAG vous dit à bientôt et au plaisir de vous rencontrer.

Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations, veuillez communiquer au 777-1220



Nos professeurs, rangée du haut : Gilles-Olivier Deslauriers (stretching), Mireille Provencher (anatomie), André Bédard (suédois, kinésithérapie), Cécile Barcelo (relation d'aide, sexualité, éthique), Alain Simard (aromathérapie) et Isabelle Lambert (nutrition). Rangée du bas : Thérèse Ménard (directrice), Manon Grondin (secrétaire) et Sylvie Paquette (réflexologie)

Douleurs aux pieds, aux genoux, aux jambes ou au dos?



Profitez d'une évaluation **GRATUITE** de vos pieds, par ordinateur

- Conception et fabrication d'orthèses plantaires selon vos besoins
- Chaussures orthopédiques conçues pour les pieds larges
- Vérification de vos orthèses plantaires actuelles



Clinique d'orthèses PLANTAIRES

4, rue Comeau, Granby • 372-7444
Sur rendez-vous

Catherine Ducharme
Orthésiste du pied • Diplômée et certifiée

Dix conseils pour soulever des charges en toute sécurité

1. Le dos est plus fort lorsqu'il maintient sa position naturelle, ce qui signifie que la courbe normale à la taille ne devrait être ni exagérée ni aplatie. À certains moments, toutefois, cela est impossible. Par exemple, vous devez vous pencher pour prendre les sacs d'épicerie dans le véhicule. Dans ces cas, allégez la charge. En d'autres mots, plutôt que de soulever deux ou trois sacs, n'en prenez qu'un.

2. Les muscles des jambes sont plus forts que les muscles dorsaux. Ils sont aussi plus forts que les muscles des bras. Si vous pliez les genoux et soulevez avec les bras droits (et non tendus vers l'avant), les muscles des jambes feront tout le travail.

3. Lorsque vous soulevez une charge — une boîte constitue un bon exemple — tenez-la aussi près que possible du corps.

4. Faire une torsion en soulevant place une énorme pression sur le dos. La meilleure façon est de soulever, puis de tourner le corps en déplaçant les pieds.

5. La pression qu'exerce le fait de soulever des charges est cu-

mulative. Soulever un objet léger plusieurs fois peut causer autant de dommages que soulever un objet lourd une seule fois.



6. De façon générale, il est plus facile d'abaisser une chose que de la soulever. Toutefois, ne vous leurrez pas, bien des blessures dorsales se produisent parce que les gens croient qu'ils peuvent bais-

ser une charge très lourde, qu'ils perdent prise et qu'ils doivent faire un mouvement brusque pour la rétablir.

7. La vitesse est importante. La meilleure règle est de soulever à vitesse modérée, soit une vitesse qui vous convient.

8. Il est plus facile de soulever une boîte rectangulaire qu'une autre de forme inégale. Lorsque vous soulevez une boîte de forme inégale, les muscles doivent aussi travailler pour vous garder en équilibre. Lorsque vous n'avez pas le choix, complétez la boîte avec des articles légers. Par exemple, si vous emballez un article de forme inhabituelle, utilisez le reste de la boîte pour des serviettes et des draps au lieu de livres.

9. Si vous devez soulever une boîte à la hauteur des épaules, faites-le en deux étapes. D'abord, soulevez la boîte du sol à la taille, puis continuez jusqu'au niveau des épaules.

10. Prévoyez. Planifiez chaque charge avant de commencer et non après que les problèmes se sont manifestés.



Institut Derma Cellulite Granby

Tout ce que vous avez désiré pour remodeler votre silhouette

- Traitement de cellulite (technologie européenne)
- Amincissement et raffermissement
- Endermologie avec appareils spécialisés
- Enveloppement
- Drainage lymphatique
- Nutrition, etc.

Geneviève Lebeuf
Massothérapeute spécialisée en soins corporels

375-7778

Le Centre de Médecine & Chirurgie Esthétique

Gagnant du prix de l'excellence de l'an 2000
Professionnels indépendants / Ville de Longueuil & Courrier du Sud

PLUS DE 7 MÉDECINS ASSISTÉS D'UNE ÉQUIPE DE 25 EMPLOYÉS PROFESSIONNELS ET EXPÉRIMENTÉS
répondant à vos besoins et à vos attentes...
(plus de 15.000 patients déjà traités...)

Documentation sur internet: www.esthetique.qc.ca

*L'art du savoir-faire
l'art de satisfaire...*

398, Principale, Granby
(face à la Banque de Montréal)
(450) 378-0030
plan de financement échelonné

Voir notre publicité à Télé-Annonces câble 11

Dr Claude Léveillé
chirurgien plasticien et esthétique

Dr Nicole Coulombe
(omnipraticien)
traitement des varices

Dr Stéphan Gamache
(omnipraticien)
traitement des varices
chirurgies mineures

Chirurgie plastique & esthétique
Dr. Claude Boedlle
(chirurgien plasticien)
(plus de 15 ans d'expérience)
visage, nez, seins, abdomen, cuisses, yeux

Liposuction
Épilation au laser
Greffes de cheveux
Rajeunissement du visage
(peeling doux, bleu ou exfoliant, laser co2)
Les traitements anti-rides
(Botox, collagène, acrylate, perlane, artecoll, recollène, laser)
L'augmentation des lèvres
Varices
(par injection ou par laser)
Couperose (laser)
Tatouage (laser)
Taches brunes
(peeling ou laser)

Dr Pierre Couvrette, M.D. (M.D.)

LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLI-REPORTAGE - JEUDI 24 OCTOBRE 2002 - PAGE 15A

**PAS D'HISTOIRE
À DORMIR DEBOUT !**

**Vous méritez
un sommeil
CONFORTABLE**

SUR NOS MEILLEURS MATELAS !



Junior

312 ressorts en acier trempé de calibre 13 garanti
Double supports latéraux sur les côtés et aux extrémités
Mousse spéciale 3/4 po de chaque côté
Coutil LARGO, multiplié sur 1/2 po de mousse super moelleuse
Garantie 1 an

39 po
149\$
6^{21\$}/mois

Passion Mousse

Mousse : Partie centrale 1940 côtés biseautés, côtés renforcés 1885
le tout recouvert d'une coquille 2232 triple zone supports lombaires incorporés.
Tissu de coton multiplié sur 1 po de mousse super moelleuse.
Hauteur : 9 po
GARANTIE 3/15 ANS

39 po
399\$
16^{83\$}/mois

Topaze

608 ressorts triple contour en acier trempé, calibre 14 garanti
Triple périmètre de calibre 8 (Brevet exclusif pour le monde entier)

Bordures du haut et du bas de calibre 6
Doubles supports latéraux
4 poignées Perma Grip II garanties anti-déchirures
Flexolateur haute résistance
Feutres pré-compressés de 5/8 po de chaque côté
Mousse 1/2 po de mousse THER-A-FOAM de chaque côté
Tissus de haute qualité, multiplié sur 1 po de mousse super moelleuse
Garantie 3/15 ans

39 po
299\$
12^{46\$}/mois

Ambiance

Mousse
Mousse de résilience THER-A-FOAM
Densité de 2,25 lb
Côtés renforcés
Mousse de très haute qualité
Coquille d'oeuf de 2 po de chaque côté de 2,25 lb
Tissu Chintz de qualité supérieure, multiplié sur 1 1/4 po de mousse super moelleuse
Garantie 3/20 ans

39 po
349\$
14^{55\$}/mois

**BEAUTYSLEEP TENDANCES
CONFORT**

510 ressorts Dura-Flex à haut profil
Calibre 14
6 spires

Renforts de contour

Piqué sur 1 1/8 po de mousse 1.20 densité et 15 lb compression 3,5 onces de Simpad

SIMMONS

P.S. WATERLOO P.S.

Damassé
1 po Mousse moelleuse
1 layer Pillo-Fill(e)
3/8 po mousse uréthane
3/8 po feutre de polyester
Filet de plastique
442 ressorts haute performance
Posture Spiral (md)
12 3/4 Gauge

GARANTIE : 10 ans complet

39 po **319\$**
13^{90\$}/mois

442 ressorts + 10 ans complet

Serta



GRATUIT*

OBTENEZ JUSQU'À **150\$** EN CERTIFICAT-CADEAU échangeable chez Dumoulin de Granby *détails en magasin

24 VERSEMENTS EGAUX SANS INTÉRÊT* **OU** JUSQU'EN **2004*** POUR PAYER SANS INTÉRÊT

FABRIQUÉS À GRANBY DEPUIS PLUS DE 100 ANS

319\$

39 po 13^{30\$}/mois

GRATUIT

- Livraison
- Installation
- Cueillette de votre vieux matelas

*Sujet à l'approbation du crédit. Certaines conditions s'appliquent. Détails en magasin.

PAGE 16A - JEUDI 24 OCTOBRE 2002 - LA VOIX DE L'EST - CAHIER PUBLI-REPORTAGE



**633, rue Dufferin, Granby
372-5896**

LIVRAISON SANS FRAIS DANS UN RAYON DE 100 KM (Meubles Géo)

Votre super CENTRE DU MEUBLE en Estrie