

# Les services SANTÉ

**L**e monde médical est en effervescence. Les Québécois vivent une nouvelle révolution de leur système de santé. Ce qu'on n'osait reconnaître ouvertement il y a quelques mois, l'est aujourd'hui: un système de santé parallèle, privé, prend place pour suppléer aux hôpitaux publics victimes du virage ambulatoire.

Le contenu de ce cahier spécial le prouve hors de tout doute. Certains professionnels de la santé avaient prévu le coup; d'autres n'ont pas mis de temps à réagir. Habités à un milieu aux emplois traditionnellement stables, des médecins généralistes et spécialistes, infirmières, infirmiers et thérapeutes se voient aujourd'hui obligés de créer leurs propres emplois.

Ils sont ainsi des milliers de professionnels compétents et expérimentés «en disponibilité» un peu partout au Québec. Dans la seule région de la Capitale, la fermeture des hôpitaux Christ-Roi, Jeffery Hale et Chauveau, pour les transformer en centres gériatriques, laissera sur le carreau 1000 employés (dont certains cadres), une vingtaine de médecins spécialistes et une cinquantaine d'omnipraticiens.

Plusieurs avouent qu'ils n'auraient jamais imaginé, il y a dix ans, qu'un jour ils devraient utiliser un véhicule publicitaire pour faire connaître leurs ser-

vices. Encore moins pour attirer l'attention du public sur ce qui les démarque des autres, ce qui fait leur originalité.

Les polycliniques médicales existent depuis longtemps au Québec, mais celles de l'avenir offriront des services complets 24 heures sur 24, avec soins à domicile, et tireront certes mieux leur épingle du jeu, sur le plan économique, à cause de l'achalandage. Fort probablement aussi à cause d'un style de gestion différent.

Le virage ambulatoire risque aussi de donner un bon coup de pouce aux médecines douces, alternatives. D'épurer également le milieu. Les gens se responsabilisant, prenant leur santé en main, ils investiront là où ils seront assurés d'obtenir des résultats tangibles.

Les bénéficiaires, comme on les appelle dans le milieu hospitalier, deviendront des clients. Partout dans le milieu privé on leur promet un service diligent et un accueil chaleureux empreint d'humanisme. On ne le crie pas sur les toits, mais on promet de faire mieux que dans le réseau public.

Si les Québécois obtiennent mieux et que leurs frais pour le découvrir sont remboursés par la Régie de l'assurance-maladie du Québec, la Commission de la santé et sécurité au travail ou une assurance privée, peu se plaindront d'un virage ambulatoire qui fait multiplier les services de soins privés.



**NOUVEAU**



## Enfin, l'antibiotique a un allié...

Bientôt, vous serez témoin d'une grande nouveauté, alors que **LES LABORATOIRES VACHON inc.** vous proposeront un nouveau produit tout spécialement conçu pour prévenir les désordres intestinaux et stimuler le système immunitaire après l'utilisation

d'antibiotique. Des séances d'information seront offertes dans les prochains jours afin de vous démontrer l'efficacité de ce produit que l'on pourra désormais considérer comme «le régénérateur» par excellence.

Réservez votre place  
dès maintenant.

Composez le 1 800 463-4319  
(sans frais)  
ou le 837-2426 (appels locaux)



## La KINÉSITHÉRAPIE permet de guérir la plupart des lombalgies chroniques

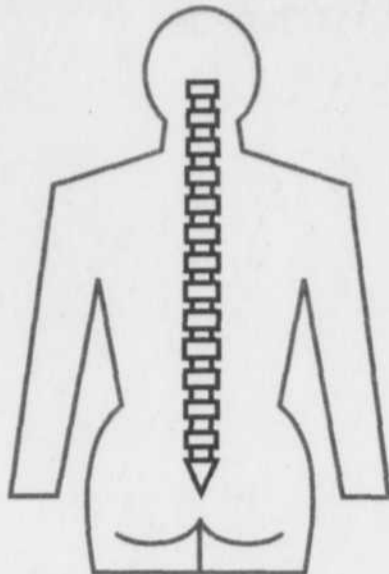
La Clinique Georges Morisset, spécialisée dans la physiothérapie sportive et générale, dispense depuis cinq ans un traitement de kinésithérapie spécialement conçu pour la rééducation des patients souffrant du syndrome de la lombalgie chronique. Les résultats ne cessent d'emballer le physiothérapeute Georges Morisset avec une amélioration notée dans 85 % des cas.

Le programme qui a été mis au point par l'urgentologue Roger Minkow de San Francisco porte aux États-Unis le nom de «Backworks». M. Morisset fut le premier à importer ce traitement au Canada, en 1990, quand il a installé sa clinique dans les nouveaux locaux du Centre d'affaires Le Mesnil, au 1170 du boulevard Lebourgneuf, à Québec.

Les recherches médicales les plus récentes, inspirées par la philosophie de la médecine du sport, révèlent que le succès d'un programme de rééducation repose sur des exercices sécuritaires, motivants et peu coûteux. Le physiothérapeute Morisset possède une précieuse expertise dans ce domaine pour avoir oeuvré professionnellement auprès des athlètes de tout calibre, y compris des vedettes olympiques et des Nordiques.

La clinique du Mesnil possède les appareils inventés par le docteur Minkow pour la rééducation du dos et les spécialistes pour en superviser l'utilisation. Le patient reçoit d'abord les traitements passifs traditionnels, mais on l'incite rapidement à passer à la partie active. Donc un traitement plus complet pour récupérer rapidement: «hors du lit et exercices au plus tôt», voilà le leitmotiv de M. Morisset.

L'établissement du boulevard Lebourgneuf met aussi à la disposition de sa clientèle un gymnase spécialement aménagé pour la rééducation spécifique des autres articulations afin de compléter les traitements réguliers. Les physiothérapeutes ont développé également une expertise particulière dans les blessures aux genoux et aux épaules, les maux les plus courants chez les sportifs.



Trois cliniques

La Clinique Georges Morisset du Mesnil, comme celles de la 3e Avenue Ouest à Charlesbourg et de la Place des Carrières, à Saint-Marc-des-Carrières, offrent tous les services de physiothérapie générale et sportive. «Il n'y a rien ou presque qu'on ne peut traiter», précise le physiothérapeute.

Toutes les méthodes traditionnelles de traitement au moyen d'agents physiques comme le laser, les ultrasons, les courants analgésiques, les tractions mécaniques et autres sont mis à contribution, y compris la thérapie manuelle. Environ la moitié de la clientèle se présente d'elle-même à la clinique alors que l'autre partie est référée par des médecins. Les consultations ou traitements peuvent être remboursés par les assurances privées, la Société d'assurance-automobile du Québec et la Commission de la santé et sécurité au travail.

Les professionnels de la Clinique Georges Morisset basent leurs interventions auprès des patients sur la philosophie des 3 E : exercice, éducation et encouragement. On ne se contente pas de guérir la personne aux prises avec un malaise, on lui montre comment tirer le meilleur parti de la machine que constitue son corps.

## L'ORTHODONTIE améliore autant la santé buccale que l'apparence du visage

Les anomalies d'alignement des dents ou de la mâchoire, qu'on appelle malocclusion, peuvent entraîner des difficultés d'élocution, affecter la santé et l'estime de soi.

Idéalement, tout être humain devrait bénéficier de dents saines. Les malocclusions peuvent causer la carie dentaire, l'inflammation des gencives, le dépérissement des os, la perte des dents, la mauvaise haleine et des problèmes d'articulation des mâchoires. L'hérédité, la génétique et les mauvaises habitudes sont responsables du chevauchement ou de l'espacement des dents à la base de ces problèmes.

Le rôle des orthodontistes, comme les docteurs Claude Gariépy et François Bérubé dont la clinique est située au 1575 du chemin Saint-Louis, à Sillery, vise justement à rectifier et à prévenir les irrégularités dentaires et faciales. Ces spécialistes conçoivent, appliquent et contrôlent des appareils correcteurs aussi appelé «broches».

En effet, le but premier de l'orthodontiste est d'améliorer la santé buccale. Les dents crochues et qui se chevauchent sont difficiles à nettoyer et à conserver. Des dents qu'on ne peut garder propres, en raison de leur mauvaise position,



tion, sont vulnérables.

bles à la carie. À long terme il peut même en résulter des maladies de gencives et éventuellement la perte de certaines dents.

L'orthodontiste est le professionnel le mieux habilité pour traiter des problèmes de l'orthodontie. Ce spécialiste complète au moins deux années d'études dans ce domaine particulier après sa formation universitaire. Il est donc le mieux qualifié pour effectuer et prescrire ces traitements, d'autant plus qu'il suit de près l'évolution de cette science et de la conception de nouveaux appareils de traitement.

### Nouveaux appareils

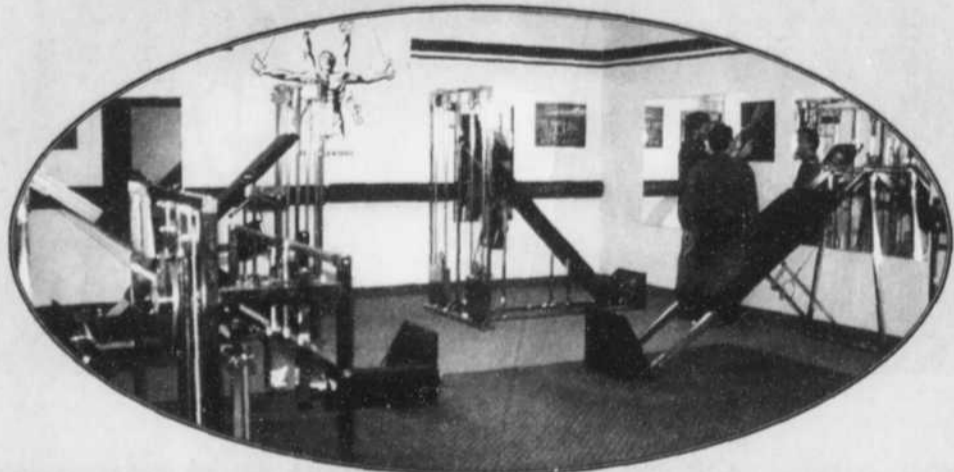
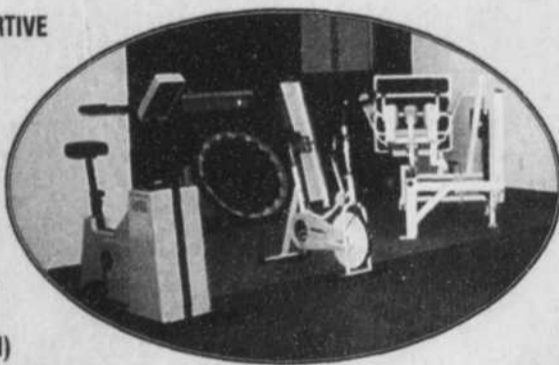
Ainsi, les appareils fixes orthodontiques utilisés aujourd'hui sont beaucoup plus petits et discrets que ceux de la génération précédente. De dimensions très petites et dépourvus d'ailettes, ils ne recouvrent qu'une partie minime de la dent et sont beaucoup plus faciles d'entretien. De plus, certains sont fabriqués en cristal clair synthétique, le saphir, et sont donc très peu apparents. Les nouveaux appareils sont aussi conçus pour assurer plus de confort aux patients. Là comme ailleurs, la nouvelle technologie fait sa marque avec une attache programmée pour libérer l'énergie emmagasinée: la force peut s'exercer dans trois directions et n'est activée que lorsque la dent n'est pas dans la position prédéterminée au moment du diagnostic et du plan de traitement.

Beaucoup de parents attendent l'âge de l'adolescence pour amener leur enfant chez l'orthodontiste. L'Association dentaire américaine souligne pour sa part que l'âge idéal pour une première visite chez le dentiste se situe entre six et 12 mois. Quand à l'orthodontie, on recommande un premier examen préventif avant l'âge de huit ans, même si aucune anomalie n'est décelée. Les parents ne doivent surtout pas se fier à leur propre évaluation. Plus on débute tôt, plus on évite les problèmes et on diminue le coût des traitements, s'il y a lieu.

Par contre, les adultes n'ont pas à craindre. Il n'y a pas de limite d'âge pour apporter des corrections car les tissus impliqués dans le mouvement des dents sont les mêmes chez l'adulte que chez l'enfant.

## UNE ÉQUIPE de PROFESSIONNELS COMPÉTENTS 3 CLINIQUES de PHYSIOTHÉRAPIE UNE VASTE GAMME de SERVICES

- SOINS PERSONNALISÉS de PHYSIOTHÉRAPIE GÉNÉRALE et SPORTIVE
- THÉRAPIE MANUELLE QUALIFIÉE
- OSTÉOPATHIE
- RÉÉDUCATION POSTURALE GLOBALE
- SOPHROLOGIE
- MASSOTHÉRAPIE
- GYMNASSE de RÉÉDUCATION GÉNÉRALE:
  - Équipements de fine pointe CYBEX, MONARK, SABA (NORVÉGIEN) STAIRMASTER, FITTER, BALLONS SUISSES
- GYMNASSE de RÉÉDUCATION LOMBAIRE:
  - KINÉSITHÉRAPIE «BACKWORKS»
 Thérapie active cliniquement éprouvée



VOTRE RÉÉDUCATION CONSTITUE  
NOTRE CHAMP D'ACTION ET NOTRE PRIORITÉ

**CLINIQUE GEORGES MORISSET**



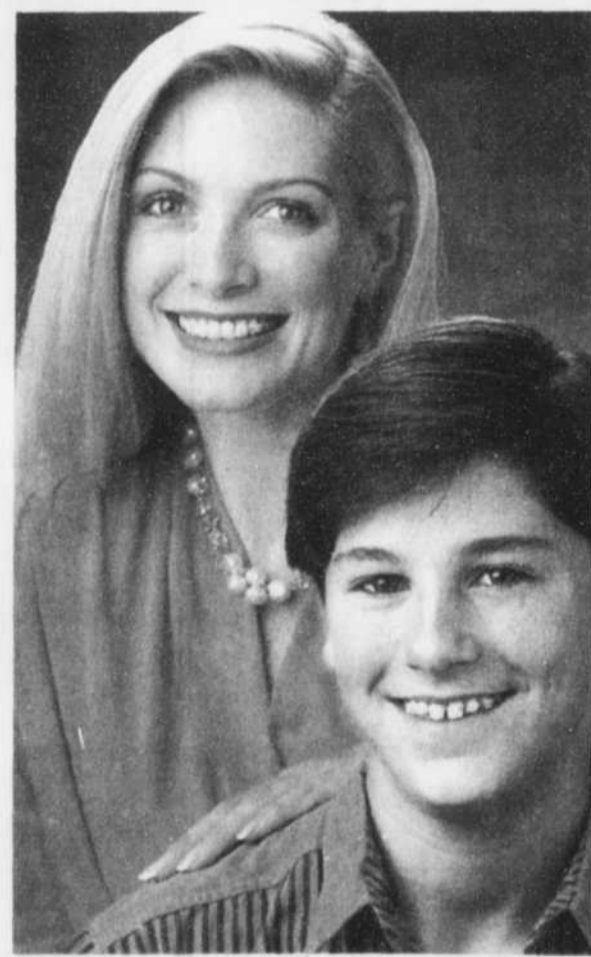
PHYSIOTHÉRAPIE SPORTIVE & GÉNÉRALE

1170, boul. Lebourgneuf  
Bureau 202  
(Centre d'affaires  
Le Mesnil)  
Québec (Québec)  
627-4753

4100, 3e Avenue Ouest  
(Clinique Médi-Plus)  
Charlesbourg (Québec)  
622-6696

1000, boul. Dussault  
Bureau 600  
(Place des Carrières)  
Saint-Marc-des-Carrières  
(Québec)  
268-5850

## L'ORTHODONTIE: Une dimension spéciale de l'art dentaire



INVESTIR DANS UN BEAU SOURIRE  
PEUT COMMENCER PAR UNE VISITE  
CHEZ VOTRE ORTHODONTISTE.

Les enfants, dès l'âge de sept ans, peuvent commencer un traitement d'orthodontie et il n'est jamais trop tard pour les adultes! D'autant plus que vous réaliserez que les traitements sont peu coûteux et qu'ils durent peu de temps, de 18 à 24 mois. Votre sourire, lui, durera toute la vie.

Est-ce que votre cas requiert des appareils fixes ou avez-vous besoin d'un autre type de traitement?

Quelle sera la durée du traitement?

Que devrez-vous faire durant le traitement?

Quel sera le coût du traitement?

Quand le traitement peut-il commencer?

Si vous vous posez l'une de ces questions ou toutes autres référant à l'orthodontie, appelez les Dr François Bérubé et Dr Claude Gariépy

**DR FRANÇOIS BÉRUBÉ  
DR CLAUDE GARIÉPY  
ORTHODONTISTES**

1575, Chemin Saint-Louis, Sillery (Québec) G1S 1G4 (418) 688-1662

## QUEL EST LE MEILLEUR ÂGE POUR DÉBUTER UN TRAITEMENT?

De nos jours, des gens de tout âge reçoivent des traitements d'orthodontie. Les jeunes de sept ans peuvent débiter un traitement et il n'est jamais trop tard pour les adultes. Même les adultes dans la cinquantaine ou la soixantaine entreprennent les traitements en vue d'améliorer leur sourire, leur mastication ou pour diminuer certaines douleurs spécifiques de la mâchoire.

Association Canadienne des Orthodontistes  
Association Américaine des Orthodontistes



NOUS SOMMES LES SPÉCIALISTES - nous améliorons les sourires à tout âge. Quand vous choisissez un orthodontiste qui affiche ces emblèmes, vous êtes traité par un professionnel qui vous assure des soins d'orthodontie de qualité.

## La CLINIQUE ESTHÉTIQUE fait le plongeon dans le XXI<sup>e</sup> siècle

**L**e traitement esthétique, comme toutes les autres sciences, évolue au rythme des nouvelles techniques mises au point par les praticiens et des découvertes technologiques. En corollaire, l'attente des gens change et c'est dès maintenant que la Clinique de chirurgie esthétique du Québec Métropolitain met en pratique son propre concept des tendances de l'an 2000.

En gros, l'avenir va vers les traitements esthétiques de courte convalescence, qui donnent des résultats rapides en préservant l'aspect naturel. Les patients ne veulent pas d'anesthésie (dans la mesure du possible ou simplement locale), souhaitent des effets secondaires minimisés et le moins de douleur possible.

La Clinique de chirurgie esthétique du Québec Métropolitain applique ces principes dans ses établissements de Lévis et Sainte-Foy. Entreprise familiale créée en 1985, les services de chirurgie y sont assurés par les docteurs Claude Léveillé et André Léveillé. Le premier a également un bureau à Montréal, au Médi Club du Sanctuaire. L'omnipraticienne Danny-Elle Gingras s'occupe du volet de médecine esthétique incluant entre autres la phlébologie, le traitement des vergetures, cicatrices d'acné, rides et ridules.

Les deux chirurgiens procèdent à plusieurs types d'intervention dont les plus fréquentes sont: le lifting à incisions courtes, la liposculpture aux ultrasons, la chirurgie capillaire par micro et mini-greffes et la micro-abrasion.

### Mini-lifting

Le docteur Claude Léveillé a mis au point sa propre technique de lifting à incisions courtes (mini-lifting) pour les gens «pressés» qui ne veulent pas ou ne peuvent pas abandonner leur routine trop longtemps. Ce lifting partiel sert pour redraper les joues et partiellement le cou et les tempes en diminuant rides, ridules, bajoues et replis au niveau du cou pour donner un aspect plus jeune et plus reposé, sans changer la physionomie et l'aspect des yeux.

Le spécialiste précise que cela ne donne pas les mêmes résultats qu'un lifting traditionnel mais que le patient y trouve par contre de nombreux avantages. Il mentionne, entre autres: convalescence de seulement 4 à 6 jours, anesthésie locale, résultat immédiat, pas de pansement, oedème nul ou temporaire, engourdissement et lourdeur durant seulement une ou deux semaines et des cicatrices généralement inapparentes.

### Liposculpture

Le personnel de la clinique fut le premier à adopter en Amérique la technique française de liposuction assistée d'ultrasons; appelée liposculpture, cette technique d'une grande

précision occasionne généralement moins de gonflement, de douleur et d'ecchymoses. Elle consiste à utiliser les ultrasons pour liquéfier la graisse et à l'aspirer doucement sous sa forme liquide.

Il y a donc peu d'irrégularité de la peau, d'enflure, de douleur, d'ecchymoses, d'inflammation et d'engourdissement. La guérison est généralement très rapide. Cette chirurgie, qui sert à améliorer les lignes corporelles, se fait par de petites incisions idéalement cachées dans les plis de la peau, sous anesthésie locale.

### Chirurgie capillaire

Les chirurgiens Léveillé furent parmi les premiers au Québec à procéder à des micro-greffes et mini-greffes de cheveux pour enrayer la calvitie. «C'est une chirurgie de

camouflage et d'économie; c'est un art», précise le docteur Claude Léveillé.

Il s'agit de camoufler la calvitie par la mise en place de façon irrégulière de petits greffons de un à cinq cheveux (comparativement aux 15 à 20 des années 1960). Le nombre de cheveux est inégal et les greffons de formes irrégulières pour que la lumière soit captée et réfléchie de façon discontinue par des cheveux prélevés sur les côtés ou à l'arrière de la tête.

### Micro-abrasion

Nouvellement introduite en Amérique par les membres de la Clinique de chirurgie esthétique du Québec Métropolitain, la micro-abrasion vient d'Europe. C'est une technique d'abrasion douce indiquée principalement dans les cas de vergetures, cicatrices d'acné et ridules.

Cette méthode, croit le spécialiste, devrait provoquer une révolution dans le traitement de nombreuses pathologies cutanées, dont le vieillissement simple de la peau suite aux affronts de l'âge et des éléments de la nature. Elle ne requiert pas d'anesthésie ni de période de convalescence réelle obligatoire. La micro-abrasion est un gommage de la peau progressif par la projection de micro-cristaux inertes d'hydroxyde d'aluminium qui ne sont nullement absorbés par l'organisme; ils ne peuvent donc causer d'effets nocifs. La percussion des micro-cristaux permet de déloger les cellules mortes présentes au niveau de l'épiderme et aussi d'exciter une légère réaction inflammatoire bénéfique en regard du derme. Cela occasionne l'arrivée de nouvelles cellules qui sécrètent du collagène et provoquent un effet tenseur tonifiant donnant un aspect plus jeune à la peau.



La beauté au **XVI<sup>e</sup> siècle...**  
le David de Michel-Ange

L'esthétique à l'aube  
du **XXI<sup>e</sup> siècle...**

la Clinique de Chirurgie  
Esthétique du Québec  
Métropolitain

#### Nos services:

#### SOINS ESTHÉTIQUES CHIRURGICAUX

Liposculpture aux ultrasons  
Lipoaspiration avec micro-canule  
Micro et mini-greffes de cheveux  
Mini-lifting, lifting facial, paupières, seins

#### SOINS ESTHÉTIQUES MÉDICAUX

Vergetures et cicatrices d'acné  
par micro-abrasion  
Varices, varicosités  
Couperose

**Dr André Léveillé**  
chirurgien plasticien

**Dr Claude Léveillé**  
chirurgien plasticien

**Dr Danny-Elle Gingras-Léveillé**  
omnipraticienne, oeuvrant en médecine  
esthétique

**C.C.E.Q.M.**

Clinique de  
Chirurgie Esthétique  
du Québec Métropolitain

**SAINTE-FOY**  
1175, de Lavigerie  
Bur. 100, Iberville Deux GIV 4P1  
(418) 654-1720

**LÉVIS**  
4975, boul. de la Rive-Sud  
Bur.: 300, Lévis G6V 4Z5  
(418) 837-1015

**MONTREAL**  
Le Médicub au Sanctuaire  
6100, av. du Boisé, bureau 201  
Montréal H3S 2W1  
(514) 739-5646

**DE PLUS:**  
Clinique privée  
Facilités de  
paiement  
personnalisées

**Centre local de services naturopathiques**  
Vous êtes fatigués, surmenés, vous souffrez de différents maux, vos enfants sont souvent malades...  
Venez rencontrer nos naturopathes, pour un bilan de santé préventif.  
**Vivre en santé, ça s'apprend!**  
Informations: 682-8622

École d'enseignement supérieure de naturopathie du Québec  
**SYMPOSIUM DE NATUROPATHIE**  
VENEZ DÉCOUVRIR LES MOYENS QUE LA NATUROPATHIE OFFRE POUR GÉRER VOTRE CAPITAL-SANTÉ  
Le dimanche 25 février 1996, de 10h à 16h  
Centre communautaire Montmartre Canadien  
1169, chemin Saint-Louis, Sillery  
Entrée: 5\$ Information: 682-2446 Étudiant: 3\$

Naturo Guide  
**GRATUIT**  
Le catalogue Naturo Guide comprend une gamme complète de produits et conseils pour votre santé.  
Commandez-le dès maintenant!  
☎ 1-800-556-1520 (poste 15)

**TONIX** Programme Adapté de Soins  
Acupuncture  
Diététique  
Évaluations informatisées:  
de la condition physique et  
de la posture  
Massothérapie  
Naturopathie  
Physiothérapie  
Rebalancement d'énergie  
**TONIX** Clinique de santé  
418.683.3912  
1363, av. Maguire, # 302,  
SILLERY (Québec) G1T 1Z2

La **CÉPHALÉE** peut provenir  
d'un déplacement des vertèbres cervicales

La chiropratique contribue grandement à soulager les maux de dos. Tous les consommateurs savent cela. Par contre, peu sont au courant des vertus de ces traitements pour combattre les maux de tête.

En effet, précise le docteur Marc Drolet du centre chiropratique du même nom, le milieu médical reconnaît que la région cervicale peut être une cause plus importante des céphalées que les problèmes neurologiques ou infectieux. On se rend compte qu'un déplacement des vertèbres cervicales n'est pas étranger aux maux de tête à cause de l'irritation des nerfs qui sortent entre ces os et qui véhiculent alors le message au cerveau.

Comme ses collègues et les autres intervenants de la santé, le docteur Marc Drolet reçoit de ces cas à sa clinique de l'avenue Chauveau, à Neufchâtel. Il réalise que l'anxiété, le stress ou la dépression ne sont pas nécessairement le problème de base et qu'alors la chiropratique peut résorber de façon significative des céphalées communes.

L'approche chiropratique, plus douce, plus naturelle, se présente comme la meilleure solution pour ce praticien que les Québécois ont entendu régulièrement à CHRC et CJRP il y a quelques années. Il souligne que les résultats sont rapides et extraordinaires. «On

observe une réduction importante des maux de tête pour finalement obtenir une résorption presque complète», dit-il.

Des résultats de recherche vont d'ailleurs en ce sens. Dans son étude réalisée l'an dernier et intitulée «The Prevalence of cervicogenic headache in a random population sample of 20-59 year olds» N. Nilsson conclut que 17,8 % des maux de tête proviennent de la région cervicale.

Un Québécois sur deux touché

Quand on sait qu'un Québécois sur deux souffre de céphalées fréquentes et que 70 % d'entre eux peuvent être soulagés, cela illustre le grand nombre de personnes à la recherche de la délivrance d'un mal harassant et coûteux. En effet, la firme Angus Reid évalue à 190 millions \$ annuellement le coût social au Québec pour les absences au travail en raison de maux de tête.

Tous les humains sont soumis quotidiennement à des contraintes posturales, rappelle le docteur Drolet. Une mauvaise posture, un faux mouvement ou un coup peut déplacer une ou des vertèbres. Les nerfs qui sortent des vertèbres cervicales peuvent alors être irrités à leur racine et expédier des messages erronés au cerveau qui les interprète alors comme venant de la tête.

Certains symptômes contribuent à identifier la source du malaise au niveau des vertèbres



cervicales car le déplacement d'une vertèbre peut provoquer des douleurs aux niveaux de la tête, de l'épaule, des bras et du dos. Le praticien attire l'attention entre autres sur les signes suivants: raideur et lourdeur de la région cervicale; tensions musculaires au niveau de la nuque; point dans le milieu du dos; douleur qui irradie au-dessus de la tête

qui se déplace autour des yeux et qui peut faire penser alors à une sinusite chronique. Il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste, recommande le docteur Drolet qui est aussi chargé de cours au module chiro de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Les chiropraticiens ont démontré selon lui leur efficacité dans ce domaine avec une approche conservatrice, douce et sans risque.

**NORMANDE PARINO-LEDUC**

PODIATRE  
Membre de l'Ordre des podiatres du Québec

TRAITEMENTS ORTHÈSES PODIATRIQUES  
Jour & soir  
Sur rendez-vous seulement

**688-1685**

1967, boul. René-Lévesque O., Sillery  
(entrée Maguire)

**L'Association des Massothérapeutes du Québec**

Tél.: (418) 663-4365

Il est cependant important de vous renseigner auprès de l'AMQ afin de savoir quel massothérapeute de votre secteur peut le mieux répondre à vos besoins.

361, boul. Rochette, Beauport, Qc, Canada G1C 1A1.

**CLINIQUE CHIROPATRIQUE RICHARD**

QUELQUES INDICES OU SYMPTÔMES...

- Maux de tête, migraine
- Raideur, douleur au cou
- Douleur aux épaules
- Douleur au dos
- Douleur aux jambes et articulations
- Scliatique
- Otites
- Constipation

Un examen de dépistage sans frais vous est offert jusqu'au 23 février 1996.

4545, 3e Avenue Ouest  
Charlesbourg, 622-1234

aussi 3653, rue du Campanile  
Sainte-Foy, 652-1234

**CARNET SANTÉ:**

**LE PAVILLON DE CLAIRE**  
Résidence pour retraités autonomes

1 1/2 - 2 1/2 - 3 1/2

- Surveillance médicale 24 heures
- Infirmière sur place
- Médecin une fois la semaine
- Clinique soins des pieds
- Entretien ménager et literie chaque semaine
- 3 repas et 2 collations
- Sorties avec assistance
- Sécurité maximale, accès contrôlé par caméra vidéo
- Système d'interphone et appel d'urgence dans chaque logement

Un site enchanteur

- Au bord de la Saint-Charles, près de l'hôpital Christ-Roi et de Place Fleur de Lys
- Construction à l'épreuve du feu
- Buanderie • Chapelle • Salon de coiffure • Animation • Bibliothèque
- Cinéma • Balcon individuel
- Salons communautaires, etc.

765, boul. Hamel, Québec **682-8070**

**CLINIQUE D'OPHTALMOLOGIE**  
SAINTÉ-FOY & LÉBOURGNEUF ENR.  
120 - 5600, boul. des Galeries, Québec

TRAITEMENT DE LA MYOPIE & DE L'ASTIGMATISME AU LASER

- C. BOULANGER, m.d.
- JACQUELINE CARIGNAN, m.d.
- LISE GARAND, m.d.
- LISE ST-PIERRE, m.d.

**MYOPIE LASER**

00628-141700

SÉANCES D'INFORMATION GRATUITES

Une équipe de professionnels compétents  
Une vaste gamme de services

- Soins personnalisés de physiothérapie générale et sportive
- Thérapie manuelle qualifiée
- Ostéopathie
- Rééducation posturale globale
- Sophrologie
- Massothérapie
- Gymnase de rééducation générale
- Gymnase de kinésithérapie "back words"
- Thérapie active cliniquement éprouvée

**CLINIQUE GEORGES MORISSET**  
PHYSIOTHÉRAPIE • SPORTIVE & GÉNÉRALE

3 cliniques à votre service

- 1000, boul. Dussault bureau 100 (Place des Carrières) Saint-Marc-des-Carrières 268-5850
- 1170, boul. Lebourgneuf bureau 202 (Centre d'affaires Le Mesnil) Québec 627-4753
- 4100, 3e Avenue Ouest (Clinique Médi-Plus) Charlesbourg (Québec) 622-6696

**Marc Gagné Opticien**

Les mercredis de l'âge d'or: 50 ans et plus

**20%** de rabais

(VOISIN DES GALERIES DE LA CAPITALE)  
110-5600, boul. des Galeries, Québec

**628-1313**

MARC GAGNÉ  
28 ans de professionnalisme

**CLINIQUE DE DENTUROLOGIE**

Guy Lalonde d.d.  
Fabrication et réparation de prothèses dentaires complètes et partielles

Réparation 1 heure

228, av. Proulx, Bureau 103, Vanier  
**527-2723**  
En haut de la Banque Nationale

**Médico Concept**

Le bien-être accessible

**686-6688**  
1-800-576-6688

390, boul. Père-Lelievre Vanier, Québec

- Fournitures médicales
- Lits articulés
- Fauteuils roulants
- Accessoires
- Produits d'incontinence

Nouvelle adresse

Hommes et femmes  
**Centre d'électrolyse paramédical Suzanne Cabana**  
1505, chemin Ste-Foy, bureau 101, Québec  
**688-3555**  
Infirmiers électrolyse diplômés à votre service depuis 11 ans

Chirurgienne-dentiste  
**Dr Anne Robert**

JOURS et SOIRS  
URGENCE ACCEPTÉE

**623-7273**

Face aux Galeries de la Capitale  
5400, boul. des Galeries, bureau 320  
STATIONNEMENT GRATUIT

**CLINIQUE DE MÉDECINE PODIATRIQUE DE QUÉBEC INC.**

**Dr François Allard D.P.M.**

MÉDECINE PODIATRIQUE

- DIAGNOSTIC • EXAMEN BIOMÉCANIQUE
- TRAITEMENTS (ONGLE INCARNÉ, DERMATOLOGIE ETC.)
- ORTHÈSES DU PIED DE COMPENSATION ET DE CORRECTION CONÇUES SCIENTIFIQUEMENT

4350, boul. Wilfrid-Hamel Est  
(Entre boul. Masson et boul. Henri-IV) **872-4346**

**DR MARC DROLET CHIROPATRICIEN**

- Soins chiropratique générale, familiale et sportive
- Service de physiothérapie
- Service de radiologie
- Service d'urgence 7 jours
- Équipements d'évaluation posturale informatisée
- Atelier gratuit, école de dos
- Rééducation musculaire
- Thérapie manuelle (toutes les articulations)

**Le Bon Chiro, C'EST CAPITAL**

**CENTRE CHIROPATRIQUE DROLET MARC**  
2145, avenue Chauveau, Neufchâtel  
**847-1564** URGENCE 24h

**Carmen Bastille**  
psychologue  
CERTIFICAT EN SEXUALITÉ

- Psychothérapie adultes et couples
- Dysfonctions sexuelles, trouble du désir
- Approche psychologique du cancer
- Psychosomatisme
- Insomnie
- Anxiété
- Phobies

Membre O.P.Q.  
**527-9877**  
VANIER

## L'ACUPUNCTURE, une médecine douce que la médecine traditionnelle reconnaît de plus en plus

Venue de loin, l'acupuncture a pris du temps à se faire reconnaître. Ces traitements d'une médecine douce, alternative issue de la Chine sont de plus en plus vus favorablement par le corps médical d'ici, constatent Micheline et Louise Pelletier de la Clinique d'acupuncture Pelletier de Charlesbourg.

Médecins et organismes publics comme la Commission de la santé et sécurité au travail (CSST) la Société d'assurance-automobile du Québec et les compagnies privées d'assurances dirigent de plus en plus leurs clients vers les acupuncteurs. Cette science devient ici, comme à travers le monde, un outil important de soins. Médecine globale, d'équilibre d'énergie, elle prend sa place en parallèle de la médecine traditionnelle en offrant une approche différente et qui ne la contredit pas.

L'acupuncture a acquis des lettres de noblesse au Québec depuis qu'elle a obtenu son diplôme il y a dix ans, constate Micheline Pelletier. Il reste encore un bon bout de chemin à parcourir et la création d'un ordre professionnel aidera en ce sens.

En Chine, l'acupuncture est une branche de la médecine traditionnelle qui comprend la pharmacopée, la moxibustion, la gymnasti-

que (le tai chi) et le massage. C'est une science, un art qui vise à équilibrer l'énergie vitale des organes du corps.

Sa technique de base consiste à introduire des aiguilles très fines à des endroits précis du corps humain pour diriger l'énergie vitale qui constitue l'élément essentiel de la santé d'un individu. Une de ses grandes qualités, c'est de considérer l'être humain dans son entier, en ne séparant pas le corps de l'esprit.

Pour Micheline et Louise Pelletier, toutes deux détentrices de formation dans le domaine médical, l'acupuncture offre une approche différente et à la fois complémentaire à la médecine traditionnelle.

Il est à noter que la Commission de la santé et sécurité au travail (CSST) rembourse les traitements d'acupuncture.

L'acupuncture s'avère efficace pour les lésions vertébrales cervicales, dorsales ou lombaires, les problèmes articulaires d'origine traumatique et ceux reliés aux mouvements répétitifs et aux vibrations; à cela s'ajoutent certains problèmes auditifs, oculaires, respiratoires, troubles psychologiques, problèmes neurologiques et autres.

Cette science apporte aussi une aide notable dans le cas de plusieurs maladies. On parle alors de diabète, artériosclérose, cholestérol, hypoglycémie, hyperglycémie, anémie,

mononucléose, épilepsie, Parkinson, sclérose en plaques, ataxie, myélite et peut aider à résoudre des problèmes d'intoxication comme la cigarette, la drogue, l'alcool et l'obésité.

Située aux Promenades de la 80e, 1010, de la 80e Rue Est à Charlesbourg, la Clinique d'acupuncture des sœurs Pelletier, membres de l'Ordre professionnel des acupuncteurs du Québec, est ouverte du lundi au vendredi. Les patients bénéficient d'une première consultation gratuite.



### LA SÉDUCTION, UN ART QUI S'APPREND CONFÉRENCE



YVON DALLAIRE  
psychologue-sézologue

Séduire signifie "amener à l'écart pour obtenir des faveurs". Pour y arriver, hommes et femmes utilisent toutes sortes de moyens et d'artifices. Connaître les règles du jeu de la séduction nous permet de mieux apprécier le jeu et de gagner plus souvent.

Mercredi 14 février, 19h30  
Hôtel Wandlyn, (salle Arabis)  
2955, boul. Laurier, Ste-Foy  
Coût: 15\$ Membre: 12\$

CANTÉ  
JANIL

Pour renseignements:  
418.687.0245

**Programme**  
**A maigrissement**  
**Supervisé**

**Programme Alimentation Saine**  
Supervisé par une diététiste  
Régime alimentaire varié

**Programme Activité Supervisée**  
Suivi pas à pas par  
une éducatrice physique  
Entraînement privé

**TONIX**  
La santé à votre mesure

**10 semaines pour maigrir**

- Discretion absolue  
- Horaire de votre choix

**418.683.3912**  
1363, av. Maguire, # 302,  
SILLERY (Québec) G1T 1Z2

**Nutrition for life**

Pour prendre soin de votre santé.  
Pour des produits naturels  
de haute qualité au prix du gros.  
Pour un revenu supplémentaire dès  
aujourd'hui ou pour la retraite.  
Pour surmonter les difficultés financières  
en modifiant votre façon d'acheter.

Informations: Paul Roberge  
847-2993

## SEMAINE DE LA SANTÉ DES PIEDS du 19 au 24 février 1996

ASSOCIATION NATIONALE  
DES ORTHÉSISTES  
DU PIED

5 orteils  
19 muscles  
26 os  
60 ligaments

1001  
problèmes  
aux pieds,  
aux genoux  
et au dos.

**1 pas à faire**

L'orthésiste du pied  
certifié

**LABORATOIRE  
POULIOT**

2990, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy (Québec) G1X 1P6

### CONSULTATION GRATUITE

- A l'occasion de la Semaine de la santé des pieds
- Clinique médicale Valcartier**  
190, rue Dubé, Courcellette (Québec)
  - Clinique médicale Val-Bélair**  
1147, boul. Pie-XI Nord, Val-Bélair (Québec)
  - Clinique médicale Lauzon**  
213, Saint-Joseph, Lauzon (Québec)
  - Clinique médicale du Jardin**  
6077, boul. du Jardin  
Charlesbourg (Québec)
  - Clinique médicale Sainte-Claire**  
88 A, boul. Bégin, Sainte-Claire (Québec)
  - Clinique médicale de Courville**  
1049, rue Larue, Beauport (Québec)
  - Clinique médicale de Saint-Henri de Lévis**  
221, rue Commerciale, C.P. 39  
Saint-Henri de Lévis (Québec)
  - Clinique médicale Racine**  
900, boul. Raymond Beauport (Québec)
  - Clinique médico-dentaire de Loretteville**  
153, boul. Valcartier, Loretteville (Québec)
  - Clinique Médicale Ste-Catherine**  
4640, route de Fossambault  
Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
  - Centre médical Place des Carrières**  
1000, av. Bona-Dussault  
St-Marc-des-Carrières
  - Clinique médicale Donnacona**  
100, route 138, Donnacona
- Pour rendez-vous  
652-0100

# LA SANTÉ PAR LE VINAIGRE

IL EST MAINTENANT PROUVÉ QUE CERTAINS VINAIGRES AMÉLIORENT LA SANTÉ

(Publi-Reportage) MONTRÉAL (SPÉCIAL) - Des recherches récentes effectuées dans plusieurs pays à travers le monde confirment ce que les anciens guérisseurs savaient depuis des milliers d'années: **LE VINAIGRE EST UN ÉLIXIR DE SANTÉ EXTRAORDINAIRE**.

Est-ce que le vinaigré serait un remède instantané pour toutes les maladies du monde? Une panacée? Un élixir merveilleux? Un liquide curatif exceptionnel? Beaucoup pensent que le vinaigre est un produit naturel qui s'approche de tout cela. Les chercheurs en nutrition ainsi que beaucoup de scientifiques découvrent l'importance d'un apport constant de minéraux, d'enzymes, d'acides-amino et d'autres matières essentielles à la santé de l'être humain. Si le vinaigre obtient cette réputation de remède quasiment «miraculeux», c'est sans aucun doute à cause de ses valeurs nutritives exceptionnellement concentrées. En effet, une cuillerée à thé de vinaigre contient une importante quantité d'oligo minéraux (incluant le potassium) et des millions de bactéries et d'enzymes favorables à une bonne santé. Tous les médecins savent qu'une simple petite déficience d'un élément essentiel peut conduire à la maladie, au vieillissement prématuré, à un cerveau ralenti etc; c'est pourquoi ils recommandent une alimentation variée contenant un large éventail des éléments essentiels à la santé. Le vinaigre, à cause de toutes ses qualités, est donc particulièrement désigné pour combler certaines carences et maintenir un bien-être général chez les personnes vieillissantes. Depuis des temps immémoriaux, le vinaigre possède la réputation de prévenir la maladie, contrôler le poids, soulager la toux, la grippe et les problèmes respiratoires, aider le système digestif, etc.

### LES DIFFÉRENTS VINAIGRES

Pour la première fois au Québec, un livre sur les bienfaits du vinaigre a été écrit. L'auteur, Claude Richard, est un chercheur autonome et un spécialiste en vulgarisation scientifique; il vous convie à faire la lecture de cet ouvrage afin de profiter des pouvoirs exceptionnels du vinaigre. Dans ce livre facile à lire et à comprendre, vous apprendrez lequel parmi plusieurs types de vinaigres est le meilleur pour la santé. Les différents vinaigres provenant du vin, des framboises, du miel, du cidre, du riz, etc., sont tous

fabriqués à partir d'une fermentation acétique qui produit la prolifération des bactéries amies. Le livre «La Santé par le Vinaigre» vous expliquera comment utiliser le meilleur vinaigre et à quelle dose le consommer. Vous y découvrirez aussi:

- plus de 200 recettes de remèdes maison;
- comment contrôler votre appétit et perdre du poids grâce à un breuvage spécial à base de vinaigre;
- que le vinaigre est un anti-inflammatoire naturel et qu'il peut soulager l'arthrite et les rhumatismes;
- que le vinaigre peut diminuer les risques de cancer et qu'il améliore le système immunitaire.
- que le vinaigre aide à réduire le taux de cholestérol afin de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

### LES COCKTAILS SANTÉ

Dans le livre «La Santé par le Vinaigre», vous apprendrez plus de 200 façons de mélanger le vinaigre avec certains jus ou aliments afin d'en faire des cocktails santé merveilleux pour:

- faciliter la digestion
- des problèmes de peau
- abaisser le taux de cholestérol
- soulager les crampes de jambes
- soulager arthrite et rhumatisme
- stimuler le système immunitaire
- soulager les maux de tête
- détruire les mauvaises bactéries
- problèmes d'oreilles
- ralentir le vieillissement
- piqûres d'insectes
- les rhumes et la grippe
- abaisser la pression sanguine
- le pied d'athlète
- les problèmes de vessie
- les cors aux pieds
- combattre l'ostéoporose
- améliorer la circulation
- traitement capillaire, etc...

Et ceux-ci ne sont que quelques exemples parmi les centaines d'usages du vinaigre décrits dans ce livre.

### RECETTES DE GRAND-MÈRE

Comment vous servir du vinaigre dans vos pâtes à tarte pour qu'elles soient tendres et feuilletées, comment le vinaigre attendrit les viandes, comment vous fabriquer un rince-bouche, un laxatif léger, des vinaigrettes délicieuses. Naturellement tout le monde connaît les pouvoirs nettoyants exceptionnels du vinaigre; les recettes de grand-mère vous feront économiser des sous tout en gar-

dant extrêmement propres votre maison, vos lavages de vêtements et literies, le cuivre, l'étain, les ustensiles, l'argenterie et tout cela sans efforts. Vous pourrez fabriquer votre propre vinaigre, vos vinaigrettes maison, mariner vos petits cornichons afin de faire plaisir à vos parents et amis. Vous pourrez même vous en faire un petit commerce lucratif en en vendant à des voisins ou des petits commerçants de quartier.

### GARANTIE DE 90 JOURS

Oui, ce livre merveilleux est à votre disposition pour une période de 90 jours durant laquelle vous pourrez améliorer votre santé tout en étant assuré(es) d'être remboursé(es) si au bout de cette période vous n'avez obtenu entière satisfaction de sa lecture. Quand vous le lirez, vous comprendrez pourquoi nous offrons une telle garantie et pourquoi nous sommes convaincus que vous obtiendrez des résultats concrets sur votre état de santé.

Pour obtenir votre livre «La Santé par le Vinaigre» directement de l'éditeur au prix spécial d'introduction de \$13.95 + \$3.50 de frais de livraison + TPS \$1.22 pour un total de \$18.67, vous n'avez qu'à remplir le bon de commande ci-dessous et faire parvenir votre paiement à: **Éditions Cardinal, 4155 boul. Poirier, St-Laurent, Qc H4R 2G9.**

Votre nom.....

Adresse..... App.....

Ville..... Code Postal.....

Paiement:  Chèque  Mandat  Visa  M Card  COD \$3.00 de plus

No carte..... Date d'exp.....

Signature.....

**FAITES UN [X] DANS LA CASE DE VOTRE CHOIX**

1 livre «La Santé par le Vinaigre» (code 241945) Total \$18.67

2 livres (Économisez \$5.34) (code 242945) Total \$32.00

3 livres (Économisez \$11.01) (code 243945) Total \$45.00

Pourquoi ne pas faire plaisir à un parent ou un ami en lui offrant ce superbe cadeau santé tout en profitant de nos rabais de quantités. Vous faites plaisir et vous économisez.

N'oubliez pas, ce livre n'est pas disponible en librairie et n'est distribué que par vente postale. Profitez-en rapidement car dès qu'il fera son apparition en librairie, nous ne pourrions plus vous offrir la garantie de 90 jours.

## Les PROTHÈSES AUDITIVES

### La haute technologie à la rescousse des malentendants

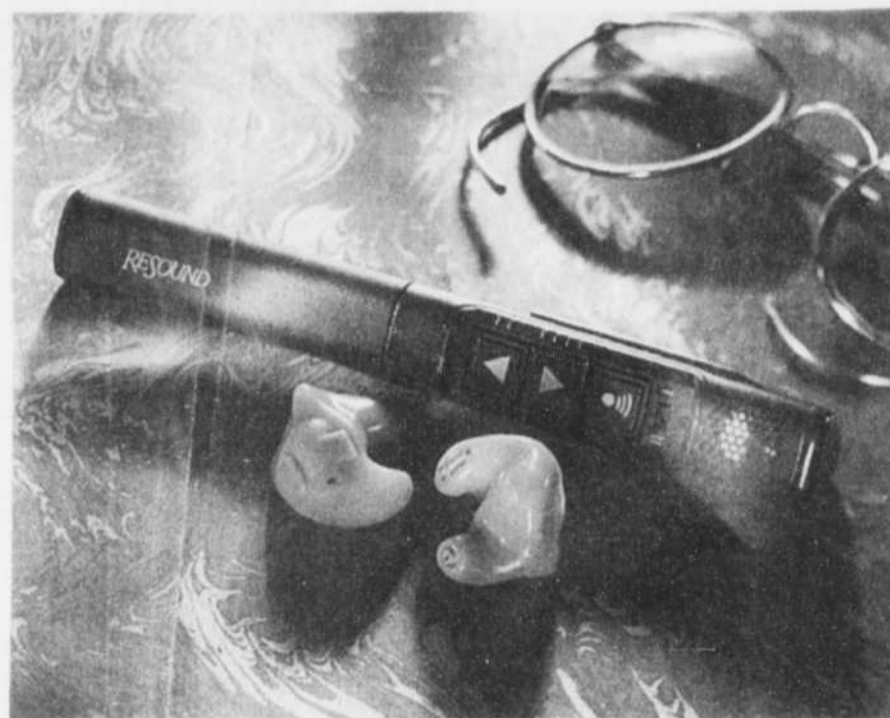
Il y a plusieurs modèles de prothèses auditives sur le marché. En général, on classe les appareils dans les catégories suivantes: contour d'oreille, intra-auriculaire, demi-conque, intracanal, à insertion profonde (c.i.c.) et programmable. Les appareils des trois premiers groupes peuvent être défrayés par la Régie de l'assurance-maladie du Québec, selon certains critères d'admissibilité, notent les audioprothésistes de chez Claude Prévost.

Depuis plusieurs années, la miniaturisation des pièces et l'utilisation massive des ordinateurs ont permis l'intégration de nouvelles technologies. On a ainsi mis au point des prothèses auditives de plus en plus perfec-

tionnées et beaucoup plus performantes pour l'utilisateur.

La prothèse à insertion profonde, qu'on appelle tout simplement «c.i.c.» en jargon technique, fait partie de la nouvelle génération; presque invisible, elle se loge dans le conduit auditif externe. Cette localisation permet de profiter de l'amplification naturelle de l'oreille, un atout que le patient perd avec les autres modèles.

Néanmoins, fait-on remarquer chez Claude Prévost, la «c.i.c.» n'est pas indiquée pour toutes les pertes d'audition. Il faut tenir compte de la sévérité de la perte auditive, de la forme du conduit du patient et de sa capacité à manipuler une si petite prothèse auditive.



### Une puce dans l'oreille

Plus récemment, le micro-ordinateur a poussé encore plus loin les frontières de la technologie avec une puce à mémoire et un ordinateur programmé selon le profil auditif du malentendant. L'appareil dispose d'une possibilité très grande de préprogrammations pour obtenir une amplification sélective automatique qui s'ajuste aux conditions sonores dans lesquelles la personne se trouve.

Le patient n'a donc plus à craindre d'entendre trop ou pas assez. Peu importe le milieu sonore (bibliothèque ou restaurant à titre d'exemple), la prothèse réagit: puissant ou doux, le son est amplifié selon l'audition du malentendant qui saisit alors toutes les nuances et la clarté du discours, en toute sérénité.

Malgré les différentes possibilités au niveau des modèles de prothèses auditives, le choix final de la prothèse sera basé en fonction du problème d'audition de la personne. De plus, il faut connaître les

besoins de la personne afin de savoir si elle bénéficierait vraiment d'une prothèse programmable ou si un bon rendement peut être obtenu avec une prothèse analogique de base.

Les audioprothésistes chez Claude Prévost peuvent informer leurs clients sur les critères d'admissibilité aux programmes de la Régie de l'assurance-maladie. Ces professionnels se partagent le travail dans deux bureaux permanents, Québec et Sainte-Foy, et se rendent à des intervalles réguliers dans d'autres endroits de la province, principalement dans Charlevoix et sur la Côte-Nord.

Doté d'instruments à la fine pointe de la technologie, ce bureau est le seul à Québec à disposer d'un laboratoire de réparation de prothèses auditives avec un technicien qualifié. Cela permet de fournir un service de réparation immédiat.

Où il fait *bon vivre!* **10** à votre service

**La Roseraie**  
de Sainte-Foy

Résidence pour aîné(e)s 651-4807

## POLYCLINIQUE MÉDICO-SANTÉ

Des services rapides et des soins aux dimensions humaines, près de chez vous et généralement gratuits\*

\* À moins d'avis contraire, la politique de la Régie de l'assurance-maladie du Québec s'applique.

URGENCE MINEURE

CLINIQUE AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS

CLINIQUE ADOLESCENTS

MÉDECINE FAMILIALE

SOINS ATTENTIFS AUX PERSONNES ÂGÉES

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

- O.R.L.
- ophtalmologie
- phlébologie
- varices, hémorroïdes
- orthopédie
- cardiologie
- gynécologie MTS, suivi de grossesse
- dermatologie
- médecine du travail



SERVICES MÉDICAUX COMPLÉMENTAIRES

- prises de sang résultats en 24 h
- tests de diabète, cholestérol, glycémie
- traitement des verrues
- vaccins
- psychologue
- diététiste
- physiothérapeute
- dentiste
- visites médicales à domicile



CHIRURGIE AMBULATOIRE

- micro dermabrasion cicatrices, acné, vergetures
- chirurgie veineuse



OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI, DE 8h À 22h

1200, rue Germain-des-Prés, Sainte-Foy (Québec)  
(face au Terminus d'autobus)  
**657-5996**

## PROTHÈSE AUDITIVE

VOUS ÊTES UNE PERSONNE ATTEINTE DE TROUBLES AUDITIFS, OU CROYEZ ÊTRE ATTEINTE, VENEZ NOUS CONSULTER

### SERVICES OFFERTS

- Mesure in-situ
- Embout auriculaires
- Examen audioprothétique
- Analyse électro-acoustique
- Évaluation de prothèses auditives
- Service de réparation et d'entretien
- Programmation de prothèse digitalement



PATRICE PELLETIER



HÉLAINE PRÉVOST



CLAUDE PRÉVOST



MANON BEAUCHAMP

Claude Prévost

## AUDIOPROTHÉSISTE

### • QUÉBEC

450, chemin Sainte-Foy  
Québec G1S 2J5  
(418) 688-1430  
1-800-363-5617

Téloc.: (418) 688-3635

Service de réparation sur place

### • SAINTE-FOY

2612, rue Lapointe  
Sainte-Foy G1W 1A8  
(coin rue Jean-Dequen, face au stationnement du CHUL)

(418) 650-9090

Téloc.: (418) 650-5720

HAVRE-SAINTE-PIERRE  
FORESTVILLE  
CHIBOUGAMAU

BAIE-COMEAU  
THETFORD MINES  
BAIE-SAINTE-PAUL

SEPT-ÎLES  
LA MALBAIE

EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617 SANS FRAIS

## La POLYCLINIQUE MÉDICO-SANTÉ a déjà pris le virage ambulatoire

Fondée il y a un an, la Polyclinique Médico-Santé de Sainte-Foy a pour but ultime d'offrir à sa clientèle un service rapide, personnalisé et confidentiel. Dans cette optique et afin de répondre aux besoins de santé de la population du Québec métropolitain face au virage ambulatoire, la Polyclinique a doublé le nombre de ses professionnels.

À court terme, de nouveaux médecins omnipraticiens et spécialistes se joindront à l'équipe pour assurer un service complet, 24 heures sur 24 et ce, sept jours par semaine.

### Situation géographique pratique

Installée dans le complexe Germain des Prés, sur la rue du même nom et juste en face du terminus d'autobus Sainte-Foy, la Polyclinique propose une gamme de services aussi diversifiés que: médecine générale, médecine spécialisée: ORL, ophtalmologie, phlébologie (traitement des varices et des hémorroïdes), orthopédie, cardiologie, gynécologie (MTS, suivi de grossesse); elle dessert également la région en médecine du travail grâce à une entente exclusive avec le Groupe Santé Physimed.

À tout cela s'ajoutent un service de prélèvements et d'analyses sanguines effectués par des infirmières, une clinique de vaccination pour les voyageurs, de la diététique, de la psychologie, de la physiothérapie et un service de visites médicales à domicile pour les personnes âgées. Il est également possible d'obtenir des services de chirurgie mineure comme la micro-dermabrasion pour corriger les vergetures et les cicatrices, de la liposuccion par ultrasons, le traitement des verres et de la chirurgie veineuse.

### Permis de la RAMQ

La Polyclinique Médico-Santé, établissement médical agréé par la Régie de l'assurance-maladie du Québec, accepte la carte d'assurance-maladie pour les consultations médicales conventionnelles; cependant, pour les services non assurés par la Régie, la plupart des compagnies d'assurances couvrent les frais occasionnés.

Facile d'accès puisque située près des grands axes routiers et des ponts, presque en face du Centre hospitalier de l'Université Laval, la Polyclinique Médico-Santé dessert toute la région de Québec. Les clients disposent d'un stationnement intérieur et d'un service de «valet de stationnement» gratuits.

### Avec ou sans rendez-vous

Il est possible de s'y présenter avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi, entre 8h et 22h, en médecine familiale et sur rendez-vous pour rencontrer les spécialistes.

L'équipe de la clinique verra, d'ici la fin

d'avril (période de reconfiguration du réseau de la santé), à compléter le nombre de spécialités pour tenter de répondre le mieux possible aux nouveaux besoins de la population; on ajoutera aussi une pharmacie à l'établissement et on élargira les heures d'ouverture pour mieux servir la clientèle. Rendez-vous ou non, pas question de faire attendre les patients et surtout de leur laisser l'impression qu'on les a oubliés.



## LASER VISUEL DE QUÉBEC

### POUR CORRECTION DE LA MYOPIE ET DE L'ASTIGMATISME

**VOICI QUELQUES-UNES DES QUESTIONS LES PLUS SOUVENT ENTENDUES CONCERNANT LA CHIRURGIE RÉFRACTIVE PAR LASER:**

#### Est-ce que le résultat est garanti?

Nous bénéficions d'une expertise internationale imposante. Les dernières statistiques démontrent une très grande stabilité du résultat, très peu de changements de la vision ont été observés après la première période de six mois. Toutefois, le traitement ne stabilisera pas une myopie qui est encore en progression.

#### Est-ce qu'une seule chirurgie suffit pour corriger la myopie et l'astigmatisme?

Oui, dans la très grande majorité des cas. Cependant, 10 à 15% des cas nécessitent une reprise de traitement qui sera effectuée sans frais pour augmenter davantage la qualité visuelle. L'astigmatisme, qui rend souvent le port de verres de contact plus difficile, est présent à divers degrés chez 90% de nos patients. Il se corrige simultanément pendant la même intervention sans coût additionnel.

#### Après l'opération, y a-t-il d'autres examens nécessaires?

Oui, les examens de suivis postopératoires sont d'une grande importance et absolument obligatoires afin que le médecin traitant s'assure du bon déroulement de la guérison. Des gouttes antibiotiques, anti-inflammatoires et autres, vous seront prescrites par votre médecin ophtalmologiste qui ajustera les doses en fonction de la récupération afin d'obtenir le meilleur résultat possible. Règle générale, 5 visites postopératoires sont nécessaires (1 jour, 3 jours, 1 mois, 3 mois, 6 mois). Ces visites sont sans frais, étant comprises dans le coût initial.

#### Pourquoi demande-t-on d'enlever nos verres de contact avant l'examen et la chirurgie?

Tous les verres de contact, y compris les plus flexibles, causent un stress à la cornée. L'oeil a besoin de repos pour reprendre sa forme originelle. Malheureusement, certains patients devront les retirer pour une période plus longue afin de voir disparaître les déformations causées par le port de leurs lentilles. Un repos minimal d'une semaine pour les verres souples et de trois semaines pour les semi-rigides est conseillé pour optimiser les chances de succès de la chirurgie.

#### Pourquoi les médecins traitant à la Clinique Laser Visuel de Québec n'opèrent-ils pas les deux yeux en même temps?

Les complications majeures sont très rares avec cette chirurgie. Cependant, comme dans toute opération, un faible facteur de risque et d'inconnu est possible. Une infection qui se développerait durant les premiers jours de guérison retarderait considérablement la récupération visuelle. Certains patients peuvent également avoir une vision floue, pendant quelques semaines ou quelques mois, causée par un brouillard cornéen. Certains patients (1 à 2%) auront besoin de patience avant d'apprécier le plaisir d'une bonne vision sans verre. Le traitement d'un seul oeil à la fois est plus sécuritaire et d'ailleurs, il est recommandé par l'Association des

Ophtalmologistes du Québec. Généralement, le deuxième traitement peut se faire, selon l'évolution du premier traitement, dans un délai de 3 à 8 semaines. Considérant le résultat du premier traitement, le chirurgien pourra ainsi ajuster le deuxième oeil en vue d'un résultat optimal.

#### J'ai une restriction à mon permis de conduire mentionnant que je dois porter des verres pour conduire, quand dois-je la faire enlever?

Dès que votre vision sera stabilisée, après la seconde chirurgie, votre médecin traitant complètera une formule à cet effet. N'oubliez pas de faire enlever cette restriction, il est également possible de le faire directement aux succursales de la S.A.A.Q.

#### Est-ce que ce traitement est admissible aux déductions fiscales?

Oui, pour le moment. En complétant votre rapport d'impôt, vous pouvez demander une déduction fiscale pour frais médicaux.

#### Quelqu'un m'a dit que ma prescription n'était pas opérable, est-ce possible?

Le développement technologique en ce domaine est rapide, les possibilités de corrections avec succès sont impressionnantes. Votre médecin ophtalmologiste saura vous conseiller en fonction de votre condition visuelle.

#### Combien de temps dois-je attendre avant de pouvoir me faire bronzer?

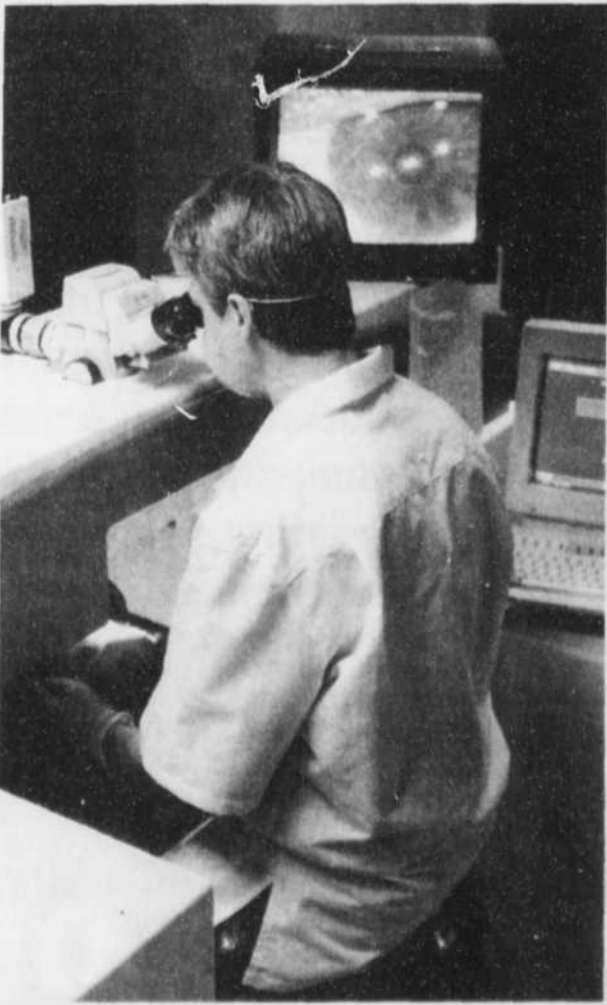
Bien que l'oeil ne soit pas plus sensible après la chirurgie, la guérison complète est de six mois. Pendant cette période, il est fortement déconseillé d'aller en cabine de bronzage ou d'être exposé aux rayons solaires sans protection adéquate, cela pourrait entraîner une réaction inflammatoire tardive.

#### Les spécialistes qui vendent des verres de contact et des lunettes ne doivent pas être favorables à ce type d'opération?

La majorité des spécialistes en soin visuel considère cette chirurgie comme une alternative au port de lunettes ou de verres de contact. Même que certains d'entre eux ne portent plus de lunettes ou de verres de contact.

#### Où puis-je recevoir plus d'informations?

**LASER VISUEL DE QUÉBEC**, pour consultation ou information, composez le **(418) 687-3283** ou sans frais le **1-800-435-2737**.



**Le Centre de Santé Francine Thibeault**  
vous suggère le forfait **Bonne Forme**  
3 heures de soins énergisants

- Bain hydromasseur et table thérapeutique
- 1/2 massage dorsal • 1/2 soin du visage
- enveloppement d'huile

Courant 119,95\$ pour **109,95\$** (+ taxes et service)

Avec tout achat du forfait "Bonne Forme", obtenez un rabais sur l'hébergement et la cuisine raffinée de l'auberge La Maison Otis.  
Réservez dès maintenant **(418) 435-6028**  
Car, marcher et observer la nature de Baie St-Paul, c'est tout un art!

**CHIROPRATIQUE**  
**Dr CLAUDE GALLICHAN**  
135, boul. René-Lévesque Ouest, Québec  
Sur rendez-vous seulement  
**(418) 649-7455**  
Ouverture de votre dossier sans frais jusqu'au 29 février 1996

## L'ACUPUNCTURE

### Une nouvelle profession maintenant reconnue au Québec

Le 1er juillet 1995, l'Ordre des acupuncteurs et acupunctrices du Québec a été officiellement en fonction. Les membres de cette nouvelle corporation professionnelle exercent, à titre exclusif, la profession d'acupuncteur.

En juin 1994, l'Assemblée nationale du Québec adoptait le projet de loi 34 visant à constituer cette nouvelle corporation professionnelle. Le législateur avait envisagé des mesures permettant l'intégration dans cet ordre des personnes inscrites au registre des acupuncteurs tenu par le secrétaire de la Corporation professionnelle des médecins du Québec, en application de la Loi médicale. Il avait aussi prévu des modalités d'intégration de diverses catégories de personnes en fonction de leur niveau de formation au jour de l'entrée en vigueur de la Loi.

contrôle de la Corporation professionnelle des médecins du Québec à laquelle l'Assemblée nationale avait confié, en décembre 1977 (Loi 25), le soin d'en réglementer l'exercice.

#### De l'illégalité à la reconnaissance professionnelle

Niée, combattue et considérée comme illégale à ses débuts, l'acupuncture a su acquiescer ses lettres de noblesse par les services qu'elle a rendus au public québécois. Légalisée dès 1977 par modification de la Loi médicale, la pratique de cette médecine chinoise a connu de nombreuses vicissitudes. En 1986, après de très longues négociations avec toutes les parties intéressées, le ministre alors responsable de l'application des lois professionnelles, monsieur Claude Ryan, signait une série d'ententes qui visaient à réglementer la pratique de l'acupuncture au Québec.

Sous la tutelle de la C.P.M.Q., il a fallu attendre neuf ans avant que le gouvernement n'intervienne pour exiger que des

examens soient organisés afin de permettre aux acupuncteurs de démontrer leurs compétences. En se soumettant aux examens tenus dès 1986, les acupuncteurs qui obtenaient la certification devenaient «acupuncteurs inscrits au registre de la Corporation professionnelle des médecins du Québec». Cette étape a été nécessaire pour créer le noyau susceptible de constituer une nouvelle corporation.

La Loi 34 a aussi eu le mérite de donner aux acupuncteurs le moyen de se faire entendre. Après vingt ans de lutte pour l'autonomie de leur profession, ils disposent aujourd'hui d'une corporation qui, en plus de les unir, leur permet de prendre les mesures nécessaires pour améliorer la qualité des soins dispensés par les praticiens de la médecine chinoise et d'atteindre l'objectif visé par cette loi: assurer la protection du public en matière de traitement d'acupuncture.

### ACUPUNCTEURS INSCRIT(E)S À L'ORDRE DES ACUPUNCTEURS DU QUÉBEC

<b>Bas-de-Fleuve</b>	• MICHELINE PELLETIER 622-2858	• RÉJEANE DUFRESNE 522-6891	• RIVE-SUD
• FERNAND BÉLANGER 867-4828	• CAROL RUEL 626-5180	• JOHANNE FORTIN 649-7628	• NICOLE BERGERON 886-2977
• SYLVIE CLOUTIER 598-9455	• ROBERT ROUSSELL 626-5180	• JOCELYNE GENDREAU 649-9494	• NORMAND GERMAIN 833-4747
<b>Beauport</b>	• JACQUES SAVARD 622-9743	• THÉRÈSE GUY 687-4969	• CAROLINE LESSARD 834-2051
• LOUISE CAMIRAND 686-7646	<b>L'ancienne-Lorette</b>	• LUCIE HOTTE 683-0867	• LISETTE MOREAU 833-5691
• CHARLOTTE THÉBERGE 661-0706	• JULIE NADEAU 877-8735	• LUCIE MAINVILLE 687-2720	• LYNE VILLENEUVE 839-6458
<b>Boischatel</b>	<b>Les Saules</b>	• CHRISTINE OUELLET 687-4464	<b>Sainte-Foy</b>
• MICHELINE ST-LAURENT 822-0440	• ROBERT ROUSSELL 877-5553	• ANNE PARÉ 648-1979	• ANNE DELPECH 656-6022
<b>Cap-Rouge</b>	<b>Portneuf</b>	• CLAUDETTE PÉRUSSE 682-0306	• NICOLE DEMERS 656-6354
• YVONNE LACOURT 852-3435	• HUGUETTE BEAULIEU 337-4468	• HENRI J. SOLINAS 687-2720	• LORRAINE VERMETTE 654-9450
• ANDRÉ MORIN 658-4358	<b>Québec</b>	• SANDRA TESTAGUZZA 527-4810	<b>Village-des-Hurons</b>
<b>Charlevoix</b>	• MADELINE BOURDEAU 681-7544	• ERH ZHI WANG 529-8691	• LOUISE-HELENE BASTIEN 843-1790
• SONIA BOUCHER 622-2309	• LISE CÔTE 522-1911		
• LOUISE PELLETIER 622-2858			

## Il vaut toujours mieux **CONSULTER** avant qu'un mal devienne chronique

L'appréciation de la santé mentale se juge en principe par le fait que l'individu sait utiliser ses émotions adéquatement à travers ses activités, qu'il sait raisonner pour mieux s'adapter aux circonstances ou composer avec son environnement.

Sur le terrain, la psychologue Jacqueline Paradis préfère pour sa part parler de «santé biopsychosociale». Elle a constaté que pour certaines personnes cette santé peut quelquefois être perturbée par des problèmes de fonctionnement biologique (neurotransmetteurs cérébraux) ou génétiques (hérédité), ou encore par un environnement social dont la réalité est particulièrement difficile.

Elle fait le rapprochement entre la santé mentale et la santé physique. Les gens vont généralement consulter un médecin avant d'être atteint d'une maladie chronique. Il doit en être de même de la santé mentale. Elle déplore que trop souvent les individus ont tendance à attendre d'être dépassés par la situation avant de consulter une ou un psychologue. «Plus on se dirige tôt vers le support professionnel, dit-elle, moins le traitement est long et donc moins coûteux».

Il ne faut pas attendre d'être dépassé par la situation pour consulter un psychologue. En réalité, tout le monde a ses petites difficultés et peut subir des traumatismes (perte sentimentale, agression ou autre). Si l'individu ne fait rien, la douleur non dite, non exprimée, risque de développer au fil des années une maladie psychosomatique causant des douleurs physiques que les examens médicaux n'arriveront à déceler ou à expliquer.

Lors d'un traumatisme, les réactions de l'individu sont normales, ce n'est que la situation qui est anormale. Il ne faut donc pas avoir peur de consulter immédiatement un spécialiste pour en parler. Le psychologue peut alors intervenir en respectant le patient, en l'écoutant et en l'aidant à trouver et à prendre confiance dans son potentiel de guérison. Il ne faut surtout pas s'accrocher à tout prix à une progression rapide. Les objectifs de mieux-être doivent obligatoirement s'appuyer



sur de mini-réussites. La progression est lente, presque imperceptible; tout comme la progression dans la pousse des cheveux. Elle semble invisible d'un jour à l'autre et importante après un mois. «C'est avec le temps qu'on constate et apprécie les changements». Il ne faut surtout pas sauter les étapes en accélérant les rencontres. Ce sont souvent ceux qui veulent aller trop vite qui abandonnent les premiers. Tous les cas sont différents, mais on peut constater qu'en moyenne après une dizaine de séances, les patients ont obtenu ce qu'ils recherchaient.

«Reste que souvent les patients se sentent soulagés dès la première consultation. Ils ont l'impression d'avoir laissé leur paquet dans le bureau du consultant». Mais l'intervention va beaucoup plus loin. C'est une erreur de croire que le psychologue peut agir à la place du patient, soumet Mme Paradis. Son rôle c'est d'aider les gens à développer leur autonomie, à gérer eux-mêmes leur vie, à découvrir les outils à leur portée et à en développer d'autres.

La psychologue Jacqueline Paradis fait partie du groupe du Centre médical 4-Bourgeois à Sainte-Foy et peut aussi être rejointe à son bureau de Saint-Lambert (889-0988). Elle possède une formation spécialisée en traitement de la migraine par «biofeedback», un traitement efficace également pour plusieurs maladies psychosomatiques. Elle peut aider les personnes souffrant de stress, anxiété, séparation, solitude, problèmes relationnels, troubles post-traumatiques, burn-out et autres.

## Les **DIÉTÉTISTES-NUTRITIONNISTES** ont votre mieux-être à coeur!



**V**ous souhaitez tirer le meilleur de votre alimentation? Alors, prenez rendez-vous avec un membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Ils sont plus de 900 au Québec à faire de la consultation privée. Il en coûte généralement une cinquantaine de dollars pour une première visite d'environ une heure. Ce laps de temps permet de procéder à l'évaluation nutritionnelle totale du patient pour ensuite établir un plan alimentaire parfaitement adapté à ses conditions physiologiques. Reconnus comme étant la meilleure source d'information sur la nutrition, les membres de l'organisme possèdent la recette pour vous faire découvrir tout le plaisir d'une saine alimentation.

Désirez-vous discuter de vos habitudes alimentaires? Apprendre à faire les bons choix compte tenu de votre état de santé et vos goûts? Ou en savoir plus long sur la nutrition? En s'adressant à l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (514 393-3733), on peut obtenir les coordonnées du membre le plus près de chez soi.

### Des professionnels fiables

Les consommateurs peuvent se fier à l'expertise de ses membres, soutient l'Ordre, car ils

possèdent tous une formation scientifique rigoureuse sur les aspects chimiques, organiques et physiologiques de la nutrition et de ses effets sur le corps humain.

Leur formation universitaire inclut aussi des stages pratiques obligatoires en milieu de travail. Véritables mordus de l'alimentation, ils possèdent une expertise complète pour conseiller judicieusement les gens.

De plus, tout comme les quelque 250 000 autres professionnels du Québec, les membres de l'OPDQ doivent satisfaire aux exigences de la loi régie par le Code des professions, respecter leur code de déontologie et se soumettre ponctuellement à une inspection professionnelle.

### Qui choisir

Y a-t-il une différence entre diététiste, diététicien, nutritionniste, diététiste-nutritionniste? Non.

Depuis 1993, le terme nutritionniste est au nombre des titres réservés exclusivement aux membres de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Pour se prévaloir d'un des titres, les personnes doivent détenir un baccalauréat en science de la nutrition ou de la diététique des Universités de Montréal, McGill ou Laval et être membres en règle de l'OPDQ.

# JACQUELINE PARADIS M.P.s. PSYCHOLOGUE

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec  
Honoraires pouvant être remboursés par certaines assurances  
collectives et privées

Thérapie à court terme au  
**CENTRE MÉDICAL 4-BOURGEOIS**  
3220, chemin des Quatre-Bourgeois  
Sainte-Foy  
653-4050  
et sur la Rive-Sud à Saint-Lambert  
889-0988

- stress, anxiété, troubles de panique
- difficultés relationnelles, problèmes de couple
- dépression, burn-out
- douleur de séparation, de solitude
- stress post-traumatique
- confiance en soi, affirmation de soi
- difficultés de prises de décision, de solutions de problèmes
- entraînement au biofeedback comme traitement de la migraine ou de douleur chronique.

## 889-0988

## Ordre professionnel des diététistes du Québec



1425, boul. René-Lévesque Ouest, bur. 703

Montréal (Québec)

H3G 1T7

Téléphone (514) 393-3733

Télécopieur (514) 393-3582

**FAMILI-PRIX**

un groupe de pharmaciens attentifs à la santé et au budget des Québécois

Le réseau des pharmacies Famili-Prix, dont le siège social est à Québec, a misé dès le départ sur la qualité du service et l'établissement de liens de confiance avec la clientèle pour assurer son succès. Mission accomplie : les clients des quelque 150 établissements répartis à travers tout le Québec savent aujourd'hui que chez Famili-Prix ils peuvent compter sur des conseillers dévoués, expérimentés et bien au fait de leurs dossiers.

L'entreprise affiche ouvertement ses couleurs en consacrant une page complète de sa circulaire hebdomadaire à des conseils de santé non reliés à de la promotion commerciale. Cette innovation a imposé l'image de sérieux et de conseil dont bénéficie Famili-Prix au sein de la population; surtout que cette publication, distribuée chaque semaine dans 700 000 foyers québécois, est tirée à 35 millions d'exemplaires par année.

Autre création du réseau de pharmacies familiales à caractère humain : le système permanent de récupération des médicaments périmés a fait des petits dans une partie de l'industrie. Mais le souci du bien-être des Québécois et d'humanisme ne s'arrête pas là pour ces professionnels de la santé. Ils s'enga-

gent fermement, année après année, dans des causes comme Opération Enfant Soleil, l'Association pulmonaire et l'Association canadienne des dons d'organes (ACDO), par une contribution financière et logistique.

La compétence des membres de Famili-Prix fait partie aussi des préoccupations de l'entreprise. Un vaste programme de qualité totale a été mis au point en deux volets et demeure toujours à l'ordre du jour : la formation des quelque 1500 employés en vertu de normes et d'objectifs précis et la formation des pharmaciens par un séminaire pharmacologique annuel de plusieurs jours réunissant des conférenciers de prestige dans un lieu propice à la réflexion et à l'étude.

**Le «juste prix» à l'année**

Tout cela n'empêche pas Famili-Prix de rechercher continuellement les meilleures



aubaines pour ses clients. Ces derniers le savent, ils ont l'occasion d'économiser substantiellement chaque semaine sur divers articles en promotion. Cependant, la bannière cherche d'abord à offrir durant toute l'année le «juste prix», c'est-à-dire un prix bas sur de nombreux produits d'usage courant.

C'est en procédant à des achats massifs lors de périodes de rabais des fabricants que Famili-Prix fait réaliser des aubaines à sa clientèle. Son centre de distribution de plus de 9300 mètres carrés (plus de 100 000 pieds carrés), unique en son genre, apporte aussi sa contribution à ce résultat. Il dessert exclusivement les pharmaciens membres et représente une force de négociation considérable en faveur des consommateurs.

Les pharmaciens du réseau préfèrent demeurer dans ce qui fait leur excellence : le service et le conseil en produits pharmaceutiques et

produits d'hygiène et de santé. On n'y trouve donc pas de tabac et rarement ou jamais de produits alimentaires.

Famili-Prix innove encore en mettant de l'avant sa propre marque exclusive de médicaments haut de gamme sous le nom de *Biomédic*. C'est une ligne de médicaments en vente libre qui offre un excellent rapport qualité/prix.

Né dans l'Est du Québec à la fin des années 1970, le regroupement de pharmaciens indépendants sous la bannière Famili-Prix ne cesse de croître. D'abord présent surtout dans l'Est de la province, le réseau s'étend maintenant partout au Québec, y compris dans la région de Montréal. Le chiffre d'affaires est passé de 125 à 255 millions \$, de 1991 à 1995, une croissance de 105 % ; on prévoit qu'il grimpera à 263 millions \$ cette année.

Distribution Famili-Prix inc. a reçu un prix important en 1994 la classant comme l'entreprise ayant connu la plus forte croissance au Québec.

## Semaine nationale de la SANTÉ DES PIEDS, du 19 au 24 février

La plupart des gens qui développent de sérieux problèmes aux pieds le doivent à leur négligence. Le malaise commence souvent par un inconfort dans les souliers, puis se développe une douleur occasionnelle qui devient chronique.

«Ce n'est pas normal d'avoir toujours mal aux pieds. Ignorer le problème, c'est l'aggraver», affirme le président de l'Association nationale des orthésistes du pied, M. Carol Pouliot. La Semaine nationale de la santé des pieds aura lieu cette année du 19 au 24 février et le propriétaire du Laboratoire Pouliot, 2990, chemin Sainte-Foy, à Sainte-Foy, espère que cette période sera propice à la diffusion d'une information qui se transmet lentement alors que la science avance à pas de géant.

Des kiosques d'information seront installés à cet effet dans les principaux centres commerciaux du Québec. Il y aura aussi des cliniques de dépistage dans différents établissements médicaux et certains hôpitaux. L'association diffusera également de l'information par les médias pour sensibiliser les gens aux problèmes de pieds et leurs solutions.

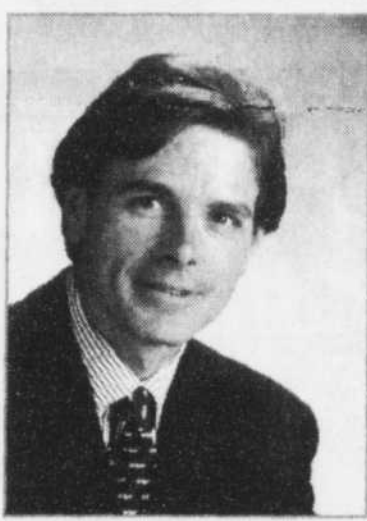
L'informatique a fait son entrée dans le monde des orthésistes du pied. Les méthodes d'analyse des points d'appui du pied ainsi que les techniques de fabrication d'orthèses sont plus que jamais précises et efficaces, note M. Pouliot.

Bonne nouvelle puisque l'anatomie humaine change moins rapidement que l'environnement et que l'humain marche de plus en plus sur des surfaces dures et uniformes. Lorsque les points d'appui du pied ne sont pas en équilibre parfait, cela oblige le pied à un mouvement de compensation répétitif et traumatisant qui engendre certaines pathologies.

Sportifs et travailleurs sont aussi exposés aux risques que les autres individus, sinon plus car ils sollicitent davantage leurs pieds. Il faut tenir compte aussi des malformations congénitales. Des problèmes de pieds non corrigés peuvent causer des déformations et avoir des répercussions sur les chevilles, genoux et même le dos, d'où l'importance de ne pas hésiter à consulter les orthésistes du pied, des spécialistes dont la formation continue assure la compétence.

En ce sens, M. Pouliot conseille aux consommateurs de s'assurer de faire affaire avec un laboratoire détenant un permis du ministère des Affaires sociales du Québec et avec des orthésistes certifiés par le Conseil canadien de certification des orthèses du pied.

## RETROUVEZ VOTRE SOURIRE GRÂCE À L'IMPLANTOLOGIE

**Le Dr Pierre Dupont****Un cheminement académique exceptionnel**

- Professeur au sein de la SFBSI pour l'enseignement du diplôme des biomatériaux et systèmes implantables de l'Université de Bordeaux, France, 1994
- Fellow de l'Academy of General Dentistry, Chicago, États-Unis, 1994
- Diplômé de l'Université de Bordeaux II en biomatériaux et systèmes implantables, Bordeaux, France, 1993
- Fellow de l'International Congress of Oral Implantologists, New-York, États-Unis, 1993
- Certificat en chirurgie implantaire et reconstruction osseuse, Université de Lille, France, 1991

• Certificat en chirurgie et prosthodontie implantaires, Clinique du Dr Bränemark, Göteborg, Suède, 1988

• Doctorat en médecine dentaire, Université Laval, 1981

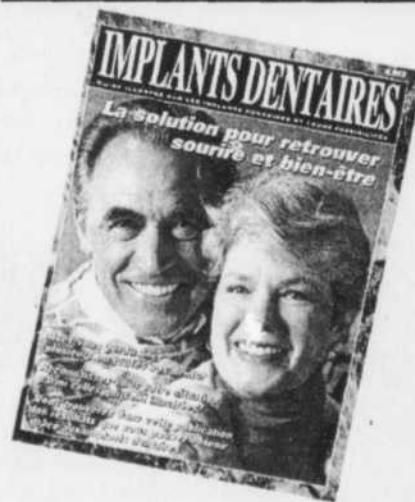
**PASSIONNÉ DE SA PROFESSION**  
Conscient de l'importance que les implants peuvent avoir sur l'apparence physique, sur la qualité de vie et même sur la longévité de ses concitoyens, le Dr Pierre Dupont, chirurgien-dentiste, fondateur du Programme canadien d'implantologie orale à l'Institut dentaire international de Montréal, professeur d'implantologie au diplôme universitaire d'implantologie sanctionné par l'Université de Bordeaux II en France, a, depuis 1988, embrassé la double mission d'enseigner à ses confrères canadiens et européens et de faire connaître au grand public les avantages de cette merveilleuse science qu'est l'implantologie orale.

Le succès de l'implantation repose sur trois facteurs: un diagnostic rigoureux, une bonne connaissance de la technique et un professionnel compétent.

Le principe de l'implantologie est fort simple. L'implant, dont la forme cylindrique s'apparente aux racines dentaires, joue en fait le même rôle que ces dernières. En effet, les racines de nos dents naturelles, tout comme les implants, servent d'ancrage à la dentition et permettent de stimuler l'os de nos mâchoires, l'empêchant de «disparaître» ou de «fondre», comme chez ceux qui ont perdu leurs dents.

**À MON ÂGE EST-CE POSSIBLE?**  
En fait, il n'y a pas d'âge pour profiter des bienfaits de cette innovation. À preuve, le Dr Dupont compte parmi sa clientèle des patients de plus de 80 ans.

**ET LA DOULEUR?** La pose des implants se fait en moyenne en moins de deux heures par mâchoire. En fait, tout le travail se fait sans douleur grâce aux atouts de la médecine dentaire moderne et de la pharmacopée d'aujourd'hui.

**Maintenant en Kiosque**

Un nouveau magazine intitulé «Implants Dentaires» signé de la plume du Dr Dupont, est disponible en pharmacie et à son cabinet.

**Regardez nos émissions à TQS le dimanche à 9h30 diffusées dans la région de Québec**

**1379, Chemin Sainte-Foy, suite 201, Québec, Téléphone (418) 527-1850 Fax.: (418) 527-3285**

**Implantation d'une première clinique TONIX dans la région et dixième au Québec**

Le réseau Tonix vient d'entrer sur le marché de la région de Québec avec l'ouverture en début d'année d'une clinique à Sillery, la 10e au Québec. Tonix, c'est une clinique multidisciplinaire dont le concept est axé autour d'un programme de bonne santé physique et de soins thérapeutiques.

La franchise de Sillery, comme les autres, offre les trois programmes de base qu'on coiffe du sigle P.A.S.: programme d'alimentation saine; programme d'activités sportives; programme adapté de soins. Ils sont offerts en options de 10 ou 5 semaines, ou encore au «pas à pas», soit le suivi hebdomadaire.

Les professionnels de Tonix utilisent un programme sur ordinateur pour évaluer la condition physique de leurs clients. Cela permet de mieux adapter le programme à chacun des individus, explique Nathalie Longpré, et surtout d'obtenir plus d'informations très précises et objectives. «C'est un bon outil pour suivre la progression».

Un des atouts de Tonix, c'est aussi son concept d'évaluation biomécanique posturale par ordinateur. On s'en sert beaucoup en thérapie pour montrer où sont les déséquilibres.

L'évaluation nutritionnelle fait également partie des services offerts par la clinique. En détectant les carences alimentaires ou les surplus, les spécialistes peuvent mieux en arriver à proposer des menus équilibrés.

Située au 1363 de l'avenue Maguire, à Sillery, la clinique Tonix offre les soins suivants: acupuncture, diététique, évaluation de l'état de santé, évaluation de la condition physique, évaluation posturale informatisée, iridologie, homéopathie, massothérapie (suo-dois-shiatsu), naturopathie et naturothérapie, physiothérapie, rebalancement d'énergie et reiki. Si l'un ou l'autre de ces spécialistes n'est pas disponible à la clinique, on voit à conseiller quelqu'un au patient.

**HAVRE DE PAIX**  
formation-échange-ressourcement

**Soirées et Après-midi d'information gratuites**  
du 19 au 23 février 96 (19h30 et 14h00)  
Les plans de l'Âme • Réves • Tarot  
Visualisation • Auto-guérison  
Chakras • Massage • L'Enfant en soi  
Relaxation • Énergie des Archanges  
Les guides spirituels

**Conférences du Vendredi**  
Les Matins-Détente  
Méditations  
Les ateliers de fin de semaine

**RÉSERVEZ VOS PLACES :**  
**650-2702**  
3360, la Pérade, suite O3  
Sainte-Foy, Québec Q1A 2L7

**ACTUALITÉS Santé**

**Édition Spéciale**

**VAINCRE L'INSOMNIE !**



Se blottir sous un édredon et sombrer instantanément dans un sommeil profond, ce n'est pas donné à tout le monde. Il arrive parfois qu'une situation exceptionnelle de stress perturbe notre sommeil. On peut alors être tenté de chercher la solution dans un tube de somnifères. Cependant, cette solution est temporaire. Les somnifères sont toujours une arme à double tranchant.

Même si ces pilules nous plongent plus vite dans le sommeil, il est beaucoup moins réparateur qu'un sommeil naturel. De plus, durant la journée, on risque d'être fatigué, d'éprouver des problèmes de mémoire, de concentration et de coordination. Avec le temps, toutes ces pilules

peuvent nous entrainer dans le piège de la dépendance. Comme le corps s'habitue, il faut en prendre des doses de plus en plus fortes pour réussir à dormir.

Pour se sortir de cet engrenage, il suffit de diminuer progressivement sur une période de quelques semaines. Il reste ensuite une étape importante à franchir : celle de planifier sa routine de sommeil, en créant un climat propice comme lire ou écouter de la musique relaxante. Cependant, le meilleur antidote contre l'insomnie, c'est d'arrêter d'en avoir peur. Quand le sommeil vous boude, il vaut mieux prendre ça avec un grain de sel plutôt qu'avec une pilule qui, somme toute, n'a rien de magique...

Source : Josée Marion, pharmacienne Notre-Dame-des-Prairies

**QU'EST-CE QUE L'OTITE MOYENNE ?**

L'otite moyenne est une infection courante de l'oreille moyenne chez les enfants. L'oreille moyenne est reliée à l'arrière du nez par la trompe d'Eustache. Chez les jeunes enfants, la trompe est plus courte que chez les adultes et elle ne reste pas aussi bien ouverte. Ainsi, les sécrétions provenant de l'arrière du nez et de la gorge peuvent s'écouler dans l'oreille moyenne et y être emprisonnées, créant ainsi un terrain propice à l'infection.

Si elles ne sont pas traitées, les infections de l'oreille moyenne peuvent entrainer la surdité partielle ou dégénérer et devenir plus graves. Cependant, grâce à un traitement approprié, l'otite moyenne se résorbe habituellement complètement.

**Quelques conseils pour les parents**

**Médicaments**

• Votre médecin a prescrit à votre enfant un antibiotique. Si ce dernier est pris selon les recommandations, l'état de la plupart des enfants s'améliorera de façon notable en l'espace de trois jours. Cependant, si les symptômes persistent, contactez votre médecin.

• Assurez-vous que votre enfant prend toute la quantité d'antibiotique prescrite par le médecin. Même si les symptômes disparaissent, l'infection peut ne pas être complètement guérie. Il est donc important de finir toute la quantité d'antibiotique même si votre enfant se sent mieux.

• Demandez à votre médecin si vous devez faire examiner à nouveau les oreilles de votre enfant une fois qu'il aura pris toute la quantité d'antibiotique prescrite.

**Douleur**

• L'application d'une compresse chaude sur l'oreille peut souvent aider à soulager la douleur accompagnant l'otite moyenne.

• Consultez votre médecin ou votre pharmacien sur l'usage d'un analgésique (antidouleur) tel que des gouttes pour les oreilles ou la prise d'acétaminophène pour soulager la fièvre ou la douleur.

**Prévention**

• Si vous nourrissez votre enfant au biberon, gardez sa tête surélevée pour éviter les écoulements dans la trompe d'Eustache.

• Ne fumez pas et éloignez votre enfant des fumeurs. En effet, la fumée de cigarette augmente le risque d'infection d'oreille moyenne.

N'hésitez pas à consulter votre pharmacien, il pourra vous donner des conseils judicieux.

**Gracieuseté**

Bristol-Myers Squibb  
Groupe pharmaceutique



**FAMILI-PRIX**

Consultez chaque semaine la chronique

**ACTUALITÉS Santé**

dans votre circulaire Famili-Prix.

Vous y découvrirez des trucs et des conseils pratiques rédigés par des spécialistes de la santé.



**MERCI! PAUL BAILLARGEON**

**SPÉCIAL 5e ANNIVERSAIRE**  
6 semaines de location pour le prix de 4 jusqu'au 29 février 1996

Paul Baillargeon est un ex-lutteur et homme fort, bien connu de la population québécoise puisqu'il a fait de la lutte professionnelle durant 11 ans et a accompli des exploits inoubliables dans les années 50. Plus récemment, Paul Baillargeon faisait la manchette, mais pour toute autre raison.

Quoiqu'il ait adoré lutter pendant toutes ces années, ces efforts physiques lui ont laissé des séquelles; importants dépôts calcaires aux pieds, aux coudes, à la colonne et à l'épaule; arthrose; "toile" d'épaule déchirée et autres. Après avoir tenté de se guérir de ces différents maux par la médecine conventionnelle sans aucun succès, Paul Baillargeon fait l'expérience du Magnétopace. Cette thérapie par champs magnétiques est tellement efficace que notre homme fort se rétablit complètement.

Dans un récent article, Paul Baillargeon vante les mérites de l'appareil Magnétopace pour tous ceux qui, par manque de magnétisme, développent différentes anomalies telles que le stress, les maux de tête, les douleurs musculaires, etc. De plus en plus de spécialistes, en Europe et ailleurs, découvrent l'efficacité des champs magnétiques et reconnaissent la valeur de l'appareil Magnétopace pour aider la nature médicatrice à rétablir l'harmonie. Aujourd'hui, ceux qui l'ont essayé tiennent à remercier Paul Baillargeon de son témoignage qui a changé leur vie.

Après une chute d'un 2e étage me causant de multiples fractures il y a 26 ans, j'ai reçu un diagnostic médical d'invalidité permanente et j'ai été incapable de travailler sans douleur et maux de dos depuis cet accident. Maintenant à 82 ans, c'est avec enthousiasme que je travaille sur la ferme car, depuis 6 mois, ma santé n'a cessé de s'améliorer grâce à l'appui énergétique de mon appareil Magnétopace. Grand merci à Paul Baillargeon qui me l'a introduit.

Joseph Irénée Poulin, Sainte-Marie, Beauce



À l'âge de 69 ans, ma santé se détériorait, je souffrais de diabète qui affectait ma vision ainsi que d'arthrite inflammatoire. Suite à l'essai du Magnétopace pendant un mois, ma vision augmentait de 30% et mes douleurs s'éliminaient graduellement. Alors, j'aimerais remercier Paul Baillargeon et le recommander à tous ceux qui, comme moi, cherchent une vraie solution.

Zélada Dufour, Ile-aux-Coudres



À l'âge de 34 ans, ma vie entière fut bouleversée par un diagnostic de sclérose en plaques. La maladie faisant son oeuvre, de femme active que j'étais, fatigue extrême, apathie, douleurs généralisées, lourdeur des membres et pertes d'équilibre prirent place. Consultations, traitements divers et médicaments n'eurent que peu d'effet. Il y a 4 ans, une amie m'offrit des séances de champs magnétiques. Bien que sceptique au départ, j'acceptai son offre. Traitement après traitement, ma santé ne cessait de s'améliorer. Maintenant, c'est pleine d'énergie et en femme épanouie que je peux de nouveau vaquer normalement à mes occupations journalières.

Sylvie St-Laurent, inf. l., Ile d'Orléans (Québec)



Depuis plus de dix ans, je souffrais le martyre dû à une discopathie cervicale qui me condamnait à l'inactivité totale, la médecine n'y pouvant rien et ayant épuisé toutes les ressources médicales. L'appareil Magnétopace m'a ramené à une qualité de vie normale, un enthousiasme débordant, je ne ressens plus aucune douleur et j'ai aujourd'hui 76 ans. Je le recommande vivement à tous ceux qui souffrent. Merci Paul Baillargeon.

M. Gabriel Lachance, Boischatel

1234, avenue Rodolphe-Forget, Sillery G1S 3Y7

Tel qu'annoncé à la télévision  
**THERAPIE PAR BIOMAGNETISME**

Local: (418) 688-7719  
Ext.: 1-800-363-7719