



# Harmonie santé

CAHIER SPÉCIAL / MARS 2014

**Le Nouvelliste**  
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE



## Les maux de dos

## Aides à la marche

### La prévention

Associées à un mode de vie plus actif, de bonnes postures au travail, dans nos loisirs et pendant nos périodes de repos peuvent aider à prévenir les problèmes de dos. Nos postures et nos activités épousent le plus souvent une position penchée vers l'avant (en flexion), le bas du dos arrondi. Le travail à l'ordinateur et les séances de jeux vidéo sont des exemples de postures en flexion, tout

comme jardiner ou prendre une boîte au sol constituent aussi des activités en flexion.

Ces flexions répétées et soutenues mettent toujours les mêmes structures sous tension (muscles, vertèbres, disques, ligaments), ce qui entraîne douleur et fatigue musculaire. Le dos est conçu pour bouger, et pour bouger souvent ! Alors, que faire ? Afin de prévenir la fatigue musculaire, il faut faire régulièrement des activités

qui font bouger le dos différemment... c'est-à-dire dans d'autres directions, et non seulement en flexion. Les activités telles que la marche, la randonnée pédestre, le fait de monter et descendre des escaliers, la natation et le ski de fond placent le bas du dos en extension (se pencher vers l'arrière) et contrebalancent les activités en flexion.

Source : Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

Les aides à la marche sont des outils que vous pouvez utiliser pour maintenir votre mobilité et votre autonomie. Une aide à la marche permet de :

- Diminuer l'effort et l'énergie requis pour marcher
- Diminuer le poids sur une jambe blessée, fragile ou faible
- Compenser un manque d'équilibre
- Réduire les risques de chute

### Choix d'une aide à la marche

Votre état de santé, votre taille et votre âge sont des facteurs clés lorsque vous choisissez une aide à la marche. Il faut aussi tenir compte du confort, de la facilité d'utilisation, de la stabilité et de la sécurité. Consultez votre physiothérapeute si vous avez besoin d'aide pour choisir une aide à la marche adaptée à vos besoins.

### Canne

Tenez la canne dans la main opposée à votre côté faible ou blessé afin de maintenir un balancement du bras approprié, d'améliorer le transfert de poids et d'encourager un modèle de marche normale.



Lorsque vous mesurez la hauteur appropriée de la canne, tenez-vous bien droit et placez l'extrémité de la canne sur le sol, à environ 15 centimètres de votre pied. En laissant vos bras pendre de chaque côté du corps, ajustez la hauteur de la canne de sorte que la poignée soit au niveau du pli du poignet.



### Béquilles

Tenez-vous bien droit et placez l'extrémité des deux béquilles sur le sol, à environ 15 centimètres du côté de chaque pied. En laissant les bras pendre confortablement de chaque côté du corps, ajustez la hauteur des béquilles de façon à maintenir un espace de 5 centimètres (soit la largeur de trois doigts) entre votre aisselle et le haut de la béquille. Une fois que vous avez mesuré la bonne hauteur des béquilles, ajustez les poignées des béquilles de sorte qu'elles soient au niveau du pli du poignet.



### Marchette

Placez la marchette solidement sur le sol, tenez-vous bien droit et faites s'aligner vos talons sur les pattes arrière ou sur les roues arrière de la marchette. Ajustez la hauteur de la marchette de sorte que les poignées soient au niveau du pli des poignets.

### Escaliers

Les escaliers devraient être empruntés une marche à la fois. Lorsque vous montez les escaliers, menez avec la jambe forte et faites suivre la jambe faible avec une canne ou une béquille (la forte pour monter). Lorsque vous descendez les escaliers, la jambe faible passe en premier. Agrippez toujours la main courante d'une main et la béquille ou la canne de l'autre et bougez l'aide en même temps que la jambe faible (la faible pour descendre).

### Position assise

S'il vous est difficile de vous asseoir, obtenez une chaise avec des accoudoirs. Tournez le dos à la chaise et reculez jusqu'à ce que vous sentiez la chaise sur vos jambes. Passez ensuite le bras à l'arrière pour saisir un des accoudoirs et abaissez-vous lentement sur le siège jusqu'à ce que vous soyez assis.

Lorsque vous vous levez de la chaise, placez vos béquilles ou votre canne à portée de la main ou placez la marchette devant vous avec les freins en position bloquée. Glissez vers l'avant jusqu'à ce que vous soyez sur le bord du siège, penchez-vous en avant et levez-vous en vous aidant des accoudoirs pour vous redresser. N'utilisez pas votre aide à la marche pour vous redresser, car elle pourrait basculer et vous blesser.

### Consultation

#### d'un physiothérapeute

Consultez votre physiothérapeute si vous avez besoin d'aide pour choisir une aide à la marche bien adaptée à vos besoins, à vos exigences physiques et à votre niveau d'activité.

Pour trouver un physiothérapeute, consultez le site [www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca), pour accéder à votre répertoire «Trouver un physiothérapeute» et en savoir davantage sur les nombreuses façons d'améliorer votre santé et votre mobilité.

## Acupuncture entre Ciel et Terre Votre solution santé

Spécialisée dans le traitement des douleurs, inflammations chroniques ou aiguës et tensions de toutes sortes, mon approche orientée dans la désactivation des points gachettes (trigger) obtient de très bons résultats en peu de traitements et vous procurera tant un soulagement rapide qu'une augmentation de votre bien-être. Depuis 10 ans, j'ai mis au point une technique qui combine plusieurs arts de guérison asiatiques dont le massage Tuina, les ventouses, les onguents et huiles médicinales et l'acupuncture.



Jean-François Vigneault, acupuncteur.

### Comment ça fonctionne?

L'acupuncture stimule le fonctionnement adéquat des muscles, nerfs, vaisseaux sanguins, glandes et organes, affectant positivement le système immunitaire, la circulation sanguine, l'activité cérébrale et la tension artérielle.

Au moyen d'aiguilles extrêmement fines, stériles et à usage unique, l'acupuncture régularise la circulation de la force vitale (l'énergie, la vie ou le Chi) qui circule le long des méridiens. Ces méridiens ou «circuits» assurent la communication avec tous les constituants de l'organisme. Pensons au système électrique d'une maison. Pour que le chauffage, l'éclairage ou les appareils ménagers fonctionnent, il faut qu'ils reçoivent suffisamment d'énergie et que

les connections soient bonnes. Dans le corps, tous les organes et tissus reçoivent également cette énergie, cette force vitale, pour effectuer adéquatement leurs fonctions.

La douleur ou la maladie, résulte d'une obstruction de la circulation de cette force vitale dans une certaine zone du corps. Le traitement d'acupuncture permet de libérer la stagnation et d'encourager la circulation harmonieuse de la force vitale dans l'organisme, ramenant l'individu à son niveau optimal d'équilibre et de bien-être.

Certaines recherches ont également démontré que la stimulation de points d'acupuncture pouvait amener le système ner-

veux à libérer des endorphines, ainsi que d'autres substances biochimiques et hormonales qui affectent la perception de la douleur, l'humeur et la santé générale.

La médecine traditionnelle chinoise est une méthode fiable, éprouvée et naturelle. Son objectif premier est de comprendre les causes d'un déséquilibre afin d'y trouver une solution.

### Qu'est-ce que ça traite?

Voici une liste de conditions couramment et efficacement traitées en Acupuncture à notre clinique de Shawinigan:

- Allergie
- Asthme
- Rhinite
- Sinusite
- Tendinite
- Bursite
- Névralgie
- Épicondylite
- Sciatique



## Acupuncture Entre Ciel et Terre

À votre service depuis plus de 10 ans

**Efficace  
Relaxant  
Sécuritaire  
Assurances  
Jour/soir**

Inflammation ☯ Sinusite  
Sciaticque ☯ Allergies  
Mal de dos ☯ Anxiété

Massages -  
ventouses - pierres  
chaudes



**Jean-François  
Vigneault, Ac.**  
(Membre de l'Ordre des  
acupuncteurs du Québec)

↑ ÉNERGIE  
↑ IMMUNITÉ  
↓ FATIGUE  
↓ DOULEURS  
↓ STRESS

**819 244-4729**

695, avenue de la Station, Shawinigan  
[jfvacupuncteur@hotmail.com](mailto:jfvacupuncteur@hotmail.com)

## PROTHÈSES Une meilleure AUDITIVES écoute *auditive!*

*QUALITÉ SONORE  
ET  
CONFORT SUPÉRIEUR*

Plusieurs différents  
modèles sont  
couverts par la  
**RAMQ, ACC et CSST.**

Évaluation par l'audioprothésiste est requise



**Jacques Boucher, Audioprothésiste**  
1005, rue Saint-Prospère, Trois-Rivières  
**819 374-5509**

# Vous songez à aller vivre en résidence ?



## POUR VIVRE EN SANTÉ ET EN HARMONIE, PLACE BELVÉDÈRE VOUS ATTEND

*Lorsque vient le temps de choisir une résidence, on veut avoir le maximum de sécurité, de confort et de services tout en maintenant un coût d'hébergement avantageux. C'est exactement ce que vous propose Place Belvédère, l'imposante résidence qui se situe juste en face de l'hippodrome trifluvien.*



### Votre alimentation

La santé débute d'abord par l'alimentation, le carburant de notre corps. Mais une saine alimentation n'est pas synonyme de privation et de monotonie, loin de là. La table de Place Belvédère ressemble davantage à un luxueux restaurant avec sa vaste salle à manger éclairée, dotée d'une vue à couper le souffle sur le pont et la ville de Trois-Rivières.

Notre chef exécutif, Alain Béliveau, diplômé de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, prépare chaque jour une carte savoureuse et invitante. Avec lui, la table de Place Belvédère est tout simplement la meilleure table en ville.



### Votre santé

La santé physique est aussi un facteur qui doit faire l'objet d'une surveillance particulière. C'est encore plus vrai lorsque s'additionnent les années. Place Belvédère compte sur les services médicaux du Dr Gilles Trahan et de deux infirmières auxiliaires : M<sup>me</sup> Sophie Gettliffe et M<sup>me</sup> Anick Lévesque. Avec leur bureau de santé, directement à la résidence, et avec la visite régulière de spécialistes (pédiatre, massothérapeute, chiropraticien, etc.), votre santé n'a jamais compté sur un suivi aussi accessible.



### Votre qualité de vie

L'harmonie passe par une vie sociale enrichissante et diversifiée. Notre récréologue, Marie Lefebvre, vous invitera à participer à de nombreuses activités culturelles, artisanales ou de conditionnement physique. L'implication de nos résidents dans diverses activités bénévoles, le talent intarissable des membres de notre chorale ne sont que deux exemples d'un éventail de domaines en effervescence à Place Belvédère. Piscine, salle de quilles, golf virtuel sont aussi des options pour rester en action.

### Des services variés

En faisant la découverte de Place Belvédère, vous serez étonné

par les grands espaces lumineux. Les appartements sont vastes, confortables et sécuritaires. De vastes espaces communs sont à votre disposition : salons, piscine, café-bistro, pharmacie, dépanneur, salon de coiffure, cinéma, golf virtuel, salle de quilles, chapelle, jardin communautaire et bien plus encore.

Parmi la multitude de services qui sont inclus, il faut mentionner les services de téléphonie, de câblodistribution et télé TVtour, l'entretien ménager et le service de navette vers les centres commerciaux, l'épicerie et les sorties organisées.

Place Belvédère est accessible aux fauteuils roulants et est dotée de système de surveillance par caméra. La sécurité y est prioritaire à tout moment.

### Comparez nos prix

Vous croyez que notre choix d'hébergement et de services n'est pas à votre portée? Détrompez-vous! Vous pouvez louer un studio à Place Belvédère à compter de 850\$ par mois.

Rien de mieux que d'être entouré d'un personnel qualifié et chaleureux dans une ambiance qui vous fera vite découvrir la justesse de notre slogan : «Un chez soi, en mieux»! Venez nous rencontrer en tout temps; notre conseillère en hébergement, Mme Carole Fafard, se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions.

### Et des condominiums

Place Belvédère ajoute à son choix d'hébergement un nouvel espace comprenant 56 agréables condominiums avec en prime les nombreux services de la résidence. Voilà un investissement judicieux et un placement porteur d'avenir! Vous pouvez, dès maintenant, réserver le vôtre parmi les nombreux modèles disponibles. Déjà 42 condominiums ont trouvé preneur.

**NOUVEAU**

Disponibles  
en location-  
achat  
ou location.

Place  
BELVÉDÈRE

pour 55+

Québec  
CERTIFICATION DE CONFORMITÉ  
DE RÉSIDENCE POUR  
PERSONNES AGÉES

ASSOCIATION  
CSSS  
TROIS-RIVIÈRES



M<sup>me</sup> Anick Lévesque, Dr Gilles Trahan et M<sup>me</sup> Sophie Gettliffe, les deux infirmières auxiliaires au service de votre santé à Place Belvédère.

Certification obtenue  
avec mention

*Félicitations!*

*Avant d'arrêter votre choix sur une résidence, accordez-vous un moment. Venez vivre l'expérience d'une visite chez nous et vous conviendrez que Place Belvédère est, en tous points, un concept unique dans notre région. Vous le méritez bien!*

Avant de prendre une décision, venez nous visiter.

**Nous tiendrons notre prochaine journée  
« portes ouvertes »**

**le samedi 5 avril, de 10 h à 16 h.**

Pour l'occasion, des promotions exceptionnelles vous attendent. Prenez rendez-vous avec nous dès aujourd'hui en composant le 819 601-2331 et...  
Bienvenue chez vous!

1805, boulevard des Forges, Trois-Rivières 819 601-2331 • 1 888 601-2331 • place-belvedere.com



# Harmonie santé

## Avec Grand'Mère Nature Prenez en main votre santé!

Des légumes, des fruits, des pousses et germinations sont à consommer en grande quantité pour alcaliniser le corps et lui fournir énergie, vitalité et santé. Les choisir biologiques vous assure de ne pas ingérer pesticides et produits chimiques tout en respectant l'environnement.



Grand'Mère  
Nature



Mme Susy Gervais, propriétaire de Grand'Mère Nature.



Une bonne façon de consommer davantage de fruits et légumes biologiques est de se créer un jardin avec des semences biologiques. Vous trouverez en nouveauté chez Grand'Mère Nature une grande variété de semences biologiques québécoises. De plus, lorsque l'abondance sera à son apogée, quoi de mieux que de déshydrater vos herbes pour avoir tout au long de l'année vos propres épices biologiques. Un déshydrateur de marque Excalibur vous sera grandement utile. Venez voir cet appareil offert chez Grand'Mère Nature, nos conseillères se feront un plaisir de vous en expliquer le fonctionnement.

Une façon très appétissante de consommer davantage de fruits et légumes est d'en faire des jus frais. Une bonne machine à jus vous permettra de récupérer le maximum de jus. La machine Oméga est sans contredit de qualité supérieure. Venez le constater par vous-même.

Cuisiner davantage des aliments vivants, crus et végétariens, permet de consommer au maximum vitamines et minéraux. Vous ne savez pas par où commencer? Les cours de cuisine offerts chez Grand'Mère Nature vous guideront vers une alimentation plus saine. Vous sentirez la différence!

819 538-2895

[www.grandmerenature.com](http://www.grandmerenature.com)

**Magasin d'aliments naturels**

- Déshydrateur (Excalibur)
- Machine à jus (fruits, légumes, herbe de blé)
- Germeur

**Réservez maintenant :**

- Ateliers sur pousse et germination
- Atelier de cuisine vivante
- Cours de cuisine végétarienne

830, 6<sup>e</sup> Avenue, GRAND-MÈRE  
819 538-2895  
[www.grandmerenature.com](http://www.grandmerenature.com)

Susy Gervais,  
propriétaire

## Le diabète et les maladies cardiaques Réduire le risque de maladie cardiaque

Selon la Fondation des maladies du cœur du Canada, l'apparition du diabète à l'âge adulte est un important facteur de risque de maladie cardiaque. Il est possible de diminuer le risque de maladie cardiaque par la prise en charge efficace du diabète.

### Consultez votre médecin

Si vous êtes atteint de diabète, la première étape pour réduire votre risque de maladie cardiaque consiste à consulter votre médecin. Il est important de discuter avec lui de sujets comme vos antécédents familiaux, que vous soyez ou non atteint de diabète, ainsi que d'autres facteurs comme le tabagisme, l'hypertension et l'hypercholestérolémie.



Discutez également avec votre médecin de programmes d'exercices, de bonnes habitudes alimentaires et demandez-lui si des médicaments peuvent aider à réduire votre risque de maladie cardiaque. Des études ont montré que la prise quotidienne d'une faible

dose de Aspirin diminue de façon marquée le risque de première crise cardiaque non fatale chez les personnes que leur médecin considère suffisamment à risque. Votre médecin sera en mesure de vous dire si la prise de médicaments est une option valable pour vous.

### L'aidant naturel

## La santé de l'aidant passe par l'accompagnement

Le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie, organisme communautaire sans but lucratif depuis 1992, est composé de personnes aidantes naturelles concernées par la perte d'autonomie d'un proche. Nous comptons aujourd'hui plus de 650 membres actifs qui utilisent les multiples services afin de briser leur isolement tout en évitant l'épuisement.

Le RDANM estime que sa mission a pris du galon. Toujours pour la santé de l'aidant, l'organisme continue à :

- Regrouper les personnes «aidantes naturelles» concernées par la perte d'autonomie d'un proche;
- Favoriser le développement d'échanges et de services directs et indirects entre les personnes (conseils, support, carnet de l'aidant);
- Offrir un lieu d'expression des expériences vécues et prévenir



l'épuisement par un réseau téléphonique, des formations et par une rencontre mensuelle;

- Promouvoir la création de ressources appropriées aux besoins;
- Offrir des services de soutien aux membres pour les aider à améliorer leur réalité quotidienne (exemple : Accompagnement-Répît).

En plus, le RDANM offre à ses

membres les services suivants :

- souper mensuel avec conférencier;
- des culottes d'incontinence pour adulte, des piqués et de l'Ensure à moindre coût;
- des vêtements adaptés neufs et usagés.

Afin de garder les aidants naturels actifs et en santé, des formations sont mises à leur disposition :

- «Aider sans s'épuiser» (groupe d'entraide de douze personnes);
- «Vivre un deuil et grandir» (groupe d'entraide de dix personnes);
- «Soins et techniques de déplacements sécuritaires à domicile, relation d'aide, etc.» (groupe de dix personnes);
- «Accompagnement en fin de vie» (un groupe de douze personnes).

En fait, le RDANM soutient ses membres principalement à l'aide à la personne en mettant à leur disposition, soixante-onze (74) préposés formés et accrédités avec le PDSB (principes de déplacements sécuritaires pour le bénéficiaire à domicile), ainsi que le RCR (réanimation cardio-respiratoire) et chaque personne faisant partie de la banque des préposés a, préalablement, autorisé une enquête policière à son endroit. Donc, chaque préposé offre un service d'Accompagnement-Répît sécuritaire, personnalisé, respectueux et efficace, et ce, 24 heures/24, 7 jours/7.

Pour nous rejoindre, du lundi au vendredi, de 8h à midi et de 13h à 16h :

819 693-6072

819 693-3743

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

### L'aide dont vous avez besoin au moment voulu.

**Vous prenez soin d'une  
personne en perte  
d'autonomie?**

**Vous avez besoin  
de répît?**

**Nous pouvons vous aider :**  
par notre service  
d'Accompagnement-Répît,  
par nos formations.



### Regroupement des aidants naturels de la Mauricie inc.

79, rue Rocheleau  
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)  
G8T 5A4  
Téléphone : 819 693-6072  
Télécopieur : 819 693-3788  
Site Web : [www.rdanm.org](http://www.rdanm.org)



## Pour les entorses et les blessures Chaleur ou glace?

Je me suis blessé. Devrais-je utiliser de la chaleur ou de la glace? Voilà l'une des questions à laquelle les physiothérapeutes doivent répondre souvent.

Si l'on fait correctement usage de la thermothérapie et de la cryothérapie après avoir subi une blessure ou au début d'un programme de réadaptation ou d'exercices, on peut réduire la douleur, favoriser la guérison des tissus, contrôler l'enflure et augmenter la souplesse. Ces techniques, si elles sont appliquées incorrectement, peuvent cependant aggraver une blessure ou prolonger la durée du rétablissement.

### La cryothérapie

Parmi les agents de refroidissement, il faut compter les sacs de glace commerciaux, les bains de glace, les cubes de glace, les compresses de glace concassée et les linges froids.

Lorsqu'un agent de refroidissement est appliqué sur la peau, les vaisseaux sanguins rétrécissent et le débit sanguin diminue, ce qui réduit l'enflure et l'inflammation.

La température de l'épiderme diminue aussi, provoquant un effet analgésique ou d'insensibilisation qui joue un rôle important dans la gestion de la douleur.



On applique typiquement de la glace durant les 24-48 premières heures du stade aigu d'une blessure afin de prévenir les dommages aux tissus, ou

après les 48 premières heures si l'inflammation persiste.

Il est important d'utiliser une serviette humide entre la glace et la peau afin d'augmenter l'efficacité du traitement et de diminuer les risques de dommage aux nerfs ou à l'épiderme pouvant mener à une gelure.

### La thermothérapie

Les enveloppements chauds peuvent être secs comme les coussins électriques, les bouillottes et les sacs de gel, ou humides comme les sacs d'argile humides utilisés dans les cliniques de physiothérapie et dans les hôpitaux.

Les enveloppements chauds dilatent les vaisseaux sanguins et accélèrent la circulation, distribuant l'oxygène et les nutriments requis aux cellules de la zone traitée, favorisant l'enlèvement des déchets des cellules et la guérison.

La chaleur est souvent utilisée durant la phase chronique d'une blessure. Elle peut aussi être utilisée avant la thérapie ou avant l'exercice afin de diminuer la tension musculaire et d'augmenter la souplesse et l'amplitude articulaire. Elle joue également un rôle dans la gestion de la douleur, l'atténuation de la tension et des spasmes musculaires, et la raideur articulaire. La thermothérapie doit être évitée dans la phase aiguë d'une blessure lorsque l'enflure est présente et que la peau est chaude au toucher.

La chaleur humide est préférable à la chaleur sèche parce qu'elle pénètre plus en profon-

deur pour atteindre les muscles, les ligaments et les articulations. Pour recréer les effets d'une chaleur humide à domicile lorsque vous utilisez une source de chaleur non électrique, enroulez d'abord l'enveloppement chaud dans une serviette humide, et recouvrez le tout de serviettes sèches avant de l'appliquer sur la zone de traitement. Quel que soit le type d'agent thermique utilisé, plusieurs épaisseurs de serviette doivent être utilisées comme protection entre l'épiderme et l'enveloppement chaud afin de prévenir l'irritation cutanée ou les brûlures.

Les enveloppements chauds doivent être appliqués de 15 à 20 minutes. Vérifiez visuellement la peau toutes les cinq minutes et cessez le traitement si vous observez des changements anormaux dans la couleur de la peau ou si vous éprouvez un malaise croissant.

### Consultez un physiothérapeute

La thermothérapie et la cryothérapie jouent un rôle dans votre rétablissement accéléré ou dans la réalisation de vos objectifs de réadaptation et d'entraînement. Si vous posez la question à savoir si vous devez utiliser de la chaleur ou de la glace, ou si vous n'êtes pas certain de la nature ou de la gravité de votre blessure, consultez votre physiothérapeute. Il pourra vous recommander l'utilisation de chaleur ou de glace selon votre situation ou votre état spécifique.

## Toujours les mêmes soins personnalisés À une nouvelle adresse

Dre Geneviève Boily, chiropraticienne souhaite vous informer que sa clinique, jusqu'à tout récemment située au centre-ville de Trois-Rivières, est maintenant déménagée sur la rue Louis-Pinard, tout près du centre d'achat Les Rivières, du Parc Lambert et de l'UQTR.

Sa priorité reste la même: Offrir des soins personnalisés à chacun de ses patients, du temps et des résultats durables.

Dre Boily cumule 13 années d'expérience en chiropratique familiale et sportive. Elle traite adultes, enfants, femmes enceintes, personnes âgées ainsi que beaucoup de sportifs.

C'est votre première visite en chiropratique? La règle est simple: On veut trouver la cause du problème pour le traiter de la bonne façon. «Lorsqu'on trouve la bonne approche et qu'on intervient au bon moment, l'amélioration est en général notée très rapidement», précise Dre Boily.

En plus des ajustements chiropratiques et des thérapies musculaires, les soins prodigués à la clinique comprennent des exercices adaptés aux besoins de chacun. Selon la chiropraticienne: «Le fait de stabiliser la colonne vertébrale par des exercices de renforcement contribue grandement à diminuer les risques de récurrences.»

Le Docteur en Chiropratique étant un professionnel de la santé de premier contact, vous n'avez pas besoin d'une référence pour prendre rendez-vous. Téléphonnez directement au 819 697-8711 ou visitez [www.chiroboily.com](http://www.chiroboily.com) pour plus d'informations.

Dre Geneviève Boily,  
Chiropraticienne D.C.  
4300 Louis-Pinard  
Trois-Rivières, G8Y 4B6  
819 697-8711  
[www.chiroboily.com](http://www.chiroboily.com)



**La nouvelle clinique de  
Dre Geneviève Boily, chiropraticienne,  
est maintenant située au  
4300, rue Louis-Pinard.  
On peut la rejoindre en composant le  
819 697-8711.**

*Maintenant tout près de l'UQTR  
et du Centre Les Rivières*

**4300, rue Louis-Pinard, Trois-Rivières  
(Québec) G8Y 4B6  
819 697-8711  
[www.chiroboily.com](http://www.chiroboily.com)**

Dre Geneviève Boily,  
Chiropraticienne, D.C.

*Toujours la même  
approche personnalisée!*



PUBLICITÉ

**CHIRURGIE ESTHÉTIQUE**  
Dr JACQUES PHILIP HADDAD

**CHOISISSEZ VOTRE NOUVELLE SILHOUETTE**

L'augmentation mammaire permet à la femme de redonner aux seins leur forme perdue en raison de la grossesse, de l'allaitement, d'une perte rapide de poids ou tout simplement de l'âge. Cette intervention permet aussi de corriger une différence de taille ou de forme entre les seins ou de rendre le corps mieux proportionné.

**Comment ça marche?**  
Le chirurgien examine d'abord votre cas et vous propose une solution adaptée à votre besoin. Il peut s'agir d'un implant mammaire sous-musculaire ou sous-glandulaire. L'implant sous-musculaire a pour avantages de rendre l'implant moins palpable et de réduire la contraction capsulaire. Par contre, cette intervention chirurgicale est plus longue et accompagnée de douleurs plus intenses. De plus, il rendra d'éventuelles interventions ultérieures plus difficiles.

**IMPLANT MAMMAIRE**

L'implant sous-glandulaire rend l'intervention chirurgicale et le rétablissement moins longs et moins douloureux. Son emplacement facilitera une éventuelle intervention ultérieure. En contrepartie, les implants risquent d'être plus palpables. L'intervention a généralement lieu sous anesthésie générale. Le chirurgien pratique une incision, confectionne une poche destinée à recevoir l'implant mammaire et y place l'implant. Vos seins resteront enflés pendant un mois environ, une sensation de raideur peut être ressentie dans la poitrine. Il faut laisser à la peau le temps de s'adapter à la nouvelle forme de vos seins.

Ces opérations sont pratiquées par le Dr Haddad à l'Institut médical des Trois-Rivières dans un milieu moderne, privé et conforme aux normes médicales les plus rigoureuses.

**POLYCLINIQUE DES RÉCOLLETS**  
1900, boul. des Récollets, bureau 110, Trois-Rivières

SUR RENDEZ-VOUS : **819 376-1552**



## Trois conseils de Joy McCarthy pour atteindre ses objectifs Solutions pour vos collations

Mme Joy McCarthy est une diététiste canadienne spécialisée en nutrition holistique.

Par définition, la nutrition holistique prend en compte la santé dans sa globalité, permettant ainsi de retrouver l'équilibre du métabolisme grâce à une façon de s'alimenter idéale qui est propre à chacun.

Voici trois conseils de Mme McCarthy pour l'atteinte de sains objectifs de vie en optant pour des collations riches en nutriments.

### 1. Faites le plein de bonnes collations santé et énergétiques

Collationner est la façon idéale de conserver un niveau de sucre stable, de contenir les envies et de maintenir un métabolisme efficace. Cela dit, assurez-vous d'être à l'écoute de votre corps et de manger lorsque vous avez faim, plutôt que de manger lorsque l'heure le dicte.

Il existe de nombreuses options de collation, mais toutes ne présentent pas des choix intelligents pour rester sur la bonne voie.

Ses collations préférées sont :

- Les tranches de pomme avec



Mme Joy McCarthy, diététiste spécialisée en nutrition holistique.

du beurre d'amande;  
- Des bâtonnets de légume avec de l'hummus;  
- Un smoothie vert fait à base de lait d'amande accompagné d'un mélange du randonneur composé d'une poignée d'amandes, de canneberges séchées et de

fèves de cacao (le chocolat sous sa plus simple forme!).

Ces collations allient avec équilibre protéines, glucides et bon gras de façon à vous faire sentir bien et rassasié.



### 2. Prenez le temps de savourer les aliments

Choisissez au quotidien un repas durant lequel vous prenez le temps de savourer chaque délicieuse bouchée.

Voici, en quelques étapes, comment y arriver :

1 - Installez-vous dans un endroit calme pour manger et évitez les distractions causées par la télévision ou l'ordinateur.

2 - Planifiez du temps pour manger – de 20 à 30 minutes. Cela vous permettra de satisfaire vos sens à chaque bouchée.

3 - Portez attention aux besoins de votre corps et, lorsque vous mangez, humez, goûtez les saveurs et sentez les textures de chaque bouchée.

Nous avons parfois envie de croquant, parfois de tendre. Pour satisfaire l'envie de croquant, optez pour une poignée d'amandes ou savourez des bleuets frais dans le cas d'une envie tendre. En prenant cela en compte, vous serez surpris

de découvrir toutes les saveurs uniques que vous n'aviez jamais remarquées auparavant.

Le fait de prendre le temps de manger vous rend conscient de vos habitudes alimentaires et vous donne naturellement envie de manger sainement.

### 3. Faites-vous le devoir d'essayer une nouvelle recette chaque semaine

Cela maintiendra votre motivation et votre intérêt à opter pour des choix plus sains. Au cours de la fin de semaine ou en soirée, choisissez un moment durant lequel vous pourrez vous permettre d'essayer une nouvelle recette sans vous sentir pressé.

## Avec la Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob Vous avez fini d'avoir mal aux talons, aux pieds ou aux orteils?

Le pied, partie négligée du corps s'il en est une, est une structure anatomique complexe qui possède des fonctions d'absorption de chocs, de propulsion et d'adaptation au sol lors de la marche.

Pourtant, un simple petit problème ou une douleur non traitée peut souvent se transformer en d'autres problèmes pouvant atteindre les chevilles ou les genoux, même causer des douleurs lombaires.

### Consulter un podiatre

C'est la raison pour laquelle il ne faut pas tarder à consulter un podiatre dès que vous ressentez des douleurs aux pieds. Le podiatre est le professionnel de la santé habilité à évaluer le bon fonctionnement mécanique du pied et chacune de ses composantes.



Le Dr Yvan Jacob, de par sa grande expérience, peut vous aider efficacement. Il est d'ailleurs reconnu à travers la province pour l'efficacité des chirurgies et soins d'ongles incarnés. Celles-ci se font sans douleur et sans récurrence.

Le podiatre prend le temps de bien connaître son patient en lui posant des questions spécifiques sur ses habitudes de vie de manière à lui proposer un traitement efficace. Il n'y a pas deux cas semblables.

«Il n'est pas rare qu'en soignant un problème aux pieds ou aux chevilles, on règle un problème aux genoux et même au dos», explique le Dr Jacob. Ne laissez pas les douleurs aux pieds gâcher votre vie. Le podiatre Yvan Jacob peut vous aider!

Les urgences sont acceptées, ainsi que les assurances. Vous n'avez pas besoin d'une référence médicale pour prendre rendez-vous avec le Dr Jacob.

Vous pouvez le consulter directement, en communiquant à la

Polyclinique du Cap, au 700, boulevard Thibeau, Trois-Rivières, 819 370-6468.  
[www.podiatreyvanjacob.com](http://www.podiatreyvanjacob.com)

## Mieux s'entendre, ça rapproche

Un problème d'audition, si léger soit-il, peut diminuer votre qualité de vie et mener progressivement à l'isolement. En consultant dès maintenant un audioprothésiste, vous découvrirez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins, telles que les prothèses avec la technologie « Blue Tooth » intégrée.

**PASSEZ NOUS VOIR ET RAPPROCHEZ-VOUS DES GENS.**



**NOUVEAU**  
Service d'une audiologiste vous permettant d'obtenir rapidement un test pour l'obtention de prothèses auditives défrayées par la RAMQ.

## Trudel & Trudel

AUDIOPROTHÉSISTES

Madeleine et Marie Trudel



859, rue Saint-Pierre  
Trois-Rivières  
819 375-1587

1693, rue Saint-Marc  
Shawinigan  
819 537-1717

255, rue Saint-Laurent  
Louiseville  
819 228-8328

## Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob

**URGENCE  
ACCEPTÉE**

- ORTHÈSES PLANTAIRES, prescription, conception et correction.
- ONGLES INCARNÉS, chirurgie sans douleur
- ULCÈRE, VERRUE, CORNE, CALLOSITÉ (CORS)
- ÉPINE DE LENOIR, FASCIITE PLANTAIRE
- OEIL DE PERDRIX, ORTEIL MARTEAU
- DOULEUR CHEVILLE, TALON, GENOU
- INFILTRATION CORTISONE
- SOINS POUR DIABÉTIQUES

\*Assurances acceptées

\*Consultez directement le podiatre, sans référence médicale.

Près d'une vingtaine d'années d'expérience

[www.podiatreyvanjacob.com](http://www.podiatreyvanjacob.com)

POLYCLINIQUE DU CAP, 700, boul. Thibeau, Trois-Rivières • 819 370-6468





## Énergie Cardio Trois-Rivières Franchisé de l'année 2014

Déjà 10 ans pour le centre Énergie Cardio de Trois-Rivières. Le 20 décembre 2003 un centre de conditionnement physique exclusivement pour la femme ouvrait ses portes aux coins de Jean XXIII et Côte Rosemont. C'est seulement en août 2008, que le centre fut agrandi et des installations furent mises en place pour accueillir la gent masculine.

Le 20 janvier dernier, le CQF en était à sa treizième édition de la fête de la franchise qui a rassemblé plus de 400 convives. La remise des prix Maillons d'or fait ressortir les réussites et l'excellence des petites, moyennes et grandes entreprises qui sont au cœur du développement du secteur de la franchise au Québec.

### Comment fait-on pour remporter un tel prix ?

Tout d'abord, un investissement de plus d'un demi-million en amélioration locative et équipements a été nécessaire afin de répondre à la forte demande de notre clientèle. Avec une équipe de gestion de 15 années d'expérience en moyenne, nous réussissons à mobiliser notre équipe vers l'atteinte d'un but commun soit de «Changer le monde». L'excellence de notre équipe s'est même reflétée à l'ensemble du réseau Énergie Cardio en se méritant les «Cardio Stars» de l'année pour les catégories suivantes :  
-employé de l'année-service clientèle  
-employé de l'année-instructeur

de cours de groupe  
-recrutement et rétention des membres  
-implication sociale et communautaire  
-trophée du défi 25 heures/  
Fonds Josée Lavigueur.

Nous mettons beaucoup d'énergie à développer un lien privilégié avec notre clientèle en se démarquant par la propreté, l'accueil, le contact via les réseaux sociaux et les activités à l'intérieur et l'extérieur de l'entreprise (cours parent-enfants, courses 5-10 km...).

### Se dépasser

Ayant une assise solide sur des valeurs très fortes (partage, plaisir, dépassement et respect) nous réussissons à garder notre équipe mobilisée pour l'atteinte des résultats. En plus d'offrir un support important, au niveau de la formation continue, les membres de notre équipe sont amenés à exprimer leurs idées dans le cadre des projets qui se présentent en cours d'année. Nous favorisons une gestion participative avec l'ensemble de nos employés. Le noyau central de rétention de nos employés est certainement dû à la présence soutenue de la présidente de l'entreprise sur le terrain. Par son engagement personnel à supporter son équipe dans les différentes tâches quotidiennes, la présidente est un exemple à suivre. Via notre valeur de partage, il est important pour nous de se dépasser afin d'aider notre communauté à grandir. En effet, lors de l'édition du défi



**Viviane Fiset, directrice, Josée Perreault, propriétaire, Geneviève Leclerc, entraîneur-chef et Kim Rompré, coordonnatrice des cours en groupe avec le prix Maillon d'Or qui consacre Énergie Cardio Trois-Rivières comme franchisé de l'année 2014.**

cardio 25 heures 2013, nous avons amassé plus de 32 000 \$ pour le Fond Josée Lavigueur, ce qui nous a propulsé à la première position de notre réseau. Nous nous démarquons également localement en participant à une multitude d'activités tel en offrant des cours en groupe à une population défavorisée et en ayant une présence accrue

dans les activités communautaires de notre région.

La franchise de Trois-Rivières se démarque par son sens de l'innovation et surtout son souci d'offrir à sa clientèle un service hors du commun. Le tout s'est reflété par son approche innovatrice en combinant dans un seul lieu un centre de conditionnement physique mixte et

un centre pour la femme seulement. Cette décision d'affaires, qui au départ n'avait pas l'unanimité, a fait à ce jour son bout de chemin. Le réseau peut maintenant compter deux succursales du même type et le franchiseur projette déjà l'ouverture de projets similaires pour 2014.

### Des innovations

Pour accroître la qualité du service dans les cours en groupe, nous avons mis en place une caméra qui filme l'instructeur en direct permettant aux participants du fonds de la salle de mieux voir et de mieux suivre les pas tout au long du cours. Le tout est projeté sur deux téléviseurs à l'avant de la salle. Par son succès, cette initiative a fait bouler de neige auprès des franchisés dont plusieurs en ont fait l'installation.

Au cours des derniers mois, étant le centre ayant la moyenne de participation au cours en groupe la plus élevée avec 1638 participations hebdomadaires, nous avons été sélectionné par le franchiseur afin d'être centre pilote pour les nouveaux cours LesMills et pour valider la rentabilité d'inclure les cours de cardio vélo (spinning) dans nos forfaits.

**Énergie Cardio** ON CHANGE LE MONDE

LES JOURNÉES **FOLLES!** 15 au 19 MARS 2014

**ABONNEMENT ANNUEL** OBTENEZ JUSQU'À 200\$ DE RABAIS\*

**ENTRAÎNEMENT PRIVÉ** Profitez de 50 \$ ou 100 \$ DE RABAIS\*\*

TOURNEZ LA ROUE ET GAGNEZ UN CADEAU\*\*\*

**Trois-Rivières (Mixte)**  
3015, côte Rosemont, Local A (angle Jean XXIII)  
819 697-1000

**Trois-Rivières pour Elle**  
3015, côte Rosemont, Local B (angle Jean XXIII)  
819 697-1000

Suivez-nous!

[energiecardio.com](http://energiecardio.com)

\* Détails et règlements à la réception. Applicable à l'achat d'un abonnement annuel. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Valable du 15 au 19 mars 2014.  
\*\* Rabais applicable à l'achat d'un forfait de 12 séances d'entraînement privées ou plus.  
\*\*\* Quantités limitées, selon les stocks disponibles.

**POUR TOUT SAVOIR SUR LA SANTÉ DE VOTRE AUDITION**

**Nathalie, Annie et Étienne, audioprothésistes, sont heureux de vous accueillir dans leurs cliniques situées dans les locaux de Lobe Santé auditive et communication.**

**BISSON, LEFEBVRE, AUDIOPROTHÉSISTES**

<b>Trois-Rivières</b> 4870, boul. des Forges Bureau 101 <b>819 378-7477</b>	<b>Shawinigan</b> 3222, boul. des Hêtres <b>819 539-8666</b>	<b>Autres régions</b> <b>1 866 411-5623</b>
--	--	--

[www.lobe.ca](http://www.lobe.ca) •

(PUBLICITÉ)



Votre pharmacienne  
de famille,

toujours là pour vous.

## NOUVEAUX SERVICES INFIRMIÈRE

Pharmacie France Vallée

Polyclinique du Cap

700 Thibeau local 120,

Trois-Rivières, G8T 7A1

819-372-3010

**UNIPRIX**  
CLINIQUE

### Prise de sang sur rendez-vous

- Analyses de routine avec prescription
- Test FIT (recherche de sang dans les selles)
- Routine grossesse et hyperglycémie provoquée (Glucodex fourni)

### Vaccination et conseils voyage

- Zona (Zostavax)
- Tétanos
- Malaria
- VPH
- Pneumonie (Pneumovax 23)
- Hépatite A et B
- Diarrhée voyageur (Dukoral)

### Diabète

- Suivi, enseignement, écoute
- Prise de glycémie
- Enseignement glucomètre et stylo
- Remplissage de seringues
- Alimentation

### Tension artérielle

- Prise de tension artérielle
- Suivi hypertension
- Conseils appareils à pression
- MAPA
- BPM-100

**VENEZ ME RENCONTRER!**  
Marie-Caroline Gélinas, inf.

# Harmonie santé

## Les allergies alimentaires À propos de l'anaphylaxie

### Qu'est-ce que l'anaphylaxie?

L'anaphylaxie est le nom donné à une réaction allergique potentiellement mortelle qui est provoquée chez certaines personnes par des aliments (comme les arachides et les fruits de mer), des piqûres et morsures d'insectes, des médicaments ou le latex.

### Qui est touché?

Toute personne ayant déjà eu une réaction allergique risque plus d'avoir une réaction allergique grave à un autre moment. Le risque est plus élevé chez les personnes atteintes d'asthme ou qui présentent une allergie particulière à certains aliments.

### Que faire en cas de réaction allergique grave?

L'épinéphrine – aussi appelée adrénaline – est considérée par les professionnels de la santé comme le traitement de choix pour les réactions allergiques graves. Il s'agit de la forme médicamenteuse d'une hormone produite naturellement par le corps.

L'épinéphrine est le médicament contenu dans l'auto-injecteur EpiPen.

Ce médicament aide à enrayer les réactions allergiques graves et doit être injecté immédiatement après l'apparition des symptômes. L'utilisation de



**Le dispositif de formation EpiPen fonctionne de la même façon que le vrai auto-injecteur EpiPen, mais il ne contient ni aiguille, ni épinéphrine. Pour recevoir gratuitement le dispositif de formation EpiPen, un DVD éducatif contenant de l'information sur les réactions allergiques graves et le mode d'emploi de l'auto-injecteur EpiPen, visitez le [www.epipen.ca](http://www.epipen.ca)**

l'épinéphrine immédiatement après l'exposition à un déclencheur d'allergie pourrait vous sauver la vie.

Dans la majorité des cas, l'épinéphrine est efficace après une seule injection. Cependant, les symptômes peuvent se manifester de nouveau et d'autres injections peuvent se révéler nécessaires pour contrôler la réaction. Des doses additionnelles d'épinéphrine peuvent être administrées toutes les 5 à 15 minutes jusqu'à la disparition complète de la réaction allergique. L'injection d'une trop grande quantité d'épinéphrine peut entraîner un excès d'adrénaline (se manifestant par une fréquence cardiaque rapide, des tremblements et de l'anxiété). Le nombre de fois où l'injection

peut être répétée peut donc être limité.

Comme il n'est pas possible de prédire la gravité d'une réaction, et qu'une réaction allergique grave peut évoluer rapidement, les personnes ayant des antécédents de réactions allergiques graves et celles à risque de réaction allergique grave doivent donc garder un auto-injecteur EpiPen à portée de main en tout temps, et être prêtes à l'utiliser dès l'apparition des symptômes.

Il est important de composer le 911 ou de vous faire conduire à l'urgence immédiatement après avoir utilisé EpiPen, parce que les effets de l'épinéphrine peuvent s'estomper et qu'une deuxième réaction est possible.

### Peut-on prévenir l'anaphylaxie?

Bien qu'il ne soit pas toujours possible de prévenir l'anaphylaxie, vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire le risque de réaction allergique grave, dont les suivantes :

- Renseignez-vous sur les facteurs de risque pouvant prédisposer davantage à l'anaphylaxie.
- Évitez dans la mesure du possible les facteurs qui déclenchent vos réactions allergiques.
- Vérifiez toujours les étiquettes, et n'oubliez pas qu'un même ingrédient peut porter différents noms.
- Soyez conscient qu'au restaurant, les mets peuvent avoir été préparés avec de l'équipement ayant été en contact avec les déclencheurs de vos allergies.
- Dites aux enfants de ne pas partager leurs aliments.

Comme il est difficile d'éviter l'exposition aux différents allergènes, il est important de s'assurer que les membres de la famille, les amis et les professeurs d'une personne allergique sont renseignés sur les réactions allergiques. Ces personnes doivent être préparées à agir rapidement en cas d'urgence.

### Information

Pour obtenir plus d'information sur l'anaphylaxie, visitez le [www.anaphylaxis.ca](http://www.anaphylaxis.ca) ou le [www.epipen.ca](http://www.epipen.ca).

### VOTRE AGENT

**Gilles Ouellet**

Conseiller en sécurité financière

ASSURANCE vie, maladie grave, invalidité, cancer.

Remboursement de prime

Informez-vous **819 378-0250**



## ENFIN, UN APPAREIL AUDITIF QUE VOUS NE VERREZ PAS !

NOUVELLE GÉNÉRATION D'APPAREIL HAUT DE GAMME EXTRÊMEMENT DISCRET ET EXTRÊMEMENT CONFORTABLE.

L'ÉVALUATION PAR UN AUDIOPROTHÉSISTE EST REQUISE AFIN DE DÉTERMINER SI CE MODÈLE DE PROTHÈSE AUDITIVE VOUS CONVIENT. N'EST PAS COUVERT PAR LA RAMQ.

**MARIE-EVE TRUDEL**  
AUDIOPROTHÉSISTE

TROIS-RIVIÈRES 200, rue Fusey (bureau 3)  
819 378-0020

SHAWINIGAN-SUD 497, 114<sup>e</sup> Rue  
819 537-9190

SAINT-GRÉGOIRE 4825, avenue Bouvet (bureau 127)  
819 378-0020

