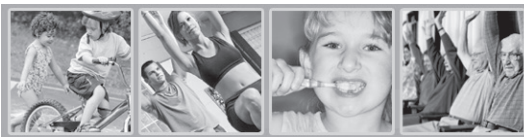


HARMONIE santé



CAHIER DÉTACHABLE VENDREDI 9 MARS 2007
Le Nouvelliste
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE



Arrêter de fumer

Voici comment cesser de fumer même si vous n'avez pas envie d'arrêter

Pour la première fois, un traitement naturel vous permet d'arrêter de fumer même si vous n'avez pas envie. L'avantage de ce traitement, c'est que vous n'avez même pas besoin de réfléchir pour savoir si vous voulez ou non arrêter de fumer.

Vous n'y pensez même pas. Et dans 9 à 14 jours vous devriez avoir totalement arrêté de fumer. Le Centre Anti-Tabac du Québec, a décidé de donner gratuitement le petit livre « Pourquoi et comment arrêter de fumer » qui vous informe et vous offre d'expérimenter le « traitement » sans rien risquer d'autre que le prix d'un timbre poste. Suivez l'exemple de toutes ces personnes qui ont cessé de fumer si vite et si facilement.



Dès que vous suivez les instructions précises qui vont vous être données dans ce traitement, dans 14 jours maximum, que vous le vouliez ou non, vous aurez totalement arrêté de fumer.

Remplissez et renvoyez tout simplement le bon ci-après. N'envoyez pas d'argent. Il n'y a rien à payer.

GRATUIT

Information pour tous ceux qui fument. Retournez ce bon à :

Centre Anti-Tabac du Québec

1948, av. Charland, Montréal (Québec) H1Z 1A2

Oui, j'aimerais moi aussi perdre mon envie de fumer.

Veuillez me faire parvenir votre envoi d'urgence :

Prénom :

Nom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

(EP12)

Les bienfaits de la marche

Enfin l'été qui approche ! Les sportifs enjoués s'en donnent à cœur joie sur les pistes cyclables, les courts de tennis, les parcours de golf et dans les piscines. Vous aimeriez bien entrer dans la ronde et devenir, vous aussi, un acteur plutôt qu'un spectateur ? « Mais comment le pourrais-je, dites-vous, je ne pratique aucun sport... » Qui a dit qu'il fallait pratiquer un sport pour que les muscles soient ravigotés ? Nous avons à portée... de pied tout ce qu'il faut pour nous adonner à un exercice merveilleux. Merveilleux parce que la marche se pratique à 20 ans comme à 80. Elle ne nécessite aucun équipement ou vêtement spécial ni adhésion coûteuse à un club sportif, et elle constitue un véritable tonique pour le corps. Par exemple, une marche de 20 minutes, tous les jours, augmente la vitalité du cœur, facilite la digestion, améliore l'équilibre (ce qui réduit le risque de chutes), aide à contrôler le poids corporel, réduit la pression artérielle, augmente le HDL (le bon cholestérol), renforce les os.

Voilà les bonnes nouvelles, confirmées par de récentes études ! Tout cela sans blesser le corps puisque la marche est un exercice ultra-doux pour les articulations et les muscles.

Six fois moins d'accidents cardiovasculaires

La marche peut même vous sauver la vie ! Exagéré ? Selon une étude réunissant 186 personnes en bonne santé mais sédentaires, dont l'âge variait entre 60 et 86 ans, trois groupes ont été formés. Le premier groupe a fait des exercices réguliers (de la marche, notamment) pendant deux ans. Le deuxième groupe a aussi fait des exercices réguliers, mais pendant quatre mois seulement. Le troisième groupe est demeuré sédentaire. Après deux ans, le nombre d'accidents cardiovasculaires (attaques cardiaques ou cérébrales, crises d'angine, etc.) était six fois plus élevé dans le groupe sédentaire que dans les deux groupes physiquement actifs.

Une qualité de vie améliorée

La marche améliore aussi la qualité de la vie : on sait depuis Aristote qu'il n'y a rien de mieux qu'une bonne marche pour retrouver ses esprits et libérer le cerveau des démons de la colère et de l'anxiété ! Sans compter que la marche favorise la réflexion et facilite le sommeil.

Récapitulons : vous ne jouez pas au tennis, mais vous pouvez marcher ! Bienvenue alors dans le club des gens physiquement actifs. Et la technique ? Ce n'est vraiment pas un problème puisqu'on marche depuis l'âge d'un an ! Vous êtes en bonne santé cardiovasculaire (votre médecin vous le confirmera), vous voulez brûler plus de calories et fournir un effort plus intense que ce qu'exige la petite marche de tous les jours ? Il vous suffit d'allonger le pas, de balancer les bras un peu plus vigoureusement et de marcher plus longtemps, 40 minutes, par exemple, au lieu de 20. Tout cela en continuant de bien respirer et en demeurant droit et détendu.

Si vous pratiquez ce type de marche, que certains appellent la marche sportive, buvez l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes et portez des chaussures de sport confortables. Les meilleures sont celles conçues pour le jogging, la marche ou l'entraînement multiple (cross-training). Quelle pointure ? La règle est fort simple : comme vos pieds enfleront légèrement pendant l'exercice, choisissez des chaussures de sport 1/2 ou 1 pointure plus grande que votre pointure normale.

Laissez votre imagination guider vos pas

Marcher où, à présent ? Partout où votre imagination guidera vos pas. Cela peut vous mener dans votre rue, un parc, un sentier près du chalet ou autour du lac, un quartier historique, au golf (pas de voiturette !), en balade avec vos petits-enfants, à l'épicerie. Cela peut aussi vous inciter à utiliser l'escalier plutôt que l'ascenseur, à descendre plus tôt de l'autobus ou du métro, ou encore, par temps chaud, à arpenter les allées climatisées d'un centre commercial (les Américains appellent ce « sport » le Mall Walking !). Cela peut même vous conduire, sac au dos et chaussures de montagne aux pieds, sur des pistes rocailleuses et montagneuses.

Et si jamais la marche devient une passion qui vous donne le goût de découvrir le Québec, à pied, sachez qu'il existe une carte des sentiers de randonnée pédestre du Québec. On y indique la longueur et le niveau de difficulté des sentiers répertoriés. Elle coûte environ 3 \$ et on peut l'obtenir à la Fédération québécoise de la marche, au 514 252-3157.

Insomnie?



14 trucs pour un sommeil sain

Arthrite?



13 solutions apaisantes

Boulimie?



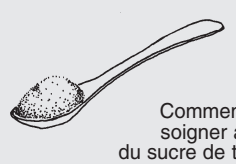
Prenez chaque jour une cuillerée de cette huile

Hypertension?



La racine de ce légume peut vous soulager

Plaie ouverte?



Comment se soigner avec du sucre de table

« 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au naturel »

PUBLI-REPORTAGE de Dominique Duhamel, Éditeur

Il vient de sortir de presse, ce livre qui recense 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel recueillis par des experts reconnus en matière de santé.

Ce livre a été écrit pour tous ceux qui veulent trouver un moyen naturel de se libérer de leurs maux et de leurs douleurs. D'une valeur inestimable, il décrit des remèdes naturels peu connus qui ont pourtant apaisé et guéri des milliers de personnes, sans médicament ni coûteux séjour à l'hôpital. Vous trouverez au fil des pages toute une série de conseils et de remèdes. En voici quelques exemples :

- ▶ Un moyen simple pour prévenir ou guérir les caillots sanguins et les phlébites (p. 87).
- ▶ Une méthode pour se débarrasser d'un gros furoncle en moins d'une semaine sans intervention chirurgicale (p. 158).

- Maux de tête? Des tranches de pomme de terre crue peuvent vous soulager (p. 76)



- ▶ Une méthode pour guérir des cordes vocales enrouées ou meurtries suite à une inflammation du larynx avec un produit vendu en pharmacie et à un prix ridiculement

bas (p. 102).

- ▶ Un remarquable programme d'hygiène prévenant efficacement les rides (p. 24).
- ▶ Une huile dont quelques gouttes diluées dans de l'eau tiède luttent contre la mauvaise haleine (p. 106).
- ▶ Deux vitamines ayant un effet surprenant sur la bronchite (p. 110).
- ▶ Une « pommade miracle » anti-hémorroïdes que vous pouvez préparer vous-même pour moins de 3,00\$ (p. 147).
- ▶ Une huile calmant par massage les maux de tête en quelques minutes (p. 76).
- ▶ Quelques exercices simples apaisant voire supprimant vos maux de dos (p. 172).
- ▶ Chacun de ces secrets efficaces et éprouvés que dévoile le Grand Livre des « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel » peut être utilisé chez soi simplement et rapidement. Vos grands-parents recouraient fréquemment à ces moyens.

- Tension élevée? Buvez donc un délicieux thé préparé avec cette plante pour la baisser (p. 93)



Ce sont en fait de bonnes vieilles méthodes complétées par de sensationnelles découvertes modernes rassemblées pour vous par le Docteur Eberhard L. Hartman. Voilà une petite sélection des sujets abordés dans ce nouveau livre de référence en matière de santé :

- ▶ Une vitamine qui pourrait contribuer à prévenir les crises cardiaques (Résultats de recherche de l'Organisation Mondiale de la Santé).
- ▶ Vous voulez maigrir rapidement? N'oubliez pas d'en manger: cela « peut jouer un grand rôle dans le processus de perte de poids ».
- ▶ Une simple substance minérale peut-elle vraiment doubler vos chances de survivre à une crise cardiaque?
- ▶ Dégustez la racine de ce légume croquant, il fera baisser votre tension.

- Boulimie? Prenez chaque jour une cuillerée de cette huile (p. 118)



- ▶ Vos articulations sont raides et douloureuses? Bonne nouvelle: c'est peut-être dû, non pas à de l'arthrite, mais à un virus courant qui peut être traité par votre médecin de famille.
- ▶ Vous souffrez du dos? Parfois la position allongée est plus une cause qu'un remède.
- ▶ Certains médicaments contre l'asthme créent plus de problèmes qu'ils ne soignent.
- ▶ Avez-vous mal aux reins? Il se pourrait que vous adoptez une mauvaise position pour vider votre lave-vaisselle. Voilà comment se tenir correctement.
- ▶ Un coussin avec le rembourrage que nous

suggérons vous procurera un sommeil sain et profond.

- ▶ La dépression n'est pas que « dans la tête ». C'est parfois un problème glandulaire.
- ▶ Comment prévenir efficacement les varices à l'aide des feuilles d'un arbre que l'on trouve facilement.
- ▶ Calmer les hémorroïdes, sans visite à votre médecin, sans opération, sans remède sentant mauvais.
- ▶ 12 méthodes simples pour vaincre les brûlures d'estomac.
- ▶ Cet additif alimentaire accroît l'immunité des personnes âgées.

- Odeurs corporelles? Le jus de ce fruit les combat (p. 52)



- ▶ Comment maîtriser une faiblesse de la vessie qui peut s'avérer pénible.
- ▶ Toux persistante? Nous vous disons quoi faire.
- ▶ Ulcère d'estomac? Un bon tiers d'ulcères d'estomac peuvent être prévenus voire guéris en modifiant légèrement son mode de vie.
- ▶ Constipation? les meilleurs remèdes naturels...
- ▶ Pourquoi les timides sont prédisposés aux allergies pénibles.
- ▶ Bourdonnements d'oreille: un remède simple en vente dans toutes les pharmacies.
- ▶ Est-il possible « d'inverser » de manière naturelle des affections cardiaques en 365

jours? Pour 8 patients sur 10 soumis à observation, « les artères bouchées auparavant étaient propres ».

- ▶ Comment apaiser un saignement de nez pour éviter qu'il reprenne.
- ▶ Comment traiter sans médicament une hausse de tension.
- ▶ Quatre conseils sûrs pour perdre du poids. Des résultats étonnants!
- ▶ Que faire en cas de maux de ventre et d'hyperacidification.
- ▶ Prostate? Lisez ce qu'il faut à tout prix éviter.
- ▶ Comment traiter les cors, les cloques et les durillons aux pieds.
- ▶ Les causes des amnésies et des pertes de poids inexplicables.
- ▶ En cas d'acné, vous devriez éviter ces préparations chimiques en raison de leurs effets secondaires.

- Connaissez-vous les calories négatives qui redonnent la ligne? (p. 12)



Voilà un moyen d'atténuer vos douleurs. Apprenez tous ces secrets naturels. Ce livre renferme 1001 moyens de jouir d'une santé parfaite. Cet ouvrage de référence plus que complet a sa place dans tous les foyers! Ce livre n'est pas disponible en librairie. Il ne

peut être obtenu que par correspondance auprès de l'éditeur.

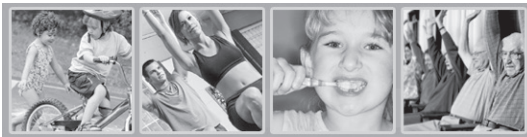
Apprenez les précieuses méthodes toutes simples qui vous permettront de résoudre votre problème de santé. Pour demander votre exemplaire personnel du Grand Livre des « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel », il vous suffit d'écrire aux Éditions Frémontel (Référence EP11) 1948 Charland, Montréal (Québec) H1Z 1A2 en indiquant sur une feuille blanche vos nom, prénom et adresse. Faites-le tout de suite, afin de ne pas oublier. Joignez un chèque de 20,00\$ + 3,00\$ (frais d'envoi) + 1,61\$ (T.P.S.), soit au total = 24,61\$. Vous recevrez en retour votre exemplaire personnel du Grand Livre des « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel ».

GARANTIE À VIE:

Vous bénéficiez d'une garantie de satisfaction sans limite de durée. Si vous n'étiez pas entièrement satisfait(e) par le Grand Livre « Les 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel », il vous suffira de nous le renvoyer pour être remboursés sans discussions. (Frais d'envoi exclus)

IMPORTANT: CADEAU GRATUIT

Toutes commandes postées dans les 10 jours, recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.



Dr Jean-Noël Casaubon

Le traitement des rides

Il existe actuellement toute une panoplie de traitements chirurgicaux et non chirurgicaux pour le traitement des rides. Chacun de ces traitements a ses indications propres de même que certaines indications secondaires. Il me paraît primordial dans le choix du traitement que vous choisirez d'aborder le problème dans son ensemble.

En effet, dépendant de l'âge du patient ou de la patiente, du type de peau qu'il ou elle présente, un traitement de base avec des injections utilisées chez tel autre patient ou patiente ne donnera que peu ou pas de résultat. Il en est de même du Botox qui a lui aussi ses indications très particulières. Après discussion avec votre spécialiste, vous serez à même de décider quel sera le meilleur traitement qui vous convient.

Maximiser les résultats

Vous pourrez de la sorte maximiser les résultats que vous obtiendrez tout en maximisant également votre investissement. Il faut aussi souligner que, au niveau des produits injectables, il existe aussi toute une variété de produits dont certains ont une courte durée, d'autres une durée intermédiaire (entre 1 et 2 ans) et d'autres, une durée prolongée sur une dizaine d'années ou plus. Cependant, il n'est



pas toujours souhaitable, à mon avis, de choisir le traitement à durée prolongée. Il faut se souvenir que le vieillissement est

un phénomène évolutif et non statique. Aussi, dépendant de l'âge où le traitement est fait, si vous utilisez un produit à durée

prolongée il faut être conscient que, un an ou deux plus tard, vous aurez vieilli aussi d'un an ou deux, et donc, il y aura malgré l'utilisation d'un produit à durée permanente, une réapparition progressive des mêmes rides qui devront alors (si désirez) être retouchées progressivement.

Des techniques adaptées

Certaines ridules très fines comme celles au niveau des paupières répondent habituellement très mal aux injections. Il est souvent préférable selon le type de présentation de procéder soit à une chirurgie des paupières ou encore à un peeling chimique qui aura pour effet de resserrer le derme et donc d'éliminer ces petites ridules particulièrement chez les gens qui ont une peau fine et parcheminée.

Dépendant aussi du type de rides, c'est-à-dire qu'il s'agisse de petites ridules ou encore de rides plus démarquées, communément appelées « rouleaux de peau », des injections de produits pour remplissage peuvent s'avérer un investissement complètement inutile. Il faudra alors envisager la possibilité d'un lifting pour lisser la peau d'abord et, par la suite, compléter au besoin, par des injections qui seront utilisées comme un

traitement de « finition ».

Enfin, une ancienne technique a été récemment ramenée pour le traitement des rides au visage et qui consiste à l'installation de fils sous-cutané pour suppor-

Il existe toute une panoplie de solutions chirurgicales et non chirurgicales pour le traitement des rides.

ter les tissus mous du visage. Il faut se rappeler à nouveau que le visage est une structure mobile et que le fait d'installer des fils de support qui sont des moyens artificiels statiques, donc sans élasticité ni mobilité ne donne, habituellement que peu de résultats et trop souvent deviennent apparents sous la peau lors des mouvements de la mimique faciale. La technique est alléchante puisque très simple, mais par contre trop souvent peu ou pas efficace.

Source :

Dr Jean-Noël Casaubon
Chirurgien esthétique

Pour votre santé Perdez du poids

Ce n'est pas que vous soyez gros, mais depuis vos vingt ans vous vous êtes tout de même légèrement empâté. Les poignées d'amour ont poussé, et le petit bide a un peu trop tendance à vivre sa vie. Plus on réagit vite, plus il est facile de rattraper les dégâts. Bon, ne nous cachons pas la vérité, pour maigrir, il n'y a pas trente-six solutions : il faut manger moins et mieux. Le plus dur est souvent de décrocher de la junk food - chips, pizzas, cacahuètes et autres mignardises grasses vendues sous cellophane - à moins que ce ne soit d'arrêter la bière ? Quoiqu'il en soit, diminuer tout cela est déjà un très bon début, qui devrait rapidement se transformer en résultat tangible si vous vous bougez un tant soit peu. Donc bougez ! Dites non au métro pour faire deux stations ou à l'ascenseur en dessous de sept étages. Dites oui à la marche et à la natation. Il paraît que quand on commence le sport, après, on ne peut plus s'en passer. Il suffit de persévérer jusqu'à obtenir ce résultat certain.

SERVICE PERSONNALISÉ SOLUTIONS ADAPTÉES EXPERTISE NUMÉRIQUE

Venez rencontrer

LUCIE BADEAUX, audioprothésiste

MARIE-CHRISTINE LAPOINTE, audioprothésiste

TROIS-RIVIÈRES

Polyclinique de Trois-Rivières
1900, boul. des Récollets, bureau 275
819 373-4111

SHAWINIGAN-SUD

Clinique médicale
2355, 5e Avenue
819 373-4111

LA TUQUE

CARREFOUR DE LA SANTÉ
885, BOUL. DUCHARME
1 800 673-4553

LE GROUPE
FORGET



AUDIOPROTHÉSISTES
AIDES AUDITIVES

1 800 OREILLE

www.legroupeforget.com

TÉLÉPHONEZ DÈS AUJOURD'HUI POUR OBTENIR UN RENDEZ-VOUS

CLINIQUE DE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

Spécialiste en chirurgie esthétique M.D. F.R.C.S.(C)
Traitement non chirurgical des rides et prévention.
Chirurgie esthétique à la plus fine pointe de la technologie.

**VISAGE, SEINS, NEZ, ABDOMEN,
CUISSÉS, LIPOSUCCION, RIDES, etc.**

Correction des rides par injection
de graisse autogène ou par injection de Radiesse,
Evolence, Botox et ARTECOLL®
« Implants longue durée »

Dr Jean-Noël Casaubon

490, rue Bonaventure
Trois-Rivières 819 376-2759



Soins esthétiques



Membre de
l'Association
des électrolyseurs
du Québec.

- « Peeling » chimique
- Traitement de la couperose par thermocoagulation
- Électrolyse
- Facial
- Épilation
- Produits pour le visage et le corps

Nous n'utilisons que des produits cosmétiques dont l'efficacité a été démontrée en clinique par biopsie cutanée.

Jocelyne Pépin, esthéticienne



Grâce à la Clinique podiatrique de l'Université du Québec à Trois-Rivières L'UQTR forme les podiatres de demain !

La Clinique podiatrique de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CPUQTR) a été inaugurée en mai dernier. Grâce à ce nouveau centre universitaire de soins podiatriques, l'UQTR est présentement en mesure de bien former les podiatres de demain, tout en offrant à la population régionale un service de grande qualité.

Les principaux problèmes de santé des pieds traités par les podiatres sont les suivants :

ongles d'orteil incarnés et autres problèmes d'ongles d'orteil, infections du pied (incluant le pied d'athlète), autres infections fongiques et verrues, corne et callosités, blessures au pied (ligamentaires, musculaires, osseuses ou articulaires), pieds plats, oignons, ostéoarthrite des orteils, déformations des jointures d'orteil (orteils marteaux, orteils manquants, etc.), exostoses (tumeurs osseuses bénignes), neuropathologies du

pied et pieds bots.

Les podiatres de demain

Une vingtaine d'étudiants du programme de doctorat de premier cycle en podiatrie de l'UQTR, soit ceux ayant complété leurs deux premières années d'études, prodiguent les soins podiatriques sous la supervision de podiatres expérimentés. Ces derniers complètent le travail des étudiants dans les cas les plus complexes.

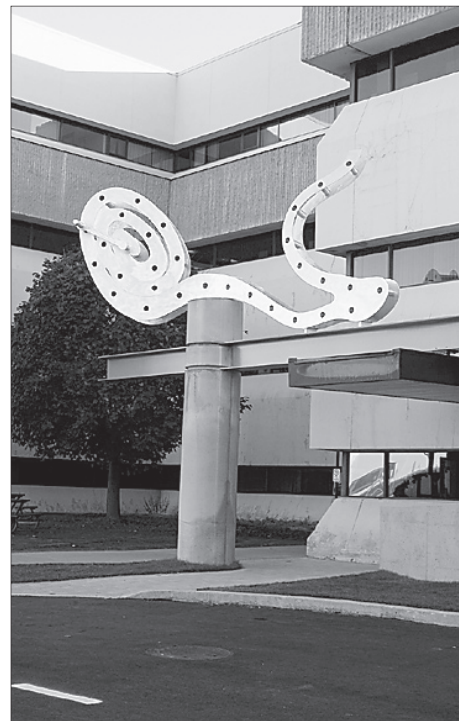


Le docteur Pierre Cardin, directeur de la CPUQTR, supervisant l'étudiante Michèle Fournier.

Bien qu'il y ait une rotation des effectifs étudiants à la Clinique podiatrique, le suivi d'un patient

est assuré, autant que possible, par le même podiatre superviseur.

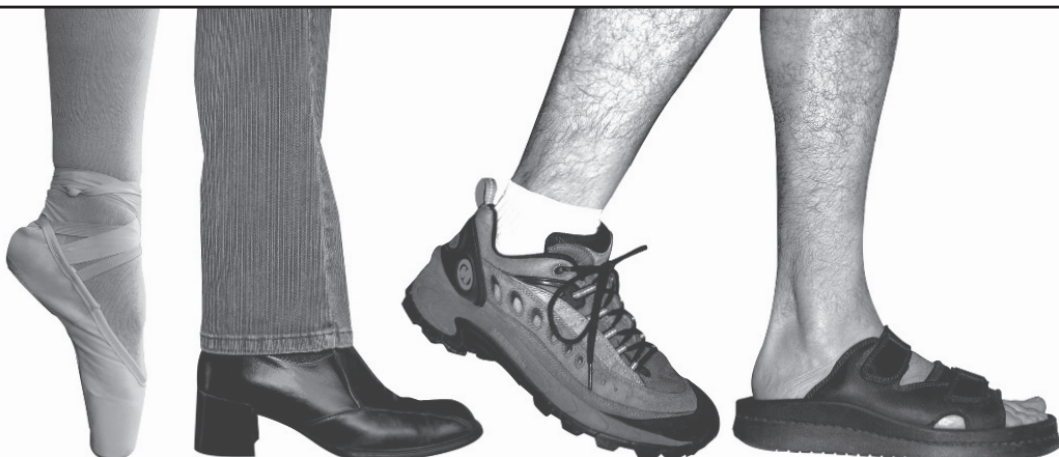
Présentement, la CPUQTR est ouverte quatre jours par semaine (mardi au vendredi), en avant-midi seulement (8 h 30 à 12 h). À compter du 7 mai prochain, une nouvelle cohorte d'étudiants viendra s'ajouter. La clinique sera dès lors ouverte en avant-midi et en après-midi, selon l'horaire suivant : du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.



À l'entrée de la clinique, cette sculpture intitulée *Piedalier* symbolise une voûte plantaire. Elle a été réalisée par M. Gilles Girard, professeur en arts visuels au Cégep de Matane.

clinique podiatrique

de l'Université du Québec à Trois-Rivières



SOULAGEZ VOS PIEDS

- TRAITEMENTS**
- Soins de pied
 - Cors, verrues et durillons plantaires
 - Callosités, ongles épais, ongles incarnés, etc.
 - Problèmes légers et sévères : épine de Lenoir, pieds diabétiques et arthritiques etc.

- SERVICES**
- Orthèses
 - Radiographies
 - Coupe d'ongles
 - Chirurgies mineures

819.376.5104

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
UQTR

3302064-P

La plus petite prothèse auditive numérique entièrement automatique

- Son clair et naturel
- Ajustement très précis par ordinateur
- Très discrète

Certains modèles peuvent être payés par la Régie de l'assurance maladie du Québec. (modèles non illustrés)

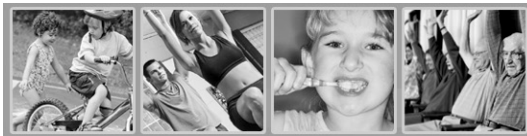
François Bellefeuille
audioprothésiste

Depuis plus de 12 ans

Trois-Rivières Shawinigan
819 371-2010 819 539-7510



3301216



Un séjour inoubliable en harmonie avec la nature L'Auberge Le Baluchon



Le Baluchon, là où confort, santé et gastronomie vous feront vivre un séjour inoubliable en harmonie avec la nature.

Les chambres et les installations de l'Auberge Le Baluchon sont réparties dans plu-

sieurs bâtiments différents, tous situés à proximité l'un de l'autre. Vous pouvez vous déplacer, en empruntant un superbe trottoir de bois. Vous serez séduit par la beauté des lieux... îles, cascades, chutes, reliefs saisissants, forêt envoûtante et plaines tranquilles. Les principaux bâtiments que vous retrouverez sur le site sont : la réception, la salle à manger et quatre auberges qui abritent les 90 chambres. Que dire du Spa santé, un incontournable !

Commencez votre journée en faisant le plein d'énergie profitant des nombreuses activités offertes sur le site,

été comme hiver : équitation, promenade en carriole/calèche privée, randonnée pédestre, vélo de montage, kayak, rabaska, ski de fond, raquette, patin et glissade. Vous découvrirez notre toute nouvelle signalisation qui vous fait apprécier les 22 km de sentiers aménagés autour des plus beaux points de vue sur la superbe rivière du Loup.

Dites adieu au stress

Après une journée fort mouvementée, laissez-nous vous dorloter en vous offrant des forfaits santé revigorants où le stress du quotidien fait place à la détente dans une ambiance de relaxation absolue. Nos thérapeutes expérimentés ont conçu des soins spécialement pour la clientèle du Baluchon. Venez essayer le soin anti-stress composé de différentes techniques de massages énergétiques pour permettre le relâchement global du corps. Que dire de l'enveloppement au cacao accompagné de l'odeur envoûtante de chocolat ? Nous avons aussi pensé à vous, chers messieurs, en offrant un facial spécialement conçu pour vous. De plus, l'accès à la piscine intérieure, à la salle d'exercices, au bain tourbillon et au sauna vous est offert. La santé au Baluchon, c'est

le mariage plein air et soins de détente.

Maintenant l'heure de passer à la table. Notre chef Patrick Gérôme et toute son équipe vous convient à une expérience gastronomique remarquable. Au choix, une irrésistible table d'hôte gastronomique ou le raffinement des menus santé, sans gluten et végétarienne. La table d'hôte vous permet de déguster les nombreux produits du terroir local. Saviez-vous que notre chef a déjà reçu le titre très convoité de Chef de l'année ?

De plus, l'Auberge Le Baluchon vous proposera en juillet 2007 un tout nouveau concept de bistro : l'**Éco-café Au bout du monde**. Fort de l'engouement des visiteurs pour le théâtre en rivière avec sa pièce **Voyage au bout du monde**, Le Baluchon concocte actuellement « l'expérience des sens » à son meilleur. L'Éco-café se distinguera par l'originalité de son concept durable et par la grande tradition de qualité de l'Auberge Le Baluchon. En toute authenticité vous découvrirez des mets inspirés des trésors du terroir du voisinage.

Venez découvrir l'Auberge Le Baluchon avec son site naturel d'une beauté remarquable, son produit original et de grande qualité où l'on prend soin de votre santé !

Les huiles essentielles

L'ingrédient vedette des produits de bain est sans contredit les huiles essentielles. Il s'agit en fait d'un extrait très concentré d'une essence. On obtient les huiles essentielles par différents procédés d'extraction, qui vont de la distillation à la pression. Cela produit un liquide pur qui constitue un concentré de l'élément de base. Il faut donc une très grande quantité de cette matière première pour obtenir ne serait-ce qu'une infime quantité d'huile : 1 kilo de pétales de roses - et les pétales de rose, ce n'est pas bien lourd ! - donne 100 millilitres d'huile essentielle. De préférence, achetez vos huiles dans une pharmacie ou dans un magasin d'aliments naturels ; vous obtiendrez ainsi une huile 100 % pure.

À chaque huile ses propriétés :

Camomille : sédative, relaxante, calmante ; Jasmin : stimulante ; Lavande : calmante, équilibrante, désinfectante, elle accélère la cicatrisation ; Fleur d'oranger : calmante, analgésique ; Romarin : stimulant, protectrice de la peau ; Bois de santal : aphrodisiaque ; Pétales de rose : reconfortante, calmante ; Eucalyptus : décongestionnante ; Illeul : relaxante, sédative ; Ylang ylang : aphrodisiaque ; Citron : tonique, antibactérienne.

Les algues

Elles constituent une source extraordinairement riche en minéraux, et ces minéraux ont des effets remarquables sur la tension musculaire. Attention aux produits synthétiques qui ne font que colorer l'eau. Les algues véritables tels que sont proposées en sachets à infuser ou font partie de la recette de certains produits (bain moussant, huile de bain, etc.).

Les sels

Ils agissent de la même façon que les algues. Ils contiennent des minéraux qui contribuent à détendre nos pauvres muscles noués.



**Discrète
Confortable
Performante**

Découvrez comment la nouvelle technologie numérique peut améliorer votre écoute!

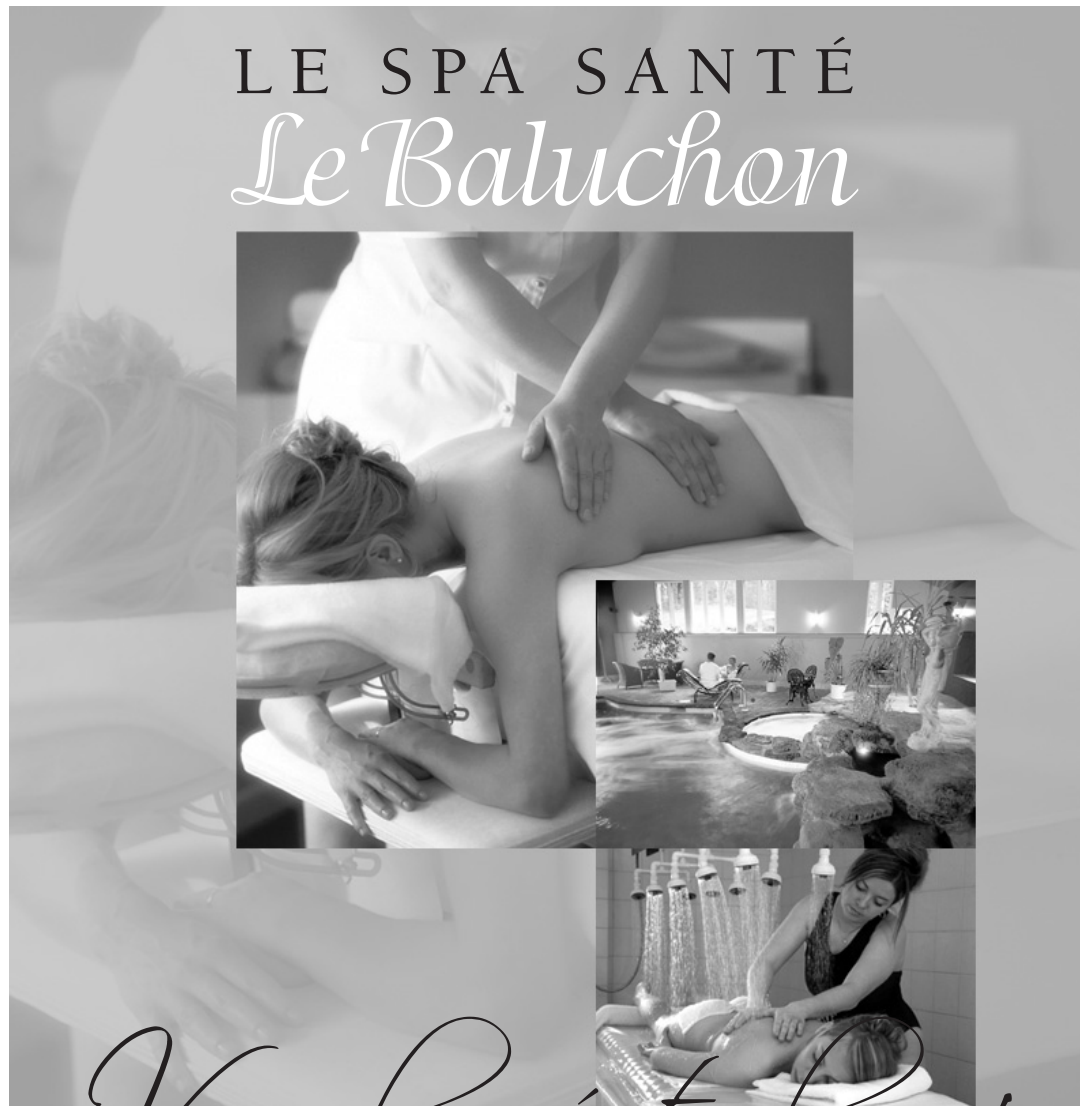
**Mme E.H. Rainville
Mme Suzanne Rainville
AUDIOPROTHÉSISTES**

Prothèses auditives, examens audioprothétiques
Appellez dès maintenant pour un rendez-vous

**819 378-2131 ou 1 877 378-2131
(sans frais)**

835, des Ursulines, Trois-Rivières

Certains modèles sont couverts sans frais par la Régie d'Assurance-maladie du Québec. Le modèle illustré ne l'est pas.



Vous le méritez bien!
Forfait intermède santé

À partir de **75\$**
par personne / taxes en sus

Le forfait comprend:

- un massage suédois ou un sablage sous la pluie;
- un dîner servi à la salle à manger;
- fruits, noix et tisane;
- l'accès à la piscine intérieure, à la salle d'exercices, au bain tourbillon et au sauna;
- le pourboire sur les repas.



*Une excellente
suggestion-cadeau!*



Saint-Paulin • (819) 268.2555 • 1 800 789.5968

www.baluchon.com



Une nouvelle clinique voit le jour La Clinique en soins de pieds Annick Leperlier

Dans le domaine des soins esthétiques et de santé, les pieds sont souvent les grands oubliés de l'anatomie humaine. Résultat, avec les années et la négligence accumulée, les pieds présentent des problèmes et des pathologies qui auraient pu facilement être évités par des soins réguliers et professionnels.

Pour se prémunir des affections aux pieds, ou encore pour les soulager, une nouvelle clinique vient de voir le jour, où une infirmière spécialisée en soins des pieds pourra évaluer votre état et prodiguer les soins requis.

Cette nouvelle clinique est la propriété de Mme Annick Leperlier, une infirmière professionnelle qui oeuvre dans le milieu hospitalier depuis une douzaine d'années et qui a décidé de mettre sa formation spécialisée en soins podologiques au service du grand public, notamment aux personnes diabétiques.

Mme Leperlier vous propose toute la gamme des traitements en soins de pieds pour traiter des affections telles : cors, durillons, ongles incarnés,

ongles mycosés, pieds d'athlète, douleurs aux pieds, et plus encore.

En plus du traitement des diverses affections, le domaine d'intervention de Mme Leperlier se caractérise également par la prévention et l'enseignement. Alors, pourquoi attendre d'avoir mal quand une clinique spécialisée est là pour vous offrir les meilleurs soins podologiques possible ?



Située au 845, boulevard des Récollets à Trois-Rivières, face au centre commercial de Normanville, facile d'accès et avec un grand stationnement la nouvelle Clinique en soins des pieds Annick Leperlier s'intègre dans un centre de santé multidisciplinaire où pratiquent de nombreux professionnels de la santé dont l'unique but est de pourvoir à votre mieux-être.

Pour une évaluation de votre condition, ou encore pour prendre rendez-vous, n'hésitez pas à composer le 819 701-0424, Mme Annick Leperlier se fera un plaisir de vous rencontrer... et de vous soulager.

Les bienfaits du soleil

L'importance du soleil pour notre santé physique, mentale et psychologique est beaucoup plus grande qu'on ne pourrait l'imaginer. Voici donc un aperçu de son rôle et comment on peut utiliser son énergie pour notre bien-être.

Le soleil sur notre peau a pour fonction de transformer le bon cholestérol en vitamine D. Celle-ci aide ensuite à fixer le calcium, qui est un élément de force nerveuse. Un manque de luminosité prolongé entraîne donc souvent, entre autres, problèmes émotifs, dépression, arthrite, ongles cassants, peau sans éclat teint pâle et anémie.

À l'inverse, si quelqu'un reste toujours dans un endroit illuminé, autant la nuit que le jour, son métabolisme reste constamment élevé. Pour le baisser et laisser reposer le corps, il lui faut la noirceur. C'est pourquoi la nature a prévu l'alternance du jour et de la nuit. Autrement, il y aurait épuisement des glandes et vieillissement prématuré, car le métabolisme constamment élevé entraîne une dépense trop grande de vitamines, minéraux, protéines, etc.

Portes d'ouverture à l'énergie solaire

Très peu de gens savent que l'énergie solaire entre principalement par les yeux pour aller activer le métabolisme. L'énergie solaire entre également par le plexus solaire (vers le milieu de la poitrine) pour énergiser les nerfs, ainsi que par la peau, car celle-ci a pour fonction d'emmagasiner les rayons solaires. Quand le soleil nous illumine de ses rayons, les terminaisons nerveuses à la surface de la peau absorbent et emmagasinent cette énergie. Ce sont ensuite les nerfs qui véhiculent celle-ci dans le corps.

Bains de soleil : très régénérateurs

Toutefois, il faut savoir comment s'y prendre afin de ne pas se vider de son énergie et risquer des coups de soleil dommageables. Une surexposition au soleil est toujours néfaste. Les spécialistes, médecins, dermatologues et autres ne cessent de le répéter. Un bain de soleil devrait être pris **avant 10 h ou après 16 h**. On commence par 5 minutes de chaque côté, et on augmente graduellement jusqu'à

un maximum de 20 minutes de chaque côté par séance ; de plus, on devrait s'exposer complètement nu (arrêter à la moindre sensation d'échauffement sur la peau). Même si le soleil est caché par les nuages, n'oubliez pas que l'air qui circule à l'extérieur transporte la lumière d'un point à l'autre. Aller dehors au vent que ce soit le jour ou le soir, aura donc les mêmes effets.

Il y a également une autre façon de prendre du soleil : par l'intermédiaire des aliments que l'on dit cuits par le soleil, c'est-à-dire les légumes crus qui contiennent ce que l'on appelle du soleil liquide, la chlorophylle. L'été



est la saison de l'abondance. Profitez-en donc pour vous fabriquer de merveilleuses salades avec une grande variété de feuilles vertes. Prenez-les bio, elles seront beaucoup plus nutritives.

Clinique en soins des pieds

ANNICK LEPELIER, infirmière

Services offerts :

- Bilan de santé des pieds et plan de soins;
- Soins de la peau : cors, callosités, durillons, etc.;
- Soins des ongles : ongles incarnés, ongles épais, etc.
- Soulagement et bien-être;
- Promotion de la santé : prévention et enseignement.

Prenez rendez-vous avant le **16 mars**

et obtenez **10% de rabais** sur un soin des pieds

Nouvelle clinique



845, boul. des Récollets, Trois-Rivières 819 701-0424

Visites à domicile MARIE-EVE TRUDEL Audioprothésiste

Prothèses auditives numériques

- Simples d'utilisation
- Automatiques
- Discrètes

Les prothèses numériques sont maintenant couvertes par la RAMQ.

Le modèle illustré n'est pas admissible au programme.

Salon Santé et Beauté au féminin
Venez me rencontrer du 16 au 18 mars aux Galeries du Cap

497, 114e Rue, Shawinigan-Sud
819 537-9190

200, rue Fusey, bureau 7, Trois-Rivières
1625, boul. Louis-Frédérique, Nicolet
819 695-0027

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
UQTR

Centre Universitaire de Services Psychologiques
819 376-5088

CENTRE UNIVERSITAIRE DE SERVICES PSYCHOLOGIQUES (CUSP)

Le CUSP offre à la population des services d'évaluation psychologique et de psychothérapie à un tarif accessible.

Ces services sont offerts aux gens de tout âge par des étudiants, de 2e ou 3e cycles, supervisés par des professeurs du département de psychologie.

Pour renseignements ou demande de consultation :

819 376-5088
<http://www.uqtr.ca/cusp/>



Centre d'investigation clinique de la Mauricie

Un centre privé de recherches cliniques

Situé à Trois-Rivières, le Centre d'investigation clinique de la Mauricie, aussi appelé CIC Mauricie, est un centre privé qui fournit des services de recherches cliniques à l'industrie pharmaceutique depuis plus de 10 ans. Le groupe est constitué de médecins et d'infirmières qui oeuvrent dans différents champs thérapeutiques comme : l'allergie, l'asthme, la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), la pneumonie, le cardio vasculaire (ex. hypertension), les maladies métaboliques, etc.

L'équipe de recherche dispense des services de haute qualité. Elle s'engage à fournir les meilleurs soins et les meilleures conditions de traitement pour les besoins des patients, contribuer à la prévention et promouvoir la recherche en respectant les normes qui s'y rattachent.

Des règles strictes

Une recherche ou encore essai clinique a pour but de recueillir des données pour déterminer si un nouveau médicament ou traitement est efficace et fiable. Tous les essais effectués au Centre sont soumis à des règles strictes par Santé Canada et par d'autres organismes réglementaires. Le C.I.C. Mauricie est reconnu pour être un centre qui respecte toutes ces règles imposées par les autorités.

Il y a différents types d'essais cliniques. Contrairement



à ceux qui portent sur des sujets volontaires et en bonne santé, ceux qui sont menés au centre sont réalisés avec des sujets présentant une maladie particulière, pour laquelle le médicament est indiqué. L'essai a alors pour but de comparer l'efficacité et la sécurité du médicament ou traitement par rapport à ceux déjà existants et porte alors sur un grand nombre de sujets.

En participant à une recherche clinique, le patient bénéficie d'un grand nombre d'avantages. Il a accès à

un suivi médical étroit de la part de nos médecins et infirmières de l'équipe. Il peut avoir accès à un médicament qui n'est pas encore accessible aux autres personnes. Pour pouvoir participer, il faut bien sûr répondre à des critères stricts qui déterminent l'admissibilité à l'étude et qui sont déterminés par la compagnie qui parraine l'essai. Ceux-ci doivent être approuvés et surveillés par Santé Canada et par un comité d'éthique indépendant. Leur rôle est d'analyser les essais et d'aider à protéger les droits et le bien-être des patients.

La recherche clinique permet ainsi le développement de nouveaux médicaments et traitements dans le but de mieux soigner les patients. Le Centre d'Investigation clinique de la Mauricie a donc pour mission de conduire les essais qui lui sont confiés avec professionnalisme et rigueur, en gardant comme premier but le bien-être du patient. C'est grâce au nombre de sujets toujours grandissant qui acceptent de participer à ces essais que de nouveaux médicaments sont mis sur le marché. Sans sujet, pas de recherche. Sans recherche, pas de développement et pas d'amélioration possible dans les soins offerts aux patients.

Pour en savoir plus sur le Centre d'investigation clinique de la Mauricie, vous pouvez consulter le site Internet www.cic-mauricie.ca. Vous pourrez connaître les protocoles en cours et même soumettre votre participation à un de ces essais.

L'expérience à votre service

La résidence Les Marronniers

Les Marronniers, c'est une magnifique résidence pour personnes âgées autonomes ou en légère perte d'autonomie qui allie service et expérience, et que confirme la cote de Roses d'or décernée par la Fédération de l'âge d'or du Québec, région Mauricie. La résidence se situe d'ailleurs au coeur de l'action et d'un milieu de vie des plus dynamiques et stimulants.

On y trouve principalement des studios et des 3 1/2 pièces. La construction tout en béton en fait des appartements sécuritaires et bien insonorisés. De plus, la présence d'une infirmière est assurée 24 heures par jour par une équipe qualifiée et expérimentée. Il est également possible de bénéficier des services d'une préposée pour de l'assistance personnelle.



Les repas, dîner et souper sont servis aux tables dans la grande salle à manger. Les plats du menu offrent d'ailleurs une très grande diversité. De plus, le menu à la carte est disponible sans frais supplémentaires.

Plusieurs activités hebdomadaires et mensuelles offrent aux résidents un milieu de vie des plus stimulants : gymnastique Viactive, spectacles, visites régionales, etc.

Des appartements studios meublés sont également disponibles pour un séjour de convalescence, de repos ou pour une période d'essai tout simplement.

Un milieu de vie des plus dynamiques et stimulants

Vous pensez que tout ceci est financièrement inaccessible pour vous ? En fait, compte tenu de tous les services offerts, la résidence Les Marronniers se compare avantageusement à toutes les autres résidences de la région. Alors, n'hésitez plus et prenez rendez-vous pour une visite. La résidence Les Marronniers : 1350, rue Aubuchon, Trois-Rivières, 819 379-1064.



L'expérience à votre service

- Infirmière sur place 24 heures par jour
- Salle à manger avec service aux tables, menus du jour et à la carte
- Entretien ménager hebdomadaire
- Préposées pour assistance personnelle
- Salon de coiffure, pharmacie et banque à l'intérieur de la résidence

3 1/2 MAINTENANT DISPONIBLE

1350, rue AUBUCHON, TROIS-RIVIÈRES 379-1064

Souffrez-vous de diabète de type 2 ?

Accepteriez-vous d'essayer un nouveau traitement de recherche pour contrôler votre diabète? Êtes-vous âgé(e) de 35 à 80 ans? Prenez-vous actuellement deux médicaments oraux pour traiter votre diabète, et votre taux de glucose demeure-t-il mal contrôlé?

Si vous avez répondu oui à toutes ces questions, vous pourriez être admissible à participer à une étude clinique portant sur le contrôle du diabète.

Si vous fumez ou si votre condition médicale est sévère, vous ne pourrez pas être admissible.

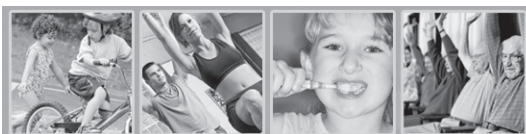
Pour plus de renseignements, communiquez avec



3300480



L'infirmière de recherche au
819 373-1128 ou 371-0177
Investigateur :
Dr Pierre Martin, M.D.



Se purifier ! Se revivifier ! Centre Santé Bio-Colonique

Le style de vie contemporain exige un lourd tribut de notre corps. Chaque jour, nous sommes exposés au stress ainsi qu'à de multiples substances nocives qui sapent notre énergie vitale. Pour retrouver cette énergie, il importe de permettre à notre corps de se désintoxiquer. Au Centre Santé Bio-Colonique, Yana Ryabets, naturothérapeute N.D., hygiéniste du côlon, membre de l'Association des Naturothérapeutes du Québec, et propriétaire du Centre, vous propose différentes façons de purifier votre corps.

Nouveau en région, l'**hydrothérapie du côlon** est la forme d'hygiène intestinale la plus accomplie et la plus efficace. Elle permet non seulement le nettoyage du dernier segment du côlon, mais une véritable thérapie par l'eau sur le trajet tout entier du côlon en prodiguant

des bains internes. Elle occupe une place de premier ordre dans l'histoire de la santé et du bien-être **physique, psychique et émotionnel** des peuples du monde entier depuis des millénaires.

Après la séance, on ressent une sensation de bien-être, de dynamisme et d'énergie, l'agréable sensation de légèreté due à la décompression et au désengorgement de tous les organes liés au côlon, l'amincissement de la taille et la perte de poids, l'augmentation de la tonicité abdominale et la stimulation du péristaltisme intestinal et la disparition des inflammations locales.

Il y a détoxification générale de l'organisme, disparition progressive des allergies, des rhumatismes, des infections chroniques comme les sinusites et les infections de la peau. La digestion est meilleure. Les

effets se font ressentir aussi sur le psychisme : les idées sont plus claires, on est de meilleure humeur, le sommeil plus récupérateur. C'est aussi un moyen de prévention efficace contre de nombreuses maladies reliées au gros intestin. L'irrigation du côlon fait partie du fondement des médecines naturelles. Cette technique permet d'améliorer nettement les résultats de toute thérapie.

N'oubliez jamais que **le vieillissement commence dans le côlon**. Alors, si nous voulons retrouver l'énergie et la santé de la jeunesse, nous pouvons le faire en nettoyant le côlon et en le gardant sain.

Le Centre Santé Bio-Colonique offre aussi : sauna infrarouge, détox ionique, relaxation, élimination des toxines, consultation en nutrition.

Catherine Boulay, coach professionnelle en P.N.L. Une vie personnelle harmonieuse

Vous avez le sentiment d'être écrasé par le travail ou par votre vie personnelle ? Vous ne voyez pas d'issue ? Catherine Boulay, coach professionnelle en P.N.L. (programmation neuro-linguis-

tique), peut vous apporter une solution afin de retrouver votre harmonie et votre estime. Elle vous aidera à acquérir les forces pour traverser les embûches de la vie comme le manque de



confiance en soi, les angoisses, les phobies, la culpabilité et les conflits avec l'entourage ou au travail.

Grâce aux techniques de programmation neuro-linguistique et l'hypnose, des techniques mondialement reconnues, vous pourrez obtenir une profonde quiétude et vivre dans une ambiance pacifique. Le coach professionnel est là pour vous aider à retrouver vos valeurs profondes, apprendre à vous écouter réellement, explorer

vos passions.

Avec ses six années d'études en croissance personnelle, deux années en psychosynthèse et quatre en P.N.L. et hypnose, ainsi que sa grande expérience en gestion de conflits en entreprise, Catherine Boulay vous aidera à acquérir des clés afin d'équilibrer votre vie personnelle et professionnelle.

Vous pouvez rejoindre Catherine Boulay en composant le 819 228-5297 ou encore le 819 372-6385.

Catherine Boulay

Coach professionnelle en P.N.L.
Membre de la S.I.C.P.N.L.

Thérapie brève, hypnose,
développez votre confiance et votre autonomie.
Vous seul pouvez prendre la décision.

Sur rendez-vous
819 228-5297
ou 819 372-6385

Reçu d'assurance disponible



3300821

NOUVEAU EN RÉGION!



Centre Santé Bio-Colonique

Si vous souffrez de :

- Faible état de santé
- Manque d'énergie
- Problèmes dermatologiques
- Constipations, diarrhées
- Troubles digestifs
- Allergies
- Insomnie
- Maladies chroniques
- Migraines
- Paresse intestinale
- Parasitose, candida albicans
- Inflammation du côlon
- Ballonnements et flatulences

Soins offerts :

- Hydrothérapie du côlon
- Détox Ionique
- Infrathérapie (Sauna infrarouge)
- Élimination des toxines
- Relaxation

Reçu pour assurances disponible

Pour rendez-vous :

819 386-2247

845, boul. des Récollets, Trois-Rivières

3302161

Que peut faire l'acupuncture pour vous ?

L'acupuncture est une approche douce et globale qui prend en compte de tous vos symptômes et malaises afin d'identifier précisément vos déséquilibres et de vous offrir des traitements efficaces et personnalisés.

La stimulation des points par les aiguilles (stériles, minuscules et jetables), le massage et la chaleur encourage le corps et l'esprit à rétablir une libre circulation fluide et harmonieuse dans l'ensemble de l'être.

L'acupuncture soulage la douleur et la stagnation, calme l'esprit et renforce les faibles-

ses. Il s'agit d'un processus de guérison et de changement par lequel le thérapeute et le patient sont en relation privilégiée vers le mieux-être.

L'acupuncture est très efficace pour :

- les douleurs;
- la fatigue;
- la dépression;
- les troubles reliés aux stress/émotions;
- en plus de traiter les déséquilibres organiques tels : digestion, sommeil, hormones, menstruation, foie, poumon, cœur, reins, etc.



Pour obtenir une consultation rapidement :
Jean-François Vigneault
Membre de l'ordre des acupuncteurs du Québec
Clinique d'acupuncture
Entre Ciel et Terre
Cellulaire : 819 244-4729



ACUPUNCTURE Jean-François Vigneault

Mon approche est douce, personnalisée et à l'écoute de vos besoins.



Aiguilles stériles, jetables et indolores

Reçus pour les assurances privées
Traitements pour la CSST et la SAAQ
Aucun délai d'attente

Clinique d'acupuncture Entre Ciel et Terre
720, 4^e Rue Centre-ville Shawinigan Cellulaire
819 244-4729

jfvacupuncteur@hotmail.com

3318029

EXPRESS THÉRAPIE

HYPNOSE AUTO-HYPNOSE

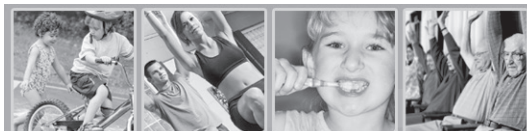
- Stress
- Angoisse
- Phobie
- Mal de l'âme
- Alcoolisme
- Tabagisme
- Obésité
- Manque de confiance



Thérapeute : **Andrée Boisclair**
30 années d'expérience

Renseignements et rendez-vous :
819 384-9105
3076, boul. des Forges, Trois-Rivières

3300810



Une source de problèmes Les prothèses mal adaptées

Par prothèse adaptée, nous voulons dire celle qui est portée depuis quelques années, sans jamais avoir été ajustée. Elle peut ou non, causer des ennuis à son porteur. Par exemple, elle ne tient plus en bouche, elle se déplace, elle blesse, etc. Une telle situation est susceptible d'engendrer des problèmes sérieux.

Une prothèse mobile, produit une friction sur les tissus buccaux. Elle cause une irritation des tissus, pouvant aller de la



simple rougeur jusqu'à la formation d'un tissu nommé hyper-

plasie. Ce tissu nuisible devra être enlevé avant la fabrication de nouvelles prothèses.

Un autre facteur à l'origine d'une prothèse non adaptée est la résorption lente et continue de la gencive. Après un certain temps, la prothèse n'est plus adaptée parfaitement aux tissus. Elle n'appuie qu'à certains endroits seulement, causant ainsi des points de pression locaux. Au niveau de ces points, se produit une résorption beaucoup plus rapide

de l'os. Graduellement, d'autres points de pression apparaissent ailleurs, et ainsi de suite. À la suite de cette action continue, la gencive subit une résorption hâtive et inégale.

Des visites régulières chez votre denturologiste

Une visite régulière chez votre denturologiste peut vous éviter beaucoup d'ennuis. Ce dernier effectue les corrections nécessaires et stabilise les prothèses dentaires. Il procède à un exa-

men minutieux et de la cavité buccale et il vérifie l'état des tissus. S'il note un début d'irritation, il adopte immédiatement le traitement requis et prévient, par le fait même, des complications fâcheuses. S'il observe, par contre, un début de maladie buccale, il vous réfère sans délai à un chirurgien dentaire.

Visitez annuellement votre denturologiste. Vous ne vous en porterez que mieux.

Pierre-Yvon Plante
Denturologiste

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, le professionnel de la correction auditive, vous découvrez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins.

La surdité peut être congénitale ou acquise, organique ou fonctionnelle, complète ou partielle. On distingue généralement les surdités de transmission et les surdités de perception. Surdité est un terme utilisé, de façon générale, pour désigner toute condition où il y a une perte d'acuité auditive, quels qu'en soient la localisation, l'origine et le degré.

Il existe toutefois différentes classifications des degrés de surdité, qui définissent des catégories de déficience auditive. Les personnes sont classées dans l'une ou l'autre de ces catégories sur la base de la mesure de leur acuité auditive, effectuée sur leur meilleure oreille. Le résultat, exprimé en décibels, est comparé à un seuil d'audition normale.

L'ouïe, une merveille

Selon Statistique Canada (2001-2002), la perte auditive et la surdité affectent des millions de Canadiens et 2,9 millions de Canadiens souffrent d'un déficit auditif. Cela représente un Canadien sur dix. Les statistiques sont vraisemblablement plus faibles qu'elles ne le devraient car la plupart des recherches et des statistiques reposent sur une identification volontaire et la terminologie et les définitions utilisées n'ont pas été uniformisées. Il est fréquent que les gens refusent d'admettre qu'ils souffrent d'un déficit auditif, comme nous pouvons sans doute le comprendre.

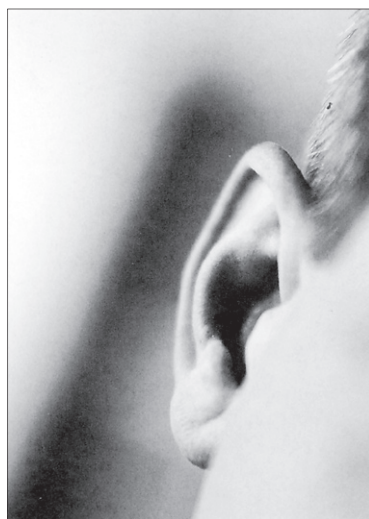
Le sens de l'ouïe est probablement le plus merveilleux et le plus utile des sens dont la nature a doté l'être humain. Essentiel à la communication par le langage, il contribue aussi à notre sécurité en nous prévenant des dangers imminents. L'oreille est un organe complexe capable de différencier jusqu'à 400 000 sons différents.

Un ordre professionnel

L'audioprothésiste est un professionnel de la santé dont l'exercice de la profession est contrôlé par l'Ordre des audioprothésistes du Québec. L'Ordre et ses membres sont régis par le Code des professions duquel est institué l'Office des professions du Québec.

L'entrée en vigueur de la Loi sur les audioprothésistes en 1974, consacre la profession d'audioprothésiste au nombre des 21 professions d'exercice exclusif au Québec. C'est donc dire que nul ne peut de quelque façon prétendre être audioprothésiste, ni utiliser ce titre ou un titre ou une abréviation pouvant laisser croire qu'il l'est, s'il n'est détenteur d'un permis valide et approprié et s'il n'est inscrit au tableau de l'Ordre des audio-

prothésistes du Québec.



Des solutions adaptées
Quand il n'a pas lieu d'intervenir sur le plan médical et/ou chi-

AVIS À TOUTE NOTRE CLIENTÈLE LA CLINIQUE EST RELOCALISÉE À LA POLYCLINIQUE DU CAP

Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob

Docteur en médecine podiatrique
10 ANS D'EXPÉRIENCE POUR BIEN VOUS CONSEILLER

700, boul. Thibeau,
bureau 220
819 370-6468

• PRESCRIPTION et CONCEPTION d'orthèse plantaire

- ÉVALUATION de la posture
- CHIRURGIE d'ongle incarné
- TRAITEMENT de la cheville, talon, genou, hanche, dos
- TRAITEMENT d'ulcère, verrue plantaire et autres lésions du pied
- TRAITEMENT ultrason
- PODOPÉDIATRIE

**CONSULTEZ
VOTRE PODIATRE**

3301237

rurgical, les prothèses auditives offrent une solution de dernier recours qui s'avère souvent très efficace. Les récents progrès de la technologie moderne ont permis d'améliorer les prothèses auditives de façon tangible quant à leur rendement acoustique, à leur confort et à leur esthétique.

Les récentes années, on a réussi un exploit longtemps attendu : insérer la totalité de la prothèse auditive dans le conduit auditif ; ce qui permet de dissimuler l'aide auditive en la rendant pour ainsi dire invis-

ble.

Actuellement il est possible de fabriquer des prothèses auditives dites « invisibles » qui fonctionnent avec un circuit entièrement numérique.

Ces prothèses sont de véritables petits ordinateurs capables d'effectuer des millions de calculs à la seconde pour adapter l'environnement sonore à l'audition résiduelle du malentendant.

Passez voir un audioprothésiste de votre localité et rapprochez-vous de votre entourage sans plus tarder.

Pierre-Yvon
Plante
Denturologiste

UN
SAVOIR-FAIRE
DEPUIS
1984!

SERVICES
Expertise en prothèses dentaires amovibles

ADAPTÉES À VOS BESOINS

- Prothèses sur implants
- Précision et semi-précision
- Complètes et partielles
- Regarnissage, base molle
- Nettoyage et polissage
- Prothèses esthétiques et personnalisées
- Protecteur buccal

DE LA PREMIÈRE VISITE À VOTRE PLUS BEAU SOURIRE

- Évaluation minutieuse et prise d'empreintes primaires
- Prise d'empreintes secondaires
- Mesure et choix des dents
- Essayage et mise en bouche
- Vérification et ajustement

ESSAYAGE ET ESTHÉTIQUE, UN TRAVAIL DE COLLABORATION

Les étapes de mesure, de choix des dents et d'essayage sont cruciales et doivent être effectuées avec votre entière collaboration. Vos suggestions et observations sont importantes. C'est là que les choix esthétiques sont faits à votre satisfaction. Les mesures établies, c'est en laboratoire que je termine le travail afin que votre prothèse vous procure tout le confort et l'esthétique recherchés!

DÉTENTEUR D'ATTESTATIONS EN FORMATION CONTINUE

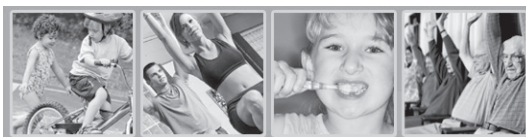
Urgence acceptée sur rendez-vous, jour / soir
Consultation sans frais / laboratoire sur place / stérilisation contrôlée
GSST / ASSURANCES

■ 3579, rue de Cherbourg,
Trois-Rivières (Près de Côte Richelieu)
(819) 375-3930

■ 1300, boul. Bécancour,
Ville de Bécancour (Secteur Gentilly)
(819) 298-3058
1 888 298-3058

3301400





Une technique mise au point par Alain Alarie Le massage intramusculaire

Depuis plus de 20 ans, Alain Alarie pratique la massothérapie. Avec les années, il a développé une technique intramusculaire, technique qu'il enseigne à ses deux écoles de Drummondville et Laurier-Station.

« On part du principe qu'un muscle contracté ne fonctionnera pas à son plein potentiel, explique M. Alarie. Lorsque la compression de la masse cellulaire s'est faite dans une partie du muscle ou dans sa totalité, le muscle n'est plus aussi élastique qu'il était. Cela occasionne des douleurs aux articulations qui semblent granuleuses et ne pas tourner rondement. Il y a alors présence d'une traumatisme musculaire. »



« Ma technique consiste à localiser les points de douleur,

la provenance du problème. Au bout de mes doigts, je reçois comme une image virtuelle qui me fait voir l'intérieur du corps du patient. En étant attentif à la réaction de la personne, je peux savoir si le problème est là ou non. S'il n'y a pas de douleur à un point, c'est que le traumatisme est ailleurs ; il s'agit d'une douleur compensatoire. Ainsi, on peut avoir un traumatisme au niveau d'une omoplate et avoir mal au genou. Il faut penser aux muscles antépulsions, ceux qui sont contraires au mouvement » ajoute Alain Alarie.

Massage intramusculaire

La spécificité du massage intramusculaire de M. Alarie,

c'est qu'il permet de déceler tous les types de blocages et ainsi affaiblir la tension.

Avec les années, il a développé une technique intramusculaire

Les cours

Des cours de niveau débutant sont d'abord offerts à raison de trois heures par semaine, les samedis matin, pendant une quinzaine de semaines. On y enseigne le massage suédois. À l'étape suivante, les intéres-

sés peuvent suivre un cours de massage complet d'une durée de 460 heures, comprenant théorie et pratique. À l'horaire, shiatsu, réflexologie, aromathérapie, vitamines et minéraux, massage intramusculaire, anatomie, etc.

Ces formations sont destinées à tous, aux massothérapeutes qui désirent parfaire leur technique tout comme aux particuliers qui veulent découvrir la massothérapie. Enfin, notons que pour les candidats intéressés et admissibles, il y a possibilité d'obtenir un crédit d'impôt.

Vous êtes intéressé à en savoir plus ? Vous pouvez rejoindre M. Alarie au 819 478-4556 ou au 1 888 778-4556.

Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob

Le podiatre est le professionnel de la santé qui diagnostique et traite les difformités ainsi que les maladies des pieds, et ce, par des moyens médicaux ou biomécaniques. C'est également lui qui conçoit et prescrit les orthèses plantaires. De plus, il n'est pas nécessaire d'être référé par un médecin pour consulter un podiatre.

Douleur à l'avant-pied « Métatarsalgie »

La métatarsalgie est le terme employé pour désigner une douleur localisée à la plante du pied, généralement située au deuxième métatarse. Cette douleur provient d'une inflammation de l'articulation et de ses structures (capsule articulaire, ligaments, tissus adipeux ou structure osseuse).

Deux catégories de douleur

Il existe deux catégories de douleur. La primaire englobe les problèmes de structure; pieds creux, pieds plats, deuxième orteil trop long, etc. Tandis que la secondaire inclut plutôt les résultats postopératoires

de « l'oignon », des traumatismes, de la marche excessive, ou de chaussures inadéquates.

De plus, les types d'arthrite, comme l'arthrite rhumatoïde, augmentent l'incidence des métatarsalgie. En clinique, on rencontre fréquemment des causes mécaniques de débalancement de l'arche transverse du pied. Le podiatre traite efficacement ce type de douleur désagréable.

Le podiatre, un spécialiste à découvrir

Pour être bien conseillé et surtout soulagé de ces douleurs, il faut consulter son podiatre, de la même façon que l'on consulte son dentiste.

Le traitement des blessures sportives, de la cheville, du genou, des hanches et du dos sont également inclus dans la gamme des soins prodigués par le podiatre.

Votre podiatre peut aussi dépister des problèmes potentiels. Ce faisant, son rôle est de veiller à la santé des pieds et de la posture de vos enfants. Le podiatre traite également toute lésion du pied telle que verrue plantaire, ulcères diabétiques, et ongles incarnés.

Nous sommes déménagés

Veillez prendre note que depuis le 7 mars dernier, toutes nos activités ont été centralisées à la Polyclinique du Cap, située au 700, boulevard Thibeau, bureau 220, Trois-Rivières, 819 370-6438.



Le docteur Yvan Jacob vous accueille maintenant à la Polyclinique du Cap, située au 700, boulevard Thibeau, bureau 220, Trois-Rivières, 819 370-6438



ÉCOLE DE FORMATION EN MASSOTHÉRAPIE

DIPLOME D'ÉTUDES PROFESSIONNELLES EN MASSOTHÉRAPIE
COURS DE JOUR OU FIN DE SEMAINE.

Alain Alarie N.D. MSST

INSCRIPTION IMMÉDIATE

- Possibilité d'emploi après la formation
- Déductible d'impôts fédéral et provincial, accessible au T2202A
- Possibilité de financement

Membre de l'A.I.S.N.A.C.
Reconnu par le ministère du Revenu Québec, Canada

819 478-4556
ou **1 888 778-4556**
1290, boul. St-Joseph, Drummondville

PROBLÈMES D'AUDITION?

Bisson Lefebvre

PROTHÈSE AUDITIVE NUMÉRIQUE

s'ajustant automatiquement à votre environnement,
si **PETITE** qu'elle ne **PARÂÎT PAS**.

Le saviez-vous?

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) peut défrayer les coûts d'une à deux prothèses auditives selon les cas. Depuis le 8 juin 2006, vous pouvez bénéficier de la technologie numérique selon certains critères d'admissibilité de la RAMQ. Vous pouvez communiquer avec Étienne, Nathalie et Annie ils se feront un plaisir de répondre à toutes vos questions.

PROTHÈSES AUDITIVES NUMÉRIQUES

TROIS-RIVIÈRES : Place Les Boulevards 4871, boul. Des Forges 378-7477	SHAWINIGAN : Halles de la Mauricie 1572, 41 ^e Rue 539-8666	RIVE SUD : 378-7477
----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

Infographie de la première page : **Normand Aubry**

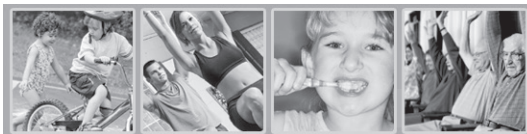
Recherche publicitaire : **Monique Fortin**

Mise en page : **Jean Laperrière**

Une réalisation du service de la publicité de votre quotidien **Le Nouvelliste**

Pour information : **819 376-2501**





Dr Claude Morissette Le leader des implants en Mauricie

C'est en 1979 que la grande aventure a commencée. Un rêve de sa jeunesse allait enfin se réaliser. Étudiant au Séminaire Saint-Augustin de Cap-Rouge, le Dr Morissette caressait déjà le désir d'exercer la médecine dentaire, profession où il pourrait aider les gens et répondre à ses aspirations profondes de pratiquer dans le domaine de la médecine. Il fait en 1978 une demande en médecine, médecine dentaire et en biochimie. C'est avec joie qu'il reçoit ses réponses et choisit le domaine dentaire et l'Université de Montréal pour poursuivre ses aspirations. Le rêve prend jour.

Quatre ans plus tard, soit en 1983, il reçoit son doctorat en médecine dentaire. Ce ne sera que le début d'un long processus d'éducation continue pour parfaire son art. Déjà que ce premier diplôme lui permettait d'aider les gens d'une façon exceptionnelle, son côté humanitaire le rendra vite très populaire auprès des gens de sa région. Après quelques années, soit en 1989-1990, le docteur Morissette veut élargir le champ de ses connaissances et développe une passion pour l'implantologie. Il s'aperçoit en effet que toutes les techniques qu'il a apprises ne sont



pas suffisantes pour répondre au besoin de tous ses patients. C'est alors qu'il commence à s'exiler un peu partout dans le monde pour rencontrer les meilleurs sur la planète. Il commencera en Autriche avec le Dr Slavich, maître reconnu pour les problèmes d'articulation. Il continuera sa quête de savoir, mais trouvera vraiment son créneau lorsqu'il croisera l'implantologie. La première personne qu'il croisera sera le Dr Palacci de Marseille, une sommité en

la matière qui allie le côté chirurgical au côté esthétique des tissus mous qui entourent les implants. Il comprend vite après ce premier contact tout ce que peuvent apporter les plus grands, maîtriser de plus en plus cette partie de la médecine dentaire si fascinante. Après ses premières expériences en implantologie, il grimpera vite les échelons. Il sera diplômé de l'Institut canadien d'implantologie, par la suite il sera diplômé du Seattle Institute for Advanced

Dental Education, du Biology Bone Harvesting and Grafting of New York University, Fellow of International Congress of Oral Implantologist, du Advanced Bone Grafting et du Advanced Dental Implant Prosthetic du très renommé Misch Institute, du Oro-Facial Design Center of Newport Beach of California, et une foule d'autres reconnaissances trop longues à énumérer ici.

Chacune de ces portes cachent d'autres portes et il tombera en amour avec la dentisterie esthétique. Toutes ces technologies mises à la portée de tous sont des outils qui permettront de changer le sourire et même souvent la vie des gens qu'il croquera.

C'est alors qu'il a établi un programme particulier qu'il a appris du Dr Frank Spear de Seattle qui

consiste à prendre du temps particulier avec le patient pour faire le point avec lui et surtout l'informer et lui donner toute l'information nécessaire pour que lui-même prenne ses décisions et les assume. Une approche proactive où le patient participe lui aussi à l'élaboration de son plan de traitement.

Le Dr Morissette est passionné par la médecine dentaire

Bref, le docteur Claude Morissette est un passionné de sa profession que vous auriez avantage à mettre sur votre liste de dentiste à consulter si vous êtes à un tournant pour vos soins dentaires.

Une pharmacie spécialisée en soins diabétiques La Pharmacie Therrien et Brassard

Depuis quelques années les pharmaciens Philippe Therrien et David Brassard sont les propriétaires de la Pharmacie Therrien et Brassard, sous la bannière Clini Plus, située au 5050, boul. des Forges, Trois-Rivières. La pharmacie, autrefois Pharmacie Houle et Saint-Jean, assure une continuité de services professionnels avec une équipe compétente et courtoise.

Les pharmaciens tiennent à conserver une approche simple, proche des gens ou chacun se sent bien de demander les conseils dont il a besoin. Le personnel composé, entre autres des pharmaciens Michel Houle, Martine Sergerie et Bernard Deshaies, prend le temps de répondre dans un esprit de pharmacie de quartier où la confiance est présente.

Un centre diabetech
« En plus de toutes les compétences que l'on retrouve dans une bonne pharmacie, nous avons choisi de donner en plus à notre pharmacie une vocation axée sur l'aide et les soins dispensés aux personnes diabétiques. En ce sens, nous offrons différents services dont l'enseignement sur le diabète avec un cours de trois heures sur l'alimentation, la mesure de la glycémie, la mesure de l'hémoglobine glyquée (Hb A1C), la mise en seringue d'insuline, l'enseignement complet et la vérification des lecteurs de gly-

cémie, l'impression des résultats de lecteur de glycémie, le bilan lipidique complet, etc. » assure M. Brassard.

VOTRE AGENT



Gilles Ouellet

3300816

Assurance vie, accident maladie, maladie grave, soins de santé

**50 ans et plus, sans examen
50 ans et moins, remboursement de prime**

**Informez-vous
819 378-0250
Conseiller**

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

**1693, Saint-Marc
Shawinigan
819 537-1717**

**255, Saint-Laurent
Louiseville
819 228-8328**



Ordre des audioprothésistes du Québec

- Pureté sonore du disque compact
- Réglage automatique du volume
- Prédominance de la parole dans le bruit
- Mini-ordinateur logé dans l'oreille

*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, le professionnel de la correction auditive, vous découvrirez des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins. Passez nous voir et rapprochez-vous de votre entourage sans plus tarder.

Trudel & Trudel Audioprothésistes



Madeleine et Marie Trudel

3302765

Vos pharmaciens de famille

PHARMACIE THERRIEN et BRASSARD

SERVICES OFFERTS AU CENTRE DIABETECH :

- Formation sur le diabète (cours de 3 heures en alimentation)
- Mesure de la glycémie
- Mesure de l'hémoglobine glyquée (Hb A1c)
- Mise en seringue d'insuline
- Fournitures pour pompes à insuline
- Méthode d'utilisation complète et vérification des lecteurs de glycémie
- Impression des résultats de lecteur de glycémie
- Bilan lipidique complet
- Moniteur ambulatoire de la tension artérielle (M.A.T.A.)

OUVERT 7 JOURS SUR 7

SERVICE DE LIVRAISON

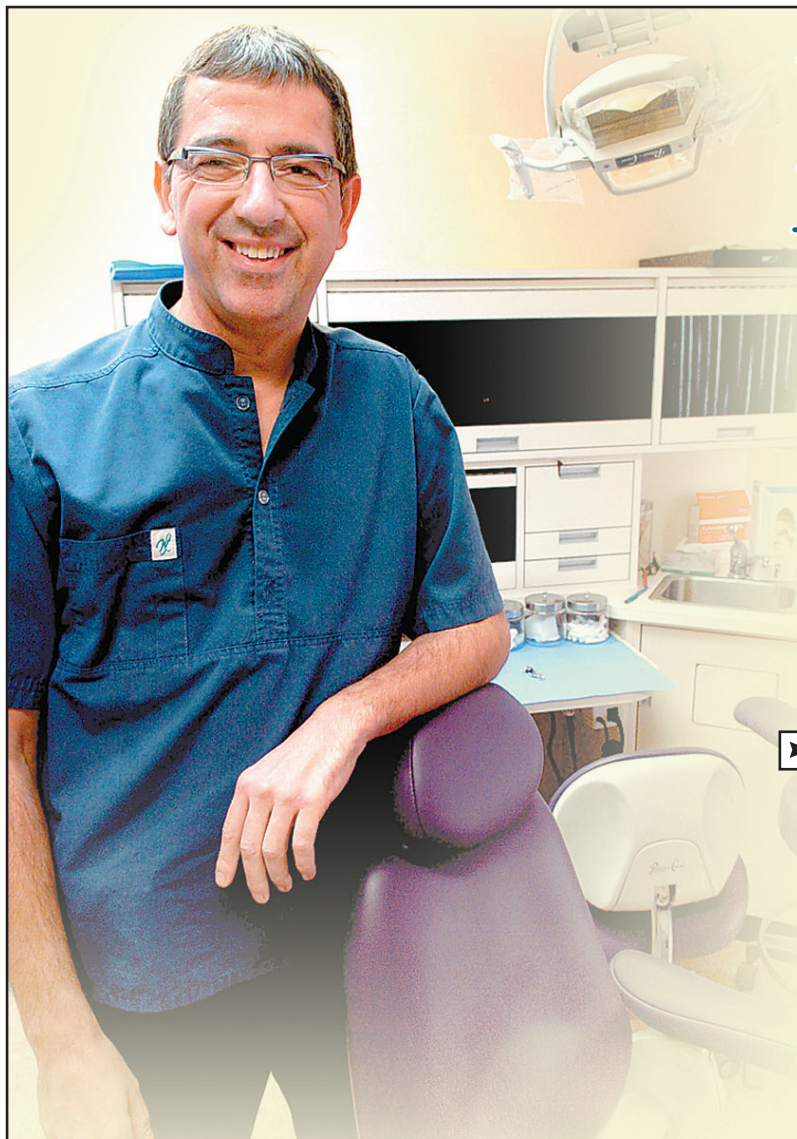
**5050, boul. des Forges
Trois-Rivières
819 372-1717**

3300034

RAJEUNISSEZ VOTRE SOUVIRE

ET MORDEZ DANS LA VIE !

Faites comme des **centaines de personnes** qui ont changé leur vie en redonnant à leur sourire son **éclat de jeunesse**.



FAITES COMME CES PATIENTS
RETROUVEZ LE SOUVIRE

AVANT

APRÈS



▶ LES IMPLANTS DENTAIRES

Qu'est-ce que les implants dentaires? Ce ne sont rien d'autre que de petites racines artificielles qui reprennent le rôle de vos racines perdues. Depuis plusieurs années, nous ne cessons de courir le monde pour aller chercher les meilleures technologies pour rendre les traitements de plus en plus faciles et rapides. On vous parle de correction osseuse?

ÉVITEZ LES CHIRURGIES ÉLABORÉES GRÂCE À LA BIOTECHNOLOGIE !

Nouvelles techniques de correction osseuse pour lesquelles le Dr Morissette a été accrédité par le Dr Petrungaro de Minneapolis, un maître en la matière. Cessez de recevoir chirurgie par-dessus chirurgie.

GRÂCE À DE NOUVELLES APPROCHES, VOUS POUVEZ RECEVOIR TOUT DE SUITE VOS DENTS SUR IMPLANTS.

Techniques que nous développons depuis plusieurs années déjà alors que certains n'en sont qu'à leurs débuts là-dedans.

▶ UN VISAGE QUI VIEILLIT BIEN ?

Le vieillissement du visage est souvent apporté en grande partie par l'affaissement de la partie inférieure du visage.

- Évitez la perte...
- Faites remplacer celles qui ont été perdues

Les implants dentaires sont dans la plupart des cas la meilleure façon de remplacer les dents :

- Ils ne touchent pas aux dents restantes
- Ils conservent l'os qui supporte le visage
- C'est un des traitements médicaux avec le plus grand taux de succès

▶ CONSULTATION GRATUITE

- Rencontre avec le Dr Morissette
- Examen de la bouche
- Rapport écrit et recommandations du Dr Morissette
- Évaluation des coûts
- Information sur le financement et sur les retours d'impôts
- Radiographies nécessaires

Consultation gratuite pour les implants seulement, valable jusqu'au 30 avril.



LAISSEZ-NOUS VOUS FAIRE DÉCOUVRIR LA BEAUTÉ QUI SE CACHE DERRIÈRE VOTRE SOUVIRE.



Services dentaires

Dr Claude Morissette, dentiste généraliste

Service implants dentaires depuis 1990

TÉL.: 819 298-3058 ▶ SANS FRAIS : 1 888 298-3058
1300, BOUL. BÉCANCOUR, VILLE DE BÉCANCOUR (SECTEUR GENTILLY)