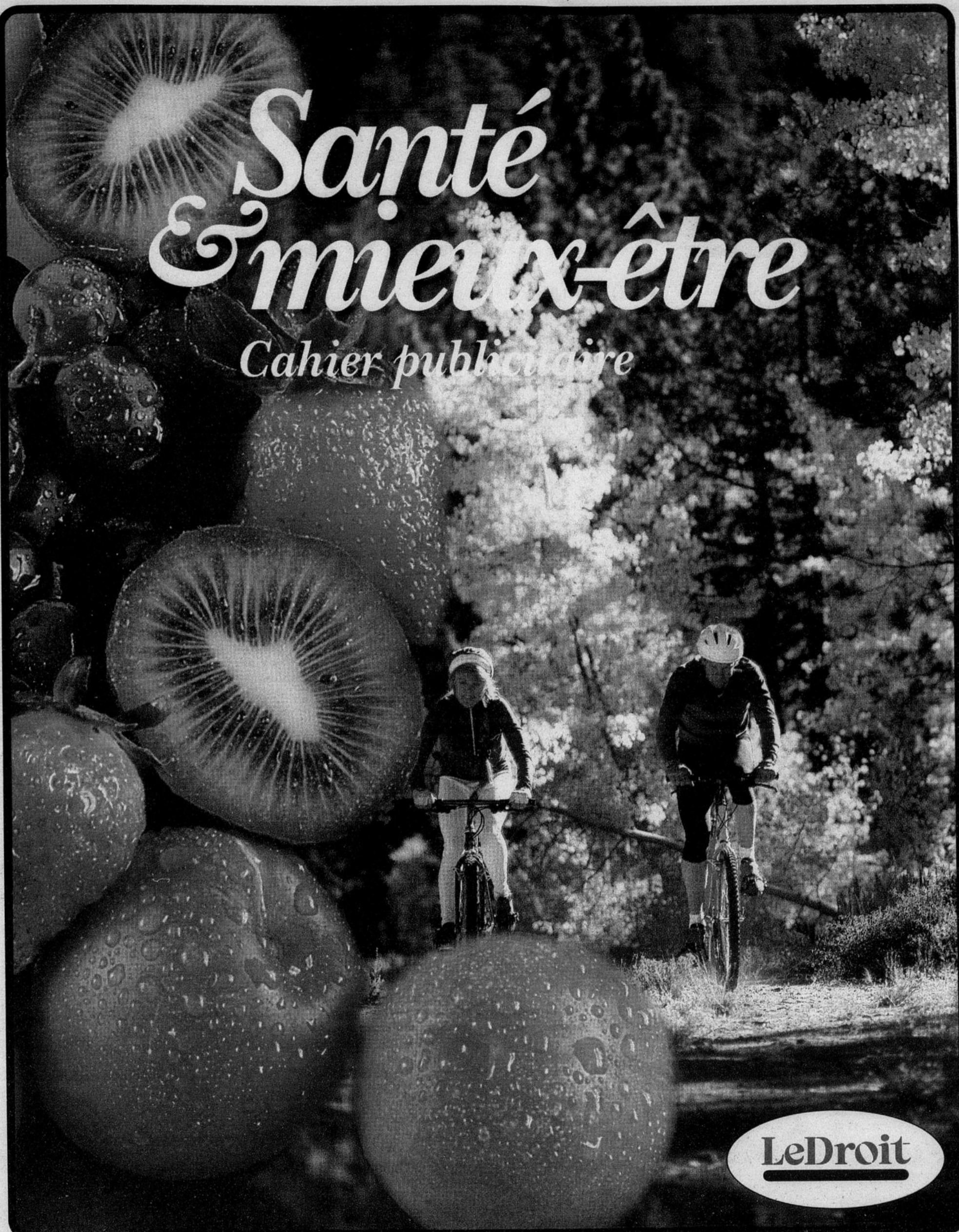
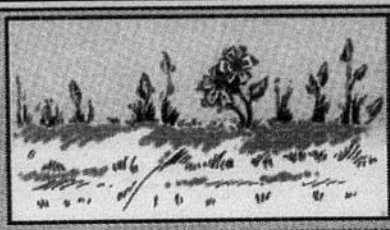


Santé & mieux-être

Cahier publicitaire



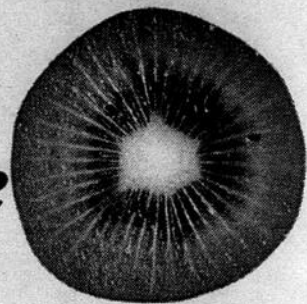
LeDroit



LA BOITE
à grains
SANTÉ ALIMENTATION


HMS 90
Immunotec Research Ltd.
Recherche Immunotec Ltée.

581, boul. St-Joseph, Hull • Tél. : (819) 771.3000



Il faut bien hydrater votre peau

L'eau est une composante majeure de notre peau. Ses couches profondes en contiennent près de 70 %.

Cette eau assure le velouté de notre peau et aide à en préserver la beauté. C'est avec l'humidité extérieure et l'hydratation qu'on lui donne qu'elle arrive à rester belle. Pour assurer un certain équilibre entre l'eau que l'on perd et celle qui reste à l'intérieur, la peau est équipée d'un film lipidique naturel qui la protège.

Toutefois, plus on vieillit, plus cette couche protectrice s'amincit. Résultat : la peau perd ses réserves d'eau beaucoup plus vite et se dessèche.

C'est pour cette raison qu'il ne faut jamais parler de peau sèche, mais de peau desséchée.

Aussi, l'hydratation quotidienne est indispensable pour deux raisons : freiner la déshydratation et se protéger contre les agressions extérieures qui minent l'efficacité de nos mécanismes naturels de protection.

Produits hydratants en action

L'hydratant que vous appliquez sur votre peau agit de trois façons : il donne un coup de main au film protecteur naturel de la peau (qui retient ses réserves en eau), il adoucit la couche superficielle de la peau pour lui donner une plus belle apparence et il hydrate de façon active, c'est-à-dire en approvisionnant la peau en éléments nutritifs. Nous avons là les trois composantes que l'on retrouve dans les crèmes d'aujourd'hui : des agents protecteurs, des agents émollients et des humectants pour l'hydratation active.

Il existe sur le marché deux catégories de crèmes hydratantes : les émulsions « huile dans eau », et les émulsions « eau dans huile ». Les premières forment la majeure partie des produits que l'on trouve sur le marché. On pourrait les comparer à du lait, en ce sens qu'il s'agit de produits constitués en grande partie d'eau à laquelle est mêlée une petite quantité de corps gras. Ces crèmes sont rafraîchissantes, légères et fournissent instantanément une hydratation apaisante et agréable. Toutefois, dès que l'eau qu'elles contiennent s'évapore, on sent que notre peau redevient déshydratée. L'action hydratante à long terme des émulsions « huile dans eau » est donc limitée. Ces crèmes sont habituellement conseillées aux peaux normales à grasses.

À l'inverse, les émulsions « eau dans huile », plus grasses, présentent une texture plus huileuse, au toucher comme à l'application. Elles laissent sur la peau un film gras qui s'évaporera plus lentement que les mélanges « huile dans eau ». Si les émulsions « huile dans eau » sont comparables à du lait, les émulsions « eau dans huile » pourraient être comparées à du beurre. Ces produits conviennent mieux aux peaux vieillissantes ou desséchées. On les conseille habituellement aux femmes âgées de plus de 35 ans. Les crèmes qui contiennent de la vaseline ou de l'huile de baleine sont habituellement des émulsions « eau dans huile ».

Peau desséchée ou peau grasse

Toutes les bonnes marques de produits de soins offrent des crèmes formulées pour les peaux desséchées ou pour les peaux grasses ou à problèmes. Mais il est difficile de classer sa peau de façon aussi systématique. Une peau qui présente beaucoup de points noirs n'est pas nécessairement une peau grasse. C'est peut-être une peau qui a des problèmes de sécrétion, c'est-à-dire qu'elle sécrète trop de sébum pour ses besoins, et ce tout en étant desséchée. Quant aux peaux plus grasses, plusieurs sont trop sensibles ou trop fragiles pour tolérer les produits astringents et décapants qui sont étiquetés pour peaux grasses. Résultat : la peau grasse sensible se brouille et rougit, devient de plus en plus huileuse et aucun produit n'arrive à régler le problème.

Outre le type de peau ou la composition d'une crème, d'autres facteurs doivent être pris en considération quand vient le temps de choisir un produit hydratant. Le pH de la crème — qui ne doit jamais être supérieur à 7 —, sa compatibilité avec votre peau, la présence d'un filtre solaire, votre budget et vos besoins en hydratation, entre autres. La solution : faites analyser votre peau par un ou une dermatologiste, une cosméticienne ou une esthéticienne qui pourra ensuite vous conseiller sur les produits qui vous conviennent.

Pour une hydratation optimale :

- En hiver, l'air froid de l'extérieur et l'air sec du chauffage des maisons exigent que vous portiez une crème plus hydratante qu'en été.
- Avant de pratiquer des activités de plein air par grand froid, appliquez sur le visage, en massant, quelques gouttes d'huile de sésame, qui isoleront la peau et la protégeront. N'en prenez pas l'habitude à long terme, l'huile de sésame peut causer de l'acné.
- Humidifiez légèrement votre peau avant d'appliquer votre crème hydratante, de manière à bien sceller l'eau sur la peau.
- Privilégiez les crèmes qui contiennent des filtres solaires à indice élevé, comme NeoStrata.
- L'air pressurisé et vicié des avions dessèche la peau. Avant le voyage, appliquez une crème hydratante pour limiter les dégâts.
- Les peaux à tendance sèche qui présentent un peu d'acné ou les femmes qui n'aiment pas les crèmes à consistance grasse peuvent choisir une crème aux liposomes, qui n'est jamais grasse et qui maintient une action hydratante toute la journée.



Vous en avez assez des exercices et régimes inefficaces? Vous êtes las de constater que vos dépôts de graisse indésirables ne veulent pas disparaître en dépit de vos nombreux efforts? La solution à vos problèmes réside peut-être dans la liposculpture assistée aux ultrasons (LAU) que pratiquent les experts de la clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais.

La liposculpture assistée aux ultrasons est une technique innovatrice qui permet d'émulsifier (faire fondre) votre graisse indésirable à l'aide d'une source d'énergie ultrasonique.

La liposculpture assistée aux ultrasons se veut un complément à la technique traditionnelle de tumescence (liposuction). Elle est un outil très efficace pour extraire les cellules graisseuses situées dans des endroits très fibreux et où les dépôts de graisse sont plus tenaces.

«Les résultats publiés sur la liposculpture assistée aux ultrasons dans la littérature médicale sont convaincants. Cette technique est considérée sécuritaire», assure le docteur Dubois.

La clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais a en outre l'avantage d'offrir à sa clientèle le confort d'un bloc opératoire privé, le premier établissement médical du genre dans la région. Son personnel, de surcroît, est composé de professionnels qualifiés comprenant des infirmières, des anesthésistes et une inhalothérapeute.

Candidats

Ne peut toutefois s'en remettre à la liposculpture assistée aux ultrasons qui veut. Les candidats idéaux possèdent un poids normal, une peau élastique et des surplus adipeux bien localisés. Lors d'une première visite, le docteur Dubois évalue d'ailleurs votre état de santé et ces aspects particuliers de votre corps. Ainsi, il est en mesure de vous indiquer très exactement la méthode de sculpture corporelle qui vous est préférable. Par exemple, il pourrait être nécessaire de vous retirer de la peau en trop ou de regalber un muscle relâché afin d'obtenir l'amélioration esthétique souhaitée ou, encore, de combiner les techniques de liposculpture traditionnelle ou assistée aux ultrasons pour y parvenir.

La liposculpture assistée aux ultrasons remodèle le corps mais ne traite pas la peau elle-même, ni son aspect extérieur tel les problèmes de cellulite. La clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais offre cependant d'autres services qui permettent d'améliorer le tonus et l'apparence de votre peau. Un de ces services est «l'endermologie», une technologie offerte en exclusivité dans la région et qui est fréquemment utilisée avec la liposculpture assistée aux ultrasons afin d'en optimiser les résultats.

La clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais :
Pour vous redonner belle apparence



L'équipe de la clinique de Chirurgie Esthétique de l'Outaouais, des spécialistes dédiés à votre souci de mieux paraître

L'intervention se fait à l'aide d'un générateur à ultrasons doté d'une minuscule canule (petit tuyau). On introduit celle-ci sous la peau et on la manipule tout en douceur dans la zone à traiter afin d'émulsifier la graisse. Une fois cette dernière fondue, il ne reste plus qu'à l'aspirer. C'est aussi simple que cela!

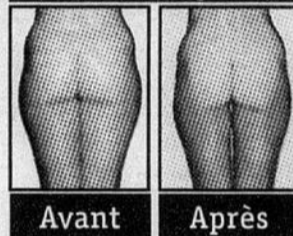
Puisqu'elles ne se régénèrent pas chez l'adulte, ces cellules adipeuses disparaissent à tout jamais. Selon le type d'intervention planifiée et le nombre de régions à traiter, l'intervention est pratiquée sous anesthésie locale, mitigée ou générale. La convalescence dure en moyenne de quatre à six semaines durant lesquelles il faut porter un vêtement compressif (gaine élastique) pour diminuer l'enflure et les ecchymoses et, du même coup, aider la peau à reprendre sa forme.

Sécuritaire

La liposculpture assistée aux ultrasons est considérée comme une technique sécuritaire lorsque les patients sont choisis avec soins, les blocs opératoires équipés de façon conforme et lorsque les chirurgiens qui la pratiquent sont formés de façon adéquate.

Le docteur Robert Dubois, le spécialiste en chirurgie plastique et esthétique de la clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais, à Gatineau, est considéré comme une référence en la matière. Non seulement compte-t-il 17 années d'expérience dans ce domaine, mais c'est à lui qu'un important fabricant d'équipements chirurgicaux s'en est remis pour coordonner des ateliers de formation sur la liposculpture assistée aux ultrasons auprès de chirurgiens plasticiens canadiens et des quatre coins du globe.

Endermologie



Avant

Après

Basé sur la technique du massage thérapeutique, l'endermologie libère les graisses emprisonnées ou bloquées par engorgement d'eau. Elle permet à la peau et aux tissus sous-cutanés de se raffermir, remodelant par le fait même votre silhouette.

Ce service est exécuté par une technicienne en massage en endermologie.

L'endermologie peut aussi être un apport des plus efficaces pour le traitement des cicatrices provenant de traumatismes ou de brûlures, d'enflures causées par des troubles circulatoires et même des courbatures musculaires.

«En plus de la liposculpture assistée aux ultrasons, l'endermologie est aussi une nouvelle technique qui aide la peau à retrouver une apparence lisse et en santé. Ensemble, la liposculpture par tumescence, celle assistée aux ultrasons et l'endermologie offrent un traitement optimal et des résultats efficaces», affirme le docteur Dubois.

Assurance

Ce qui est des plus intéressants pour la majeure partie des patients est une nouvelle gamme de services complémentaires qu'offre la clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais tels l'Assurance-confiance et l'Assurance-confort.

L'Assurance-confiance comprend, pour chaque intervention chirurgicale, certains soins postopératoires gratuits. Ceux-ci incluent les examens de contrôle, un vêtement de support postopératoire lorsqu'indiqué, ainsi que la partie chirurgicale de toute retouche effectuée dans les six mois suivants l'intervention. Dans ce cas, seuls les frais de la salle d'opération et d'anesthésie sont facturés.

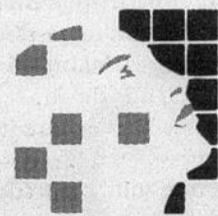
En ce qui concerne l'Assurance-confort, celle-ci inclut le remboursement de frais de transport et d'hôtellerie pour les patients demeurant à plus de 100 kilomètres de la chirurgie esthétique de l'Outaouais.

La clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais a traité des milliers de personnes au fil des ans. Sa réputation dans la région et au-delà de nos frontières n'est plus à faire. Pour solutionner vos problèmes d'esthétique, la clinique de chirurgie esthétique de l'Outaouais est assurément l'endroit où aller.



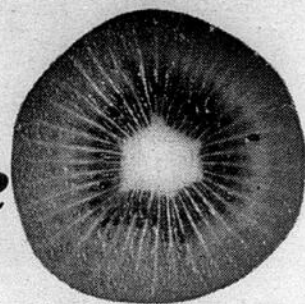
Le Docteur Robert Dubois MD, LMCC, CSPQ, FRCS (C)

Spécialiste en chirurgie plastique et esthétique. Installé dans l'Outaouais depuis 1981, il exerce à la Clinique de Chirurgie esthétique de l'Outaouais, le premier établissement médical privé de la région.

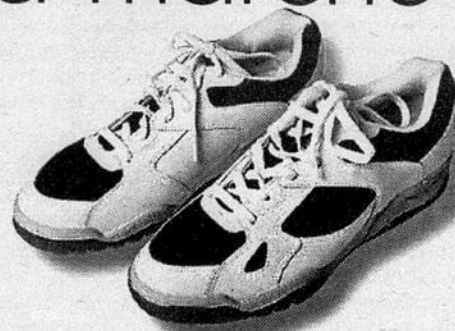


CLINIQUE DE chirurgie ESTHÉTIQUE DE L'OUTAOUAIS

**650, BOULEVARD DE LA GAPPE, GATINEAU
819 561-1070**



La marche est l'exercice idéal pour la santé



La marche constitue l'exercice complet idéal. Elle tonifie et amincit, en plus on peut s'y adonner presque n'importe où et presque à toute heure.

En outre, la marche n'endommage pas les articulations. La nature même de l'exercice renforce les os, sans entraîner quelque déséquilibre que ce soit, et le martèlement des pieds est extrêmement limité, voire nul. Il n'est donc pas surprenant que la marche occupe le premier rang des activités physiques les plus en vogue au Canada. Un sondage sur le bien-être démontre que plus de 3,5 millions de Canadiennes et de Canadiens âgés de plus de 18 ans pratiquent la marche à titre d'exercice de quatre à six fois par semaine, tandis que 1,6 million s'y adonnent deux ou trois fois par semaine. Les gens de tous les milieux ont recours à la marche pour se mettre en forme. La marche est un excellent moyen de sortir de la

maison, et la condition physique de ses adeptes importe peu. Chacun peut décider de hâter ou de ralentir le pas, selon ses objectifs. On peut accroître la place accordée à la marche en effectuant à pied une partie où la totalité du parcours entre le bureau ou l'école et la maison, en marchant pour aller au magasin ou à la banque, en poussant un landau pour se rendre au parc, en empruntant l'escalier au lieu de l'ascenseur, en invitant un ami à faire une promenade, en marchant un peu à l'heure du lunch ou après le souper, ou en sortant le chien. Une bonne marche peut revigorer l'esprit, réduire la fatigue et accroître l'énergie. Selon Condition physique Canada, une

marche vigoureuse régulière peut contribuer à la diminution du niveau de gras dans le sang ou de la tension artérielle, en plus d'améliorer la digestion, l'élimination et la circulation. Elle aide également à accroître la souplesse des articulations et à maîtriser son poids. Une bonne marche diminue le gras corporel, brûle des calories (environ 250 par heure dans le cas d'une marche vigoureuse) et améliore la perception de son corps, parce que l'on fait quelque chose pour améliorer l'état. La marche améliore la posture et le tonus musculaire, en plus de renforcer les muscles des jambes et des abdominaux. Faire une marche de 30 minutes trois fois par semaine peut améliorer la forme cardio-vasculaire de huit à 15 %. La marche est peu coûteuse, et le seul équipement nécessaire est une paire de chaussures confortables. Celles-ci doivent avoir une semelle plate et être arrondies aux orteils, en plus de bien s'ajuster à l'arrière des pieds pour empêcher que le talon ne glisse et n'irrite la peau à chaque pas. Il faut toujours porter des bas. Il faut également porter des vêtements confortables, et privilégier des tissus souples comme le coton, la laine ou le nylon perméable à l'air. S'il fait froid, on suggère de porter plusieurs couches de vêtements que l'on peut enlever au besoin. L'hiver,

il faut porter mitaines et chapeau, et l'été, éviter de marcher en plein soleil, appliquer un écran solaire et se couvrir la tête. Il faut également boire beaucoup d'eau. On recommande les exercices d'échauffement suivants avant la marche : debout sur un tapis, retoucher les orteils en maintenant les talons au sol ; marcher successivement sur les côtés de chaque pied en maintenant les talons au sol, ce qui permet de tendre les chevilles et de renforcer les arches. Essayer de ramasser des billes avec les orteils. On chauffe ensuite le reste du corps au moyen de mouvements circulaires

- 10 rotations des épaules ;
- 10 levées des genoux en alternance ;
- marche légère sur place pendant quelques minutes ;

Pendant la marche, en compagnie du chien ou non, essayez de vous tenir droit, la tête relevée, le ventre rentré et le dos droit. Les épaules et les hanches doivent être alignées, et vous devez vous projeter en avant. Détendez légèrement les genoux et gardez les orteils pointés vers l'avant, de manière que le poids du corps soit réparti également. En marchant, effectuez un mouvement depuis le talon jusqu'aux orteils. Le talon entre en contact avec le sol en premier ce qui amortit chaque pas, puis le pied suit, en mouvement vers l'avant,

jusqu'aux orteils. Faites porter le poids sur la plante du pied, puis confiez l'élan du prochain pas au gros orteil. Marchez à l'aide des pieds et des bras—un bon balancement des bras améliorera votre démarche. Établissez une vitesse d'environ cinq à sept kilomètres à l'heure — suffisamment rapide pour augmenter votre rythme cardiaque et renforcer les muscles. Au retour, procéder aux exercices de récupération suivants : étirement des mollets, de la partie supérieure du dos, des reins, des chevilles, du menton, des fesses et de la face antérieure des cuisses.

LES STYLES DE MARCHÉ

La marche récréative est la marche que l'on fait sans but précis. Bien que ce type de marche favorise la détente, il n'offre que peu d'avantages sur le plan de la forme physique. Il faut travailler un peu plus fort pour améliorer le système cardio-vasculaire et atteindre entre 50 et 85 % de votre pouls maximum, de 10 à 20 minutes, trois fois par semaine. Pour connaître celui-ci, il suffit de soustraire votre âge de 220. La véritable marche d'exercice consiste à marcher aussi rapidement que possible sans courir. Ayez recours à un mouvement exagéré du talon aux orteils. Pliez les bras à 90 degrés et ajustez leur balancement à celui des jambes pour favoriser l'accélération. La marche vigoureuse met l'accent sur l'accélération et la technique. Pour établir la longueur de votre foulée, penchez-vous vers l'avant, laissez-vous aller et retomber sur un pied. La différence entre les orteils du pied arrière et le pied avant constitue votre foulée naturelle, et c'est la distance que vous désirez maintenir. Durant cette forme de marche, vous accélérez en projetant le corps en avant et en utilisant les bras. Quel que soit le type de marche, la posture est importante. Gardez les épaules alignées au-dessus des hanches, le ventre rentré et la poitrine redressée.



À Baie St-Paul en Charlevoix
Le Centre Santé Beauté
Françoise Thibeault propose :

Forfait
«Énergie en toute beauté»

2 heures de soins, l'hébergement, le petit déjeuner et la grande table du soir à 149,95 \$ par personne en occupation double.

***Téléphonez dès maintenant 1-888-523-3403**

J'ai terriblement mal Docteur !
Qu'est-ce que la chiropratique peut faire pour moi ?

Au cours des semaines qui suivent, nous partagerons avec vous ce que nos patients répondent à cette question.



Lors d'une randonnée sur la piste cyclable, on m'a frappé et je suis tombée. Suite à cette accident je souffrais de raideurs musculaires et de douleur atroce dans l'épaule et le cou. La douleur était tellement intense. Je n'avais plus d'endurance et j'étais déprimée. Après avoir consulté plusieurs spécialistes de la santé la douleur persistait encore.

Un ami m'a alors référé à la Clinique Chiropratique d'Aylmer et depuis je suis plus relaxe, les douleurs ont disparu et je me sens beaucoup mieux. Je conseille donc aux gens d'essayer la chiropratique car je crois que cela les aiderait.

Chantal Houle

Consultation, Examen, Radiographies
au coût de seulement 29,95 \$
(aucuns frais additionnel)

Cette offre est valide jusqu'au 25 septembre 1998
Apportez ce coupon lors de votre consultation

Dr. Michèle Morissette D.C. Dr. Jeffrey Nixon D.C.

682-3285

Clinique Chiropratique d'Aylmer, 203, ch. d'Aylmer, Aylmer, Qc

→ Pour la beauté
mais aussi
→ pour la santé
de vos jambes



→ **Le traitement des varices et varicosités.**

→ **Dr Richard Ratté 243-2112**

372 Principale • Gatineau • Québec • J8T 6G4

ENFIN DE VRAIS CENTRES D'AMAIGRISSEMENT EN OUTAOUAIS !

LES CENTRES DE SANTÉ MINCEUR LES MEILLEURS AU CANADA

Une «vraie» solution !

C'est sans doute le plus beau cadeau qu'une personne puisse se faire. Perdre ses excédents de poids et en même temps se donner une santé. Une santé agréable à vivre et belle à regarder ! Comme la grande majorité d'entre nous, vous avez sans doute tout essayé. Des régimes de toutes sortes qui ne mènent nul part jusqu'aux cures «miracles» qui après vous avoir fait perdre quelques livres à gros prix, vous ramènent rapidement à la case départ et souvent même au-delà. Ça suffit ! Il y a une solution. Les Centres de Santé-Minceur de Hull et Gatineau vous proposent, enfin, une solution naturelle, efficace et durable, une solution sur laquelle vous pourrez vraiment compter. Oui, vous perdrez du poids et en plus vous pourrez acquérir de saines habitudes alimentaires qui vous permettront de vous sentir mieux dans votre peau. La formule des Centres de Santé Minceur présente une approche tout à fait différente de tout ce que vous avez connu jusqu'à maintenant. Et ça marche, comme en témoignent les «résultats» spectaculaires enregistrés par les clients dans les quelques 60 établissements répartis au quatre coins du Québec.

Ici pas question de vous imposer des privations draconiennes et des jeûnes douloureux, de peser la moindre petite parcelle de nourriture que vous mangerez ou encore de comptabiliser chaque calorie que vous absorberez. Pas nécessaire non plus, de vous astreindre à un programme intensif d'exercices.

UN CONCEPT NATUREL ET EFFICACE

En tout premier lieu, les conseillères spécialisées des Centres de Santé Minceur vous accueilleront une première fois, pour établir le profil de votre santé et fixer à partir de ce dossier personnalisé, le programme détaillé de réduction de poids qui vous convient le mieux. À noter que cette première consultation, où on vous remettra d'ailleurs une évaluation écrite, est tout à fait gratuite. Comme l'indique Louise, directrice des Centres de Santé Minceur de Hull et Gatineau, «on travaille beaucoup sur les causes de l'embonpoint. Cela peut être une question d'alimentation, bien sûr, mais d'autres facteurs de santé peuvent facilement intervenir. Si vous souffrez par exemple de diabète, d'hypertension, de cholestérol, de problèmes de digestion, de constipation ou de rétention d'eau, etc. vous pourriez éprouver des difficultés à contrôler votre poids. Le stress et d'autres facteurs émotifs peuvent également influencer votre tour de taille. Les conseillères du Centre vous proposeront, là également, des solutions efficaces. Si vos excès de poids découlent d'un problème de santé, on vous suggérera des produits naturels hautement efficaces qui auront pour effet d'améliorer votre condition et, par le fait même, réduiront votre poids.

Quoi que vous pourrez manger à votre faim (et c'est même important de le faire) il vous faudra bien sûr accepter de suivre un menu santé ainsi que des combinaisons alimentaires propices à la bonne digestion. Les menus variés et équilibrés des Centres de Santé Minceur vous assureront une alimentation tout à fait satisfaisante et complète. Et vous ne serez pas confiné à un choix de fruits et de légumes. Vous pourrez manger un peu de tout... et surtout à votre faim en évitant toutefois les sucres, le sel et les matières grasses.

Les Centres de Santé Minceur ne vendent pas d'aliments. Ça, c'est votre responsabilité. Mais les spécialistes vous conseilleront judicieusement quant aux aliments à privilégier et ceux à éviter. Lors de la rencontre initiale, on fixera l'objectif de réduction de poids à atteindre. Selon Louise Desmarais, les gens qui fréquentent le Centre de Santé Minceur peuvent viser des objectifs bien différents. Certains sont aux prises avec un sérieux problème d'embonpoint ou carrément d'obésité et veulent y mettre un terme un fois pour toute. D'autres veulent simplement se défaire d'un surplus de poids. Chez certains, ça se limite à quelques livres accumulées par exemple, durant les fêtes. Plusieurs en ont marre de cette désagréable impression de gonflement ou de ballonnement qui accompagne les excès de poids.

Chaque client bénéficie, rappelle la directrice des Centres, d'une ensemble de Haute technologie et de produits naturels appropriés selon la répartition du poids excédentaire sur le corps : «nous offrons un encadrement spécialisé à tous nos clients note-t-elle, rappelant l'importance de bien guider les gens dans ce cheminement.

À chaque visite subséquente, le client est en mesure de constater sa progression et de discuter, au besoin, des difficultés rencontrées. Les conseillers proposeront alors les ajustements de parcours à effectuer. La mise en application des diverses facettes de la stratégie fait perdre, dans la plupart des cas, entre 3 et 9 livres dès la première semaine.

Selon Mme Desmarais, le Centre n'a pas pour objectif premier de faire perdre beaucoup de poids très rapidement (même s'il peut le faire...) mais plutôt d'aider les gens à atteindre le poids désiré et ensuite de le... MAINTENIR. c'est là le côté sérieux et bien distinctif du Centre.



HULL
778-1322
39, Gamelin

GATINEAU
243-3334
370, rue Gréber

**60 cliniques
au Québec**

La liposuccion sans chirurgie

Le body liner

La liposuccion sans chirurgie

Sûrement que plusieurs d'entre vous ont vu des reportages à la télévision en provenance de Californie expliquant la folie de la liposuccion pour les problèmes de surplus de gras au niveau du tablier graisseux, des fesses et des cuisses.

Le reportage se résume en peu de mots : très très cher et peu de résultats. Depuis plus de 15 ans, la technique du Body Liner a permis à des milliers de femmes de retrouver leur forme initiale faisant ainsi oublier les grossesses accumulées sur votre ventre, sur vos fesses et vos cuisses. La technique est sans douleur, sans effet secondaire et les résultats se font sentir après seulement quelques traitements.

Des spécialistes du reconditionnement corporel

Pour en arriver à des résultats satisfaisants n'oubliez jamais les points suivants :

L'évaluation doit être gratuite, écrite et seul un Centre pourvu d'une multitude de technologies visant la réduction des adipoités, la reconstruction de la circulation sanguine et lymphatique ainsi que la stimulation musculaire pourra vous offrir les résultats tant escomptés.

53 livres de perdues
Marie Josée Croussette



22
livres
de perdues
Sylvie Rodrigue

**Bonne chance à tous
dans votre reconstruction
corporelle !**

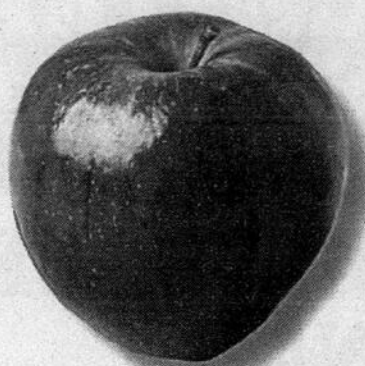
**Enfin vous pouvez maigrir
selon votre budget**

De par sa crédibilité tant financière que par ses résultats offerts à sa clientèle, qui sont en passant au-delà de 82 %, les Centres de Santé Minceur sont fiers d'annoncer à toute sa clientèle québécoise que des outils tel le Crédit Plan et la carte de crédit Centre de Santé Minceur sont disponibles suivant l'acceptation du crédit pour ainsi apporter un équilibre budgétaire aux personnes désireuses de perdre du poids.

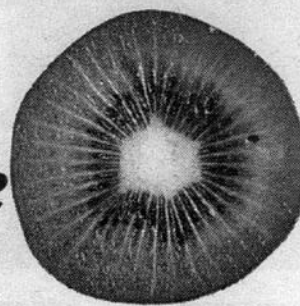
NOUVEAU...

**Programme de
financement
disponible**

CREDIPLAN

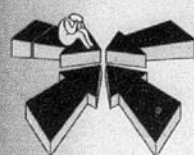


**Santé
& mieux-être**
Textes publicitaires



10 comportements antistress

- 1 **Ne pas sauter de repas et manger à des heures régulières.**
Inclure un aliment protéique à chaque repas (viande maigre, volaille, poisson, légumineuses, oeufs, fromage, beurre d'arachide). Ajouter au besoin des collations. Les fruits, les jus de fruit, les biscuits au gruau et les craquelins sont des sources d'énergie rapide ; le lait, le fromage, le beurre d'arachide, les noix et les graines, les oeufs et le yogourt sont des sources d'énergie de « longue durée ». Éviter les aliments très sucrés.
- 2 **Inclure régulièrement au menu une variété d'aliments riches en vitamines et minéraux.**
- 3 **Prendre le temps de relaxer et de s'offrir des aliments appétissants.**
Une présentation agréable et une ambiance de détente favorisent la digestion.
- 4 **Limiter la consommation de caféine à l'équivalent de quatre tasses de café par jour.** Essayer les tisanes, le café décaféiné et les boissons à base de céréales de type Postum ou Caf-Lib.
- 5 **Éviter l'alcool, en particulier avant une performance physique ou intellectuelle.**
- 6 **Éviter les repas riches en glucides le midi.** (un plat de pâtes alimentaires sans aliment protéique, par exemple). Privilégier ce type de repas au souper pour profiter davantage de son action apaisante.
- 7 **Éviter les aliments gras et les repas trop lourds, surtout le soir.** Ils prolongent la digestion et peuvent perturber le sommeil.
- 8 **Prévenir les fringales nocturnes en prenant une collation protéique avant le coucher :** verre de lait, fromage, yogourt, dessert au lait, etc.
- 9 **Favoriser le sommeil en prenant un lait chaud** (sans chocolat ni cacao) ou une tisane avant le coucher.
- 10 **Prévoir des périodes de détente et d'activités sportives et un nombre d'heures de sommeil suffisant.** S'il le faut, apprendre à redéfinir ses priorités...



Le Centre d'Aide 24/7

Intervention en situation de crise et de détresse

Quand rien ne va plus...

Une lumière au bout du tunnel

595-9999 • 19 rue Caron, Hull

**«Et puis après ?
Qui va s'occuper de moi ?»**



Soins de santé professionnels à domicile

À court terme ou à long terme :

- Soins infirmiers généraux et spécialisés
 - changements de pansements
 - intraveineuses
 - soins palliatifs
 - soins des pieds (coupe d'ongles, traitement des callosités, etc.)
 - traitements spécifiques
 - autres selon les besoins
- services d'auxiliaire familiale
 - support à domicile
 - aide à la préparation des repas
 - aide à l'entretien ménager
 - soins d'hygiène personnelle
 - accompagnement et prise en charge de personnes handicapées ou âgées
 - gardiennage
- Services d'aide à la réadaptation
 - physiothérapie

Laissez-nous vous apporter les soins nécessaires !



**24 heures par jours,
7 jours par semaine
(819) 561-0911**

26, rue Archambault, Gatineau, Québec J8T 2L9
Fax (819) 246-1038

Les superaliments



Conférence publique gratuite

avec Daniel Crisafi ND, MH, PHD

CONFÉRENCE

GATINEAU • AYLMEYER • HULL
Le jeudi 17 septembre 1998 19 h à 21 h.

Hôtel Holiday Inn
2 rue Montcalm, Hull
(coin boul. Taché et rue Montclam
Salons A & B

Information : 1 800 636-5395

Sessions d'information à la Boîte à Grains

- Vendredi 18 septembre 1998 de 13 h à 17 h
- Samedi 19 septembre 1998 de midi à 16 h



Dégustation et démonstration des bienfaits de produits en magasin



À l'achat de ce produit, courez la chance de gagner une provision de GREENS+ pour 6 mois

GREENS +
Rég. : 46,95\$
Spécial 39,99\$

PROMOTION VALIDE JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 1998

LA BOÎTE
à grains
SANTÉ ALIMENTATION
DEPUIS 1980

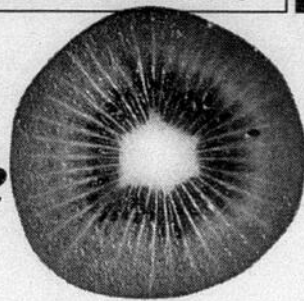
Nous acceptons les commandes postales





Faites de beaux rêves

Santé & mieux-être
Textes publicitaires



Les bienfaits du sommeil, tant pour la santé que pour la beauté, sont en quelque sorte imprimés sur votre visage. Des yeux clairs, une peau douce, un teint frais et, bien souvent, une bonne attitude commencent tout d'abord avec suffisamment de sommeil.

Le sommeil repose et régénère notre corps. Nous dormons pour régénérer les cellules du cerveau et les tissus du corps, détruits pendant les heures de veille. En fait, pendant la phase du sommeil profond (delta), l'hormone de croissance est sécrétée : elle régénère et répare le tissu humain.

Les substances qui contribuent à réparer les tissus sont acheminées par le système sanguin vers les endroits du corps qui en ont besoin.

Le sommeil nous repose aussi mentalement. Quand nous sommes reposés, nous nous sentons bien et pouvons affronter plus facilement les difficultés de chaque jour. Des symptômes d'irritabilité et de dépression, de même qu'une perte de vitalité de la mémoire se manifestent chez les gens qui manquent de sommeil.

Pendant le sommeil, la pensée ne cesse pas complètement son activité. Nous

rêvons pendant la période de sommeil appelée « MOR » (mouvements oculaires rapides), qui revient environ 2 000 fois par nuit. Pendant une période de MOR, nous pouvons avoir jusqu'à trois rêves.

La période de sommeil MOR est primordiale et au cours de celle-ci, l'activité du cerveau est la même qu'à l'état de veille. Les rêves servent d'échappatoire au stress. En fait, le cerveau fait le ménage : il a emmagasiné toutes sortes de données et le rêve lui permet de faire le tri.

Nous avons eu une bonne nuit de sommeil si nous nous sentons frais et dispos et pouvons nous acquitter de nos tâches normales toute la journée. Les experts prétendent que nous avons besoin, en moyenne, de six à huit heures de sommeil par nuit. Toutefois, la durée du sommeil normal peut varier entre trois et 11 heures.

Environ le tiers des gens souffrent d'insomnie, et une partie du problème est

imputable au fait que nous vivons dans une société privée de sommeil. La télévision, les spectacles et même les ordinateurs personnels nous offrent la possibilité de nous divertir 24 heures par jour.

Étant donné que nous vivons à un rythme trépidant, nous n'avons pas le temps de nous préparer au sommeil et nous avons très peu de temps pour nous détendre.

Mais la plupart des gens peuvent apprendre à relaxer — et à s'endormir. Il suffit de se concentrer sur une activité ou une pensée. Compter les moutons est un bon exemple.

Préparez-vous au sommeil en prenant un bain chaud ou une tasse de tisane à la camomille — les deux ont un effet calmant. Écoutez de la musique douce et donnez-vous la permission de dormir. Certaines personnes trouvent que la lecture prédispose au sommeil, mais évitez les romans policiers et les romans d'aventure,

car ils ne feraient que vous exciter davantage.

Écoutez des cassettes conçues pour vous guider vers le sommeil — certains aiment écouter les deux sons de la nature, comme les vagues ou les criquets... Des adeptes disent même qu'ils ne sont jamais parvenu à écouter la cassette jusqu'à la fin.

Par ailleurs, voici un bon exercice de relaxation avant de vous endormir. Allongez-vous. Inspirez par le nez pendant trois secondes, retenez votre respiration pendant une seconde, puis expirez pendant six secondes ou plus. Procédez ainsi pendant quelques minutes.

Si vous éprouvez de la difficulté à vous endormir parce que vous ne pouvez chasser vos soucis, repassez la journée entière dans votre esprit, de façon à fermer la boucle.

Une alternative naturelle au Viagra

Mesdames

Plusieurs études démontrent que les plantes possèdent des hormones végétales qui peuvent aider ce plusieurs égards la femme victime de problèmes de libido. Une alternative naturelle, le **JUGUARA** est composé de différentes extraits de plantes permettant de minimiser les problèmes de libido féminine reliés à la ménopause, ou le déséquilibre énergétique des ovaires. Offert en exclusivité à la Boîte à grains le Juguara permet à la femme d'augmenter sa libido et il permet de stimuler les cellules sexuelles et nerveuses pour équilibrer celle-ci. Avec ce produit fait à base de plantes amazoniennes vous obtenez instantanément un effet positif sur le manque de désir, vous pouvez vous attendre à des résultats en seulement 3 ou 4 semaines. Ne tardez pas et profitez maintenant des bienfaits de ce produit.

Messieurs

Plusieurs hommes de plus de 50 ans sont victimes d'impuissance, ce qui résulte généralement par une perte de libido, c'est à dire l'incapacité de maintenir une érection suffisante ou l'atteinte de l'orgasme. Règle générale, ce problème est causé par une insuffisance de la circulation sanguine dans le pénis. Aujourd'hui, il existe une alternative naturelle pour retrouver sa libido. **MUIRA PUAMA** offert en exclusivité à la Boîte à grains propose une solution à ce problème. Avec ce produit fait à base de plantes amazoniennes vous obtenez instantanément un effet positif sur l'impuissance et le manque de désir, vous pouvez vous attendre à des résultats en seulement 3 ou 4 semaines. Ne tardez plus et profitez maintenant des bienfaits de cette alternative au Viagra.

Certains déséquilibres affectent votre vie de tous les jours ?

Raintree Nutrition a créé différents produits 100% naturels, pour vous aider à rehausser votre qualité de vie.



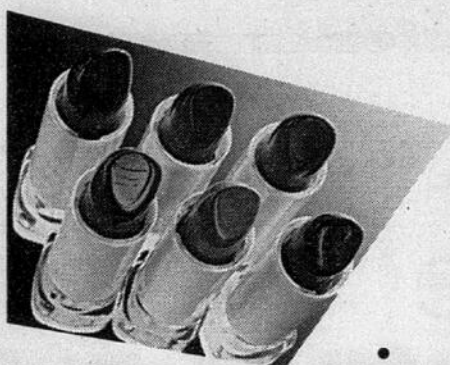
Nous acceptons les commandes postales

HOMMES
Muira Puama
Rég. : 32,99\$
Spécial 28,99\$

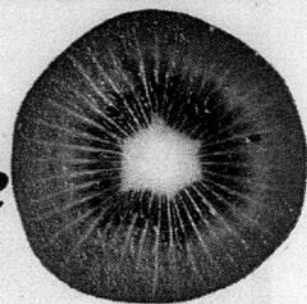
FEMMES
Jugura
Rég. : 35,99\$
Spécial : 32,99\$



LA BOÎTE
à grains
SANTÉ ALIMENTATION
DEPUIS 1980

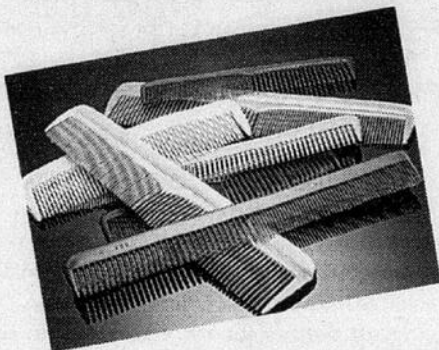


**Santé
& mieux-être**
Textes publicitaires



Vos connaissances en matière de beauté

Nous avons beaucoup d'idées fausses en matière de beauté. Voici un petit test qui vous permettra de remettre à jour vos connaissances.



1. Se faire couper les cheveux à la pleine lune favorise leur croissance. Faux. Malgré sa persistance, cette croyance n'a jamais été appuyée par une preuve

scientifique.

2. On ne doit jamais appliquer de crème protectrice si l'on a une peau grasse ou acnéique. Faux. La peau grasse a également besoin d'être hydratée, mais elle exige un apport d'eau et non de gras. Par contre, on s'est aperçu qu'en appliquant sur la peau une crème contenant une faible quantité de gras, on faisait en quelque sorte « taire » la production de gras.
3. Points noirs et comédons, c'est la même chose. Vrai. Le comédon est un mélange de sébum (gras) et de cel-

lules mortes qui obstrue les pores de la peau. On l'appelle communément point noir, parce que son extrémité s'oxyde au contact de l'air et noircit.
4. En ski, on ne doit rien mettre sur son visage. Faux. Il faut toujours protéger sa peau, surtout avant d'aller en ski, puisqu'il faut alors la défendre contre l'action combinée du vent, du froid et du soleil.
5. Le soleil favorise la guérison de l'acné. Faux. Même si on constate au début de l'été une régression de l'acné sous l'action bactéricide des

rayons ultraviolets, cette action n'est que de courte durée. Très vite, l'acné revient, plus forte qu'avant. Le soleil ayant pour effet d'épaissir la peau, il se produit une accumulation de gras qui ne peut être évacuée.

6. Un trait de crayon dessiné à l'intérieur de l'oeil le fait paraître plus grand. Faux. Dessiné à l'intérieur de l'oeil, le trait de crayon intensifie le regard mais rapetisse l'oeil.

7. Antibiotiques et soleil ne font pas bon ménage. Vrai. Si l'on prend des médicaments, particulièrement un antibiotique comme la tétracycline, et qu'on s'expose au soleil, on risque de voir apparaître des brûlures ou des taches pigmentaires. La raison en est que ces produits intensifient les effets des rayons ultraviolets. Il en est de même pour certains sulfamides, antihistaminiques et tranquillisants.

8. Pour faire paraître les dents plus blanches, il convient de porter du rouge à lèvres de couleur pâle. Faux. Seul le rouge à lèvres de couleur vive fait paraître les dents plus blanches.

9. Lorsqu'on a de la cellulite, il faut saler modérément ses aliments. Vrai. Il faut saler modérément ce que l'on mange et boire au moins 1,5 L (0,33 gal) d'eau par jour pour faciliter l'élimination des déchets.

10. Le maquillage des yeux doit toujours être de la même couleur que l'iris. Faux. Il vaut mieux mettre des couleurs complémentaires : des orangés ou des bruns mordorés pour les yeux bleus et des violets pour les yeux verts ; dans le cas des yeux bruns, des tons violets ou pourpres en feront ressortir le vert, et des bleus en feront ressortir le ton flamme ou jaune.

MASSOTHÉRAPIE • KINÉSITHÉRAPIE • ORTHOTHÉRAPIE

Il y a dans vos mains votre avenir, ne le confiez pas à n'importe qui...

Devenez l'expert que l'on recherche...

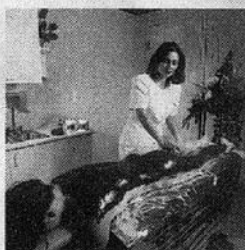


Établie depuis
1976

Concept unique

- Cours de formation professionnelle exclusif
- Encadrement pédagogique stimulant et personnalisé
- Programmation sur mesure pour vous assurer le plein succès de votre future entreprise
- Stages cliniques vous apportant confiance et expérience
- Nous serons présents à toutes les étapes de votre formation.

Le plus grand réseau de formation professionnelle privée de ce genre au Canada.



Académie de Massage Scientifique

10, rue Noël, unité 20, Hull (Qué.) J8Z 3G5 • Tél.: (819) 772-8682 • Fax: (819) 772-1146
4960, rue Dubois, Drummondville (Qué.) J2B 6V4 • Tél.: (819) 475-1996 • Fax: (819) 477-1138
3198, Chemin Gascon, Terrebonne (Qué.) J6X 3Z3 • Tél.: (514) 477-4846 • Fax: (514) 477-7130

Site Internet: <http://www.academiedemassage.com>
Courrier électronique: coursams@academiedemassage.com



Documentation gratuite

N'hésitez pas à nous contacter! (819) 772-8682

ILCO

INSTITUT
DU LASER
CUTANÉ
DE L'OUTAOUAIS

200, RUE MONTCALM, SUITE 302 À HULL
TÉL. : 778-3188

LE LASER EN DERMATOLOGIE

Le LASER (Light Amplification Stimulated Emission of Radiation) a été conçu en 1960 par Théodore Maiman à l'aide d'un cristal rubis. Il s'agit du tout premier laser à être conçu qui ait été utilisé dans les années 60. D'autres lasers ont vu le jour aussi au début des années 60 soit le laser CO₂-Argon-Néodymium-Yag. Le Dr. Leon Goldman, dermatologue surnommé le père du laser en Amérique, fut le premier à utiliser le laser chez l'humain en 1964. L'utilisation du laser en dermatologie fut plutôt expérimentale jusqu'au début des années 70. L'utilisation du laser a connu au cours des années 70 une certaine popularité bien que la technologie n'étant pas au point à cet époque, les résultats furent plutôt décevants. Des développements technologiques

importants dans le domaine du laser sont survenus durant les années 80. Dr. Rox Anderson, dermatologue de l'Université Harvard et maître incontesté dans le domaine du laser en Amérique du Nord actuellement, avec le Dr. Parrish aussi dermatologue de Harvard, furent responsables du développement du concept de photothermolyse sélective (destruction sélective d'une structure spécifique de la peau sans endommager les autres structures). Ce concept nous a permis de comprendre comment le laser arrive à détruire (effacer) certaines structures indésirables de la peau sans aiguille, sans incision et sans blessure à la peau.

Le Laser émet un faisceau lumineux puissant, cohérent, spécifique (une seule longueur d'onde) ordonné et très précis. Il ne s'agit

donc pas d'une source lumineuse ou de chaleur non spécifique comme d'autres technologies plus communes et moins précises mais au contraire, le laser produit une source lumineuse très précise, spécifique et sélective lui confinant ainsi toutes ces caractéristiques particulières.

N'allez surtout pas croire qu'il suffit d'appuyer sur un bouton pour que tout se produise ou se corrige de façon magique. Il est impératif de dresser un profil médical et cutané méticuleux avant la procédure. On doit aussi vérifier la médication du sujet à traiter avant la chirurgie au laser. Certaines maladies, cutanées et/ou systémiques de même que la prise de certains médicaments peuvent influencer le résultats ou constituer une contre-indication au traitement au laser.

LE LASER CO₂

Le laser CO₂ fut l'un des lasers le plus utilisé au tout début et cette technologie remonte aux années 60. Durant les années 70 cette technologie n'étant pas au point, elle fut quasiment abandonnée durant les années 80. Des développements technologiques majeurs sont survenus au début des années 90 et de là son usage plus répandu depuis quelques années. Le laser CO₂ est maintenant un laser de très grande précision émettant un faisceau très puissant permettant une destruction très précise de certaines structures de la peau. Sa précision est telle que l'on peut faire l'ablation de l'épiderme ou d'autres structures de la peau sur 20 à 25 microns ou jusqu'à 100 microns d'épaisseur.

Le laser CO₂ est utilisé pour la correction ou l'atténuation des rides, cicatrices d'acné et certaines cicatrices traumatiques ou chirurgicales du visage. Celui-ci est aussi utilisé pour l'excision de certaines lésions cutanées et pour corriger la peau endommagée par le soleil. Le rhinophyma (brandy nose) peut aussi être corrigé ou atténué par le laser CO₂. Une préparation est requise avant le traitement au laser CO₂.

LA CHIRURGIE AU LASER CO₂

Elle se fait sous anesthésie locale ou régionale avec ou sans sédation intraveineuse (cette dernière étant réservée aux procédures extensives). La durée du traitement varie selon l'extension de la surface à traiter. De 10 à 15 minutes suffisent pour une unité cosmétique et un visage complet peut nécessiter jusqu'à 45 à 50 minutes de traitement.

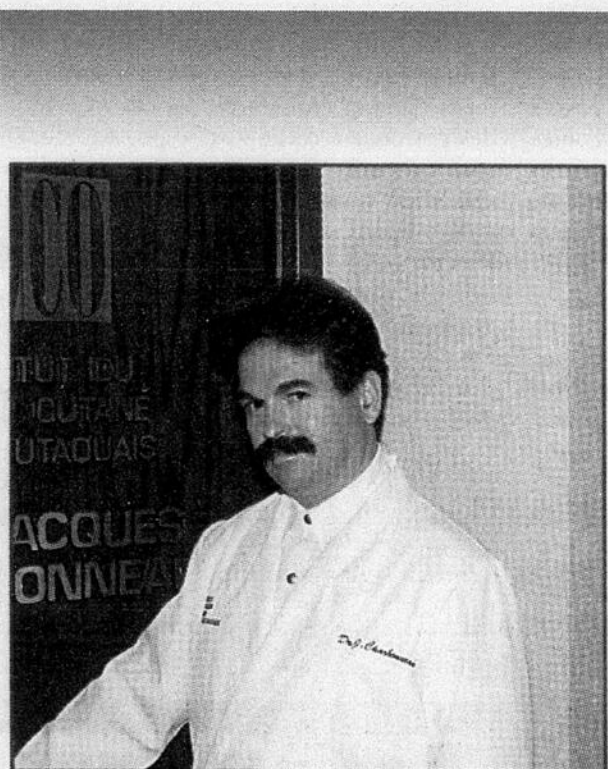
APRÈS LA CHIRURGIE AU LASER CO₂

La chirurgie au laser CO₂ n'entraîne qu'une sensibilité à la peau ne nécessitant très souvent que de simples analgésiques tels le Tylenol ou le Toradol. Un pansement occlusif recouvre la surface traitée pendant 3 jours. Par la suite ce dernier est retiré et un émoullient gras tel Vaseline, Aquaphor ou la graisse Crisco sont recommandés pour maintenir la zone traitée en milieu humide constamment jusqu'à la guérison de la peau et ce, pour une période de 4 à 5 jours après avoir enlevé le pansement. L'épiderme est généralement complètement reformé en 7 à 8 jours. Une rougeur peut persister pendant quelques semaines (4 à 6 semaines ou plus). La pigmentation de la peau peut aussi être perturbée pendant quelques semaines ou quelques mois. Tous les sujets traités doivent prendre des antibiotiques pendant 7 à 10 jours pour éviter les infections.

LE LASER POUR LES LÉSIONS VASCULAIRES DE LA PEAU

À l'Institut du Laser Cutané de l'Outaouais une nouvelle technologie de laser est utilisée depuis maintenant un peu plus d'un an. Le laser Versapulse Help-G permet le traitement de façon sélective de toutes lésions vasculaires du visage ou d'ailleurs sur le corps. On peut y traiter les angiomes (tache de vin, angiome rubis, angiome stellaire connu aussi sous le nom d'angiome araignée) les télangiectasies (petits vaisseaux fins retrouvés souvent autour du nez et sur les joues communément appelés couperose ou rosacée vasculaire) et aussi les varicosités fines des jambes soient celles de moins de 1mm. Ce laser peut aussi être d'une certaine efficacité pour le traitement des cicatrices hypertrophiques ou chéloïdiennes rouges et aussi pour l'atténuation des vergetures rouges bien que l'expérience soit limitée actuellement de ce côté.

Ce laser, qui est une nouvelle technologie à longue pulsion munie d'un système de refroidissement de l'épiderme, protège celui-ci et rend aussi le traitement plus confortable pour le patient. Le mécanisme de refroidissement de la peau permet donc un traitement plus sécuritaire et d'une efficacité comparable au laser à colorant pulsé jaune. De plus, ce laser permet des traitements sans purpura (tache bleue) contrairement au laser à colorant pulsé mais nécessitera souvent plus d'une



Dr. Jacques Charbonneau
Dermatologue

seance de traitement, bien que plusieurs cas ne nécessiteront qu'une seule séance de traitement. Après le traitement, le patient peut généralement retourner à ses activités régulières.

Le traitement de la peau avec ce laser ne nécessite aucune préparation mais il demeure toujours de mise d'éviter le soleil avant et après les traitements au laser à l'aide d'une protection solaire à haut indice de protection (FPS de 15 et plus).

LE LASER RUBIS Q-SWITCHED POUR LES LÉSIONS PIGMENTÉES ET LES TATOUAGES

Les lésions pigmentées acquises durant la vie ou congénitales (présente à la naissance ou apparaissant durant l'enfance) peuvent être effacées ou atténuées à l'aide du laser Rubis Q-Switched. Généralement de 1 à 3 séances sont requises pour les taches brunes causées par le soleil alors que plusieurs séances peuvent être nécessaires pour les taches de nature congénitale.

Les tatouages peuvent aussi être effacés par le laser Rubis. Les couleurs noire et bleue des tatouages disparaissent plus facilement que les couleurs jaune ou verte. Généralement de 2 à 4 séances sont requises pour un tatouage amateur alors qu'un tatouage professionnel peut requérir de 4 à 10 séances. Les traitements peuvent être espacés de 4 à 6 semaines. Une sensation de pincement au niveau de la peau est ressentie comme un petit élastique sur la peau. Une rougeur avec parfois du purpura associés à un gonflement de la peau surviennent dans les minutes suivant le traitement. Un grisonnement de l'épiderme survient suivi de la formation de petites croûtes en surface, le tout disparaissant en quelques jours. L'effet final prend 5 à 6 semaines avant d'être obtenu. Généralement après le traitement, l'application d'un émoullient avec antibiotique est recommandée au patient pour une période d'environ 7 jours.

NOUVEAUTÉ SUR L'ÉPILATION AU LASER

L'Institut du Laser Cutané de l'Outaouais sous la direction du Dr. Jacques Charbonneau, dermatologue, vient de faire l'acquisition d'un nouveau laser pour l'épilation soit le laser Diode. Utilisant le laser Rubis à longue pulsion pour l'épilation depuis plus d'un an, l'Institut du Laser Cutané de l'Outaouais est le seul centre canadien à avoir fait l'essai clinique du laser Diode au printemps '98. Le laser Diode approuvé depuis peu par le FDA (Food and Drug Administration) a démontré une efficacité et une versatilité plus grande que tous les autres systèmes sur le marché pour l'épilation suite aux études scientifiques des Drs. R. Anderson, M.C. Grossman et C.C. Dierick du « Harvard Medical School » et de New York.

Le laser Diode plus versatile, peut être utilisé chez les sujets de type cutané I, II, III (peau blanche), IV et V (peau foncée). Les faisceaux de ce laser pénètrent plus profondément la peau, atteignant ainsi les poils ancrés plus loin dans celle-ci. D'autre part ce laser permet non seulement une destruction sélective des poils avec pigments (couleurs brunes - noires - rousses - châtaines) mais a aussi une action sélective au niveau du réseau nourricier vasculaire de la racine du poil. Ce laser fonctionne sous un mode pulsé beaucoup plus long (50 millisecondes) comparativement à 1.2 à 3 millisecondes pour les lasers Rubis et Alexandrite à longue pulsion. Son mécanisme d'action, sa longueur d'onde et son temps de pulsion plus long font de ce laser, la technologie de pointe la plus révolutionnaire et la plus efficace dans le domaine de l'épilation (consensus des Drs. M.C. Grossman, C.C. Dierickx et Rox Anderson présenté au congrès de l'American Society Laser Surgery and medicine, San Diego 1998).

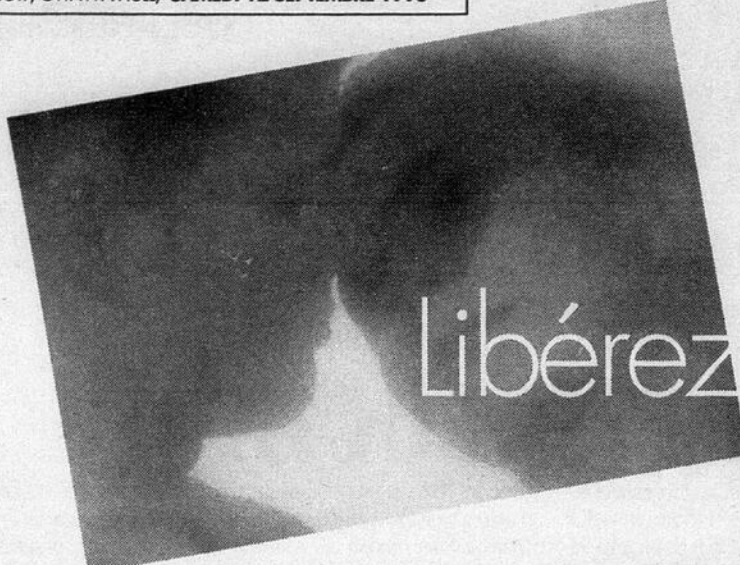
Le laser Diode est maintenant celui qui s'est avéré le plus efficace pour les poils plus grossiers alors que le Rubis conserve encore son titre de noblesse pour les poils plus fins et plus velus de la lèvre supérieure.

De 3 à 4 séances seront requises jusqu'à un maximum de 6 séances parce que le laser est efficace lorsque le poil est dans sa phase de croissance optimale or tous les poils ne sont pas dans cette phase en même temps. Le Lasertrolyse est pratiquement indolore. Une rougeur avec un peu d'enflure de la peau traitée peuvent survenir mais ne durent que quelques jours tout au plus. La pigmentation de la peau, peut dans certains cas être perturbée temporairement. Ceci peut être atténué ou évité par l'emploi de certaines crèmes avant ou après le Lasertrolyse sous la recommandation du dermatologue. Les sujets traités peuvent retourner à leur activités normales le plus souvent immédiatement après le Lasertrolyse.

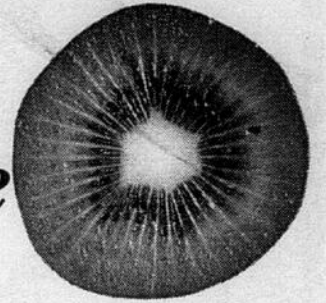
QU'EST-CE QU'UN DERMATOLOGUE ?

Le dermatologue est le médecin spécialiste de la peau, celui qui connaît le mieux toutes les facettes de la peau. Il maîtrise l'anatomie la physiologie, les nombreuses maladies cutanées (pathologies) et leurs traitements. Seul un dermatologue a une connaissance précise du système pileaire (les poils de la peau) et des facteurs qui peuvent l'influencer.

Dr. Charbonneau est dermatologue certifié depuis 1987, membre de l'American Society Laser Surgery and medicine. Outre sa formation en spécialité à l'Université de Montréal 82-87, il a parfait sa formation en laser auprès des Dr. R. Gregory ex président de l'American Society Laser Surgery and medicine, Dr. D. Goldberg chief Dermatologist Surgery New Jersey Medical School, Dr. E. Bernstein, director Laser Surgery and Cosmetic Dermatology Department of Thomas Jefferson University, Medical College of Philadelphia, Dr. Barolet dermatologue, Université de Montréal, Dr. Don Groot dermatologue, professeur associé de l'Université d'Alberta.



**Santé
& mieux-être**
Textes publicitaires



Libérez votre énergie sexuelle!

On ne va pas vous dire que faire l'amour, c'est faire de la gymnastique. Pourtant, faire de la gymnastique avant peut aider à mieux faire l'amour après.

l'on peut très bien avoir du plaisir en étant raide comme un bâton ou molle comme un flan au caramel!

Il y a de grandes lymphatiques, flemmardes, ni souples ni musclées, et très heureuses en amour. Mais plus on est en harmonie avec son corps, plus le plaisir est à portée de main. Une complicité entre le corps et la tête qui passe par le bassin.

Le yoga et toutes les techniques orientales, qui font

En retrouvant l'harmonie de son corps, on redécouvre parfois des muscles que l'on ne soupçonnait même pas auparavant. On travaille sa souplesse, pas dans le but de maîtriser toutes les positions du « Kamasutra », mais pour éviter que le corps coince aux entournures dans les moments torrides. Même si

beaucoup appel à la mobilisation du bassin, sont d'excellents moyens pour se recentrer sur cette zone cruciale. Les postures d'équilibre permettent de bien ressentir son bassin afin de s'en servir comme pivot. Les pratiques corporelles mettent en jeu la dynamique des hanches, qui, en Extrême-Orient, sont le centre de l'énergie, alors que nous avons tendance à le situer dans la tête. Une grande partie des muscles « sociaux » peuvent rester contractés toute une journée, puisque, pour une femme en jupe, toutes les postures sociales sont fermées (jambes croisées ou serrées). Ce sont en fait des positions « cache-sexe » qui, à force, chez certaines femmes, contractent sérieusement les muscles adducteurs qu'elles ne savent plus relâcher, même dans un lit.

Comme on ne peut contracter et décontracter que ce que l'on sent, une gymnastique localisée permet de donner une meilleure conscience musculaire. En assouplissant l'intérieur des cuisses, en musclant son ventre et plus particulièrement le bas des abdos, on libère son énergie sexuelle et on sent son corps se délier. Apprendre à contracter et à relâcher ses abdos seuls, ou une fesse après l'autre ou encore, plus difficile, son périnée — muscle suspendu entre le coccyx et le pubis, mal connu et pourtant si important pour les femmes — sont des exercices dont on apprécie assez vite les répercussions en matière amoureuse. Mais qu'on soit musclée ou pas, le plus important est la capacité avec

laquelle on sait se relaxer. Essayez de vous allonger sur le dos sur le haut des fesses, jambes légèrement écartées, les paumes ouvertes, et prenez le temps de respirer avec votre ventre. La respiration abdominale, contrairement à ce qu'on pense, est une respiration naturelle. Le goût de l'abandon passe souvent par une maîtrise de son corps...

MASSAGE : LES CLÉS DU CONTACT

Un bon massage ne s'improvise pas mais tout le monde peut enrichir son intuition tactile. Ici, pas leçon de body-body mais la recherche d'une vraie détente ! Pendant une séance de massage, le masseur ou la masseuse donne beaucoup de lui-même, et un échange mutuel se crée entre les mains de l'un et le corps de l'autre. Le massé, lui, n'est pas seulement effleuré, il ne reste pas passif, car il renvoie en retour ses sensations qui vont permettre à l'autre d'adapter ses gestes. Et ce n'est pas toujours si facile de se laisser aller à se faire masser, à dénouer ses tensions. Il ne s'agit pas de devenir le kiné de l'autre mais de mieux maîtriser son contact. Et plus on a été massé, mieux on sait rendre sur les autres cette mémoire du geste sur le corps. Il faut toujours penser que le massage doit être aussi agréable à donner qu'à recevoir. L'un accorde sa respiration au rythme de l'autre, la plus calme possible, les deux se concentrent pour oublier leurs contrariétés respectives. Le masseur doit suivre le sens des courants énergétiques, en remontant des jambes jusqu'à la tête, puis en massant l'extérieur des bras et des jambes avant l'intérieur.

Les conditions idéales :

- Choisissez une pièce à bonne température, ni trop chaude ni trop fraîche, et surtout sans bruit. Ou mettez-vous sous un parasol, sur le sable, en fin de journée ;
- Préférez une lumière douce, tamisée.
- Évitez de masser juste avant ou après le repas ;
- Posez un coussin sous la nuque ;
- Soyez à la même hauteur que la personne massée pour ne pas vous faire mal au dos. L'idéal : assis sur les talons ;
- Ne massez pas sur un bleu ou sur une blessure ;
- Massez avec un peu d'huile pour faciliter la fluidité des mouvements ;
- Ne posez jamais directement le produit sur la peau. Il faut d'abord le chauffer dans le creux des mains ;
- Les mains doivent toujours rester au contact de la peau, pour ne pas rompre le charme.

Soins privés à domicile

Services
7 jours semaine
24
heures

Soins infirmiers

Soins palliatifs
Prise de sang
Antibiothérapie
Pansement

Auxiliaires familiales

Maintien à domicile
Soins personnels
Préparation de repas
Gardiennage

Soins de pieds

Soins et coupe d'ongles
Soins des cors et des callosités
Amélioration d'ongle avec résine et languette

Lits d'hébergement

Diététiste

Nos services sont couverts par plusieurs compagnies d'assurances
Certificats cadeaux offerts pour tous nos services



SERVICES DE SANTÉ HEALTH SERVICES

MARLEEN TASSÉ
Inée

On s'occupe de vous!
DEPUIS 1989

595-0790



**CLINIQUE
DE VARICES**
du Dr Beaupré
LUCIE BEAUPRÉ, M.D.



La clinique du Dr Beaupré se spécialise dans le traitement des varices et des varicosités. En tant que principale clinique d'Ottawa et de Gatineau, nous comptons plus de 20 années d'expérience au service des gens : nous les aidons à mener une vie meilleure et plus saine grâce à des jambes

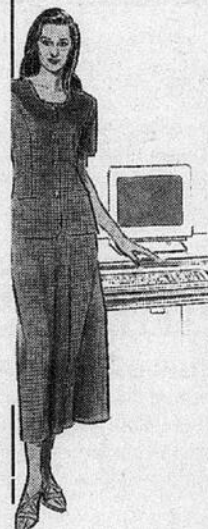
EN SANTÉ!

Si on ne les traite pas, varices et varicosités peuvent entraîner des douleurs dans les jambes. On peut soulager ces maux par la sclérothérapie. On injecte les veines dilatées et les capillaires éclatés des jambes et du visage, pour les refermer sans laisser de traces.

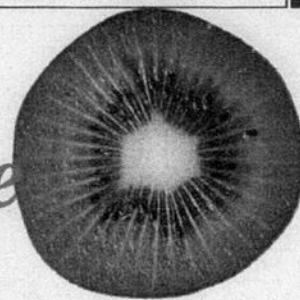
1335, AVENUE CARLING, BUREAU 600
OTTAWA, ON
(613) 722-0101

500, BOUL. DE L'HÔPITAL, BUREAU 102
GATINEAU, QC
(819) 561-0561

APPELEZ-NOUS POUR DE PLUS
AMPLES RENSEIGNEMENTS.



**Santé
& mieux-être**
Textes publicitaires



Pour gagner du temps sans se presser

Êtes-vous
toujours
à la course ?
De nos jours,
bien des gens
sont dans
votre cas.

Le secret, bien sûr, est de se fixer des priorités et de ne pas s'imposer trop d'engagements ou d'activités. Il existe, d'autres moyens qui nous permettent d'éviter les pertes de temps.

Savoir s'organiser en est un... une règle d'or, particulièrement lorsqu'il s'agit de ranger ou de trouver les produits de beauté et d'hygiène personnelle que vous utilisez tous les jours. La plupart d'entre vous commencez par ranger les tubes de rouge à lèvres, dans le même tiroir ou le même panier. Mais ces bonnes intentions ne durent pas et, bientôt, tubes de crème hydratante, pinces à épiler, soie dentaire et autres produits d'hygiène personnelle viennent s'y ajouter, jusqu'au jour où vous ne vous y retrouvez plus, le matin même où vous êtes déjà en retard.

Voici comment vous organiser

Commencez par faire un tri de vos produits de maquillage et débarrassez-vous de ceux dont vous ne vous servez plus. Sélectionnez ensuite les produits qui peuvent rester dans la salle de bain — crèmes hydratantes et déodorisant, par exemple. Achetez plusieurs petits paniers dans lesquels vous regrouperez les produits de maquillage semblables et placez le tout à proximité de l'endroit où vous vous maquillez. Vous pouvez opter pour un contenant de rangement portatif — un coffre pour les articles de pêche, par exemple. Vous pouvez l'emporter avec vous ou le garder chez vous.

Si vous ne voulez pas tout emporter, utilisez une trousse plus petite pour y ranger l'essentiel : un rouge à lèvres, un crayon, un petit tube de crème et votre fard à joues. Et l'affaire est dans le sac.



Les soins pour les cheveux

Par souci d'efficacité, utilisez un shampoing durant la douche et après, un revitalisant qui ne requiert pas de rinçage.

Il faut toujours bien rincer les cheveux après un shampoing — entre trois et cinq minutes — pour les débarrasser de toute matière. Si vos cheveux sont encore gras, changez les produits que vous utilisez.

Un bon revitalisant aidera à maintenir une hydratation équilibrée. Essayez-en un à base d'eau ou d'herbes, et sans huile. Un traitement hebdomadaire à l'aide d'un produit hautement protéiné que l'on laisse dans la chevelure pendant trois ou quatre heures est recommandé pour ses vertus thérapeutiques.

Les cheveux traités au moyen de produits chimiques, que l'on a soumis à une permanente ou qui ont été colorés supportent les traitements fréquents selon le degré de sécheresse. Une brosse antistatique peut aider à prévenir la sécheresse, et on peut s'en procurer une dans la plupart des salons de beauté.

Les gels, lotions et mousses à coiffer protégeront également vos cheveux contre la sécheresse environnante en emprisonnant l'humidité.

NOUVEAU
Le Studio
SALON DE COIFFURE
PROFESSIONNEL
AVIS À SA CLIENTÈLE
63 EDDY À HULL
DENIS GENDREAU
786-2579 (PAGETTE)



C'est parmi les marchands de la rue Notre-Dame, à Gatineau, que la dynamique équipe d'Arah coiffure poursuit son objectif d'expertise et de qualité dans le domaine de la coiffure. Que ce soit pour une coupe conventionnelle ou tout à fait excentrique, vous trouverez ciseaux à vos cheveux. Vous pouvez aussi, depuis peu, profiter d'un service d'esthétique et de massothérapie.

Rien n'est négligé pour offrir à sa clientèle un service hors pair. «Notre clientèle recherche la nouveauté. Ici, on prend le temps de connaître notre client, ses goûts et surtout ce qu'il vient chercher chez Arah», explique Nicole Lefebvre, copropriétaire avec Suzanne Smith d'Arah coiffure Esthétique.

ARAH
COIFFURE
ESTHÉTIQUE

Deux spécialistes sont aussi sur place pour les colorations, les permances et les mises en plis complexes. Vous voulez avoir le look de votre vedette de télévision préférée? Pas de problème puisqu'Arah dispose d'un système vidéo qui peut même vous divertir lors d'une coloration. Mais en matière de distraction, Arah coiffure Esthétique offre mieux.

Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour tenter l'expérience d'une pédicure à la paraffine? Depuis environ un an, Arah offre un complément au salon de coiffure habituel: vous êtes conviés à vous détendre dans un environnement insonorisé et à apprécier les bons soins des spécialistes. Massothérapie, électrolyse et maquillage sont les services qui vous sont proposés. «C'est à la demande de notre clientèle que nous avons décidé d'offrir un salon d'esthétique», explique Nicole.

ARAH
COIFFURE
ESTHÉTIQUE

l'essentiel pour se distinguer

Au cours de ses cinq premières années d'existence, Arah coiffure Esthétique s'est bâti une solide réputation de salon avant-gardiste, non seulement dans l'Outaouais, mais aussi à travers la province. Il a d'ailleurs remporté la douzième place en coloration au Québec et, afin de toujours être à l'affût des nouvelles tendances, participe à des séminaires et organise des spectacles.

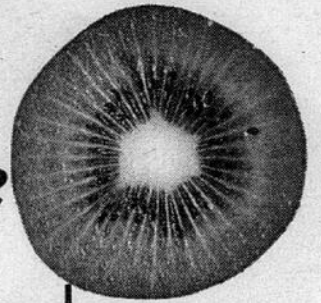
Confort et précieux conseils sont donc au rendez-vous lors du choix de votre prochaine coiffure, le tout autour d'un breuvage, thé, café ou jus. «Les gens ne viennent pas seulement pour une coupe, mais aussi pour recevoir des conseils sur la mode, les tendances et pour parler culture», souligne Nicole.

Quel plaisir que de s'offrir une journée «métamorphose» avec une coupe de cheveux et une visite du côté de l'esthétique. Ou encore offrez-le à un ami grâce à leur certificat-cadeau. Vous pourrez, par la même occasion, jeter un coup d'œil aux tableaux de jeunes artistes qui ornent les murs du salon.



RUSK

343, RUE NOTRE-DAME GATINEAU • 669.9371



Une alimentation équilibrée aide à contrôler le stress

Plusieurs substances que nous ingérons quotidiennement influencent notre capacité à réagir au stress. Ainsi, certaines nous aident à absorber le choc, alors que d'autres provoquent la détresse de l'organisme.

Afin de mieux contrôler le stress, deux points sont à examiner : notre système nerveux et notre système immunitaire. Une alimentation équilibrée les aidera à jouer pleinement leur rôle contre les agressions tant psychologiques (rythme de vie, relations avec autrui, etc.) que physiques (agressions bactériennes, virales, allergènes, etc.).

Pourquoi surveiller le système nerveux ? Manque de mémoire, irritabilité, anxiété et pensées désordonnées peuvent être causés par une alimentation déficiente ou par l'ingestion de certains aliments (café ou alcool, par exemple). Aussi l'état du système nerveux dépend-il de la qualité de l'alimentation.

Pourquoi surveiller le système immunitaire ? Assailli tous les jours de microbes et de polluants divers, notre corps doit aussi savoir se défendre. À cette fin, les anti-corps et les lymphocytes (des globules blancs qui jouaient un rôle important dans l'immunité) sont nos meilleurs alliés. Vitamines et minéraux s'avèrent indispensables pour stimuler leur production.

Les glucides : énergisants et apaisants

- Les glucides (ou sucres) jouent un rôle essentiel pour contrôler le stress de l'organisme. Grands pourvoyeurs d'énergie, ils fournissent, sous forme de glucose, le sucre dont le cerveau se nourrit presque exclusivement, d'ailleurs.
- Un régime trop pauvre en sucre ou le jeûne, et c'est l'état d'urgence. De nombreux symptômes peuvent se manifester : nausées, somnolence, maux de tête, désorientation, faiblesse et étourdissements.
- Attention toutefois aux aliments très sucrés ! Ils peuvent provoquer l'hypoglycémie, un état qui se manifeste généralement de façon subite par des symptômes tels que la rage de sucre, la faiblesse, les tremblements et les maux de tête.
- Fait intéressant : on a observé, chez les rats, qu'un repas riche en glucides élevait la concentration de sérotonine dans le cerveau. La sérotonine est un neurotransmetteur qui améliore

l'humeur, réduit l'agressivité et prédispose au sommeil.

Les protéines : solidifiantes et stimulantes

- Selon certaines études, la consommation prolongée d'aliments riches en protéines (viandes et substituts) pourrait conduire à l'hyperactivité. Par ailleurs, le rôle des protéines dans la résistance du corps est bien établi : les acides aminés des protéines servent de briques pour l'entretien, la réparation et la construction des tissus. Ils entrent aussi dans la composition des anticorps.

Les vitamines B et C : les antistress

- Les vitamines du groupe B : une carence de l'une ou l'autre d'entre elles (thiamine, niacine, pyridoxine, acide folique, biotine et acide panthothénique) entraînerait confusion, fatigue, irritabilité, anxiété, dépression, insomnie et manque de mémoire.
- La vitamine C favorise la résistance aux infections et la guérison des blessures, fractures, contusions (bleus), hémorragies localisées et gençives saignantes. Elle serait également associée à la prévention de certains cancers, dont celui de l'estomac.

La vitamine A : l'anti-infection

- La vitamine A est souvent appelée « l'anti-infection », car elle contribue à la santé des membranes, leur permettant ainsi de mieux exercer leur rôle de barrière protectrice contre les microbes.

Vitamine E, zinc, magnésium et fer : les combattants

- La vitamine E réduirait entre autres l'incidence des infections et améliorerait certaines fonctions immunitaires ;
- Un apport adéquat en zinc est nécessaire à une production normale d'anticorps et de lymphocytes nécessaires pour combattre les attaques virales ou bactériennes ;
- Les besoins en magnésium peuvent être plus élevés au cours de périodes de stress psychologiques ou physiques (après une chirurgie, par exemple). Ce

minéral intervient aussi dans la régulation des neurotransmetteurs ;

- Le fer aide à prévenir l'anémie et pourrait réduire la fréquence des infections.

MASSAGE
Suédois
THÉRAPEUTIQUE

Spécial de la rentrée

40\$
avec ce coupon

Jusqu'au 31 octobre 1998

15%
de rabais*

- Offre corporative
- Passeport santé

Chantal Pouliot
769-4713
Accrédité S.Q.M.
Reçu pour assurances
*Détail au Centre Masso-Détente

**Disponibilité,
Confiance et
Sécurité**

Une relation de confiance depuis plus de 3ans.

SOINS ET SERVICES À DOMICILE

- ✓ maintien à domicile
- ✓ soins post opératoire
- ✓ gardiennage de personnes âgées
- ✓ soins périnatalité
- ✓ soins palliatifs
- ✓ infirmières
- ✓ massothérapeute
- ✓ diététiste
- ✓ soins des pieds
- ✓ physiothérapeute



MICHÈLE DENIS
Infirmière

- ✓ personnel expérimenté et compétent disponible
- ✓ soins couverts par les régimes d'assurance
- ✓ évaluation gratuite sur les services nécessaires
- ✓ services 24 heures



Soins de Santé Inc
Soins et services à domicile
Téléphone: 819-663-1675

267, Hillcrest,
Gatineau (Québec)
J8P 2M3

Économisez!!! Économisez!!!



Golden Moor
SPA
EXPERIENCE

**Club De Clients
Maintenant
Disponible!!!**

Pour seulement
39⁹⁹\$

- La santé vous préoccupe?
- Vous achetez des produits de santé naturels?

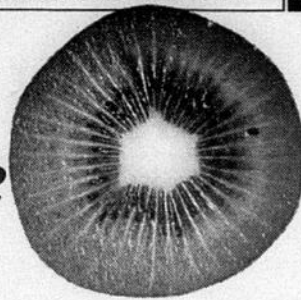
Devenez membre
aujourd'hui!!!

Sessions d'information à partir du 28 Sept.

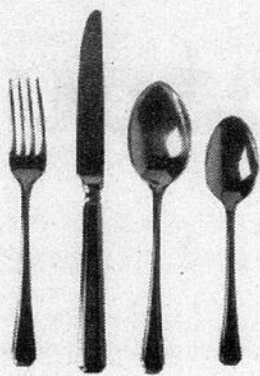
1-800-563-8913



**Santé
& mieux-être**
Textes publicitaires



Pour prévenir les intoxications alimentaires



On a tous entendu de ces histoires où plusieurs personnes se sont retrouvées malades à la suite d'un buffet ou d'un repas.

Crampes, nausées, frissons, fatigue : chaque année, quelque 2,2 millions de Canadiens éprouvent ces symptômes liés à une intoxication alimentaire.

La plupart des cas d'intoxication sont dus à une mauvaise manipulation de la nourriture qui permet aux bactéries dangereuses telle la salmonelle, présente dans les volailles crues et, dans une moindre mesure, dans les viandes et le poisson — de se développer. Ces micro-organismes sont nocifs bien avant que les aliments ne dégagent une mauvaise odeur ou que n'apparaissent des moisissures. Ainsi, un poulet cru laissé longtemps à la température ambiante pourra être une source d'empoisonnement.

À la maison, il est facile de diminuer les risques d'intoxication alimentaire. Il suffit de mettre en pratique quelques règles simples.

- Lavez-vous toujours les mains avant et après avoir manipulé des aliments, surtout s'il s'agit de volaille, de viande ou de poisson crus. Évitez aussi de manipuler ces aliments pendant la préparation de mets qui seront mangés crus, une salade par exemple. La salmonelle, qui vit sur les volailles crues, pourrait contaminer les autres plats ;

- Pour empêcher la contamination des mets entre eux, employez une planche à découper en polyéthylène (lavable!) lorsque vous préparez la volaille, la viande ou le poisson crus. Utilisez une autre planche à découper pour les fruits et les légumes ;

- Pour détruire les bactéries qui s'accumulent sur les planches à découper, brossez-les chaque semaine avec une solution composée d'une partie d'eau de Javel pour quatre parties d'eau, puis rincez-les à l'eau froide ;

- Employez toujours un plat propre pour la viande cuite (ne réutilisez jamais l'assiette qui a contenu la viande crue).

- Conservez les aliments chauds à au moins 140°F (60°C) et les aliments froids à 40°F (4°C) ou à une température plus basse. Les températures intermédiaires sont davantage susceptibles d'entraîner la prolifération des bactéries ;

- Ne servez pas de volailles ou de

hamburgers insuffisamment cuits ;

- Planifiez la cuisson des mets de sorte qu'il y ait peu ou pas de restes, et si vous en avez beaucoup, répartissez-les dans des petits récipients et réfrigérez-les rapidement.

Salon de la santé et du mieux-être de l'Outaouais

Un Salon de la santé et du mieux-être de l'Outaouais se tiendra les 7 et 8 novembre prochain au collège de l'Outaouais, à Hull.

Le Salon, qui regroupera une centaine d'exposants, offrira une programmation variée incluant une journée familiale, des ateliers et conférences, ainsi qu'une foule d'autres activités. Le public aura également la chance de rencontrer la comédienne Andrée Boucher et la conférencière Renée Frappier à cette occasion.

Pour obtenir de plus amples informations au sujet de ce salon, vous devez communiquer au 755-2557.



CENTRE MUSCLE ACTION

On veut vous aider à atteindre votre but

offre spéciale

29

***Par mois tout compris**
*En tout temps
*Avec abonnement annuel

- Plus vastes 10 000 pi.ca
- Haute qualité
- Entraîneurs qualifiés
- Stationnement gratuit



AÉROBIE ET DANSE

- Une salle de 2 000 pi.ca.
- Technique d'entraînement unique
- Cours de Step Kick-boxing
- Cours de Step boxing et plus



**Aérobic et danse*
ou conditionnement
7 jours sur 7**

SAUCONY™

On remet les gens sur pied...
et ça marche !

**Venez nous essayer
GRATUITEMENT**

une session pour deux sans frais
Amenez un ami !
Avec ce coupon • jusqu'au 15 octobre 1998

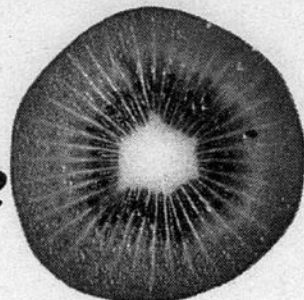
Samedi 12 septembre
Tirage d'abonnements
Entre 11 h et 13 h

**50 RUE NOËL,
HULL**

778-8004




**Santé
& mieux-être**
Textes publicitaires



La naturopathie: pour être bien dans votre peau

Si vous souffrez d'un problème chronique d'allergies, d'arthrite, de constipation ou encore êtes victime d'un burn out, sachez que la naturopathie peut vous venir en aide.

La naturopathie, par son approche, vise à rétablir l'équilibre naturel de votre organisme en lui apportant les éléments dont il a besoin pour fonctionner de façon optimale. Ces éléments touchent directement les habitudes de vie que sont, entre autres, l'alimentation, le repos, l'exercice, la respiration et l'ensoleillement.

Pour cette raison, le naturopathe a recours à divers éléments thérapeutiques tels l'alimentation, les plantes, les vitamines, les minéraux, ainsi que d'autres suppléments alimentaires de soutien. Ces éléments ont pour effet d'éliminer les toxines accumulées dans votre organisme, de tonifier certains de vos systèmes importants — nerveux, digestif, hormonal, immunitaire —, d'augmenter vos forces vitales et de combler vos carences.

Le rôle du naturopathe est plutôt simple. Il consiste à vous guider vers des habitudes de vie favorables à votre équilibre et votre santé. Une grande partie des efforts et du travail

proviennent donc de vous et, évidemment, les résultats découlent directement du temps que vous y consacrez.

Lors d'une première rencontre, le naturopathe élaborera un portrait global de votre état de santé et de votre vitalité à l'aide d'un questionnaire élaboré concernant vos habitudes de vie et vos symptômes, de même qu'une évaluation morpho-biologique. Dans certains cas, le client doit tenir pendant une semaine un journal alimentaire. Celui-ci lui permet alors de voir s'il commet des erreurs en ce domaine et s'il y a lieu de les corriger progressivement.

La naturopathie, de par sa nature, vous aide tout simplement à être bien dans votre peau.

Source : Josée Lambert, naturopathe.

**C'est peut-être tout
ce qu'il vous faut.**



**Un appareil auditif
absolument invisible!**

Cette prothèse auditive se glisse profondément et confortablement dans l'oreille. Aux autres, elle est invisible!

Carte TAPS (anciens combattants) acceptée aux

**CENTRES AUDITIFS
ROBILLARD**

«Au service de la région d'Ottawa depuis 1958»

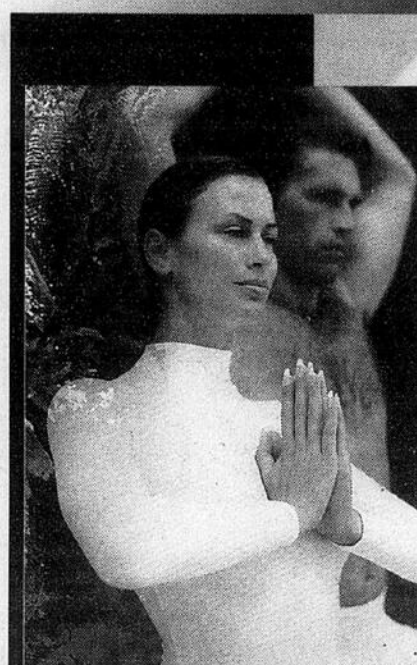
Ottawa Ouest
151, ave Holland

729-1404

Ottawa Est
198, ave McArthur

745-5299

1-800-267-1571



*Studio
157*

**La Maison de beauté et de médecines
alternatives de l'Outaouais**

L'équipe du Studio 157
vous invite à d'heureuses découvertes !

Dès le 5 octobre, nous aurons le plaisir d'accueillir au sein de notre équipe Dr Chelvi Pandian de L.A.S.E.R. Esthetics, spécialiste en traitement laser (couperoses, rides & épilations) & Odette Audet, Hygiéniste du côlon (irrigation colonique, conseils santé) certifiée de l'institut international de recherches en homéopathie et biothérapies sous la direction de Dr. Jean-Claude Rodet.

Le Studio 157 est toujours heureux d'évoluer avec des partenaires professionnelles.

**Forfaits Spas de
demi-journée et de journée
7 jours semaine.**

AVEDA
KARING HERZOG
CLEF DES CHAMPS
HERBORISTERIE



Association
touristique
l'Outaouais

348, RUE MAIN, GATINEAU

Tél. : 663-8387



**Sol vous propose une aide
professionnelle en naturopathie**

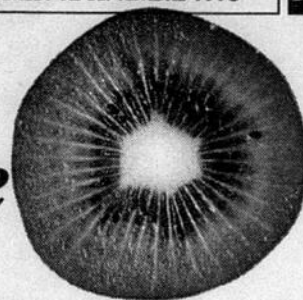
Venez découvrir...
Une alternative, des solutions douces avec

JOSÉE LAMBERT, NATUROPATHE DIPLÔMÉE,
MEMBRE DE L'ADNQ

195, RUE PRINCIPALE, AYLMEYER - TÉL. : (819) 684-0512



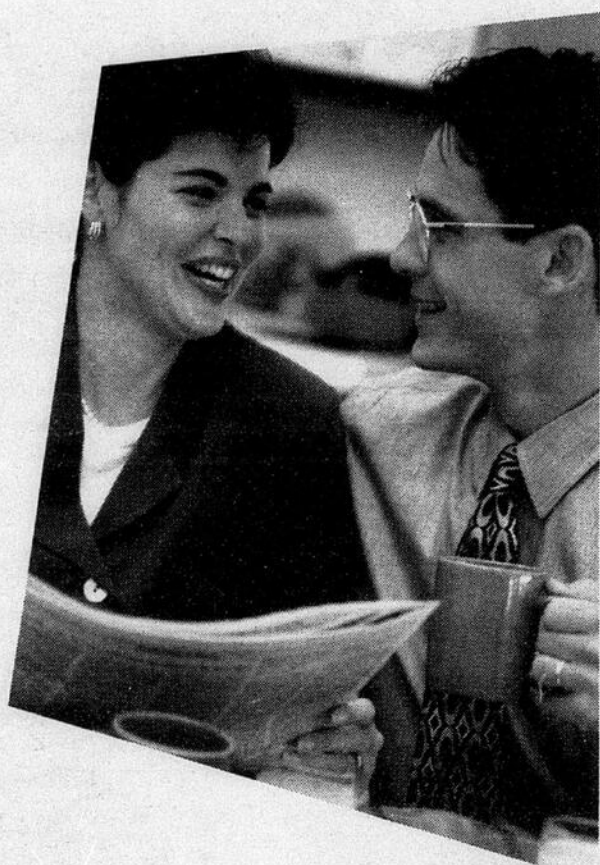
**Santé
& mieux-être**
Textes publicitaires



Pourquoi prendre un supplément de minéraux et oligo-éléments colloïdaux?

par Marc Goyer, n.d.

Dès les années 60, plusieurs recherches suggèrent un lien étroit entre les maladies nutritionnelles et les carences vitaminiques.



Les spécialistes commencent alors à encourager la population à prendre divers suppléments vitaminiques. Cette recommandation s'avère très justifiée car dans les deux décennies suivantes, d'autres études ont conclu qu'un apport même faible en vitamine, en minéraux ou oligo-élément constitue une des principales causes de maladies sévères telles que le cancer, l'hypertension, le diabète, etc.

Au même moment, une autre donnée troublante se révèle: l'existence d'un apport insuffisant en minéraux et oligo-éléments chez 99% de la population nord-américaine. D'ailleurs, une publication officielle du Sénat américain (#264) homologue ces affirmations de déficience prononcée en minéraux et oligo-éléments. Qu'est-ce qui explique ce phénomène? L'utilisation excessive des engrais, sans réapprovisionnement en minéraux, réduit considérablement de la richesse des sols. Bien que les récoltes poussent plus vite et feignent une apparence saine, les légumes et les fruits sont grandement dénués de leurs riches éléments vitaux. De plus, les oligo-éléments et les minéraux, contrairement à certaines vitamines, ne peuvent être fabriqués par l'organisme et ne sont souvent pas présent, ou en quantité suffisante, dans les suppléments vitaminiques.

Mais que savons-nous précisément sur les 84 oligo-éléments et minéraux que l'on retrouve dans notre corps? Hélas, bien peu de chose jusqu'à présent.

Pour l'instant, on sait que certains, servent à la fabrication des vitamines et des hormones, d'autres au maintien de l'équilibre acido-basique et d'autres servent de catalyseur. Mais une chose est certaine, l'organisme ne peut pas fonctionner adéquatement sans leur présence.

Où peut-on retrouver ces oligo-éléments? Doit-on les prendre séparément? Quelle quantité et quelle sorte faut-il consommer?

Plusieurs études recommandent de choisir un supplément contenant l'ensemble des minéraux et oligo-éléments colloïdaux, seule forme assimilable et non toxique. Aujourd'hui, grâce à l'extraction d'un gisement de plantes préhistoriques fossiles, Mère Nature nous offre maintenant une source intarissable de minéraux et d'oligo-éléments colloïdaux afin de combler les besoins primaires et essentiels de l'organisme.

Considérant la détérioration actuelle des oligo-éléments et minéraux dans les fruits et les légumes par des fertilisants synthétiques et des produits pétrochimiques, il est tout indiqué sinon justifié, d'en prendre sous forme de supplément à chaque jour.

Marc Goyer fait de la consultation à la Boîte à Grains à Hull Tél.: (819) 771-3000.

Marc Goyer sera à la Boîte à Grains pour vos conseils santé le samedi 12 septembre de 11 h à 16 h Tirages - Démonstration

Nouveau de



Souliers et bottes de marche Parallel

- Empeigne de cuir imperméable • Doublure de tricot à membrane imper-respirante • Semelle intérieure perforée tout confort, amovible
- Semelle extérieure légère en PU/caoutchouc

Pointures pour hommes 7, 8 à 11, 12, 13, 14; modèles de largeur moyenne et larges

Offerts en noir et brun



Venez les essayer pendant que le choix est à son meilleur



MAGASIN DE CHAUSSURES
E. LÉVESQUE & Fils Ltée

256 boul. St-Joseph, Hull
777-2232

Nous sommes ouverts jusqu'à 20 h le jeudi et le vendredi et jusqu'à 17 h le samedi.



Quand la grippe frappe, répliquez!

LA BOÎTE
à grains
SANTÉ ALIMENTATION
DEPUIS 1980

Vous avez maintenant un autre atout: **Echinaforce**

À base d'échinacée fraîche de culture biologique, **Echinaforce** est une préparation d'herbe médicinale traditionnelle qui est efficace pour le soulagement des maux de gorge dus à la grippe.

L'échinacée est une plante qui a été découverte à l'origine par la Nation Sioux. Un extrait contenant les ingrédients actifs de la plante, efficaces pour le soulagement des maux de gorge dus à la grippe, a été affiné et distribué par Alfred Vogel sous l'appellation **Echinaforce**.

Echinaforce soulage efficacement et en douceur.

Résultat?

Echinaforce vous aide cet hiver à sortir vainqueur.

Spécial:

50 mL et 120 comprimés:

12.95\$

100 mL:

20.95\$



Echinaforce

QUAND LA GRIPPE VOUS SAUTE À LA GORGE.

Nous acceptons les commandes postales



LA BOÎTE À GRAINS SANTÉ ET ALIMENTATION • 581, BOUL. ST-JOSEPH, HULL (819) 771-3000

CHERCHEZ LE DINOSAURE

**Minosaurus,
un supplément
essentiel qui vous
donne tous
les minéraux
nécessaires
dans un
seul
produit.**



Minosaurus est un concentré liquide de minéraux et oligo-éléments assimilables et bio-disponibles à 90% par l'organisme.

Les minéraux sont la base de la vie cellulaire.

Selon les statistiques, 99% des nord-américains ont une insuffisance en minéraux.

Minosaurus est un supplément alimentaire dérivé de plantes de l'ère préhistorique.

Disponible dans les magasins d'aliments naturels, chez votre thérapeute ou certaines pharmacies.

INFORMATION
1-888-990-8405

SUPPLÉMENTS
NOUVELLE
GÉNÉRATION

LA BOÎTE
à grains
SANTÉ ALIMENTATION

Votre supermarché pour les aliments et produits naturels

DEPUIS 1980

- consultation sur place
- commande postale
- cours cuisine santé
- conseillère santé 7 jours semaine

LA BOÎTE À GRAINS SANTÉ ET ALIMENTATION • 581, BOUL. ST-JOSEPH, HULL (819) 771-3000

Nous acceptons
les commandes postales

