



# Vivre en santé

CAHIER SPÉCIAL / NOVEMBRE 2013

**Le Nouvelliste**

LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE



Grâce à la  
**Méthode du yoga du rire**

## La santé par le rire !

**Procurer à tout votre corps une sensation de bien-être en pratiquant chaque mois la Méthode du yoga du rire !**

### Son origine en quelques mots

En 1995, le Dr Madan Kataria, médecin généraliste, en se documentant pour publier un article dans son journal découvre les effets du rire sur la santé mais aussi que le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et simulé. Afin d'en bénéficier lui-même et de le partager avec d'autres, il met au point avec sa femme professeur de yoga une technique qui mêle des exercices de respiration profonde à des exercices amusants qui stimulent le rire.

### Que fait-on ?

Autour d'un animateur, on pratique le rire à gorge déployée en effectuant des exercices simples et accessibles à tout le monde. Des respirations sont prises de façon régulière pour retrouver son souffle. Ainsi durant environ 45 à 60 minutes, nous allons littéralement masser tout l'intérieur de notre corps, nos organes, nos systèmes lymphatiques... stimulant davantage notre système immunitaire en

plus de nous permettre d'augmenter notre niveau de bonne humeur et de socialiser!

### Le plus important...

Vous n'avez pas besoin d'avoir le sens de l'humour, ni d'avoir des raisons de rire pour RIRE ! La devise du Dr Kataria est : «On ne rit parce qu'on est heureux. On est heureux parce qu'on rit!»

Il n'y a pas de compétition, pas d'exigences envers soi-même... si ce n'est de participer quel que soit l'état dans lequel on se sent et tout en sachant que plus on pratique, plus il est facile de se laisser aller et de retrouver son rire intérieur.

Le yoga du rire est proposé en atelier, dans des entreprises, lors d'activité culturelle ainsi que lors d'événements tels que anniversaire, mariage...

**Pour information :**  
[yogadurire.com](http://yogadurire.com)

**Faites le plein de rire cette année en vous inscrivant aux activités du club de rire de votre ville.**

**À Trois Rivières, le club de rire «Les 3 Rires» vous accueillent les 2ème ou 3ème mardis du mois .**

**Inscrivez-vous en appelant au 819 374 4122.**

**Nos activités commencent le 19 novembre 2013.**

## Dix conseils avisés pour éviter la grippe

(EN) — La plupart des spécialistes de la santé s'entendent pour dire que le vaccin antigrippal est le moyen le plus efficace pour enrayer un virus.

En ajoutant cela à un style de vie sain incluant un régime qui bâtit l'immunité, vous demeurerez en santé jusqu'au printemps.

Veillez jeter un coup d'œil au Top 10 des trucs et astuces pour combattre la grippe :

**1.** Lavez souvent et soigneusement vos mains à l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes.

**2.** Utilisez un mouchoir, votre manche ou votre coude lorsque vous éternuez ou toussiez car les mains propagent les germes plus rapidement.

**3.** Évitez de toucher votre visage en public jusqu'à ce que ayez lavé vos mains.

**4.** Buvez beaucoup de liquide pour éliminer les germes de votre organisme tout en vous hydratant.

**5.** Prenez l'air pour vous oxygéner et ainsi conserver votre humidité corporelle.

**6.** Prenez des suppléments naturels pour stimuler votre système immunitaire. Par exemple, un extrait naturel du ginseng nord américain a démontré sa capacité à stimuler le système immunitaire et à réduire de 89 % les risques d'être affecté par le rhume et la grippe.

**7.** Mangez des aliments qui renferment des composés photochimiques comme des fruits et des légumes vert foncé, rouges et jaunes car ils activent les vitamines.

**8.** Pratiquez régulièrement des exercices aérobiques pour pomper l'oxygène de vos poumons vers votre sang. Cette bonne habitude augmente le nombre des cellules antivirales dans votre corps.

**9.** Évitez autant que possible l'alcool puisqu'il affaiblit le système immunitaire et déshydrate le corps, ce qui ralentit la guérison.

**10.** Relaxez tranquillement ou méditez pendant au moins 30 minutes chaque jour pour activer votre système immunitaire.

## Grand'Mère Nature Une herboristerie et bien plus encore...

Depuis 25 ans, Grand'Mère Nature est un magasin d'aliments naturels spécialisé dans les plantes médicinales, l'homéopathie et l'alimentation (**Que ton aliment soit ton médicament**).

Chez Grand-mère Nature, nous retrouvons des conseillères, herboriste qualifiée et passionnée par la santé.

Chez Grand'Mère Nature nous utilisons une approche globale; nous croyons que la santé est un équilibre des différents aspects de notre vie :

- Exercice physique
- Sommeil (régulier, profond, récupérateur)
- Psychologie (stress, détente, choc émotif...)
- Spirituel (sens de la vie)

### C'est pourquoi chez Grand'Mère Nature;

- Nous conseillons les gens vers les bons choix alimentaires dans



notre section épicerie santé.

- Nous offrons des ateliers éducatifs sur les plantes, l'alimentation, la gestion du stress, le sommeil... et plus encore.

- Nous guidons les gens dans leur **croissance personnelle** par des consultations privées. Ces

consultations ont pour but de cibler l'origine de leur malaise pour qu'ils puissent s'en libérer et ainsi reprendre le contrôle de leur corps et par le fait même de leur vie.

Venez nous rencontrer, nous avons beaucoup à vous offrir !



## VENEZ VOUS CONTAMINER À LA JOIE!

Karine et Ramond, animateurs agréés  
**Yoga du rire**

### Club de rire Les Trois Rires!

Tous les 2ème ou 3ème mardis du mois  
19 h 30 à 20 h 30

Sous-sol de l'église Saint-Sacrement  
Trois-Rivières

Appelez pour réserver au 819 374 4122

**Magasin d'aliments naturels**

- Épicerie santé
- Fruits et légumes biologiques,
- Huiles essentielles

**Vrac de qualité emballé sur place**

- Épice, thé, tisane,
- Vitamine et suppléments
- Paniers-cadeaux de produits régionaux
- Chocolaterie (chocolat noir 71 % cacao)

Susy Gervais,  
propriétaire

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

**Grand'Mère Nature**  
830, 6<sup>e</sup> Avenue, Grand-Mère  
Tél. : 819 538-2895  
Fax. : 819 538-2996  
Sans frais :  
1 866 726-4379  
[www.grandmerenature.com](http://www.grandmerenature.com)

### Une meilleure écoute auditive !

#### PROTHÈSES AUDITIVES

QUALITÉ SONORE ET  
CONFORT SUPÉRIEUR

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

Évaluation par l'audioprothésiste  
est requise

#### Jacques Boucher

Audioprothésiste  
1005, rue Saint-Prosper, Trois-Rivières  
**819 374-5509**

## Vivre en santé à Place Belvédère

# Un mode de vie qui transcende les mots

Vivre en santé comporte plusieurs volets. Vivre une vie saine est le principal ingrédient pour vivre heureux et en profiter longtemps. À Place Belvédère, «Vivre en santé» est à la base même de la recette qui lui vaut la réputation d'un chez soi en mieux !

### Vivre en bonne santé physique

On peut avoir une bonne santé physique, il faut tout faire pour l'atteindre et pour la conserver. Les résidents de Place Belvédère sont appuyés dans cette démarche par les services de deux infirmières et d'un service médical sept jours



La meilleure table en ville vous offre une vue imprenable sur le pont et la ville de Trois-Rivières.



Une piscine avec une vue exceptionnelle vous invite à profiter de l'aquaforme, en toute saison.

par semaine. Des locaux adaptés sont destinés aux consultations privées et aux examens, dans le respect et l'intimité. Un comptoir pharmaceutique et un bureau de consultation sont aussi facilement accessibles.

### Vivre en santé par la gastronomie

Maintenir un corps en bonne santé passe par une saine alimentation. Ce constat ne rime cependant ni avec privation, ni avec monotonie. La table de Place Belvédère ressemble davantage à un luxueux restaurant avec sa salle à manger

éclairée dotée d'une vue à couper le souffle sur le pont et la ville de Trois-Rivières. Le chef, Alain Béliveau, diplômé de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, prépare chaque jour une carte savoureuse et invitante. Avec lui, la table de Place Belvédère est tout simplement la meilleure table en ville.

### Vivre en bonne compagnie

L'ambiance de Place Belvédère est à la cordialité. Le personnel est souriant, avenant, toujours à l'écoute des résidents. Personne ne vit dans l'anonymat à Place Belvédère. En plus de profiter

de son espace intime, confortable et sécuritaire, chacun a un accès facile à des aires communes chaleureuses, un jardin étagé fantastique, une salle de cinéma, une salle de quilles, des tables de billard, un piano à queue, un bistro, une pharmacie et un salon de coiffure.

### Vivre une vie active

La récréologue Marie Lefebvre a à cœur de rechercher des activités motivantes répondant aux goûts les plus diversifiés. Comptant sur plus de 15 années d'expérience, Mme Lefebvre

concocte des activités de loisirs accessibles, vivantes, dynamiques et chaleureuses.

Les résidents de Place Belvédère participent à l'aquaforme, à Vie Active, au Tai-chi, à la chorale, la pétanque, la danse en ligne, au bingo, aux divers voyages en autobus, aux fêtes thématiques et bien plus encore.

profitant de tous ces avantages, les résidents de Place Belvédère réalisent qu'ils sont privilégiés.

### Vivre une vie de rêve

Poursuivre sa vie sans souci, en toute sécurité, bien entouré et à deux pas de l'activité urbaine; se sentir bien chez soi, confortable, respecté et libre; bénéficier de services de haute



Les loisirs se pratiquent plus agréablement dans des locaux adéquats comme notre invitante salle de quilles.

### Vivre une vie alerte

Demeurer alerte, c'est évoluer chaque jour dans un environnement dynamique et accueillant. À Place Belvédère, les résidents profitent pleinement de chaque journée sans connaître l'isolement ou l'ennui. On y ressent une harmonie contagieuse. En

qualité; voilà ce que vous propose Place Belvédère, et pour beaucoup moins cher que vous ne le croyez. Que peut-on faire de plus pour vous offrir une véritable vie de rêve ?

### Planifiez votre retraite ici

La construction de la nouvelle aile destinée aux futurs condos sera entreprise très bientôt. C'est le moment de vous informer pour réserver le vôtre, un véritable investissement dans votre qualité de vie. Et si vous n'êtes pas prêt à habiter immédiatement votre espace réservé, Place Belvédère vous offre même un plan assuré de location, vous permettant de rentabiliser votre investissement avant d'en profiter.

Prenez rendez-vous et venez visiter Place Belvédère. Parlez à nos résidents, ce sont nos ambassadeurs.

Vous aussi pourrez dire que Place Belvédère, c'est votre chez vous, en mieux !



La nature occupe aussi une place importante dans notre vie à Place Belvédère.

Résidence  
**Place**  
BELVÉDÈRE

Résidence pour 55 +

**VOUS VOUS SENTEZ SEUL?  
VEZ VOUS INFORMER SUR NOS PROMOTIONS  
CONÇUES SPÉCIALEMENT POUR VOUS!**

www.place-belvedere.com

### VEZ COMPARER!

Vous réaliserez qu'à prix égal et qualité supérieure, Place Belvédère vous offre tellement plus : succulents repas, personnel chaleureux et plusieurs services gratuits. Certification de conformité de résidence pour personnes âgées obtenue avec mention

« *Félicitations* »

### NOUVEAU!

Pour un temps limité, des promotions exceptionnelles sur nos studios, 2 ½ et 3 ½ vous attendent! Informez-vous dès aujourd'hui.

### NOUVEAU Phase II

INVESTISSEMENT JUDICIEUX

56 UNITÉS

DE CONDOMINIUM

avec accès aux services de la Place Belvédère. Plusieurs modèles disponibles.

3 ½ et 4 ½

VENTE ET LOCATION

Communiquez avec M. Jacques Audy

## Acupuncture entre Ciel et Terre

# Efficace, relaxant et indolore

### 1- Efficace

Depuis 10 ans je vous aide à traiter un large spectre de déséquilibre et de problème. Nous obtenons à la clinique de très bons résultats particulièrement dans le traitement de la douleur. Je traite efficacement et rapidement les tendinites, sciatiques et inflammations de toutes sortes. L'acupuncture a traversé les millénaires parce qu'elle fonctionne. Demandez autour de vous, vous connaissez sûrement plusieurs personnes qui ont obtenu de très bonnes expériences pour des problèmes tels que: allergies, migraines, constipation, zona, fibromyalgie, chaleurs de ménopause, etc... Mes traitements mélangent l'acupuncture et le massage et sont reconnus pour agir de façon rapide et durable en peu de séance.



### 2- Relaxant

En général, l'effet d'un traitement d'acupuncture est relaxant et agréable. Même si les aiguilles sont, à première vue, peu invitées, elles sont rarement désagréables. De plus, les traitements sont souvent agrémentés de pierres chaudes, de massage, de musique et d'exercices de détente selon les besoins de chacun.

### 3- Indolore

L'acupuncture ne fait pas mal. L'aiguille d'acupuncture est minuscule, grosse comme quelques cheveux, et les sensations ressenties ne sont pas de la douleur mais le gage de résultats surprenants. Nous utilisons des aiguilles de première qualité, jetables et stériles qui vous assureront un traitement confortable et sans gêne.

### 4- Complémentaire

L'acupuncture est complémentaire à la médecine, à la

médication et aux autres thérapies. L'acupuncture est une excellente alternative dans le traitement de la douleur et un traitement de choix pour ceux qui sont allergiques à la médication ou qui veulent en réduire la consommation. D'ailleurs, plusieurs médecins suggèrent l'acupuncture à leurs patients.

### 5- Préventive

La meilleure façon pour ne pas souffrir est de ne jamais tomber malade. L'acupuncture sert à nous maintenir en bonne santé. «À l'origine, l'objectif du médecin était de faire en sorte que

les gens ne soient pas malades. D'ailleurs, le médecin du village était payé par les villageois tant et aussi longtemps que ceux-ci demeuraient en bonne santé, alors que, à partir du moment où ils tombaient malades, ils ne payaient plus!

### Acupuncture entre ciel et Terre depuis 10 ans !

Vous obtiendrez un rendez-vous très rapidement, sans délai, de jour et de soir. Vous serez bien servi par une équipe multidisciplinaire qui combine l'acupuncture, la massothérapie, la naturopathie, la physiothérapie et les exercices physiques. Notre clinique située au centre-ville de Shawinigan est très facile d'accès.

**Jean-François Vigneault, acupuncteur**



## L'aidant naturel

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

Le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie, organisme communautaire sans but lucratif depuis 1992, est composé de personnes aidantes naturelles concernées par la perte d'autonomie d'un proche. Nous comptons aujourd'hui plus de 700 membres actifs qui utilisent les multiples services afin de briser leur isolement tout en évitant l'épuisement.

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

- Regrouper les personnes «aidantes naturelles» concernées par la perte d'autonomie d'un proche;
- Favoriser le développement d'échanges et de services directs et indirects entre les personnes (conseils, support, carnet de l'aidant);
- Offrir un lieu d'expression des expériences vécues et prévenir l'épuisement par un réseau téléphonique, des formations et par une rencontre mensuelle;
- Promouvoir la création de ressources appropriées aux besoins;
- Offrir des services de soutien aux membres pour les aider à améliorer leur réalité quotidienne (exemple : Accompagnement-Répît).

**En plus, le RDANM offre à ses membres les services suivants :**

- soupers mensuels avec conférenciers;
- cafés-rencontre Entr'Aidants animés par une thérapeute;
- des culottes d'incontinence pour adultes, des piqués et de l'Ensure à moindre coût;
- des vêtements adaptés neufs et usagés.

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

- «Aider sans s'épuiser» (groupe d'entraide de douze personnes);
- «Vivre un deuil et grandir» (groupe d'entraide de dix personnes);
- «Soins et techniques de déplacements sécuritaires à domicile, relation d'aide, etc.» (groupe de dix personnes);
- «Accompagnement en fin de vie» (groupe de douze personnes);
- «Troubles cognitifs et vieillissement» (groupe de 15 personnes).

En fait, le RDANM soutient ses membres principalement à l'aide à la personne en mettant à leur disposition, Quatre-vingt-un (81) préposées formées et accréditées avec le PDSB (principes de déplacements sécuritaires pour le bénéficiaire à domicile), Formation (PDSB) qui d'ailleurs se donne pour nos proches aidants à nos locaux, cette formation vise toute personne qui s'occupe d'un aidé en mobilité réduite pour mieux faciliter le quotidien, ainsi que le RCR (réanimation cardio-respiratoire) et chaque personne faisant partie de la banque des préposées a, préalablement, autorisé une enquête policière à son endroit. Donc, chaque préposée offre un service d'Accompagnement-Répît sécuritaire, personnalisé, respectueux et efficace, et ce, 24 heures/24, 7 jours/7. **Pour nous joindre, du lundi au vendredi, de 8 h à midi et de 13h à 16h**

819 693-6072 - 819 693-3743  
www.rdanm.org

### Acupuncture entre Ciel et Terre

Inflammation ☯ Sinusite  
Sciatique ☯ Allergies  
Mal de dos ☯ Anxiété

Massages - ventouses - pierres chaudes

**Efficace** Relaxant  
Reçus Sécuritaire  
**Différent** Jour/soir

Jean-François Vigneault, Ac.  
695, avenue de la Station, Shawinigan  
**819 244-4729**

↑ ÉNERGIE  
↑ IMMUNITÉ  
↓ FATIGUE  
↓ DOULEURS  
↓ STRESS

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

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

**Vous avez besoin de répît ?**

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

**Les cafés bimensuels entre aidants, à notre local (le mardi de 13 h 30 à 15 h 30)**

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

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



## Laferté Bicycles Pour continuer l'entraînement tout l'hiver !

Depuis quelques années déjà, les rouleaux stationnaires ne cessent de gagner en popularité. Que ce soit pour maintenir votre forme physique acquise durant l'été ou pour un entraînement des plus exigeants, vous trouverez le type de rouleau qu'il vous faut, selon votre budget à votre magasin Laferté Bicycles.

Pour ceux qui désirent maintenir la forme, les prix se situent entre 200 \$ et 300 \$. Tandis que ceux désirant repousser leurs limites, une somme se situant entre 300 \$ et 700 \$ devra plutôt être investie.

Puis finalement, pour les amateurs de vélos désirant vivre l'expérience du virtuel, on devra compter entre 700 \$ et 2 000 \$ afin de se sentir en plein cœur du tour de France.

La majorité des rouleaux sur le marché sont très silencieux, faciles de rangement et s'adaptent à la plupart des vélos. Vous pourrez pédaler tout en écoutant votre émission de télé préférée ou, pourquoi pas, invitez vos amis à pédaler et socialiser ensemble.

Pour en faire l'essai, ou vous faire conseiller, venez rencontrer l'équipe de Laferté Bicycles à l'une de nos deux succursales de Trois-Rivières, soit au 1513 rue Laviolette ou encore au 6865 boulevard Jean-XXIII (secteur Trois-Rivières-Ouest).

**Laferté Bicycles**

**Tacx**  
Système Magnétique

**KINETIC**  
Système Hydraulique

**Rouleaux Virtuels et Multijoueurs aussi disponibles!**

**Succursale Trois-Rivières**  
1513, rue Laviolette  
Téléphone: 819.374.9172

**Succursale Trois-Rivières-Ouest**  
6865, boul. Jean XXIII  
Téléphone: 819.377.5887

## Trois conseils pour garder la forme cet hiver

(EN) — Le temps rafraîchit, et les gens se réfugient à l'intérieur, dans le confort de leur fauteuil, troquant souvent leurs activités extérieures contre une tasse de chocolat chaud et une télécommande.

Ne laissez pas la tentation d'hiberner vous garder enfermé ! L'hiver peut être une occasion formidable pour vous remettre à l'exercice et améliorer votre état de santé.

Pour vous tirer de votre fauteuil, l'Association canadienne des aliments de santé offre trois conseils qui vous aideront à être actif et à éviter les déprimés de l'hiver.

**Transformez votre salon en salle d'entraînement** –

Regardons les choses en face: il n'est pas facile de rester fidèle à son gymnase, même aux meilleurs jours, encore moins sous la neige, à -10 °C.

Au lieu de braver le froid, restez bien au chaud à la maison et insérez dans votre lecteur le DVD d'un programme d'exercice, abonnez-vous à un site de yoga en ligne qui vous donnera l'impression d'être sur place ou téléchargez l'application d'un programme d'exercice qui vous permettra de rester motivé et de



continuer à bouger.

**Chaque pas doit compter** – Un podomètre est un excellent moyen de savoir à quel point vous êtes actif. Vous pouvez vous fixer un objectif et essayer de faire quelques pas de plus chaque semaine.

Au lieu de prendre l'ascenseur, empruntez l'escalier, faites un ou deux circuits de course autour du centre commercial ou quittez votre bureau et marchez jusqu'au bureau d'un collègue au lieu de lui envoyer un courriel

ou de lui téléphoner.

**Sortez** – Il existe plusieurs façons de rester actif et d'avoir du plaisir à l'extérieur : faire un bonhomme de neige, aller patiner sous les étoiles, aller glisser en toboggan ou se joindre à un ou une ami(e) pour essayer une nouvelle activité comme le traîneau à chiens ou la raquette.

Quelle que soit la manière dont vous déciderez de passer l'hiver, assurez-vous d'ajouter quelques activités et de ne pas vous contenter d'hiberner.

## POUR TOUT SAVOIR SUR LA SANTÉ DE VOTRE AUDITION



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

**BISSON, LEFEBVRE, AUDIOPROTHÉSISTES**

**Trois-Rivières**  
4870, boul. des Forges  
Bureau 101  
**819 378-7477**

**Shawinigan**  
3222, boul. des Hêtres  
**819 539-8666**

**Autres régions**  
**1 866 411-5623**

www.lobe.ca •

Suivez-nous sur Facebook

## Implant mammaire

# Choisissez votre nouvelle silhouette

L'augmentation mammaire permet à la femme de redonner aux seins leur forme perdue en raison de la

grossesse, de l'allaitement, d'une perte rapide de poids ou tout simplement de l'âge. Cette intervention permet aussi de corriger une différence de taille ou de forme entre les seins ou de rendre le corps mieux proportionné.

### Comment ça marche ?

Le chirurgien examine d'abord votre cas et vous propose une solution adaptée à votre besoin. Il peut s'agir d'un implant

mammaire sous-musculaire ou sous-glandulaire.

### Implant sous-musculaire

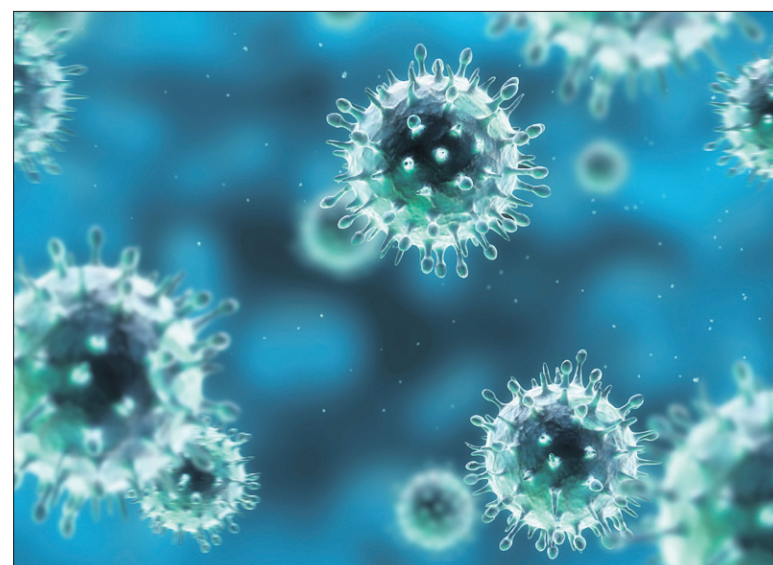
L'implant sousmusculaire a pour avantages de rendre l'implant moins palpable et de réduire la contraction capsulaire. Par contre, cette intervention chirurgicale est plus longue et accompagnée de douleurs plus intenses. De plus, il rendra d'éventuelles interventions ultérieures plus difficiles.

### Implant sous-glandulaire

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

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

**Polyclinique des Récollets**  
1900, boul. des Récollets,  
bureau 110  
Trois-Rivières  
Sur rendez-vous :  
819 376-1552



## C'est la saison du partage... des microbes

(EN) — Nous approchons à grand pas du tourbillon des Fêtes. Les fêtes de bureau sont nombreuses et les vitrines des magasins sont déjà décorées aux couleurs de la saison. Vous avez installé vos décorations et vos lumières de Noël, et il ne vous reste qu'à préparer vos réceptions pour la famille et les amis.

Il s'agit d'une période merveilleuse de l'année, mais elle comporte pourtant son lot de stress. En effet, le magasinage de dernière minute, les rencontres familiales, les enfants excités qui courent dans tous les sens et les centres commerciaux surpeuplés sont autant de facteurs qui contribuent à vous épuiser.

Ce stress supplémentaire peut finir par affecter votre système immunitaire. De plus, les embrassades et les poignées de main favorisent la prolifération des virus, des parasites et

des bactéries qui ne demandent qu'à s'installer chez vous pour le temps des Fêtes. Vous vous demandez comment vous allez survivre à l'effervescence de la saison sans être malade.

Vous avez déjà entendu parler des probiotiques, et vous vous demandez s'ils peuvent vraiment renforcer votre système immunitaire. Les experts le confirment.

Selon Annie Jolicoeur, diététicienne et nutritionniste, plusieurs essais cliniques ont démontré les bienfaits des probiotiques pour prévenir et soigner le rhume, la grippe et la gastroentérite. «Les probiotiques peuvent réduire la gravité et la durée des symptômes comme la fièvre, la toux, l'écoulement nasal et même la diarrhée. C'est la raison pour laquelle nous recommandons que tous les membres de la famille prennent des probiotiques tous les jours», ajoute-t-elle.

Selon Mme Jolicoeur, les probiotiques sont vraiment efficaces car ils sont spécifiquement conçus pour tous les groupes d'âge : les enfants jusqu'à l'âge de 15 ans, les adultes (à partir de l'âge de 15 ans), et les personnes de 50 ans et plus.

Mme Jolicoeur affirme qu'il est important de maintenir la flore intestinale en bonne santé afin de protéger l'organisme des bactéries, des parasites et des virus. «Saviez-vous que la muqueuse intestinale est considérée comme la pierre angulaire de notre santé ? Les deux tiers des cellules de défense immunitaire se trouvent dans l'intestin. Il est donc normal que le système immunitaire se renforce lorsque vous prenez des probiotiques», poursuit-elle.

Mme Jolicoeur conseille de commencer à prendre des probiotiques au moins deux semaines avant le début de la saison des Fêtes afin de préparer l'organisme à lutter contre les microbes.

# CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

Dr JACQUES PHILIP HADDAD

- Augmentation et redrapage (seins)
- Paupières (blépharoplastie)
- Rides faciales (face lift)
- Nez (rhinoplastie)
- Liposuction (ventre, cuisses, genoux, cou, visage)
- Oreilles
- Injection Artecoll




**Dr JACQUES PHILIP HADDAD**

- Membre de la Fédération des médecins spécialistes du Québec
- Membre de l'Association des chirurgiens plasticiens du Québec

## POLYCLINIQUE DES RÉCOLLETS

1900, boul. des Récollets, bureau 110, Trois-Rivières

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

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

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




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

**MARIE-EVE TRUDEL**  
AUDIOPROTHÉSISTE

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

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

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

## Des os forts grâce à un traitement suivi à la lettre

(EN) — L'ostéoporose fragilise les os et les rend plus sujets aux fractures. C'est une maladie qui se traite, mais ne se guérit pas. Les fractures entraînent la perte de mobilité et la perte d'autonomie des femmes, et les exposent même à un risque de décès plus élevé.

Il existe de nombreux médicaments conçus pour augmenter la densité osseuse et renforcer les os. Votre médecin peut vous aider à choisir le traitement qui vous conviendra et répondra le mieux à vos besoins. «Il existe un certain nombre de médicaments pour contrer la maladie. La fréquence des prises et la manière de les prendre varient



d'un médicament à l'autre», précise le Dr David Kendler, directeur du centre

de recherche clinique Prohealth et du programme sur l'ostéoporose à l'institut Providence Health Care de Vancouver.

Dans un sondage mené récemment auprès des membres du Forum d'Angus Reid, on a découvert qu'une proportion de 80 % des femmes de plus de 55 ans connaissait l'importance de suivre la posologie du médicament. Toutefois, des études révèlent que la moitié des personnes qui suivaient un traitement oral au bisphosphonate l'ont abandonné au cours de l'année et augmentaient ainsi leur risque de subir des fractures.

L'efficacité des médicaments contre l'ostéoporose diminue considérable-

ment chez les femmes qui omettent de prendre des doses. Voilà pourquoi il est important de prendre ses médicaments selon la recommandation de son médecin. «D'autres traitements, comme une injection deux fois par an, sont offerts aux femmes de plus de 55 ans chez qui on a constaté un risque accru de fracture, précise le Dr Kendler. Les traitements qui nécessitent des prises de médicaments moins fréquentes conviennent davantage à certains patients.»

Pour en savoir plus sur l'ostéoporose et obtenir des conseils sur les façons de renforcer ses os, allez à [www.santedesos.ca](http://www.santedesos.ca).

## Énergie Cardio Trois-Rivières - Centre de conditionnement physique Centre mixte et pour elle, deux sections pour mieux vous servir !

Depuis déjà 10 ans, Énergie Cardio Trois-Rivières ne cesse d'améliorer son offre de service afin de satisfaire sa clientèle, nouveaux cours en groupe et de nouvelles méthodes d'entraînement.

Chez Énergie Cardio, vous vous entraînez dans une ambiance décontractée, chaleureuse et amicale, tout en ayant accès à des appareils cardiovasculaires et musculaires de qualité, des entraîneurs certifiés et l'accès à tous les cours en groupe. Nous offrons même un service de halte-garderie afin de faciliter vos entraînements.

**Vos stratégies gagnantes : pour commencer et perdurer dans votre entraînement au quotidien**

**Entraîneurs personnels qualifiés :** vous pouvez compter sur des entraîneurs qualifiés qui feront de vos objectifs leur priorité, vers l'atteinte des résultats souhaités. Que ce soit pour une perte de poids, une mise en forme générale ou un gain de masse musculaire, nos entraîneurs ont l'expérience pour répondre à vos besoins. Ils sont formés pour vous aider à maintenir votre motivation, à maximiser vos résultats et à assurer votre sécurité.

**Cours en groupe :** Plusieurs nouveautés! Venez découvrir le Power Cardio, vous expérimenterez de nouveaux enchaînements d'exercices intenses, qui feront grimper vos fréquences cardiaques. Facile à suivre avec trois (3) niveaux d'intensité et des options, cet entraînement cardiovasculaire efficace dure 30 minutes. Le CXWORX, de LesMills est un cours révolutionnaire qui sculptera et tonifiera le centre de votre corps, pour des 'abdominaux d'enfer'. Il vous procurera un entraînement intense pour améliorer votre force fonctionnelle et donc votre mobilité, votre équilibre et prévenir les blessures.

Toujours aussi populaire,

vous retrouverez des cours de Zumba, afin d'améliorer votre cardiovasculaire dans une ambiance des plus amicale et festive. Si vous désirez tonifier et améliorer votre endurance musculaire, le cours de Body pump de LesMills est pour vous! Il vous aidera à accomplir plus facilement vos tâches et activités quotidiennes. On ne peut passer sous silence nos cours tels que le combo aéro-step, le vélo intérieur, Énergie yoga qui pourront eux aussi satisfaire vos besoins et vos attentes. Vous trouverez la description de tous nos cours ainsi que nos horaires sur le site d'Énergie Cardio : [www.energiecardio.com](http://www.energiecardio.com).

**Entraînement semi-privé :** Synergie est un nouveau type



d'entraînement. Il combine la dynamique d'équipe et le sou-

tien d'un entraîneur certifié. Synergie s'inspire de l'entraî-

nement sportif de haut niveau adapté en intensité afin d'éveiller l'athlète en vous. Les séances d'entraînement en équipe encouragent le dépassement de soi. Synergie est parfait pour se motiver en couple ou entre ami(e)s!

Profitez de nos Journées Folles, du 16 au 20 novembre 2013, pour prendre votre rendez-vous d'information et/ou un essai, seul(e) ou entre ami(e)s et surtout, pour profiter de rabais exceptionnels! En Mauricie, votre succursale est située au 3005-3015 Côte Rosemont, Trois-Rivières, à l'angle du boul. Jean-XXIII. Pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez pas à composer le 819 697-1000.

PUBLICITÉ

**SUZANNE RAINVILLE**  
AUDIOPROTHÉSISTE

Prothèses auditives et examens audioprothétiques

*Une tradition familiale depuis 1941*

Saviez-vous que la surdité est la déficience physique la plus répandue? Saviez-vous que des millions d'êtres humains sont atteints de surdité? La déficience auditive peut varier en intensité d'une oreille à l'autre, tout comme d'un individu d'âge moyen ou d'âge avancé.

La surdité peut être corrigée soit par des traitements médicaux, par la chirurgie, soit par des prothèses auditives. L'appareil acoustique ou prothèse auditive est un ingénieux dispositif électronique miniaturisé offrant une amplification sélectionnée selon les besoins individuels de chaque malentendant. On peut la comparer aux verres correcteurs pour une vision déficiente. Plus plus de renseignements sur la surdité, communiquez avec Suzanne Rainville, audioprothésiste au 819 378-2131.

835, rue des Ursulines, Trois-Rivières | 819 378-2131

LES JOURNÉES FOLLES!

16 au 20 NOVEMBRE 2013

ABONNEMENT RÉGULIER 50 \$, 100 \$ ou 150 \$ DE RABAIS\*

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

Obtenez un magnifique sac sport\*

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

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

Énergie Cardio ON CHANGE LE MONDE

Suivez-nous f t in y+ energycardio.com

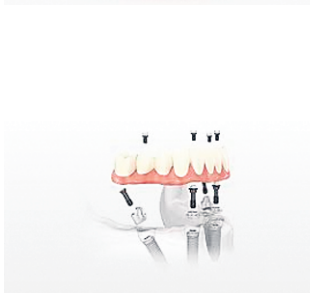
\* Détails et règlements au centre. Applicable à l'achat d'un abonnement annuel au prix régulier. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Valable du 16 au 20 novembre 2013.  
\*\* Détails et règlements au centre. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Valable du 16 au 20 novembre 2013. Rabais applicable sur forfait de 12 séances ou plus.

# LE CONCEPT ALL-ON-4<sup>MC</sup>

Développée à la fin des années 90 par un jeune dentiste portugais, Dr Paulo Malo, cette technique a changé la vie de nombreux patients dans le monde. Découragé de n'avoir à offrir à ses patients, présentant des atrophies sévères, que des solutions à l'aide de greffes osseuses, Dr Malo travailla sur un concept qui lui permettrait de bien traiter ses patients sans qu'ils doivent passer par l'étape, plus longue et plus onéreuse, de la greffe osseuse.

Ses travaux le conduisirent à une technique, ALL-ON-4, qui lui permettait de placer des implants où il y avait le maximum d'os disponible et, en les inclinant, de pouvoir avoir le maximum de dents possibles sur la prothèse.

Des tests furent alors réalisés, les « nuts tests ». Ces tests consistaient à faire mastiquer aux patients une quantité de noix déterminée, en un certain laps de temps. Les noix étaient ensuite examinées pour vérifier l'efficacité de la mastication.



On découvrit alors que même si une prothèse avec 14 dents offrait la mastication la plus efficace, lorsque l'on réduisait le nombre de dents à 12 ou 10, la mastication était fort acceptable et la digestion tout aussi facile.

Dr Malo entreprit alors de traiter ses patients en ne plaçant que 4 implants, ce qui réduisait les coûts tout en permettant aux patients de bénéficier d'une prothèse fixe avec laquelle il pouvait manger, même des noix!

La technique est utilisée depuis plus de 10 années avec des résultats plus que probants.

La nouvelle prothèse peut, dans de nombreux cas, être mise en bouche la journée même de la chirurgie.

Dr Dhuyser est certifié du Malo Institute à Lisbonne, Portugal, et pratique la technique ALL-ON-4 depuis 2005.

## APPELLEZ-NOUS

POUR EN SAVOIR PLUS!

# MALO CLINIC

## Trois-Rivières

DENTISTERIE  
IMPLANTOLOGIE



# MALO CLINIC

## Trois-Rivières

DENTISTERIE  
IMPLANTOLOGIE

Dr Thierry Dhuyser

Spécialiste en chirurgie  
buccale et maxillo-faciale

Plus 20 000 implants  
mis en place

**POURQUOI  
VOUS CONTENTER  
DE CECI :**



Selon l'OMS, entre 6 et 10 % de la population mondiale est édentée. Si l'édentation était une maladie infectieuse, ce serait une pandémie...

### **ALORS QU'ATTENDEZ-VOUS?**

Retrouvez le sourire grâce à la technique  
**All-On-4<sup>mc</sup>!**



**QUAND VOUS  
POURRIEZ  
AVOIR CELA**

LA TECHNIQUE **ALL-ON-4<sup>mc</sup>** EST UNE TECHNIQUE ÉPROUVÉE ET ABORDABLE  
**RETROUVEZ VOTRE SOURIRE ET MORDEZ DANS LA VIE!**

**APPELÉZ-NOUS POUR UNE CONSULTATION GRATUITE!**

(Comprend un scan en 3D, l'examen par un chirurgien maxillo-facial et l'établissement d'un plan de traitement personnalisé).

3050, boul. Saint-Jean, Trois-Rivières **819 694-4506** • [www.im3r.ca](http://www.im3r.ca)  
**1 855-6 ALL-ON-4**

## L'audioprothésiste

# Pour des solutions innovatrices et adaptées à vos besoins

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.

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, 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 audioprothésistes du Québec.

### Des solutions adaptées

Quand il n'a pas lieu d'intervenir sur le plan médical et/ou chirurgical, les prothèses auditives offrent une solution de der-

nier 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.

Ces 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 invisible.

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.

**Source :**  
**Ordre des audioprothésistes du Québec**

## La Pharmacie Therrien et Brassard Une pharmacie spécialisée en soins diabétiques

Depuis maintenant 8 ans, les pharmaciens Philippe Therrien et David Brassard sont les propriétaires de la Pharmacie Therrien et Brassard, sous la bannière Clini Plus, située au 5050, boulevard des Forges à Trois-Rivières. La pharmacie assure une continuité de services professionnels personnalisés et attentionnés avec une équipe compétente et courtoise. Une équipe que vous avez appris à connaître et à apprécier au fil des années.

### Des conseils judicieux et accessibles

Les pharmaciens tiennent à conserver une approche simple, proche des gens où chacun se sent bien de demander les conseils dont il a besoin. Le personnel, composé entre autres des pharmaciennes Martine Sergerie, Marie-Claude Pellerin et Marie-Hélène Charest, prend le temps nécessaire pour vous répondre dans un esprit de pharmacie de quartier où la confiance est présente.

**Un centre Diabetech**  
«En plus de toutes les compé-

tences que l'on retrouve dans une bonne pharmacie, nous avons choisi de donner 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 deux cours de deux 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 glycémie, le bilan lipidique complet et le service d'une infirmière spécialisée en diabète», assure M. Brassard.

Le souci d'un service personnalisé et courtois, axé sur des conseils pharmaceutiques attentionnés et adaptés à vos besoins, est au cœur de leurs préoccupations.



**L'équipe de la Pharmacie Therrien et Brassard. Nous reconnaissons de gauche à droite, David Brassard, Marie-Claude Pellerin, Marie-Hélène Charest, Martine Sergerie et Philippe Therrien.**



**David Brassard, Marie-Claude Pellerin, Marie-Hélène Charest, Martine Sergerie, Philippe Therrien**

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

*Vos pharmaciens de famille*

### SERVICES PROFESSIONNELS OFFERTS AUX PATIENTS :

- 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.)

**VENEZ NOUS RENCONTRER !**

## Les 10 objets les plus «germophiles» à éviter

(EN) — Dans notre lutte contre les virus de la grippe cet hiver, il est tout aussi important de renforcer notre système immunitaire que de connaître les endroits où ces petits pathogènes sont plus susceptibles de se cacher.

De nombreux professionnels de la santé nous rappellent les bienfaits de bien se laver les mains et de le faire souvent. Ils nous invitent aussi à stimuler notre système immunitaire avec des suppléments. Certains professionnels sonnent l'alarme au sujet de comportements risqués qui parfois échappent à notre vigilance. À titre d'exemple, voici quelques situations de tous les jours à éviter.

**1. Les distributrices de savon :** Dans les lieux publics, la plupart des contenants sont rarement nettoyés, et les bactéries provenant de mains sales se multiplient au fur et à mesure que les impuretés s'accumulent aux abords d'un bassin. Assurez-vous de frotter vos mains vigoureusement pendant au moins 20 secondes.

**2. Les touches de clavier :** Ces petits boutons qu'on retrouve sur les panneaux de commande d'ascenseurs, les téléphones, les distributrices ou les guichets bancaires, sont moins inoffensifs qu'ils n'y paraissent. Désinfectez vos mains immédiatement après avoir été en contact avec des touches.

**3. Les fontaines :** Puisqu'on recommande aux gens malades de boire beaucoup d'eau, les fontaines sont souvent des havres de germes. Les études démontrent qu'une chantepleure peut contenir deux fois plus de bactéries qu'un siège



de toilette. Comme solution de rechange, gardez sur vous votre propre eau potable.

**4. Les chariots d'épicerie :** Ils présentent un fort potentiel

de contaminations croisées (mains, visage, nourriture). La bactérie du colibacille (E. coli) est très répandue, alors assurez-vous de bien nettoyer le chariot et vos mains à l'aide d'un assainisseur.

**5. Les menus de restaurant :** Les germes peuvent survivre pendant 18 heures sur une surface dure comme les menus qui, soit dit en passant, sont rarement nettoyés. Tenez votre menu loin de votre assiette et de vos ustensiles, et lavez vos mains après avoir passé votre commande.

**6. Les bouteilles de condiments :** Beaucoup de gens ne se lavent pas les mains avant un repas, alors que les bouteilles de condiments sont de véritables nids à germes. Avant d'utiliser votre condiment préféré, chargez-vous de nettoyer la bouteille à l'aide un assainisseur.

**7. Les sacs à main et les portefeuilles :** Dans les lieux publics,

particulièrement les salles de bains, déposez votre sac à main sur un siège ou un crochet, et non pas au sol. Par ailleurs, les billets de banque sont de bons véhicules pour les germes, alors assurez-vous de vous laver les mains ou de les assainir suite à un achat.

**8. Les combinés :** À cause de la salive, le microphone est habituellement plus sale que la poignée. Lorsque vous utilisez un combiné de téléphone qui n'est pas le vôtre, nettoyez-le au préalable.

**9. Les télécommandes :** Saviez-vous que les télécommandes de téléviseur sont parfois les objets les plus encrassés d'une chambre d'hôtel ? Désinfectez cet appareil à la maison et, sans faute, lorsque vous êtes en déplacement.

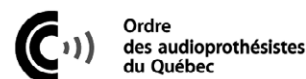
**10. Les machines à laver :** Pour éliminer les germes de manière efficace, surtout ceux qui se cachent dans les sous-vêtements, lavez les vêtements à l'eau très chaude et placez-les dans la sècheuse pour 45 minutes. Autrement, les vêtements humides peuvent laisser des germes partout sur vos mains.



## Mieux s'entendre, ça rapproche

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

*Passez nous voir et rapprochez-vous des gens.*



### Trudel & Trudel Audioprothésistes



Madeleine et Marie Trudel

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

1693, Saint-Marc  
Shawinigan  
819 537-1717

255, Saint-Laurent  
Louiseville  
819 228-8328

## Le VIH/Sida nous concerne tous



Mme Faye Héroux, coordinatrice à Sidaction Mauricie.

Le VIH/Sida existe toujours et tout le monde est à risque de le contracter, soit en utilisant du matériel d'injection non-stérile (drogue, tatouage) ou en ayant une relation sexuelle non protégée.

Il n'existe toujours pas de vaccin ou de traitement pour enrayer le virus, voilà pourquoi cela nous concerne tous. Le 1er

décembre est la journée mondiale de lutte contre le VIH/Sida, le moment idéal pour soutenir les personnes atteintes de la maladie et pour vous rappeler l'importance de se protéger et de se faire dépister régulièrement. Pour information, visitez le [www.sidactionmauricie.ca](http://www.sidactionmauricie.ca) ou communiquez avec nous au 819 374-5740.

On n'attrape pas le VIH/Sida en serrant la main d'une personne séropositive



C'est le sida qu'il faut exclure, pas les séropositifs

Sidaction mauricie

1<sup>er</sup> décembre  
Journée mondiale de lutte contre le sida



[www.sidactionmauricie.ca](http://www.sidactionmauricie.ca)  
819-374-5740

# L'ouïe, comment fonctionne-t-elle ?

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 comprend trois parties principales** : l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne.

**L'oreille externe** est composée du pavillon de l'oreille et du conduit auditif externe. Les pavillons nous aident à localiser les sons. En effet, les gens privés de pavillons peuvent entendre aussi bien, mais éprouvent de la difficulté à préciser l'endroit d'où proviennent les sons. Le conduit auditif externe dirige les sons vers le tympan qui réagit aux variations de

pression des ondes sonores tout comme la membrane d'un microphone. Ces mouvements sont extrêmement faibles; une conversation normale provoque des mouvements du tympan de l'ordre de grandeur d'une molécule d'hydrogène.

**Dans l'oreille moyenne**, les oscillations du tympan sont amplifiées par la chaîne ossiculaire laquelle agit comme un système de leviers à l'aide de trois petits osselets. Ces osselets (marteau, enclume, étrier) sont les plus petits du corps humain.

**L'oreille interne** contient le limaçon (cochlée) qui est à proprement parler l'organe de l'audition ainsi que les canaux semi-circulaires et le vestibule (utricle et saccule) servant à l'équilibre (sens de l'équilibration).

La cochlée, de la taille d'un petit pois, contient un

liquide dans lequel baigne la membrane basilaire. Cette membrane oscille de façon sélective en fonction de la fréquence des sons. Les sons les plus aigus sont cap-

tés tout à l'avant, tandis que les sons graves se propagent jusqu'au fond du limaçon. Sur la membrane basilaire se trouvent les capteurs, soit les 20 000 cellules ciliées de l'organe de Corti qui par un processus électrochimique provoquent un influx nerveux qui court le long du nerf auditif dès que la membrane basilaire oscille.

Le résultat de la réponse cochléaire à une stimulation sonore se traduit finalement par un influx nerveux contenant un message qui est acheminé au cerveau et analysé par celui-ci. L'influx nerveux est donc le point de

départ d'un phénomène neurosensoriel pur qui peut être schématisé de la façon suivante :

**Influx nerveux-->voies nerveuses-->relais-->modifications-->intégration au système nerveux central au niveau des aires corticales auditives-->conscience élémentaire du SON.**

L'influx nerveux est chargé d'une valeur informationnelle et le décodage par les centres fait appel à :

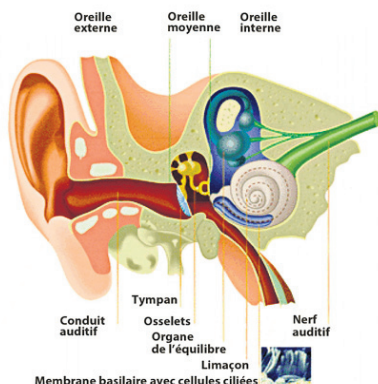
- **Notions de psychologie**

- **Notions d'électro-physiologie**

- **Notions plus complexes que la cybernétique et la théorie de l'information ne peuvent encore préciser et schématiser.**

L'oreille est un organe complexe capable de différencier jusqu'à 400 000 sons différents.

**Source : Ordre des audioprothésistes du Québec**



## La Clinique podiatrique du Dr Yvan Jacob Pour un service rapide et efficace

**Consultez votre podiatre directement, sans référence médicale**

Dr Yvan Jacob pratique la podiatrie au Québec depuis 1996. Ses études aux États-Unis, à Philadelphie à l'Institut de Médecine podiatrique lui ont permis d'acquérir les meilleures connaissances qui soient en lien avec les différents problèmes reliés aux pieds et tout ce qui influence ceux-ci, en particulier les genoux, les jambes et le dos.

Que ce soit pour des ongles incarnés, verrues plantaires, cors, corne, callosité, ulcères, oeil de perdrix, orteil marteau, soins pour diabétique, infiltration de cortisone, épine de Lenoir, fasciite plantaire, arthrose ou un mal de talon, pied, cheville, genoux ou dos, Dr Jacob peut vous aider. Certains cas peuvent nécessiter des chirurgies mineures, auxquels cas, le podiatre peut pratiquer l'intervention.

À la Clinique podiatrique du Dr Yvan Jacob, on porte une attention toute particulière à fournir à la personne, l'orthèse qui lui convient le mieux, qu'elle soit mince et délicate pour les souliers de sortie ou robuste pour le travail et le sport. Dr Jacob fera les moulages et les ajustements nécessaires au confort et au besoin des clients.

Grand passionné, Dr Jacob est plus qu'un expert dans la médecine podiatrique, il offre au grand public des soins humains et professionnels avec près d'une vingtaine d'années d'expérience clinique.

Sa grande expertise lui permet de régler votre problème rapidement et efficacement à prix raisonnable.

Comme le mentionne Dr Jacob : «plus il y a expérience, plus c'est simple».

Il n'est donc pas nécessaire d'avoir une référence médicale pour prendre rendez-vous avec Dr Yvan Jacob.

Vous pouvez le contacter directement. Pour rendez-vous : 819 370-6468 (Polyclinique du Cap).

## La Clinique Chiropratique Dober Depuis plus de 30 ans au service de votre santé

La Clinique Chiropratique Dober existe depuis plus de 30 ans sur la rue Jean-Nicolet à Trois-Rivières. Initialement fondée par le Dr Richard W. Dober DC, on y retrouve maintenant sa fille Dre Ingrid Dober DC et son fils Dr Richard Dober Jr DC. La clinique s'est toujours démarquée par son approche multi-disciplinaire et sa relation étroite avec la profession médicale.

**La profession chiropratique**

La chiropratique est une médecine alternative contrôlée par un ordre professionnel depuis 1973 qui a pour but la protection du public en assurant la compétence et le professionnalisme des docteurs en chiropratique au Québec.

Depuis 1992, le cours en chiro-

pratique est offert à l'Université du Québec à Trois-Rivières. La formation de 5 ans comporte 2382 heures de formation théorique et 2587 heures de formation pratique.

Selon la loi chiropratique, les docteurs en chiropratique traitent majoritairement les conditions neuro-musculo-squelettiques de la colonne vertébrale et des extrémités (épaules, coudes, poignets, mains, hanches, genoux, chevilles, mâchoires, tête).

**L'ajustement (le craquage)**

L'ajustement des articulations est un droit exclusif aux chiropraticiens au Québec. Cette manœuvre a pour but de redonner de la mobilité aux régions du corps qui sont blessées aidant

ainsi le corps à guérir plus rapidement.

**Nos outils à la clinique**

L'ajustement, le travail musculaire (Graston, points de pression...), la distraction via la table COX, l'ultrason, le courant interférentiel, la vibration.

**Ce que l'on traite**

Les céphalées (maux de tête), les entorses lombaires, les dorsalgies, les tendinites de l'épaule, les épicondylites, les bursites, les sciatalgies (le nerf sciatique), le syndrome du tunnel carpien, les troubles de la mâchoire et bien d'autre.

Une nouvelle clinique est située au Centre Médical Saint-Stanislas à 1380 rue Principale, Saint-Stanislas-De-Champlain.

Une clinique *familiale* qui s'adapte à vous depuis **30 ans!**  
Clinique Chiropratique  
**DOBER**  
Urgence acceptée  
Ouvert 6 jours / 7  
Près du pont Duplessis  
**819 375-1444**

D<sup>re</sup> Ingrid Dober, D<sup>r</sup> Richard W. Dober et D<sup>r</sup> Richard Jr Dober, chiropraticiens

**Mal de pied?** D<sup>r</sup> Yvan Jacob, podiatre, peut vous aider!  
Près d'une vingtaine d'années d'expérience  
www.podiatrieyvanjacob.com  
Polyclinique du Cap  
700, boul. Thibau, Trois-Rivières  
**819 370-6468**  
Urgence et assurances acceptées  
Consultez sans référence médicale

## L'accident vasculaire cérébral et le diabète

# Plus étroitement liés qu'on ne le croit

(EN) — Pour les quelque 2,7 millions de Canadiens vivant avec le diabète, subir un accident vasculaire cérébral ou souffrir d'une maladie du cœur est une complication secondaire qui ne vient peut-être pas toujours spontanément à l'esprit. L'effrayante réalité, toutefois, c'est que près de 80 % des personnes atteintes de diabète mourront d'un AVC ou d'une crise cardiaque.

«La collaboration avec votre équipe de soins de santé est essentielle pour atteindre vos objectifs en matière de prévention ou ralentir l'apparition de complications secondaires», affirme le Dr Ekoé. «Discutez avec votre équipe soignante et fixez des objectifs réalistes. Surtout, trouvez des façons d'atteindre ces objectifs.»

Une diversité d'options de traitement, comme les anti-



«Les patients diabétiques doivent être particulièrement attentifs aux facteurs pouvant entraîner une maladie du cœur ou un AVC parce qu'ils présentent des risques élevés de souffrir de ce type de complication», explique le Dr Jean-Marie Ekoé, endocrinologue au CHUM de Montréal et professeur au département de médecine, endocrinologie, métabolisme et nutrition à l'Université de Montréal. «Un excès de poids, l'inactivité, l'hypertension artérielle et un taux de cholestérol élevé, voilà autant de facteurs préoccupants pour les patients diabétiques. Plus particulièrement, l'hyperglycémie peut constituer un risque non négligeable pour ces patients.»

Comme le diabète de type 2 est une maladie chronique progressive, il est important de surveiller régulièrement vos taux de glycémie pour les maintenir à l'intérieur de votre fourchette cible afin de réduire le risque de faire un ACV ou de développer une maladie du cœur.

diabétiques oraux, l'insuline et une nouvelle classe de médicaments, les agonistes du récepteur du GLP-1, existe pour aider les personnes atteintes de diabète de type 2 à maintenir des taux de glycémie acceptables.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des complications courantes associées au diabète et de la prise en charge efficace du diabète, notamment le traitement vous convenant, consultez votre médecin.

### Quelques faits

- Les diabétiques peuvent mener une longue vie en santé s'ils prennent en charge leur maladie efficacement, à la différence de nombreuses autres maladies chroniques.
- L'AVC et la crise cardiaque sont des complications secondaires très graves du diabète.
- Pour en savoir plus sur les complications fréquemment associées au diabète et sur la prise en charge efficace du diabète, consultez votre médecin.

## La Clinique podiatrique Geneviève Champagne

# Pour ne pas négliger la santé de vos pieds !

**Services offerts à la clinique podiatrique**  
**•Évaluation biomécanique :**  
 Évaluer la mobilité des articulations des pieds, afin de déceler ou prévenir des problèmes et douleur.

Évaluer la posture globale afin de vérifier l'impact des déviations des pieds sur les genoux, hanche et dos. Évaluer la physiologie des pieds (plats, creux, normaux, charcots, arthritiques).

**•Podopédiatrie :**  
 L'évaluation de la posture et de la démarche chez les enfants. Il est important de consulter avec son enfant s'il présente les symptômes suivants :

- Trébucher fréquemment
- Marche les pieds vers l'intérieur
- Se fatigue rapidement (un enfant capable de marcher, qui veut toujours se faire prendre peut présenter des anomalies musculo-squelettiques et pas simplement capricieux)
- Douleurs (suite à une blessure ou douleurs de croissance)

**•Podiatrie sportive :**  
 - Taping sportif : Restreint et stabilise le mouvement de certaines articulations selon le problème  
 - Taping neuro-proprioceptif : Active ou inhibe le travail d'un muscle en particulier  
 - Exercice de réhabilitation (renforcement, étirement et proprioception)  
 - Infiltration de corticostéroïde (anti-inflammatoire)

**•Prescription et fabrication d'orthèses plantaires :**  
 Orthèses plantaires fonctionnelles faites sur mesure à partir d'un moulage. Guident les pieds dans la bonne position (empêche les mouvements problématiques des pieds.) Différents modèles d'orthèses pour convenir aux différents types de chaussures.

**•Prescription de radiographie, d'imagerie médicale et échographie :** Selon le type de problème

**Traitement dermatologique**  
 - Débridement des ongles et callosités (cor, durillon, œil de perdrix)  
 - Traitement des ulcères (plaies)  
 - Traitement des verrues plantaires  
 - Chirurgie des ongles incarnés  
 - Traitement du pied d'athlète

### Problèmes courants = pourquoi consulter un podiatre

- Douleur au talon (Syndrome de Lenoir ou fasciite plantaire)
- Douleur/ Instabilité des chevilles



- Pieds plats (pas d'arche plantaire) et/ou décolorés
- Pieds creux (arche très prononcée)
- Oignon (hallux abducto valgus)
- Orteils marteaux
- Ongles épaissis, douloureux
- Verrue plantaire
- Corps étranger
- Cor, durillon, œil de perdrix
- Pied d'athlète (tinéa pédis)
- Hyperhidrose et/ou bromhidrose (transpiration excessive et/ou pieds malodorants)

### La seule clinique podiatrique à Shawinigan



Geneviève Champagne  
Podiatre



Audrey Bergeron  
Podiatre



Virginie Blanchette  
Podiatre



- Évaluation de la position des pieds (ex. : pieds plats, pieds creux...) chez l'enfant et l'adulte
- Prescription d'orthèses plantaires sur mesure
- Traitement des problèmes de peau et d'ongles :
  - verrue plantaire
  - cors (œil de perdrix)
  - ongles longs, épais, décolorés, douloureux
  - plaies (ulcères)
- Traitement permanent des ongles incarnés par chirurgie

Aucune référence médicale nécessaire.  
 Consultation et soins couverts par la majorité des régimes d'assurance.

**1 819 537-0302**

1264, 5<sup>e</sup> Avenue • Shawinigan-Sud



## Quelques recommandations aux personnes âgées

# Pour conserver un système immunitaire efficace

(EN) — Selon les spécialistes de la santé, une fois qu'on atteint l'âge de 60 ans, une attention particulière est requise pour maintenir un bon fonctionnement de son système immunitaire.



En portant une attention scrupuleuse à l'alimentation, les personnes âgées peuvent tenir les infections à distance avec succès. Par contre, une alimentation inadéquate peut ouvrir la porte à des germes beaucoup plus dangereux.

«Avec l'âge, il devient de plus en plus difficile pour le système immunitaire de combattre ne serait-ce qu'un rhume ou une grippe», soutient Sherry Torkos, une pharmacienne et auteure de l'«Encyclopédie canadienne de la médecine naturelle». «L'immunologie est un champ d'études vaste et les chercheurs continuent d'explorer les raisons pour lesquelles notre système immunitaire faiblit au fil du temps. Certains pensent que le corps devient moins efficace pour produire les cellules qui combattent la maladie. D'autres soulignent le fait que beaucoup de personnes âgées mangent de moins en moins avec l'âge,

ce qui les prive des éléments nutritifs requis pour que leur système immunitaire demeure robuste. C'est un fait que beaucoup de personnes âgées sont sous-alimentées; cette carence en vitamines et en minéraux essentiels pourrait les rendre vulnérables aux maladies chroniques et aux infections.»

### Conseils pour renforcer l'immunité

Si vous êtes un aîné qui prenez soin de votre santé, suivre les conseils suivants vous permettra de renforcer votre système immunitaire :

• **Portez attention à la nourriture.** Même s'il n'existe aucun aliment qui puisse provoquer une stimulation instantanée de votre système immunitaire, prendre l'habitude de se nourrir de manière équilibrée par l'intermédiaire d'une diète de fruits riches en antioxydants, de légumes, de viandes maigres et de fibres contribuera au maintien d'une bonne santé.

• **Envisagez de prendre des suppléments afin d'équilibrer votre diète.** Beaucoup de personnes âgées peuvent tirer avantage d'inclure dans leur alimentation quotidienne des vitamines et des minéraux. On trouve aussi sur le marché des suppléments conçus spécifiquement pour renforcer le système immunitaire.

• **Établissez un horaire de sommeil régulier.** Dormir huit heures d'affilée garde l'esprit jeune, régénère le corps et fournit l'énergie nécessaire pour conserver une attitude positive et mener un style de vie actif.

• **Alimentez votre vie sociale.** La solitude et la dépression posent de sérieux problèmes au système immunitaire. Les personnes âgées qui demeurent actives, productives, stimulées intellectuellement et engagées socialement jouissent d'une meilleure santé et vivent plus longtemps.

# Prenez soin de votre ouïe

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.

Par contre, certains problèmes peuvent amener de la surdité. 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.

L'audioprothésiste est un professionnel de la santé dont l'exercice de la profession est contrôlé par l'Ordre des audioprothésistes du Québec. Lui seul, ou elle seule, est en mesure de définir les 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,



est exprimé en décibels, est comparé à un seuil d'audition normale.

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.

Ces 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 invisible.

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.

L'audioprothésiste offre différents services et produits comme, entre autres, les appareils auditifs, les examens, les vérifications, les réparations, les analyses et les bouchons. N'attendez surtout pas avant de consulter !

Source : **Ordre des audioprothésistes du Québec**

# Les femmes enceintes ou qui allaitent ont besoin de fer

(EN) — On estime qu'une femme sur quatre a une carence en fer et que cette situation est plus importante durant la grossesse parce que les réserves de fer de la femme sont absorbées par la nouvelle vie qui se développe en elle et par l'allaitement qui suit la naissance.

«Durant les années de fertilité de la femme, le fer est essentiel pour assurer le bon développement du placenta et prévenir l'accouchement avant terme,

la dépression postpartum et les bébés de faible poids à la naissance», affirme la docteure Cathy Carlson-Rink, médecin naturopathe et sage-femme qualifiée.

«Plusieurs femmes débutent leur grossesse avec de faibles réserves en fer, et on estime que seulement une femme sur cinq devient enceinte avec un niveau de fer adéquat. Comme il faut jusqu'à six mois pour reconstituer les réserves en

fer lorsqu'elles sont faibles, je recommande une faible dose régulière de suppléments de fer durant les années de fertilité, afin d'assurer que les niveaux de fer soient adéquats lorsqu'une grossesse est planifiée», ajoute la docteure Carlson-Rink.

Une carence en fer se manifeste généralement par une fatigue, une diminution de l'endurance physique, une pâleur de la peau, des cercles foncés sous les yeux, un souffle court, des étourdissements ou une difficulté de concentration. Plusieurs femmes enceintes susceptibles de souffrir d'une carence en fer subissent un examen de leur taux d'hémoglobines. Toutefois, un test de sérum ferrite est un indicateur plus efficace pour détecter une carence en fer.

Lorsqu'une carence en fer est diagnostiquée, des suppléments de fer ainsi que des vitamines en comprimés sont souvent prescrits comme traitement. Toutefois, un des effets secondaires de ces comprimés est la constipation.

«Un supplément en fer végétarien liquide ne favorisant pas la constipation peut aider à la prévention courante de carence en fer», affirme la docteure Carlson-Rink.



### VOTRE AGENT

## Gilles Ouellet

Conseiller en sécurité financière

ASSURANCE vie, maladie grave, invalidité, cancer.

Remboursement de prime

Informez-vous 819 378-0250



Située à la Polyclinique du Cap

## La Pharmacie France Vallée fait peau neuve

Depuis peu, l'équipe attentionnée de la Pharmacie France Vallée accueille la clientèle dans un tout nouvel environnement plus vaste et plus fonctionnel que jamais.

S'inscrivant dans le cadre des travaux d'agrandissement et de réaménagement de la Polyclinique du Cap, située sur la rue Thibeau, ces travaux auront permis de rendre presque deux fois et demie plus vastes, les locaux de la Pharmacie France Vallée.

Toujours commodément située au rez-de-chaussée de la Polyclinique, la pharmacie a également vu sa gamme de services s'accroître passablement, incluant par exemple : prélèvements, vaccins de voyage, suivi diabétique, injections (B12, fer, etc.), pour n'en mentionner que quelques-uns.

De plus, en raison d'un espace plus vaste, la pharmacie dispose désormais d'un bureau privé de consultation, d'un bureau réservé à l'infirmière ainsi que de coins-conseils où la clientèle peut discuter en toute confiance avec l'une ou l'autre des professionnelles de la pharmacie.

À cet égard, l'équipe de France Vallée est formée de pharmaciennes dévouées dont Lise Beaupré, une collaboratrice de la première heure, sa fille Cynthia Vallée-Dupont et Malorie Lambert.



À ces dernières, se joindra bientôt une infirmière diplômée. Ces femmes différentes par leur âge, leur formation et leur expérience ont toutefois en commun la passion de leur travail. Et au quotidien, cet amour du métier s'exprime par l'écoute et le temps qu'elles accordent pour offrir le meilleur d'elles-mêmes à leurs patients.

Cette complémentarité voire complicité n'est pas unique à la Pharmacie France Vallée, mais elle distingue l'ensemble de la Polyclinique du Cap, où les professionnels de plusieurs disciplines travaillent en symbiose, au mieux-être du patient.

### Une véritable pharmacie de quartier

Avec son offre supérieure de services et son accès facilité aux professionnels, la Pharmacie

France Vallée s'avère plus que jamais l'incontournable pharmacie de quartier où le patient est en mesure d'obtenir conseils et réconfort, en plus d'une vaste gamme de produits de santé et de soins.

Dans un système de santé qui peine à tout faire, la pharmacie, par sa proximité, devient de plus en plus un service de première ligne.

La Pharmacie France Vallée reconnaît ce besoin, et désire plus que jamais se vouer à sa vocation première de pharmacie de quartier.

«Si par notre présence, nous pouvons parfois faire la différence, voilà l'accomplissement que nous souhaitons», estime Mme Vallée qui invite les gens à venir découvrir par eux-mêmes, une pharmacie vraiment pas comme les autres !

## Que faire lorsqu'il ne s'agit pas d'une simple déprime hivernale ?

(EN) — Les Canadiens sont tous très familiers avec la morosité créée par l'hiver. Chose certaine, la neige, la gadoue, les grands froids et le manque d'ensoleillement ne nous incitent aucunement à nous lever le matin. Durant l'hiver, les journées plus courtes et les vagues de froid peuvent être à l'origine d'une déprime saisonnière chez certains d'entre nous, mais elles peuvent également déclencher un épisode dépressif majeur chez ceux atteints de dépression.

Si tel est votre cas, vous serez heureux de savoir qu'il existe des façons de prendre en charge la dépression et de persévérer durant tous les mois d'hiver. Voici quelques suggestions :

• **Comprendre ce qu'est la dépression.** Il s'agit d'un trouble dépressif dont les répercussions ne se limitent pas à des symptômes émotionnels ou de la tristesse. Elle serait causée par un déséquilibre des substances chimiques secrétées par

le cerveau et que l'on nomme neurotransmetteurs, dont la norépinéphrine et la sérotonine. La dépression peut également avoir des répercussions négatives sur le bien-être physique des personnes qui en sont atteintes. Les douleurs, les courbatures et le manque d'énergie sont autant de symptômes qui accompagnent la dépression et qui peuvent nuire aux activités quotidiennes, comme le travail, le sommeil, l'étude, l'alimentation et même la vie sociale.

• **Reconnaître les signes.** Certes, la dépression touche annuellement trois millions de Canadiens, mais son impact sur chacun d'eux est différent. La fréquence, la gravité et la durée des symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Parmi ces symptômes, on observe notamment de la fatigue, de l'anxiété, de l'irritabilité, des courbatures, des douleurs ainsi qu'un déficit de concentration et une perte d'intérêt pour les activités courantes.

• **Établir un plan de traitement.**

Pour faciliter la prise en charge de la dépression et élaborer un plan thérapeutique qui soit efficace, la collaboration avec un professionnel de la santé est essentielle. Les options de traitement peuvent inclure la psychothérapie, des interventions liées au mode de vie, comme pratiquer une activité physique ou la consultation d'un acupuncteur, ainsi que la prise de médicaments. Au moment de commencer à prendre un nouveau médicament, parlez-en avec votre médecin; il est le mieux placé pour vous renseigner sur le mode d'action du médicament et les effets indésirables pouvant y être associés, et pour vous donner une idée du temps qui sera nécessaire pour que vous vous sentiez mieux.

• **Un jour à la fois.** N'abandonnez pas. Il n'est pas rare qu'un patient essaie plus d'un traitement ou qu'il ait recours à différentes combinaisons thérapeutiques avant de trouver le plan qui est le plus efficace. La patience vous aidera à persévérer.



Une pharmacienne

pas comme les autres

## « QUIZ »

### FESTIVITÉS ET ALCOOL AU VOLANT

À l'approche des fêtes, démystifions quelques croyances sur l'alcool.

**Outre l'ivressomètre, il n'est pas possible de savoir si l'on a dépassé la limite légale d'alcool dans le sang.**



**FAUX.** Le calculateur de taux d'alcoolémie disponible sur le site [educalcool.gc.ca](http://educalcool.gc.ca) permet d'estimer le taux d'alcool présent dans votre sang et de savoir si vous êtes en état de conduire. Il est également possible d'installer cette application sur votre téléphone intelligent. Les résultats fournis sont à titre indicatif seulement et n'ont aucune valeur légale.

**Il y a autant d'alcool dans un verre de bière (340 ml/ 12 oz à 5 % d'alcool) que dans un verre de vin (140 ml/5 oz à 12 % d'alcool).**

**VRAI.** Il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin, un verre de vin fortifié (85 ml/3 oz à 20 % d'alcool) que dans un verre de spiritueux (45 ml/1,5 oz à 40 % d'alcool)\*.

\*Les teneurs en alcool et les formats indiqués représentent ce qu'il est convenu d'appeler une consommation standard ou un verre standard, selon le site [educalcool.ca](http://educalcool.ca)

**Il est préférable de manger avant de consommer de l'alcool pour réduire son taux d'alcoolémie.**

**FAUX.** À jeun, l'alcool d'une consommation est absorbé au bout de 20 à 30 minutes. Son effet se fait donc ressentir très rapidement. Le fait de manger ne fera que ralentir son absorption, pas le taux d'alcoolémie qui en résultera.

**En cas de besoin, pour un retour à la maison sécuritaire, n'hésitez pas à prendre contact avec les organismes de accompagnement tels qu'Opération Nez rouge.**

**Le Groupe Uniprix vous souhaite de joyeuses fêtes et vous invite à être prudent sur la route.**

maintenant affiliée à



NOUVELLE BANNIÈRE...  
Même équipe!  
Mêmes services!



France Vallée  
Pharmacienne-propriétaire

affiliée à UNIPRIX CLINIQUE

700, rue Thibeau (Local 120) Trois-Rivières • 819 372-3010

# Vivre en santé

## Avec le Centre de services d'implantologie de Trois-Rivières Et pourquoi pas un sourire en cadeau !

### Qu'utilisez-vous plus de mille fois par année sans y penser ?

La question que je pose souvent en laissant les gens sur leur réflexion : la réponse est le système masticateur ! De la santé de vos dents et de leur préservation dépendra une grande partie de votre santé et du maintien d'un des derniers plaisirs que la vie vous accordera : bien manger !

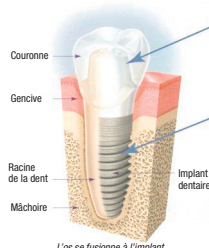
### Noël est à nos portes !

Cette année, faites-vous vraiment plaisir et offrez-vous un cadeau qui durera des années... offrez-vous un sourire en cadeau !

Le Centre de Services d'Im-



PROTHÈSE FIXÉE SUR IMPLANT



**Couronne tout-céramique**  
Une magnifique couronne ou un pont est fixé sur un implant. L'aspect naturel et l'ajustement en bouche sont parfaits.

**Implant dentaire**  
Un implant remplace la racine de la dent, pour maintenir la couronne en place. L'implant est biocompatible et est naturellement accepté par votre organisme, ce qui vous permet d'utiliser pleinement vos nouvelles dents.

L'os se fusionne à l'implant

plantologie est le seul centre qui s'est spécialisé exclusivement en implantologie à Trois-Rivières.

Entouré de collaborateurs et collaboratrices de haut niveau, il sera en mesure de vous aider à retrouver le plaisir de manger et ce, dans une ambiance des plus agréables.

Vous serez entouré d'une équipe formidable, d'un environnement enchanteur tout au bord de la rivière Saint-Maurice et d'un intérieur qui invite au calme et à la détente.

**Pourquoi penser aux implants dentaires ?**  
Vous êtes gênés de sourire ? Il

vous manque une ou plusieurs dents ? Vous avez de la difficulté à mastiquer et encore pire, à digérer vos aliments ? Souffrez-vous de douleur due à vos prothèses dentaires ? Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à vous exprimer clairement ? Si oui, les implants dentaires peuvent être la réponse à vos problèmes. Consultez sans plus attendre afin de pouvoir, avec l'aide de notre regroupement de professionnels dentaires, planifier le plus tôt possible vos traitements avant que les problèmes ne deviennent aigus !

**Combien peut coûter un beau sourire ?**  
La restauration du sourire et

du système masticateur peut demander des traitements qui varient beaucoup d'une personne à l'autre comme vous vous en doutez. C'est pourquoi nous prenons du temps avec chacun de vous afin d'établir la liste de vos besoins, de vos attentes et de l'évaluation complète des investissements nécessaires avant de débiter quoi que ce soit.

**Consultation gratuite en implantologie et aucun engagement de votre part !**

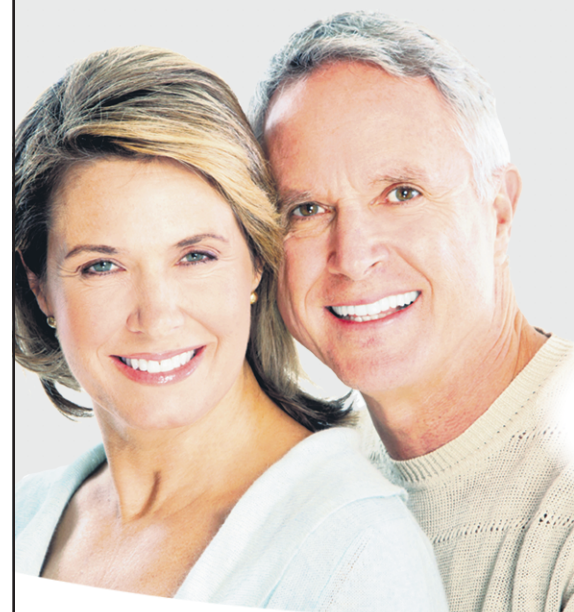
**Vous avez la chance d'avoir en Mauricie un centre dédié uniquement à l'implantologie.**

Grâce à l'approche humaine et professionnelle du **Dr Claude Morissette**,

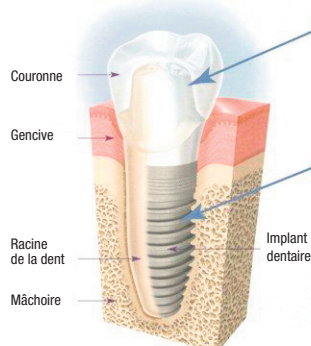
de nombreuses personnes ont retrouvé le plaisir de **MANGER**, de **SOURIRE**, de **PARLER** et même de dormir sans se préoccuper de leurs prothèses. Il ne suffit plus d'y penser, il faut le faire. **Investissez dans votre sourire.**

**NOUS TRAVAILLONS EN ÉTROITE COLLABORATION AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ DENTAIRE.**

*Pour Noël, offrez-vous un sourire en santé et en beauté!*



PROTHÈSE FIXÉE SUR IMPLANT



**Couronne tout céramique**  
Une magnifique couronne ou un pont est fixé sur un implant. L'aspect naturel et l'ajustement en bouche sont parfaits.

**Implant dentaire**  
Un implant remplace la racine de la dent, pour maintenir la couronne en place. L'implant est biocompatible et est naturellement accepté par votre organisme, ce qui vous permet d'utiliser pleinement vos nouvelles dents.

L'os se fusionne à l'implant

**N'ATTENDEZ PLUS ! FAITES VOS TRAITEMENTS MAINTENANT ET BÉNÉFICIEZ DE VOTRE CRÉDIT D'IMPÔT POUR 2013**

**GRATUIT :**  
UNE  
CONSULTATION  
D'UNE HEURE  
ET SCAN 3D  
VALEUR DE 500 \$  
(valable jusqu'au  
31 décembre 2013)

SÉANCES D'INFORMATION  
DISPONIBLES  
consultez notre  
site Internet

Centre de services  
**d'implantologie**



2, rue Fusey, suite 100  
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T1  
**819 375.5550**

info@vraisourire.com  
www.vraisourire.com  
Suivez-nous sur **facebook**

Dr Claude Morissette fait de l'implantologie depuis plus de 20 ans. Il consacre maintenant sa carrière à cette discipline en continuant de côtoyer les meilleurs au monde et en s'entourant localement de gens très compétents.

Notre objectif est de nous rencontrer plusieurs fois par année afin de vous offrir les meilleurs traitements qui soient. **CESSEZ DE VOUS DÉPLACER À L'EXTÉRIEUR**, car bien que pratiquant aussi dans la région de Montréal, c'est ici en Mauricie Bois-Franc que Dr Morissette a décidé de se consacrer et spécialiser sa pratique à l'implantologie. Laissez Carole vous recevoir avec son merveilleux sourire, Caroline vous accompagner pour écouter vos besoins, Dr Morissette et Karine faire route avec vous jusqu'à la réalisation complète de vos rêves...

**MONSIEUR, MADAME... BIENVENUE CHEZ NOUS !**