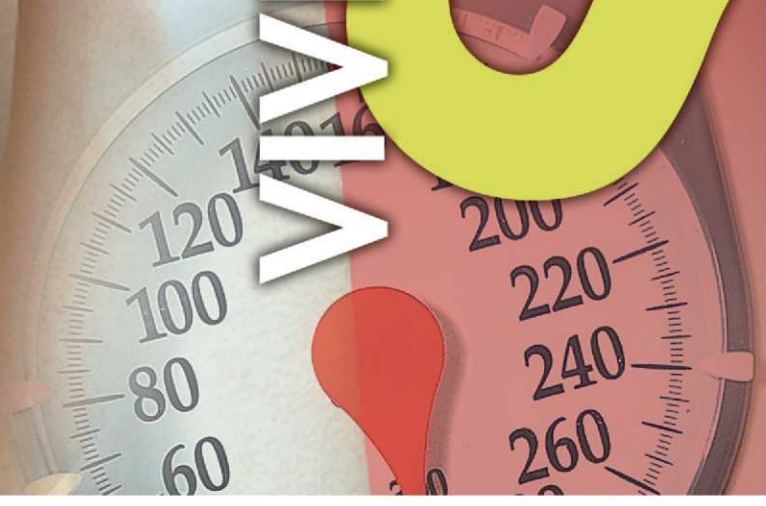


LE N A S

VIVRE EN

NOVEMBRE 2010
Le Nouvelliste
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE

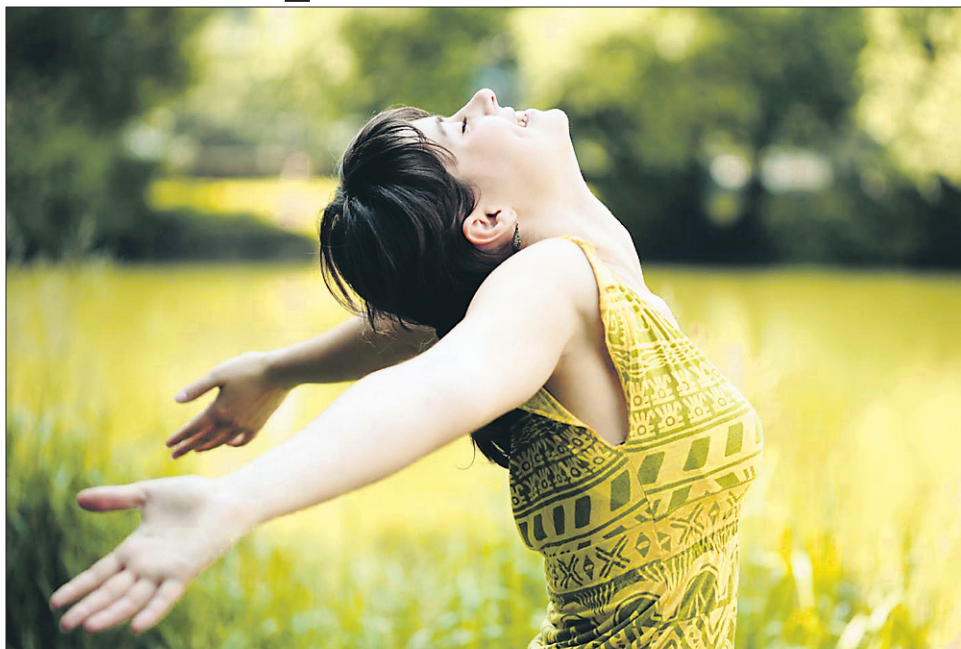


Des os forts pour la vie

(EN) — Pour les femmes, la ménopause est une période pendant laquelle le corps subit de nombreux changements. Pourtant, beaucoup d'entre elles ne savent pas que les os peuvent s'affaiblir rapidement pendant et après la ménopause. En fait, une femme sur quatre âgée de plus de 50 ans a des os affaiblis ou « moins denses », une condition qui peut mener à un diagnostic d'ostéoporose.

L'ostéoporose est une maladie débilitante qui passe souvent inaperçue jusqu'à ce qu'une fracture survienne. Au Canada, près de deux millions de personnes souffrent d'ostéoporose. Cette maladie demeure souvent non traitée, et les options de traitement actuelles présentent des défis. En fait, moins de 38 pour cent des personnes ayant subi une fracture au Canada sont diagnostiquées ou suivent un traitement adéquat pour l'ostéoporose.

« Il est possible de prévenir l'ostéoporose; cependant, si vous l'avez déjà, il existe des traitements qui peuvent aider à protéger vos os contre les fractures, a déclaré le Dr Jacques Brown, rhumatologue, Centre hospitalier universitaire de Québec. En effet, un tout nouveau traitement appelé Prolia pourrait constituer une option efficace. Prolia réduit la formation des cellules responsables de la résorption osseuse, ce qui prévient la perte osseuse et accroît la masse osseuse. Les Canadiennes disposent donc d'une nouvelle option pour prévenir les fractures. »



La pratique régulière d'activité physique combinée à une alimentation adéquate et à un apport suffisant en calcium et en vitamine D suffit souvent pour prévenir l'ostéoporose. Si vous souffrez déjà d'ostéoporose, parlez à votre médecin des changements que vous pouvez apporter à votre style de vie et des options de traitement qui vous conviennent.

Pour plus d'information sur l'ostéoporose et la santé osseuse en général, y compris des recettes pour des os en santé, des conseils relatifs à l'activité physique et des renseignements sur les traitements, visitez le site Internet sui-

vant : www.santedesos.ca

Prolia accroît la masse et la résistance osseuses, ce qui réduit le risque de fracture. Prolia est administré tous les six mois par un professionnel de la santé formé.

Prévention de l'ostéoporose

- Prenez du calcium et de la vitamine D
- Faites de l'activité physique
- Évitez de fumer et de consommer de l'alcool
- Demandez à votre médecin si vous devriez subir un test de la densité minérale osseuse

Rappels d'aliments

(EN) — Vous pouvez maintenant obtenir des renseignements sur les risques pour la salubrité des aliments dès leur diffusion. Le nouveau site Web sur la salubrité des aliments (www.canadiensante.gc.ca) offre une liste à jour des rappels d'aliments par le biais de trois types d'alertes :

- Avis de danger pour la santé : Avertissement de ne pas consommer un aliment qui fait l'objet d'un rappel à risque élevé. La consommation d'un tel aliment peut entraîner une maladie grave, voire la mort.

- Alerte à l'allergie : Avertissement de ne pas consommer un aliment parce qu'il peut contenir un allergène non déclaré, comme du lait, des noix ou des œufs. Ces allergènes n'ont pas été déclarés sur l'étiquette du produit et peuvent entraîner une réaction grave, voire la mort, pour une personne allergique.

- Avis au consommateur : Avertissement lié à un problème potentiel de salubrité d'un aliment qui fait l'objet d'une enquête à l'ACIA, mais pour lequel aucun rappel n'a encore été lancé.

Afin d'obtenir rapidement les dernières nouvelles sur la salubrité des aliments, inscrivez-vous pour recevoir par courriel des renseignements à jour sur les rappels, alertes et autres sujets touchant la salubrité des aliments.

NOUVEAU!!!

Centre de services **d'implantologie**



MAINTENANT À TROIS-RIVIÈRES!

Le premier centre de services en implantologie au Centre-du-Québec est maintenant ouvert!

Depuis des années vous nous l'avez demandé, c'est maintenant fait!

TRAVAIL D'ÉQUIPE

Nous pouvons travailler avec votre professionnel de la santé. Nous préconisons le travail d'équipe et nous travaillons déjà avec plusieurs autres professionnels avec succès.

UNE ÉQUIPE DU TONNERRE

SÉCURITÉ - RAPIDITÉ - EXPERTISE
Excellente collaboration avec les autres professionnels et surtout... une équipe du tonnerre

CRÉDITS D'IMPÔT

Nous pouvons vous aider à obtenir les plus généreux crédits d'impôts pour vos soins dentaires. Venez nous rencontrer!

- Prothèse de précision
- Ponts et couronnes expertises
- Bränemark, 3i, Endopore, Ster-oss
- Accidents
- CSST
- Assurances

CONSULTATION GRATUITE
(Valable jusqu'au 15 décembre 2010)

3314458

Pour un **vrai sourire** en santé et en beauté!

Centre de services d'implantologie dentaire de Trois-Rivières

vraisourire.com
819 375-5550

Centre de services **d'implantologie**

2, rue Fusey, bureau 100, Trois-Rivières

Nos soins offerts

- Misencil
- Perte de poids
- Maquillage (semi) permanent
- Forfaits détente
- Laser
- Soins fermeté
- Esthétique
- Massothérapie
- Pose d'ongles
- Électrolyse
- Traitement anticellulite
- Soins anti-âges

Tous les jeudis **SOIRÉE D'INFORMATION**

Votre santé vous préoccupe? Votre dernier régime idéal à chaque jour!

Service personnalisé accompagné par des professionnels

à l'achat de vos produits, **OBTENEZ GRATUITEMENT** votre inscription et l'ouverture de votre dossier

Inscription obligatoire

Classé parmi les **100 meilleurs** CENTRE IDEAL PROTEIN en Amérique du Nord

Profitez maintenant de notre SPA DÉTOX 25\$ pour une séance de 30 minutes

INSTITUT Visage & Corps
ISABELLE LAUZIÈRE

4030, rue Louis-Pinard, Trois-Rivières **819 697-0875**

Afin de combattre vos douleurs arthritiques

Demeurez actif quelle que soit la saison

(EN) — Que les brises d'automne vous insufflent une énergie nouvelle ou que le recul du soleil et la chute du mercure refroidissent votre ardeur à l'exercice, le changement de saison bousculera sans doute un peu votre programme de conditionnement physique, surtout si vous souffrez d'arthrite. Or, il ne faut pas oublier qu'en suivant un programme d'activité physique adapté à votre situation vous pourrez non seulement atténuer vos douleurs arthritiques, mais également améliorer votre souplesse et votre forme physique globale.

La Société de l'arthrite recommande de prendre certaines précautions afin de rester à l'aise et en sécurité en faisant de la marche ou du vélo.

- Brillez de mille feux. Si vous faites de l'exercice dehors après la tombée du jour, munissez-vous de réflecteurs. Dans tout bon magasin d'articles de sport, vous trouverez des brassards réflecteurs ainsi que divers vêtements à bandes réfléchissantes, dont des coupe-vent.

- Habillez-vous en «pelures d'oignon». Afin de rester au chaud tout en gardant la possibilité de vous rafraîchir lorsque vous vous mettez à transpirer, portez plusieurs couches de vêtements légers que vous enlèverez au besoin.

- Dites «non» au coton. Le coton peut



donner une sensation de moiteur, car il emprisonne l'humidité contre la peau. Choisissez des vêtements d'entraînement fabriqués avec des tissus spéciaux

qui absorbent l'humidité et sèchent rapidement. On en trouve une vaste gamme dans les magasins d'articles de sport.

Vous êtes découragé de voir les journées raccourcir ? Voici quelques idées inspirantes pour vous aider à demeurer actif.

- Bougez à l'intérieur. De nombreuses activités de plein-air peuvent également se pratiquer à l'intérieur au moyen d'appareils comme un vélo stationnaire, un tapis roulant ou un elliptique. Renseignez-vous au sujet des programmes de marche dans les centres commerciaux; profitez des promotions des centres sportifs; magasinez des appareils d'entraînement d'occasion ou consultez le répertoire des activités offertes à votre centre communautaire local.

- Osez la nouveauté. Initiez-vous à de nouvelles activités comme le yoga, le tai-chi ou la marche nordique; vous pourriez ainsi raviver votre passion du mouvement !

- Donnez-vous du tonus. Intensifiez votre programme en vous servant d'un ballon d'exercice ou d'un tube élastique.

Pour en savoir plus sur les moyens à prendre pour maîtriser l'arthrite, visitez le site :

www.arthrite.ca

L'influence du pH sur la santé et sur l'hormone du stress

(EN) — Vous subissez les effets du stress ? Ce que vous mangez pourrait bien y être pour quelque chose. L'alimentation occidentale typique est acidifiante, ce qui signifie que les aliments consommés font de l'organisme un milieu acide (dont le pH est faible). Des études récentes ont démontré qu'une alimentation acidifiante favorisait la sécrétion de cortisol, une hormone libérée par les glandes surrénales en réaction au stress. La production normale de cortisol est une fonction utile et saine de l'organisme, mais si cette production se prolonge et augmente, elle provoquera des effets secondaires nocifs. En voici certains :

- L'altération du rendement cognitif, ce qui compromet la capacité de concentration;
- le freinage de l'activité thyroïdienne, ce qui influe

sur l'énergie et le poids corporel;

- des déséquilibres de la glycémie tels que l'hyperglycémie;
- la perte de densité osseuse, ce qui contribue à l'ostéoporose;
- la perte de tissus musculaires, ce qui influe sur la prise de poids et sur l'accumulation de tissus adipeux dans la région abdominale;
- l'hypertension artérielle, ce qui altère la santé cardiovasculaire;
- l'affaiblissement du système immunitaire, ce qui augmente la vulnérabilité aux rhumes et aux gripes.

En neutralisant l'alimentation acidifiante au moyen d'aliments alcalins, il est possible de tempérer la production de cortisol et ainsi, de permettre à l'organisme

de mieux gérer le stress et ses effets secondaires.

Pour faire en sorte que votre alimentation exerce une activité acidifiante, faites bonne provision de légumes verts tels que le brocoli, les épinards et le chou frisé.

En plus de la gestion du stress par la diminution de la production de cortisol, les études ont permis de confirmer que les aliments verts acidifiants contribuaient aussi à améliorer l'énergie physique et intellectuelle tout en augmentant la vitalité, en préservant la masse musculaire, en prévenant la perte de densité osseuse et l'ostéoporose, en soutenant le processus de détoxification naturel de l'organisme et en favorisant la bonne santé cardiaque. Il ne fait aucun doute que tous ces bienfaits sont autant de bonnes raisons de consommer des aliments verts à profusion !

ÊTES-VOUS ÂGÉ DE 50 ANS OU PLUS? *

* ÉTUDE DE RECHERCHE SUR UN VACCIN CONTRE LE ZONA

Si vous ou une personne que vous connaissez aimerez en savoir davantage sur ce vaccin expérimental qui peut aider à prévenir le zona chez les adultes plus âgés, parlez-en à votre médecin.

VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC:



Centre d'investigation
clinique de la Mauricie :

819 373-1128

Investigateur :
Dr Pierre-Alain Houle

LE ZONA est une maladie caractérisée par une éruption cutanée douloureuse causée par le virus qui est aussi responsable de la varicelle (virus varicelle-zona).

On estime qu'environ 1 personne sur 3 sera atteinte de zona au cours de sa vie. Le zona apparaît le plus souvent chez les personnes âgées de plus de 50 ans, et le risque que le virus se réactive augmente avec l'âge.

Cette étude de recherche évaluera un vaccin qui pourrait aider à vous protéger du zona.

Vous pourriez être admissible à l'une de deux études si vous:

- êtes un adulte en santé âgé de 50 ans ou plus, **et que**
- vous n'avez **jamais** été vacciné contre la varicelle ou contre le zona

Les personnes admissibles:

- devront rencontrer une équipe de professionnels de la santé qualifiés pour subir des examens médicaux liés à l'étude
- seront indemnisées pour leurs frais de déplacement

LE ZONA

Avec le Centre de Lasérothérapie 3001 Mauricien Arrêter de fumer ou de consommer, c'est possible !

La cigarette empoisonne votre vie depuis plusieurs années et vous croyez avoir tout tenté pour vous débarrasser de son emprise ? Si tel est le cas, c'est que vous ne connaissez pas encore le Centre de Lasérothérapie 3001 Mauricien qui compte deux cliniques en Mauricie, l'une située à Champlain et l'autre au 875, bureau 210, boulevard des Récollets à Trois-Rivières. Toutes deux proposent une technique révolutionnaire qui vous permettra de cesser une fois pour de bon l'usage du tabac ou même des drogues.

Existant depuis plus de 20 ans au Québec, les Centres de Lasérothérapie 3001 ont traité avec succès des dizaines de milliers de fumeurs et personnes aux prises avec d'autres dépendances. Il est aussi prouvé que ces traitements arrêt-tabac sont 4 fois plus efficaces que toute



Mme Johanne Tourville du Centre de Lasérothérapie 3001 Mauricien en train de traiter un patient à l'aide d'un laser auto-programmable à microprocesseur.

autre méthode et ce, avec un taux de réussite de 75 % grâce

à une garantie de suivi d'une année. Si vous le désirez, des reçus pour fins d'assurances peuvent également être émis.

La lasérothérapie

La lasérothérapie est basée sur l'auriculothérapie (stimula-

tion de points réflexes concentrés sur le pavillon de l'oreille), une méthode qui fait partie de la médecine chinoise traditionnelle et qui est reconnue scientifiquement par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cependant, avec la lasérothérapie, la stimulation s'effectue à partir du laser par un professionnel ayant reçu une formation spécialisée.

Ce dernier emploie dans le cadre de son traitement, un laser autoprogrammable à microprocesseur et effectue une analyse spontanée de la réceptivité du client. Seules les personnes spécialement formées peuvent se prétendre thérapeutes dans cette spécialité.

L'écoute

Le taux de réussite des traitements des Centres de Lasérothérapie 3001 est entre autres attribuable à l'attention que portent les spécialistes des Centres à chacun des clients. Aussi, tout traitement est précédé d'une consultation permettant d'évaluer l'état de santé, de

stress et de dépendance. Les traitements sont donc adaptés à la réalité du client.

Les traitements populaires

Parmi les traitements les plus populaires offerts par les Centres de Lasérothérapie 3001 notons : l'arrêt du tabac; l'arrêt des drogues ou de l'alcool; le contrôle du stress, de l'anxiété, de l'insomnie et de la déprime saisonnière; le contrôle de l'appétit et perte de poids et le contrôle du jeu compulsif.

Les Centres de Lasérothérapie 3001 proposent également une gamme complète de nouveaux traitements dont : le traitement pour la ménopause; le traitement pour les allergies; le contrôle de la douleur : migraines, arthrose, sciatologie, dorsalgie, cervicalgie, syndrome du tunnel carpien.

Pour en savoir davantage ou prendre rendez-vous, n'hésitez pas à joindre Mme Johanne Tourville, votre thérapeute depuis 5 ans au Centre de Lasérothérapie 3001 Mauricien à 819 698-4393.



CENTRE DE LASÉROTHÉRAPIE 3001 MAURICIEN

Vivez en toute liberté!



NOS TRAITEMENTS OFFERTS :

- Arrêt tabagique
- Arrêt consommation d'alcool
- Arrêt consommation de drogue
- Contrôle de l'appétit et du poids
- Contrôle du stress, anxiété

Notre fierté... votre réussite!

Nouveaux traitements disponibles dès maintenant!

- Traitement pour la ménopause
- Traitement pour les allergies
- Contrôle de la douleur : migraines, arthrose, sciatologie, dorsalgie, cervicalgie, syndrome du tunnel carpien

3314863

Prenez rendez-vous
819 698-4393
2 points de services :
Champlain et Trois-Rivières

Le tableau de valeur nutritive : à consulter

(EN) — Utilisez le tableau de valeur nutritive pour comparer les produits et déterminer lequel représente un choix plus sain pour vous.

La liste des ingrédients et le tableau de valeur nutritive de l'emballage des aliments peuvent vous aider à choisir des aliments sains. Ils vous aident

à déterminer quels ingrédients sont les plus utilisés, et quels éléments nutritifs le produit contient. Une autre façon de choisir des aliments sains consiste à rechercher le symbole Visez santé de la Fondation des maladies du cœur.

• La liste des ingrédients débute par l'ingrédient le plus

Besoin de la vie d'inspirer dans vos poumons?



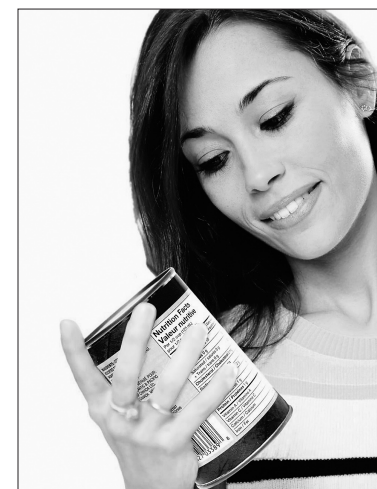
Cette étude sur un médicament de recherche pourrait semer un brin d'espoir dans le soulagement des voies respiratoires.

Si vous ou l'un de vos proches avez reçu un diagnostic de bronchite chronique ou d'emphysème, il est possible que vous soyez admissible pour une étude de recherche impliquant un médicament expérimental.

Les participants doivent être des fumeurs ou des ex-fumeurs âgés de plus de 40 ans. Si vous êtes intéressé à participer à cette étude de recherche sur les maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), veuillez communiquer avec nous pour savoir si vous êtes admissible.

Communiquez avec l'infirmière de recherche au **819 373-1128**
INVESTIGATEUR PRINCIPAL : Dr PIERRE ALAIN HOULE

3315298



présent dans le produit.

• Le tableau de valeur nutritive vous indique combien de calories et d'éléments nutritifs le produit contient par portion recommandée. Quand vous comparez des produits, assurez-vous que les tailles des portions sont semblables.

• Si vous consommez deux fois la portion indiquée, vous consommez deux fois la quantité indiquée de calories et d'éléments nutritifs.

• Le pourcentage de valeur quotidienne vous indique si le produit contient peu ou beaucoup de gras, de sodium ou de vitamine C.

• Recherchez un pourcentage élevé d'éléments nutritifs comme les fibres, les vitamines A et C, le calcium et le fer.

• Recherchez un pourcentage faible de gras saturés et de gras trans, de cholestérol et de sodium.

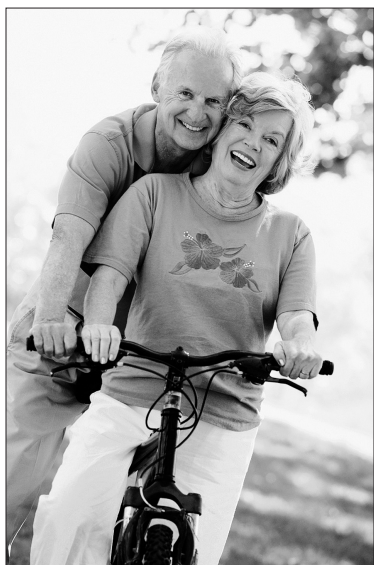
Pour en savoir plus sur la saine alimentation, visitez le site : www.visezsante.org.

L'exercice

La pilule anti-vieillessement par excellence

Plus nous nous enfonçons le popotin dans le divan, plus nous rouillons et laissons nos organes s'atrophier. Et l'exercice est ce qui se rapproche le plus d'une pilule anti-vieillessement. D'ailleurs, l'activité physique fait partie de la routine quotidienne de presque toutes les personnes qui ont passé le cap des 100 ans en bonne santé. Aux États-Unis seulement, on estime que 250 000 décès par année sont attribuables au manque d'activité physique.

Mais, bonne nouvelle, il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger. Surtout lorsqu'on sait que l'exercice, en plus de toutes ses vertus notoires, stimulerait la production de l'hormone de croissance, la HGH. Cette hormone renforce notam-



ment le système immunitaire, augmente la masse musculaire, régularise le cholestérol san-

guin et améliore les fonctions rénales. Or, le corps produit de moins en moins d'hormones de croissance à mesure qu'il vieillit - on parle d'une baisse de 40 % vers l'âge de 70 ans.

L'exercice ne garde pas que le corps jeune : selon une étude menée par le docteur Arthur L. Smith à l'Université Case Western Reserve de Cleveland, le risque pour les sédentaires de développer la maladie d'Alzheimer est 3,5 fois plus grand que pour les férus d'activités physiques. Même si l'exercice ne peut à lui seul prévenir complètement les maladies, il pourrait en retarder l'apparition.

Jusqu'à quel point doit-on bouger ? Le Comité scientifique de Kino-Québec recommande d'atteindre un niveau

cible d'activité physique afin de pouvoir en retirer des bénéfices pour la santé. Et ce niveau ne se mesure pas en temps, mais plutôt en dépense énergétique. Un individu devrait brûler en moyenne 1 000 kilocalories (communément appelées calories) par semaine en plus des calories qu'il dépense spontanément à vaquer à ses occupations quotidiennes. Comment faire pour atteindre cette cible ? Cela dépend du type d'activité pratiquée; plus elles sont intenses, plus vite les calories seront brûlées. Voici quelques exemples : vous dépensez 1 000 kilocalories :

- En pratiquant des arts mariaux ou en jouant au raquetball pendant 1 heure;
- En faisant du vélo de mon-

tagne ou en jouant au tennis en simple pendant 1 heure et demie;

- En déneigeant votre cour ou en jouant au golf, en transportant vos bâtons, pendant 2 heures et demie;
- En époussetant vos bibelots ou en lavant votre voiture pendant 5 heures et demie.

Certains auteurs prétendent que pour favoriser la longévité, le temps consacré à un programme d'activité physique doit augmenter avec l'âge. Logique ! La capacité à pratiquer des exercices physiques intenses diminue généralement à mesure que l'on vieillit.

On doit donc consacrer plus de temps à des activités modérées pour atteindre les mêmes résultats.

Pour rester en santé pendant la saison de la grippe

(EN) — Il existe quelques mesures simples pour aider les familles à prévenir la propagation de la grippe cet hiver. Voici quelques suggestions :

1. Lavez-vous les mains — On ne saurait trop insister sur ce point. Les parents de jeunes enfants devraient s'assurer que ceux-ci se frottent les mains complètement, à l'eau et au savon, pendant au moins 20 secondes.

2. Donnez l'exemple et éternuez ou toussiez dans votre manche de chemise — Il faut montrer aux enfants comment éternuer ou tousser correctement, surtout si aucun mouchoir n'est disponible. L'Agence de la santé publique du Canada recommande « d'utiliser un mouchoir, ou de soulever le bras vers le visage afin d'éternuer ou de tousser dans votre manche de chemise. Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains immédiatement. »

3. Si vous êtes malade, restez à la maison — Il faut se reposer et éviter de propager le virus de la grippe.

4. Adoptez un régime sain — Une alimentation équilibrée composée de fruits et légumes, de grains entiers et de protéines est essentielle pour avoir un système immunitaire fort et combattre le virus de la grippe.

5. Gardez les surfaces communes propres — Les zones à circulation dense dans la maison peuvent devenir des pépinières pour la grippe. Il est important de nettoyer et de désinfecter les endroits que l'on touche fréquemment, comme les robinets, poignées de portes, télécommandes et jouets.

L'expérience à votre service

LES VARRONNIERS

APPARTEMENTS DISPONIBLES STUDIOS ET 3 1/2

POSSIBILITÉ DE CONVALESCENCE OU DE PÉRIODE D'ESSAI

- Infirmière sur place 24 heures par jour
- Salle à manger avec service aux tables
- Entretien ménager hebdomadaire
- Préposées pour assistance personnelle
- Salon de coiffure et pharmacie

1350, rue AUBUCHON, TROIS-RIVIÈRES

819 379-1064

- Offrons services CSST, SAAQ
- Assurances privées
- Avec ou sans prescription médicale

De gauche à droite : Marlene Marchand, adjointe administrative, Chantal Label, thérapeute en réadaptation physique, Suzanne Désy, physiothérapeute, Nancy Chartrand, physiothérapeute.

Membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

CLINIQUE

PHYSIOTHÉRAPIE

SUZANNE DÉSÉ

Sur rendez-vous 418 365-3813

721, rue Sainte-Geneviève, Saint-Tite

Capsule-conseil de la Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob

Comment régler définitivement un problème d'ongle incarné sans douleur !

L'ongle incarné est causé principalement par un taillage inadéquat. L'hérédité, certains médicaments et le port de chaussures trop courtes peuvent aussi créer ce douloureux problème. Cette affection peut aussi se produire à la suite d'un coup reçu sur l'orteil.

Le taillage en biseau est à éviter le plus possible. Il soulage temporairement, mais par la suite l'ongle va se réincurver. Habituellement, dans le mois suivant, tout est à reprendre. Dr Jacob applique depuis maintenant 15 années, une méthode rapide, efficace, sans douleur et sans récurrence à 99 %.

À la suite d'une chirurgie mineure, les sportifs ou les gens actifs peuvent aisément continuer de pratiquer leur activité. Il a réalisé ses études à Philadelphie aux États-Unis, à l'une des meilleures universités en Amérique du Nord.

- ORTHÈSE PLANTAIRE, prescription, conception et correction.
- ULCÈRE, VERRUE, CORNE, CALLOSITÉ (CORS)
- SOINS POUR DIABÉTIQUES

- ONGLES INCARNÉS, chirurgie sans douleur
- DOULEUR CHEVILLE, TALON, GENOU
- INFLITRATION CORTISONE

15 années d'expérience pour bien vous conseiller

Clinique podiatrique Dr Yvan Jacob

Polyclinique du Cap | 700, boul. Thibeau, Trois-Rivières | 819 370-6468

URGENCE ACCEPTÉE

* Assurances acceptées
* Consultez directement le podiatre, sans référence médicale.

La collation santé

Une saine habitude à développer

(EN) — Autrefois, on croyait que manger une collation nuisait à la santé. On nous a appris qu'elle diminuait l'appétit lors des repas et qu'elle faisait grossir. Les choses ont heureusement changé, et aujourd'hui, les épiceries regorgent de collations nutritives et saines à savourer... en attendant les repas.

Au lieu de vous sentir coupable de manger une collation, vous pouvez maintenant être rassuré de le faire, car les diététistes nous encouragent à consommer chaque jour trois petits repas entrecoupés de collations saines. Vous pouvez donc prévoir des collations pour chaque jour.

Selon les diététistes du programme Visez santé de la



Fondation des maladies du cœur, nous propose les conseils suivants afin de savourer des

collations saines à la maison, à l'école, au travail et partout où bon nous semble :

contenants étanches.

- Si vous ne faites vos emplettes qu'à l'occasion, achetez un mélange de fruits mûrs et moins mûrs. À la fin de la semaine, les moins mûrs seront prêts à manger.

- Faites provision de collations prêtes à manger, comme des fruits séchés, des noix non salées, des barres granola faibles en gras et des compotes de fruits sans sucre ajouté.

- Planifiez vos collations à l'avance. Réservez du temps à chaque semaine pour planifier non seulement vos repas, mais aussi les collations de toute la famille, à la maison comme à l'extérieur.

Au travail

- Apportez des fruits et des légumes frais pour vos collations.

- Conservez un choix d'aliments non périssables, comme des fruits en conserve dans leur jus, des craquelins de blé entier, du beurre d'arachides, des céréales et des boîtes de jus de fruits et de légumes à 100 %.

- S'il y a un frigo dans votre lieu de travail, apportez des collations comme du humus et des

tartinades faibles en gras, du yogourt et des œufs cuits durs.

- Évitez les distributrices qui offrent habituellement des produits riches en gras, en sucre et en sel, et ne vous laissez pas tenter par des aliments riches en calories comme les muffins, les beignes et les biscuits.

- Servez des pains et des muffins de grains entiers et pauvres en gras, ainsi que des fruits frais lors des réunions.

À l'école

- Coupez des fruits et des légumes frais et placez-les dans des contenants pour en faire des collations prêtes à manger avec une trempette faible en gras.

- Emballez un mélange de fruits séchés ou une compote de fruits faible en gras.

- Congelez une provision de muffins faibles en gras afin d'en avoir toujours sous la main et d'offrir une collation saine et délicieuse dans la boîte à lunch.

- Offrez de l'eau ou du jus de fruits à 100 % en bouteille.

Pour en savoir plus sur les collations saines et pour des recettes santé, visitez le site :

www.visezsaute.org

Une meilleure écoute auditive !

PROTHÈSES AUDITIVES NUMÉRIQUES
QUALITÉ SONORE ET CONFORT SUPÉRIEUR

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

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

À la maison

- Garnissez votre frigo de légumes et de fruits. Ayez toujours sous la main des aliments pratiques comme des bananes, des pommes et des petites carottes, mais aussi des fruits et des légumes coupés comme du concombre, du céleri, du brocoli, des poivrons, de l'ananas et du melon que vous conserverez au réfrigérateur dans des

Pourquoi prenons-nous du poids ?

(EN) — Le lieu de résidence, le niveau d'activité physique et l'alimentation sont tous des facteurs importants dans l'obésité, mais l'évolution aurait aussi un

rôle majeur à jouer.

Pour étayer cette thèse, les scientifiques s'appuient sur un scénario de 13 000 ans :

Admettons que vous êtes un

chasseur cueilleur vivant au jour le jour dans les grandes plaines.

Vous tombez face à face avec un mammoth mort qui n'attend qu'à être mangé. Votre tribu compte une vingtaine de membres. Vous ne pouvez pas congeler l'animal puisque vous n'avez pas de congélateur.

Sans moyen de préserver la viande, comment allez-vous la transporter ? Vous le mangez sur place. Vous vous assoyez et vous mangez et mangez jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien ou que votre ventre soit sur le point d'éclater. La nourriture ainsi absorbée est stockée par l'organisme sous forme de graisse. Cela est un avantage, un exemple d'adaptation génétique ayant permis la survie de notre espèce.

Malheureusement, la plupart d'entre nous ne sont plus des chasseurs cueilleurs et ne mangent plus de viande de mammoth riche en protéine. Nous consommons des aliments à forte teneur en gras et en calories que nous n'allons plus chercher dans les plaines, mais qui souvent nous sont livrés dans notre voiture. Notre mode de vie a peut-être changé, mais pas nos gènes.

Nous sommes toujours génétiquement prédisposés à stocker les aliments sous forme de graisse pour nous aider à traverser les périodes de disette.

ÉCOLE DE FORMATION EN MASSOTHÉRAPIE

DIPLÔME D'ÉTUDES PROFESSIONNELLES EN MASSOTHÉRAPIE

Massothérapeute niveau 1 et niveau 2

Alain Marie N.D. MSST
Naturopathe et massothérapeute
Possibilité d'emploi après la formation

Cours admissibles remboursement fédéral (T2202A)

Membre de l'A.I.S.N.A.C./Membre de R.I.T.M.A.
Reconnu par le ministère du Revenu Québec, Canada

Nouvelle session de cours en novembre
Inscription immédiate (13 novembre)
Autre session de cours début janvier

1290, boul. Saint-Joseph
Drummondville
819 478-4556
Sans frais : 1 888 778-4556

ACTIV
Physiothérapie

Environnement moderne
Ambiance dynamique
Professionnels chevronnés

Heures d'ouverture :
Lundi au jeudi : 7 h 30 à 20 h / Vendredi : 7 h 30 à 16 h

NOUVEAU !

CLINIQUE DE PRÉLÈVEMENTS SANGUINS

Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi : 7 h 30 à 13 h

Services offerts sur prescription du médecin traitant* :

- Changement de pansements
- Prélèvements sanguins
- Prise de tension artérielle
- Retrait de points de suture
- Vaccination et injection de médicaments

*Obligatoire

Rendez-vous: 819 374-4995

7110, rue Marion, bureau 102,
Trois-Rivières (Québec)
Édifice MédiFusion
www.physioactiv.ca

L'orthothérapeute Le spécialiste des muscles et des articulations

L'orthothérapie est une profession qui est relativement nouvelle au Canada puisqu'elle est pratiquée depuis les années 1970. Le mot orthothérapie vient du grec «ortho» qui signifie : droit. Le nom vient du Dr Arthur Michele de New York pour désigner un soin de redressement pour combattre les déséquilibres musculaires chez les enfants.

L'orthothérapie vise à soulager les douleurs musculaires et articulaires souvent dues à des défauts de posture, des gestes brusques, des coups, des chutes, des accidents ou même à la sédentarité. L'orthothérapie occupe une place prépondérante dans l'éventail des techniques manuelles holistiques.

L'orthothérapeute ne fait pas de manipulation vertébrale. Il pratique des mobilisations douces après un massage suédois intramusculaire en profondeur.

L'orthothérapeute évalue la condition musculosquelettique de la personne à traiter en tenant compte du diagnostic établi par le médecin traitant, s'il y a lieu, pour connaître ses capacités physiques et fonctionnelles à des fins thérapeutiques ou préventives.

Il utilise le massage suédois intramusculaire, des huiles essentielles, des exercices correctifs ou d'assouplissement, des techniques spécifiques, certains appareils, des conseils d'hygiène de vie et recommande au besoin des produits naturels à base de plantes, vitamines, minéraux conformes aux bonnes pratiques de fabrication (BPF) de Santé Canada en complément de soin.

Il agit dans le but de réduire



ou supprimer les douleurs, de faciliter la respiration et la circulation sanguine, de rendre ou donner au sujet sa sensibilité physique normale et sa psychomotricité. Il agit aussi dans le but d'assouplir, mobiliser, réduire, modeler, apaiser et rendre au corps son élasticité.

Il travaille dans le but de conserver ou de redonner à l'appareil locomoteur ses fonctions et aptitudes ambulatoires normales, d'améliorer le rendement fonctionnel des différents systèmes et la bonne condition physique générale.

L'orthothérapeute prodigue des soins :

- Aux personnes souffrantes de douleurs chroniques
- Aux gens qui ont fait une chute ou reçu un coup
- À ceux qui se sentent toujours fatigués
- Aux jeunes qui ont des problèmes de croissance ou de stature
- Aux bien portants qui désirent se charger de leur santé et la garder
- Aux sportifs afin de bien préparer leur musculature aux sports pratiqués

- Aux convalescents en soins curatifs pour atonie et atrophies musculaires, raideurs, paralysies partielles, spasmes, douleurs articulaires de réadaptation, etc.
- Aux gens qui manquent d'activités physiques
- Aux gens stressés, nerveux ou constipés chroniques
- Aux personnes gênées par un excès de poids ou une mauvaise circulation sanguine
- Pour aider les obèses et les jeunes mamans à retrouver leur ligne plus facilement en redonnant du tonus à la paroi abdominale
- Comme moyen préventif contre le vieillissement prématuré, pour retarder ou ralentir le processus de dégénérescence
- Pour renforcer et/ou détendre les groupes musculaires les plus sollicités par le travail et ainsi diminuer le taux d'absentéisme au travail et augmenter la productivité des employés.

N.B. : L'orthothérapeute travaille avec ou sans prescription médicale.

Source : Sonia Francoeur, orthothérapeute

La salubrité des aliments

(EN) — Un nouveau site Web présente un guichet unique pour toutes vos questions sur la salubrité des aliments.

Mis en place en mars par le gouvernement du Canada, ce site Web (www.canadiensante.gc.ca) regroupe tous les renseignements du gouvernement sur la salubrité des aliments.

L'Agence canadienne d'inspection des aliments, Santé Canada et l'Agence de la santé publique du Canada collaborent étroitement pour assurer la salubrité des aliments. Ils ont tous collaboré à la mise sur pied de ce nouveau site. Le Canada possède un système d'assurance de la salubrité des aliments de calibre mondial, mais nous pouvons – et nous devons – continuer à l'améliorer. Ce nouveau site Web sera le lieu pour obtenir des renseignements sur les rappels et la salubrité des aliments.

Ce site Web contient une mine de renseignements sur la salubrité des aliments, dont la manipulation et la préparation sûres des aliments, les étiquettes, les rappels d'aliments, les alertes à l'allergie et les maladies d'origine alimentaire. Il explique aussi la façon dont les consommateurs, le gouvernement et l'industrie doivent collaborer pour assurer la salubrité des aliments. On y trouve également des outils et des ressources pour les enseignants, notamment des vidéos sur la manipulation sûre des aliments et un jeu sur la salubrité des aliments pour les jeunes.

Non seulement le site Web contient une mine de renseignements sur la salubrité des aliments, il offre aussi la livraison gratuite ! Inscrivez-vous pour recevoir par courriel les avis portant sur les rappels d'aliments et les alertes à l'allergie. Vous pouvez également signaler un problème lié à la salubrité des aliments.



Annie, Étienne et Nathalie, audioprothésistes

sont heureux de vous accueillir dans leurs locaux afin de répondre rapidement aux besoins des personnes ayant des troubles de l'AUDITION.

UN SEUL APPEL.
On s'occupe de vous.^{MC}

VENEZ NOUS RENCONTRER

dans l'une de nos cliniques situées dans les locaux de Lobe Santé auditive et communication

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

Shawinigan
Halles de la Mauricie
1572, 41^e Rue
819 539-8666

Rive-Sud
819 378-7477

Autres régions : 1 866 411-5623 • www.lobe.ca • lobe@lobe.ca

Clinique d'ORTHOTHÉRAPIE SONIA FRANCOEUR



- SOULAGEMENT DES
DOULEURS
MUSCULOQUELETTIQUES

SONIA FRANCOEUR

ORTHOTHÉRAPEUTE

10 années d'expérience

Sur rendez-vous
819 691-5858

sfrancoeur@hotmail.com

mon
réseau+

Association professionnelle
des massothérapeutes spécialisés du Québec



Cette saison Évitez le rhume et la grippe

(EN) — La saison du rhume et de la grippe approche et plusieurs personnes se résignent à accepter qu'ils en seront inévitablement atteints à un moment donné. Pourtant, nous pouvons tous prendre des mesures simples et pratiques pour nous protéger contre les infections. Il suffit d'adopter de bonnes habitudes d'hygiène à la maison, comme se laver les mains régulièrement et désinfecter les surfaces.

Les virus peuvent survivre longtemps sur une surface. En fait, la grippe demeure contagieuse jusqu'à 24 heures sur l'acier inoxydable ou le plastique, jusqu'à 48 heures sur le bois et jusqu'à une heure sur les tissus. Donc, si vous touchez une surface contaminée et touchez ensuite votre bouche, votre nez ou vos yeux, vous pourriez être infecté lorsque les particules de virus sont transférées à votre corps. Le meilleur moyen de prévenir les infections est d'empêcher dès le début que les microbes ne se répandent.

Visitez le site de l'Association canadienne de santé publique (www.cpha.ca) et de Lysol (www.lysol.ca) pour obtenir plus de renseignements sur la prévention des maladies et la protection contre les microbes, ou encore pour télécharger votre dépliant intitulé «*Mieux vaut prévenir*» qui vous aidera à vous protéger contre les microbes.

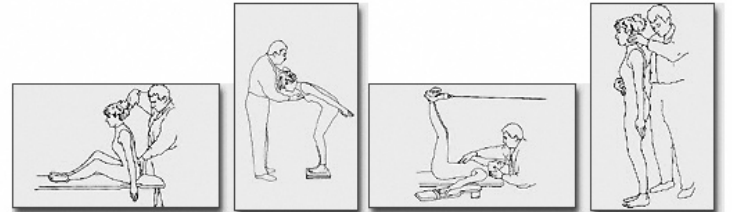
La Rééducation Posturale Globale Une approche spécifique méconnue en physiothérapie

La Rééducation Posturale Globale (RPG) est une approche de traitement qui considère le corps dans son aspect global. Historiquement, le RPG a été développé par M. Philippe E. Souchard, physiothérapeute français, qui enseigne en France et dans neuf autres pays. Cette méthode de traitement est pratiquée par près de cinq mille physiothérapeutes à travers le monde.

Le RPG s'adresse aux personnes de tous âges souffrant de maux de dos, de mauvaise posture, d'entorse lombaire ou cervicale, de douleurs sciatiques, de maux de tête, de séquelles d'accident, de blessures sportives et de douleurs articulaires chroniques.

Le principe de cette démarche est de diminuer la douleur et les symptômes grâce à des étirements globaux et progressifs des différentes chaînes musculaires. Ces étirements sont

Postures de traitement



Chaîne musculaire postérieure



effectués par le physiothérapeute. Plusieurs positions de traitement pourront être choisies par celui-ci suite à l'évaluation, soit assis, debout et couché. Par ce fait même, il sera possible de remonter à la CAUSE du problème. Les céphalées de tension reliées à la posture en sont un exemple.

Le patient devra par la suite faire un programme d'exercices développé par le physiothérapeute pour maintenir les acquis.

En conclusion, la Rééducation Posturale Globale (RPG) est une approche de traitement progressive et individuelle s'adressant aux gens de tout âge (enfants, adultes, personnes âgées).

Source :
Stéphane Hould,
physiothérapeute
Clinique de physiothérapie
Universitaire de Trois-Rivières
819 370-3713

Éliminez les bactéries dangereuses de votre cuisine

(EN) — Il est impossible de voir, goûter ou sentir les bactéries qui pourraient proliférer dans les aliments. La cuisson ne tue pas nécessairement les bactéries. La consommation d'aliments contenant des bactéries

peut entraîner une maladie dont les symptômes sont la nausée, le vomissement, la diarrhée et le mal de ventre.

Les maladies d'origine alimentaire (aussi appelées «intoxications alimentaires») peuvent



être très dangereuses pour certaines personnes, surtout les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

De plus, les bactéries et autres organismes nuisibles peuvent se retrouver partout dans votre cuisine – sur les couteaux, les planches à découper et les comptoirs.

Les bactéries se propagent également par le contact avec d'autres personnes.

Bon nombre de ces cas peuvent être évités si l'on adopte des pratiques sûres de manipulation et de préparation des aliments.

Informez-vous au :
www.canadiensante.gc.ca

Clinique de physiothérapie universitaire de Trois-Rivières
C.A.P.S. (U.Q.T.R.)

20 ans déjà!

- Physiothérapie conventionnelle et sportive SAAQ, CSST, PRIVÉ
- Thérapie par ondes de choc radiales
- Rééducation posturale globale (R.P.G.)
- « Active Release Technics » A.R.T.
- Exercices en piscine
- Médecins en médecine sportive

- Massothérapie
- Ergothérapie
- Ostéopathie
- Taping neuro-proprioceptif
- Algodystrophie
- Évaluation de la technique de course

LA CLINIQUE EST ÉGALEMENT OUVERTE AU GRAND PUBLIC du lundi au vendredi de 8 h à 21 h.

Professionnels de la santé oeuvrant dans la clinique :

Stéphane Hould, pht
Michael Bellerive, pht
Christian Lemaire, pht
France Denis, trp
Francine Gélinas, trp
Mélanie Gosselin, trp

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous

CAPS 819 370-3713

Vos pharmaciens de famille

PHARMACIE THERRIEN et BRASSARD

SERVICES OFFERTS AU CENTRE DIABETECH :

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

OUVERT 7 JOURS SUR 7

SERVICE DE LIVRAISON

5050, boul. des Forges
Trois-Rivières

819 372-1717

Le podiatre Un professionnel de la santé accessible

De façon générale, lorsqu'une dent nous fait souffrir, notre premier réflexe est de contacter un dentiste, tout comme on a recours à un optométriste lorsque les yeux nous préoccupent. Or, vers qui devrions-nous nous tourner lorsque ce sont nos pieds qui nous posent problème ? Le podiatre est la personne toute désignée en ce qui concerne la santé de vos pieds. Heureusement, on compte actuellement plus de 100 podiatres dispersés un peu partout au Québec aptes à répondre à vos besoins.

L'Université du Québec à Trois-Rivières est actuellement la seule université au Canada à offrir le programme de médecine podiatrice. Ce programme accueille 25 nouveaux étudiants par année depuis la formation du programme en 2004. Suite à quatre années d'étude au doctorat de premier cycle, le podiatre est en mesure de poser un diagnostic à l'aide d'exams cliniques et radiologiques dans le but d'offrir une gamme de traitements appropriés, comme la chirurgie, la prescription de médicaments et les soins de pied.

Que ce soit pour les problèmes de l'ongle tels que les champignons et les ongles incarnés, les problèmes de la peau tels que le pied d'athlète et les verrues plantaires, le podiatre est en mesure de vous



aider. Il est également possible pour les patients de consulter un podiatre pour des douleurs au pied (orteils marteaux, épine de Lenoir, etc.), au genou et au bas du dos.

Le podiatre peut également avoir recours à la prescription d'orthèses

comme moyen de traitement. En effet, l'orthèse est confectionnée sur mesure afin de permettre aux pieds du patient d'être dans une position idéale à son bon fonctionnement. Ainsi, l'orthèse peut permettre de soulager des douleurs aux membres inférieurs, et ce, peu importe l'âge du patient.

Les podiatres sont particulièrement concernés par la santé des pieds des diabétiques. En effet, le diabète cause entre autres une diminution de la sensibilité au niveau du pied. C'est donc pourquoi cette clientèle doit être particulièrement vigilante en ce qui a trait à la santé de leurs pieds. Il pourrait alors être intéressant pour ces personnes de consulter un podiatre à titre préventif. Il est important de mentionner que le podiatre est un professionnel de la santé accessible sans référence médicale, tout comme le sont les dentistes.

Rappelons-nous que depuis que l'homme a acquis la position bipède, les pieds supportent l'ensemble du poids du corps humain. C'est pourquoi nous nous devons d'en assurer le bon fonctionnement.

Source :
Marie-Eve Deschênes
et Élisabeth Piché, étudiantes
en médecine podiatrice, UQTR

Nettoyer n'est pas désinfecter

(EN) — Après avoir essuyé le comptoir, enlevé les taches de doigts sur le frigo et nettoyé l'évier, la cuisine peut briller de propreté. Mais saviez-vous qu'une surface qui semble propre peut malgré tout être recouverte de bactéries et de virus qui pourraient mettre votre santé en danger ? Lorsque vous nettoyez votre maison au lieu de la désinfecter, vous pourriez simplement répandre ces microbes. En fait, l'étude du Conseil de l'hygiène, soit 2010 Hygiene Home Truths (La vérité sur l'hygiène au foyer) a révélé que 12 pour cent des endroits qui semblent neufs ou propres contenaient toujours des microorganismes.

Une surface qui semble propre à la vue n'est pas nécessairement désinfectée. Nettoyer avec un linge sale ou ne pas utiliser le bon produit de nettoyage pourrait simplement répandre les bactéries à travers la maison au lieu de les éliminer. Les bactéries, moisissures et virus peuvent survivre longtemps sur une surface, de quelques heures à plusieurs jours. Il faut donc utiliser des désinfectants pour les éliminer.

Les désinfectants sont enregistrés par Santé Canada et portent un numéro d'identification des produits pharmaceutiques (DIN) sur l'étiquette. Vérifiez s'il s'en trouve un sur le produit désinfectant que vous achèterez pour vous assurer qu'il s'agit bien d'un désinfectant. Les désinfectants peuvent contribuer à éliminer le risque de contamination et aider à maintenir un environnement sain.

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.



Ordre
des audioprothésistes
du Québec

Trudel & Trudel

Audioprothésistes



Madeline 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



819 376-5104

SOULAGEZ VOS PIEDS

TRAITEMENTS

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

SERVICES

- ▶ Orthèses
- ▶ Radiographies
- ▶ Coupe d'ongles
- ▶ Chirurgies mineures

clinique  podiatrique

de l'Université du Québec à Trois-Rivières



www.uqtr.ca/clinique.podiatrique

Parce que la vie ne tient qu'à un fil

Mieux comprendre les allergies aux oeufs

(EN) — Les réactions allergiques sont des effets indésirables qui surviennent lorsque le système immunitaire réagit exagérément à un allergène donné.

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique aux oeufs ?

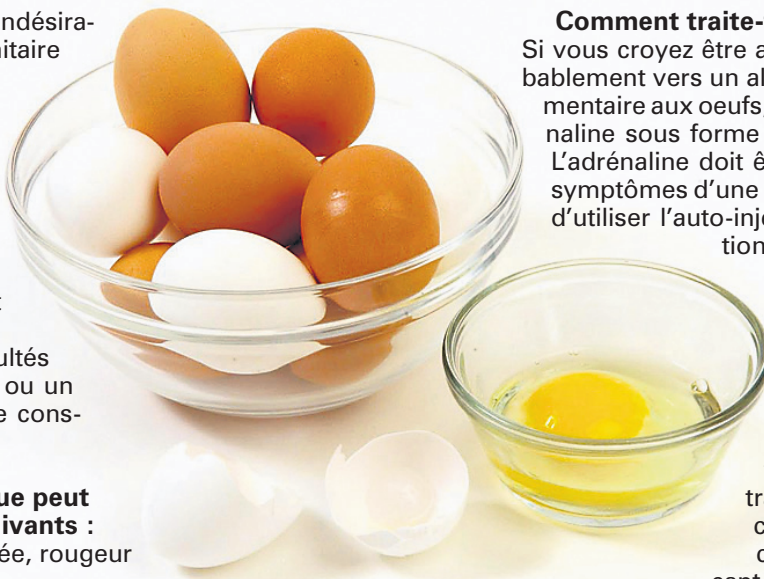
Lorsqu'une personne est exposée à un allergène, les symptômes d'une réaction peuvent se manifester rapidement et leur intensité peut évoluer de légère à grave en peu de temps.

La forme la plus grave de réaction allergique est appelée «anaphylaxie».

Au nombre des symptômes figurent des difficultés respiratoires, une chute de la pression artérielle ou un état de choc, qui peuvent entraîner une perte de conscience et même la mort.

Une personne qui a une réaction allergique peut éprouver l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- rougeurs au visage, urticaire ou éruption cutanée, rougeur et démangeaison de la peau;
- enflure au niveau des yeux, du visage, des lèvres, de la gorge et de la langue;
- difficulté à parler ou à avaler;
- anxiété, détresse, évanouissements, pâleur, sentiment d'alarme, faiblesse;
- crampes, diarrhée, vomissements.



Comment traite-t-on une allergie alimentaire aux oeufs ?

Si vous croyez être allergique aux oeufs, votre médecin vous dirigera probablement vers un allergologue. Si ce dernier diagnostique une allergie alimentaire aux oeufs, il est possible qu'il vous prescrive une injection d'adrénaline sous forme d'un auto-injecteur (communément nommé EpiPen). L'adrénaline doit être administrée dès les premières manifestations des symptômes d'une anaphylaxie (réaction allergique grave). Il est important d'utiliser l'auto-injecteur d'adrénaline conformément aux recommandations de votre allergologue et d'en avoir toujours un à portée de la main.

Comment puis-je éviter une réaction associée aux oeufs ?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des oeufs ou des dérivés d'oeufs, c'est-à-dire tout produit dont la liste d'ingrédients porte la mention «peut contenir» des oeufs ou «peut contenir des traces» d'oeufs. Si vous n'êtes pas certain si le produit contient des oeufs ou des dérivés d'oeuf, évitez de le consommer ou de l'utiliser. Communiquez avec le fabricant pour obtenir des renseignements sur les ingrédients.

Si vous avez des allergies aux aliments ou connaissez quelqu'un qui en a, ou si vous voulez obtenir de l'information sur les aliments qui font l'objet d'un rappel, inscrivez-vous au service gratuit d'envoi de messages électroniques «Rappels d'aliments et alertes à l'allergie» de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) sur le site : www.inspection.gc.ca/francais/tocf.shtml.

Des choix alimentaires qui atténuent les symptômes de l'arthrite

(EN) — La recherche a montré que l'adoption de saines habitudes alimentaires est un aspect essentiel de la prise en charge de l'arthrite. Par exemple, si vous avez un surpoids et que vous souffrez d'arthrite, manger plus sainement est une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour atteindre et maintenir un poids santé. Une saine alimentation peut également vous donner plus d'énergie pour accomplir vos activités de tous les jours.

Le lien le plus important entre l'alimentation et l'arthrite est le poids corporel. Le fait d'avoir du poids en trop ajoute une charge

supplémentaire sur les articulations porteuses (celles du dos, des hanches, des genoux, des chevilles et des pieds), ce qui aggrave leur état quand elles sont déjà endommagées ou fortement sollicitées.

La Société de l'arthrite offre les conseils ci-dessous pour diminuer les calories excédentaires.

Mangez moins gras. Un régime alimentaire sain doit inclure une petite quantité de gras non saturés et limiter les gras saturés et les gras trans. Rassasiez-vous d'aliments à faible teneur en matières grasses, comme les fruits, les légumes et les pains et

produits céréaliers à grains entiers. Mangez plus souvent du poisson et de la volaille sans peau. Au lieu de faire frire vos aliments, faites-les cuire au four ou sur le gril. Utilisez les huiles et les margarines molles non hydrogénées avec modération.

Consommez moins de sucre. Le sucre est une source de calo-

ries «vides» et n'offre aucune valeur nutritive.



sur le plan nutritif, il y a peu de différence entre le sucre blanc et la cassonade, le miel, le sirop, le sucre de canne, le sucre brut ou tout autre type de sucre. Évitez d'ajouter du sucre dans les boissons et les céréales, ou faites-le avec modération. Bien que les édulcorants

artificiels contiennent très peu de calories, il est préférable de s'habituer à ce que les aliments goûtent moins sucré.

Mangez plus de légumes et de fruits. Les légumes et les fruits doivent constituer la partie la plus importante de votre régime alimentaire. Non seulement les légumes et les fruits sont-ils d'excellentes sources d'énergie pour l'organisme, mais leur consommation augmente aussi considérablement l'apport en fibres, ce qui facilite l'atteinte ou le maintien d'un poids santé. Mangez au moins un légume vert foncé (brocoli, laitue romaine et épinards) et un légume orange (carottes, patates douces et courges d'hiver) chaque jour. Choisissez des légumes et des fruits préparés sans matières grasses, sucre ni sel ou avec peu de ces ingrédients.

Pour obtenir d'autres conseils en matière de prise en charge de l'arthrite, visitez le site : www.arthrite.ca

ENFIN, UN APPAREIL AUDITIF QUE VOUS NE VERREZ PAS !

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



*NE CONVIENT PAS À TOUTES LES OREILLES. CONSULTEZ-NOUS AFIN DE SAVOIR SI CET APPAREIL EST APPROPRIÉ POUR VOUS.

MARIE-EVE TRUDEL
AUDIOPROTHÉSISTE

TROIS-RIVIÈRES
200, rue Fusey (bureau 7)
819 378-0020

SHAWINIGAN-SUD 497, 114^e Rue 819 537-9190
NICOLET 1625, boul. Louis-Frèchette 819 378-0020

VOTRE AGENT

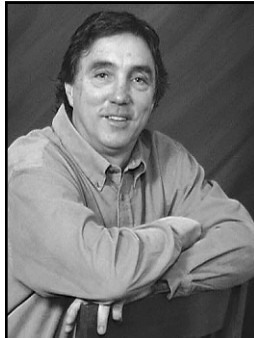
Gilles Ouellet

Conseiller en sécurité financière

ASSURANCE vie, accident, maladie grave, invalidité.

Remboursement de prime

Informez-vous 819 378-0250



27 ans à vous soigner
NATURELLEMENT!

Jacques Dupras

OSTÉOPATHE

Naturopathe - orthothérapie

Reçu pour assurance

875, boul. des Récollets, bureau 245
Trois-Rivières 819 378-8303



Cesser de fumer est un marathon et non une épreuve de vitesse

(EN) — Vous avez déjà essayé d'arrêter. Vous avez jeté tous vos cendriers, toutes vos cigarettes et même vos briquets. Mais bien vite, vous voilà assis à une terrasse en train d'allumer une cigarette. Rien qu'une. Une semaine s'écoule et ça y est, vous fumez de nouveau, et vous vous demandez pourquoi vous n'êtes pas parvenu à vous libérer de cette habitude.

Vous n'êtes pas seul dans cette situation. Moins de 10 % des fumeurs arrivent à cesser de fumer lorsqu'ils essaient d'écraser du jour au lendemain. Si vous avez déjà tenté d'arrêter de fumer, le temps est venu d'essayer à nouveau, mais cette fois, au moyen d'un plan d'action qui vous aidera à renoncer à la cigarette une fois pour toutes.

«Arrêter de fumer ne se fait pas à coup de courtes périodes d'abstinence, une semaine par-ci, deux semaines par-là», affirme le Dr John Sader, spécialiste en dépendances à la Clinique médicale GMF 1851. «Arrêter de fumer est plutôt un processus auquel il faut réfléchir d'avance, afin de pouvoir résister aux tentations et aux facteurs déclencheurs. Prenez le temps de vous asseoir avec un médecin pour discuter des obstacles qui vous ont fait échouer dans le passé, des traitements qui sont actuellement offerts sur le marché et de la façon dont vos proches peuvent vous aider. Cela pourrait accroître considérablement vos chances d'arrêter pour de bon.»

Le docteur Sader poursuit : «Abandonner la cigarette est un marathon, pas une épreuve de vitesse. Comme s'il s'agissait d'un marathon, vous avez besoin d'un bon entraîneur pour vous encadrer et d'une équipe pour vous soutenir. Voici une série d'étapes qui vous aideront à terminer votre «course» :

- Parlez à un médecin pour créer un plan d'action
- Fixez une date où vous arrêterez de fumer
- Trouvez des activités pour remplacer le fait de fumer
- Établissez un réseau de soutien, composé d'amis, de membres de votre famille et d'autres personnes qui essaient de renoncer au tabac
- Apprenez de vos tentatives passées
- Entretenez-vous avec des personnes qui sont parvenues à arrêter de fumer et demandez-leur quelles méthodes ont fonctionné pour elles
- Reconnaissez les facteurs déclencheurs et essayez de les éliminer ou de les éviter

Pour en savoir plus sur la façon de commencer votre parcours, veuillez visiter le site :

www.jecrasepourdebon.ca

Une vie personnelle heureuse et harmonieuse

CATHERINE BOULAY COACH en P.N.L.

Vous avez le sentiment d'être écrasé par votre vie personnelle? Vous ne voyez pas d'issue?

Un coach professionnel en P.N.L. peut vous aider à retrouver votre harmonie et votre estime. Grâce aux techniques de programmation neurolinguistique et d'hypnose, je peux vous aider à acquérir les forces nécessaires pour traverser les embûches de la vie, à retrouver la confiance en soi et à surmonter les angoisses, la culpabilité, les phobies et autres conflits qui freinent votre liberté. Vous retrouverez vos valeurs profondes, une quiétude et un courage qui vous permettront de reconstruire votre histoire et, aussi, vous trouverez en vous la capacité de sortir de ces situations problématiques. Mes années d'études en croissance personnelle, dont deux en psychosynthèse, quatre en P.N.L. et en HYPNOSE font que je suis la personne pour vous aider à vous réapproprier votre liberté intérieure, à vous épanouir et ainsi être capable de vivre en harmonie avec soi et les autres. Au plaisir de vous rencontrer à mon bureau, sur rendez-vous.



3316057

CATHERINE BOULAY,
diplômée en Post-Maître P. N.L.,
MAÎTRE EN HYPNOSE et membre de SICPNL

Téléphone :
819 228-5297

La gamme de produits sport Éric Favre Disponible dans les magasins Panier santé

Les produits sport Éric Favre sont nés du fruit de recherches et d'expériences menées depuis des dizaines d'années en Europe. Il n'existe rien de comparable dans le monde de la nutrition sportive. Vous ne pourrez trouver nulle autre ligne de produits aussi soigneusement étudiée, élaborée et testée.

L'association des produits Éric Favre à l'exercice physique vous transportera au summum de la performance, que vous soyez :

Sportif occasionnel, pour entretenir votre silhouette en maintenant un poids de forme ou mincir et sculpter votre corps;

Chef d'entreprise/personne active, pour améliorer votre concentration et soutenir le rythme effréné de votre vie professionnelle,

ou athlète de haut niveau, pour améliorer vos performances, votre tonus musculaire et votre récupération (comme le font des grands champions dans le domaine du body-building, du sport de combat, du hockey, du vélo de montagne, du rugby, du soccer, des courses automobiles).

Tous nos produits sont garantis non dopants et sont conformes à l'éthique d'une pratique sportive au naturel. Sponsor de l'IFBB Québec.

Vous retrouverez dans cette ligne des protéines de haute qualité biologique, des acides aminés, de la créatine, de la glutamine, des brûleurs de graisse, des CLA, des Oméga 3 pour améliorer vos résultats, vos performances et votre mieux-être au quotidien.

Venez découvrir nombreux cette ligne sport dans les magasins Panier santé à Trois-Rivières.

«Se surpasser et aller au bout de ses limites permet de mesurer chaque jour ses progrès. Pour avoir la force physique et mentale de recommencer chaque matin, il faut permettre à notre corps de travailler de nouveau et mieux qu'avant. C'est pourquoi j'ai mis au point une nouvelle génération de protéines et de compléments alimentaires pour une construction du corps et de l'esprit avec un seul objectif : **Équilibre et Performance**».

Source : Eric FAVRE

PRODUITS & CONSEILS MULTISPORTS...

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

SPONSOR
OFFICIEL
IFBB
QUÉBEC



PERFORMANCE • FITNESS • MINCEUR
MUSCULATION • RÉCUPÉRATION

Protéines - Acides aminés - Créatine - Glutamine - Isotoniques - CLA...

NOUVEAU !
DANS VOS PANIER-SANTÉ
La nutrition sportive des champions pour vous !



65 boul. Ste-Madeleine
Trois-Rivières, Qc G8T 3K8
Tél. : 819-694-4441
fax : 819-694-9045



5360 boul Jean XXIII
Trois-Rivières, Qc G8Z 4A7
Tél. : 819-840-0864
fax : 819-840-0864

INNOVATIONS ET EXPANSION DES SERVICES À LA CLINIQUE CHIRURGIVISION

*Nouvelle lentille pour forts myopes
Traitement des kératocônes*

LES GENS D'EXPÉRIENCE



Dr Francis Roy

Chirurgien ophtalmologiste
Spécialiste en correction
de la vue de près et
de loin, par laser et par
implants intraoculaires,
chirurgie des cataractes



Dr Jean-André de Groot

Chirurgien ophtalmologiste
Spécialiste en
strabisme chez les
adultes et les enfants;
consultation générale



CLINIQUE CHIRURGIVISION
DRUMMONDVILLE

Dr Patrick Saurel

Chirurgien ophtalmologiste
Spécialiste de la rétine
Injections pour la
dégénérescence maculaire

Prenez rendez-vous avec
l'un de nos spécialistes pour
vivre l'expérience ChirurgiVision

819.693.5757 – 800.693.5657
www.voirclair.ca

TRAITEMENTS MAINTENANT OFFERTS

DANS UN ENVIRONNEMENT PRIVÉ
ET CONFIDENTIEL

- Augmentation mammaire
- « Face lift »
- Redrapage
- Lipectomie
- Chirurgie des paupières
- Traitements des varices (fibre optique, injections et laser)

LES GENS D'EXPÉRIENCE CHIRURGIVISION PLUS



Dr Daniel Cyr

Omnipraticien
Traitements esthétiques
Laser, injectables, Botox® et
remplissage, liposuccion
et varices



Dr Alain Gagnon

Chirurgien plasticien
Spécialiste en augmentation
mammaire, redrapage,
« face lift », lipectomie et autres



Dr Isabelle Hardy

Chirurgienne ophtalmologiste
Spécialiste en oculoplastie,
chirurgie des paupières
et autres

Prenez rendez-vous avec
l'un de nos spécialistes pour
vivre l'expérience ChirurgiVisionPLUS

819.693.5757 – 800.693.5657
www.esthetiquemd.ca