



Harmonie
santé



ÉDITION SPÉCIALE

Le PROGRÈS
dimanche



publicité

La médecine esthétique

Contre les effets du vieillissement et corriger son apparence physique sans chirurgie

MÉLISSA BRADETTE

mbradette@lequotidien.com

Qui n'a jamais rêvé d'avoir des lèvres plus pulpeuses, des pommettes saillantes, une silhouette bien sculptée ou de voir disparaître ces petites rides qui nous rappellent que nous vieillissons? Certes, la plupart du temps on arrive à vivre avec nos petites imperfections, on se fait aussi à l'idée que le vieillissement est un phénomène naturel que l'on ne peut éviter... Cependant, si vous avez décidé de remédier à cette situation, il est bon de savoir qu'il existe des moyens pour améliorer votre apparence et ce, sans avoir recours à la chirurgie plastique. Comment? En faisant affaires avec des médecins spécialisés en médecine esthétique.

La chirurgie versus la médecine esthétique

Chirurgie esthétique et médecine esthétique sont deux domaines à ne pas confondre. La chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique nécessite des actes chirurgicaux. Ces opérations doivent être pratiquées par des médecins chirurgiens qualifiés en chirurgie plastique. Parmi les interventions les plus fréquentes en chirurgie esthétique on trouve

la liposuction, la rhinoplastie et la plastie mammaire (remodelage des seins).

Tandis que les médecins qui se spécialisent en médecine esthétique pratiquent des actes non chirurgicaux. Pas d'opération, ni de bistouri; l'approche médicale se fait en douceur et repose essentiellement sur les injections et la thérapie lumineuse.

«La médecine esthétique est une approche de plus en plus populaire. Aux États-Unis, environ 75 % des interventions esthétiques se font maintenant en médecine. On estime que le ratio est d'environ 10 pour 1, c'est-à-dire que pour une chirurgie plastique, il se fait une dizaine d'interventions en médecine d'esthétique. Évidemment, les traitements vedette dans le domaine de la médecine d'esthétique sont les injections de botox (toxine botulique de type A - une protéine purifiée d'origine bactérienne) empêchant temporairement l'apparition de rides sur le visage et les injections d'agents de comblement, aussi appelés implants visco-élastiques, pour combler les rides ou redonner du volume au visage. Contrairement à la chirurgie esthétique qui est per-



MÉDECINE ESTHÉTIQUE - Trois médecins travaillent à la Clinique Médicale d'Esthétique du Saguenay-Lac-Saint-Jean
Dr Guy Chamberland, Dr Christian Lalancette et Dr Sylvain Simard.

manente, les injections de botox ou d'agents de comblement sont des traitements non permanents. Le botox a une durée de 3 à 4 mois, tandis que les injections de volume durent en moyenne de 12 mois à 3 ans», explique le Dr Guy Chamberland, médecin à la Clinique Médicale d'Esthétique Saguenay-Lac-Saint-Jean.

«De plus, lorsque nous effectuons des injections d'agents de comblement, nous utilisons un produit qui est déjà présent dans la peau, soit l'acide hyaluronique. Au cours du processus de vieillissement, l'acide hyaluronique disparaît aux points de jonction des plans musculaires, ce qui crée une perte de volume et favorise

l'apparition de rides. À 50 ans, environ 50 % de l'acide hyaluronique naturel est disparu. En injectant des agents de comblement, nous redonnons du volume aux sections affaissées du visage en comblant des zones précises, par exemple au niveau des plis nasogéniens et du menton (rides de marionnettes). C'est ce que nous appelons le facelift volumétrique. Nous utilisons aussi les injections d'agents de comblement pour créer des pommettes, pour donner du volume aux lèvres et même pour corriger les asymétries du visage, notamment celles encourues suite à un accident. Quant au botox, il s'agit d'une protéine qui agit comme agent paralytique neuromusculaire. Nous utilisons ce médicament essentiellement pour les sections du haut du visage, comme le front et les yeux (pattes-d'oie)», poursuit le Dr Chamberland.

La médecine d'esthétique comprend aussi des interventions telles que: le peeling facial chimique, le traitement au laser de l'acné, des cicatrices, des lésions pigmentaires et vasculaires du visage, la sclérothérapie par injection, la lipodissolution et le traitement de l'hyperhidrose axillaire et palmaire (botox thérapeutique).

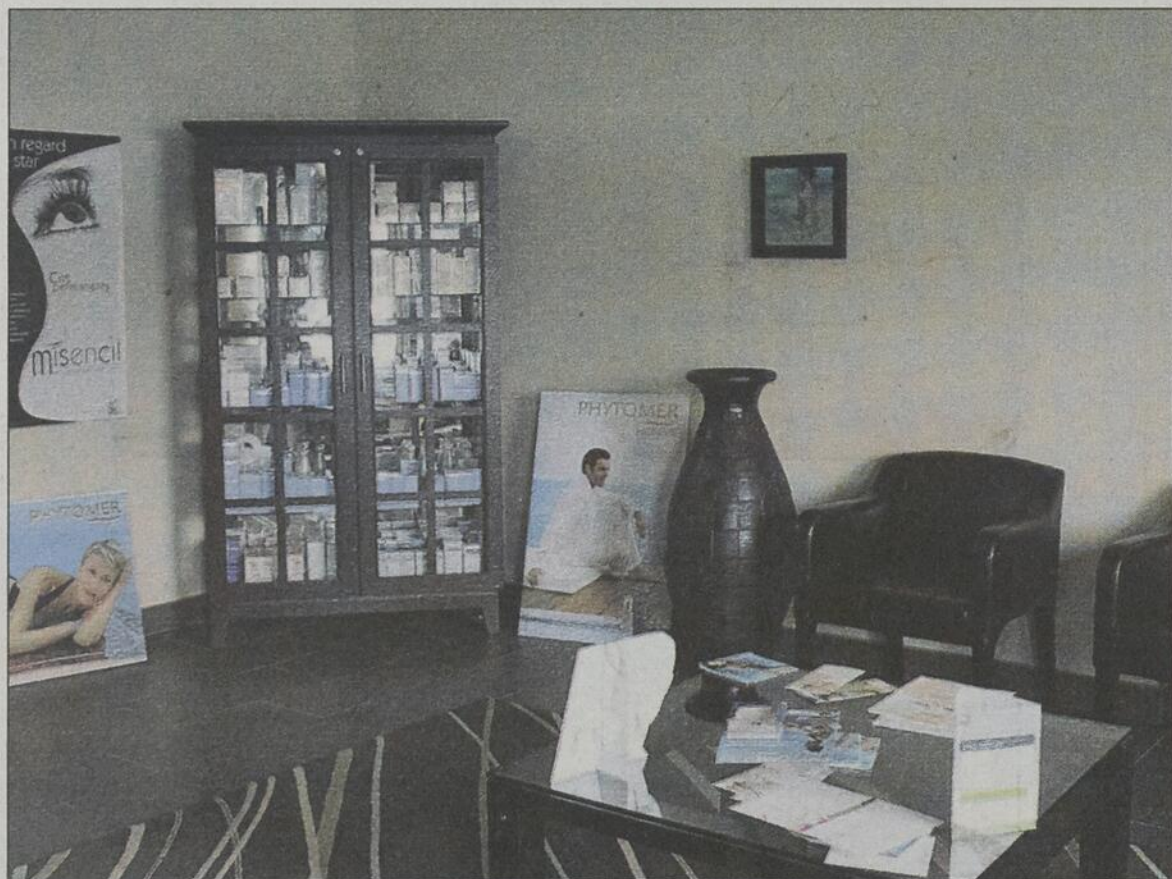
«Les avancées en médecine esthétique se font très novatrices. Depuis ses balbutiements il y a une vingtaine d'années, la médecine esthétique a fait des avancées majeures. Les nouvelles techniques et les équipements à la fine pointe de la technologie utilisés dans ce domaine ont permis d'affiner et de diversifier les traitements afin d'obtenir des résultats plus naturels et plus personnalisés. La lipodissolution en est un bel exemple. Cette alter-

native à la liposuction permet de traiter la silhouette et de réduire les accumulations graisseuses par des injections d'enzymes dérivées de la fève de soya. Sous les effets des enzymes, les cellules graisseuses éclatent et se liquéfient, pour ensuite être éliminées par le foie. Pour les personnes qui souhaitent perdre leurs poignées d'amour, leur culotte de cheval ou réduire leurs accumulations graisseuses au bras et au cou, cette intervention est beaucoup moins agressive que la liposuction», affirme le Dr Christian Lalancette médecin à la Clinique Médicale d'Esthétique Saguenay-Lac-Saint-Jean.

«La thérapie lumineuse et les traitements au laser Fraxel sont aussi des innovations très intéressantes. La thérapie lumineuse par IPL (intense pulse light ou lumière intense pulsée) permet de traiter la couperose et les taches pigmentaires, dont le mélasma, que l'on appelle aussi masque de grossesse. Tandis que le laser Fraxel est surtout utilisé pour le traitement de cicatrices au visage, le relissage cutané (rajeunissement de la peau abîmée par l'âge ou le soleil) et le traitement de l'acné», note le Dr Lalancette.

La beauté a un prix

Évidemment, les traitements en médecine esthétique demandent un certain investissement. Toutefois, le coût de certaines interventions, comme le traitement au botox thérapeutique de la sudation excessive, le traitement au laser des cicatrices au visage (cicatrices d'acné, post traumatiques et post chirurgicales), peut être défrayé par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), renseignez-vous.



CLINIQUE - Ouverte depuis 2005, la Clinique Médicale d'Esthétique du Saguenay-Lac-Saint-Jean allie santé et beauté.



ESTHÉTICIENNE - Martine Dubois, esthéticienne à la Clinique Médicale d'Esthétique a 15 ans d'expérience dans ce domaine et pratique l'épilation au laser depuis 6 ans.



SOINS - La Clinique Médicale d'Esthétique offre des soins esthétiques comme l'épilation (laser médical, électrolyse, cire, etc.), manucure, pédicure, facial avec phase d'immersion. Mireille Néron esthéticienne travaille à cette clinique.

La Clinique Médicale d'Esthétique en bref

La Clinique Médicale d'Esthétique du Saguenay-Lac-Saint-Jean est ouverte depuis 2005. Cette clinique alliant santé et beauté offre des services en médecine esthétique, mais aussi des soins esthétiques réguliers tels que l'épilation (laser médical, électrolyse, cire, etc.), manucure, pédicure et facial avec phase d'immersion. On y trouve également des lignes de produits pour les soins de la peau haut de gamme: Swissline, Phytomer et Revaléskin. Deux esthéticiennes d'expérience sont en charge du service d'esthétique: Martine Dubois et Mireille Néron.

Trois médecins travaillent à la Clinique Médicale d'Esthétique du Saguenay-Lac-Saint-Jean: Drs Guy Chamberland, Christian Lalancette et Sylvain Simard.

Le Dr Guy Chamberland, urgentologue, pratique la médecine esthétique depuis 2001. Il donne d'ailleurs des conférences et des

formations auprès de ses collègues médecins pour l'utilisation du botox. Le Dr Christian Lalancette, urgentologue, s'est joint à la Clinique Médicale d'Esthétique du Saguenay-Lac-Saint-Jean, dès son ouverture en 2005. En plus de leur travail à la Clinique Médicale d'Esthétique, les deux urgentologues ont encore une pratique active à l'urgence. Dr Chamberland et le Dr Lalancette sont également professeurs en enseignement clinique à l'université de Sherbrooke. Le Dr. Sylvain Simard, urgentologue et omnipraticien anesthésiste, se spécialise en médecine esthétique depuis 2005. Il a d'ailleurs suivi une formation d'un an en médecine d'esthétique en Californie (États-Unis), en 2004. Il fut le premier médecin au Canada à effectuer une lippodissolution.

Pour en savoir davantage sur la médecine esthétique, consultez l'équipe de spécialiste de la Clinique Médicale d'Esthétique. Leurs bureaux sont situés sur le boulevard Talbot, à Chicoutimi.



Sillons intersourciliers



AVANT



APRÈS

Pattes-d'oie



AVANT



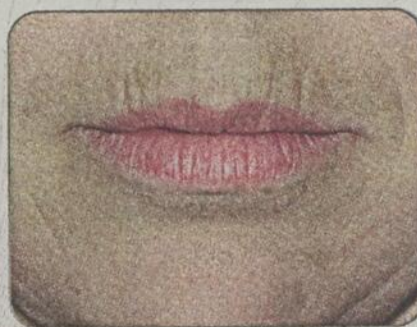
APRÈS

SAVIEZ-VOUS QUE...

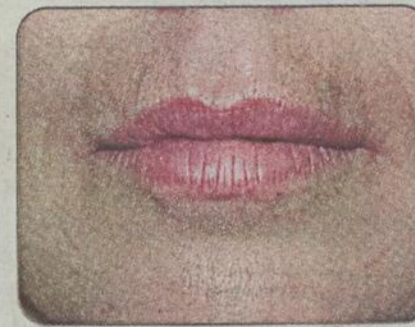
L'application esthétique du botox a été découverte par hasard, par deux Canadiens, dans les années 1980?

Le Dr Jean Carruthers, ophtalmologiste, traitait une patiente pour blépharospasme avec du botox lorsqu'elle constata une atténuation des rides glabellaires. Suite à cette découverte, l'ophtalmologiste poursuit ses recherches sur le sujet avec son époux, le Dr Alastair Carruthers, qui est dermatologue. C'est ainsi que le botox, qui au départ était utilisé en ophtalmologie, notamment pour traiter le strabisme, trouva des applications en dermatologie esthétique.

AVANT



APRÈS





Migraine ou mal de tête?

Sachez faire la différence

? (EN)-Les factures s'accumulent, vos paiements de voiture sont en retard, et votre patron vient tout juste d'annoncer des réductions salariales pour votre service. Vous sentez des élancements dans votre tête et vous avez la nausée. Est-ce le début d'un mal de tête causé par la tension ou d'une migraine?

Les maux de tête les plus courants sont les maux de tête de tension, les algies vasculaires de la face et les migraines. Voici une description des trois types de maux de tête qui vous aidera à connaître la différence.

Mal de tête de tension

Les maux de tête de tension sont les plus courants. Ils se produisent habituellement de façon occasionnelle, mais ils peuvent devenir chroniques et se produire plus souvent. Ces maux de tête affectent autant les hommes que les femmes, et même les enfants.

Algie vasculaire de la face

Ce type de mal de tête est rare, mais il est souvent grave et débilitant. L'algie vasculaire de la face se manifeste sous forme de crises répétitives qui peuvent se produire pendant des semaines et même des mois, suivies de périodes sans douleur qui durent habituellement quelques mois ou quelques années. Les hommes sont plus sujets que les femmes à souffrir de ces maux de tête qui affectent surtout les gens âgés de 20 à 40 ans.

Migraine

Les migraines sont des maux de tête récurrents, accompagnés de nausées, de vomissements et de sensibilité à la lumière, au bruit et aux odeurs. Les femmes souffrent trois fois plus de migraines que les hommes, et ces maux de tête affectent surtout les adultes âgés de 20 à 50 ans. Les migraines ont toutefois tendance à diminuer avec les années et deviennent moins douloureuses.

Un analgésique en vente libre, comme le Tylenol ou le Tylenol Ultra-Efficace pour les migraines, peut être employé pour traiter la douleur associée aux migraines légères à modérées car il y a peu de risques d'interaction médicamenteuse.

Si vous êtes sujet aux maux de tête, il est important de surveiller les facteurs déclencheurs, comme le stress, une mauvaise alimentation et le manque de sommeil. Le climat économique actuel et le stress qui accompagne les problèmes financiers peuvent affecter l'organisme. Il est donc important de veiller sur sa santé durant ces périodes difficiles. Consultez votre médecin si vous avez constamment des maux de tête ou si leur gravité ou leur fréquence augmente.

Pour en savoir davantage sur les maux de tête et sur les façons de supporter le stress, consultez le site Internet À votre santé à l'adresse www.livingwell.ca.



MIGRAINES - Les femmes souffrent trois fois plus de migraines que les hommes, et ces maux de tête affectent surtout les adultes âgés de 20 à 50 ans.

Virus du papillome humain et cancer du col de l'utérus

Évaluer les répercussions du vaccin contre le VPH

(EN)-Chaque année au Canada, environ 400 femmes meurent du cancer du col de l'utérus et 1400 autres reçoivent le diagnostic de la maladie. Mais cette situation est sur le point de changer.



Les responsables de la santé publique pourront utiliser le modèle du Dr Bauch pour évaluer les changements dans les taux de cancer du col de l'utérus et déterminer quelles femmes profiteront le plus des campagnes d'immunisation. Il en résultera une réduction des coûts de soins de santé et un traitement plus ciblé.

En 2006, Santé Canada a approuvé un vaccin contre quatre souches du virus du papillome humain (VPH), qui sont responsables de 70 % des cas de cancer du col de l'utérus. Peu après, les gouvernements provinciaux ont commencé à introduire les programmes de vaccination contre le VPH. Le nouveau vaccin sera-t-il vraiment aussi efficace qu'on l'espère? Combien de temps faudra-t-il avant que les taux de cancer du col de l'utérus diminuent?

Les nouveaux vaccins suscitent toujours de l'espoir, mais la réussite d'un vaccin dépend de nombreux facteurs, tels que le nombre de personnes qui décident de se faire vacciner. Des données préliminaires donnent à penser que l'utilisation du vaccin varie beaucoup d'une province à l'autre. Avec l'aide du financement des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), le Dr Christopher Bauch, à l'Université Guelph, ses étudiants et ses co-chercheurs conçoivent un modèle informatique qui pourrait nous aider à prévoir les changements qu'apportera le vaccin contre le VPH.

«Le vaccin réduira le nombre de cas de cancer du col utérin, mais nous ne savons pas avec certitude quelle sera l'ampleur de la réduction ou à quelle rapidité elle se produira, affirme le Dr Bauch. Nous ne pouvons pas prédire l'avenir, mais des modèles informatiques peuvent nous aider à prévoir ce qui pourrait se passer.»

Par exemple, si un grand nombre de femmes décident de remonter leurs manches pour recevoir le vaccin contre le VPH, les recommandations en matière de dépistage du cancer du col de l'utérus pourraient être modifiées. À l'heure actuelle, Santé Canada recommande que les femmes subissent un test de Papanicolaou tous les trois ans (ou plus souvent si elles présentent des facteurs de risque précis) pour aider à dépister la maladie à un stade précoce.

«Si le vaccin réduit d'un important pourcentage l'incidence du cancer du col de l'utérus, un dépistage aux cinq ans pourrait suffire pour la plupart des femmes. Nous pourrions alors utiliser l'argent économisé du côté du dépistage pour créer des programmes d'approche pour les femmes qui sont moins susceptibles de subir un dépistage ou qui présentent un risque particulièrement élevé de développer le cancer du col utérin», explique le Dr Bauch.

Le Dr Bauch insiste sur le fait que, pour l'instant, il est très important que toutes les femmes continuent de suivre les recommandations actuelles en matière de dépistage. Mais avec l'aide de sa recherche, nous pouvons espérer un avenir sans cancer du col de l'utérus.

Un gym à ciel ouvert

- ♥ Cardio Vitalité
- ♥ Cardio Musculation
- ♥ Cardio Bootcamp
- ♥ Cardio Poussette



Session de printemps
Inscrivez-vous dès maintenant



Contactez-nous
Inscrivez-vous en ligne cardiopleinair.com
Service à la clientèle
418-817-4224

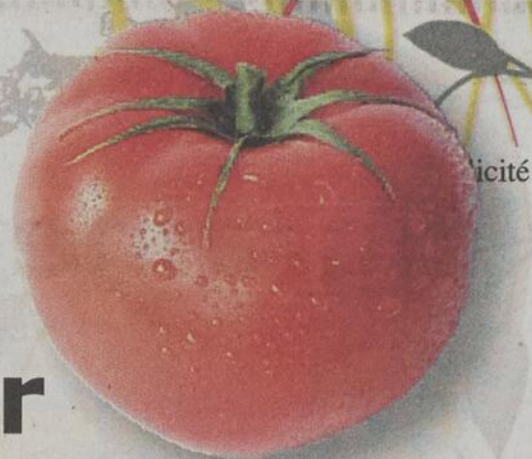


Horaire flexible
Matin, après-midi et soir
Groupe de 15 personnes
Durée: 1 h 15

cardio plein air
cardiopleinair.com



Gagnant du prix Franchiseur 2006 concept/innovation



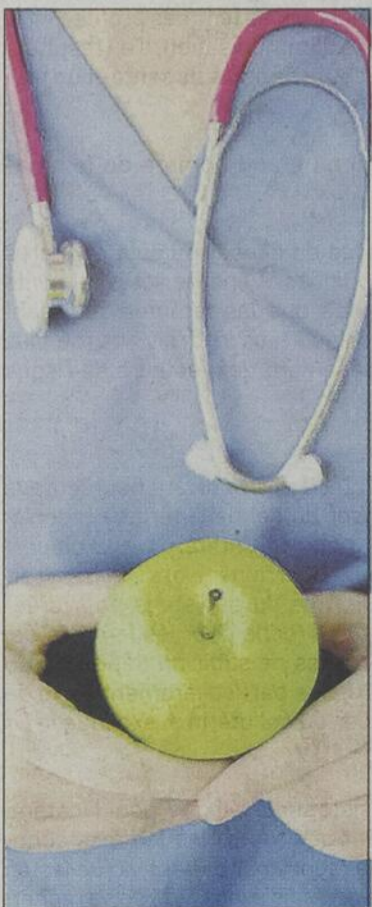
Des trucs simples pour garder le coeur léger

(EN)—Vous savez sans doute que le mauvais cholestérol (le cholestérol LDL) peut nuire à votre coeur et même entraîner une maladie du coeur. Les statistiques prouvent que le taux de cholestérol de 48 % des hommes et de 43 % des femmes au Canada est élevé; ces personnes risquent donc d'être atteintes d'une maladie du coeur ou de subir un accident vasculaire cérébral, principale cause de décès et d'invalidité au Canada.

Les principaux facteurs qui augmentent vos risques de développer une maladie du coeur sont un taux de cholestérol élevé, l'inactivité physique et une tension artérielle élevée. Heureusement, ce sont des facteurs que vous pouvez maîtriser et il existe des moyens faciles de garder le coeur léger.

Des études ont démontré que chaque baisse de 1 % du taux de cholestérol réduit le risque de maladies du coeur de 2 %. Une façon simple de réduire le taux de cholestérol LDL jusqu'à 10 % en seulement quatre semaines est de manger des céréales avec des fibres de psyllium chaque jour dans le cadre d'une saine alimentation. Faire baisser votre taux de cholestérol n'a jamais été aussi facile.

Le maintien d'un poids santé, l'activité physique et la maîtrise



CHOLESTÉROL - Discutez avec votre médecin des moyens de réduire le taux de cholestérol.

du taux de cholestérol sont également essentiels à la santé du coeur.

«Il est important d'évaluer votre mode de vie afin d'apporter des modifications positives visant à améliorer votre santé, affirme Susan Gatchell, diététiste. Le maintien d'un taux de cholestérol sain peut aider à réduire votre risque de maladies du coeur.»

Susan Gatchell, diététiste, recommande d'essayer les trucs simples suivants pour améliorer la santé de votre coeur:

- Savourez une grande variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, en privilégiant les produits céréaliers à grains entiers et à base de son ainsi que les légumes et les fruits.
- Réduisez la consommation de lipides, surtout de gras saturés et trans.
- Optez pour des viandes maigres et des produits laitiers pauvres en gras ou à base de lait écrémé.

- Utilisez les tartines, comme le beurre, la margarine ou la mayonnaise, avec modération.
- Mangez plus de fibres: l'apport quotidien recommandé

pour les Canadiens est de 25 grammes par jour.

- Sachez quel est votre taux de cholestérol et maintenez-le à un niveau santé.

• Atteignez et maintenez un poids santé.

- Soyez actif et faites de l'exercice régulièrement.
- Apprenez à gérer le stress.
- Ne fumez pas.



GRAS - Réduisez la consommation de lipides, surtout de gras saturés et trans.



Clinique Médicale d'Esthétique DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

TRAITEMENTS OFFERTS:

- Traitement de l'acné et cicatrices d'acné au laser
- Correction des rides au visage
Botox - Laser
- Correction des lèvres et des contours du visage
Restylane - Perlane - Juvéderm - Teosyal
- Traitement des lésions pigmentaires et vasculaires du visage
(photorajeunissement au laser)
- Microdermabrasion aux diamants
- Sclérothérapie par injection et laser des varices aux jambes
- Lipodissolution
- Traitement de l'hyperhidrose axillaire et palmaire par Botox
- Épilation au laser

*La beauté
sans chirurgie!*

Pour information:

(418) 612-1672

475, BOUL. TALBOT, SUITE 120, CHICOUTIMI



Dr Guy Chamberland / Dr Christian Lalancette / Dr Sylvain Simard



PLANTAIN - Le psyllium vient du *Plantago ovata*, ou plantain, qui est cultivé principalement en Inde, en Espagne et en France.

Pour assurer la santé du cœur

Fibres de psyllium

(EN)—«Psyllium» peut sonner bizarre comme mot, mais les personnes dont le taux de cholestérol est élevé devraient le retenir. Le psyllium est l'une des plus importantes sources naturelles de fibres solubles. Il s'agit donc d'un type de fibres alimentaires qui peut aider à abaisser le taux de mauvais cholestérol (cholestérol LDL). Bien entendu, un taux de mauvais cholestérol plus faible vous permet de garder le cœur plus léger.

D'où viennent les fibres de psyllium, où peut-on en trouver?

Le psyllium vient du *Plantago ovata*, ou plantain, qui est cultivé principalement en Inde, en Espagne et en France. C'est l'enveloppe de la graine de psyllium qui est utilisée dans les céréales qui contiennent des fibres de psyllium. La bonne nouvelle, c'est que si votre taux de cholestérol est élevé, vous n'avez pas besoin de manger des quantités énormes d'aliments qui contiennent des fibres solubles de psyllium pour tirer parti de ses bienfaits éventuels.

Bienfaits pour la santé des fibres de psyllium

Des études cliniques ont démontré que consommer chaque jour des céréales avec des fibres solubles de psyllium, dans le cadre d'une alimentation saine, peut faire baisser jusqu'à 10 % un taux de mauvais cholestérol en seulement 4 semaines. Une diminution de 10 % du taux de cholestérol peut réduire de 20 % en moyenne le risque de maladies du cœur.

Les fibres de psyllium peuvent également aider à maintenir un poids santé car elles augmentent la sensation de satiété et permettent de contrôler la glycémie (notamment en présence de diabète). De plus, ces fibres peuvent aider à prévenir la constipation.



Visitez le site
www.psyllium.ca
pour en savoir plus sur les fibres de psyllium

Rééducation périnéale et pelvienne

Clinique de physiothérapie
Marie-Christine Bouchard

- Traitement de l'incontinence urinaire chez la femme
- Traitement de l'incontinence urinaire chez l'homme (post-prostatectomie)
- Dysfonctions sexuelles liées à la douleur
- Dysfonctions ano-rectales



Marie-Christine Bouchard
Physiothérapeute spécialisée
en rééducation périnéale

937, av. du Pont Sud, Alma
(édifice Uniprix)
418-669-0735

Biscuits Praeventia

Une collation santé signée Leclerc



Roxanne SIMARD
rédactrice publicitaire

Voilà déjà un an que Leclerc a lancé sa gamme de biscuits Praeventia, faits à partir d'ingrédients santé et ayant un goût exquis!

Chaque sachet de biscuits contient une multitude d'ingrédients qui, combinés à une saine alimentation et à la pratique régulière d'une activité physique, contribuent au maintien d'une bonne santé. Chaque emballage contient sept sachets puisqu'un sachet par jour

est suffisant pour bénéficier des bienfaits.

Deux saveurs sont offertes: Brisures de chocolat noir, 70 % de cacao avec extrait de vin rouge et zeste d'orange avec extrait de thé vert. Les deux saveurs possèdent de l'inuline extraite de la racine de chicorée (une fibre alimentaire reconnue comme un prébiotique), qui favorise la santé digestive.

Tout dépendant de la saveur choisie, un sachet de 30 g vous procure trois à quatre grammes de fibres alimentaires, deux grammes d'inuline, soit 50 % de la dose qu-



Biscuits aux brisures de chocolat noir 70 % cacao avec extrait de vin rouge de Leclerc.



Boîte de biscuits praeventia au zeste d'orange avec extrait de thé vert

tidienne nécessaire, six à huit pour cent de vos besoins en fer et 140 à 150 calories, constituant une bonne source d'énergie.

En plus d'encourager une entreprise québécoise, ces biscuits font une très bonne collation santé. Bon appétit!

EST-IL DANGEREUX D'ENTREPRENDRE DES RÉGIMES AMAIGRISSANTS SANS SURVEILLANCE MÉDICALE?



J.-M. Marineau m.d.

Omnipraticien

Consultant pour diverses cliniques

PERSONNE NE CONTESTE L'IMPORTANCE DE PERDRE DES KILOS EN SURPLUS. MAIS, POURQUOI TANT DE GENS RISQUENT-ILS DE PERDRE LEUR SANTÉ EN SUIVANT DES DIÈTES FARFELUES OU EN CONSULTANT DES GENS INCOMPÉTENTS ET DES CHARLATANS DE L'AMAIGRISSEMENT. CE CONSTAT APPELLE DES QUESTIONS.

Question:

L'embonpoint et l'obésité sont devenus des problèmes de santé majeurs dans notre société. Pouvez-vous m'expliquer pourquoi les médecins ne sont pas très impliqués dans le traitement de ces maladies?

Réponse:

L'obésité est classée par l'Organisation mondiale de la santé comme une maladie chronique. Son approche diagnostique et thérapeutique nécessite l'intervention d'un médecin ou d'une diététiste-nutritionniste professionnelle. Il ne faut pas prendre à la légère le surplus de poids. Plusieurs problèmes de santé majeurs sont associés à ces conditions pathologiques. Le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires peuvent être la conséquence d'un gain pondéral. L'obésité centrale, c'est-à-dire l'accumulation de la graisse autour de la taille, est la forme d'obésité la plus dangereuse. Le suivi d'une diète amaigrissante chez certains patients touchés par ces maladies est parfois une nécessité médicale. Malheureusement, les médecins se sentent démunis devant l'obésité car les résultats des diverses approches thérapeutiques sont faibles et parfois décevantes, et de plus, les médecins ne possèdent pas encore le médicament par excellence pour traiter les patients.

Question:

Plusieurs personnes ou organismes, sans l'aide de diététistes ou de médecins, traitent quand même l'obésité. Quelle est votre opinion sur cette question?

Réponse:

Selon moi, seulement les diététistes-nutritionnistes professionnels ou les médecins sont habilités à traiter l'obésité. Le traitement miracle pour maigrir n'existe tout simplement pas. Il ne faut pas tomber dans le piège des publicités trompeuses. Pour bien maigrir, nous devons procéder d'abord à une analyse détaillée des causes et des conséquences de l'obésité et ceci pour chaque individu. Le gain de poids peut être d'origine physique, hormonale, psychologique et même parfois sociale. Une fois que le surplus de poids est devenu une réalité, nous devons identifier les conséquences médicales qui en découlent. Les connaissances en nutrition et en métabolisme énergétique sont importantes, je dirais même un pré-requis pour aider les gens à maigrir. Le médecin ou la nutritionniste doivent être habilités à aider les patients à modifier à long terme leurs habitudes alimentaires.

Question:

Docteur Marineau, pouvez-vous m'expliquer brièvement les conséquences et les phénomènes d'adaptation qui surviennent dans notre corps suite à une perte de poids?

Réponse:

Durant une cure d'amaigrissement, nous pouvons noter des modifications biologiques, chimiques et physiques, sans oublier les conséquences psychologiques. La perte pondérale amène parfois une altération corporelle. Pour toutes ces raisons, un suivi médical par un médecin ou une diététiste professionnelle s'impose.

La perte de poids est une étape qui finit par amputer de notre corps une partie de ses tissus vivants qui ne sont pas inertes. La graisse corporelle est

biologiquement active. Elle sécrète des hormones et des substances qui ont de l'influence sur notre corps. La tension artérielle et la glycémie (taux de sucre dans le sang) peuvent être modifiées suite à la perte pondérale. Les patients diabétiques ou hypertendus et même les gens en bonne santé doivent subir des tests de laboratoire avant, pendant et après une diète amaigrissante.

De plus, lors des cures d'amaigrissement, le médecin doit ajuster la dose de certains médicaments, surtout chez les diabétiques et ceux souffrant de haute pression. Alors, perdre du poids, ce n'est pas un acte banal mais plutôt une étape qui a des conséquences sur la santé des individus.

Question:

Dans quel cas une personne qui veut maigrir n'a pas besoin d'être suivie par un médecin?

Réponse:

Il est certain que si le patient prend des médicaments, la perte pondérale doit absolument être supervisée par un médecin et de préférence par un médecin de famille. Par contre, si une personne n'a pas de problèmes de santé majeurs et ne prend pas de médicaments, elle peut être suivie par une diététiste-nutritionniste professionnelle sans supervision médicale. Ces professionnelles de la santé et non les techniciennes en diététique sont les seules reconnues par le monde médical à pouvoir donner des diètes amaigrissantes. Il faut noter que les diètes données par les diététistes-nutritionnistes sont équilibrées et respectent les recommandations du guide alimentaire canadien. La perte de poids qui résulte de leurs diètes est lente et ne modifie pas beaucoup l'équilibre biologique du corps, ce qui est très bien. Cependant, pour les patients qui ont un important surplus de poids, certains médecins sont habilités à donner des diètes plus rapides et de courte durée

qui sont suivies d'un programme à long terme de modification du comportement et des habitudes alimentaires.

Question:

Docteur Marineau, qu'est-ce qu'une diète rapide?

Réponse:

Le jeûne protéiné ou très faible en calories est la diète rapide par excellence. Toutes les autorités médicales et l'Organisation mondiale de la santé sont unanimes à inclure éventuellement ce type de diète dans les régimes amaigrissants des patients obèses qui ont déjà subi des échecs répétés avec les régimes conventionnels. Cependant, cette diète doit être réalisée en parallèle avec un programme complet et à long terme de maintien du poids et de modification des habitudes alimentaires. La diète protéinée ou très faible en calories doit être suivie absolument sous surveillance médicale.

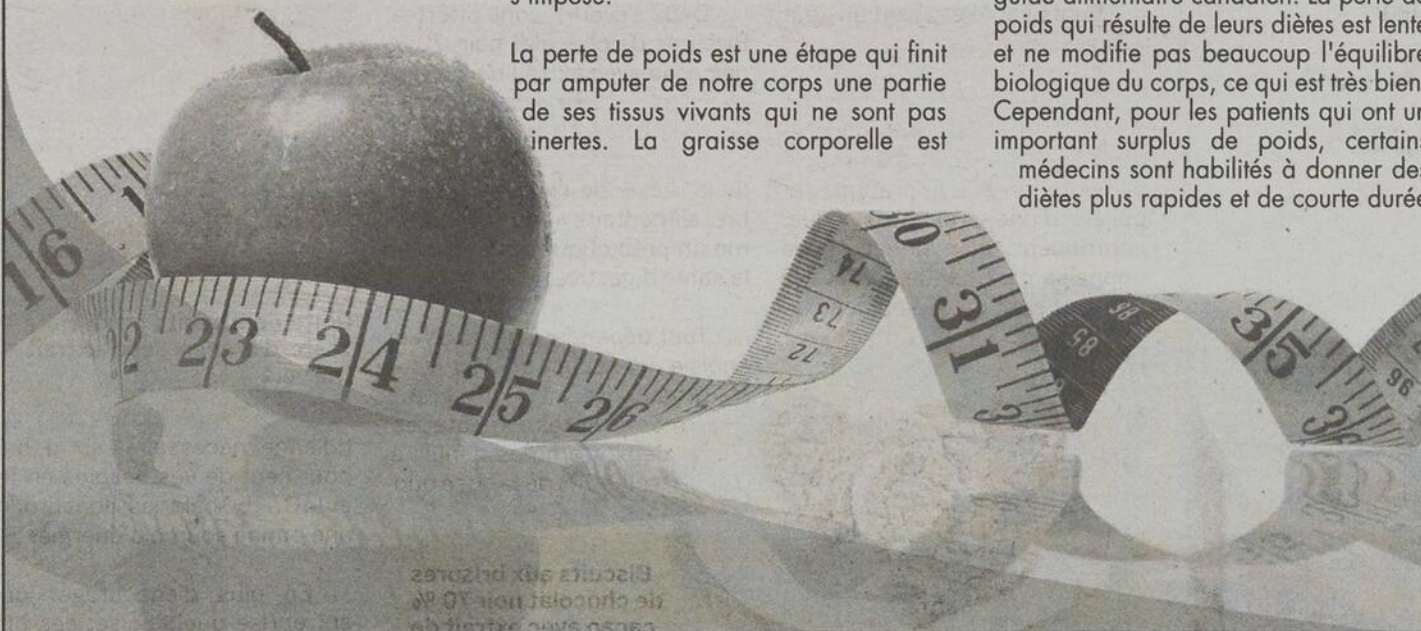
Question:

Plusieurs personnes suivent ou ont déjà suivi des diètes protéinées sans surveillance médicale et sans pour autant être tombées malades. Qu'elle est votre opinion?

Réponse:

Je suis tout à fait contre cette façon de faire. Voici pourquoi: les diètes rapides comme la diète aux protéines avec ou sans repas alimentaire (jeûne mitigé) doivent être prescrites par un médecin parce qu'il y a des contre-indications absolues et relatives à ce genre de diètes et que seulement un médecin entraîné pour ces diètes est habilité à suivre des patients. La littérature scientifique nous apprend que la plupart des effets secondaires survenus au cours des diètes protéinées sont causés par une supervision inadéquate des patients. L'absence d'effets secondaires majeurs chez certaines personnes qui ont suivi la diète protéinée sans supervision médicale, n'élimine pas les dangers qui peuvent survenir à moyen et à long terme.

En conclusion, rappelez-vous que la santé est la plus grande richesse que vous possédez et que même les millionnaires qui l'ont perdue ne peuvent l'acheter. Donc, si vous décidez de vous prendre en main pour atteindre votre poids santé, confiez-vous à votre médecin et à son équipe professionnelle.





Émilie Boivin
présidente d'honneur



10h à 10h 30
admission 2
pour 1

Mot de la présidente d'honneur

Il me fait un immense plaisir de prendre la relève de la présidence d'honneur de la 2^e édition de l'Expo Santé Beauté Mieux-être, la vie des gens du Saguenay. C'est un privilège selon moi d'avoir un évènement comme celui-ci à Chicoutimi. L'Expo fût un succès l'an passé, et Bizz est fière de s'y associer. Ce n'est plus un secret que notre santé est le reflet de nos habitudes de vie. Bizz travaille fort à informer et guider les gens dans leur démarche vers un mieux-être. Un évènement comme l'Expo Santé Beauté Mieux-être est une belle occasion pour s'informer, découvrir des nouveautés dans le domaine, goûter et approfondir sa démarche santé.

Venez nous voir dans le pavillon Bizz, je serai là avec mon équipe pour répondre à vos questions. Venez profiter de ce bel évènement. Nous serons au Centre des congrès le Montagnais les 21 et 22 mars prochain. C'est un rendez-vous à mettre à votre agenda.

Mes félicitations à toute l'équipe de l'Expo.

Je souhaite à tous les exposants, participants et au promoteur, monsieur Dennis Blackburn,
« Bon succès »

Émilie Boivin
Conseillère en Santé
Bizz, magasin d'alimentation saine

Sac-cadeaux GRATUITS
pour les 100 premiers
visiteurs chaque jour

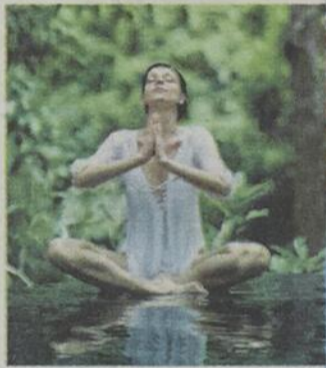
www.salonsbm.com • 1 877 mieux etre



PRÉSENTENT

EXPO *Santé Beauté Mieux-être*

LA VIE DES GENS DU SAGUENAY



21 et 22 mars 2009

Centre des congrès
Le Montagnais
CHICOUTIMI

ANIMATION
DÉGUSTATIONS
CONFÉRENCES

Heures d'ouverture
Samedi de 10h à 18h
Dimanche de 10h à 17h
Admission 8\$



Réservez votre kiosque
dès maintenant
1 877 643-8938

Curves

Informations 418 549-1112

Dr Christian Bergeron

Chiropratique assistée par ordinateur

ROXANNE SIMARD

rsimard@lequotidien.com

Saviez-vous que la colonne vertébrale est le canal par lequel passent les informations que le cerveau envoie aux cellules à chaque seconde de votre vie? En effet, les vertèbres, étant reliées à tous les nerfs, sont souvent la cause de nos maux, peu importe où ceux-ci se trouvent.

Si vous souffrez de douleurs à la tête, au dos, troubles de digestion, engourdissements, sinusite, fatigue, tendinite ou toutes autres douleurs qui ne se règlent pas avec le temps, n'hésitez pas à rencontrer le Dr Christian Bergeron, chiropraticien afin de faire un examen complet de la colonne vertébrale.

Située sur la rue Racine à Chicoutimi, la clinique offre le

service de chiropratique assistée par ordinateur. «Cette nouvelle technologie permet de déceler et corriger sans manipulation les problèmes des vertèbres, et ce, en douceur, sans torsion, sans douleur et sans craquement», explique le docteur Christian Bergeron.

Depuis deux ans, il est le seul chiropraticien de Chicoutimi ainsi qu'un des rares au Québec à être assisté par ordinateur. «La plupart des gens hésitent à consulter parce qu'ils ont peur d'avoir mal. Il y a beaucoup de préjugés par rapport aux chiropraticiens, surtout sur le plan des craquements. Grâce à l'assistance par ordinateur, les patients n'ont plus à avoir peur et doivent prendre la décision de régler leurs problèmes et d'améliorer leur qualité de vie», affirme avec passion le chiropraticien.

La clinique offre aussi le service de radiologie, permettant de voir plus en détail l'état de la colonne vertébrale. C'est principalement grâce à cette technologie que l'on peut bien voir la posture et ainsi déterminer l'impact des exercices faits par le patient.

Douleurs

Il est très important de faire évaluer l'état de sa colonne vertébrale parce qu'elle peut être à la base de plusieurs douleurs. Un examen complet permet d'examiner en profondeur les points forts et les points faibles de la colonne et ainsi régler un problème ou même en prévenir plusieurs.

Il y a trois principaux facteurs qui peuvent amener des problèmes à la colonne: lorsque quelqu'un vit une émotion forte (tristesse, stress intense, colère, rancune...), un manque alimentaire donc de nutriment et un blocage de la colonne. C'est pourquoi, en plus d'évaluer et corriger la colonne, la clinique offre des ateliers et des conférences sur la nutrition, la relaxation et la santé.

À l'aide de deux assistantes et d'une technicienne en réadaptation physique, le Dr Bergeron analyse le style de vie des patients afin de bien déterminer la cause du problème et ainsi permettre aux gens de comprendre leur mal et le régler.

«Nous examinons la position du sommeil, la posture, l'alimentation et même la mastication parce que cette dernière, si elle est faite trop rapidement peut causer des problèmes de



Dr Christian Bergeron, Chiropraticien, utilise l'assistance par ordinateur depuis déjà deux ans.

Courtoisie

digestion et cela a un important impact sur la guérison. C'est la même chose pour les problèmes émotifs, puisqu'ils demandent eux aussi, beaucoup d'énergie. Pour se guérir lui-même le corps a besoin de cette énergie et si une partie est constamment utilisée pour le côté émotif, les problèmes de santé persistent et ne guérissent pas totalement», explique le chiropraticien d'expérience.

L'importance de dépister un problème à la colonne vertébrale avant qu'il soit grave est une des priorités de la clinique. C'est

pourquoi le Dr Christian Bergeron et toute son équipe vous invitent à venir le rencontrer au Salon Santé Beauté Mieux-être les 21 et 22 mars prochains à l'Hôtel le Montagnais de Chicoutimi. Sur place, il offrira gratuitement un examen de la colonne vertébrale assisté par ordinateur.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez aussi consulter le site Internet de la clinique et ainsi y voir les vidéos du Dr Bergeron en visitant les différentes pages du site au

www.actionqualitedevie.ca



La chiropratique assistée par ordinateur est une des technologies les plus efficaces pour détecter les anomalies de la colonne vertébrale et les corriger. Cet appareil permet d'ailleurs de faire des traitements sans douleur et sans craquement.

Courtoisie

Vous souffrez de douleurs et aimeriez retrouver votre qualité de vie?



dr.christianbergeron
CHIROPATIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

Chiropratique assistée par ordinateur

Examen et soins, assistés par ordinateur

Urgences acceptées rapidement

Radiologie sur place

Profitez de notre examen complet à prix réduit pour un temps limité

418 543-1113

Visitez www.actionqualitedevie.ca
443 Racine Est, suite 201, Chicoutimi



Dr Christian Bergeron et son assistante Diane Vermette.

Un nouveau regard sur la vie

LASIK MD

LASIK MD, groupe national spécialisé en correction de la vue au laser avec plus de 20 cliniques au Canada, offre la liberté d'une vision naturelle à tous ceux et celles qui dépendent des lunettes et des verres de contact.

Les 40 chirurgiens et autres spécialistes des soins oculaires de LASIK MD utilisent une technologie de dernière génération et vous permettent de bénéficier d'un traitement qui changera votre vie à un prix abordable.

«Les personnes actives se disent très heureuses de ne plus avoir à composer avec les désagréments des lunettes et des verres de contact. Nos patients nous

disent que c'est fantastique de se réveiller le matin et de voir clair», raconte le Dr Avi Wallerstein, codirecteur national et cofondateur de LASIK MD avec le Dr Mark Cohen.

Indolore, rapide et sécuritaire

La correction de la vue au laser repose sur la modification de la forme de la cornée. Parce que l'intervention se fait en surface de l'œil, elle est indolore et rapide, environ 10 minutes, et le temps de récupération est minime. Les chirurgiens de LASIK MD ont recours à une imagerie diagnostique sophistiquée afin de déterminer si un patient est un bon candidat, ce qui rend l'intervention extrêmement sécuritaire.

«Parce que l'intervention ne cause pas d'inconfort et que les résultats sont immédiats, les patients de LASIK MD sont vraiment heureux d'avoir pris une décision qui a changé leur vie. Cette année

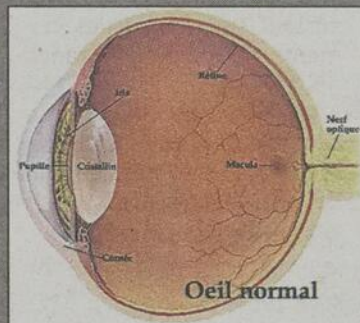


TECHNOLOGIES- Les 40 chirurgiens et autres spécialistes des soins oculaires de LASIK MD utilisent une technologie de dernière génération et vous permettent de bénéficier d'un traitement qui changera votre vie à un prix abordable.

seulement, les chirurgiens de LASIK MD pratiqueront 50 000 interventions au Canada. Ces médecins sont tous des experts de la chirurgie réfractive et chaque clinique, dont celle située à Place

de la Cité, est équipée d'une technologie de pointe», affirme le Dr Wallerstein. Pour une consultation gratuite ou pour obtenir plus d'information, visitez le

www.lasikmd.com



CHIRURGIE - La correction de la vue au laser repose sur la modification de la forme de la cornée. Parce que l'intervention se fait en surface de l'œil, elle est indolore et rapide, environ 10 minutes, et le temps de récupération est minime.

LASIK MD
VISION

Étalez les paiements jusqu'en 2014!

CORRECTION DE
LA VUE AU LASER

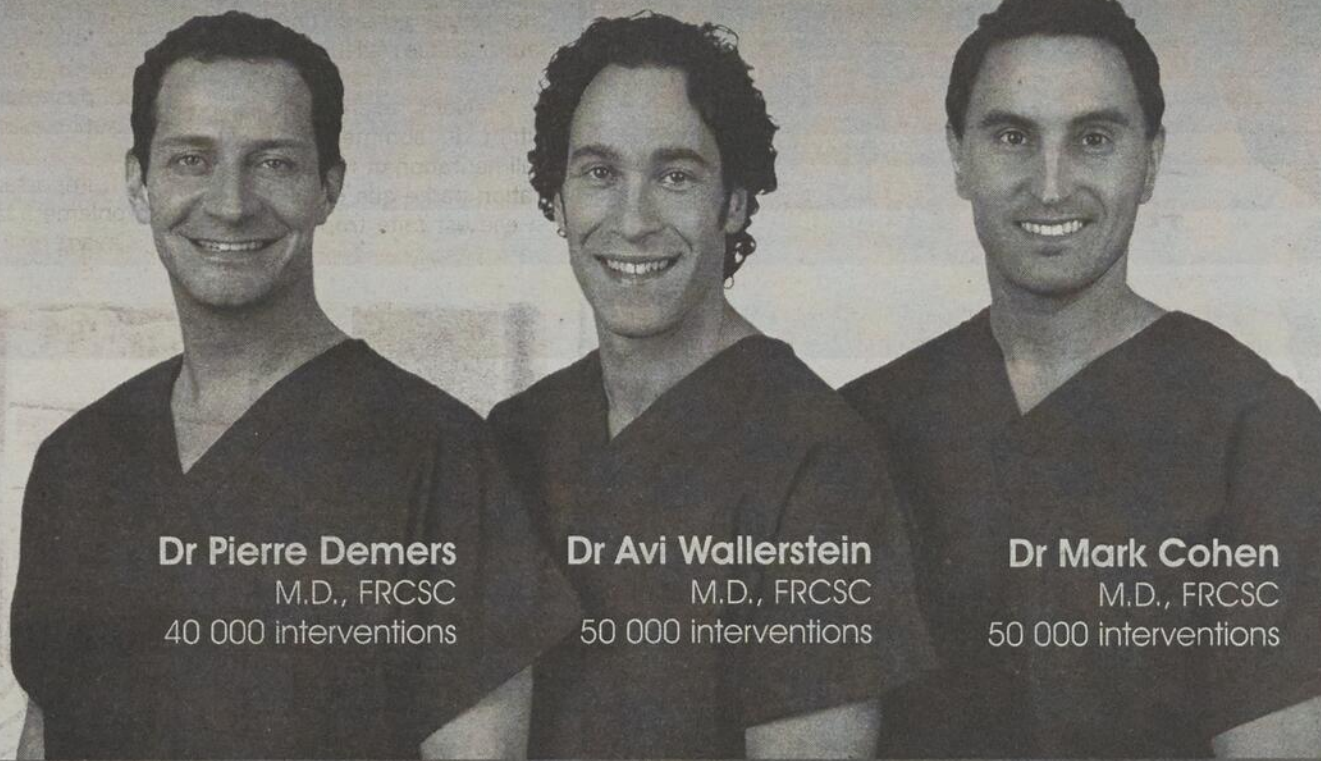
À partir de

490\$ par œil*

NOUVEAU FINANCEMENT

2014

Vous avez 5 ans
pour payer!†



Dr Pierre Demers
M.D., FRCSC
40 000 interventions

Dr Avi Wallerstein
M.D., FRCSC
50 000 interventions

Dr Mark Cohen
M.D., FRCSC
50 000 interventions

Consultation GRATUITE : 418 266-6661 • www.lasikmd.com

QUÉBEC : Place de la Cité - Tour de la Cité - 2600, boul. Laurier, bureau 980



* Les prix peuvent changer sans préavis et peuvent varier selon la prescription. Correction personnalisée avec la technologie Zysix à 1750\$ par œil. Appliquée sur une chirurgie des deux yeux.

† Financement de 60 mois à partir de 9,9 % d'intérêt et sous réserve d'approbation de crédit de Services de cartes Desjardins.

765275

Halifax | Moncton | Sherbrooke | Montréal | Ottawa | Toronto | Edmonton | Calgary | Vancouver



publicité

Harmonie santé



Formation sur le corps énergétique

Connais-toi et guéris-toi toi-même

ROXANNE SIMARD

rsimard@lequotidien.com

Si vous avez toujours voulu en connaître davantage sur l'énergie et sur les bienfaits de la guérison par le corps énergétique, ne manquez pas la visite de la conférencière Monique Lapointe.

Les 2 et 3 mai prochains, au Holiday Inn de Jonquière, aura lieu la formation «Connais-toi et guéris-toi toi-même». Monique Lapointe, massothérapeute, a pour principal objectif d'apprendre à améliorer et à guérir les problèmes de santé.

En travaillant sur votre enveloppe énergétique, qui est la cause de vos maux, vous pourrez ainsi restructurer, rééquilibrer et régénérer le corps énergétique dans toutes ses dimensions.

Suite à ce week-end, vous pourrez être autonome et vous serez capable de travailler sur vous-même et en sentir les bienfaits.

Que vous ayez de 7 à 99 ans, cette formation s'adresse à tous ceux qui ont un intérêt particulier pour la guérison du corps énergétique ou qui ont le goût d'en apprendre davantage sur le sujet.

Depuis 2002, Monique Lapointe visite le Québec, le Canada et même l'Europe afin de partager ses connaissances. En effet, cette année elle aura la chance de donner des formations à Bruxelles, à Paris, en Suisse et bien plus encore.

Pour de plus amples informations, visitez le

www.moniquelapointe.com



CONNAIS-TOI ET GUÉRIS-TOI TOI-MÊME

PAR LA CONNEXION DIVINE^{MC}

Vos mains sont remplies d'énergie et vous ne savez pas comment l'utiliser?

Vous cherchez une approche sérieuse, à la portée de tous, qui est révolutionnaire, innovatrice, facile, dans le non-contrôle, sans mental, ni ego, sans préacquis, sans rituel et d'application rapide?

CONNEXION DIVINE^{MC} vous connecte à votre pouvoir inné de guérison. Cette nouvelle fréquence d'énergie vous convaincra par sa puissance, son efficacité, et ce, fait avec une simplicité désarmante pour des résultats hors de votre entendement.

Deux jours suffisent pour activer cette nouvelle énergie.

JONQUIÈRE, 2 et 3 mai 2009

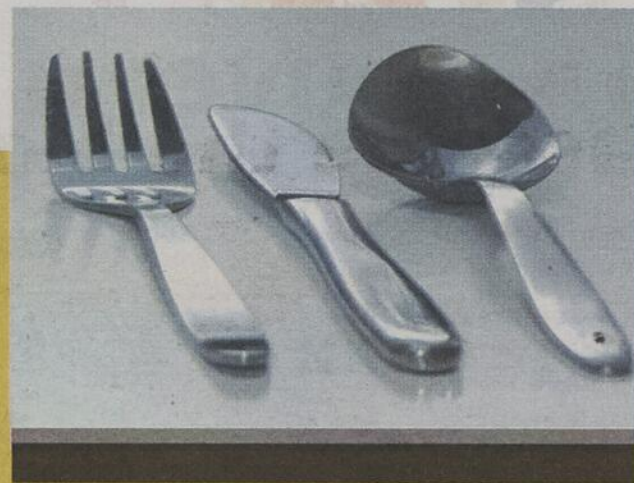
**HOLIDAY INN DE JONQUIÈRE
2675, BOUL. DU ROYAUME**

Suivront Bruxelles, Morges (Suisse), Paris, Île de la Réunion, Québec, Montréal.
Voir dates sur le site Internet.

Pour information et inscription:

763158

www.moniquelapointe.com gueristoi@videotron.ca 450.446.3069



Le profil
nutritionnel
permet
d'apprendre à
trouver les
aliments riches en
éléments nutritifs

Votre alimentation est-elle à la hauteur?

(EN)-Vous avez faim, alors vous mangez. Pour plusieurs, c'est aussi simple que cela. Toutefois, dans une société où la plupart d'entre nous sont suralimentés mais mal nourris, cette approche n'est pas idéale pour fournir au corps tout ce dont il a besoin pour rester au meilleur de sa forme. Aujourd'hui, les professionnels de la santé proposent une nouvelle approche en matière de saine alimentation: le profil nutritionnel.

« Tout le monde s'est déjà fait dire: «ces aliments sont bons pour toi» ou «ne mange pas ça!», affirme Hélène Charlebois, diététiste. Mais nous avons découvert que les gens ont besoin d'un système plus simple pour garder le cap. Le profil nutritionnel permet d'apprendre à trouver les aliments riches en éléments nutritifs, c'est-à-dire ceux qui regorgent de vitamines, de minéraux et constituent un bon carburant pour le corps.»

Mme Charlebois ajoute que nous mangeons souvent des «calories vides», présentes en grande quantité dans la farine et le sucre transformés. Comme ces



VALEUR NUTRITIVE - Lisez toujours les étiquettes pour trouver des produits à grains entiers, à faible teneur en gras, sans gras saturés ou maigres.



NUTRITION - Le profil nutritionnel permet d'apprendre à trouver les aliments riches en éléments nutritifs.

aliments sont pauvres en éléments nutritifs, nous sentons le besoin d'absorber davantage de calories pour nous sentir rassasiés.

«Achetez des aliments colorés, poursuit Mme Charlebois, car la couleur indique que l'aliment regorge d'éléments nutritifs. Si le produit vient de la ferme, mangez-le, sinon soyez vigilants. Enfin, lisez toujours les étiquettes pour trouver des produits à grains entiers, à faible teneur en gras, sans gras saturés ou maigres.»

Mme Charlebois soutient qu'aujourd'hui, les fabricants de produits alimentaires facilitent la vie des consommateurs. «Parmi les éléments nutritifs que notre corps est incapable de produire, mais qui sont essentiels pour notre cerveau et notre cœur, on retrouve les acides gras oméga-3. Ces éléments sont très utiles aux gens qui souffrent d'arthrite et d'ostéoporose. Silani a lancé une nouvelle gamme de fromages contenant des oméga-3. Certains pains, oufs et autres types d'aliments contiennent également cet élément nutritif essentiel.»

Pour en savoir davantage sur la façon d'accroître le profil nutritionnel de votre assiette, Mme Charlebois vous conseille de visiter le site www.nutrientrichfoods.org

Yogi Tea Tasse de thé bio

ROXANNE SIMARD
rsimard@lequotidien.com

Pour les amateurs de thé, voici une marque intéressante de thé biologique à découvrir: Yogi Tea. Avec ses boîtes conçues avec style, son important choix de saveurs, sa certification biologique et surtout ses petites pensées quotidiennes inscrites sur chaque sachet, le Yogi Tea a de quoi se distinguer des autres.

Ces thés sont offerts en différentes saveurs dans les catégories suivantes: thé vert, chai, tao tea, ayurvédique et exotique.



Cette marque est disponible dans quelques épicereries et dans les boutiques de produits naturels, entre autres à la boutique le Garde-manger, située à Chicoutimi.



Pour chaque sachet, une petite pensée est inscrite sur l'étiquette.

C'est en l'honneur de son créateur Yogi Bhajan que le thé porte ce nom. En 1969, celui-ci quitta l'Inde pour s'établir en Occident et y enseigner le yoga kundalini. Après chaque cours, il servait toujours une boisson chaude aux épices à ses élèves, que ceux-ci appelaient affectueusement Yogi Tea.

Pour de plus amples informations, visitez le site Internet au www.yogitea.com.

Manger une collation saine

(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 épicereries 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.

Carol Dombrow, diététiste 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:

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 frigo dans des contenants étanches.

- Si vous ne faites vos emplet-

tes 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 de l'humus et des tartines 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 délicate dans la boîte à lunch.

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

visezante.org.

La clinique médicale Caron INNOVE EN MATIÈRE DE RAJEUNISSEMENT DE LA PEAU.

L'acquisition d'un **Laser Fraxel** nous amène au premier plan. Sur les **corrections de rides, taches pigmentaires et cicatrices d'acné**, les résultats sont visibles rapidement.

Le Dr Marc Gaudreault est fier de vous inviter à communiquer avec nous pour plus d'informations.

Plan de financement disponible!

N'oubliez pas: nous offrons déjà la **Mesothérapie (injection qui dissout la masse adipeuse)**.

Nouveau!



Clinique médicale Caron, 721, rue Caron, Chicoutimi 418-602-3510



publicité

Livres santé et bien-être

Voici quelques suggestions de livres portant sur l'alimentation, la santé, les plantes, l'aromathérapie et bien d'autres sujets qui contribueront à votre bien-être.

Le Top 10 de votre santé

De l'aromathérapie à l'hygiène du corps en passant par le sommeil ou l'alimentation des jeunes enfants, le Top 10 de votre santé rassemble une foule de conseils pratiques et de recettes pour mieux vivre, jour après jour. Ce livre de Jacynthe Boivin-Moffet et Sylvie Khandjian, est publié aux éditions Québec Loisirs.

Secrets de plantes

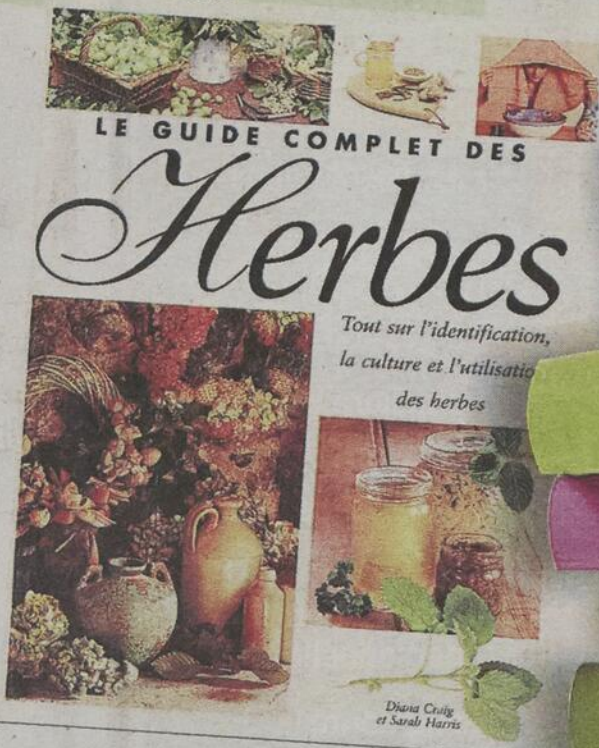
Axé sur l'émerveillement, le livre Secrets de plantes veut surtout apprendre aux passionnés de la nature à reconnaître, à cueillir et à utiliser une étonnante variété de plantes, qu'ils peuvent ensuite utiliser presque à tous les jours d'une façon ou d'une autre, notamment en cuisine. Par le biais de nombreuses anecdotes et expériences accumulées au fil du temps par Fabien Girard, le lecteur est ainsi appelé à découvrir la diversité et la richesse qui se cachent dans nos sous-bois et nos forêts, le long des cours d'eau et dans les champs. Richement illustré, tout en couleurs et agréable tant pour l'œil que pour l'esprit, Secrets de plantes nous apprend surtout que la forêt boréale cache un véritable trésor à ciel ouvert, où il faut sans cesse sentir, voir, goûter et toucher, pour bien saisir ces cadeaux que Dame nature nous fournit de façon aussi généreuse. Secrets de plantes est édité par Les Éditions JCL.

Le guide complet des herbes

Voici un guide superbe qui contient tout ce que vous voulez savoir sur les herbes. Les auteurs, Diana Graig et Sarah Harris, vous dévoilent les secrets de la culture, de la récolte et de la préparation des herbes. Vous y trouverez des conseils de santé, de beauté, des recettes ainsi que de nombreux projets de décoration - L'ouvrage comprend également un répertoire complet des herbes qui indique leurs multiples usages.

Bébés bio: recettes et conseils de bien-être

Préparer la venue de son enfant, l'accueillir dans un environnement sain, le préserver, lui apprendre les bons gestes, le goût des choses, le protéger. De l'allaitement aux premiers pas, Sioux Berger vous guide de façon simple et facile, et vous indique les bons gestes bio à suivre chaque jour. Découvrez des conseils pratiques et naturels sur les techniques de massages pour détendre votre bébé et le soulager, le nourrir sainement, mais aussi les différentes façons de s'occuper de la maison sans produits toxiques, de décrypter les étiquettes des produits alimentaires de votre enfant, ou tout simplement de redécouvrir des plaisirs simples. Ce livre est publié aux éditions Flammarion.



Mélissa
BRAQUETTE
rédactrice publicitaire

mbradette@lequotidien.com





Pour la qualité et le professionnalisme

Fédération québécoise des massothérapeutes

ROXANNE SIMARD

rsimard@lequotidien.com

Que ce soit pour éliminer les tensions, le stress, la douleur ou tout simplement pour la détente... le massage reste un moment privilégié de bien-être et de plaisir.

Parmi toutes les personnes pratiquant la massothérapie, il peut parfois être difficile de choisir un massothérapeute ayant une formation adéquate et un niveau d'expérience suffisant. C'est pourquoi depuis maintenant 30 ans, la fédération québécoise des massothérapeutes (FQM) met de l'avant ses membres agréés.

La FQM c'est plus de 4000 membres au Québec, dont une cinquantaine dans la région, qui regroupe 65 % des massothérapeutes de la province. Chacun d'entre eux a reçu une formation de qualité dans une école accréditée par la FQM, en plus d'être encadré par un code déontologique, un comité de discipline et des standards de qualité élevés.

Un massothérapeute agréé pour un moment agréable

Selon Claude Delisle, porte-parole des membres de la FQM au Saguenay-Lac-Saint-Jean et

directeur de l'école de massage Claude Delisle, ce qui distingue un membre de la fédération est le service personnalisé. «Lors de chaque séance, le professionnel est attentif au client et à ses besoins afin de faire un massage sur mesure. D'ailleurs, il travaille selon les émotions dominantes (tristesse, colère, deuil, stress...) pour composer le massage et chaque fois c'est différent. Il suit vraiment le rythme du client et c'est une chose très appréciée», explique-t-il.

Clientèle

Les massages s'adressent aux gens de tous âges et de tous milieux désirant avoir un moment de détente ou un soin particulier. «En général, on retrouve trois types de clientèle: les gens fatigués, avec des tensions ou avec des douleurs. Mais peu importe le cas, nous avons toujours une vision globale de la santé du client et c'est pourquoi nous ouvrons un dossier et faisons un suivi de l'évolution de la santé du client. Bref, nous sommes plus que des massothérapeutes, nous sommes des partenaires de santé», explique le porte-parole de la FQM.

Le massage est l'outil antistress par excellence, puisqu'il

permet de s'évader et de rompre avec les tensions quotidiennes. «En plus de cela, il contribue au développement des sens et à la confiance en soi. Il assouplit aussi les muscles, améliore la circulation sanguine, le drainage des toxines et la nutrition cellulaire tout en permettant une plus grande mobilité», affirme Claude Delisle.

Types de massages

Bien que plus de huit types de massages soient reconnus par la FQM, trois d'entre eux sont plus utilisés. Tout d'abord le californien, qui est caractérisé par une détente profonde, un soulagement efficace et durable des tensions ainsi qu'une harmonisation globale de tout l'être.

Ensuite, il y a le massage suédois qui est parmi les plus populaires. Celui-ci dissout les tensions du corps, le stimule et le fortifie globalement tout en le relaxant. Il détend et régénère les gens, les disposant ainsi à mieux vivre quotidiennement. Il est exécuté en courbe, de manière à débiter très doucement pour ensuite arriver à des mouvements énergiques afin de revenir avec l'effleurement.



FQM



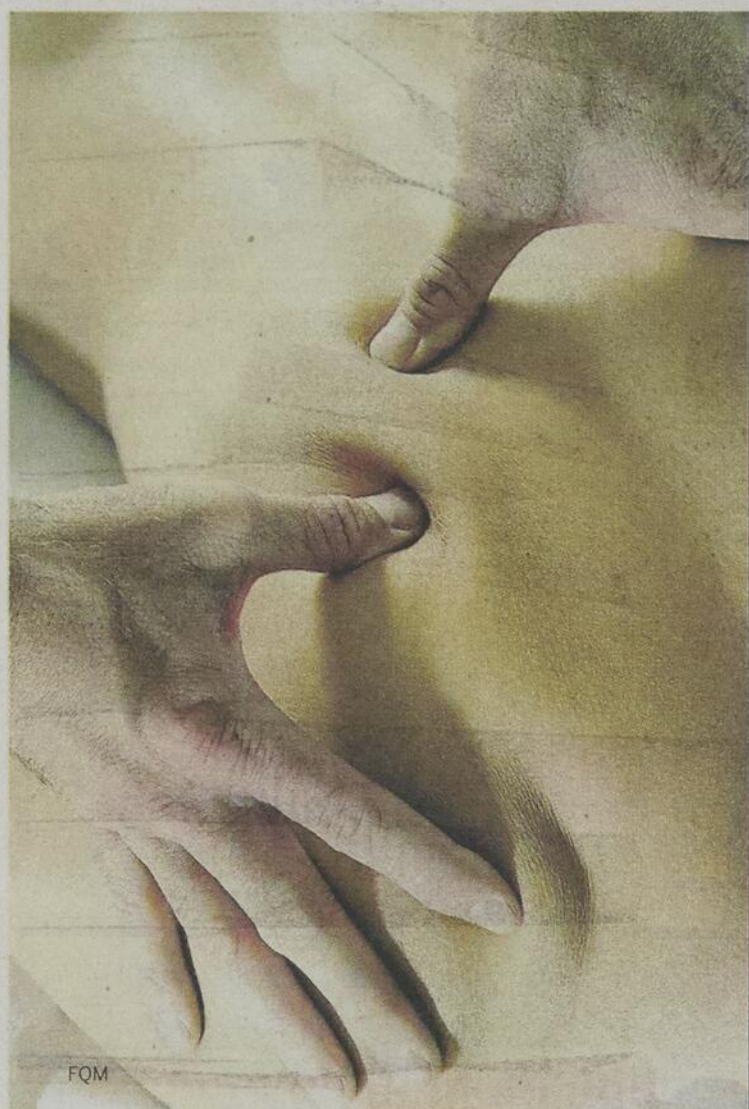
Claude Delisle, porte-parole de la FQM pour la région et directeur de l'école de massothérapie Claude Delisle.

Le shiatsu quant à lui est une technique qui consiste à exercer des pressions douces ou fortes avec les pouces ou les coudes sur des points spécifiques du corps. Les effets bénéfiques du toucher permettent de réduire et de soulager les maux quotidiens comme le stress, l'anxiété, la fatigue, les maux de tête, de dos et bien plus encore.

École

Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, l'école Claude Delisle est le seul institut d'enseignement accrédité par la FQM. Afin de choisir un massothérapeute agréé lors de votre prochain moment de détente, appelez au 1-800-363-9609 pour être référé au membre de la FQM le plus près de chez vous. Pour plus d'information, vous pouvez consulter le www.fqm.qc.ca

La FQM vous invite à venir visiter son stand au Salon Santé Beauté Mieux-être, les 21 et 22 mars prochains à l'Hôtel le Montagnais de Chicoutimi.



FQM

Les bienfaits de la massothérapie

- soulage le mal de dos
- améliore la mobilité musculaire
- apaise et calme
- soulage la douleur
- améliore la digestion
- améliore le sommeil
- augmente la capacité respiratoire
- accroît la valorisation personnelle
- augmente la résistance au stress

LE TEMPS DES DÉCISIONS !

Vivez en toute
liberté!



CENTRE DE
LASÉROTHERAPIE
3001

Traitement au laser doux
Thérapeutes diplômés
Démarche personnalisée

sans tabac,
sans stress,
sans alcool,
sans drogue,
sans surplus de poids
ou libéré du feu!

Prenez rendez-vous...

Saguenay-Lac-Saint-Jean
418-543-9052
1 866-687-3001

765658



L'équipe spécialisée
en traitement des dépendances
depuis 20 ans!

Venez nous voir à
l'Expo Santé,
Beauté et
Mieux-être les
21 et 22 mars au
Montagnais.
On vous attend!

Clinique La Quintessence

Diane Grenier • Massothérapeute
Spécialisée en drainage lymphatique
et
Louise Richer
Coach certifiée en PNL

418-674-2303 www.cqsag.ca

CHOISISSEZ votre
massothérapeute agréé
et **OBTENEZ 10\$** de rabais
sur votre première séance

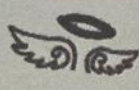


Massothérapie

- Esalen • Égyptien • Californien
- Drainage lymphatique
- Thaïlandais traditionnel

Jean-Paul Caron
Membre de la FQM (Reçu)

221, rue de la Pente Douce, Alma QC G8B 1G7, (418) 668-8742



Mains de l'Ange

Massothérapie, Réflexologie
Reiki & Méditation
(418) 720-1286
171 Avenue du Pont Nord Alma

Josée Bouchard,
massothérapeute agréée

Massothérapie

Lisette Deschesnes

Infirmière auxiliaire
Massothérapeute agréée,
membre F.Q.M.

TÉL: (418) 276-4226
(Reçu pour assurance)



2105, rue Coulombe, Dolbeau-Mistassini, Qc G8L 3L6



L'art d'être en soi

Suédois, californien
Praticienne méthode de libération des cuisses



Approche globale du corps par des mouvements d'éveil corporel qui libèrent les tensions physiques, émotionnelles et psychiques. Processus qui se vit sur 8, 10 ou 12 semaines consécutives. S'adresse à toute personne qui vit stress, arthrite, arthrose, migraine, fibromyalgie, etc.
SESSION DU PRINTEMPS DÉBUTE LE 18 AVRIL 2009

Chantale Bouchard

25, Levasseur
Alma (Québec) G8B 2C5
(418) 480-0028

Centre d'éveil corporel *Shanti*



Marais du héron bleu

MASSOTHÉRAPIE
Lise Tremblay
Californien - Polaire (base) - Réflexologie - Reiki
Forfait santé déjeuné, massage et bain
MASSAGE À DOMICILE OU EN ENTREPRISE
Reçu d'assurance et certificat-caducan disponibles



www.LiseTremblay.ca
(418) 480-2068

Massothérapie
Crystalline
Sylvette Néron
418-347-3508
512 rue Tremblay, St-Henri-de-Tallon G0W 2X0
Thérapeutique et de détente
Mélanomorphe
Pierres chaudes



Massage Shiatsu
Cours d'auto massage Do-In
Cours d'initiation au massage Shiatsu

Membre FQM - Reçu assurance

Le Do-In est un soin relaxant et revitalisant que l'on se donne soi-même. Il consiste à s'étirer, se masser, et à stimuler la circulation énergétique dans les méridiens d'acupression. Le Do-In clarifie, il contribue à gérer le stress et les maux corporels ou émotionnels.



977, rue Beauséjour, Chicoutimi QC G7H 2S1
418 543-0505

Centre de massage Californien

Valérie Guay

Membre de la Fédération
Québécoise des Massothérapeutes

Spécialités massage :

- Californien • Pierres volcaniques et marines
- Perfectionnement équivalent au massage sportif
- Femme enceinte • Bébé

1555, rue Philias-Girard, Alma (QC) G8B 7T1
Tél. : (418) 480-2200



CLINIQUE MASSOTHÉRAPIE

Louise Imbeau
349-8601 - 720-9646

Reçu pour assurance. Membre de la FQM.

Massothérapie

- Esalen • Égyptien • Californien
- Pierres chaudes
- Drainage lymphatique

Jean-Paul Caron,
Membre de la FQM (Reçu)

221, rue de la Pente Douce, Alma QC G8B 1G7, (418) 668-8742



Georges Tremblay
Massothérapeute

(418) 673-7483
geostremblay@hotmail.com
871, Hôtel-de-ville
St-Hamond, (QC) G1V 1E8

Sur rendez-vous seulement.
Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes.



Nancy
Brassard

Karine
Lachance

Anne-Marie
Gauthier

Massothérapeutes Agréées

Massage suédois, californien, sportif, femmes
enceintes et sur chaise en entreprise.
Formatrice à la méthode Bonapace.

(418) 545-4443

Situé au centre physio + sport
(Pavillon sportif de l'UQAC)

CLAUDE DELISLE • 549-3265

331, rue Condé, Chicoutimi-Nord

Massage californien 15 h/45 h/400 h

Suédois 15 h/400 h

Trager 15 h/400 h

Toucher thérapeutique 45 h

Écoute crânio-sacrée

Massage pour le couple

Relaxation et méditation

ÉCOLE
ACCREDITÉE
FQM

Pour les entreprises:

Sessions anti-stress

Ressourcement - Conférence - Counseling

www.massoclaudedelisle.com

Massage Suédois

Guyline Tremblay
infirmière,
praticienne en suédois
membre de la F.Q.M.

Sur rendez-vous :
(418) 279-5230

Profitez en toute sécurité des bienfaits de la massothérapie!