

*DES MÉTHODES SIMPLES POUR UNE EXCELLENTE SANTÉ.*

**INFO  
HARMONIE  
SANTÉ**

*DES SPÉCIALISTES VOUS PARLENT  
D'ALTERNATIVES DE SANTÉ.  
ASPECTS PHYSIQUE - ÉMOTIONNEL - PSYCHIQUE*

CAHIER SPÉCIAL  
**Le Nouvelliste**  
Le 20 octobre 1993

La réflexologie

Une thérapie vieille de plus de 5000 ans

La réflexologie existe en Chine depuis plus de 5000 ans. En Occident, par contre, il faut retourner au début du siècle et au docteur William Fitzgerald qui, le premier, s'est inspiré de la médecine chinoise. Ce médecin américain découvrit que le corps humain est traversé longitudinalement de la tête jusqu'au bout des doigts et des pieds par des méridiens ou canaux d'énergie qui le divisent en dix zones spécifiques correspondant à un organe ou à une partie du corps. Il appelait cette méthode «thérapie de zone» et elle consistait à atténuer la douleur dans certaines parties du corps.

C'est ainsi qu'une région déterminée du corps correspond à une zone réflexe précise de la main, du pied ou de l'oreille. Si une pression est exercée sur certaines parties des doigts, on peut produire par voie réflexe une insensibilité tellement parfaite de zones précises de la figure qu'un chirurgien pourrait même pratiquer une intervention chirurgicale sans recourir à une anesthésie.

En stimulant ces points réflexes, l'énergie électrique naturelle du corps circule dans le système nerveux et sur les méridiens pour briser les blocages et les dépôts qui peuvent empêcher la circulation dans les zones correspondantes.

Les travaux de Fitzgerald furent repris par Shelby Riley et Eunice Ingham. Ils mirent au point la réflexologie moderne, thérapie qui repose sur l'existence de zones réactives localisées aux oreilles, aux mains et aux pieds et qui correspondent à une région du corps ou à un organe donné.

Les réflexologues, lorsqu'ils prodiguent des soins, se servent de leurs doigts ou de leurs mains grâce à des reptations, à des pressions, à des micro-massages et à des rotations. Les points douloureux ou sensibles correspondent aux régions intoxiquées, congestionnées ou malades. La stimulation de ces régions pendant une période de temps déterminée est souvent suffisante pour redonner à l'organe impliqué son fonctionnement adéquat. Une meilleure propagation de l'influx nerveux, jointe à une amélioration de la circulation

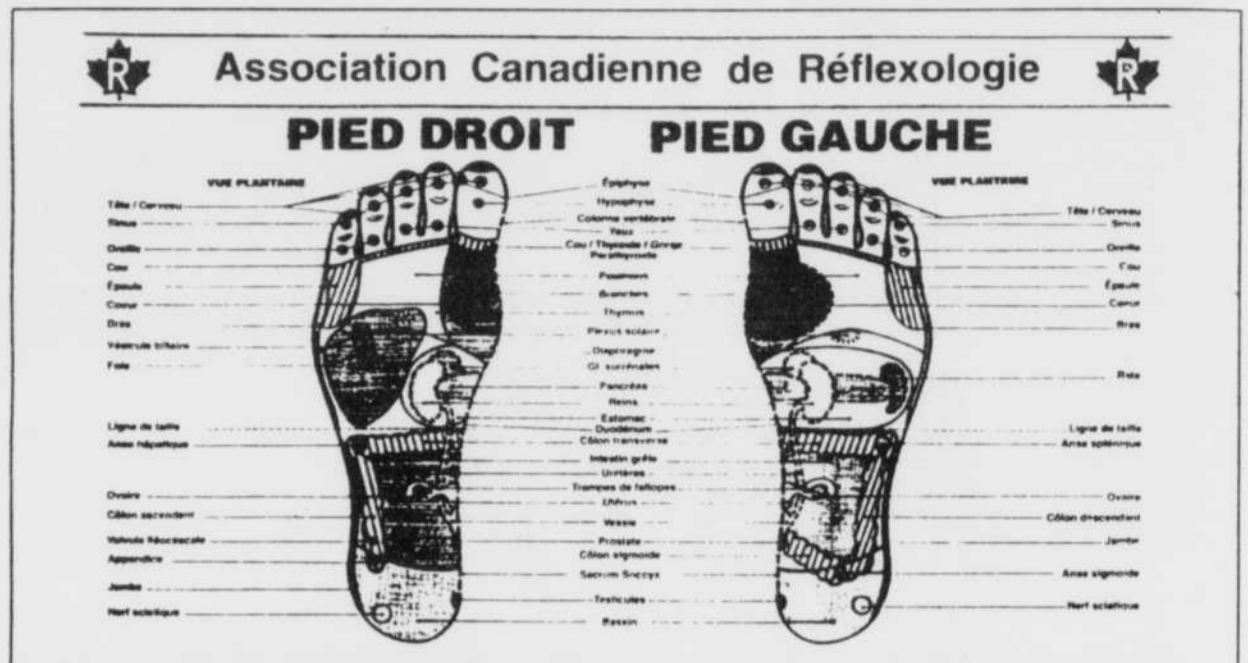
lymphatique et sanguine, découle de ces stimulations.

À la suite des traitements, la personne traitée constate alors une recrudescence de vitalité, une impression de bien-être, de relaxation qui se propage à tout l'organisme. Les cellules intoxiquées et viciées se renouvellent.

**LA RÉFLEXOLOGIE L'ÉQUILIBRE HUMAIN**

La réflexologie a pour but de maintenir l'organisme humain en équilibre parce que le réflexologue perçoit le corps comme un tout. Ceci n'implique aucun usage de médicament chimique et n'exige aucun appareil.

L'Association canadienne de réflexologie regroupe environ 3000 membres d'océan à l'autre, dont 400 au Québec.



La réflexologie travaille les points réflexes dans les pieds ou les mains.

Membre de la F.Q.M.M. et de l'A.C.R.

**MASSAGE SUÉDOIS ET RÉFLEXOLOGIE AURICULOTHÉRAPIE**

Sur rendez-vous: **371-2500**  
135, Garceau, Trois-Rivières-Ouest

**MONIQUE LÉVESQUE**  
Professeure et praticienne

**Spécial:**  
Info harmonie santé  
Page couverture: Normand Aubry  
Responsable des cahiers spéciaux: Ginette Panneton  
Photos: Flageol photo, Gianni Corbo, Photoméda  
Rédaction publicitaire: Stéphan Ratelle, Jean Laperrière, Martine Devault

**ROLANDE BOUCHARD**

- RÉFLEXOLOGIE
- REIKI
- AURICULOTHÉRAPIE
- HYGIÈNE DE L'OREILLE

Membre de l'Association canadienne de réflexologie

**SUR RENDEZ-VOUS**  
(819) 693-4805

**RÉFLEXOLOGIE**

**Louise Trudel**

Réflexologue diplômée  
**(819) 379-8782**  
7950, Châteauvert, app. 3  
Trois-Rivières

Je perçois le corps comme un tout. Je travaille sur des points précis au niveau des pieds, des mains et la tête, afin de redonner au corps l'énergie nécessaire pour maintenir une santé optimale. La réflexologie s'adresse aussi aux enfants hyperactifs. La réflexologie diminue les effets du stress, de la fatigue et de la nervosité.

**Louise Trudel**  
Réflexologue diplômée

**VOS PIEDS VOUS FONT SOUFFRIR? ÉVALUATION GRATUITE**

- Calosités (corne)
- Cors - Durillons
- Ongles incarnés
- Amincissement/soin des ongles

**VOS PIEDS SONT IMPORTANTS, VOYEZ-Y.**

**Diane Chamberland**  
Membre de l'A.P.Q.  
Technicienne en soins des pieds

POUR RENDEZ-VOUS:  
58, rue Saint-Pierre  
Cap-de-la-Madeleine **378-2624**

## Des salons et des conférences

# Sous le signe des sciences et de la santé

Médecines douces et astrologie se donnent rendez-vous au Salon Sciences, Santé qui aura lieu du 12 au 14 novembre prochain à l'hôtel Le Baron.

Pour le bien-être de votre corps et de votre esprit, vous êtes invités à venir rencontrer les différents exposants qui vous entretiendront de sujets tels l'acupuncture, les produits naturistes, la numérologie, le tarot et bien d'autres. En prime, une pyramide où vous pourrez vous allonger à l'intérieur, vous détendre, harmoniser votre corps et votre esprit sera installée sur les lieux.

Également, les gens pourront assister à diverses conférences. Les vendredi et samedi 12 et 13 novembre, à 19 h 00, l'astrologue Cagliostro donnera un exposé sur... l'astrologie. Il sera également sur place toute la fin de semaine pour rencontrer les gens.

Samedi, à 13 h 30, le chamane Luc Bourgault vous

entretiendra sur la médecine amérindienne traditionnelle, les techniques de guérison et les plantes guérisseuses. M. Bourgault, surnommé l'Aigle bleu, a donné des conférences en Allemagne, en Belgique et en France. Il aurait appris la méthode Tlakaelel, un sage de la nation aztèque. Une méthode de méditation vieille de plus de 100 000 ans. Luc a étudié avec Oshinnah, une femme guerrière de la nation apache, une guérisseuse très respectée. Il anime des ateliers, il est musicien, écrivain, thérapeute, interprète.

Robert Sahuri présentera son atelier sur les sciences de la pyramide 1, 2, et 3, à 13 h 30. Ce conférencier naturopathe européen traitera de la paix intérieure, de l'équilibre humain, de l'énergie et des produits naturels.

Également, plusieurs invités présenteront leur conférence pendant le déroulement du salon sur des thèmes tels, l'astrologie, le développe-

ment spirituel, les produits naturels, la voyance et plusieurs autres thèmes. Entre autres, Léonard Coulombe et Claire Savard, respectivement auteurs de volumes sur les prédictions futures et sur les lignes de la main seront présents.

Le coût d'admission est de deux dollars. Pour les moins de 16 ans, l'entrée est gratuite.

### SALON À NICOLET

Par ailleurs, suite au succès remporté l'an dernier, un deuxième Salon Sciences, Santé se tiendra l'an prochain aux Galeries de Nicolet. Les dates avancées sont du 4 au 6 mars. Déjà, deux conférenciers seront présents à cette occasion. Marie Coupal, auteure de livres sur les rêves et Réjean Déziel, conférencier sur la lecture rapide ainsi que sur l'énergie et le développement spirituel ont confirmé leur présence.

## Salon de minéralogie et gemmologie

# La pierre, source de santé et de spiritualité

Les pierres, les fossiles, les minéraux, la joaillerie et tout le mythe entourant ces petits trésors vous passionnent? Vous êtes friands de tout le mystère et la puissance qu'évoquent ces petits objets? Alors ne manquez pas le Salon de minéralogie et de gemmologie qui aura lieu du 29 au 31 octobre à l'hôtel Le Baron de Trois-Rivières.

Pour la première fois en Mauricie, une soixantaine d'exposants se déplaceront pour vous faire connaître ce monde fascinant et vous faire découvrir les bienfaits de ces pierres sur la santé des gens et la spiritualité de l'esprit.

Plusieurs thèmes seront abordés lors de conférences. Le vendredi 29 octobre, France Raïche, traitera de la médecine amérindienne; des plantes médicinales au vertes bénéfiques utilisées par

les premiers habitants du continent.

Le samedi 30 octobre, Robert Handfield donnera cinq conférences sur les cristaux et ses bienfaits. La première aura lieu à 13 h 30. Le sujet abordé s'intitule «Cristaux et cheminement spirituel». À 15 h 00, le thème sera «La conscience supra mentale et les cristaux.» Dès 16 h 30, M. Handfield traitera de «L'utilisation pratique des cristaux.» À 19 h 00 le sujet abordé sera «Les cristaux et autoguérison.» Finalement, à 21 h 00, le thème sera les «Cristaux et Reiki.»

Le dimanche 31 octobre, Steve Dubois Perron, auteur du livre «Le guide des effets magnétiques des cristaux et d'autres substances» donnera une conférence intitulée «La puissance des pierres.» La rencontre aura lieu à 13 h 30.

Luc Leclair, vice-président de la Société de paléontologie du Québec sera également sur place durant le Salon. Il donnera de l'information sur les fossiles retrouvés au Québec.

Les heures d'ouverture sont les suivantes: Le vendredi 29 octobre de 10 h 00 à 22 h 00; le samedi 30 octobre de 10 h 00 à 22 h 00 et le dimanche de 10 h 00 à 18 h 00. L'admission est de 2 \$, gratuite pour les moins de 16 ans.

Le vendredi, tous les groupes scolaires qui auront réservés à l'avance seront admis gratuitement à l'exposition. Le prix d'entrée inclu les conférences.

Pour toute information communiquez avec: Les productions CA à (819) 293-6965.

## SALON MINÉRALOGIE et GEMMOLOGIE

du 29 au 31 octobre 1993

Exposants, grossistes, détails de pierres, minéraux, fossiles, joaillerie, sculpture, outils.

**VENDREDI 29 OCTOBRE - 10h à 22h**

**SAMEDI 30 OCTOBRE - 10h à 22h**

**DIMANCHE 31 OCTOBRE - 10h à 18h**

**VENDREDI 29 OCTOBRE À 19h30**

**FRANCHE RAICHE**

«La roue de médecine amérindienne»

**SAMEDI 30 OCTOBRE**

**ROBERT HANDFIELD**

13h30 Cristaux et cheminement spirituel

19h Les cristaux et autoguérison

15h La conscience supra mentale et les cristaux

21h Cristaux et REIKI

16h30 L'utilisation pratique des cristaux

**DIMANCHE 31 OCTOBRE À 13h30**

**STEEVE DUBOIS-PERRON**

Auteur et conférencier

«La puissance des pierres»

### EXCLUSIF

Kiosque sur les fossiles du Québec avec Luc Leclair, vice-président de la Société de Paléontologie du Québec et Michel Libergilla, directeur des sciences de l'université McGill

**PRIX A GAGNER**

**ENDROIT:**

**SÉLECTÔTEL LE BARON**

3600, boul. Royal

Trois-Rivières

Entrée, adultes: 2\$

Moins de 16 ans: Gratuit

**PRIX A GAGNER**

## SALON SCIENCES SANTÉ À TROIS-RIVIÈRES

Du 12 au 14 novembre 1993

Exposants en médecines douces, numérologie, voyance.

**VENDREDI 12 NOVEMBRE de 18h à 22h**

**SAMEDI 13 NOVEMBRE de 10h à 22h**

**DIMANCHE 14 NOVEMBRE de 10h à 18h**

### CONFÉRENCES

**VENDREDI 12 NOVEMBRE et SAMEDI 13 NOVEMBRE À 19h**

**CAGLIOSTRO**

Astrologue très réputé

**SAMEDI 13 NOVEMBRE À 13h30**

**LUC BOURGAULT**

Conférencier de réputation internationale

Thème: La voie amérindienne de médecine traditionnelle - le chamanisme

**DIMANCHE 14 NOVEMBRE À 13h30**

Conférencier: Roberto Sahuri

Les sciences des pyramides 1, 2 et 3 plus d'autres mini-conférences.

## SALON SCIENCES SANTÉ AUX GALERIES NICOLET

Du 4 au 6 mars 1993

Nombreux exposants et conférenciers

• Réjean Déziel

• Marie Coupal

Surveillez les journaux pour d'autres renseignements

CONCEPTION et ORGANISATION

Les Productions



293-6965

Une oasis au centre-ville de Trois-Rivières

# Le centre de santé Pauline-Gagnon

Pauline Gagnon vit un grand rêve. Fidèle adepte des disciplines en alternatives de santé, thérapeute et enseignante en ce domaine, elle poursuit sa voie au Centre de santé Pauline-Gagnon. Ce centre, situé à 466 Bonaventure est l'ancienne résidence des soeurs de l'Immaculée-Conception. «Je rêvais d'acquies un couvent, un lieu où les murs sont déjà empreints de calme et de sérénité. Je réalise aujourd'hui ce rêve. Le centre abrite de nombreux thérapeutes et l'enseignement y est une grande priorité.» de commenter Mme Gagnon.

Les thérapeutes sur place se retrouvent dans différentes disciplines. Ainsi, la phytothérapie, l'aromathérapie, la croissance personnelle, la sexologie, la réflexologie, la massothérapie, la digito-électro-puncture, l'alimentation végétarienne sont parmi les services offerts par les professionnels du Centre de santé Pauline-Gagnon. Des soirées de méditation sont aussi au programme, de même que



Première rangée: Mme Louise Deshaie, secrétaire réceptionniste; Mme Pauline Gagnon, directrice; Mme Suzanne C. Després, homéopathe; Mme Sylvie Caron, psychothérapeute conjugale, sexologue, hypnothérapeute et Mme Guylaine Matton, massothérapeute. Derrière: Mme Nicole Renaud, naturopathie; M. Jean Marchand, orthothérapeute; Mme Lise Magny, hygiéniste, soins des pieds et soins corporels; Mme Lise Leboeuf, réflexologue lymphatique et Mme Suzanne St-Louis, auriculothérapeute et relation d'aide.

des cours de Tai-chi.

Les cours sont offerts en bloc d'enseignement ou en complément d'apprentissage pour des thérapeutes. Ils s'adressent à ceux et celles qui veulent acquies une solide

formation dans le domaine et sont reconnus par l'Association provinciale des naturothérapeutes.

Le grand cours de naturopathie, par exemple, se donne dans un bloc de 3 ans. Il re-

groupe l'enseignement sur les principes de saine alimentation et de vie active auxquelles s'ajoute une formation en massothérapie, kinésithérapie et orthothérapie. «C'est la base de toute bonne formation en naturopathie», de souligner Mme Gagnon, mais on peut y ajouter certaines spécialités comme la réflexologie et les bougies auriculaires.»

Autant pour recourir à un thérapeute que pour des renseignements sur les différents cours de l'école un seul numéro de téléphone, le 374-1651, réunit tous ses services et c'est celui du Centre de santé Pauline-Gagnon.

De plus en plus populaires, les soins en santé alternative rejoignent un public large. Ils s'adressent à tous ceux et celles qui recherchent le mieux-être par des moyens qui respectent l'être dans sa globalité. «L'être humain a trois corps, le physique, le mental et le spirituel, une approche saine respecte et intègre ces trois dimensions.» d'expliquer Mme Gagnon en soulignant aussi toute l'attention qu'elle même et ses thérapeutes accordent à la personne. «Nous sommes à l'écoute des gens et attentifs à leurs besoins. Nous les conseillons et les orientons vers ce qui peut les ai-

der à se sentir bien», de poursuivre Mme Gagnon.

Aussi, le centre se consacre entièrement à créer un univers propice à la réceptivité de soi et des autres. L'accueil est chaleureux tant au secrétariat qu'au magasin de produits naturels. Des certificats-cadeaux et des forfaits info-soins, sont disponibles pour offrir à une personne chère. Des salles servent de lieu de rencontres pour les groupes et les réceptions de bureaux. Le service de traiteur est donné par le restaurant le Saint-Prosper, bien connu pour la qualité de sa nourriture. Il est d'ailleurs fortement question d'intégrer ce restaurant au centre. «Mes deux fils François et Martin, en sont les propriétaires et leur intérêt pour la cuisine végétarienne, saine et équilibrée rejoint le mien. Il serait aussi intéressant et stimulant d'unir notre travail», de préciser Mme Gagnon en portant une légère attention sur sa famille, ses collaborateurs naturels. «Mon mari André, mes fils François, Martin, Christian, leur compagne Johanne et Maryse tous sont intéressés au projet du Centre de santé Pauline-Gagnon et y donnent de l'énergie. C'est une affaire de famille, dont je suis très fière.»

## LE SPÉCIALISTE

en produits homéopathiques  
et teintures-mères

- Suppléments alimentaires
- Flora
- Vitamines Nulife et Swiss
- Produits de beauté
- Alimentation naturelle
- Huiles
- Etc.

immunitaire  
Prévient la  
grippe et le rhume  
Soulage les  
symptômes

### ÉCHINACÉE SALUS

50 ml  
Prix cour.: 11,15\$

**SPÉCIAL**

**835\$**

Plusieurs autres spéciaux en magasin

CARREFOUR TROIS-RIVIÈRES-OUEST

4520, boul. Royal

CENTRE LES RIVIÈRES

4125, boul. des Forges

**373-9767**

**378-5333**

### «Le mercure dans l'environnement»

L'Organisation mondiale de la santé a annoncé en 1991 que la plus grande source de mercure pour la population générale non exposée de façon industrielle provenait des amalgames dentaires.

- Suis-je intoxiqué au mercure?
- Que faire si j'ai des amalgames?
- Les remplacer par quoi?
- Serai-je protégé pendant le traitement?
- Mes symptômes disparaîtront-ils en enlevant mes amalgames?
- La dépose est-elle valable?

**DITES «OUI» À LA SANTÉ!**



MARK BONNER d.m.d.  
Chirurgien dentiste

**Centre de santé dentaire**

5775, boul. Jean-XXIII, Trois-Rivières-Ouest  
Tél.: (819) 691-1343

# LA STATION SANTÉ LE BALUCHON



## La santé au naturel

Redécouvrez la détente et la quiétude d'un site naturel incomparable.

Nous vous proposons des installations des plus modernes: salle d'eau, salle pour massage sous douche à affusion, bains thérapeutiques, enveloppement d'algues et soins esthétiques. Le tout offert à l'intérieur de forfaits pour une journée ou d'un forfait incluant hébergement et repas-santé.



**VENEZ FAIRE LE PLEIN DE SANTÉ, LE PLEIN DE NATURE!**

## FORFAITS

VOICI NOS FORFAITS D'UNE JOURNÉE

### RENAISSANCE

- Une pause-santé
- Un enveloppement aux algues et bain relaxant
- Un massage
- Un peignoir
- Accès au tourbillon et au sauna
- Accès à toutes les installations plein air

OU **115\$**  
+ taxes / personne

### HARMONIE

- Une pause-santé
- Une douche à affusion
- Un massage
- Un soin du dos
- Un peignoir
- Accès au tourbillon et au sauna
- Accès à toutes les installations plein air



#### Commentaires des clients

"L'accueil et le service ont été des plus appréciés!"  
Anne Bellemare

"Je vous félicite pour la qualité de l'hébergement."  
Guy Baillargeon

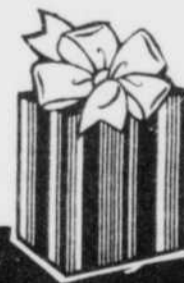
"Merci de vos bons soins et de votre oreille attentive".  
Paulette Richer

## CERTIFICAT-CADEAU

**Vous cherchez une suggestion de cadeau?  
Pour le temps des Fêtes, offrez un  
certificat-cadeau du Baluchon.**

Personnalisés et d'une belle présentation, ils combleront chaque personne sur votre liste.

- RELAIS GASTRONOMIQUE
- FORFAIT VACANCES
- FORFAIT SANTÉ



INFORMEZ-VOUS SUR TOUS NOS AUTRES FORFAITS D'UNE JOURNÉE



MRC de Maskinongé  
1990 - Entreprise de service  
1992 - Effort marketing



1991  
L'innovation  
touristique



1992  
L'excellence  
touristique



1993  
La promotion  
touristique

DE NATURE  
À VOUS  
séduire!



**Le Baluchon**  
STATION TOURISTIQUE

3550, chemin des Trembles  
Saint-Paulin (Québec)  
J0K 3G0

(819) 268-2555

Télécopieur: (819) 268-5234

## L'Auberge Le Florès

# Prendre soin de soi au coeur de la nature

En l'espace de quelques années, l'Auberge Le Florès, située au 4291, 50e Avenue à Sainte-Flore de Grand-Mère, a réussi à se hisser aux plus hauts sommets. Elle a mérité de nombreux prix prestigieux comme le «Lauréat national du prix de l'entreprise touristique 1992». De simple salle à manger au tout début, les propriétaires du Florès ont ensuite ajouté une auberge et quelques chambres. La qualité de l'accueil et la satisfaction de la clientèle était telles que l'espace ne suffisait plus. Il a donc fallu procéder à un agrandissement pour aug-

menter la capacité d'hébergement.

Il y a trois ans, c'était au tour de l'inauguration du centre de santé. Les affaires devenaient donc beaucoup plus sérieuses. Aujourd'hui encore, on veut agrandir les installations pour offrir sept chambres supplémentaires et de nouveaux services comme l'esthétique, le massage sous pluie, les bains flottants, les jacuzzis et les appareils d'exercices, ce qui devrait se faire dans un mois environ.

Les gens qui séjournent à l'auberge Le Florès bénéficient d'une foule de services



Le Florès, de Sainte-Flore de Grand-Mère, une jolie auberge aux multiples vocations dont celle d'être un centre de santé reconnu.

et de forfaits adaptés selon les besoins spécifiques à chaque personne. Les clients bé-

néficient d'une très grande flexibilité dans le choix de leurs traitements. Bien qu'une majorité des clients du Florès soient des gens stressés ou fatigués qui cherchent avant tout à fuir leurs problèmes, à retrouver le calme de la campagne, plusieurs viennent simplement pour la beauté des lieux. Ils se retrouvent dans un décor merveilleux, un environnement tranquille, et ils sont servis à souhait. Les habitués du Florès sont les premiers à reconnaître que le succès n'a pas changé les propriétaires. Certains commentaires se résument ainsi: «Avec tout le succès que vous connaissez, vous gardez toujours cette belle simplicité». Simplicité, voilà le mot qui fait que Le Florès se démarque nettement.

Tous les traitements sont

prodigués par un personnel expérimenté et qualifié dans leur domaine. D'ailleurs, au Florès règne un esprit de famille un peu exceptionnel. Les patrons sont toujours sur place pour voir au bon fonctionnement de l'auberge et du centre de santé. Pas moins de 27 personnes s'occupent du bien-être des clients. Ce sont des employés motivés qui n'hésitent pas à investir beaucoup d'efforts dans leur travail. La communication avec le client a toujours fait partie de la philosophie des propriétaires du Florès et de leurs employés.

Parmi les traitements offerts au Florès, on peut noter ceux-ci: les massages (californien, suédois, de détente, réflexologique, reiki, etc.); la sablage du corps (qui assouplit et affine le grain de la peau et provoque une sensation merveilleuse de détente et de bien-être); l'enveloppement d'algues (élimine les cellules mortes et reminéralise); l'enveloppement d'algues et d'huile (soulage et relaxe les muscles endoloris); le traitement sudachaud (déloge et favorise l'élimination des toxines); l'enveloppement d'algues et traitement raffermissant (tonifie et améliore la silhouette); les bains thérapeutiques (calmants, relaxants ou revitalisants); la pressothérapie (bon fonctionnement du système circulatoire) et plusieurs autres.

Cédez à la tentation et venez passer des moments inoubliables en y vivant au rythme des gens de la campagne. Distinction, confort et élégance vous attendent.

# Reiki

## S'UNIR À LA SOURCE D'AMOUR INCONDITIONNEL

À la recherche de l'équilibre physique, mental, émotionnel, spirituel! Les mains, avec amour, vous guideront au centre.

### INITIATION REIKI I ET II



PAR  
**CAROLE CHARLES**

Maître Reiki

**CONFÉRENCE GRATUITE  
LE 22 OCTOBRE 1993 À 19H30**

Initiation: les 23 et 24 octobre 1993

- Conférence le 26 novembre 1993
- Initiation les 27-28 novembre 1993
- Initiation en tout temps pour 1 ou 2 personnes sur demande (de jour ou de soir)
- Niveau III et maître disponibles.

**300\$  
pour les  
2 niveaux**

Lieu: **AUBERGE LE FLORÈS**  
4291-50e Avenue, Grand-Mère (Qué.)

Pour informations: **538-9340**

- Dépliants disponibles sur demande au Flores

En tout temps, vous pouvez bénéficier d'un traitement de Reiki au spa-détente Le Florès

Gomez  
naturellement  
stress et traces  
de fatigue.



Nous sommes heureux de vous présenter une nouveauté tout à fait étonnante pour le traitement de votre peau dès l'âge de 30 ans. Ce produit, dont l'efficacité vous réjouira, porte le nom de Lifting Cream et fait partie de la série High Skin Refiner.



**SYLVIE LONGVAL  
ESTHÉTICIENNE**

4108, boul. des Forges, Trois-Rivières  
ADJACENT AU SALON  
DE COIFFURE LE MARQUIS  
Tél.: 373-7244

## Le yoga, l'harmonie retrouvée

Le yoga existe depuis des millénaires. Le mot yoga veut dire joindre, unir. Il s'agit ici d'unir le corps, le souffle et l'esprit dans chacune de nos actions.

Le pratiquant en yoga effectue un travail sur son corps et sa respiration par l'exécution de postures, et par un contrôle respiratoire que proposent différentes techniques. La participation du mental s'exprime par la concentration et l'observation.

La pratique du yoga développe la concentration, diminue les effets du stress, augmente force et souplesse tant physique que psychologique, tonifie toutes les parties du corps, et augmente le niveau de conscience intérieure.

Le yoga s'adresse à tout le monde, quel que soit l'âge, la condition et la religion. Il faut bien comprendre que le yoga propose des adaptations selon les conditions de la personne et cela sans que ne soient diluées les grandes théories qui le composent.

Hélène Arseneault, professeur, centre ViniYoga

# FORFAITS SANTÉ

publi-reportage

## AUBERGE

# Le Florès



## Spa-Détente

À LA CAMPAGNE  
TRANQUILLITÉ - BIEN-ÊTRE

# Le Florès

## AUBERGE



Le Florès vous offre ses **FORFAITS DÉTENTE** pour une journée

**Sans hébergement**  
incluant: sauna, massage, enveloppement d'algues, bain thérapeutique, pressothérapie, inverseur Deva, 2 pauses santé et repas du midi  
**au prix spectaculaire de**

**98\$**



Valide jusqu'à la fin novembre 93

**Avec hébergement**  
incluant: sauna, massage, enveloppement d'algues, pressothérapie, bain thérapeutique, inverseur Deva, les 3 repas de la journée, 2 pauses-santé et le coucher  
**au prix spectaculaire de**

**148\$**

**POUR NOËL**

**CERTIFICAT-CADEAU**  
PROFITEZ DE CETTE OFFRE SPÉCIALE  
POUR VOS CADEAUX DE NOËL

## RÉSERVEZ TÔT POUR VOS PARTIES DES FÊTES

4291, 50e Avenue, Sainte-Flore de Grand-Mère (Québec) G9T 1A6  
Tél.: (819) 538-9340 - Fax: (819) 538-1884  
(autoroute 55, sortie 220)

Pendant dix-huit mois LE FLORÈS a été l'hôte des sympathiques artistes de la prodigieuse série télévisée LES FILLES DE CALEB.

Le FLORÈS vous offre les forfaits suivants pour 2 personnes incluant le souper gastronomique, le coucher, le déjeuner ainsi que l'activité mentionnée.

- |  |              |
|--|--------------|
| ● FORFAIT DE SKI ALPIN   | <b>159\$</b> |
| ● FORFAIT DE SKI DE FOND   | <b>133\$</b> |
| ● FORFAIT GÂTERIE  | <b>129\$</b> |
| ● FORFAIT DE FIN DE SEMAINE<br>(2 couchers, 2 déjeuners, 1 souper)   | <b>189\$</b> |
| ● FORFAIT LOISIR ET DÉTENTE<br>(souper, coucher, déjeuner, sauna et massage)<br>(taxes et service en sus.) | <b>199\$</b> |

L'aromathérapie

# Des huiles et des plantes à votre service

L'aromathérapie est une science vieille comme le monde. Les anciens utilisaient des huiles et des plantes pour traiter diverses maladies et malaises. De nos jours, la science de l'aromathérapie connaît une grande popularité. De nombreuses personnes souhaitent ne plus utiliser de médicaments aux effets secondaires souvent ennuyants et leur préfèrent la médecine naturelle pratiquée à l'aide des huiles essentielles.

L'aromathérapie se veut une médecine préventive et complémentaire. Elle peut être utilisée conjointement avec des médecines allopathique, homéopathique, chiropractique, la massothérapie, l'acupuncture, la réflexologie, l'orthothérapie et plusieurs autres. Les produits AROPLANTES sont composés d'huiles essentielles pures de qualité thérapeutique. Et chez AROPLANTES, on ne lésine quant à la qualité des huiles que l'on achète. Des analyses poussées permettent de déterminer la pureté de celles-ci. Parmi ces huiles, neuf sont de source québécoise, soit l'Abies balsamea (sapin), l'Abies nigra (épinette noire), l'Achillea millefolium (Achillée), Monarda fistulosa (monarde), Pinus strobus linneus (pin blanc), Solidago virga aurea (verge d'or), Tanacetum vulgare (tanaïs), Thuya occidentalis (cèdre oc-



Mme Rita Bergeron, propriétaire de Aroplantes, une femme aux précieux conseils.

cidental), Tsuga canadensis (pruche du Canada).

Les huiles essentielles ont des propriétés spécifiques. Ainsi, l'Eucalyptus globulus est relié aux voies respiratoires basses: broncho-dilatateur, décongestionnant, expectorant, mucolytique, antivirale. La Lavandula hybrida agit comme rééquilibrant du

système nerveux, calmant, anti-dépresseur, cicatrisant, vasoconstricteur, anti-inflammatoire.

«Aujourd'hui, par le développement technologique, il nous est simple d'étudier les molécules actives d'une plante aromatique au moyen de différentes analyses tel que les aromatogrammes ou les chromatographies en phase gazeuse, affirme Mme Rita Bergeron, propriétaire de AROPLANTES. Ce qui nous permet de définir scientifiquement les propriétés actives de chacune des huiles essentielles».

«Mais lorsque nous voulons aider un individu à recouvrer sa santé, il est souhaitable de travailler avec la globalité. C'est pourquoi nous utiliserons des mélanges d'huiles essentielles appelées COMPLEXE».

Chez AROPLANTES, tout est fait sur place, que ce soit les sels de bain, de détente, les lotions, les huiles à massage et autres complexes et pommades. Mme Bergeron aime beaucoup donner de l'information. Ainsi, on la retrouve souvent dans des groupes sociaux de la région pour faire connaître les bienfaits des huiles essentielles.

«Par les huiles essentielles, on renforce, on tonifie les principaux organes (foie, rein, pancréas, intestins) ou systèmes (digestif, respiratoire, circulatoire, nerveux) pour remettre le corps en bon état. L'huile essentielle, c'est l'âme de la plante», affirme-t-elle. Soulignons que les huiles essentielles peuvent être utilisées de plusieurs façons: en externe, par diffusion à l'aide d'un micro diffuseur; par massage; en parfum; ou dans le bain; ou encore en interne selon des doses bien spécifiques.

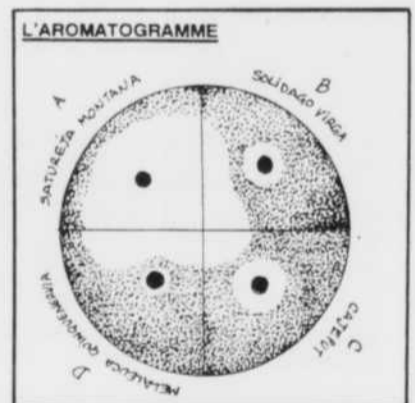
Les produits AROPLANTES sont facilement disponibles dans les bonnes pharmacies de la région, dans les magasins d'alimentation naturelle, chez plusieurs professionnels de la santé, dans les salons de beauté et d'esthétique et même dans les régions de Montréal, Québec et Sherbrooke. En plusieurs endroits, des personnes pourront vous conseiller sur les produits et leur utilisation. Pour plus d'information, l'équipe d'AROPLANTES demeure à votre disposition au 693-7333.

## L'évolution biochimique des plantes

L'aromathérapie est une méthode de mesure in vitro du pouvoir anti-bactérien des huiles essentielles. Cette méthode est similaire à un antibiogramme définissant le pouvoir des antibiotiques. Ceci nous permet une notion de sélection des huiles essentielles et ainsi, suivre l'évolution biochimique des plantes versus la valeur des résultats.

Sur le plan purement technique et pour imaginer un peu un aromatogramme, référez-vous au schéma proposé. Il y a quatre points à l'intérieur d'une petite boîte ronde (boîte de pétrit). Chaque point représente un petit buvard imbibé d'une certaine quantité d'huiles essentielles. Puis, incorporer dans cette boîte une colonie de staphylocoques dorés. Nous observons, après quelques heures, les forces bactéricides des huiles essentielles employées dans cet exemple. Notons que la Satureja montana a un plus grand pouvoir bactéricide que les trois autres huiles essentielles testées. Il faut bien noter que chaque huile essentielle a différentes forces thérapeutiques selon les types de bactéries.

Source: Jean Dessureault



### APPRENEZ À AUTOGÉRER VOTRE SANTÉ...

Vous voulez vous prendre en main?  
Nous pouvons vous conseiller comment équilibrer votre santé par des méthodes naturelles et efficaces.

- Conférencier
- Homéopathie
- Santé
- Nutrition
- Aromathérapie
- Drainage
- Phytothérapie
- Massage
- énergétique

**COURS EN NUTRITION**  
(Combinaisons alimentaires)  
Aus-i-lymphatisation  
Pour renseignements:  
**375-4946**

#### SPÉCIAL «BAIN FLOTTANT»

Session d'une heure  
En vigueur du 29 octobre au 30 novembre **15\$**

**SERGE ROY** N.D.  
Membre de l'Ordre des naturothérapeutes du Québec inc.  
**306, rue Radisson, Trois-Rivières**  
**375-4946**



SERGE ROY  
12 ans d'expérience

**POUR UNE SANTÉ GLOBALE**

### CLINIQUE D'ACUPUNCTURE CHINOISE

JEAN DANG, D.A.C.

B.A. B.Sc. B.PH. L.PH. N.D. DR AC. M.D.T.C.M.

Inscrit au registre des acupuncteurs de la Corporation professionnelle des médecins du Québec.



**538-3155**  
GRAND-MÈRE  
343, 6e Avenue  
Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 20h



**376-5493**  
TROIS RIVIÈRES  
1066, rue Champflour  
TOUS LES JOURS



CENTRE VINIYOGA DE LA MAURICIE

" LE YOGA OU L'HARMONIE RETROUVÉE " **tél: (819) 691-2246**



**AROPLANTES** est fondée en 1991 par Rita Bergeron, aromathérapeute. Les principaux buts de l'entreprise sont de concevoir, produire et distribuer des produits de qualité thérapeutique à base d'huile essentielle. Ces produits sont distribués dans plusieurs magasins d'alimentation naturelle et pharmacies de la région. Également d'excellents thérapeutes ont eu des résultats concluants en utilisant cliniquement les produits AROPLANTES.

Le laboratoire **AROPLANTES** est situé sur le boulevard Sainte-Madeleine à Sainte-Marthe du Cap. (819) 693-7333.

# AROMATOLOGIE HUILES ESSENTIELLES

L'aromathérapie est une médecine naturelle pratiquée à partir des huiles essentielles. L'huile essentielle est obtenue par la distillation de plantes aromatiques par entraînement de vapeur. Les huiles essentielles peuvent être utilisées de plusieurs façons.

#### Par absorption cutanée:

Utiliser en huile de massage, en pommade, en shampooing, en sel de bain ou appliquer l'huile essentielle pure sur des points réflexes du corps. (Prenez garde, il y a des huiles essentielles qu'on ne doit pas appliquer directement sur la peau)

#### Par inhalation:

Mettre quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et respirer. Porter l'huile essentielle en parfum.

Utiliser un appareil micro-diffuseur qui diffusera l'huile essentielle dans l'air.

#### Par voie interne:

Il s'agit ici de prendre l'huile essentielle soit pure ou sur un support tel que mie de pain ou morceau de sucre brun ou pastille de charbon de belloc ou du miel pur de fleurs sauvages. Bien saliver avant d'avaler.

Il est recommandé d'utiliser des complexes d'huiles essentielles en interne plutôt qu'une seule huile. Ces complexes simples à utiliser ont été conçus en tenant compte de l'aspect de la globalité de l'être humain.

### Formation (Conférences ou cours) INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES

Tout savoir sur l'aromathérapie familiale  
ou les huiles essentielles au quotidien  
Lieu: Sainte-Marthe, Saint-Grégoire et Trois-Rivières  
Inscription: 693-7333

Pour l'automne

#### NETTOYAGE DU FOIE

#### COMPLEXE DRAINEUR NO 1 ou COMPLEXE DRAINEUR NO 2:

Dans les cas de problèmes de digestion, de pierres au foie, de cholestérol, de problèmes de peau tel qu'eczéma, psoriasis, de troubles musculaires (tendinite, bursite). Il modifie aussi les comportements agressifs et les fatigues mentales dûs aux surcharges alimentaires ou nerveuses.

#### TOUX, ÉTAT GRIPPAL, ASTHME, BRONCHITE

**Complexe AROGRIPPE:** Stimulant physique à utiliser pour éloigner tout état grippal. AROGRIPPE vous met à l'abri de quelconque épidémie. Il élimine aussi les fatigues de début et de fin d'hiver.

**LOTION SINUS:** Décongestionnant, utiliser en massage au niveau du visage. Travailler les fosses nasales situées sous les arcades sourcilières et les "points sinus" de chaque côté du nez.

**LOTION PULMONAIRE:** À utiliser en massage de la région pulmonaire en association avec le traitement de l'AROMIEL VOIES RESPIRATOIRES. Mettre quelques gouttes de la LOTION PULMONAIRE dans un bon bain chaud.

**AROMIEL VOIES RESPIRATOIRES:** Dans les cas de toux irritant la gorge, bronchite, asthme ou état grippal avec encombrement pulmonaire. Prendre avant chaque repas.

**Complexe CYSTITE:** Dans les cas de vaginite avec démanaison, d'inflammation de la vessie, de candida albican.

**Complexe HORMONAL F:** Pour tout problème dû à un déséquilibre hormonal chez la femme: règles douloureuses, absence de règles, syndrômes prémenstruels, symptômes de la ménopause, maux de tête reliés aux règles.

**LOTION STIMULANTE:** Douleurs musculaires ou arthritiques, masser la région affectée. LOTION STIMULANTE élimine aussi les tensions qui se logent à la région cervico-dorsale (base du cou). À utiliser dans les cas de bursite, de tendinite.

AROPLANTES met à votre disposition plusieurs autres produits...demandez-les!  
pour information 693-7333

## ODETTE TARDIF KEMP

Réflexologue et professeure diplômée de l'A.C.R.

Pour améliorer votre circulation ou pour la détente,  
offrez-vous un traitement de réflexologie.

Pour renforcer le système immunitaire,  
un drainage lymphatique

376-0643 (Cap-de-la-Madeleine)



## GILLES LANOUILLE ANDRÉ TREMBLAY

Pharmaciens

15, rue Fusey 378-2828  
385, boul. Sainte-Madeleine 376-6333  
701, rue Thibeau 378-4549

CAP-DE-LA-MADELEINE

Produits aromathérapeutiques AROPLANTES  
Produits homéopathiques HOMEOCAN  
Autres produits naturels

Association canadienne de réflexologie

Formation en réflexologie

## JEANNE D'ARC T. ALLYSON

Présidente provinciale

Réflexologie et enseignante de l'A.C.R.

Cours d'initiation: 15 heures

Formation professionnelle: 45 heures

Information et inscription: NICOLET 293-4950

## FRANCINE JEAN, N.D.

#### NUMÉROLOGIE

- Études de compatibilité
- Choix de carrière
- Sélection de personnel
- Études prévisionnelles

#### NATUROTHÉRAPIE

- Bilan de santé
- Suggestions
- Alimentation
- Massage

#### AROMATHÉRAPIE

- Préparation d'huiles essentielles
- Huile à massage

### DÉPOSITAIRE DES OREILLERS D'ÉCAILLES DE SARRASIN

Membre depuis 1991

Ordre des naturothérapeutes du Québec

### POLYCLINIQUE DES PRAIRIES

980, rue Thibeau, bureau 203  
Cap-de-la-Madeleine

Tél.: 373-9427

## CONCEPTION S.M. enr.

#### CONSULTATION

- Naturopathie
- Reiki
- Numérologie
- Concentration, attention, mémoire

Suzelle Mongrain

#### FORMATION

- Pédagogie de la réussite
- Dynamisme intérieur
- Numérologie
- Phosphénisme
- Visualisation créatrice

Tél.: (819) 379-4201



ENFANTS

### Plein Champ



#### Produits naturels

Farine, mets cuisinés,  
fruits et légumes biologiques,  
céréales, noix, fruits secs,  
fines herbes, tisanes,  
aliments en vrac,  
huiles essentielles.

#### PRODUITS DE

AROPLANTES  
L'ARMOIRE AUX HERBES  
EDGAR CAYCE  
COLLIER DE DENTITION

### SPÉCIAUX EN MAGASIN Jusqu'au 30 octobre 1993

Lait de soya (1 litre) 199\$ Prix cour.: 3,29\$  
Edensoy ou Vitasoy

Sel d'epsom 4\$/taxes - 15%  
(1 kg)

Lait de riz (937 ml) 199\$

Jus Sarah 199\$ Prix cour.: 2,79\$  
(1 L)

Spiruline Gandalf 1475\$/taxes - 15%  
(100 capsules)

#### Huiles pressées à froid «Orphée»

Carthame 500 ml  
699\$ le prix cour. - 20%

Olives 500 ml  
769\$ le prix cour. - 20%

#### PRODUITS «AROPLANTES»

Complexe Draineur no 1  
Complexe Draineur no 2  
Complexe Cystite  
Complexe Hormonal F.  
Arogrippe

20\$/taxes - 15%

Linda Langevin et Renelle Bouliane propriétaires

17330 boul. des Acadiens Est, SAINT-GRÉGOIRE Tél.: (819) 233-4085

## Les massages

**Techniques de détente et de mise en forme**

Les techniques de massages sont très nombreuses. On en dénombre des dizaines de par le monde. Cependant, les professionnels du massage au Québec en reconnaissent seulement une dizaine environ. Cela ne veut pas dire que ces techniques sont nécessairement les meilleures ou encore les plus efficaces; ce sont celles qui sont les plus utilisées par les praticiens.

Quatre de ces massages sont considérés comme traditionnels. Ce sont le massage suédois, le massage Esalen, le massage californien et le trager. Quatre autres sont surtout associés au toucher thérapeutique: le shiatsu, le amma, la polarité et le

jin shin do.

Les personnes qui ont déjà fréquenté un centre de santé connaissent bien le massage suédois, une forme de massage habituellement très dynamique et énergique. Les gestes posés par le masseur visent surtout à stimuler la musculature. Originaire de la Suède, cette technique, à ses débuts, devait produire les mêmes effets que ceux offerts par la gymnastique.

Le massage californien diffère principalement du massage suédois par son action plus douce. En englobant le corps, les mouvements du massage californien aident la personne à se centrer sur elle-même. Il procure une sensa-

tion de détente, de sécurité. La personne se sent comme bercée. Ce massage, à cause de sa douceur, est conseillé tant aux enfants qu'aux personnes âgées, aux gens qui sont angoissés, qui ont de la difficulté à se concentrer. C'est une forme de massage aussi conseillée pour ceux et celles qui vivent des changements majeurs comme l'amaigrissement.

Si le massage californien est plus doux que le massage suédois, le massage Esalen va à l'extrême de la douceur. On pourrait le qualifier de massage introspectif car il fait davantage appel à l'écoute, à l'intuition et à la sensibilité du patient. La douceur et la len-

teur de ce type de massage conviennent particulièrement bien aux personnes qui vivent une profonde dépression ou qui se sentent complètement perdues dans la grisaille quotidienne.

À l'opposé, d'autres techniques comme le shiatsu, la polarité ou encore le toucher Reiki sont des techniques énergétiques plutôt que corporelles. Par exemple, la polarité se situe au niveau des champs électromagnétiques.

Le praticien peut soit toucher ou encore poser les mains au dessus de certaines parties du corps. Ces techniques conviennent donc aux personnes qui éprouvent de la

gêne face au massage traditionnel.

Les athlètes et en général tous ceux qui travaillent dur avec leur corps bénéficient beaucoup du shiatsu. Cette technique, qui s'inspire des points d'acupuncture, peut venir en aide aux personnes qui manquent d'énergie. Le stress, le manque de sommeil sont aussi des cas qui peuvent bénéficier des bienfaits du shiatsu.

Finalement, une autre technique, l'orthothérapie touche la rééducation musculaire et articulaire. Cette technique de massage est très près de la kinésithérapie. Il n'est pas rare que le praticien utilise à la fois les deux disciplines.

**Comment voir sa santé d'un autre oeil?**

Les informations que révèle l'oeil sont beaucoup plus importantes que l'on pourrait se l'imaginer. Certes, la fonction première de nos yeux est d'assurer un champ de vision efficace de notre environnement. Par surcroît, ils peuvent nous permettre de détecter une maladie ou un malaise que la médecine ne pourrait repérer.

En effet, l'iris, membrane de l'oeil, est reconnu comme le miroir du corps. Ses manifes-

tations dans et autour de l'oeil ont toujours reflété l'état de santé de la personne. Pour cette raison, certains spécialistes ont découvert, au 19e siècle, que l'on pouvait guérir ou même prévenir des problèmes de santé en étudiant l'évolution de l'iris. Cette science a pour nom l'iridologie.

L'iris, tel un ordinateur, lit les fonctions du corps et la condition des gens. Il s'agit en fait du tissu le plus complexe que l'on retrouve à l'extérieur du

corps. Il est relié à chaque organe et à chaque tissu du corps en passant par le cerveau et par le système nerveux.

L'iris raconte nos héritages, de trois à quatre générations précédentes. Il peut même prédire les tendances de notre état de santé pour le futur.

Les tensions nerveuses, glandes faibles et les plus sérieuses maladies dégénératives comme le cancer, crise de coeur, arthrite sont détectables par l'iris, même chez les bébés.

Le spécialiste peut détecter toute forme de malaise en examinant, entre autres, la couleur de l'iris. S'il voit noircir ce qui était blanc ou pâlir ce qui était de couleur vive, c'est que votre santé est déficiente. Quand l'iridologiste voit un tissu fatigué, c'est le témoignage d'une nutrition incorrecte.

Le moins que l'on puisse dire est que l'expression «regarder

dans le blanc des yeux» ne s'est jamais aussi bien appliquée que pour cette science!

source: WB Blouin

**CONTRE LE RHUME  
UNE FLEUR: L'ÉCHINACÉE**

Cette très jolie plante, indigène en Amérique du Nord, est connue depuis longtemps des Amérindiens. Depuis le début du vingtième siècle, des centaines d'études scientifiques ont confirmé que l'échinacée agissait sur le système de défense naturel de l'organisme. On la considère comme un stimulant non spécifique du système immunitaire, qu'elle concourt à fortifier, contrairement à d'autres remèdes, dont l'action porte sur un virus spécifique.

À cause de cette action générale, on l'utilise avec succès dans un grand nombre de maladies d'origine infectieuse, notamment les rhumes et les gripes, dont elle élimine gé-

néralement les symptômes en quelques jours. Comme il faut compter environ 24 heures avant que son action sur le système immunitaire se fasse sentir, on aura tout intérêt à commencer le traitement dès l'apparition des premiers signes d'un rhume ou d'une grippe. Le point culminant de son action est atteint entre le troisième et le sixième jour suivant la première prise. On pourra interrompre le traitement dès que les symptômes auront complètement disparu.

On n'attribue à l'échinacée aucun effet secondaire notable et les enfants réagissent particulièrement bien à son administration. Vous pourrez donc l'utiliser à titre préventif si vous avez des raisons de craindre les ravages d'une grippe qui «court».

On trouve l'échinacée sous plusieurs formes dans les magasins de produits naturels: plante séchée, teinture, comprimés, capsules. La teinture semble être le meilleur mode de conservation de cette plante qui, ainsi préparée, préserve ses vertus de 2 à 3 ans. Il suffit alors d'en diluer quelques gouttes dans un peu d'eau afin d'obtenir toute la puissance de la plante fraîche.

Puisque les Nord-Américains ont en moyenne 2,4 rhumes ou gripes par année, il est sage de s'assurer qu'on a toujours un flacon d'échinacée à la maison, surtout lorsqu'arrive l'automne.

**PROGRAMME NEURO LINGUISTIQUE****Offre de l'aide concernant:**

- Difficultés d'apprentissage
- Motivation scolaire, etc.
- Peur, manque de confiance, et autres

**Sur rendez-vous: MONIQUE RAYMOND 373-8801**



**Clinique de Massothérapie  
G.L. enr.**

• MAUX DE DOS • DOULEURS MUSCULAIRES  
• RAIDEURS ARTICULAIRES • STRESS

Sur rendez-vous **373-6181**

GILLES LEBLANC, orth.  
2705, boul. des Forges  
Trois-Rivières **373-6181**

**GILLES  
LEBLANC**

**CLINIQUE DE MASSOTHÉRAPIE SANTÉ**

**Pour sportifs et gens actifs**

- ☛ Spécialiste dans les blessures sportives.
- ☛ Massages sportif, thérapeutique et relaxation.
- ☛ Réflexologie, chandelles auriculaires.
- ☛ Distributeur de produits naturels.

Plans d'assurances acceptés.

**NATHALIE MARCOTTE**

B.Sc., n.d.  
975, DE L'ESPÉRANTO, TROIS-RIVIÈRES (819) 378-2187



Pour l'équipe Concept-Action Santé

## Santé et bien-être se conjuguent au naturel

Être ou ne pas être... dans son assiette

De nos jours, on considère la naturopathie comme étant la plus vieille médecine au monde. Et les praticiens de cette médecine sont de plus en plus nombreux à la pratiquer. Pour Mme Odette Boissonnault, la santé se conjugue au naturel. Fondatrice de Concept-Action Santé, Centre de santé multidisciplinaire, situé au 501-1, rue Saint-Maurice à Trois-Rivières, Mme Boissonnault avoue que «le Centre, est la réalisation d'un concept envisagé depuis le tout début de son implication dans le domaine de la santé, prévention, dépollution. Au Cen-

tre, nous travaillons en collaboration dans différentes disciplines de la médecine alternative. Notre vocation, c'est la prévention avant tout».

### UNE SCIENCE AUX RACINES PROFONDES

Mme Boissonnault remarque que les gens prennent tellement soin de leur maison, de leur aménagement paysager ou de leur voiture comme étant une occupation tout à fait naturelle, sans se soucier de la dépollution de leur propre corps et de sa régénération. «Je rêve du jour où santé, prévention, dépollution deviendront tout aussi présentes

dans nos habitudes de vie, affirme-t-elle. L'écologie du corps est tellement importante. Quand nous rendons-nous compte que la bonne hygiène intérieure nous rend beaucoup plus créatif, plus fonctionnel. Nous voulons aider les gens à trouver un sens à leur vie, à retrouver l'équilibre fondamental».

Mme Boissonnault utilise un mot qui décrit admirablement bien nos mauvaises habitudes: les ABUTUDES, mot composé de ABUS et HABITUDES. «Les abutudes, c'est la répétition, à tous les jours, de mauvaises habitudes alimentaires. Nous avons oublié que la vie est

dans les végétaux. De cette mauvaise alimentation découlent une multitude de maladies et de maux de toutes sortes comme les gripes, la fatigue généralisée, etc. Il ne faut pas attendre d'être malade. C'est ici que nos spécialistes en naturopathie, en orthothérapie, en irrigation colonique, en auriculothérapie et en myologie, sans oublier la réflexologie et la psychologie peuvent vous aider. Nos spécialistes sont des gens autonomes qui gèrent leur propre affaire. Chacun de nous est un peu complémentaire de l'autre. Nous sommes là pour donner des renseignements, des con-

seils et guider les gens dans leur démarche vers le mieux-être. On essaie en quelque sorte de replacer les morceaux à leur place».

### UNE JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le 24 octobre prochain, le Centre de santé multidisciplinaire ouvrira toutes grandes ses portes pour permettre à la population de visiter les locaux, les salles de travail et rencontrer des spécialistes. «Nous aimerions que les gens sachent qu'il existe des façons de s'en sortir, des façons naturelles aux racines profondes, déclare Mme Boissonnault. Pour fai-



Mme Louise Prince, orthothérapeute; Mme Suzanne Loubert, hygiéniste en irrigation colonique; Mme Odette Boissonnault, naturothérapeute; Mme Micheline Houle, soin des pieds réflexologie; Mme Suzelle Mongrain, conseillère en allaitement maternel et M. Michel Boissonnault, myologiste.

re suite à la journée portes ouvertes, nous proposons un atelier d'initiation à la naturothérapie le samedi 13 novembre prochain. Cet atelier durera une journée».

«Nous recevons souvent la visite d'éminents spécialistes qui viennent aussi donner de la formation, poursuit Mme Boissonnault. Par exemple, nous collaborons avec Roland Lauzon, N.D., membre du Collège des naturopathes du Québec et membre de l'Académie des sciences de New York, qui viendra au Centre culturel de Trois-Rivières le mardi 26 octobre. Très

bientôt, nous recevrons aussi le Dr Raymond Bontemps, docteur en biologie et concepteur des microcepteurs, une sommité en son domaine».

Notre corps est à l'image de la planète: il est pollué. Le retour aux sources est le seul choix qui s'impose. C'est le choix qu'ont fait les spécialistes du centre Concept-Action Santé, Centre de santé multidisciplinaire. Si vous en avez assez de vivre continuellement des problèmes de santé et surtout d'apprendre à les éviter, vous pouvez téléphoner au 691-1077 ou encore, vous rendre au Centre.

REFROIDISSEURS  
ET ACCESSOIRES

CRISTALLINE  
Eau de source naturelle

L'INSTITUT INTERNATIONAL POUR  
LES SÉLECTIONS DE LA QUALITÉ  
CERTIFIE QUE LA MÉDAILLE D'OR A  
ÉTÉ DÉcernÉE À LA FIRME COULOMBE  
QUÉBEC LIMITÉE CANADA POUR LE PRODUIT  
CRISTALLINE-EAU DE SOURCE NATURELLE

RÉSIDENTIEL  
COMMERCIAL  
INDUSTRIEL  
SERVICE de LIVRAISON

VENTE ET LOCATION  
DE REFROIDISSEURS

**ALEX COULOMBE LTÉE**  
1200, rue Thibeau  
Cap-de-la-Madeleine  
**375-7757**

La station touristique Le Baluchon

# Un accueil chaleureux, une écoute attentive

L'engouement pour les stations santé, ces entreprises qui vous transportent au septième ciel, est sans cesse croissant. Le succès de la station touristique Le Baluchon de Saint-Paulin en est le meilleur exemple. Cette station cumule les honneurs: Prix de l'excellence touristique, prix au Gala de l'entreprise, prix de l'innovation de l'année et bien d'autres. Et cela sans compter que cette PME est devenue un moteur économique important pour la MRC de Maskinongé.

La raison de ce succès: la population demande et redemande de nouveaux services principalement axés sur le bien-être. En cette fin de siècle où le stress est omniprésent, une pause; relaxer le temps d'une fin de semaine ou de quelques heures, voilà ce que les gens désirent.

Et le dicton du Baluchon ne laisse aucun doute. «Pour des vacances relaxantes, pour faire peau neuve, pour se faire dorloter, pour des gens «à bout» qui veulent refaire rapidement le plein...»

Le secret, selon Mme Danielle Michaud, directrice de la station santé? Un accueil chaleureux et une écoute attentive par des gens simples et bien dans leur tête et dans leur



Le plaisir de la détente au Baluchon de Saint-Paulin.

peau. Sans compter un équipement moderne et des soins dispensés par des professionnels. «**Tout est axé vers la relaxation et le calme. C'est bien beau de donner d'excellents soins, mais il faut aussi être capable de créer une bel-**

**le ambiance**», de dire Mme Michaud.

Nous vous présentons maintenant une brève description de quelques services offerts:

### MASSAGE SUÉDOIS

Massage qui assouplit les muscles et aide au maintien de l'élasticité de la peau. Il active la circulation sanguine et lym-

phatique afin de permettre une meilleure oxygénation du corps.

### MASSAGE SHIATSU

Massage très revitalisant qui se donne par terre (sur le sol) où l'on stimule les méridiens à l'aide de pressions données le long du corps.

### MASSAGE SOUS LA PLUIE

Massage suédois donné sous le jet de cinq douches. L'eau de source est chauffée entre 37° et 38° degré Celsius.

### RÉFLEXOLOGIE

Massage thérapeutique basé sur le principe qu'il existe des zones réflexes à la surface des pieds et des mains qui correspondent à chaque partie ou organe du corps.

### ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Il s'agit d'un soin par lequel on favorise la vaso-dilatation. On applique des algues sur le corps en entier avec une chaleur progressive pour faire pénétrer les algues.

### BAIN THÉRAPEUTIQUE

Bain aux algues, boue de tourbe ou huiles essentielles pour favoriser la détente musculaire et la circulation artérielle veineuse.

### DOUCHE À AFFUSION

Le corps allongé sur une table, le client reçoit une pluie venant de cinq pommeaux de douche qui sont situés au dessus de son corps. Cette eau est chauffée à 37°, 38° degré Celsius pour aider à favoriser une détente complète.

### PRESSOTHÉRAPIE

C'est un soin par lequel vous enflez de longues bottes gonflables activées par un petit compresseur qui pousse de l'air d'une botte à l'autre en alternance. Un soin très relaxant qui enlève l'effet de lourdeur aux jambes surtout pour les personnes qui travaillent en position debout.

### SABLAGE DU CORPS

Exfoliation corporelle aux sédiments marins qui permet d'activer la circulation sanguine, d'éclaircir le teint et d'activer la lymphe. On jumelle par la suite la douche à affusion.

### SOINS DES PIEDS

Élimine les cellules mortes, enlève la corne des pieds et active la circulation.

### MANUCURE

Soin esthétique; coupe des ongles, limage, trempage des mains et élimination des repousses de cuticule.

### NETTOYAGE DE LA PEAU

Élimine les cellules mortes de la peau du visage tout en activant la circulation. Rend le teint plus clair et nourrit la peau. Les produits utilisés sont à base d'algues.

### MAQUILLAGE

Explication et démonstration d'un maquillage personnalisé. Selon sa forme du visage, ses yeux, sa bouche et bien-sûr ses goûts.

### MAQUILLAGE LÉGER

Pour donner éclat et vie au visage.

## Solarôme VOUS OFFRE UN SÉMINAIRE EN AROMATHÉRAPIE

Découvrez le monde des huiles essentielles.

Élaborez vos propres produits aromatiques.

Offert en session de trois jours, soit du vendredi soir au dimanche.

ÉGALEMENT, SÉMINAIRE EN  
AROMATHÉRAPIE POUR ESTHÉTICIENNES  
SEULEMENT

RENSEIGNEMENTS: (418)328-3157 - FAX.: (418)328-4349

Profitez des services offerts chez-nous, pour prendre soin de vous:

Consultants en aromathérapie, homéopathie, naturopathie, iridologie, radiesthésie, numérologie...

Contactez Ange-Albert Béland, Gilles Rondeau, Mario Béland et Monique Champagne au (418)328-3157.

De plus, vous trouverez des produits naturels élaborés chez-nous, pour vous, sous forme de lait à massage, arômes, pommades, lotions, diffuseurs d'arômes, chandelles auriculaires...

Disponibles dans tous les bons magasins d'aliments naturels et pharmacies près de chez-vous!

SOLARÔME INC. 81, 2e rang Sud, Saint-Narcisse, tél.: (418)328-3157

PRODUITS NATURELS



Au service de la  
santé des Québécois  
depuis plus de  
30 ans!

Le spécialiste québécois des  
produits naturels de santé:

- Vitamines et minéraux.
- Suppléments alimentaires.
- La fameuse cure de désintoxication qui a fait la renommée de Rolmex.
- La cure de revitalisation.

Pour un service personnalisé répondant à vos besoins, communiquez avec un de nos conseillers en santé de votre région:

Fernande Bévean	Trois-Rivières	375-2224
Odette Boissonnault	Trois-Rivières	691-1077
Agnès Cayouette	Pointe-du-Lac	377-3841
Mario Fontaine	Saint-Stanislas	328-4385
François Gendron	Cap-de-la-Madeleine	374-5560
Yvon Hervieux	Shawinigan	533-4464
Huguette Larouche	Cap-de-la-Madeleine	379-9180
Suzanne Morissette	Cap-de-la-Madeleine	378-6750
Madeleine C.-Proulx	Trois-Rivières-Ouest	377-1887
Norma Richard	Sainte-Marthe	379-4174
Gisèle St-Arnaud	Shawinigan-Sud	537-0648
Vincent Therrien	Trois-Rivières	374-2477
Marielle Thibodeau	Shawinigan	539-5170
Yvon Veillette	Trois-Rivières	376-4667

Transformez vos heures libres en revenus en distribuant des produits connus.

Appelez sans tarder nos conseillers ci-dessus.

## LIFESTYLES INTRA™

Qu'en serait-il si vous pouviez retourner au tout début?

3000 ans de sagesse chinoise  
dans une bouteille

Une once par jour...un monde de différence

CONNAISSEZ-VOUS QUELQU'UN QUI SOUFFRE DE:

- |                   |                      |                              |
|-------------------|----------------------|------------------------------|
| -Migraine         | -Asthme              | -Perte de cheveux            |
| -Constipation     | -Brûlement d'estomac | -Acné                        |
| -Stress           | -Psoriasis           | -Rhume fréquent              |
| -Épuisement       | -Trouble digestif    | -Insomnie                    |
| -Rhumatisme       | -Cholestérol élevé   | -Crampes menstruelles        |
| -Arthrite         | -Bronchite           | -Allergies (rhume des foins) |
| -Hémorroïdes      | -Hypertension        |                              |
| -Problème du foie | -Toux chronique      |                              |

Pour plus d'informations, appelez:

ANDRÉ COURNOYER 374-9564

Naturopathe diplômée de l'École d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec  
 Bachelière en enseignement  
 Membre de l'Alliance des professionnels en pratique alternative de santé du Québec  
 Mère de trois enfants



**NICOLE RENAUD, N.D.**

**SPÉCIALITÉS:**

Candida, enfants, pratique générale, consultation individuelle, bilan de santé, conférences.

**CENTRE DE SANTÉ**

*Pauline Gagnon*



466A, rue BONAVENTURE, TROIS-RIVIÈRES  
 374-1651

**NATUROPATHIE ET HOMÉOPATHIE**

Conférences et cours.



**SUZANNE C. DESPRÉS**  
 Homéopathie  
 Membre de l'A.N.M. inc.  
 S.P.H. Québec

**CENTRE DE SANTÉ**

*Pauline Gagnon*



466A, rue BONAVENTURE, TROIS-RIVIÈRES  
 374-1651

**SEXOLOGUE THÉRAPEUTE CONJUGALE PSYCHOTHÉRAPEUTE HYPNOTHÉRAPEUTE**



**SYLVIE CARON**

**CENTRE DE SANTÉ**

*Pauline Gagnon*



466A, rue BONAVENTURE, TROIS-RIVIÈRES  
 374-1651



**GUYLAINE MATTON**  
 MASSOTHÉRAPEUTE  
 NATUROTHÉRAPEUTE



**CENTRE DE SANTÉ**

*Pauline Gagnon*

466A, rue BONAVENTURE, TROIS-RIVIÈRES  
 374-1651

Hygiéniste en soins des pieds (cors, callosités, durillons, etc.), soins corporels, traitement de la cellulite et le raffermissement.

**RÉFLEXOLOGUE** (diplômée)  
**MASSOTHÉRAPEUTE** (diplômée)

**MEMBRE DE L'A.N.N.**

**CENTRE DE SANTÉ**

*Pauline Gagnon*



**LISE MAGNY, N.D.**  
 466A, BONAVENTURE TROIS-RIVIÈRES  
 374-1651

**LISE LEBOEUF**  
 DRAINAGE LYMPHATIQUE  
 RÉFLEXOLOGIE

**CENTRE DE SANTÉ**

*Pauline Gagnon*



466A, BONAVENTURE, TROIS-RIVIÈRES 374-1651



**Institut International de Recherches en Homéopathie et Biothérapies inc.**

2690 Boulevard Pie IX - #1  
 MONTRÉAL (Québec) H1V 2E7  
 Tél (514) 899-5752 1(800) 567-2606  
 Fax (514) 899-5753

L'IRIB, soucieux d'offrir à ses étudiants un enseignement de qualité tout en respectant le milieu de vie de chacun, a décidé de décentraliser son enseignement et d'ouvrir des classes professionnelles en région.

Après Drummondville et Saint-Jean-sur-le-Richelieu, une session d'ANATOMIE et de NATUROPATHIE commencera en février 1994, dans les locaux du Centre de Santé Pauline Gagnon à Trois-Rivières.

**ANATOMIE** (Anatomie-Physiologie-Pathologie) : 120 heures avec professeur + 240 heures d'études dirigées - Cartables de notes de cours (v/- 1100 pages)

**NATUROPATHIE** (Bases de la Naturopathie-Nutrition-Phytothérapie-Biothérapies-Pratique naturopathique) : 300 heures avec professeur + 600 heures d'études dirigées - Cartables de notes de cours (v/- 2900 pages)

2 années d'études - Diplôme de Naturopathe - Cours professionnels accrédités pour fins d'impôts et reconnus par Emploi et Immigration Canada - Affiliations avec organisations professionnelles canadiennes, européennes et américaines de Médecines Naturelles - Stages cliniques pratiques (au pays ou à l'étranger) - Groupes de 15 étudiants maximum

Autres cours disponibles. Inscriptions et informations complémentaires sur demande à l'adresse ci-dessus.



**JEAN MARCHAND**  
 Orth. D.

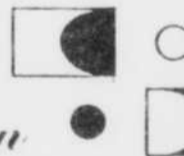
**LA CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE JEAN MARCHAND**

**AVISE SA CLIENTÈLE QUE LA CLINIQUE EST AMÉNAGÉE DANS UN NOUVEAU LOCAL AU CENTRE DE SANTÉ PAULINE GAGNON.**

466A, rue BONAVENTURE, Trois-Rivières

**CENTRE DE SANTÉ**

*Pauline Gagnon*



- PLAN D'ASSURANCE
- SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

**LE PLUS GROS CENTRE DE SANTÉ EN MAURICIE 374-1651**

**LE CENTRE DE SANTÉ REGROUPE DES PROFESSEURS ET DES THÉRAPEUTES QUI FONT CONNAÎTRE DES MÉTHODES DE SANTÉ NATURELLE ET APPORTENT DES SOLUTIONS ALTERNATIVES POUR PROFITER PLEINEMENT DE LA VIE.**



**PAULINE GAGNON**  
 Directrice et naturothérapeute

**MASSOTHÉRAPIE  
 KINÉSITHÉRAPIE  
 ORTHOTHÉRAPIE  
 DRAINAGE LYMPHATIQUE  
 SOINS CORPORELS  
 HYGIÈNE DES PIEDS  
 HYGIÈNE DE L'OREILLE  
 PRODUITS NATURELS**

**ALIMENTATION SAINE  
 RESTAURANT LES ST-PROSPER  
 NATUROTHÉRAPIE  
 NATUROPATHIE  
 HOMÉOPATHIE  
 RÉFLEXOLOGIE  
 RÉÉQUILIBRAGE ÉNERGÉTIQUE  
 CONSEILLER HERBORISTE**

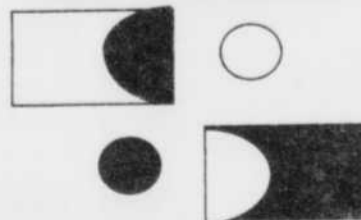
**SEXOTHÉRAPIE  
 PSYCHOTHÉRAPIE  
 HYPNOTHÉRAPIE  
 Dépositaire et conseiller(ère)s  
 PHYTOTHÉRAPIE  
 AROMATHÉRAPIE  
 OLIGOTHÉRAPIE  
 HOMÉOPATHIE NATUROPATHIE**

**CURE DE DÉSINTOXICATION  
 PRODUITS POUR SOINS CORPORELS  
 PRODUITS POUR SOINS DES PIEDS  
 BOUGIES AURICULAIRES  
 NEURO-STIMULATEUR  
 LIVRES, ETC.  
 À votre disposition des salles pour vos réunions, parties, etc.**

**CENTRE DE SANTÉ PAULINE GAGNON**

- PLAN D'ASSURANCES
- CERTIFICATS-CADEAUX

**466A, rue BONAVENTURE, TROIS-RIVIÈRES 374-1651**



**LE PLUS GROS CENTRE DE SANTÉ EN MAURICIE**

## L'orthothérapie

# Pour soulager les douleurs musculaires

L'orthothérapie est une profession nouvelle; elle vise à soulager les douleurs musculaires et les raideurs articulaires souvent dues à des défauts de postures, à des gestes brusques, à des chutes, coups, accidents et même, au manque d'activité physique.

L'orthothérapie fait partie des médecines douces; elle occupe une place prépondérante dans l'éventail des techniques directes car elle n'est pas violente et la contribution

des appareils est réduite au minimum.

Par l'orthothérapie, on traite les douleurs, mais ne guérit pas les maladies organiques: ceci n'est pas sa compétence.

Assouplir, aligner, détordre, despasmer, détasser, détendre, ça c'est le travail. D'abord, le massage lent, profond, sédatif, puis les autres techniques, la kinésithérapie, les exercices à l'espalier, le banc suédois et enfin, la mé-

canothérapie.

À l'aide de ces techniques, l'orthopédiste pourra favoriser l'augmentation de la chaleur et de la circulation sanguine, assouplir la musculature, chasser les toxines et rétablir le bien-être.

Il est reconnu qu'aucune machine ne peut remplacer une main experte guidée par un esprit alerte et une sensibilité sans cesse en éveil.

L'orthopédiste n'est pas un médecin; il ne guérit pas

les maladies. Il traite les douleurs musculaires et les raideurs articulaires. En d'autres mots, l'orthopédiste s'occupe de la «carrosserie» et non du «moteur.»

L'orthopédiste ne craque pas la colonne vertébrale; pour traiter efficacement le squelette, il a recours à la kinésithérapie, aux postures et aux exercices correctifs.

**Origines**  
Orthothérapie tire ses origi-

nes du grec «orthos» qui signifie droit. Le nom vient du Dr Arthur Michele de New York pour désigner un traitement de redressement pour combattre le déséquilibre musculaire chez les enfants.

Les techniques additionnelles pour les adultes nous viennent pour la plupart du Dr André de Sambucy et du Dr A. Pécuria, tous deux de Paris.

(Source: L'Ordre des orthopédistes A.M.S.)

## L'homéopathie, un mode thérapeutique efficace

- MASSAGE THÉRAPEUTIQUE
- DOULEURS MUSCULAIRES
- RÉFLEXOLOGIE
- TRAITEMENT CELLULITE
- HYDROTHÉRAPIE
- ALGOTHÉRAPIE
- BOUE DE TOURBE
- MASSAGE DE RELAXATION
- ANTI-STRESS



**Renée Baril**  
Masso-Kinésithérapeute  
Réflexologue  
Infirmière

**SUR RENDEZ-VOUS:**  
**TÉL.: (819) 536-4958**

Régime d'assurance accepté et référence médicale.

MEMBRE DE L'ORDRE DES ORTHOTHÉRAPEUTES  
A.M.S. DU CANADA INC. 92-545  
MEMBRE O.I.I.Q. 78-2344  
MEMBRE A.C.R. 91-243  
MEMBRE A.N.N.



**Clinique**  
**Orthos-Vie Enr.**

455, 120e rue  
Shawinigan-Sud, Qc  
G9P 3J8

L'homéopathie est un mode thérapeutique qui consiste à donner à l'individu malade, à doses infinitésimales, la substance qui, administrée à un sujet sain provoque des symptômes identiques à ceux présentés par le malade. Elle agit à partir de substances naturelles de provenance végétale, minérale ou organique, et ad-

ministrées sous forme de granules ou de gouttes en doses infiniment petites. Par exemple, l'Ipeca (remède homéopathique) pris à doses pondérables fait vomir un sujet sain. Par contre, un individu malade qui présente des nausées et des vomissements sera soulagé par la prise de doses infinitésimales d'Ipeca.

Il est donc indispensable à l'homéopathe de connaître l'action de différentes substances sur l'homme sain, c'est-à-dire l'ensemble des symptômes provoqués chez lui, par des doses plus ou moins importantes d'une substance donnée.

«Toute substance susceptible de déterminer chez l'homme sain certaines manifestations est susceptible chez l'homme malade de faire disparaître les manifestations analogues.» -Répertoire de Kent. C'est là, le lien organique qui unit tous les homéopathes et cette loi est absolue.

L'aspect rigide et scientifique de la doctrine homéopatique ne souffre d'aucune approximation. Si le simillimum (similitude) est trouvé, il agira vite et bien, ce qui résultera en guérison. Par contre, si le remède n'est pas tout à fait semblable aux manifestations observées chez le malade, il y aura une atténuation passagère ou une correction de quelques symptômes ce qui n'est quand même pas à négliger.

La rigueur de la recherche du simillimum est la clé de la guérison définitive de différentes manifestations du corps. Pour atteindre ce grand simillimum, l'homéopathe se doit de respecter des règles d'évaluation et de classification des types, de l'évolution des températures et de tenir compte des différents blocages vécus ou ressentis par un individu.

Réf.: Jean Dessureault  
A.D.H.D

## ORTHOTHÉRAPIE



**ALAIN CHAREST**  
Orthopédiste



**HÉLÈNE MATHIEU**  
Orthopédiste

**LA SEULE CLINIQUE EN RÉGION À VOUS OFFRIR**  
un concept multifonctionnel, sans frais supplémentaires  
(piscine, bains vapeur, sauna et tourbillon, etc.)

- Douleurs musculaires
- Raideurs articulaires
- Certificats-cadeaux et forfaits-santé disponibles.
- Service de massothérapie

**Venez nous rencontrer les 12, 13 et 14 novembre à l'hôtel Le Baron, au Salon de la science et de la santé.**

\* Membre de l'Ordre des orthopédistes A.M.S. du Canada inc.

**CLINIQUE D'ORTHOTHÉRAPIE**  
**CHAREST & MATHIEU**  
**CENTRE DISPO - HOTEL DELTA**

**371-8979**

Trois-Rivières  
Delta, Hôtels et centres  
de villégiature

publi-reportage

## La naturopathie

# Des principes d'alimentation et de vie saine

### LA PEAU

La peau, c'est la glande la plus importante du corps en terme de manifestation visuelle. La peau identifie et de beaucoup, l'état interne de notre organisme, surtout dans sa partie faciale. Chaque partie de notre visage est un moyen de connaître notre état interne, que ce soit le front, les joues, le nez, les lèvres, les oreilles, le cou; de par leur condition, ils permettent d'identifier une disfonction organique quelconque. Un praticien de la santé, plus particulièrement de la profession naturopathique, est en mesure de considérer l'importance de l'état de la peau. Cette dernière peut être irritée ou infectée, ou tout simplement terne, ce qui démontre que le «terrain» est en mauvais état. Dans la plupart des cas, l'acné, le psoriasis, l'eczéma sont la manifestation d'une surcharge importante de déchets métaboliques qui est causée par une alimentation dénaturée et aussi par la consommation d'une trop grande quantité d'aliments. Prenons l'exemple des lèvres:

dans certains cas, «l'herpès simple» est une démonstration évidente que l'intestin est infesté de parasites ou de champignons tel le candidat albicans; qu'il y a surcharge de travail au niveau du foie et des reins. Souvent, ces conditions entraînent la constipation ou la diarrhée.

Il va sans dire que le mode de vie alimentaire est à réajuster et que le corps a un besoin imminent de se dépolluer. Pour ce faire, les «plantes alimentaires» sont d'une utilité certaine. Ce dont il faut s'assurer quand on se sert de ce genre d'outil, c'est que les plantes doivent créer une action synergétique sur l'ensemble des fonctions chimiques des glandes et des organes du corps humain. Pourquoi? Parce que les milliards de cellules du corps travaillent déjà en synergie; donc l'organisme doit recevoir les éléments capables d'harmoniser ses fonctions. Les extraits de plantes alimentaires liquides sont toujours très efficaces et appropriés. Durant les 4 saisons, ces plantes devraient faire partie intégrante de nos habitu-

des de vie... surtout si l'on veut être bien dans sa «peau»!

### VIEILLIR EN SANTÉ!

Plusieurs études démontrent que nous avons davantage besoin de certains éléments nutritifs en vieillissant. En ce qui concerne les vitamines, une étude révèle que notre capacité d'absorption diminue en vieillissant (Journal of the American Geriatrics Society, Octobre 1979).

Bien sûr, notre organisme fonctionne moins bien avec le temps. Mais le fait de prendre des suppléments de vitamines n'améliore pas nécessairement notre santé. Oui, ça peut aider, mais au préalable il est essentiel de regarder notre façon de nous alimenter.

Les voleurs de vitamines sont les aliments aux calories

vides tels que les sucreries, les liqueurs douces, les pâtes alimentaires; non seulement les volent-ils à notre organisme, mais ils n'en apportent aucune. Il faut aussi savoir que les aliments trop cuits ou soumis à la chaleur prolongée, perdent leurs vitamines. Cela est aussi vrai pour l'alcool qui est un grugeur de vitamines. Nous pouvons perdre en quelques semaines seulement, plus de 40% des vitamines de groupe B à cause de ces habitudes; ceci, sans parler des autres nutriments comme les minéraux.

Conséquences: de multiples disfonctions du métabolisme. Des signes dont la médecine ne peut souvent pas expliquer la cause: la perte d'appétit, l'indigestion, la nausée, la constipation, sont quelques-unes des manifestations qui indiquent que notre corps com-

mence à être pollué.

Pour retarder ce processus qui mène au vieillissement prématuré, il s'agit de procéder à une dépollution de nos écosystèmes en utilisant des plantes alimentaires à action synergétique. La pollution faisant partie de notre quotidien, c'est aussi tous les jours que nous devons agir en conséquence.

Nous avons tous plus ou moins peur de vieillir, principalement parce que la vieillesse a toujours été associée à faiblesse, incapacité, maladie, souffrance. Il est aujourd'hui possible de changer cela par une hygiène de vie adaptée.

Il n'appartient qu'à nous de vieillir en beauté et en santé!

Roland Lauzon, N.D.  
Membre du Collège des naturopathes du Québec

**DANIELLE B. BRUNELLE**  
naturothérapeute / orthothérapeute

- Orthothérapie ● Kinésithérapie
- Massothérapie ● Phytothérapie
- Réflexologie ● Digito-puncture ● Iridologie



**Sur rendez-vous: (819) 377-5243**  
150, Julien-Proulx, Pointe-du-Lac, GOX 120. Membre AM.S.

**COURS INTRODUCTION DE BASE SUR L'AROMATHÉRAPIE ET LES APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES PAR LES HUILES ESSENTIELLES**

4 SOIRÉES DE TROIS HEURES

Jean Dessureault  
Institut de recherche et d'enseignement en aromathérapie et médecines naturelles du Québec enr.

AROMATHÉRAPIE  
HOMEOPATHIE  
MASSOKINÉSITHÉRAPIE

2121, boul. des Forges  
Trois-Rivières (819) 373-6134

**CLINIQUE André Hébert inc.**  
557-4e RUE, CENTRE-VILLE SHAWINIGAN 537-3461

**LIFESTYLES INTRA™**  
SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE  
23 EXTRAITS BOTANIQUES DANS UN  
CONCENTRÉ DE JUS DE FRUIT



Produits non taxables

**ENERGISANT**

**RÉGÉNÉRATEUR**

**COMPLET**

**GARANTI 100%**

**NATUREL A 100%**

**BON GOÛT**

Toutes les vitamines et minéraux que votre corps a besoin et cela "dans la même bouteille", pour le prix d'un café par jour.

**LifeStyles Canada c'est la solution logique!**

**PRATIQUE**

**NUTRITIF**

**ACCESSIBLE**

**SAIN**

**PEU COÛTEUX**

**BON GOÛT**

**SÉCURITAIRE**

Pour être bien dans votre peau tout en perdant des pouces superflus... avec un regain d'énergie.

**LIFESTYLES DEVENEZ MEMBRE ACHETEUR**  
(26,75\$ POUR UN AN, SANS PRESSION, SANS UN ÉNORME INVESTISSEMENT ET SANS INVENTAIRE ET OBTENEZ 20% - 25% - 30% - 45% DE RABAIS)

- MIGRAINE
- CONSTIPATION
- STRESS
- ÉPUISEMENT
- RHUMATISME
- ARTHRITE
- HÉMORROÏDES
- PROBLÈMES DU FOIE
- ASTHME

- BRÛLEMENT D'ESTOMAC
- PSORIASIS
- TROUBLE DIGESTIF
- CHOLESTÉROL ÉLEVÉ
- BRONCHITE
- HYPERTENSION
- TOUX CHRONIQUE
- PERTE DE CHEVEUX
- ACNÉ

- RHUME FRÉQUENT
- DÉSIR DE SUCRERIE
- INSOMNIE
- CRAMPES MENSTRUELLES
- ALLERGIES (RHUME DE FOINS)

???



## PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

«Des outils pour garder ou obtenir une qualité de vie supérieure»

555, d'Auvergne, Longueuil, Qc. J4H 2N4  
Ligne Info-Santé: 1-800-363-3004

## VITALIUM

LE SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE DONT  
TOUT LE MONDE PARLE!«La seule et unique technique du Dr.  
R. Bontent, VITALIUM l'original»

501-1, rue Saint-Maurice, Trois-Rivières, G9A 3P1. Téléphone: (819) 691-1077

### Pour Odette Boissonnault, LA SANTÉ PASSE PAR LA DÉPOLLUTION.

Mme Boissonnault est naturothérapeute, diplômée de l'Ordre des naturothérapeutes du Québec. Très impliquée autant professionnellement que par conviction dans le secteur des médecines douces, elle fonde en 1990 CONCEPT ACTION SANTÉ.

Q: Mme Boissonnault, qu'entendez-vous par dépollution du corps?

R: C'est une élimination de tout ce qui empêche l'être humain de fonctionner correctement. Au temps de nos grand-parents, les gens n'avaient pas le sens aigu de la propreté tel qu'on le conçoit aujourd'hui. Cependant, ils connaissaient toutes sortes de «trucs» pour se nettoyer à l'intérieur, éliminer les toxines et parasites qui nuisaient à leur bonne santé. Et ces «trucs», ils les trouvaient dans les plantes et les herbes. Rien de plus naturel!

Q: Est-ce que cela expliquerait la robustesse et la longévité de ces gens?

R: Je ne pourrais pas l'affirmer, mais ce qui est sûr, c'est qu'avec ce genre de médecine qu'ils

employaient, qui n'est rien d'autre que de la naturopathie en fait, ils vivaient en santé! Aujourd'hui, on accorde trop d'importance à l'apparence: être propre en prenant sa douche tous les jours et faire du sport pour avoir un corps parfait ne sert à rien si l'on ne veille pas à ce que notre intérieur soit lui aussi propre et parfait. C'est comme si vous aviez une Ferrari dont la carrosserie serait étincellante,

mais dont vous négligeriez les changements d'huile! Mon métier, mon rôle, c'est de faire en sorte que votre «mécanique» soit toujours en état de fonctionner, en utilisant des moyens naturels et éprouvés par les siècles.



### L'orthothérapie selon Louise Prince: «RETROUVER SA SOUPLESSE EN DOUCEUR!»

Entre 1985 et 1990, Mme Prince a suivi plusieurs cours en médecine naturelle, et se spécialise dans le domaine de l'orthothérapie. Membre de l'Ordre des orthothérapeutes du Canada Inc., elle s'est jointe à CONCEPT en 1991.

Q: Quelles sont les techniques employées par l'orthothérapie?

R: L'orthothérapie comporte trois volets: la massothérapie qui favorise la détente musculaire et la circulation sanguine, la kinésithérapie par la technique du P.A.C. (la mobilisation Passive-Active-Contrariée) redonne souplesse et amplitude au mouvement dans les

raideurs articulaires, et l'orthothérapie qui raffine l'ensemble du traitement par les huiles essentielles, la mécanothérapie

Q: Avez-vous une approche particulière avec vos clients-tes?

R: Ayant été chercher un éventail de connaissances visant la recherche du mieux-être des individus, je favorise une approche

humaine dans mes relations avec mes clients-tes. Ma formation en toucher thérapeutique, ma participation à de nombreux ateliers de croissance me permettent de personnaliser et d'adapter les traitements à chaque individu.

Q: Décrivez-nous vos autres spécialisations.

R: Je suis diplômée en aromathérapie (huiles essentielles), et j'ai acquis les connaissances nécessaires dans les règles de la nutrition équilibrée. Enfin, à titre préventif, j'encourage les gens à

s'inscrire à l'atelier «l'éveil des points de repères du stress» que je dispense avec Mme Boissonnault.



### Suzanne Loubert nous parle de L'IRRIGATION COLONIQUE

Mme Loubert, hygiéniste en irrigation colonique et auriculothérapeute, s'est jointe à CONCEPT en 1992.

Q: En quoi consiste l'irrigation colonique?

R: Il s'agit d'une méthode qui consiste à nettoyer en profondeur le gros intestin, au moyen d'injections d'eau pure et ce de façon sécuritaire, à l'aide d'équipements des plus modernes. En alternant la température de l'eau, on parvient à nettoyer, calmer et tonifier le tissu intestinal.

Q: Qu'est-ce qui vous a amené à cette spécialisation?

R: Je désirais aider les gens à conserver ou à retrouver la santé, et l'irrigation colonique est idéale pour cela. Nous sommes peu conscients de l'importance d'avoir un gros intestin en santé. Pourtant, il s'agit pour la nourriture de la dernière étape à franchir avant l'élimination. Un intestin mal entretenu peut occasionner des maux de ventre, des flatulences, des gaz... et ainsi provoquer de graves maux liés aux dépôts de matières



fécales qui s'y accumulent depuis nombres d'années. Savez-vous que le cancer du côlon est au second rang des maladies mortelles?

Q: Quels en seront les résultats?

R: Si le client s'implique dans le processus de dépollution (saine alimentation, exercices...), les résultats seront nombreux: désengorgement du foie, purification du sang, amélioration de la digestion, éclaircissement du teint et des yeux, meilleur pouvoir de concentration, sommeil plus profond, réduction de la constipation, contrôle plus efficace du poids... et bien d'autres bienfaits. D'ailleurs, je vous invite à assister aux séances mensuelles d'information sur l'importance de l'hygiène du côlon.

### L'objectif de Michel Boissonnault, «RECONQUÉRIR SON

### ENERGIE GRÂCE À LA MYOLOGIE»

la massothérapie.

Q: Décrivez-nous les différentes techniques que vous employez.

R: Premièrement, la kinothérapie, qui vise à faire disparaître la douleur par la manipulation des muscles, puis la kinésithérapie, dont le but est de faire retrouver leur souplesse aux articulations à l'aide d'exercices de réhabilitation, et

enfin la massothérapie qui agit comme complément relaxant afin de mieux contrôler le stress, la fatigue, l'insomnie... Le myologiste cherchera d'abord les points de tension musculaire à l'origine du mal, puis il déterminera le genre de manipulations appropriées afin de soulager puis résoudre le problème. Enfin, il établira avec le patient un programme de prévention afin d'empêcher un retour du mal.



M. Boissonnault est diplômé de l'Institut de myologie et de la clinique Mi'Ans depuis 1989, date à laquelle il a commencé à pratiquer sa profession. Il se joint à l'équipe de CONCEPT en 1992.

Q: Qu'est-ce qu'un myologiste?

R: Il s'agit d'un spécialiste qui prodigue les traitements les plus efficaces concernant les problèmes musculaires ou de stress.

Q: S'agit-il de massothérapie?

R: Non, puisque la myologie nécessite une combinaison de manipulations et de pressions beaucoup plus vigoureuses, contribuant à l'amélioration de la santé. De plus, elle poursuit des buts différents de