

# Harmonie

## Harmonie

# SANTÉ

Cahier publi-reportage *La Voix de l'Est* le 16 octobre 2001

[cyberpresse.ca](http://cyberpresse.ca)

**VIDÉOFLUOROSCOPIE (radiologie en mouvement) INFORMEZ-VOUS : 378-2227**



Dr Sylvain Gingras  
chiropraticien

Enfin la  
solution à vos maux  
de dos et de cou



Souvent avec une simple radiographie, on pouvait penser que telle ou telle vertèbre était la cause des maux. Avec la radiologie en mouvement, on peut rapidement cerner tout dérangement de la colonne puisque nous pouvons voir en direct le mouvement.



**315 Robinson Sud, Granby**

<http://www.geocotoes.com/MadisonAvenue/3184>

186794Y

## Les trois grands groupes d'activités physiques

L'endurance, la mobilité et la force: livrez-vous à des activités qui aident à améliorer le conditionnement physique dans chacun de ces trois secteurs et votre santé en bénéficiera grandement.

Faire de l'exercice physique en-

tre quatre et sept jours par semaine garde en santé et stimule le cœur, les poumons et le système circulatoire. La marche et les tâches ménagères, les programmes d'exercices organisés et les sports récréatifs sont tous des activités qui vous garderont en forme.

Voici quelques suggestions d'activités: jouer au golf, travailler sur les parterres et dans les jardins, se balader à vélo, patiner, nager sur une bonne distance, jouer au tennis, danser.

Faire des activités de souplesse entre quatre et sept jours par semaine contribuera à la détente musculaire, à la mobilité articulaire et à la flexibilité des mouvements. Parmi les

bons exercices d'assouplissement, notons: jardiner, laver le plancher, passer l'aspirateur, pratiquer le Tai Chi, jouer au golf, jouer aux quilles, faire du yoga.

S'adonner à des activités demandant de la force physique entre deux et quatre fois par semaine améliore la posture et aide à prévenir les maladies comme l'ostéoporose. Pour acquérir une force générale, il est préférable de combiner plusieurs activités qui permettent d'exercer les muscles des bras, du tronc et des jambes. Essayez d'atteindre un bon équilibre entre le haut et le bas du corps, les côtés droit et gauche et les groupes de muscles opposés (par exemple, le devant et l'arrière du bras supérieur). Parmi les activités propices à l'acquisition d'une bonne force physique, notons: couper et empiler le bois, soulever et transporter les produits d'épicerie, soulever des bébés et des enfants, monter l'escalier, se redresser et faire des tractions, transporter des livres dans un sac à dos, faire de l'haltérophilie.



## Est-ce la grippe ou un rhume?

Si votre nez coule, si vous éternuez ou si vous avez des douleurs musculaires, c'est que vous avez le rhume, n'est-ce pas? Mais si vous avez aussi de la fièvre et mal à la gorge, alors vous avez la grippe?

Souvent, nous confondons les symptômes du rhume et de la grippe. Le tableau suivant vous permettra de connaître les symptômes associés à chacune de ces maladies d'hiver.

Symptôme	Rhume	Influenza
Fièvre	Rare	Se caractérise par une forte fièvre soudaine (102 °F/39 °C-104 °F/40 °C), dure de trois à quatre jours
Maux de tête	Rares	Courants, parfois forts
Douleurs généralisées	Parfois, légères	Courantes, souvent aiguës
Fatigue et faiblesse	Parfois, légères	Courantes, fortes, pendant deux ou trois semaines, ou davantage
Fatigue extrême	Rare	Prédominante dès le début, parfois forte
Nez qui coule, nez bouché	Courant	Courant
Éternuements	Courants	Parfois
Maux de gorge	Courants	Courants
Malaises pulmonaires, toux	Parfois, légers à modérés	Courants, peuvent devenir graves
Complications	Congestion des sinus ou maux d'oreilles possibles	Peuvent entraîner pneumonie et insuffisance respiratoire, ou condition chronique, parfois mortelles

## Enfin l'alimentation qui rajeunit!

Vous pouvez maintenant améliorer votre vitalité par un programme alimentaire vous assurant une santé optimale!



L'objectif de la Fondation pour l'avancement de la recherche anti-âge (F.A.A.) est de diffuser dans un langage clair et facile d'application, les résultats des plus récentes recherches scientifiques dans tous les domaines de la santé.



Publié par la F.A.A., ce guide deviendra vite un outil indispensable pour conserver ou retrouver votre santé. Il suit d'ailleurs le conseil d'Hippocrate: « Que ton aliment soit ton remède ». Il a été rendu possible grâce à une contribution du « Club Yes I'm fit! »



Grâce à ce guide unique au Québec mais d'application universelle, vous saurez comment composer votre assiette selon votre condition actuelle et selon les objectifs de santé que vous désirez atteindre.

Le Concept Yes I'm fit! met de l'avant les toutes dernières découvertes dans le domaine de la nutrition anti-âge: manger le plus nutritivement possible et selon les besoins personnels de chacun.

Le Concept Yes I'm fit! a mis au point un complexe nutritionnel scientifiquement équilibré complémentaire à l'alimentation. Il a tout mis en oeuvre pour assurer à ses membres un équilibre physique, social et financier. Le concept, les produits, les revenus et le cercle d'amis que vous découvrirez avec le « Club Yes I'm fit! » seront peut-être pour vous une nouvelle voie vers une santé rayonnante et harmonieuse, à tous points de vue. Si vous êtes de ceux dont leur santé est une priorité et que vous êtes à la recherche de nouvelles découvertes dans ce domaine, vous assisterez à la conférence gratuite qui aura lieu:

• Le lundi 22 octobre à 19 h 30 au 700 rue Principale, Hotel Granbyen, Granby •  
M. Raymond Péloquin se fera un plaisir de vous accueillir, à cette **CONFERENCE GRATUITE.**

## Techniques de massage Massothérapie pour tous les goûts



Au Québec, il existe une grande variété d'approches en massage. Choisissez la ou les techniques qui vous conviennent davantage.

### Approches corporelles avec huile

#### Le massage suédois

Alliant fermeté et douceur, le massage suédois s'exécute principalement sur la musculature et agit sur les muscles, les articulations, la peau, la respiration et sur le système nerveux. Souvent associé au conditionnement physique, il a aussi des effets sur la santé intégrale de la personne.

#### Le massage californien

Le massage californien est composé de mouvements fluides, continus et enveloppants, de longs effleurages et pétrissages et de mouvements glissés pouvant aller en profondeur dans les tissus afin de dénouer les tensions. Il augmente la conscience du corps et permet d'atteindre un état d'ouverture, de détente et d'abandon. Il favorise la communication donneur-receveur.

#### Le massage Esalen

Massage basé sur la douceur, la lenteur et surtout sur l'intuition, il aide à reconnaître les sensations, les perceptions et les émotions. Cette approche repose sur le contact et la qualité de l'écoute, de la présence et de la sensibilité à la personne massée. Caractérisé par l'absence de technique manipulative précise, il vise à développer l'intuition et incite à l'état méditatif.

#### Le massage néo-reichien

Fondé sur les théories de Wilhelm Reich et d'orientation psy-

chocorporelle, ce massage aide à relâcher les tensions musculaires chroniques et à retrouver sa vitalité et la sensation de plaisir dans le corps. Le massage se fait de la tête vers les pieds, du centre vers la périphérie et est centré sur les anneaux de tensions spécifiques. Il s'accompagne d'un travail de respiration qui encourage le client à sentir les émotions retenues dans la mémoire corporelle.

#### La kinésithérapie

La kinésithérapie s'inspire de connaissances biomécaniques et pathologiques de l'appareil locomoteur dans le but de comprendre les causes possibles de la douleur et de la limitation du mouvement. La technique est constituée de mobilisations passives, actives et contrariées, s'appliquant selon des paramètres précis, adaptés aux bilans musculaire et articulaire de chacun. Le tout s'accompagne d'une analyse posturale de la personne.

### Approches corporelles sans huile

#### Le Trager md

Exécuté avec beaucoup de douceur et respectant le rythme du client, le Trager se caractérise par des mouvements souples et rythmés composés de balancements, de vibrations, d'oscillations, d'étirements, de tractions et de rotations. Il favorise la mobilité du corps, la détente et la paix intérieure. Le Trager est une marque déposée du Trager Institute de Californie.

### Approches énergétiques sans huile

#### Le shiatsu

Par des pressions faites surtout avec les pouces, mais aussi avec les

doigts, les paumes, les coudes et parfois même avec les pieds, le massothérapeute s'attarde aux méridiens et aux points d'acupuncture situés sous la peau ou dans les muscles. La force de la pression varie selon l'état de chaque personne. Le shiatsu se pratique dans un contexte de développement global de la personne. Le massage se pratique par-dessus les vêtements ou directement sur la peau.

#### La polarité

Approche douce de toucher qui a pour objectif de rétablir l'équilibre de l'énergie vitale du corps. Elle peut permettre de libérer des blocages émotifs et favorise une régularisation des aspects physique, émotionnel, mental et spirituel de la personne. Elle produit généralement un plus grand calme.

#### Le « amma »

« Amma » signifie massage en japonais. Parfois appelé acupuncture sans aiguille, le « amma » s'exerce par une manipulation de points spécifiques sur le corps avec différents mouvements de la main dans le but de stimuler les systèmes nerveux et respiratoire. Le « amma » améliore la circulation énergétique et permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur.

#### Le Jin Shin Do

Synthèse entre les méthodes orientales de rééquilibrage énergétique, la psychologie occidentale et les techniques psycho-corporelles, le Jin Shin Do est une forme holiste d'acupression et de toucher qui trouve sa source au cœur de la philosophie taoïste. Le client est invité à verbaliser ses sensations et ses émotions.

## Comment soigner la sinusite

La douleur, la pression et la congestion des sinus sont des sensations fort désagréables. Pour éviter des complications sérieuses et dangereuses, il faut soigner les symptômes dès leur apparition. Les sinus sont des cavités remplies d'air et tapissées de muqueuses. Ils sont situés dans la région du nez et des yeux, et communiquent avec les fosses nasales.

### Sinusite aiguë ou chronique ?

La sinusite aiguë est une infection de la muqueuse d'un ou de plusieurs sinus qui apparaît subitement et entraîne des douleurs intenses. La sinusite chronique est une inflammation qui perdure pendant des mois, voire des années, et se manifeste entre autres sous forme de céphalées chroniques. L'obstruction des orifices des cavités sinusales en demeure la cause principale.

### Les causes et les symptômes

Les rhumes sont la cause la plus fréquente des affections des sinus. Les allergies, la pollution, les brusques changements de pression atmosphérique, une infection dentaire, la fumée du tabac, les baignades dans des eaux contaminées et les températures extrêmes peuvent également causer des sinusites. Par ailleurs, l'obstruction des orifices qui mettent les sinus et les fosses nasales en communication favorise la sinusite.

Le principal symptôme de la sinusite consiste en une douleur au visage. Lorsque l'infection est aiguë, les symptômes s'apparen-

tent à ceux d'un rhume ordinaire, mais en plus intense: céphalées, fièvre, fatigue générale, congestion, sécrétions nasales jaunes ou vertes, frissons, maux de gorge, larmolements et éternuements. La sinusite chronique présente des symptômes beaucoup moins intenses tels que pression, douleur, congestion chronique et diminution de l'odorat.

La sinusite ne se guérit pas d'elle-même. Il est donc important de consulter un médecin dès que les premiers symptômes se manifestent. De plus, un examen clinique permet souvent de constater la présence de pus au niveau des sinus. La radiographie du crâne est l'une des méthodes les plus utilisées permettant de confirmer qu'il y a bel et bien une infection des sinus. L'endoscopie nasale (examen fait à l'aide d'un petit tube optique) est aussi très utile pour en déterminer la cause. Il est parfois nécessaire de prélever une culture et même de drainer le sinus.

### Le traitement

Dans le cas d'une sinusite aiguë, le traitement consiste en l'administration d'antibiotiques associés à un décongestionnant nasal. Il est cependant très important de savoir que le décongestionnant pris par inhalation ne peut être utilisé plus de trois jours de suite.

Quant à la sinusite chronique, le traitement s'avère plus difficile. Il s'agit d'administrer des stéroïdes topiques par inhalation. Dans certains cas, ce type de sinusite requiert un traitement chirurgical endoscopique.

## Les avantages de la respiration profonde

Les exercices de respiration profonde visent deux buts particuliers: d'abord mieux oxygéner les tissus de l'organisme et ensuite, d'améliorer la capacité fonctionnelle des divers organes impliqués dans le phénomène de la respiration.

Lorsqu'une personne respire d'une façon automatique, la respiration est généralement limitée. Cette façon de faire est loin de mobiliser toute la capacité pulmonaire. Lors d'exercices de respiration profonde, la fonction respiratoire est sollicitée au maximum. C'est ainsi qu'elle peut s'améliorer.

La respiration profonde se pratique idéalement en position couchée sur le dos. Dans un premier temps, on tente de vider le plus possible les poumons en rentrant le ventre. On procède ensuite à la phase d'inspiration. On laisse entrer l'air à la base des poumons en soulevant le ventre. Sans rentrer celui-ci, on tente ensuite de remplir la partie médiane des poumons en soulevant les côtes. Sans rentrer le ventre et sans abaisser les côtes, on tente ensuite de remplir la partie supérieure des poumons en soulevant les clavicules. On procède ensuite à l'expiration en chassant l'air de la partie supérieure des poumons, puis de la partie médiane, puis de la partie inférieure. On recommence ensuite un autre cycle respiratoire. On peut ainsi faire de 10 à 20 respirations totales.

## Sensibilisation au cancer du sein

### Le saviez-vous ?

Le cancer du sein est la forme de cancer la plus courante chez les femmes. Une femme sur neuf sera atteinte de cette maladie au cours de sa vie.

On estime qu'au cours de l'an 2000, plus de 19 000 Canadiennes ont été diagnostiquées avec le cancer du sein. Environ 5 400 en mourront.

Parce que la cause du cancer du sein est encore inconnue, le dépistage précoce demeure le meilleur moyen de sauver des vies.

Le traitement débute par une chirurgie (tumorectomie ou mastectomie) et pourrait inclure la radiothérapie, la chimiothérapie et une hormonothérapie.

Lorsque le cancer du sein est

dépisté tôt et traité immédiatement, le taux de survie de 5 ans grimpe à plus de 90 %. Les traitements à combinaison de médicaments sont améliorés constamment. Par exemple, l'«Oncology Drug Advisory Committee», conseiller auprès de la «Food and Drug Administration» des États-Unis, s'est récemment prononcé sans équivoque en faveur de l'utilisation d'un médicament appelé Taxol en combinaison avec un traitement régulier de chimiothérapie. Des études ont démontré que cette combinaison de traitements a réduit le risque de progression de cette maladie chez les femmes de 22 % et a également réduit le taux de mortalité de 26 %.

L'espoir est un élément essentiel dans la lutte contre le cancer du sein.

## Médecines douces: lexique

### Acupuncture

L'acupuncture est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise, avec la pharmacopée, le massage (tuina), les exercices (Qi Gong, Tai Ji Quan) et la diététique. Elle est fondée sur le rétablissement de la circulation harmonieuse de l'énergie dans le corps. Quand l'énergie circule bien, il y a équilibre et santé. Cette énergie, le Qi, est transportée par un réseau de canaux appelés méridiens, lesquels acheminent dans tout l'organisme l'énergie servant à entretenir le cerveau, les organes, les muscles, les os, les nerfs, les glandes et tous les autres systèmes.

Le flux d'énergie peut être perturbé par plusieurs facteurs: stress, mauvaise alimentation, émotions, variations climatiques, facteurs environnementaux, etc. Le déséquilibre se manifeste par une variété de malaises fonctionnels discrets et souvent négligés. Intervenir à ce stade est souvent préférable car l'acupuncture a un rôle essentiellement préventif, même si elle peut aussi amener la guérison dans les cas chroniques.

L'acupuncture traite avec succès des troubles généraux tels fatigue, faiblesse, migraine, problèmes des systèmes digestif, respiratoire, circulatoire, endocrinien, urinaire, locomoteur, oculaire, cutané, auditif, allergies, douleurs, grossesse, etc.

### Shiatsu

Par des pressions faites avec les doigts, les paumes, les pieds, les coudes, sur les points d'acupuncture, situés sous la peau ou dans les muscles, le shiatsu débloque et régularise l'énergie du corps dans le but de prévenir et d'éliminer certaines tensions ou douleurs. Le shiatsu éveille la conscience énergé-



tique et corporelle en plus de stimuler la vitalité mentale et physique.

### Drainage lymphatique

Le drainage lymphatique manuel (DLM) est une technique de massage qui, en stimulant manuellement la circulation de la lymphe, désintoxique et régénère l'organisme tout en renforçant le système immunitaire. Par des mouvements de massage appliqués sur tout le corps, particulièrement sur les chaînes ganglionnaires, la circulation de la lymphe est normalisée et entraîne les toxines et débris cellulaires vers leurs voies d'élimination. Ces mouvements sont lents et doux, tout en pompant, et leur rythme progressif rappelle le mouvement des vagues.

Le drainage lymphatique manuel

est indiqué dans tous les cas d'œdèmes et de rétention d'eau et, en général, pour tous les problèmes reliés à la circulation sanguine et lymphatique. Le DLM accélère toute cicatrisation. Il aide à soulager les douleurs des jambes, migraines, menstruations difficiles, stress, couperose, acné et arthrite, etc. Il détend et favorise le sommeil et diminue la cellulite. Le DLM est également indiqué pour les femmes enceintes et il est reconnu pour ralentir le processus de vieillissement.

### Herboristerie

Cet art très ancien utilise les plantes pour soigner, prévenir la maladie ou la guérir. L'usage en est fait d'une façon précise, méthodique, naturelle et simple. On y privilégie les plantes et herbes provenant du proche environnement du pays de l'utilisateur, aussi efficaces sinon davantage que celles d'autres pays et beaucoup moins dispendieuses.

### Sophrologie

La sophrologie fut mise au point en 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo. À la fois science, philosophie et thérapeutique, la sophrologie a notamment pour but l'équilibre de l'être et l'épanouissement personnel physique et mental. Cette approche privilégie une meilleure intégration de l'être humain avec son environnement et une plus grande communication entre les individus.

Amalgame de différentes médecines, traditions et cultures orientales et occidentales, la sophrologie se rapproche des méthodes de relaxation; entre autres le yoga, le training autogène et les techniques respiratoires. Elle est également comparable aux exercices de développement personnel qui permettent de retrouver une harmonie du corps et de l'esprit, base fondamentale de l'équilibre.

## Des questions sur le cancer ?

Quand un diagnostic de cancer tombe, on est terrorisé, abattu, paralysé... À la Société canadienne du cancer, on sait que les personnes qui viennent d'apprendre qu'elles ont un cancer, ainsi que leurs proches, ont besoin d'obtenir rapidement des réponses à leurs questions pour pouvoir mieux faire face à la maladie.

Le service d'information sur le cancer de la Société canadienne du cancer fournit, en termes simples et clairs, les renseignements dont ces personnes ont besoin pour mieux comprendre ce qui leur arrive. Bien informées, elles pourront, avec leur équipe soi-

gnante, participer activement aux prises de décision.

Des professionnels attentionnés sont là pour vous renseigner sur une foule de sujets: types de cancer, prévention et dépistage précoce, traitements, médicaments et essais cliniques, contrôle des effets secondaires, traitements alternatifs, soutien affectif et financier, alimentation, ressources communautaires pouvant apporter aide et soutien.

On rejoint le Service d'information sur le cancer de la Société canadienne du cancer du lundi au vendredi de 7 h 30 à 21 h au 1 888-939-3333.

Épilation  
**LASER**  
en toute  
sécurité

Pour hommes,  
femmes,  
Pour tous  
types de peau

Clinique de chirurgie  
ET ESTHÉTIQUE  
**NOVANI** inc.

---

**Micro Dermabrasion**

- Procédé non médical
- Élimine les imperfections de la peau: cicatrices d'acné, pores dilatés, taches brunes rides d'expression, vergetures et autres
- Élimine les comédons et les points blancs

**Liposuction**

- Collagène, Botox (traitements contre les rides)

www.cliniquenovani.com

Consultation gratuite sur rendez-vous **777-0578**

**HAIRFAX**  
CLINIQUE CAPILLAIRE GRANBY

Pour vous mesdames

Une large gamme de services pouvant satisfaire vos divers besoins capillaires

Pour vous messieurs

**Nouveaux procédés**

- Microgreffe chirurgicale
- Alternative non chirurgicale
- Prévention de la perte de cheveux

Consultation gratuite sur rendez-vous

www.hairfax.com  
**Granby • 372-0377**  
**St-Hyacinthe • (450) 773-9191**



**Panier  
Santé**

Aliments et produits naturels

LE PLAISIR DE VIVRE EN SANTÉ !

132, rue Principale, Granby Tél.: (450) 375-6446

www.paniersante.com

## La SANTÉ du CŒUR et des VAISSEAUX

la co-enzyme Q<sub>10</sub> freine le vieillissement du muscle cardiaque par Mario Chaput, n.d.

La co-enzyme Q<sub>10</sub> est une molécule naturelle présente dans certains aliments à l'état de trace (betterave par exemple). Les travaux réalisés suite à l'extraction de la co-enzyme Q<sub>10</sub> de ces sources alimentaires et à sa concentration sous forme de suppléments de 30, 60 ou 100 mg par capsule démontrent l'utilité thérapeutique de cette molécule lors de cardiopathies variées. Les personnes victimes d'insuffisance cardiaque, de cœur pulmonaire, de séquelles d'infarctus ou d'angine de poitrine du myocarde jouissent le plus de la prise de co-enzyme Q<sub>10</sub>.

Des travaux ont démontré qu'une prise de 90 à 250 mg de co-enzyme Q<sub>10</sub> par jour permettait de réduire les symptômes circulatoires suivants : crise d'angine (réduction des épisodes de 50%), extrémités bleues ou violacées, essoufflement à l'effort, étourdissements, maux de tête... La co-enzyme Q<sub>10</sub>, en agissant comme-antioxydant, freine le vieillissement du muscle cardiaque et sa prise se conjugue très bien à celle de la majorité des médicaments d'ordonnance.

Pour favoriser la santé des vaisseaux qui approvisionnent le cœur et pour maintenir la fluidité du sang, la prise de co-enzyme Q<sub>10</sub> se combine très bien à celle des acides gras essentiels qui améliore d'ailleurs son absorption. Les acides gras essentiels contenus dans les poissons (anchois, maquereaux, sardines) permettent de maintenir bas le taux de tryglycrides sanguins. En plus de favoriser la fluidité du sang. Les stérones du guggulu permettent pour leur part de réduire le LDL (mauvais cholestérol).



### CHOLESTEX

Le Cholestex se compose d'huile de poissons (anchois, maquereau et sardine), d'huile d'onagre et d'un extrait de myrrhe indienne appelé stérones de guggulu. Les huiles de poisson constituent d'excellentes sources d'AEP et d'ADH. L'huile d'onagre est une source excellente d'AGL. Les stérones de guggulu réduisent le cholestérol LDL. On utilise le Cholestex pour réduire des taux élevés de cholestérol. Le Cholestex est contre-indiqué aux personnes prenant des anticoagulants et aux personnes atteintes d'épilepsie et de schizophrénie.

15<sup>49</sup>\$ 90 capsules



### CO-Q10

La Co-Q<sub>10</sub> peut être bénéfique pour la prévention ou le traitement des troubles cardiovasculaires. C'est un puissant antioxydant qui contribue à entretenir la vigueur du cœur. Pour améliorer son assimilation, il est recommandé de prendre la Co-Q<sub>10</sub> avec des bons gras essentiels comme ceux de l'huile de lin.

CO-Q10  
UBIQUINONE

100 MG

31<sup>49</sup>\$ 50 capsules 59<sup>95</sup>\$ 100 capsules

CO-Q10 EXTRA  
AVEC VITAMINE E ET HUILE DE LIN

60 MG

25<sup>49</sup>\$ 50 capsules 44<sup>95</sup>\$ 100 capsules

100 MG

41<sup>95</sup>\$ 50 capsules

Spéciaux en vigueur jusqu'au 15 novembre 2001  
ou jusqu'à épuisement des stocks

**CONSEIL:** La consommation régulière de pommes (pectine), son d'avoine, pleurottes(champignons), artichauts et légumineuses (soya et autres) permettent d'améliorer le profil lipidique (taux de cholestérol, triglycrides...).

## Douleurs aux pieds, aux genoux, aux jambes ou au dos ?



Callusités et cors



Épine plantaire



Hallux valgus (oignon)

Profitez d'une évaluation **GRATUITE** de vos pieds, par ordinateur

- Conception et fabrication d'orthèses plantaires selon vos besoins
- Chaussures orthopédiques
- Vérification de vos orthèses plantaires actuelles



Clinique d'orthèses **PLANTAIRES**



4, rue Comeau, Granby • 372-7444  
Sur rendez-vous

Catherine Ducharme  
Orthésiste du pied • Diplômée et certifiée

## Académie de Formation Naturopathique

(depuis 1988)

Nutrition  
Relation d'être  
Massage suédois polarisé  
Drainage lymphatique équilibré  
Réflexologie  
Physiologie/anatomie/pathologie  
et iridologie

117 Daudelin, Canton de Shefford  
Tel. : 878-1763  
www.santeglobale.ca



Mercédès Tétrault

## L'ORTHOTHÉRAPIE

une médecine douce  
d'avant-garde

L'orthothérapie est une nouvelle profession; c'est une méthode doublée d'une technique qui permet de combattre les douleurs articulaires et musculaires ainsi que les méfaits de l'inactivité physique.

Assouplir, décontracter, détendre et redonner au membre inactif ou souffrant, soulagement, vigueur et la rééducation musculaire. On consulte l'orthothérapeute pour :

- douleurs musculaires
- raideurs articulaires
- maux de dos, à l'épaule, au coude
- douleurs du sciatique
- douleurs à la nuque
- douleurs lombaires
- douleurs sportives
- stress, migraine



Ordre des naturopathes du Québec inc.  
membre #1496

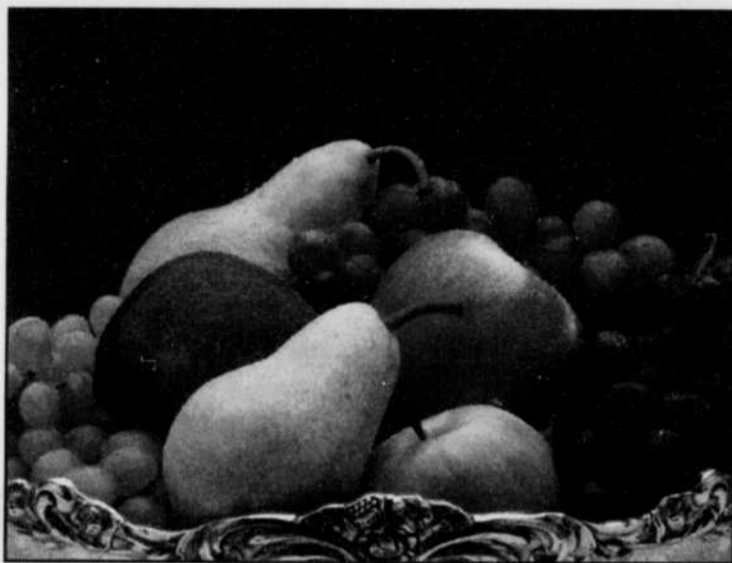
FÉDÉRATION CANADIENNE DES ORTHOTHÉRAPEUTES  
1998-016 MEMBRE

74 de la Mairie  
Granby 777-1446



## Harmonie-Santé

# La santé par les fruits et les légumes



Récemment, 15 chercheurs réputés en matière d'alimentation et de cancer se sont penchés sur 4 500 études effectuées à travers le monde au cours des 15 dernières années et en sont arrivés à cette conclusion: un régime alimentaire riche en fruits et légumes aide à réduire les risques de cancer. D'autres études indiquent aussi que les fruits et légumes contribuent à réduire les risques de maladies du cœur et d'accidents cérébrovasculaires.

De fait, si les gens mangeaient de cinq à dix portions de fruits et légumes par jour, les cas de cancer diminueraient d'au moins 20 %, insistent la Société canadienne du cancer, la Fondation canadienne des maladies du cœur et l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes.

La recherche sur les aliments et leurs effets bénéfiques sur le corps humain est en pleine évolution. La liste des substances qui offrent une protection contre certains cancers et contre les maladies cardiovasculaires, comme l'acide phénolique du vin et du raisin, les flavonoïdes des légumes verts, des bleuets et des pamplemousses, le S-allyl cystéine de l'ail et de l'oignon, le lycopène de la tomate et les antioxydants des légumes et fruits vert foncé et orange, comme les carottes, le brocoli, les épinards, les poivrons, les tomates, les oranges et les pamplemousses, s'agrandit sans cesse. Il reste toutefois à préciser de quelle manière ils agissent sur l'organisme et à déterminer la quantité de chaque composé à ingérer.

Pour mettre toutes les chances

de notre côté, on suggère de manger une grande variété de légumes et de fruits de couleurs différentes. Les légumes pâles comme l'ail et l'oignon ne contiennent pas de flavonoïdes, mais ont d'autres propriétés. Pour en retirer tous les bienfaits, il est préférable de manger les aliments entiers, plutôt que de prendre des suppléments nutritifs.

La recommandation de manger de cinq à dix légumes ou fruits par jour n'a rien de nouveau. Santé Canada, par le biais du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, le conseille depuis 1992 et encourage les Canadiens à privilégier les légumes vert foncé ou orange (comme les laitues plus foncées, le brocoli, les épinards, les courges et les patates douces) et les fruits orange, plus riches en vitamine A et en acide folique.

Seulement 30 % des Canadiens consomment au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. Or, une portion correspond à un fruit ou un légume de gros-seur moyenne: 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes crus, cuits ou surgelés; 125 ml (1/2 tasse) de jus; 250 ml (1 tasse) de salade ou 50 ml (1/4 de tasse) de fruits séchés.

Il suffit de penser à en apporter comme collation, à en ajouter aux repas et à en manger comme dessert. Les légumes et les fruits sont bons sous toutes les formes, frais, congelés, en conserve ou séchés. Les légumes congelés sont très pratiques et s'apprentent très rapidement. On n'a pas besoin de les laver ni de les couper et on peut les faire cuire dans le four à micro-ondes ou sauter dans le wok.

## Mythes et réalités sur les fruits et légumes

Tous les jours, les Canadiens sont ensevelis sous une avalanche de données nutritionnelles puisées sur l'étiquette des produits alimentaires ou dans des livres ou obtenues tout simplement de bouche à oreille. Face à cette masse d'information, il est souvent difficile de faire la part des choses. « Les fruits et légumes en particulier font l'objet de nombreuses idées préconçues », déclare une diététiste. « Trop de gens ignorent les bienfaits des légumes et des fruits pour leur santé et ils ne savent pas comment les intégrer à leur régime. »

Mais de nombreux autres mythes sur la consommation de fruits et de légumes ont la vie dure. Voici certains de ces mythes en même temps que quelques bonnes raisons pour lesquelles vous devriez manger, tel qu'on vous le recommande, de 5 à 10 portions de fruits et de légumes par jour.

**Le mythe:** Si je prends des vitamines, je n'ai pas à m'inquiéter du nombre de portions de fruits et de légumes que je mange chaque jour.

**La réalité:** Les fruits et les légumes renferment d'importants éléments nutritifs et des centaines de composés végétaux qu'on ne trouve pas dans les vitamines.

**Le mythe:** Il vaut mieux consommer les fruits et les légumes crus.

**La réalité:** L'important est de manger une grande variété de fruits et de légumes crus et cuits. L'organisme assimile plus facilement certains nutriments comme le bêta-carotène des carottes et le lycopène des tomates quand les légumes sont cuits. Néanmoins, la cuisson détruit les vitamines hydrosolubles comme la vitamine C et d'autres importants composés végétaux. Utilisez le moins d'eau possible pour la cuisson (sauf pour la soupe, puisque, dans ce cas, on consomme l'eau également). Les légumes devraient être tendres, mais légèrement croquants. Étuver, cuire au four à micro-ondes ou faire sauter à la poêle sont de bonnes méthodes de cuisson.

**Le mythe:** Ajouter beaucoup de fruits et de légumes au régime demande du temps.

**La réalité:** Il ne vous faudra pas plus de quelques minutes par jour pour incorporer la quantité voulue de fruits et de légumes à votre alimentation. Commencez la journée avec un verre de jus de fruits. Gardez un bol de fruits ou de minicarottes sur la table de cuisine ou sur votre bureau, au travail, pour calmer votre fringale. Tranchez quelques fruits et faites-en un dessert nourrissant au déjeuner ou au dîner. Glissez toujours des fruits secs dans votre sac ou votre mallette pour grignoter quelque chose de nutritif sur le pouce.

## Les dix principaux sujets-santé qui préoccupent vos adolescents

Les préoccupations des adolescents peuvent déconcerter les parents, particulièrement lorsqu'il s'agit de leur santé et de leur bien-être. Voici les 10 questions les plus courantes sur la santé des adolescents, selon les statistiques compilées par Jeunesse, J'écoute. Non seulement elles vous donneront des indices de ce qui préoccupe les jeunes, mais elles vous donneront des liens avec des experts du domaine:

• Si je vais consulter mon médecin, est-ce que mes parents en seront informés?

• Comment puis-je faire face au fait que mon copain ou ma copine a rompu avec moi?

• Comment puis-je savoir si je suis homosexuel?

• Que puis-je faire pour mon ami qui m'a dit vouloir se suicider et qui m'a fait promettre de ne rien dire à personne?

• Comment puis-je aider mon enfant qui est victime d'intimidation par ses pairs, à l'école?

• Comment puis-je aider mon amie qui a un trouble de l'alimentation?

• Comment puis-je aider mon enfant à résister aux pressions de ses pairs qui l'incitent à faire des

choses qui pourraient lui nuire, comme boire de l'alcool ou prendre des drogues?

• Que puis-je faire si quelqu'un que je connais est victime de mauvais traitements?

• Que pouvons-nous faire pour cesser de nous disputer constamment avec d'autres adolescents?

• Comment puis-je aider mon amie qui s'est fait battre par son copain, mais qui ne veut pas le quitter?

Les réponses, de même que l'information supplémentaire sur ce sujet et sur d'autres, se trouvent sur le site du Réseau canadien de la santé (RCS) au [www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca). L'une des caractéristiques-clés du site Web est la Foire aux questions et pour trouver la liste ci-dessus, sélectionnez simplement Adolescents sur la page d'accueil et cliquez sur la FAQ qui s'affiche. Le site du RCS est financé par Santé Canada, dont il est partenaire avec plus de 500 organismes d'information-santé à but non lucratif. Actuellement, il offre des liens avec plus de 6000 ressources Internet nationales et internationales.



### Le Centre de Médecine & Chirurgie Esthétique

**Dr Pierre Courchesne**  
(Omnipraticien) M.D., L.M.C.C.

Collaborateurs  
• Dr Claude Léveillé, Chirurgien plastique  
• Dr Jean-Raymond Spéard, M.D., F.R.C.S.(C), Chirurgien



Gagnant du prix de l'excellence de l'an 2000  
Professionnels indépendants / Ville de Longueuil & Quartier du Sud

#### LIPOSUCCION

À LA PLUS FINE POINTE DE LA TECHNOLOGIE

Plus de 2000 cas traités

#### GREFFES CAPILLAIRES

LE CENTRE SANS INTERMÉDIAIRE

• Les méthodes les plus avancées  
• Aspect naturel et esthétique

#### CHIRURGIES PLASTIQUES

• Petit lift en « S » du visage  
• Selins, abdomen et cuisses  
• Visage, nez, paupières

#### ÉPILATION AU LASER

LASER DIODE

• Technologie de fine pointe testée et certifiée au **Harvard Medical School**

approuvée par la FDA

• Pour tous types de peau

• Pièce à main unique avec saphir refroidissant, pour protéger la peau

• Plus de 3 000 traitements faits

• Épilation définitive

#### AUTRES TRAITEMENTS

• Collagène (pour diminuer les rides)  
• Peeling chimique doux  
• Augmentation des lèvres  
• Botox  
• Hylaform, perlane  
• Softform  
• Traitement de varices par injection

#### PAR LASER

• Varices • Tatouages  
• Couperose • Cicatrices  
• Rides et ridules • Taches pigmentaires  
• Poils (Épilation) • Lésions de peau (rétines)  
• Ronflement

Plus de 13 500 cas traités  
par une équipe de sept médecins  
répondant à vos besoins!

[www.esthetique.qc.ca](http://www.esthetique.qc.ca)

398 Principale, Granby (450) 378-0030

(face à la Banque de Montréal)

DISPONIBLE AU COMPLEXE SPORTIF INTERPLUS

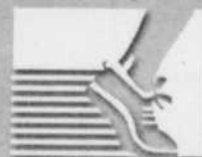


# LA BARRE X-TREM

Pour les gens  
qui bougent  
et sont conscients  
de leur santé



GOLF • COURSE • SPORT DE RAQUETTE • DANSE  
ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE • SKI • HOCKEY  
SOCCER • MARCHÉ & TOUTES AUTRES ACTIVITÉS



COMPLEXE SPORTIF  
INTERPLUS

575, DUFFERIN, GRANBY

Vous avez besoin d'un programme spécifique pour un sport spécifique? Contactez-nous 375-2552



## Suzanne Couture Réflexologue

Sur rendez-vous :  
378-0037

La Réflexologie intégrale, technique de massage à partir de points et zones réflexes, est une approche alternative et complémentaire favorisant la santé globale ainsi que la détente physique et psychologique.

Praticienne en  
Réflexologie intégrale  
Naturopathe

Membre CIMA - Reçus pour assurances

186745V

### Avez-vous les symptômes suivants ?

- Lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, sciatique
- Bursite, tendinite, hernie,
- Entorse, arthrose
- Pieds valgus, varus, creux ou plats
- Hallux valgus (oignon), épine de Lenoir, métatarsalgie, fasciite plantaire
- Maux de tête, migraine
- Troubles de mémoire et de concentration
- Déficit d'attention, hyperactivité
- Mâchoire qui craque, névralgie
- Problèmes d'équilibre, vertiges
- Raideurs, contractures
- Fatigue, dépression
- Ménopause
- Etc.



Hélène Maheux

### On peut vous aider !

• Orthèses plantaires

• Bilan postural

• Homéopathie

• Produits naturels

186201V

## Santé Globale et Posture

Reçu d'assurance sur demande

2046, route 112, St-Césaire, 469-3184

Permis de laboratoire: N02103-7084

### POUR NE PAS REMARQUER LA DIFFÉRENCE



Numéro 1  
dans le choix de  
prothèses mammaires

AMOENA

Un choix sûr pour les femmes qui ont subi une mastectomie

Les femmes de tout âge découvrent qu'après une opération du sein il y a bien des moyens de regagner leur silhouette et de restaurer leur amour-propre.

Amoena, leader mondial dans le domaine des produits de postmastectomie, est la marque de choix pour celles qui mènent une vie active après leur opération. Grâce à ses produits, vous pouvez maintenir votre style de vie avec confiance, sécurité et confort.

Il y a beaucoup d'éléments à considérer avant de choisir une prothèse. C'est pourquoi un essayage privé est important.

Expliquez votre style de vie à votre essayeuse certifiée. Elle étudiera votre silhouette et considérera le genre d'opération que vous avez subie. Ensemble, vous pourrez alors décider de la prothèse la meilleure pour vous.

La prothèse de silicone est équilibrée et évite donc maux de dos, de cou et problèmes de posture. Grâce à elle, bien des femmes nous disent qu'elles ont retrouvé leur équilibre émotionnel ainsi que leur confiance et amour-propre.



Appelez dès aujourd'hui et prenez rendez-vous pour une consultation avec Nathalie Guertin, orthésiste-prothésiste

C'est toujours un plaisir de vous rencontrer et de vous servir !

Centre orthopédique de Granby  
430, boul. Boivin, Granby

378-9949

186405V

## Harmonie-Santé

### Conseils pratiques pour faire de beaux rêves

Lorsqu'il s'agit de sommeil, bon nombre de gens ont probablement besoin de se réveiller. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à profiter d'une bonne nuit de sommeil.

- Maintenez un horaire de sommeil régulier
- Évitez la caféine et l'alcool tard en soirée
- Détendez-vous durant la soirée

- Portez un vêtement de nuit ample et confortable
- Veillez à ce que votre chambre soit sombre, paisible et confortable
- Vérifiez la température de la chambre, vous dormirez plus confortablement au frais
- Assurez-vous que votre oreiller correspond à votre style de sommeil

Bien souvent, les gens utilisent un oreiller qu'ils préfèrent pour des raisons sentimentales, mais cette pratique peut en fait être nocive pour votre cou. Vous pouvez éviter d'exercer des tensions sur votre cou en achetant un oreiller qui comble l'écart entre votre tête et le matelas. Un oreiller ferme offre le meilleur support pour les gens qui dorment sur le côté. Si vous dormez sur le dos, un oreiller de fermeté moyenne conviendra. Les gens qui dorment sur le ventre auront besoin d'un oreiller plus mou pour éviter les tensions exercées sur le cou.

## Le mystère du sommeil

Pourquoi dormons-nous? En fait, personne ne le sait vraiment. Les scientifiques ont conclu qu'il existe trois états de conscience: l'état de veille, le sommeil sans rêve et le sommeil avec rêves ou sommeil paradoxal.

Le sommeil ne signifie pas qu'on se débranche. Le cerveau produit activement le sommeil et empêche le réveil. Au lieu d'éteindre le cerveau, le sommeil, plus particulièrement le sommeil paradoxal, crée dans bien des cas une activité plus grande dans le cerveau que lorsque en période d'éveil. Il s'y passe beaucoup de choses et la seule différence est que vous ne participez

pas à l'environnement extérieur. Vous vous occupez de l'environnement intérieur. Il est cependant difficile de dire ce que fait le cerveau. Nous ne savons pas ce qui s'y passe.

La théorie la plus répandue soutient qu'on essaie de remettre le cerveau à l'état initial, activant des cellules nerveuses inutilisées le jour et restaurant celles qui ont servi le jour.

Une autre théorie soutient que le sommeil est nécessaire pour permettre au cerveau de traiter et de stocker l'information recueillie au cours de la journée. Il se peut que la mémoire y joue un rôle mais

personne ne peut le confirmer.

Sur le plan de la physiologie, nous ne comprenons pas pourquoi nous avons besoin de sommeil. Certaines données permettent d'affirmer que les personnes qui ne dorment pas assez sont plus sensibles aux bactéries et aux virus, elles contractent un rhume ou une grippe, mais jusqu'à présent, nous ne pouvons dire pourquoi.

En outre, les études ont permis de démontrer que lorsque privée de sommeil pendant plusieurs jours, une personne devient délirante et désorientée et peut, dans des cas extrêmes, halluciner.



## Faits sur la tension artérielle

- La tension artérielle est mesurée en millimètres de mercure et comprend la tension diastolique et la tension systolique.
- La tension systolique, le premier chiffre de la mesure, représente la tension dans les artères pendant que le cœur se contracte et pompe le sang dans la circulation.
- La tension diastolique, le deuxième chiffre, représente la tension dans les artères pendant que le cœur se relâche après la contraction.
- Une tension artérielle normale se situe à 100-120/70-80 millimètres de mercure. Une tension artérielle de 130/90 mm Hg est considérée une tension limite.
- Un diagnostic d'hypertension

est posé après des mesures répétées de plus de 140/90 mm Hg.

- La tension artérielle a tendance à être plus élevée pendant l'exercice, l'effort physique ou les périodes de stress et moins élevée pendant le sommeil.
- Tout le monde peut subir une hausse temporaire de la tension artérielle.

## Questions et réponses sur la grippe

### Dois-je me faire vacciner contre la grippe chaque année?

Il existe de nombreuses souches de grippe et chacune a des caractéristiques légèrement différentes. Les souches de grippe en circulation changent chaque année. Un nouveau vaccin est donc mis au point tous les ans pour protéger la population contre les trois souches de grippe les plus courantes qui doivent circuler au cours de la saison à venir.

### Comment puis-je éviter d'attraper la grippe?

Se faire vacciner contre la grippe est un moyen efficace de vous protéger et de protéger votre famille. Les personnes âgées et les autres personnes à risque élevé sont particulièrement exposées aux complications graves pouvant être causées par le virus de la grippe. Il est donc important que ces personnes et leur entourage soient vaccinés.

Comprendre comment le virus de la grippe se transmet est un autre moyen d'éviter de le contracter. Le virus peut être transmis:

- directement par une personne infectée, par la toux et les éternuements;
- au contact d'une personne infectée, par exemple en serrant la main;
- au contact d'un objet tel qu'un ustensile ou un jouet qui aurait été contaminé par le virus.

### Quelles sont les personnes à risque élevé?

Tout le monde peut contracter le virus de la grippe, mais les catégories de population suivantes doivent prendre des précautions supplémentaires pour se protéger (par exemple en se faisant vacciner chaque année) parce qu'elles sont exposées à un risque élevé:

- toute personne âgée d'au moins 65 ans;
- toute personne souffrant de problèmes de santé de longue durée ou atteinte d'une maladie cardiaque ou pulmonaire (y compris l'asthme);
- toute personne atteinte du diabète ou d'une autre maladie du métabolisme, du cancer, d'une maladie du rein ou d'une

maladie du sang;

- toute personne dont le système immunitaire est affaibli à cause du VIH/SIDA ou de toute autre maladie, ou à cause de médicaments ou de tout autre type de traitement;
- toute personne âgée de 6 mois à 18 ans qui est traitée depuis une longue période à l'acide acétylsalicylique (AAS);
- toute personne qui réside, travaille ou est bénévole dans une maison de soins infirmiers, un établissement pour malades chroniques ou une maison de retraite;
- le personnel du secteur de la santé et le personnel des services d'urgence;
- toute personne qui est bénévole dans un hôpital ou dans un établissement de soins de santé;
- toute personne vivant dans la même résidence qu'une personne présentant un risque élevé de complications liées à la grippe ou qui est en contact étroit avec une telle personne.

Le risque de danger réel posé par le vaccin est faible. Cependant, vous devriez toujours discuter des avantages et des risques associés à tout programme d'immunisation avec un professionnel de la santé.



## Centre de Formation en Médecines Alternatives de Granby

19 Brébeuf, Granby 777-1220

Thérèse Ménard, directrice CFMAG

- Massothérapie
- Kinésithérapie
- Orthothérapie
- Initiation à la nutrition
- Relation d'aide et techniques d'entrevues
- Implications sexologiques et éthique professionnelle
- Activités d'intégration personnelle et professionnelle
- Anatomie et physiologie humaines I, II, III
- Ma santé m'appartient
- Aromathérapie en massage
- Mémoires Corporelles
- Massage californien
- Massage suédois
- Massage sur chaise
- Drainage lymphatique
- Réflexologie I, II
- Stretching
- Homéostasie énergétique I, II, III
- Posturologie
- Craniothérapie
- Shiatsu
- Etc.

### Informez-vous sur les différentes formations offertes :

Si vous cherchez une formation où l'écoute et le bien-être des autres et de soi-même sont importants, les médecines douces sont ce qu'il vous faut.

Toute l'équipe du CFMAG vous dit à bientôt et au plaisir de vous rencontrer.

Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations, veuillez communiquer au 777-1220



Nos professeurs, rangée du haut : Gilles-Olivier Deslauriers (stretching), Mireille Provencher (anatomie), André Bédard (suédois, kinésithérapie), Cécile Barcelo (relation d'aide, sexualité, éthique), Alain Simard (aromathérapie) et Isabelle Lambert (nutrition). Rangée du bas : Thérèse Ménard (directrice), Manon Grondin (secrétaire) et Sylvie Paquette (réflexologie)

**Sealy**  
**120<sup>e</sup>**  
**ANNIVERSAIRE**

Posturepedic Crown Jewel  
CORRECT COMFORT  
Sealy Posturepedic  
Nous rêvons sur votre jour et nuit!

POSTURETECH COIL  
EDGE GUARD

Le ressort PostureTech à haut rendement breveté, doté du dispositif "Sensory Arc" détecte et absorbe vos mouvements.

Le système EdgeGuard augmente d'environ 12% la surface utilisable du matelas, en plus d'offrir un contour plus ferme.

à partir de **459\$**

Une expérience de sommeil incroyable offerte seulement par **Sealy**

Financement disponible selon vos besoins  
**MATELAS**  
261, rue Principale  
Bonne Nuit  
Granby 375-5073

HALCYON  
TEMPUR  
MATELAS ET OREILLERS SUÉDOIS

Garantie confort  
Essai de 30 jours

SPACE  
accord D

**Sealy**

Nous récupérons vos vieux matelas

## Le bain soulage le corps et détend l'esprit

Soins d'hygiène, soulagement des muscles endoloris et des tensions dorsales ou stomacales, diminution des rides de surface, stimulation de la circulation... En plus de procurer ces bienfaits, le bain détend l'esprit. Loin des soucis et du bruit, ce doux moment vous permet de renouer avec vous-même.

### Se préparer au rituel

Réservez-vous une période d'une heure, question de prendre vos aises avant et après le bain. Et, pour votre confort, n'oubliez pas, avant de remplir la baignoire, de vous assurer que la température de la pièce soit suffisamment chaude et que votre peignoir, de préférence doux et épais, soit à portée de la main. Placez également tout près les accessoires nécessaires: loofa ou gant de friction, pierre ponce, grande brosse pour le dos, bonnet de bain ou bandeau pour les cheveux, éponge, etc.

### Pour se détendre et se faire belle

Pour certaines, le bain est synonyme d'hygiène, pour d'autres, de beauté. Au cours de l'histoire, le bain a constitué pour plusieurs peuples à la fois un acte de propreté et un rituel de beauté. Que l'on songe à Cléopâtre qui prenait des bains au lait non seulement pour adoucir sa peau, mais aussi pour la blanchir! Pour leur part, les Arabes incorporaient dans l'eau de leur bain de la fleur d'oranger, de l'eau de rose, de l'extrait de violette ou de

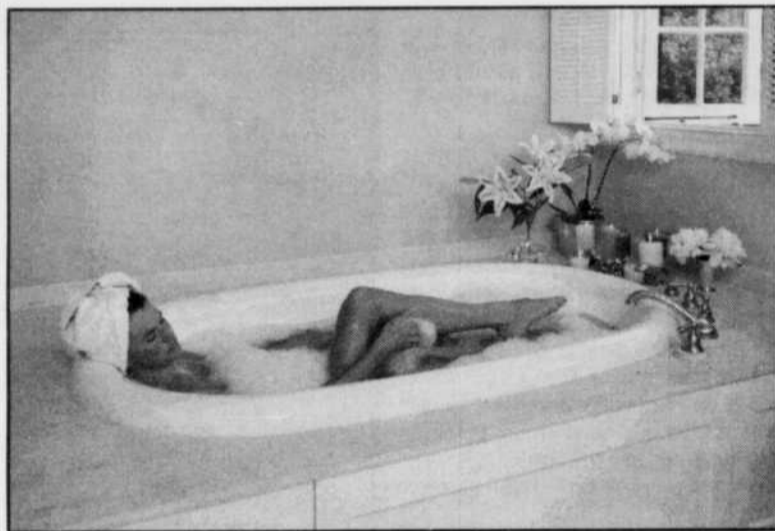
musc.

Aujourd'hui, nous disposons de nombreux produits pour le bain. Voici des trucs maison faciles à réaliser, bénéfiques et peu coûteux. Si vous avez la peau sèche, ajoutez une tasse de vinaigre de cidre à l'eau de votre bain, cela adoucira votre épiderme et vous redonnera de l'entrain.

Si vous souhaitez utiliser des

ceur garantie). Vous pouvez aussi parfumer votre bain avec quelques gouttes de votre eau de toilette favorite. Pour avoir une peau plus soyeuse, ajoutez à ce cocktail quelques gouttes d'huile de bébé non parfumée.

Le bain est aussi le moment idéal pour appliquer un masque traitant sur le visage ou les cheveux; les pores de votre peau étant bien



herbes aux pouvoirs stimulants ou relaxants (lavande, romarin), versez 4 c. à soupe d'herbes, incorporez l'eau parfumée à l'eau de votre bain. À défaut de prendre un bain au lait comme la belle Cléopâtre, mettez du bicarbonate de soude dans l'eau de votre bain (efficace contre les démangeaisons) ou une tasse de lait écrémé en poudre (dou-

ouverts, l'hydratation ou le nettoyage se fera plus en profondeur. Mais peut-être préférez-vous prendre ce temps pour lire! Un plateau de baignoire réglable peut se révéler fort utile. Vous pourrez y déposer, outre vos produits, un verre de jus, de Perrier ou même du vin blanc.

## Questionnaire sur les allergies alimentaires

- Q: Une réaction allergique grave est susceptible d'entraîner la mort en l'absence de traitement.  
R: VRAI. C'est de qu'on appelle le « choc anaphylactique ».
- Q: Les symptômes cutanés (urticaire, rougeurs, enflure, démangeaisons) sont rares en cas d'allergie.  
R: FAUX. Les symptômes cutanés sont presque toujours présents et souvent dominants. Mais une allergie peut aussi déclencher de l'asthme, des troubles digestifs, des difficultés à respirer et à avaler, une obstruction nasale, une conjonctivite, etc.
- Q: Une personne peut être allergique aux arachides sans être nécessairement allergique aux noisettes.  
R: VRAI. L'arachide fait partie de la famille des légumineuses (et non des noix).
- Q: Un seul baiser peut provoquer une réaction allergique.  
R: VRAI. Le baiser d'un enfant qui a mangé un sandwich au beurre d'arachide peut provoquer une réaction grave chez un petit camarade allergique aux arachides.

### Quels sont les coupables?

Voici les 10 allergènes les plus incriminés dans le cas de réactions graves dans la population, d'après l'Agence canadienne d'inspection des aliments.

- Arachides
- Noix (amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes, pacanes, pistaches, noix de Grenoble)
- Graines de sésame
- Lait
- Œufs
- Poissons
- Crustacés (homard, crevettes, crabe)
- Mollusques (huîtres, moules, pétoncles, palourdes, escargots)
- Soya
- Blé

## Trucs pour limiter les manifestations d'allergies

Vous souffrez d'allergies durant toute l'année? Pour réduire les risques d'avoir des réactions allergi-

ques, vous pouvez prendre les précautions suivantes:

Éliminez de votre toilette tous les produits parfumés comme les savons, les huiles de bain et les lotions.

Nettoyez les oreillers et les matelas et couvrez-les d'un tissu imperméable en vinyle ou en plastique qui ne soit pas allergène.

N'utilisez pas d'oreiller ni d'édredon de plumes.

De préférence, enlevez tous les tapis de la maison.

Faites votre lessive à l'eau chaude.

Ne gardez pas d'animaux chez vous. Si vous ne pouvez vous passer de leur compagnie, donnez-leur un bain au moins une fois par semaine et interdisez-leur l'accès aux sofas et aux chambres à coucher.

Lavez régulièrement les animaux en peluche de vos enfants.

Nettoyez régulièrement vos rideaux et vos stores.

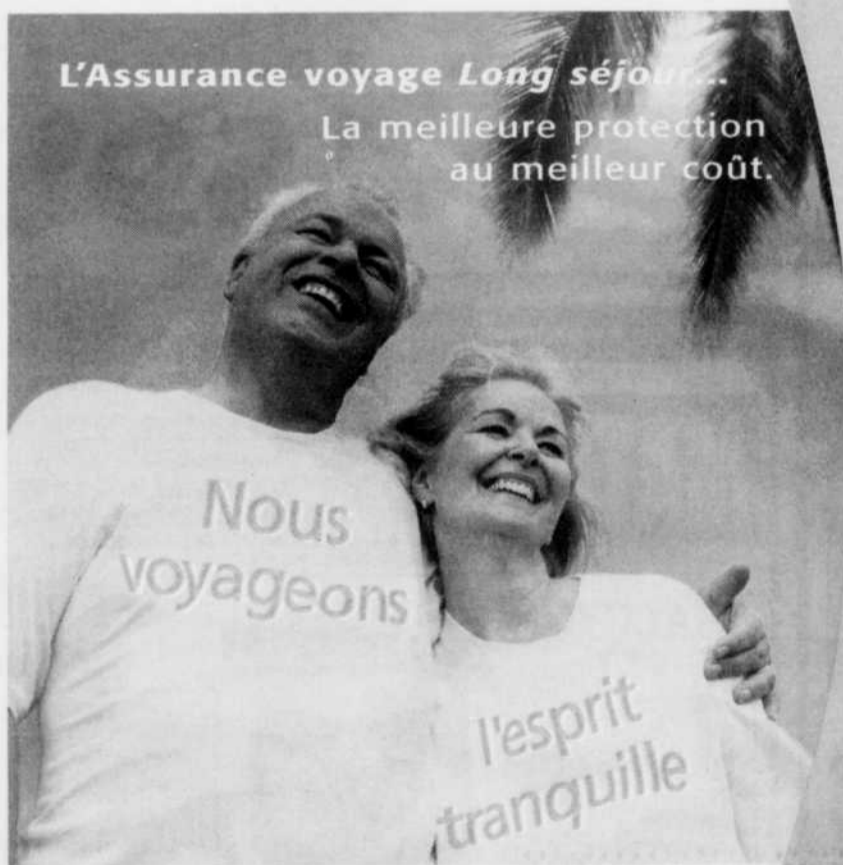
Éloignez-vous de la fumée de cigarette et des feux de foyer.

Prenez un linge humide pour épousseter.

Choisissez, si possible, un système de chauffage à l'électricité.

Remplacez périodiquement les filtres de l'humidificateur, de l'aspirateur et de la fournaise.

L'Assurance voyage Long séjour...  
La meilleure protection  
au meilleur coût.



Lorsque vous partez en voyage, vous voulez vous sentir en sécurité. Et à un taux avantageux, c'est encore mieux!

Idéale pour tous vos voyages de 31 jours ou plus, l'Assurance voyage Long séjour de l'Assurance vie Desjardins-Laurentienne vous fait bénéficier d'une tarification très avantageuse. Par exemple, un couple de 58 ans en excellente santé ne déboursera que 169,20 \$\* pour être protégé lors d'un séjour de deux mois en Floride.

### Adhésion facile

Appelez, sans frais, un de nos spécialistes dès aujourd'hui :

**1 800 463-7830**

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h 30 et le samedi, de 8 h 30 à 16 h 30 (sauf les jours fériés)

\* Prime pour une assurance des soins et services hospitaliers, médicaux et paramédicaux. Une franchise s'applique.

ASSURANCE  
voyage

Desjardins

Assurance vie  
Desjardins-Laurentienne

## Retrouvez confort et stabilité avec la pose d'implants!

Le denturologiste Robert Cabana et son équipe vous proposent toute une gamme de services afin de pallier une perte de dents complète ou partielle. Parmi le vaste éventail de produits et services offerts, mentionnons: les prothèses dentaires complètes ou partielles conventionnelles en acrylique ou métallique, les prothèses dentaires de précision pour une plus grande stabilité, la réparation de prothèses faite sur place, la journée même dans la plupart des cas et le service téléphonique d'urgence 24 heures/7 jours. De plus, la Clinique Robert Cabana est reconnue pour son expertise dans la pose d'implants, qui est d'ailleurs effectuée sur place par un chirurgien-dentiste. Voici quelques précisions à ce sujet.

### Allez-y, changez de vie!

Vous êtes porteur de prothèses dentaires depuis plusieurs années. La résorption de vos gencives ayant commencé dès l'extraction de vos dents, vos prothèses sont devenues de plus en plus instables et le risque de blessures, d'inconfort a augmenté. Par conséquent, vous avez dû modifier vos choix d'aliments.

Évidemment, tout cela arrive

lentement. Progressivement, vous avez changé vos habitudes alimentaires en mastiquant des aliments plus tendres, les muscles de la mâchoire travaillent donc moins fort, s'affaiblissent et s'affaissent. De plus, il y a fort à parier que votre alimentation est déficiente et peut entraîner des problèmes de santé.

C'est connu maintenant qu'une bonne alimentation favorise une bonne santé. Notre système mastocatoire doit donc pouvoir nous permettre de bien mastiquer toute la gamme d'aliments recommandée. La vérification périodique des prothèses dentaires est primordiale. Rappelez-vous qu'une prothèse complète doit être corrigée, sinon changée, en moyenne à tous les cinq ans et, parfois, beaucoup plus tôt, pour une prothèse inférieure car la gencive change de forme à cause de la résorption osseuse et elle devient plus étroite et plus basse.

Si la résorption osseuse est trop importante, les gencives sont alors tellement atrophiées qu'il devient impossible de fabriquer une prothèse stable. Le plus souvent, on retrouve ce problème au maxillaire inférieur. Donc, les gens se plaignent que leur prothèse du bas est inconfortable et



ils éprouvent des douleurs presque continuellement. L'ajout d'une base molle à l'intérieur de la prothèse peut apporter un certain soulagement, mais la résorption continue son œuvre.

Pour freiner cette résorption, il faut recourir aux implants dentaires. Les implants permettent également de stabiliser parfaitement la prothèse dentaire. Celle-ci ne se déplace pas; les irritations et douleurs aux gencives sont donc résolues.

Si vous êtes un porteur de prothèse qui éprouve ces problèmes de stabilité et de douleur en plus de la gêne causée par une prothèse qui se déplace lorsque vous parlez, il est temps de réagir. Un examen de la bouche réalisé par le Dr Pierre Dupont, chirurgien-dentiste, lui permettra de vous conseiller sur le nombre d'implants nécessaire en rapport avec la masse osseuse de votre maxillaire. Consultez-nous!

## Le ronflement de l'être aimé... une question d'habitude?

Depuis deux ans, la Clinique de denturologie Robert Cabana aide à résoudre les problèmes de ronflement avec la pose de prothèse antiroufflement. Vous désirez en savoir plus? Lisez ce qui suit:

### 25 % des hommes ronflent

Ne soyez pas inquiet(e), vous n'êtes pas seul(e) à entendre votre conjoint(e) ronfler! Le ronflement est un phénomène commun, car environ 25 % des hommes et 15 % des femmes en sont affectés. Si vous croyez que ce n'est qu'un bruit inspiratoire qui a pour effet d'importuner les autres durant la nuit, sachez que se cache peut-être un problème médical sérieux derrière ces ronflements que vous croyez anodins.

### Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil, ça vous dit quelque chose? L'apnée se résume par un arrêt du passage de l'air suite à l'obstruction des voies aériennes supérieures. Ces arrêts, qui durent approximative-

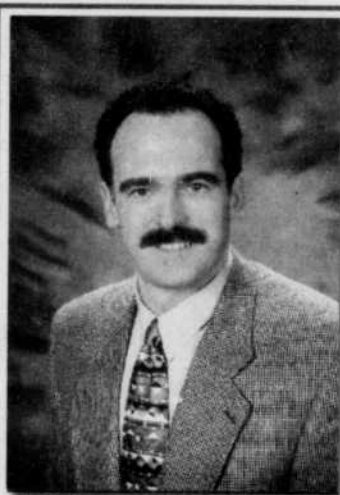
ment 25 secondes, occasionnent une baisse du taux d'oxygène dans le sang. Ceci amène des «micro-éveils», ce qui signifie des éveils brefs dont le ronfleur n'est pas conscient. Ces éveils améliorent le tonus musculaire et permettent le passage de l'air.

Votre denturologiste peut vous renseigner si vous êtes intéressé par un traitement personnel concernant le ronflement. Il existe des appareils dentaires qui sont offerts en traitement. Ces appareils se portent durant le sommeil et ils ont pour but d'aider à diminuer le ronflement. Le taux d'efficacité de ces appareils dentaires pour le traitement du ronflement et/ou de l'apnée du sommeil est de 75 % à 85 %.

Et pour ceux dont le ronflement est de léger à modéré, il vous est recommandé de perdre du poids, de faire régulièrement de l'exercice, d'éviter de prendre un repas volumineux trois heures avant le coucher et d'éviter aussi l'alcool.

Grâce aux implants dentaires  
Retrouvez le confort et l'esthétique de vos dents naturelles

Centre dentaire Robert Cabana et son équipe



**Robert Cabana**  
Denturologiste  
Depuis plus de 24 ans  
372-6511



**Dr Pierre Dupont**  
Dentiste généraliste  
Chirurgien dentiste sur place pour pose d'implants



**Nancy Proulx**  
Denturologiste

372-6366



**Claude Chaussé**  
Denturologiste

372-8255

Examen et évaluation gratuite  
Réparation le même jour

NOUVEAU: Prothèse anti-ronflement

114 St-Charles Sud  
Granby (angle St-Jacques)  
Service téléphonique d'urgence

**372-6511**

LES CENTRES D'IMPLANTS DU QUÉBEC  
www.cabanadenturo.pj.ca

Nous vous offrons toute la gamme de prothèses dentaires: partielles, complètes, conventionnelles, de précision et sur implants

# Vivez dans un environnement antistress

Voici quelques conseils qui vous permettront de réduire les éléments stressants qui nuisent à la tranquillité et à l'harmonie de votre foyer.

Utilisez l'aromathérapie pour

vous apaiser. Une étude a révélé que les arômes peuvent avoir un effet relaxant. Diverses odeurs auraient cette propriété: pommes et épices, vanille, lavande et lys, entre

autres. Profitez donc des bienfaits de l'aromathérapie. Utilisez les pot-pourris, les chandelles odorantes, l'encens et les huiles essentielles, dans la baignoire, en les vaporisant

dans l'air, dans les tiroirs, sur les vêtements...

**Peignez aux couleurs... de votre personnalité.** Le choix de certaines couleurs pour égayer l'environnement influence le degré de stress. Il semblerait que le vert et le bleu aient des propriétés calmantes, contrairement aux couleurs chaudes

grante de la nature se veut apaisant. Garnissez donc votre environnement de plantes ou de papier peint couvert de motifs floraux. Et que diriez-vous d'un aquarium?

**Optez pour le confort avant tout.** Il reste indéniable que des meubles inconfortables, même s'ils sont superbes, constituent une source



*Spa Concept*  
Bromont

Pour une détente tout en douceur...



Château Bromont  
90, rue de Stanstead  
Bromont

534-2717  
www.spaconcept.ca



telles que le rouge, le jaune et l'orangé qui, elles, prédisposeraient à l'excitation. Évidemment, si les couleurs qui vous entourent vous plaisent, le risque qu'elles deviennent un élément de stress est grandement diminué. Alors, si vous aimez le rouge à la folie, allez-y, voyez la vie en rouge!

**Expérimentez la zoothérapie!** Avoir chez soi un animal domestique est une façon agréable de réduire son niveau de tension. Il est reconnu que caresser un chat, par exemple, peut faire baisser la pression sanguine. Le bruit de son ronronnement est si agréable! Les amateurs de chiens ne sont pas en reste. En effet, il est prouvé que jouer avec un animal libère l'esprit de ses tensions. Si vous préférez les poissons, vous pouvez vous détendre en les regardant évoluer dans leur bel univers fluide.

**Tamisez votre éclairage.** Bien que la cause précise de ce phénomène demeure obscure aux yeux de plusieurs scientifiques, on a constaté que l'éclairage tamisé réduisait les facteurs de stress. Utilisez donc des ampoules à intensité réduite ou des chandelles. Toutes deux favorisent la sensation de tranquillité grâce à l'atmosphère paisible qu'elles contribuent à créer.

**Faites place à la nature.** Des recherches démontrent que la vue de plantes, d'arbres, de fleurs et d'eau peut détendre l'organisme en abaissant le rythme cardiaque et en réduisant la tension musculaire, l'anxiété et la fatigue. En effet, prendre conscience que l'on fait partie inté-

ce de tensions musculaires et, par conséquent, de stress. Ces tensions vous empêchent de bien relaxer et peuvent se transformer en frustrations, qui augmenteront d'autant plus votre niveau de stress. Voyez-y!

**Cultivez votre bien-être.** Prenez la peine de vous écrire régulièrement de petites notes positives et encourageantes, que vous placerez à divers endroits dans la maison. Leur lecture nourrira votre désir de paix et de bien-être.

**Affichez vos souvenirs.** Utilisez vos photographies de voyage ou celles qui vous rappellent des moments heureux pour décorer votre environnement. À la vue de celles-ci, le plaisir reviendra comme autant de clins d'œil pour ensoleiller votre vie.

**Endormez votre stress...** Parce que la chaise berceuse appelle au repos et à la rêverie, en installer une dans votre maison peut vous aider à réduire votre niveau de tension. Elle peut aussi vous inciter à prendre le temps de relaxer.

**Aménagez un petit coin pour votre méli-mélo.** Choisissez un endroit pour déposer tous vos papiers: les factures, les lettres, les journaux, les magazines et les dépliants seront ainsi rassemblés en un seul lieu et cesseront de vous sauter aux yeux à tout moment. Surtout, évitez de conserver toute votre paperasse sur votre bureau: en effet, un environnement aéré et bien organisé favorise incontestablement la tranquillité et la concentration.

## Marcher plus, manger moins: les clés de la perte de poids

Consommez beaucoup de protéines et peu de glucides. Tout le monde a essayé une diète miracle qui vantait des résultats rapides. Or, 95 % des personnes à la diète ont repris le poids perdu en moins d'un an! Comment éviter ce cercle vicieux? Réduisez votre consommation, mangez raisonnablement et faites de l'exercice si vous voulez perdre des kilos et ne pas les reprendre.

C'est exact. Selon le Registre national de contrôle du poids du Centre médical de l'Université de Pennsylvanie, l'exercice est essentiel à la perte de poids. Pourquoi? Lorsque vous faites de l'exercice, vous augmentez votre fréquence cardiaque et votre métabolisme, ce qui vous aide à brûler plus de calories que vous en consommez.

La marche est une technique primaire, pourtant 80 % des per-

sonnes qui ont réussi à perdre du poids s'entendent pour dire qu'il s'agit de la façon la plus facile de brûler des calories sans risque de blessures. Une marche de 30 minutes, trois fois par semaine, peut brûler une moyenne de 1000 calories par semaine. (La natation, la bicyclette, les exercices modérés peuvent brûler près de 2 800 calories par semaine.)

Comment savoir si votre programme d'exercices permet de brûler efficacement des calories? Faire de l'exercice à environ 60 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale est la zone cible minimale pour une perte de poids efficace. La formule simple servant à déterminer votre fréquence cardiaque maximale est de soustraire votre âge de 220 et de multiplier le résultat par 0,60 et 0,70 pour établir votre zone cible.

## Oui! Vous avez du cœur!

Le cœur est le muscle le plus important du corps. Il transporte l'oxygène aux muscles et élimine les déchets de l'organisme. Voici quelques faits et conseils sur le cœur:

- En route. Entre la jeunesse et la vieillesse, vous marcherez environ 120 000 kilomètres. La marche est l'une des meilleures activités pour maintenir le cœur en bonne condition.

- Si votre cœur bat 72 fois par minute, lorsque vous atteindrez 65 ans, votre cœur aura battu environ 2,5 milliards de fois.

- Un battement cardiaque est une contraction silencieuse du muscle cardiaque qui ne peut être entendue. Lorsque vous écoutez la fréquence cardiaque d'une personne, le son que vous entendez est la fermeture des valves cardiaques.

- La fréquence cardiaque est la seule mesure véritable de l'intensité ou du niveau d'épuisement physique. Contrôler votre fréquence cardiaque peut vous aider à maximiser les résultats obtenus pendant la période d'exercices.

Réalisation: La Voix de l'Est  
Rédaction publicitaire et mise en pages:  
Louise Boissonneault

Conception de la une: Lorraine Roy  
Infographie: l'équipe des infographistes  
Publicité: l'équipe des conseillers publicitaires

## SERRE-MOI!



Dans nos vies de plus en plus occupées et compliquées, notre lit est souvent un lieu de refuge. Nous allons au lit pour nous reposer et nous revigorer, pour être tout seul ou moins seul, pour nous évader et nous inspirer. En fin de compte, dans notre lit, c'est le confort que nous recherchons. Le fait est que le matelas et les oreillers suédois Tempur introduiront dans votre vie un genre de confort qui vous surprendra agréablement.



En mai 1998, le matériau Tempur a été intronisé au Temple de la Renommée de la technologie spatiale américaine comme exemple exceptionnel d'une application pratique dans ce domaine.

- Ses propriétés exceptionnelles de soulagement de la pression peuvent réduire de 80 % les mouvements pendant le sommeil.
- Grâce à sa qualité moulante, il absorbe le poids et le déplacement du corps, pour ainsi favoriser une meilleure compatibilité au lit pour les couples.
- Effet thérapeutique prouvé. Plusieurs essais cliniques et de nombreux témoignages démontrent qu'il améliore le confort et la qualité du sommeil.
- Les produits Tempur sont utilisés dans des hôpitaux partout au monde et recommandés par des dizaines de milliers de professionnels de la santé.
- Hypoallergénique. Exempt de CFC et de formaldéhyde.



### Housse MEDICOTT:

Les matelas, couvre-matelas, oreillers et coussins suédois Tempur sont tous fournis avec une housse MEDICOTT de Tempur en tissu-éponge (75 % coton, 25 % polyester) doux à traitement naturel anti-acariens et anti-allergies. Tous ces vêtements sont munis d'une fermeture à glissière afin qu'on puisse les enlever facilement pour les laver.

### Produits de confort et de soutien suédois Tempur:

Le coussin de confort, le coussin lombaire, les oreillers de voyage et de déplacement et les autres oreillers de soutien ont prouvé qu'ils pouvaient favoriser une meilleure posture, réduire la fatigue musculaire et assurer un confort sans pareil.



### Publi-reportage

## LA SEXOTHÉRAPIE

### Le sexologue, un professionnel méconnu

La sexologie est l'étude de la sexualité humaine dans toute sa complexité et avec toute sa richesse. Le sexologue se définit comme un professionnel qui vise à éveiller, développer et créer à la fois la continuité, l'énergie, le plaisir, la satisfaction, l'intégrité, la conscience, la liberté, la responsabilité de la sexualité humaine.

Le sexologue peut intervenir soit au niveau de la prévention sur le plan de la santé sexuelle, soit au niveau du traitement des difficultés sexuelles et des dysfonctions sexuelles ou encore au niveau de la promotion de la qualité de la vie érotique. Il ne se préoccupe donc pas seulement des problèmes sexuels, mais aussi des troubles affectifs et relationnels (intimité, engagement, communication). Les dysfonctions sexuelles pour lesquelles un individu ou un couple peut consulter un sexologue sont les suivantes:

- troubles du désir (baisse ou absence);
- dysfonctions érectiles;
- anorgasmie;
- troubles liés à l'éjaculation;
- douleur à la pénétration (dyspareunie);
- vaginisme.

La consultation en sexologie peut également aider:

- aux victimes d'abus sexuel ou d'inceste;
- aux abuseurs;
- aux individus aux prises avec une déviance sexuelle (fétichisme, sado-masochisme, sexolisme...);
- à ceux et celles ayant des problèmes d'orientation ou d'identité sexuelle;
- aux couples hypofertiles ou infertiles ayant de la difficulté à vivre leur sexualité.

Le travail de ces professionnels en clinique privée est donc de procéder à une évaluation approfondie du vécu des clients tant au niveau sexuel qu'au niveau de

leur vie de couple (passée ou présente) afin de pouvoir poser un diagnostic puis d'établir un plan de traitement qui saura répondre aux besoins des clients et ainsi remédier à la difficulté pour laquelle ils consultent.

Toute personne, quelque soit son âge, son statut civil ou son orientation sexuelle, qui désire améliorer la qualité de sa vie sexuelle, et de ce fait être plus en harmonie dans sa vie en général (aspects non sexuels) peut bénéficier des services d'un sexologue. Certains individus ne se présentent qu'une seule fois pour un peu d'éducation sexuelle ou encore afin de valider certaines hypothèses face à une situation donnée, alors que d'autres viendront plutôt sur une base régulière pendant quelques semaines ou encore quelques mois jusqu'à ce que les objectifs thérapeutiques et personnels soient atteints!

En plus de la pratique privée, je donne des sessions d'information sur la sexualité dans le cadre des cours Diabète dispensés par l'Association du diabète de Brome-Missisquoi, j'ai enregistré une émission sur les troubles sexuels possibles chez les épileptiques pour l'Épilepsie Granby et j'ai rédigé des articles sur l'influence des troubles de fertilité sur l'incidence des difficultés sexuelles.

Clinique médicale Brome-Missisquoi  
1005, rue Principale (face à l'hôpital)  
Cowansville 263-2929



ISABELLE GARIÉPY, M.A.  
SEXOLOGUE-CLINICIENNE  
PSYCHOTHÉRAPEUTE



# Des conseils top forme

Se mettre à l'exercice, c'est bien. En faire une habitude, c'est autre chose. Voici nos trucs pour rester actif.

1. Profitez des heures matinales

pour vous activer. Fido ne demande pas mieux que d'aller se dégourdir les pattes au petit matin.

2. Quand on se fixe un objectif précis, marcher pour une levée de

fonds par exemple, on trouve la motivation pour s'entraîner régulièrement.

3. L'exercice qu'on pratique pendant 10 minutes chaque jour est

plus efficace que la mégaséance d'aérobie mensuelle

4. Marcher avec un enfant n'est jamais ennuyant: il faut simplement se préparer à courir en traçant des cercles avec nos bras et à cueillir des pissenlits.

5. Pour combattre la routine, intégrer des intervalles à notre marche quotidienne: au lieu de marcher sans discontinuer, varier la vitesse et le pas sur des distances différentes.

6. Ne pas laisser la routine s'installer. Adopter deux ou trois activités physiques, c'est se réserver des options salutaires quand on aura envie de changement.

7. La plupart des gyms offrent à leurs abonnés des laissez-passer pour leurs invités. Pourquoi ne pas initier une copine à l'activité physique?

8. Pour la marche comme pour les exercices, la musique aide à traverser les jours difficiles. Qu'on choisisse sa musique favorite ou une cassette destinée spécifiquement à la marche, cela nous aide souvent à maintenir un rythme optimal.

9. Choisir des vêtements confortables, adaptés à la saison. Pour la longue séance du samedi, on prévoit plusieurs pelures qu'on pourra enlever à mesure que notre température corporelle augmentera.

10. Attention au soleil! Même une promenade de 15 minutes ne devrait pas se faire sans une application d'écran solaire et une casquette.

11. Pour se détendre et s'activer durant la journée, on met l'un de nos CD favoris et on danse pendant quelques minutes.



## JEAN COUTU

On trouve de tout... même un ami! ♥

**ENERFORCE**  
Formule énergisante  
20 ampoules x 10 ml



Expiration le 26 octobre 2001. Limite de 3 par client.

**VITAMINES "C"**  
À CROQUER  
PERSONNELLE  
500 mg

3.99\$



Expiration le 26 octobre 2001. Limite de 3 par client.



**SURBEX-500**  
Format de 100

7.39\$

Expiration le 26 octobre 2001. Limite de 3 par client.



**GLUCOSAMINE**  
PNS, format de 250

Chaque capsule contient:  
500 mg de glucosamine  
50 mg de griffe du diable  
50 mg de griffe du chat

16.99\$

Expiration le 26 octobre 2001. Limite de 3 par client.

**FORMEDICA**  
Trousse de premiers soins  
No. 1151



Expiration le 26 octobre 2001. Limite de 3 par client.

**SUGAR TWIN**  
Édulcorant hypocalorique  
100 sachets



Expiration le 26 octobre 2001. Limite de 3 par client.

**SERVICE DE LIVRAISON**



168 Principale, Granby  
372-666

**LES HALLES**  
DE GRANBY

751 Principale, Granby  
375-5596

Lunetterie SEARS



trois pour un!!!

Collection Mode

Choisissez deux paires de lunettes complètes (verres et montures) parmi notre collection Mode et ne payez que la plus chère des deux et obtenez en plus une paire de lunettes de soleil parmi notre collection Spéciale ou une paire de verres de contact (clairs, souples, sphériques) ou un clip solaire.

Payez votre achat avec votre carte Sears et accumulez des points du Club Sears. Sur approbation du crédit.

Offre valide seulement dans la province de Québec. L'offre prend fin le 31 octobre 2001. MD Marque déposée de Sears, utilisée sous licence au Canada.

**Spécial Étudiant!**



Obtenez vos verres\* sans frais supplémentaires à l'achat d'une monture choisie parmi tous nos modèles en magasin à prix régulier.

Lunetterie SEARS

\*Verres simple vision plastique. Sur présentation d'une carte étudiante valide. Ne peut être combiné à aucune autre promotion. L'offre prend fin le 31 octobre 2001.

**vue vue vue**  
EXAMEN SUR PLACE

Dr René Marchand,  
Optométriste

Acceptons prescriptions de l'extérieur

**Les Galeries de Granby**  
777-0476

## Le massage pour femmes enceintes: un moment privilégié pour prendre soin de soi

La grossesse représente l'une des plus belles et importantes aventures dans la vie d'une femme. C'est un moment précieux, qui amène la femme à se dépasser et à mieux entrer en contact avec son corps, qui parle alors avec intensité. Cette richesse et cette énergie particulière l'accompagnent souvent de malaises physiques, qui se combinent parfois à une émotivité à fleur de peau. La future maman prend au cours des mois un poids considérable, qui demande aux articulations, au dos et aux jambes un effort supplémentaire. Le massage est alors un moment précieux que l'on s'offre, qui vient soulager les malaises de la grossesse, favorise une prise de conscience corporelle et abaisse les tensions psychologiques.

### Pourquoi recevoir un massage quand on est enceinte?

Tout d'abord, au plan physique, on constate les effets positifs suivants: amélioration de la circulation sanguine, assouplissement de la peau et de la musculature utilisée lors de l'accouchement, amélioration du système immunitaire et de la respiration, soulagement des maux de jambes et de dos.

Au niveau psychologique, ce moment de détente que l'on s'accorde augmente le bien-être et répond à ce besoin légitime de se faire materner. Le massage aide à apprivoiser et à accepter les innombrables changements corporels qui s'effectuent pendant la grossesse.

Enfin, le massage favorise un contact plus étroit entre la mère

et l'enfant. Il est en effet prouvé, comme en font foi entre autres les travaux de Mme Françoise Dolto, psychanalyste et auteure reconnue, que le fœtus est sensible à l'état d'être de la mère et que, à partir de quatre mois, il réagit aux stimuli auditifs ambiants.

### Accompagner avec respect la future maman dans son émotivité

La massothérapeute agit au confluent d'émotions vives et se doit donc de comprendre les nombreux bouleversements physiques et psychologiques qui peuvent affecter la future maman. Elle doit aussi l'accueillir dans ses douleurs et redoubler de respect car elle agit sur deux personnes en même temps.

L'entrevue-type, préalable à la séance de massage, prend ici toute sa signification. La massothérapeute questionnera la femme enceinte sur sa situation actuelle de grossesse, sur ses malaises, sa posture ainsi que sur toute maladie non associée à la grossesse. La massothérapeute devra également connaître son état d'esprit car le massage fait parfois surgir des émotions enfouies, ne poser que les questions pertinentes à son travail et respecter la vie privée de la femme enceinte.

### Le choix d'une professionnelle spécialisée

Le choix d'une massothérapeute est important. Sa maîtrise des techniques particulières qu'impose le massage pour femmes enceintes et sa qualité d'écoute sont capitales.

### Des manœuvres en douceur

Le massage adapté pour les femmes enceintes est constitué de mouvements doux et enveloppants. Couchée sur le côté à cause de son ventre proéminent en fin de grossesse, la femme enceinte recevra un massage de la nuque et des épaules, qui aura pour effet d'ouvrir la respiration. Des étirements et des pressions dans la région lombaire allégeront les tensions causées par le bébé. Un bon drainage des jambes enflées par un volume sanguin plus volumineux sera particulièrement efficace. Les articulations plus fragiles de la femme enceinte, les pieds et les mains se verront accorder un traitement de faveur. Le relâchement musculaire qui s'ensuivra jouera un rôle marqué sur le contrôle de la douleur.

### Le conjoint peut aussi s'impliquer

Certains massothérapeutes peuvent également enseigner quelques techniques de massage réconfortantes au conjoint. Celui-ci pourra alors, tout au long de la grossesse et lors de l'accouchement, les prodiguer à la future maman. Nul doute que cet apaisement contribuera à soulager la douleur et facilitera l'arrivée de bébé. Un papa qui s'implique, allié aux soins appliqués par des professionnels compétents, favorisera le confort de la future maman et contribuera à une belle grossesse, menée à terme en toute beauté et santé.

## Que faut-il faire avant de devenir enceinte?

Un régime équilibré, riche en fruits et en légumes, est recommandé pour toutes les femmes, mais spécialement pour les femmes qui songent à devenir enceintes. Le fer et le calcium constituent des éléments clés, mais tout en haut de la liste des nutriments essentiels pour les femmes qui songent à devenir enceintes, on trouve l'acide folique. Les femmes qui consomment suffisamment de cette vitamine B avant la conception et au cours des premières semaines de la gestation réduisent d'au moins 50 % les risques que leur enfant soit atteint de déficiences débilitantes et permanentes du tube neural comme le spina bifida.

Consommez en abondance des

légumes-feuilles, des fèves et des jus d'agrumes. Toutefois, les experts en nutrition soulignent qu'il est difficile d'obtenir des niveaux d'acide folique appropriés uniquement par l'alimentation. Cherchez une multivitamine complète qui contient au moins 0,4 mg d'acide folique et des quantités équilibrées d'autres vitamines et minéraux, y compris le fer et le calcium.

### Poids idéal

Il est inutile de suivre des régimes draconiens, mais il est préférable de maintenir un poids santé avant de devenir enceinte. Encore une fois, un régime équilibré est la clé et le moment est bien choisi pour commencer une routine d'exer-

cices. Le fait de se débarrasser de ce poids excédentaire signifie que vous courez moins de risque de souffrir de diabète de grossesse et d'hypertension artérielle une fois que vous serez enceinte.

### Éliminer la consommation d'alcool et le tabagisme

Les études démontrent que l'alcool peut être nocif au cours des premières semaines de grossesse, probablement même avant de savoir que vous êtes enceinte. Pour jouer sûr, évitez l'alcool afin de procurer à votre bébé un bon départ. Il va sans dire que si vous fumez, maintenant est toujours le bon moment de cesser.

### Massage Granby

Massage thérapeutique, de détente & à quatre mains

Reçus d'assurances  
Certificats-cadeaux



Maryse Brouillette



Louise Dumouchel

5\$

de rabais sur présentation de cette annonce  
Valide du 16 octobre au 15 novembre 2001  
1 coupon par client

NOUVEAU  
PRESSOTHÉRAPIE

Membre accrédité FQM

777-8885

389, boul. Leclerc Ouest, Granby  
(Entrée rue St-Hubert)

AVANT



136 lb

## Estelle Côté

La santé, c'est un merveilleux état d'être que nous pouvons

acquérir et conserver.

Oui ! C'est possible aujourd'hui avec des super produits de nutrition cellulaire.

APRÈS



115 lb

Échantillons gratuits

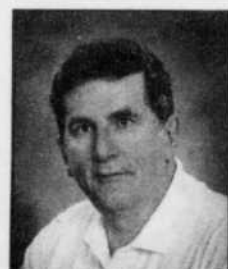
Conseillère en nutrition cellulaire

375-2380

186714V



Orthèse Prothèse Rive-Sud Inc.  
44 Saint-Charles Sud, Granby



Clément Blanchette  
Technicien en orthopédie  
23 ans d'expérience



André Théorêt  
Orthésiste diplômé et certifié  
39 ans d'expérience



Parfois une mauvaise posture ou des pieds négligés peuvent entraîner des douleurs insoutenables au dos, aux hanches, aux genoux, aux chevilles et aux pieds.



Les orthèses plantaires moulées sur mesure peuvent aider à redresser la situation et à vous offrir une qualité de vie supérieure



Aussi disponibles: • Souliers orthopédiques  
• Bas supports  
• Fauteuils roulants  
• Béquilles, cannes

AVEC CE COUPON

Obtenez une analyse gratuite de vos pieds et de votre démarche

ET

20\$ de rabais sur l'achat d'orthèses plantaires

Sur rendez-vous seulement

372-5112

# Des à des matelas

directement de

l'usine

# imbattables !!!

chez **LE MATELASSIER**

jusqu'au

**31 octobre 2001**

Matelas de toutes tailles et dimensions fabriqués en

24 h



• Nous défions toute compétition

Nous vous garantissons un matelas qui conviendra à votre budget

À partir de **69\$**  
(taxes incluses)

### CONTESSA

(312 ressorts matelas)

39 po 159\$  
54 po 189\$  
60 po 239\$

### ROYAL

(312 ressorts matelas)

39 po 219\$  
54 po 279\$  
60 po 339\$

### DYNASTIE MOELLEUX

(510 ressorts matelas)

39 po 299\$  
54 po 369\$  
60 po 449\$

### DIANA 660

MATELAS ET SOMMIER

39 po 774\$  
54 po 994\$  
60 po 1 079\$

### VICTORIEN PILLOW-TOP

668 l'ensemble

39 po 804\$  
54 po 994\$  
60 po 1 179\$

### IMPERIAL «ORTHO»

(510 ressorts matelas)

39 po 239\$  
54 po 299\$  
60 po 359\$

### EDEN MATELAS

(foam 2,0)

39 po 278\$  
54 po 362\$  
60 po 440\$

### BARON « ORTHO »

MATELAS (foam 2,0)

39 po 259\$  
54 po 334\$  
60 po 397\$

### SENSATION (VELVA) MATELAS

39 po 386\$  
54 po 505\$  
60 po 609\$

### NUAGE BLEU MATELAS (FOAM 1,8)

39 po 176\$  
54 po 228\$  
60 po 299\$

### PRÉSIDENT PILLOW-TOP

MATELAS

39 po 550\$  
54 po 729\$  
60 po 819\$

### LORD (LATEX) L'ENSEMBLE

39 po 834\$  
54 po 1 081\$  
60 po 1 239\$



Notre équipe de professionnel(le)s

En plus... nous payons les taxes pour vous !

**OUVERT 6 JOURS**

480, rue Guy (angle Robinson), Granby

Granby (450) 375-2442 • SANS FRAIS 1-877-452-2442



www.matelassier.qc.ca

