Santé mag

Votre vie, votre bien-être

chronometriq

Précurseur du virage digital en santé au Québec

HABITATIONS SANTÉ

Projet **Le Beaumont** par DevMcGill

Dr DANIEL DURAND

20 ans de spécialisation

UBISOFT S'ENGAGE À PROMOUVOIR VOTRE SANTÉ

Nouvelle application O. Zen

GROUPES PHARMA

Réservez votre salle privée

MEDIME

Esthétique pour homme au rendez-vous

TRAITEMENT ESTHÉTIQUE
POUR HOMME

Chez MédIME, nous sommes fiers de vous offrir l'excellence et l'avant-garde au niveau des soins, de la médecine et de la chirurgie esthétique. Notre mission est de promouvoir la santé et la beauté par des traitements correctifs et préventifs, tout en respectant une apparence naturelle.

Dr JEAN-FRANÇOIS TREMBLAY, MD, CM, FRCPC, dermatologue,
directeur médical Clinique MédIME, Montréal

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
POUR UNE CONSULTATION SANS FRAIS

LE SANCTUAIRE DU MONT-ROYAL
514 739-7444 • MEDIME.COM

MédIME
Institut de médecine esthétique

En voie d'une grande réussite

En collaboration avec la majorité des centres hospitaliers majeurs du Grand Montréal, de multiples cliniques médicales privées, nos partenaires du moment tels Ubisoft, Radimed, Chronometriq, Medime et plusieurs autres, ainsi que nos quelque 1,8 millions de lecteurs au Québec, **Publications Mag est fier de relancer le Santé Mag qui fut autrefois numéro 1 dans l'industrie, et ce, durant presque 20 années consécutives.**

Effectivement, suite à la publication des magazines GASTRONOMIE, STYLE & PASSION, ROB REPPORT Mexico et COURIR Mag, la suite logique des choses se veut la réédition du Santé Mag : publication *lifestyle* (style de vie) prônant la santé de tous et chacun mais aussi, la santé de cette métropole que nous affectionnons particulièrement, Montréal !

À compter de la prochaine parution, janvier 2018, nos annonceurs et collaborateurs pourront profiter GRATUITEMENT d'un support web, puisque Santé Mag sera, ainsi que toutes nos autres publications, publié intégralement sur notre site, présentement en construction, via le publicationsmag.com.

Nous aimerions remercier tous nos annonceurs actuels de leur confiance et vous invitons à profiter d'un sincère rabais promotionnel pour notre numéro de janvier 2018, en nous contactant directement via le *info@publicationsmag.com*

Sur ce, préservez votre santé, celle de vos proches ainsi que celle de notre splendide métropole.

Vivez pleinement et surtout, aimez!

La rédaction

Santé mag
Votre vie, votre bien-être

Conception : Julie Tremblay

Révision Correction : Jean Gagnon Doré

Photographie : restomontreal.ca

Chroniqueurs : Catherine Vallée Dumas, Diego Fiorita, Dr Jean-François Tremblay, Dre Isabelle Huot, Jean Gagnon Doré, Marie-Josée Arel, Martine Béland et Sylvain St-Amour

Éditeur | Chargé de projet
Diego Fiorita, Frank Fiori

Présidente
Maria Lupien

Publicité, Ventes
info@publicationsmag.com • (438) 494-6274
Plus de 1490 points de distributions et adresses
Prochain numéro : janvier 2018
Imprimé au Canada
Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec, 2017
Santé Mag est publié 4 fois par année chez Publications Mag

Toute reproduction totale ou partielle de textes ou photos est STRICTEMENT INTERDITE sans l'accord de Publications Mag. Santé Mag se dégage de toute responsabilité concernant le contenu publicitaire publié dans ces pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par l'éditeur. Les informations contenues dans les articles, ne remplacent nullement l'avis d'un professionnel.

PUBLICATIONS MAG

LA VISION QU'A CHRONOMETRIQ DU SYSTÈME DE SANTÉ

FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE RESPECTUEUSE DU TEMPS DE CHACUN

Fondée en 2012, chronometriq s'est donnée comme mission d'améliorer l'accès aux soins de santé pour tous. Maintenant installée dans l'édifice industriel tout juste rénové du 1396, Saint-Patrick, la firme vient rajeunir l'espace d'affaires dans Pointe-Saint-Charles. Elle y transmet d'ailleurs une autre manière de jongler avec le Temps, et pas celui de l'Histoire, mais plutôt celui... de nos horaires quotidiens !

Car c'est de cela dont il s'agit : le mot « chronometriq », choisi par les fondateurs de l'entreprise naissante, signifie « prendre la mesure du temps » !

Quelle idée ! Une borne médicale libre-service...

L'entrevue a lieu dans les bureaux aux murs de verre des dirigeants : tout autour, on voit les employés s'affairer allégrement en équipes devant les écrans des ordinateurs.

Les co-fondateurs Yan Raymond-Lalande, président et chef de la direction, et Rémi Richard, chef du développement, étonnent par leur jeune allure : 29 ans tous les deux, ils sont passionnés, vifs et complices dans la discussion comme ils le sont en affaires et dans la vie, et ce, depuis le cégep et l'université !

Conscients de leur complémentarité et de la force de leur duo, auquel s'est joint Maxime Méthot, programmeur, présent dès 2012 lui aussi, ils ont plongé, sacrifiant salaires et confort et se mettant totalement au service de leur idée.

Et quelle idée : créer une borne médicale libre-service, « un peu comme à l'aéroport », mais en milieu médical, principalement les cliniques sans rendez-vous.

« En ce moment, quand on se présente là, une réceptionniste nous remet un numéro qui nous indique la durée d'attente entre la personne servie actuellement et nous, au moment de notre arrivée. » D'expérience, on sait que cela peut être long !

Des rappels automatisés

« Avec la borne que nous avons créée, les clients peuvent s'inscrire eux-mêmes directement en entrant, au besoin valider leur identité (adresse, téléphone, courriel) et obtenir leur numéro de consultation. Ce service est gratuit. »

« Par ailleurs, et c'est ce qui est nouveau dans les solutions de chronometriq, moyennant un léger montant (3 $-4 $), le client peut demander à recevoir des alertes par courriel, texto ou message vocal. Il est ainsi libre de vaquer à d'autres activités à l'extérieur de la clinique, confiant d'être avisé du moment précis de sa consultation par deux ou trois rappels personnalisés. »

Prise de rendez-vous en ligne

Parlant des solutions de chronometriq, Huu-Long Nguyen, coordonnateur rencontré plus tard dans les bureaux de la jeune compagnie, nous explique que la prise de rendez-vous avec un professionnel de la santé peut aussi se faire en ligne par les patients, sans devoir téléphoner, envoyer un fax (obsolète!) ou contacter la clinique :

« C'est fini, les lignes occupées et les longues attentes, à la grande satisfaction des clients et des responsables des cliniques, qui peuvent utiliser leur personnel administratif d'une manière plus profitable, dans des tâches à valeurs ajoutées. »

Du côté des cliniques, les DME

Les médecins en cliniques font face à plusieurs défis : ils souhaitent répondre à leur clients d'une façon fluide, chaleureuse et efficace. Ils se soucient des personnes, du respect de leurs besoins et... de la rigueur que commande leur profession.

« Sa position actuelle de leader et de précurseur confère à chronometriq une longueur d'avance, poursuit Rémi Richard, que notre équipe et nos partenaires comptent bien utiliser. Nous revenons d'une visite en Chine avec le ministre Gaétan Barrette. Plusieurs démonstrations ont été concluantes. »

« Nous sommes appuyés par la firme Bridgescale Partners de la Silicon Valley, en Californie : nous avons dépassé l'étape du prototypage et y avons recueilli en levée des fonds près de 3 M$, que nous comptons investir dans notre expansion géographique. De 5 employés en 2012, nous passerons à plus de 50 en 2018 ! »

Nommée l'une des 25 firmes québécoises les plus innovantes par C2-MTL en 2013, chronometriq poursuit dans sa lancée. Entreprise visionnaire soucieuse de donner aux Canadiens un meilleur accès à des ressources en santé, ses solutions ont été utilisées par plus de 1,2 M de personnes en 2016. Et ce n'est qu'un début !

Ils pensent efficacité et rentabilité, aussi : ils souhaitent continuer à axer leurs prestations auprès du patient de façon moderne et efficace, en utilisant les dossiers médicaux électroniques (DME), par exemple. Ce sont là des pistes d'avenir...

« La combinaison de la technologie de logiciels en mobilité et en ligne permet aux patients de mieux gérer leur expérience dans le domaine de la santé. Les cliniques réussissent de leur côté à réduire leurs coûts d'opération en facilitant l'accès de la clientèle à leurs services », relève Rob Chaplinsky, collaborateur de l'entreprise californienne Bridgescale Partners.

Pour les cliniques, les solutions chronometriq constituent tout autant de réponses nouvelles et attirantes face aux attentes et besoins qu'expriment leurs clients.

Croissance accélérée

chronometriq se développe à vitesse Grand V. De nouveaux services sont sur la planche à dessins, toujours dans le secteur de la santé. Selon Hugues Léger, directeur du marketing chez chronometriq, « la transformation numérique de l'accès aux soins de santé au Canada va considérablement évoluer. »

Un exemple ici, au Québec ? À la clinique médicale Lévis-Métro de Saint-Romuald, la jeune équipe a implanté la solution chronometriq auprès d'un groupe dynamique de 35 médecins, animés par Mme Andrée Jean, administratrice, et le docteur Jean Kronstrom : des bornes d'auto-inscription y sont utilisées et font déjà un premier travail de tri et d'aiguillage, à la satisfaction de tous.

MYKITA

Z

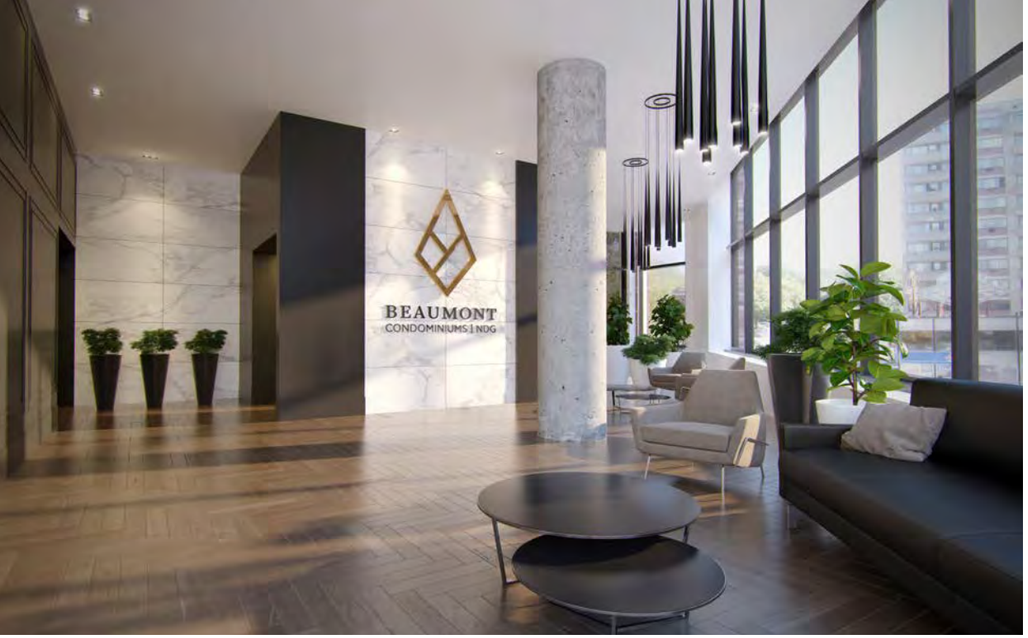
LA ZONE OPTIQUE

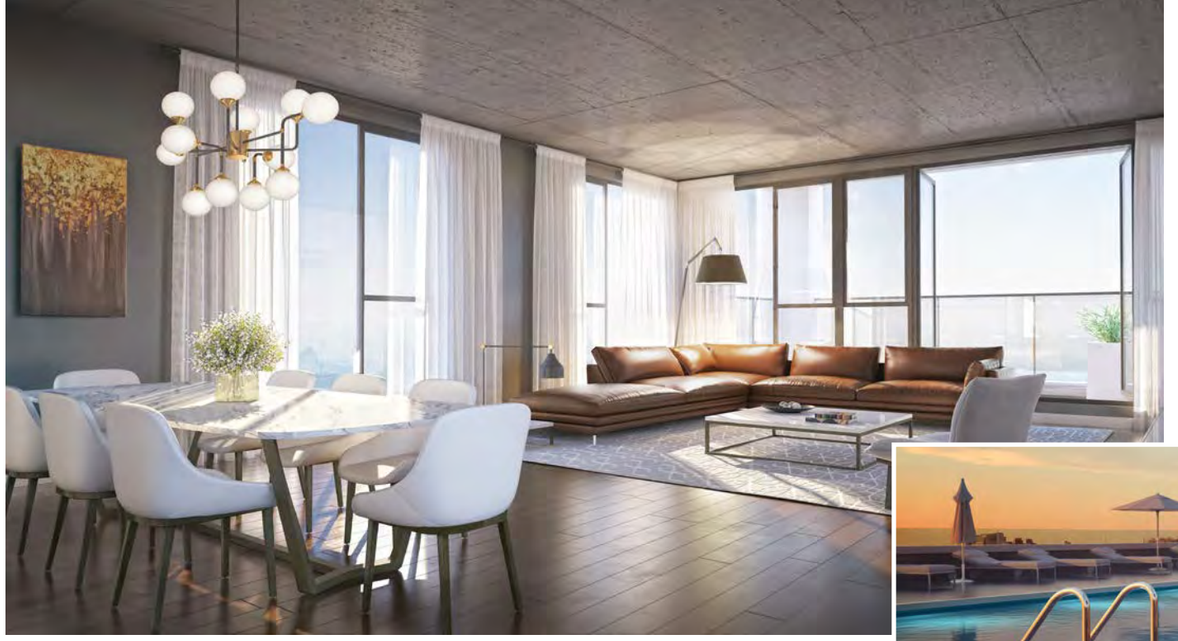
24 PRINCE ARTHUR OUEST, MONTREAL, QC H2X 1S3 **514.507.7300**

LE BEAUMONT

PROJET DE 142 CONDOS DANS NDG

Vie et lumière à pleine vue, confort « panoramique » inclus !





Situé dans Notre-Dame-de-Grâce (NDG), quartier montréalais de grand renom réputé pour son cachet et ses maisons centenaires, le Beaumont vient mettre une touche haut de gamme sans pareil !

Proposant à sa communauté les commodités et les services de qualité d'une salle d'entraînement, d'un stationnement intérieur et d'une épicerie dans son enceinte, le Beaumont est le seul immeuble du quartier à offrir le confort privilégié d'une piscine avec vues panoramiques et bordée d'une terrasse ensoleillée sur le toit.

Dans un quartier historique comme NDG, c'est tout un atout... moderne !

Vie

Le projet est actuellement en construction. Sur le site du Beaumont, coin Chemin de la Côte-Saint-Luc et avenue Clanranald, on sent une grande effervescence !

Le lieu se métamorphose en une ruche d'activité urbaine : les deux élégantes tours du projet vont accueillir 142 unités : au rez-de-chaussée de l'une d'elles, les résidents pourront bénéficier des services complets d'un supermarché Sobeys/IGA !

Offre

Chez DevMcGill, promoteurs du Beaumont, Alexandra Serafini, directrice des ventes et du développement de produits, nous transmet les détails de l'actuelle offre Beaumont : « Selon les besoins variables des clients, le Beaumont propose des unités qui varient en taille, de 800 à 1 750 pi^2. Soyez alertes : la formule plaît à nos clientèles, car déjà 60 p. cent des unités ont été vendues, dont toutes les unités d'une chambre, ainsi que les penthouses ». Cela laisse quand même des possibilités intéressantes !

On comprend un tel enthousiasme : l'intérieur des unités est invitant, construit et aménagé avec goût ! Plafonds de 8' 9", cuisines et électroménagers de style européen, fenestration abondante, planchers de bois d'ingénierie, éventail de finis intérieurs haut de gamme, etc.

Lumière

L'architecture de l'ensemble est en harmonie avec le voisinage, tout en affichant une facture actuelle, aux tons sobres et feutrés.

Ainsi, les deux tours résidentielles auront par ailleurs des hauteurs différentes : l'une fera 11 étages et sa voisine en comptera huit et cette dernière sera dotée d'un toit couvert d'une accueillante terrasse verdoyante où pourront évoluer les « Beaumontois » en toute convivialité, sous la voûte lumineuse du ciel montréalais !

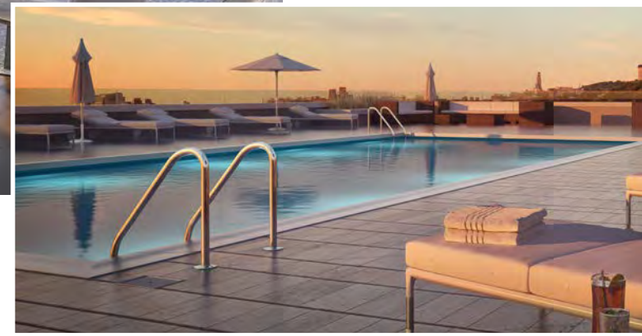
Parlant de lumière, les revêtements extérieurs utilisés participeront à l'effet : nombreuses fenêtres, abondance de verre — notamment sur les balustrades des balcons et des terrasses —, matériaux nobles, métaux, maçonnerie décorative et design contemporain.

Vue

De la hauteur de ces tours, la vue est remarquable ! On peut y contempler de magnifiques plans d'eau, du fleuve Saint-Laurent jusqu'au Lac Saint-Louis, et admirer de la verdure à profusion, en portant le regard du côté du Mont-Royal ou vers les montagnes des Laurentides…

Emplacement

Notre-Dame-de-Grâce est aujourd'hui un arrondissement de Montréal parmi les mieux cotés. Devenu municipalité en 1876, le quartier d'alors a tôt fait de révéler ses attraits : accessibilité (par tramway, au début du XX^e siècle), milieu de vie dynamique avec ses écoles, ses églises, ses hôpitaux et (plus tard) son CLSC, sans oublier ses espaces verts, son transport en commun (stations de métro Snowdon et Villa-Maria) et ses artères commerciales. Par-dessus tout, le Beaumont est en périphérie du village Monkland, cet espace urbain d'abord résidentiel et accueille maintenant un large éventail de services dans le domaine de l'alimentation ; fines épiceries, restos branchés, cafés bien fréquentés, etc.



Intergénération

Par ailleurs, le Beaumont s'adresse à des clientèles variées. Les jeunes couples en quête de leur première acquisition y trouveront leur compte de même que les personnes souhaitant réduire les à-côtés de l'entretien d'une maison et profiter des bénéfices de la vie en ville.

À cet égard, l'offre du Beaumont rejoint ces deux groupes grâce à sa proposition réjouissante et convaincante !

Le Beaumont Condos, espace vente et visite

5511, avenue de Monkland, Montréal
514-800-6841• beaumontcondos.com

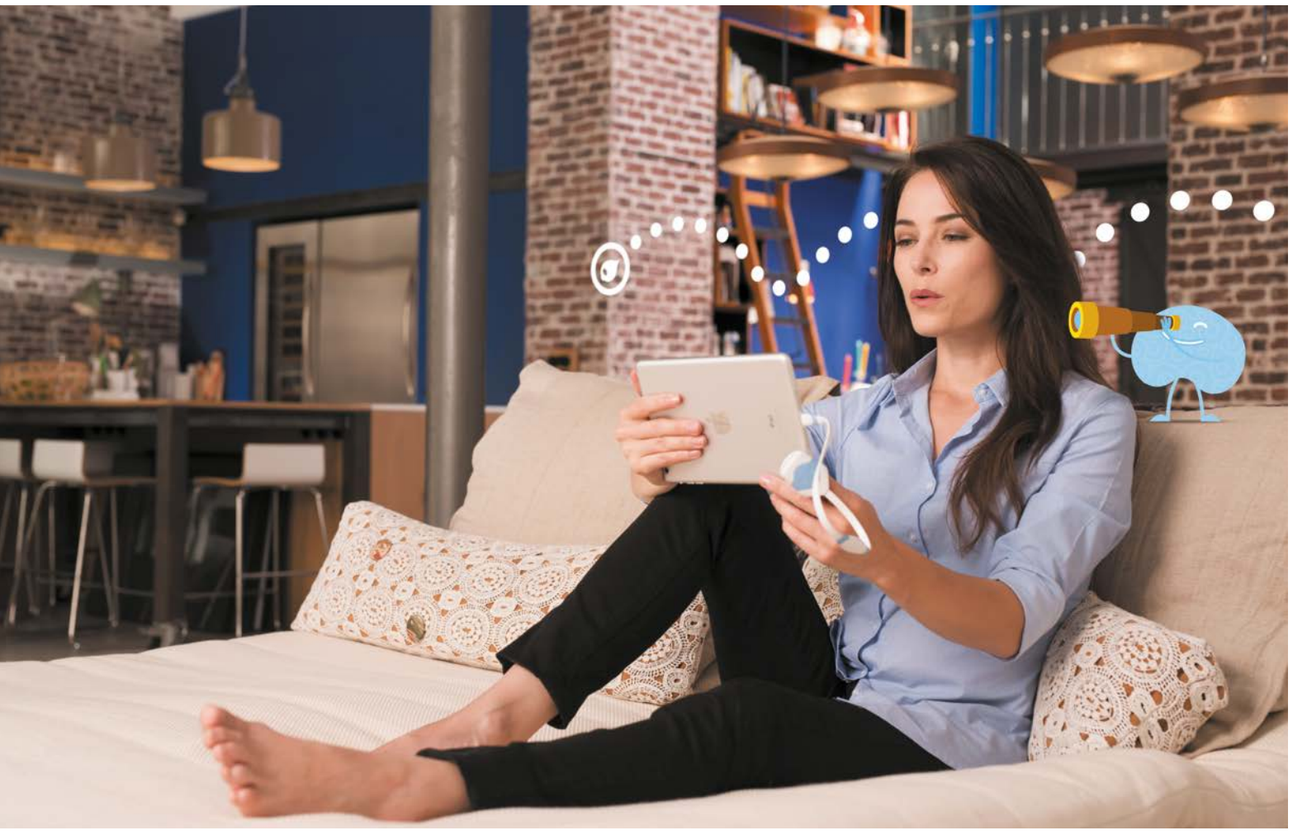
BEAUMONT
CONDOMINIUMS | NDG

O.ZEN

LA COHÉRENCE CARDIAQUE
RENDUE ACCESSIBLE ET EFFICACE PAR LE JEU

Martine Béland, Professeure, Département de philosophie, Collège Édouard-Montpetit
Chercheure associée, Centre canadien d'études allemandes et européennes (Montréal)

Rédactrice en chef, revue PhænEx

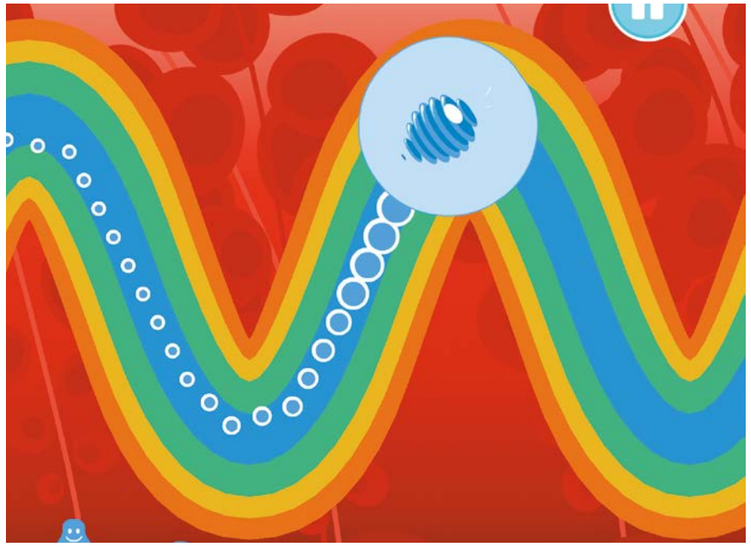


La cohérence cardiaque, c'est un terme qui vous dit quelque chose ? Posons la question autrement : un épisode de stress où vous peinez à retrouver un souffle calme et équilibré, cela vous dit quelque chose? Ça, tout le monde connaît ! C'est justement dans de telles situations que la cohérence cardiaque entre en scène, puisqu'elle a comme fonction de nous permettre d'équilibrer nos battements de cœur par un contrôle de la respiration. Cette technique produit bien sûr des effets calmants, et de multiples études scientifiques menées en Europe et en Amérique du Nord démontrent qu'elle a aussi d'importants effets positifs sur le cerveau. De plus, chose non négligeable, la cohérence cardiaque donne rapidement à celles et ceux qui la mettent en pratique le sentiment de posséder enfin la clef de leur bien-être intérieur.

Ce sont précisément de telles techniques respiratoires que le nouvel outil développé par Ubisoft met à la portée de tous. Cet outil se nomme O.zen, et il nous invite à nous recentrer grâce au contrôle de notre propre souffle. Lancé en avril 2017 et développé par Ubisoft en collaboration avec des médecins spécialistes en cohérence cardiaque, dont le pédopsychiatre Frédéric Kochman, O.zen est un véritable programme de soin de soi. Il consiste en trois choses : un capteur cardiaque, une application ludique et un programme d'entraînement respiratoire personnalisé.

Le capteur (à positionner au bout du doigt) enregistre les battements du cœur en temps réel. « C'est un capteur de très, très grande qualité », précise Yves Louchard, directeur du développement des affaires aux cliniques Physio Extra et consultant sur le projet. « Les premiers outils de cohérence cardiaque étaient pour le moins austères! Avec O.zen, les Québécois ont maintenant à leur portée un outil à la fine pointe de la technologie ainsi qu'un programme d'entraînement respiratoire véritablement motivant parce qu'il est personnalisé et amusant. »

En effet, jumelée au capteur se trouve une application (compatible avec iPad et iPhone) qui présente une panoplie de jeux dans lesquels c'est toujours la respiration de l'utilisateur qui mène! « Le principe de la cohérence cardiaque, au fond, est assez simple : en respirant calmement, on contrôle le système nerveux autonome et on réduit les signes de tension en influençant le système parasympathique. Le défi pour les citoyens affairés et stressés que nous sommes, ce n'est pas de vouloir prendre le dessus sur notre bien-être », précise Olivier Ernst, directeur général d'Ubisoft Canada, « le défi, en réalité, c'est de se motiver à maintenir une pratique régulière de la cohérence cardiaque! » Or c'est là qu'est intervenue l'expertise reconnue d'Ubisoft : avec O.zen, c'est en jouant que l'utilisateur développe le contrôle de sa respiration. Pendant le jeu, le capteur enregistre le rythme cardiaque et permet à l'utilisateur de constater en temps réel les progrès qu'il fait. Et quoi de plus motivant que de voir qu'on s'améliore et de pouvoir suivre les étapes de son progrès?



Grâce à des questions d'introspection, comme un test quotidien d'auto-évaluation du stress, O.zen est un véritable programme personnalisé. « Ce qui est unique avec O.zen », précise Yves Louchard, « c'est que cet outil nous donne la possibilité de comparer notre propre perception de notre corps avec les données réelles que notre corps transmet. » Pour Yves Louchard, c'est bien là la force d'O.zen : « grâce au biofeedback, qui est toujours à notre portée via le capteur et l'application, on peut voir notre amélioration respiratoire dans le temps et on peut se corriger. Cet outil nous aide ainsi à travailler sur la gestion de notre respiration, et c'est ça qui donne réellement envie de se recentrer sur soi : par les données recueillies à travers les jeux, on voit concrètement qu'on peut veiller soi-même à son bien-être, et qu'on peut s'améliorer. »

Pour Ubisoft, entreprise bien connue des Québécois, le développement d'O.zen représente un nouveau chapitre dans la diversification de ses activités : c'est une première incursion dans le domaine du bien-être. Et Ubisoft, comme toujours, a extrêmement bien fait les choses : le programme est personnalisé en ce qui a trait non seulement à l'évaluation du stress et au biofeedback, mais aussi à l'interface visuelle. Chacun des utilisateurs (le programme O.zen en permet huit par capteur!) configure son avatar selon ses goûts, et peut modifier les paramètres visuels et sonores.

Tout a été pensé pour qu'en installant le capteur et en lançant O.zen, on se retrouve dans un environnement dédié au bien-être. Tout est couleurs, rondeurs, bonheur. « Bienvenue dans ton monde intérieur… » : ainsi est-on accueilli dans l'espace d'exercices de respiration. « O.zen est un outil concret et accessible, qui peut aider chacun à prendre soin de soi », affirme Olivier Ernst. « Le programme a comme objectif d'aider l'utilisateur à gérer le stress, à gagner en vitalité et à améliorer sa concentration, tout en jouant. » L'outil O.zen est en effet à l'image de la cohérence cardiaque : accessible, simple, efficace. Ubisoft a su jumeler son expertise en design d'interface et en gaming à une approche thérapeutique et pédagogique, pour le plus grand bien de celles et ceux qui répondront à son invitation à prendre enfin du temps pour soi.

O.zen se détaille à 149,99 $ pour le capteur et le programme (comprenant une possibilité de huit profils d'utilisateurs), et est disponible dans les cliniques PhysioExtra, sur le site Internet d'O.zen (experience-ozen.com) et chez différents partenaires tels Greybox, A7Ressource, Equilibios, l'organisme Revivre et le courtier en santé Organik.

O.zen est une réalisation d'Ubisoft.

restaurant
shò·dan
concept japonais

18 ans d'excellence

Midi et soir / Menu de groupe sur demande

2020, Metcalfe, Montréal / 514 987-9987 / Sho-dan.com / shodanrestaurant
Situé à deux pas du métro Peel / Stationnement adjacent

ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN DUO GAGNANT !

Bouger est une excellente façon de demeurer en santé tout en maintenant un poids santé. Pour assurer de bonnes performances à l'effort, il est essentiel de fournir à l'organisme le carburant dont il a besoin. Cap sur une alimentation à la hauteur de vos performances !

Glucides : le carburant principal

Les glucides sont pour le corps humain, ce que l'essence est à une voiture. Ils sont stockés dans les muscles et dans le foie sous forme de glycogène. Les glucides fournissent à toutes les cellules du corps l'énergie nécessaire à la réalisation des activités quotidiennes, de base ou plus exigeantes. Mais encore faut-il savoir choisir les meilleures sources de glucides ! Les glucides complexes comme le riz, les pâtes alimentaires ou les céréales à grains entiers sont des sources de choix. Les sucres dits rapides comme les friandises, les sirops ou les jus de fruits fournissent de l'énergie sur une période beaucoup plus courte.

Quoi manger avant l'activité physique ?

Les glucides sont à prendre 30 minutes à une heure avant l'effort, puisqu'ils fournissent le carburant nécessaire aux muscles.

- un fruit frais
- des fruits séchés (dattes, figues)
- un petit muffin au son fait maison
- une barre de céréales

Quoi manger après l'activité physique ?

Après l'activité physique, il est important de renflouer ses réserves de glycogène (glucides dans le foie et dans les muscles) et de veiller à la réparation des muscles. Dans les 20 à 30 minutes suivant l'effort, une collation qui combine glucides et protéines est donc essentielle.

- Une pomme et un yogourt moins de 2 % m.g. (sans édulcorant)
- Un pain aux dattes maison et un verre de lait 1 % m.g. ou de boisson de soya enrichie
- Un smoothie : lait écrémé ou boisson de soya enrichie, banane et vanille

Et l'hydratation dans tout cela ?

On recommande de boire avant, pendant et après l'effort, selon la soif. L'eau est essentielle pour prévenir la déshydratation. Il est recommandé de boire 150 à 350 ml de liquide toutes les 15 à 20 minutes. Si l'exercice s'échelonne sur plus d'une heure, il peut s'avérer utile d'opter pour une boisson pour sportif de type Gatorade. Celle-ci apportera, en plus, glucides et électrolytes.

Boisson de réhydratation maison

- 300 ml de jus d'orange
- 200 ml d'eau
- Un peu de sel

Y a-t-il des athlètes dans la salle ?

Pour les sportifs qui pratiquent des sports de longue durée et d'endurance, la notion de surcharge en glycogène se doit d'être maîtrisée. Il s'agit d'une méthode mise au point en 1970 qui a su faire ses preuves. Elle consiste à remplir à pleine capacité les réservoirs à énergie du corps humain quelques temps avant le jour J. On suggère donc d'augmenter la consommation de glucides à tous les repas, et ce, 2 à 3 jours avant l'épreuve tant convoitée. La proportion des calories sous forme de glucides pourrait alors atteindre 70 %. Ainsi, lors de l'activité physique, l'athlète s'assure une énergie en quantité suffisante. Combiné à cette surcharge, il est essentiel de boire plus d'eau qu'à l'habitude. L'eau assurant le bon fonctionnement du stockage.

La performance dépendra essentiellement du maintien de la glycémie et de l'état d'hydratation.

Une règle d'or : 1 gramme de glucides / kg de poids / heure avant l'effort

Donc, une athlète qui pèse 60 kilogrammes devra manger 2 heures avant la course, un repas constitué d'environ 120 grammes de glucides.

- Une rôtie de grains entiers
- 15 ml de confiture de fruits des champs
- 175 g de yogourt aux fruits avec probiotiques et 20 g de muesli
- 1 banane
- 175 ml de jus d'orange

* Certains athlètes sont incapables d'avaler un déjeuner complet avant l'activité. Si tel est votre cas, optez alors pour un substitut de repas liquide bien équilibré.

Nutrition et sport, mythe ou réalité ?

Faut-il prendre des suppléments de protéines pour augmenter sa masse musculaire ?

Les besoins en protéines sont largement rencontrés par une alimentation normale contenant des aliments du groupe « Viandes et substituts ». Un individu sédentaire a des besoins établis à 0,8g/kg de poids corporel. Un sportif, entre 1,2 et 1,5g/kg poids. Par exemple, un homme sportif pesant 80 kilos (175 livres) devra consommer environ 96 g de protéines par jour. Sachant que les sources de protéines sont nombreuses (viande, poisson, lait, boisson de soya, yogourt, fromage, noix et graines, produits céréaliers, légumineuses, etc.), les besoins sont facilement comblés.

Le café est gage de performance ?

La prise de caféine (à raison de 3-9 mg par kg de poids) pourrait permettre de préserver les réserves de glycogène et ainsi améliorer la performance durant les sports d'endurance. Ainsi, un individu de 80 kg pourrait boire trois cafés (soit 400 mg de caféine) pour avoir un effet recherché. Or, le café ayant un pouvoir diurétique, il faut prendre soin de boire davantage d'eau pour compenser les pertes.

Les régimes faibles en glucides et riches en protéines sont à privilégier ?

Plusieurs entraîneurs recommandent de privilégier les régimes à base de protéines et de légumes pour sculpter le corps. Or, les glucides représentent la base de l'alimentation du sportif. Ils sont le carburant des muscles à l'effort. Le sportif devrait consommer un minimum de 50 % de son apport calorique sous forme de glucides. Les pâtes, le riz, le pain restent la base de l'alimentation du sportif.

kilo solution | Prêt-à-manger minceur ISABELLE HUOT

Perdez du poids sans cuisiner!

- 35 REPAS ÉQUILIBRÉS
- PROGRAMMES MINCEUR
- LIVRAISON À DOMICILE + 3 POINTS DE VENTE :

Boucherville • Île des Sœurs • Québec

Essayez vous aussi la méthode éprouvée d'Isabelle Huot, Dre en nutrition!

www.kilosolution.com
1 877 761-5456

LE VIN ROUGE CONTRIBUERAIT À PROTÉGER LES NEURONES

Une équipe de chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) vient d'annoncer sur le site de la revue *Nature Genetics* de quelle manière elle est parvenue à obtenir une forme de réponse protectrice des cellules nerveuses vis-à-vis du mécanisme directement à l'origine de la maladie de Huntington, une affection neurodégénérative d'origine génétique.

Dirigés par Christian Néri (laboratoire de biologie génomique, Centre Paul-Broca, Paris), ces chercheurs ont obtenu ces résultats au terme d'une série d'expériences menées sur le ver *Caenorhabditis elegans*, ainsi que sur la souris. Parce qu'ils permettent de décrypter et de s'opposer à quelques-uns des mécanismes physiopathologiques impliqués dans les pathologies neurodégénératives, ces résultats pourraient ouvrir la voie à la mise au point de traitements médicamenteux contre des affections aujourd'hui incurables.

Les biologistes connaissent tout ou presque du nématode *Caenorhabditis elegans*, cet invertébré transparent long de 1 millimètre, composé d'un millier de cellules (dont 300 neurones), grand amateur de bactéries, et dont le patrimoine génétique a été totalement séquencé dès 1999. Les chercheurs de l'Inserm ont utilisé un ver au patrimoine génétique modifié de manière à ce que certains de ses neurones produisent la huntingtine, protéine mutée directement impliquée dans la maladie de Huntington.

M. Néri et ses collaborateurs se sont d'autre part tout particulièrement intéressés au resvératrol, molécule présente dans la peau des raisins rouges et dans les vins qui en sont issus. Le resvératrol, qui fait partie de la famille des polyphénols, est aujourd'hui bien connu pour ses propriétés antioxydantes.

Certains nutritionnistes estiment que ces qualités sont l'une des explications du paradoxe français, phénomène qui fait que la fréquence des maladies cardio-vasculaires est nettement moins élevée que la moyenne chez les personnes qui consomment, régulièrement et avec modération, des vins rouges tanniques.

RÉSISTANCE AU STRESS

Plus récemment, on a découvert que le resvératrol avait aussi pour propriété d'activer certaines enzymes cellulaires, les sirtuines, qui régulent l'activité de certaines protéines en les privant de leurs groupements acétyls, association particulière de quelques atomes d'oxygène, de carbone et d'hydrogène. C'est par ce mécanisme que les sirtuines augmentent les défenses contre l'ensemble des mécanismes réunis sous la dénomination de « stress cellulaire ».

Les chercheurs de l'Inserm montrent que l'activation de ces enzymes via le resvératrol permet d'obtenir une forme de protection des cellules neuronales de Caenorhabditis elegans. « *Nous avons, dans un premier temps, travaillé sur des vers exprimant la protéine mutée de la maladie de Huntington. Cette expression se fait au niveau de la paire de neurones responsables, chez ces vers, de la réponse au toucher, explique Christian Néri. L'administration de resvératrol induit un effet neuroprotecteur via une cascade de réactions qui débutent par l'activation des sirtuines. Celle-ci entraînant l'activation d'autres facteurs moléculaires de transcription qui interviennent pour leur part sur l'expression d'un large ensemble de gènes particulièrement impliqués dans la résistance au stress et la longévité.* »

En d'autres termes, des vers dont la réponse réflexe au toucher avait été rendue anormale par manipulation génétique améliorent cette réponse grâce à un composé antioxydant naturellement présent dans la peau des raisins rouges. L'équipe de l'Inserm a ensuite confirmé ces résultats sur certaines populations de neurones de souris cultivés in vitro. Il est encore trop tôt, estiment les chercheurs de l'Inserm, pour affirmer que ce sont les propriétés antioxydantes du resvératrol qui sont directement impliquées dans l'activation des sirtuines.

UNE AFFECTION HÉRÉDITAIRE

Des investigations sont, selon eux, nécessaires pour conclure. « *Les rôles joués par les sirtuines et par les facteurs de transcription font actuellement l'objet de nombreuses études, en lien avec leur rôle dans la résistance générale de la cellule au stress, et dans la longévité* », précisent-ils.

Dans l'attente de ces travaux, ces résultats suggèrent pour la première fois selon l'Inserm , que la stimulation de la résistance des neurones au stress cellulaire par l'intermédiaire des sirtuines pourrait être une voie conduisant à la mise au point d'une thérapeutique médicamenteuse contre la maladie (ou chorée) de Hungtinton décrite en 1872 par le jeune médecin américain dont elle porte depuis le nom.

Cette affection héréditaire qui touche environ 6 000 personnes en France se caractérise par l'apparition, entre 35 et 50 ans, d'une série de symptômes inquiétants et d'évolution rapide : mouvements involontaires, troubles psychiatriques, démence.

Le décryptage des bases génétiques à l'origine de cette maladie a permis la mise au point, dans les années 1990, d'un test de dépistage permettant de déterminer, dans les familles concernées, quelles sont les personnes qui seront atteintes. Ce même test est aujourd'hui utilisé dans le cadre du diagnostic préimplantatoire pour identifier les embryons porteurs de la mutation et ceux qui ne le sont pas.

« *Pour notre part*, explique M. Néri, *nous poursuivons notre travail en cherchant à voir si l'on peut, à partir de variations dans la structure moléculaire de resvératrol, obtenir des effets neuroprotecteurs plus importants que ceux observés avec le composé naturel.* »

Références : LeMonde.Fr

UNE SALLE PRIVÉE

POUR VOS PARTYS, CONGRÈS ET AUTRES

Vous cherchez un endroit pour un party de bureau, de famille ou d'amis, pour célébrer une occasion unique ou simplement pour vous retrouver en bonne compagnie dans un espace privé ?

Plusieurs hôtels se vanteront qu'ils ont ce qu'il vous faut. Certains diront même qu'il vaut mieux se diriger vers les groupes spécialisés dans ce domaine… ceux que nous, les Italos, appelons les « halls ».

Sincèrement aujourd'hui, budget oblige, se rabattre sur les restos qui possèdent une salle à part, intime et à l'écart de leur salle à manger, s'avère encore l'idéal.

Le restaurateur qui se respecte aura sur place le personnel adéquat pour veiller à ce que tout se déroule à la perfection.

La plupart des chefs qualifiés de ce monde peuvent concocter un menu aussi bien individuel que spécialisé pour ce genre de groupe.

Souvent, les agences de vins seront mises à contribution afin de promouvoir elles-mêmes leurs produits. Lorsque vous procédez à la réservation, n'hésitez pas à demander ce service.

La note finale sera moins considérable, pour vous et pour l'établissement !

Du travail d'équipe, quoi !

Photos: restomontreal.ca

- Un établissement de classe à la mesure de vos clients.
- Idéal pour vos rencontres d'affaires.
- 2e étage privé pouvant accueillir 35 personnes, service personnalisé
- Dîners et lunch d'affaires à prix plus qu'abordables
- Possibilité de vous accommoder avec un menu de groupes selon votre budget

DANS LA PETITE ITALIE, LES AFFAIRES, C'EST CHEZ BOCCONE QU'ON LES BRASSE!

6701, Boul. St-Laurent
Montréal

514-272-2886

Photos: restomontreal.ca

Dr DANIEL DURAND,

PRÉCISION, PASSION ET STYLE DEPUIS PLUS DE 20 ANS

Par Diego Fiorita

Malgré son horaire surchargé, j'ai eu le privilège de m'entretenir avec une sommité dans le domaine de la chirurgie esthétique au Canada, le Docteur Daniel Durand, de la clinique ICS de Montréal.

DF : Dr Durand, parlez-nous de vous.

DD : Je suis papa de deux merveilleux enfants et je suis marié à une femme formidable.

Nous aimons profiter de la vie ensemble, la solidité d'une famille et son amour. Voilà les valeurs auxquelles je crois avant toutes choses.

Nous pratiquons plusieurs activités, entre autres le ski l'hiver et les sports nautiques en saison estivale.

Personnellement, je suis depuis toujours, un passionné d'aéronautique. Je possède mon brevet de pilote depuis 1987 et j'espère pouvoir consacrer plus de temps à l'aviation dans les prochaines années. Pour le moment, ma famille et mon travail sont mes priorités.

DF : Et professionnellement?

DD : J'ai toujours été un passionné. Tout ce que j'entreprends et à tous les niveaux, je le fais avec mon cœur, en y mettant toute mon énergie.

Le domaine de la chirurgie esthétique m'a toujours intéressé, alors je me considère choyé de pouvoir pratiquer dans un champ d'expertise qui ne cesse d'évoluer. De cette façon, ma passion pour ce domaine que j'affectionne ne s'éteindra jamais !

J'ai gradué de l'Université McGill et au même moment je travaillais dans le domaine de la recherche. J'ai d'ailleurs obtenu une maîtrise en recherche sur la chirurgie des nerfs.

Plusieurs de mes travaux ont été publiés. J'ai aussi participé à de multiples conférences nationales et internationales, j'ai fait une année de surspécialisation, cette fois, à l'Université de médecine spécialisée du sud de la Californie (UCLA) à Los Angeles.

Aujourd'hui, je pratique la chirurgie plastique dans la région de Montréal et je suis fier, après avoir servi de consultant spécialisé pour le Collège royal canadien de chirurgiens, de constater que mes efforts et mon statut sont reconnus par de nombreux organismes professionnels, autant locaux qu'internationaux dans le domaine, et ce, depuis plus de 20 ans.

DF : Y a-t-il une raison particulière qui fait que vous vous êtes lancé dans la chirurgie plastique ?

DD : En fait, il y en existe deux : la chirurgie plastique est sans aucun doute le type de chirurgie qui demande une très grande précision de la part de son exécuteur. Autant en chirurgie de la main qui occupe la moitié de ma pratique qu'en chirurgie esthétique. Cela demande un grand aspect de perfectionnisme, ce qui est naturellement ancré en moi.

Et j'aime aider les gens. J'ai la chance de faire ce travail qui les aide et surtout les rend heureux. Suite à une chirurgie esthétique, les gens ont un sentiment de bien-être qui me procure une grande satisfaction.

Voilà donc deux de mes passions les plus fortes, comblées!

DF : Existe-t-il une procédure parmi d'autres, que vous affectionnez particulièrement?

DD : Non seulement la chirurgie esthétique mais la chirurgie des mains me passionnent particulièrement.

Ces techniques sont sans aucun doute celles qui demandent le plus grand souci d'attention et de détail.

Rétablir les fonctions mécaniques d'une main qui a été blessée à la suite d'un traumatisme ou, à une affection quelconque s'avère d'une importance primordiale pour le patient. Il en va de même pour améliorer l'aspect physique de sa personne qui, dans certains cas, cause également un traumatisme ou encore une diminution de confiance en soi. Heureusement, nous pouvons remédier à la situation. Il s'avère donc que mon devoir, en tant que professionnel, est de me mettre à la place du patient qui consulte. Ensuite, mon expertise jumelée à mon souci du détail feront en sorte que je puisse le satisfaire au meilleur de ses attentes.

DF : D'une façon générale, quels sont les types de chirurgies esthétiques les plus fréquentes pour les hommes et pour les femmes?

DD : Depuis quelques années, une chirurgie très populaire est l'augmentation mammaire chez les femmes. Également, les différents procédés de redressement de l'abdomen dont l'abdominoplastie et la liposuccion, sont tous deux très en demande. La liposuccion des hanches (culotte de cheval) est aussi particulièrement appréciée.

Chez les hommes, on observe une grande demande pour enlever l'air de fatigue causé par la paupière tombante. Cette chirurgie se nomme blépharoplastie. Nous pouvons opérer les paupières du haut et celles du bas.

Le surplus de graisse qui augmente avec l'âge autour de l'abdomen est un désagrément chez plusieurs hommes. Je reçois en consultation des gens qui veulent une lipoaspiration de ce type de graisse que nous voulons tous voir disparaitre !

Fait très intéressant à noter : Il y a dix ans, neuf chirurgies esthétiques sur dix étaient pratiquées sur les femmes. De nos jours, une demande sur trois provient des hommes !

DF : Quelle est donc votre marque de commerce ?

DD : Très simple. J'essaie de toujours me mettre à la place du patient. Je dois donc offrir les mêmes soins que ceux dont je souhaiterais personnellement bénéficier ! Cela m'aide à définir ces besoins et à mieux comprendre et cerner les problèmes. Il s'agit aussi de comprendre que cela affecte leur vie au quotidien.

De cette façon, il m'est possible de cibler exactement ce qu'un patient désire et ensuite, lui apporter les meilleures solutions, selon mon expertise, ainsi que les options qu'une chirurgie peux offrir.

DF : Pour terminer, un dernier conseil à offrir aux patients ou futurs patients qui désirent consulter ?

DD : Je crois, d'abord et avant tout, que le patient se doit de déterminer exactement ce qui l'incite à consulter un spécialiste (peu importe le domaine d'expertise) et ce à quoi il s'attend de lui.

Il est même suggéré au patient de prendre un temps d'arrêt, de s'interroger lui-même et, pourquoi pas, d'écrire, les diverses questions dont il aimerait obtenir réponse de son spécialiste. De cette façon, à la suite d'une première consultation, il aura les réponses et les outils nécessaires pour prendre une décision réfléchie sur les traitements dont il désire se prévaloir et en bénéficier.

Une décision éclairée. Voilà ce que je veux lorsqu'un patient me dit être prêt à subir une intervention chirurgicale. De cette façon, je comprends que les attentes de mon patient seront comblées.

Pour joindre le Dr Durand : 1 514 941-5562 / 515 737-6100
Site internet : danieldurand.ca

VIVRE SANS LIMITE

Par Sylvain St-Amour

Partir en voyage, partir en randonnée, partir pour la fin de semaine, faire des visites culturelles, marcher, courir, nager, jardiner… Vous avez mal ? Physiquement, vous devriez pouvoir faire toutes ces activités. Une sortie au musée ne devrait pas être un calvaire, pas plus qu'une semaine de visites culturelles en Europe. Vous devriez encore pouvoir jouer au tennis, jardiner autant que vous le voulez, partir courir votre petite demi-heure quand bon vous semble, descendre vos escaliers sans grimacer… Votre corps devrait être prêt à suivre ce que vos désirs lui dictent. Deux facteurs, entre autres, peuvent vous limiter : votre forme physique et une douleur physique.

Votre forme physique n'est pas au rendez-vous ?

Si votre forme physique vous limite par manque de force ou d'endurance, voici le secret de votre remise en forme : la progressivité ! Vous désirez aller à Las Vegas pour une longue fin de semaine et vous envisagez avec crainte les longues heures de marche ? Voici comment vous préparer sainement à ce voyage comme à tout autre objectif :

- Établissez votre objectif, par exemple, marcher pendant 2 heures; vous voudrez vite aller vous en chercher un deuxième.
- Prévoyez au moins 8 semaines pour atteindre votre objectif.
- Planifiez votre programme en divisant votre objectif (2 h dans notre exemple) en 8 parties égales (15 minutes par partie).
- L'activité physique de la première semaine du programme sera d'une durée de $^{1}/_{8}$ de l'objectif, idéalement 4 à 6 fois par semaine. La 2e semaine, visez $^{2}/_{8}$e de l'objectif, la 3e semaine, $^{3}/_{8}$e de l'objectif et ainsi de suite pour atteindre votre objectif total la 8e semaine.
- À partir de la 3-4e semaine, vous pourrez diminuer la fréquence par semaine pour qu'à la 8e semaine, vous n'ayez plus qu'à pratiquer votre activité trois fois par semaine.

Avec ce programme simplifié, vous allez graduellement exposer votre corps à une contrainte, ce qui lui permettra de s'adapter et d'accepter cette nouvelle demande. Vous favorisez les chances d'éviter l'apparition d'une douleur ou de blessures par la pratique d'un nouvel exercice ou par la pratique plus intense d'un exercice. Ce programme peut être utilisé autant pour préparer le jardinage (vous mettre à genoux, vous penchez vers l'avant, jardiner pendant 30 minutes) que pour la course (commencer à courir quelques minutes à la fois pour éventuellement courir 30 minutes). Ce programme devra être adapté si l'objectif est important (monter l'Everest) et d'autres professionnels de la santé pourraient être consultés.

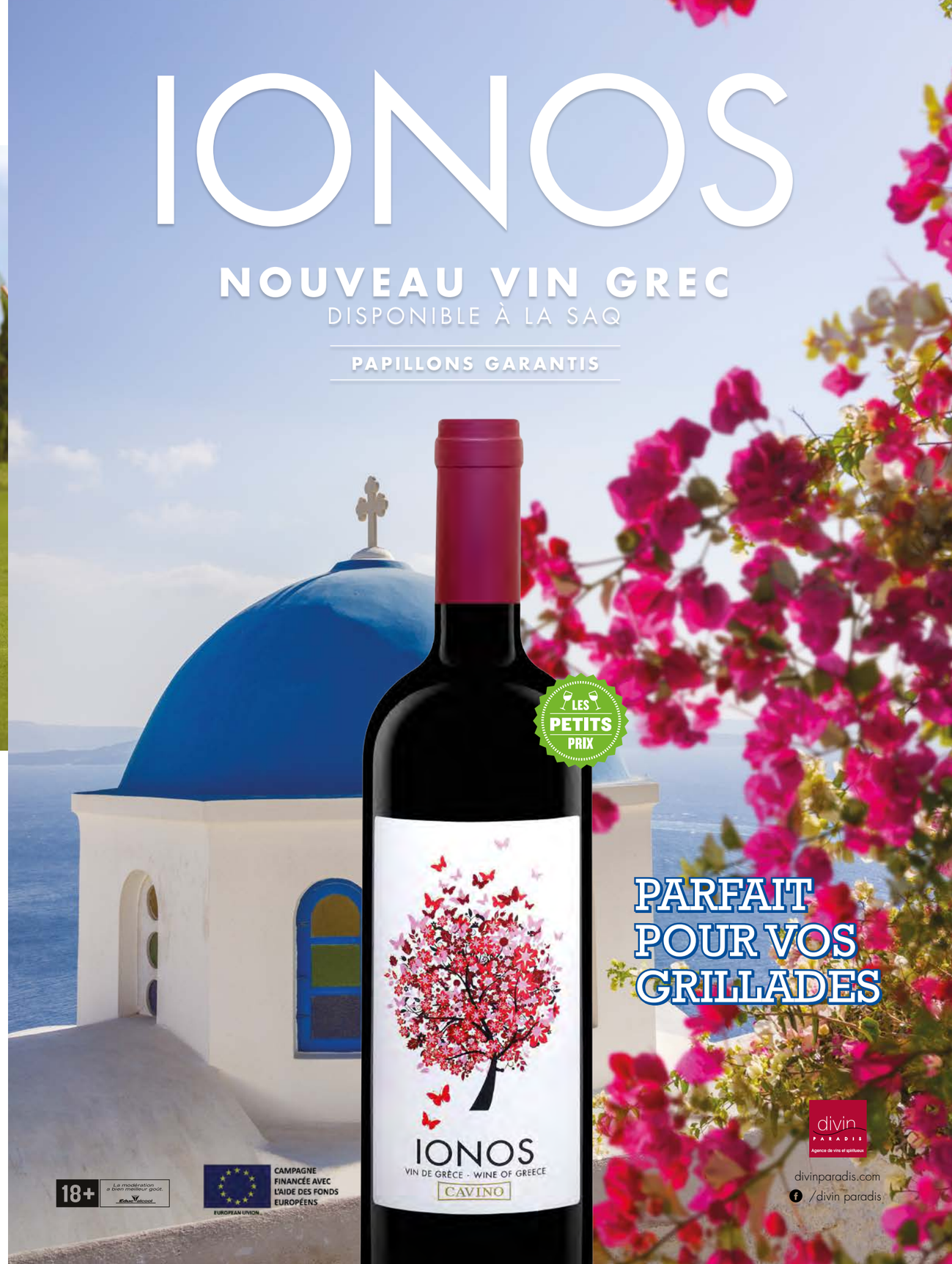
Vous avez mal ?

Une douleur physique vous limite à suivre vos envies ou une douleur est apparue pendant votre programme de mise en forme, malgré une sage progression ? Sachez que presque la totalité de ces troubles physiques peuvent être éliminés rapidement et de façon durable. Vous n'avez qu'à consulter le bon professionnel !

Donnez-vous la chance d'éliminer votre problème. Ne croyez pas que la douleur ou encore l'arthrose soient des excuses pour ne rien faire. Ce sont toutes des conditions qui peuvent être modifiées, améliorées. Osez la vie ! Par un traitement approprié en physiothérapie spécialisée à la suite d'une excellente évaluation par le spécialiste des douleurs physiques, vous réussirez assurément à finalement éliminer votre problème et ainsi vivre sans limites. Choisissez votre physiothérapeute spécialisé comme partenaire premier dans l'atteinte de vos rêves et ambitions.

Physioactif, ce sont des cliniques de physiothérapie spécialisée, leader de sa profession et centre de formation pour professionnels de la santé. Elle met au service de ses clients ses connaissances toujours à l'avant-garde de son domaine. Son équipe ne compte que des spécialistes du système neuro-musculosquelettique. Son expérience dans le traitement des blessures sportives auprès d'athlètes canadiens permet de traiter tous les autres types de blessures.

Pour en savoir davantage sur l'origine de votre douleur et sur les façons de la régler rapidement et de façon permanente, sans examen superflu et avec les bons conseils, consultez les équipes de Physioactif. Les résultats sont au rendez-vous même quand d'autres professionnels de la santé ont été consultés sans succès. Pour plus d'information : physioactif.com



La médecine esthétique **POUR HOMME**

Dr Jean-Francois Tremblay, dermatologue
Directeur, Clinique Medime, Montréal

Le domaine de la médecine esthétique a connu une grande évolution au cours des dernières années et s'inscrit maintenant dans le style de vie d'un grand nombre de personnes. L'homme moderne, urbain, désire être beau et bien dans sa peau. Il a recours à une alimentation saine, la médecine préventive et l'exercice physique afin de vivre plus longtemps et désire avoir une apparence qui reflète sa vitalité intérieure.

Longtemps un domaine presque exclusivement féminin, les cabinets de dermatologie esthétique accueillent de plus en plus d'hommes. Selon les statistiques nord-américaines, ceux-ci représentent de 10 à 25% des consultations et jusqu'à 40 % dans le cas des techniques laser. Les hommes consultent habituellement pour des conditions précises et ont des objectifs ciblés. Ils désirent obtenir des résultats rapides et efficaces.

Voici donc les services esthétiques les plus demandés chez les hommes :

Les cernes et les rides expressives

Les hommes sont conscients de l'impact du regard sur l'image qu'ils projettent. Les cernes ou creux tout comme les rides de froncement au front et entre les sourcils donnent l'air fatigué, stressé voire même agressif. Nos patients expriment le désir de retrouver une apparence détendue et reposée et du coup, rajeunie. Diverses techniques non chirurgicales par injections et laser sont maintenant disponibles pour redresser ces conditions. La chirurgie demeure indiquée pour les cas plus avancés de paupières tombantes et poches sous les yeux.

La qualité de la peau

Les hommes nous consultent de plus en plus afin de discuter de produits et traitements pour améliorer l'apparence et la santé de leur peau. Les préoccupations les plus fréquentes comprennent les taches de soleil, la rosacée, les cicatrices, l'acné et les problèmes associés au rasage. Les soins quotidiens à la maison ciblés et la protection solaire sont indiqués pour tous et permettent de corriger et prévenir à long terme. Pour les corrections plus majeures, les nouvelles techniques lasers sont indiqués pour enrayer les taches, cicatrices d'acné, ou bien rajeunir la texture générale de la peau.

Les traits et la forme du visage

Le troisième champ d'intérêt principal pour les hommes cible les changements de volume du visage comme les joues creuses ou tombantes, les sillons au pourtour de la bouche et le double menton. Historiquement, seule la chirurgie pouvait corriger ces conditions. De nos jours, les techniques par laser et injection de comblement permettent de corriger et prévenir plusieurs de ces conditions. Le double menton en particulier se traite maintenant sans chirurgie à l'aide d'injection d'un médicament à base d'acide désoxycholique nommé Belkyra.

P.S. Ne pas oublier la protection solaire.

PLUS GRAND QUE SOI

par Marie-Josée Arel

Aspirez-vous à devenir plus que ce que vous êtes déjà? Êtes-vous de ceux et celles qui croient être faits pour le bonheur et la plénitude?

Afin de répondre à cet appel au-dedans de vous, vous avez mis une multitude de choses en œuvre. Vous prenez soin de votre santé, de votre corps en faisant de l'exercice, en surveillant ce qu'il y a dans votre assiette. Vous conditionnez aussi votre intellect et vous excellez dans l'art de la planification et de l'organisation. Vous cultivez l'équilibre sous toutes ses formes.

Soucieux de suivre le cours de l'évolution humaine, vous demeurez informé et vous vous instruisez, par des lectures ou via des cours en ligne. Au passage, vous avez intégré le yoga ou encore, vous avez participé à un weekend de ressourcement, question de libérer de vieilles émotions.

Après tout, ne sommes-nous pas responsables de ce fameux « bonheur » auquel nous aspirons?

Mais voilà que depuis un certain temps, vous avez peut-être atteint un plateau. Votre indice de bonheur est en pleine stagnation. Pourtant, votre attitude est irréprochable. Malgré vos nouvelles lectures et des démarches plus poussées, rien n'y fait, une forme de vide fait son apparition au plus profond de votre être.

LE CÔTÉ SPIRITUEL DE LA VIE

Nous mettons beaucoup d'énergie à développer notre dimension physique et intellectuelle mais si vous croyez être plus qu'un corps et qu'un cerveau, être aussi âme, esprit, conscience, vous admettez, inconsciemment, être aussi spirituel. Ce vide,

cette insatisfaction que vous ressentez pourrait bien être un appel à vous occuper davantage de cette dimension de la vie.

Si vous croyez être spirituel, que faites-vous pour nourrir votre âme? Comment déployez-vous la puissance de votre conscience au quotidien? De quelle façon entretenez-vous votre lien à Plus Grand?

Dans notre ère du scientifiquement prouvable, on dirait que les phénomènes mystérieux n'ont plus leur place. Tout ce qui relève de l'esprit doit s'expliquer de façon rationnelle et pour plusieurs, il faut voir pour croire.

Nous subissons encore les reliquats d'un Québec qui a évacué de plein fouet la religion et le spirituel, parce qu'au moment de la Révolution Tranquille, on ne faisait pas la distinction entre spiritualité et religion.

Aujourd'hui, la nuance a fait son chemin pour une majorité de gens. J'aime bien dire que la religion est une voie, parmi tant d'autres pour vivre notre spiritualité. Et la spiritualité, elle, n'appartient à aucun système de croyances, aucun dogme, aucune philosophie. C'est un mouvement de notre être qui relève de l'Infini.

PLUS PUISSANT QUE NATURE

Si vous aspirez à un bonheur durable, celui-ci passe par un équilibre entre les dimensions physique, intellectuelle et spirituelle. Si l'une de ces trois dimensions fondamentales de votre être n'est pas entretenue ou est laissée pour compte, une roue au tricycle de votre existence sera manquante. Essayez donc d'avancer sur le chemin de la vie avec un tricycle qui vacille...

Nous sous-estimons l'importance et surtout les nombreux bienfaits d'une vie spirituelle active : baisse du stress, perception plus positive des événements, sentiment d'avoir trouvé un sens à sa vie, meilleure connaissance de soi, etc. Ce n'est pas une faiblesse que d'avoir une spiritualité bien assumée, au contraire, c'est une force qui permet de surmonter les obstacles avec plus de sérénité.

Mais rassurez-vous, s'avouer spirituel ne signifie pas qu'il vous faille adhérer à une religion ou vous adonner à des pratiques ésotériques! Assumer notre côté spirituel, c'est simplement croire que nous sommes plus puissants que nature. Que même si notre réalité physique ou intellectuelle semble limiter nos rêves et nos désirs, il y a un lieu en nous où les possibilités sont immenses.

Être spirituel consiste à se connecter avec ce qui, en nous, est plus grand que nous. À ce que d'autres appellent « notre potentiel infini ». Et de cet au-delà de nous-mêmes peut jaillir une idée de génie, un pardon impossible, une force physique insoupçonnée, un indescriptible courage ou une œuvre d'art qui traversera le temps.

UN POTENTIEL EN ATTENTE

Vivre sans s'occuper de notre âme c'est passer à côté de possibilités grandioses et inespérées. C'est peut-être la seule clé qui vous manque pour combler ce vide, cette insatisfaction qui vous ronge du dedans.

On dit de la folie qu'elle consiste à continuer de faire la même chose en espérant des résultats différents. Pour que votre épanouissement soit encore plus grand, que diriez-vous de faire autrement et d'activer le potentiel spirituel qui repose en vous ?

À PROPOS DE L'AUTEURE

Marie-Josée Arel est coach spirituelle, conférencière et auteure de cinq livres dont le bestseller Dieu s'en moque. Référence québécoise en matière de spiritualité, elle publie régulièrement sur son site www.mariejoseearel.tv

DESTINATION… ÉVASION !

Par Catherine Vallée-Dumas

Le mode de vie moderne impose un rythme de plus en plus effréné. Des horaires chargés, des objectifs, des résultats, la pollution, le bruit, le trafic… les sources de stress sont de plus en plus nombreuses. Bon nombre de gens désirent échapper au tourbillon du quotidien. Les voyages s'avèrent être un moyen privilégié d'y arriver. Quoi de mieux qu'une semaine sous le soleil des Caraïbes, la visite d'anciennes cités mayas, la découverte des pyramides d'Égypte ou une croisière sur la Méditerranée pour s'envoler à des années–lumière de nos tracas et refaire le plein d'énergie.

Évasion

Bonne nouvelle pour les voyageurs ; l'industrie du tourisme est en plein essor. L'Organisation mondiale du tourisme (OMT) prévoit qu'en 2025, le nombre de voyageurs internationaux franchira la barre historique du milliard. La multiplication des forfaits voyages et la technologie qui facilite les déplacements ne sont pas étrangers à cette tendance. Les voyages sont désormais accessibles à tous, et répondent à des besoins très variés.

La prolifération des destinations possibles laisse cependant les touristes dans l'embarras du choix. Il est de plus en plus difficile de faire un choix avisé. La première question à vous poser est : qu'est-ce que je recherche en entreprenant un voyage ? Cette réponse sera déterminée par vos goûts et vos attentes. Découvrir un pays inconnu? Une autre civilisation? Faire du sport ou relaxer ? Préférez-vous l'aventure ou la tranquillité ? Quel budget êtes-vous prêt à investir ? Pour vous guider dans votre choix, voici la liste des tendances voyages les plus populaires. Un avant-goût des multiples possibilités qui vous sont offertes…

Croisières

Bien qu'elle ne date pas d'hier, l'industrie des croisières vogue actuellement vers de nouveaux sommets. Cela n'a rien d'étonnant… quels touristes ne rêvent pas de s'endormir dans un pays et ouvrir les yeux dans un autre sans même avoir à défaire ses valises, le tout dans le confort le plus total ? En effet, les bateaux de croisière rivalisent désormais de luxe. On y retrouve des piscines, des restaurants, des casinos, des salles de spectacle, des salons de beauté et bien plus encore. De nombreuses activités y sont offertes et les escales permettent de découvrir de nouveaux coins de pays. Les destinations classiques sont la Méditerranée, les Caraïbes, et la Baltique, mais certains préféreront faire croisière dans des endroits plus inusités comme au Moyen-Orient, en Asie ou en Amérique du Sud. C'est le choix idéal pour ceux qui privilégient la simplicité et la détente.

Formule tout inclus pour le sud

Les formules tout inclus sont aussi parfaites pour ceux qui ne veulent pas se tracasser pour la planification. Les agences ont vite compris la demande pour ce type de voyage et proposent désormais un grand choix de forfaits à prix abordables qui comprennent le vol, l'hôtel, les repas et les boissons. Les destinations les plus prisées sont le Mexique, Cuba, la République Dominicaine et la Jamaïque. Une fois arrivé, vous n'aurez qu'à penser à vous-mêmes et à relaxer sur la plage en buvant un Mojito ! C'est le rendez-vous des amateurs de soleil…

Forfaits sports

Vous préférez bouger ? Les forfaits sports s'adressent à vous. Vous aimez le golf, mais ne pouvez pratiquer votre sport durant la saison froide ? Pourquoi ne pas profiter de votre voyage pour satisfaire votre passion en hiver en essayant les parcours d'Afrique du Sud. Vous avez toujours rêvé de faire de la plongée sous-marine dans les eaux cristallines de la Grande barrière de corail, ou traverser les contrées arides du Sahara? Vous trouverez le forfait qui comblera votre soif d'aventures. Vous pourrez ainsi allier défi sportif, dépaysement et découvertes culturelles.

Tourisme culturel

Admirer l'architecture d'une ville, connaître les coutumes d'un peuple, déguster les mets typiques d'une région, découvrir l'art d'un autre pays… le tourisme culturel a beaucoup à offrir. Là encore les choix sont très variés. Chaque région du globe possède ses trésors. De nombreux circuits touristiques proposent des visites guidées qui vous permettront d'en connaître davantage sur la culture de votre choix. Étant donné sa riche histoire, l'Europe est souvent une destination privilégiée pour ce type de voyage. Ouvrir votre fenêtre sur le monde, vivre une expérience stimulante et enrichissante, voilà ce à quoi vous attendre avec le tourisme culturel.

Tourisme local

Ce n'est pas tous les voyageurs qui ont le budget pour se rendre à l'autre bout du monde (ou le désir). Le tourisme local est pour eux. Si près, si magnifique, si vrai, le Québec est un endroit qui n'a rien à envier aux autres contrées. Ses richesses sont nombreuses et ses possibilités touristiques, multiples. Son patrimoine naturel époustouflant attire des touristes des quatre coins de la terre. Le Québec compte vingt-sept parcs nationaux sur son territoire et son réseau de lacs et cours d'eau est l'un des plus immense au monde.

Le rocher Percé, le fjord du Saguenay et la chute Montmorency sont tous de véritables monuments naturels. Pour ceux qui préfèrent des vacances plus urbaines, sachez que Montréal est une ville reconnue mondialement pour ses festivals et sa gastronomie. Il n'est pas nécessaire d'aller bien loin pour s'évader…

Après ce bref survol des différents types de voyage, êtes-vous davantage en mesure de cerner ce que vous désirez vraiment ? Sachez que cette liste est non exhaustive et qu'il est possible de combiner différents forfaits.

Tout dépend de vous. Les agences de voyages peuvent vous aider à créer votre voyage sur mesure afin que vous profitiez au maximum de vos vacances. Des détails concernant les différentes destinations voyages, des conseils pratiques et bien plus encore dans les prochains numéros.

chronometriq

UNE SOLUTION DE PRODUCTIVITÉ DES SOINS DE SANTÉ CONÇUE POUR VOUS.

RAPPELS AUTOMATISÉS

BORNE MÉDICALE LIBRE-SERVICE

PRISE DE RENDEZ-VOUS EN LIGNE

chronometriq.ca

BEAUMONT
CONDOMINIUMS | NDG

MAINTENANT EN CONSTRUCTION

NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

NOUVEAUX PLANS D'UNITÉS DISPONIBLES

+ 60 % VENDU

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

ESPACE VENTE ET VISITE SALES VISIT GALLERY
5511, avenue de Monkland Villa-Maria
T 514.800.6841 **BEAUMONT**CONDOS.COM

UN PROJECT PAR DevMcGill.com

VENDU PAR McGill IMMOBILIER

RADIMED

Radiologie
Imagerie médicale

Westmount Square
West Island
Vaudreuil-Dorion
Ville Saint-Laurent
Valleyfield

radimed.ca

Votre partenaire en Radiologie et Imagerie médicale

SERVICES OFFERTS :

Radiologie • Mammographie • Échographie • Ostéodensitométrie
Fluoroscopie • Arthrographie MSK • Tomodensitométrie (CT-Scan)
Échocardiographie • Colonoscopie virtuelle
Résonance magnétique (IRM) • Examens gastro-intestinaux

radimed.ca

La plupart de ces services sont couverts par la RAMQ et/ou assurance privée

RADIMED - West Island offre de nouveaux services en imagerie médicale :

NOUVEAU

- **Résonance magnétique (IRM) de la prostate (IRMmp)**
- **Résonance magnétique (IRM) de quantification de la surcharge en fer dans le foie (Hémochromatose du foie) et IRM de quantification de la surcharge en graisse**
- **Déféco-IRM**
- **Résonance magnétique (IRM) mammaire**

ACCREDITATION CANADA AGRÉMENT CANADA

Toutes nos cliniques membres ont été agréées par Agrément Canada avec mention.

Westmount Square
1 Westmount Square, Suite C210
Westmount (QC) H3Z 2P9
Tél.: 514 939-9764

West Island
215 Frobisher
Pointe-Claire (QC) H9R 4R9
Tél.: 514 697-9940 Radiologie
Tél.: 514 697-8855 IRM

Vaudreuil-Dorion
600 Boulevard Harwood
Vaudreuil-Dorion (QC) J7V 6A3
Tél.: 450 218-6111

Ville Saint-Laurent
6363 route Transcanadienne
Saint-Laurent (QC) H4T 1Z9
Tél.: 514 747-8192

Valleyfield
521 Boulevard du Hâvre
Salaberry-de-Valleyfield (QC) J6S 4Z5
Tél.: 450 371-6442