

# Des nouvelles façons de se détendre

> **Maxime Rioux**  
maxime.rioux@transcontinental.ca

**C**ertains massothérapeutes utilisent de nouveaux appareils permettant la détente et proposant une multitude de bénéfices pour le corps. L'Express a rencontré Denise St-Pierre, massothérapeute, kinésithérapeute et propriétaire de la Clinique de Massothérapie du même nom, qui a accepté de parler de deux d'entre eux, à savoir le Chi Machine et la lampe électromagnétique.



Au dire de cette spécialiste, ces appareils constituent un avantage certain.

«Depuis quelque temps, j'utilise le Chi Machine, qui est un appareil thérapeutique oxygénant. J'offre un premier essai gratuit à ma clientèle afin que chaque personne puisse constater les bienfaits, a noté Mme St-Pierre. Une séance dure de 5 à 30 minutes. Pour la personne qui reçoit le soin, c'est fort simple : il suffit de déposer les pieds et les chevilles sur l'appareil et de se détendre. Ça fait un mouvement «en huit». Le Chi Machine est homologué par Santé Canada.»

Il faut dire que des appareils comme le Chi Machine permettent de diversifier les forfaits offerts. Par exemple, une personne qui a l'habitude de se faire masser pendant une heure pourra choisir un massage d'une demi-heure et trente minutes de Chi Machine.

«J'utilise aussi une lampe électromagnétique, qui permet de travailler au niveau intramusculaire, en ciblant précisément des endroits du corps qui sont à l'origine de douleurs. Cette lumière, pour la personne qui reçoit le soin, est un peu comme une source de chaleur», a expliqué Mme St-Pierre.

Au chapitre des nouveaux instruments de travail, la massothérapeute a aussi indiqué à L'Express qu'elle utilisera sous peu

**Denise St-Pierre est massothérapeute, kinésithérapeute et propriétaire de la Clinique de Massothérapie du même nom.**

un nouvel appareil, le premier du genre à Drummondville, qui procurera des bienfaits pour la santé.

## À domicile

En ce qui concerne la massothérapie à domicile, Mme St-Pierre assure que ce service demeure fort apprécié, particulièrement par les personnes âgées, les personnes à mobilité réduite et les couples.

«On comprend facilement l'avantage pour les personnes âgées ou qui peuvent difficilement se déplacer. En ce qui concerne les couples, c'est davantage l'aspect «confort» qui attire. L'idée de recevoir un massage dans le confort de son salon plaît à plusieurs. De mon côté, j'offre des prix spéciaux lorsque je me déplace pour deux personnes ou plus à la même adresse», a exposé la massothérapeute.

## Et pourquoi pas un «coach» en amaigrissement?

**L**es gens qui désirent perdre du poids sont invités à participer à une rencontre d'information le 29 septembre prochain, à 19 h 30, au IGA Extra de Drummondville. À cette occasion, Poids Plaisirs proposera une solution différente basée sur le coaching.

De façon précise, Poids Plaisir est un service de coaching en amaigrissement qui préconise l'adoption de saines habitudes alimentaires, ne proscribit aucun aliment, prône la motivation par le plaisir et estime que la reprise de pouvoir sur soi est la seule méthode réellement efficace.

Le coaching est un service d'accompagnement qui consiste à aider une personne à atteindre ses objectifs. Le coach aide son client à identifier les raisons qui le motivent à faire des changements, l'amène à découvrir ses propres ressources et à établir des objectifs réalistes.

Marie Salvas, fondatrice de Poids Plaisir, estime que les «gens ne doivent plus compter sur les diètes miracles. Cela fait quatre ans que nous nous appliquons à déprogrammer les victimes des régimes amaigrissants aux prises avec des comportements alimentaires nocifs causés par les interdits et les restrictions. D'ailleurs, ce serait extraordinaire si toute la population avait des automatismes de plaisir reliés à la saine

alimentation plutôt qu'à la malbouffe».

Cette nouvelle méthode est recommandée par plusieurs experts en nutrition et en perte de poids, dont Hélène Baribeau, Dt.P. et Isabelle Huot, Ph.D en nutrition.

Le portrait santé bien connu www.passeportsante.net a aussi dressé un tableau comparatif des régimes offerts au Québec en fonction de leur capacité à entraîner une perte de poids durable. Ce tableau, validé par la nutritionniste Hélène Baribeau, classe l'approche Poids Plaisir parmi les deux programmes hautement recommandés sur le marché.

## La méthode

Poids Plaisir utilise une méthode intitulée «La reprise de pouvoir sur soi». Vérité, estime de soi et plaisir, en sont les principes directeurs. Cette approche prône l'adoption de saines habitudes de vie, le renforcement de l'estime de soi et la motivation par le plaisir.

Les changements d'habitudes proposés par le programme se fondent sur la pratique d'activités physiques, les théories les plus récentes en matière de saine alimentation et de psychologie et les recommandations du Guide

*Domaine de la restauration et de la santé*

**Pantalon, chemise, tablier Haut de chef, calot, etc.**

*Sans oublier nos souliers conçus pour vous!*

*Élégance et style confort au rendez-vous*

**Uniformes Santé Esthétique Hygiéniste dentaire Et autres...**

*Plusieurs collections en magasin.*

**Venez rencontrer nos conseillères spécialisées à l'écoute de vos besoins**

**TS VÊTEMENTS**

Ouvert le dimanche 12 h à 16 h

194, rue Brock - 199, rue Heriot / Tél. : 819 472-5426 - Téléc. : 819 472-5427

**Cours de massage pour couple**

*Venez vivre un moment précieux avec votre amoureux ou amoureuse*

Formation:

- 1 fois/semaine pendant 1 mois
- Massage de base
- Huiles essentielles
- Cahier
- T-shirt

Pour information, contactez Sindy Mallette, orthothérapeute

**Thérapie Soleil 819 850-4544**

2240, SCHUBERT, DRUMMONDVILLE



alimentaire canadien. De plus, seule une pesée mensuelle est recommandée, pour éviter l'obsession du pèse-personne.

L'entreprise offre un service de coaching en groupe et de coaching individuel. Les personnes intéressées par le coaching en groupe ont le choix de s'inscrire à un, deux ou trois forfaits de groupe répartis sur un an. Chaque forfait dure 12 semaines, à raison d'une session d'une heure et demie par semaine, animée tour à tour par des kinésithérapeutes, psychologues, nutritionnistes et animateurs. On y traite de tous les aspects du surpoids afin d'aider les participants à éliminer leur surplus de façon définitive.

Les participants reçoivent aussi des outils: le livre «Maigrir avec plaisir» et «l'arbre alimentaire», un outil conçu pour guider les gens dans leurs choix d'aliments.

Précisons que la méthode Poids Plaisir ne prône aucun interdit alimentaire. Elle se distingue également en ce qu'elle conseille aux participants de se constituer un album photo afin de constater les progrès accomplis dans le temps.

**Statistiques**

Quelques statistiques : des données publiées en 2005 par Statistiques Canada révèlent que le taux d'obésité chez les jeunes de 2 à 17 ans a presque triplé en 25 ans (de 3 à 8 %), et qu'il a presque doublé chez les adultes (de 14 à 23 %). Au Québec, des données provenant de l'Institut national de la santé publique démontrent que 39,1 % des femmes souffrent d'em-

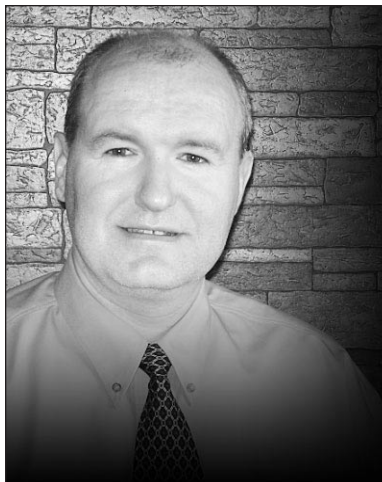


Une rencontre d'information portant sur la méthode Poids Plaisir aura lieu le 29 septembre prochain.

bonpoint ou d'obésité, un chiffre qui passe à 55,2 % chez les hommes.

Malheureusement, les régimes amaigrissants ne fonctionnent pas à long terme. Ce consensus est largement partagé par la communauté scientifique et celle des professionnels de la santé.

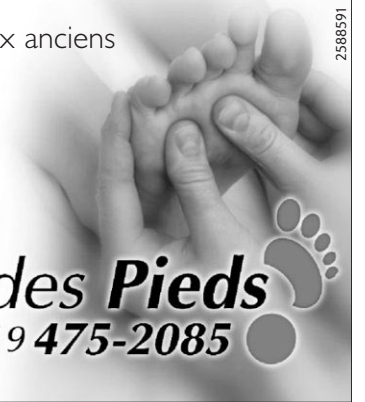
Le sentiment d'échec qui s'ensuit constitue souvent l'amorce d'un cycle malsain de régimes «yo-yo».



Sylvain JOYAL

Pour un SERVICE personnalisé et un confort assuré

- Sur rendez-vous, les soins seront effectués à ma clinique ou à votre domicile
- Clientèle de tout âge acceptée
- Bienvenue aux anciens combattants



**Soins des Pieds**  
Infirmier 819 475-2085

**Un automne en santé s'offre à vous**

**Vous avez des malaises au cou, au dos, aux articulations?**

Vous avez droit à une consultation, un examen postural, neurologique, orthopédique ainsi qu'un examen de votre colonne vertébrale.

**Tout cela Gratuitement\***  
(valeur 40 \$)

Nous vous donnerons l'état de votre santé. Vous voulez être soulagé le plus tôt possible? Consultez-nous dès aujourd'hui.

\* Cette offre n'inclut pas les traitements et les radiographies.



Dre Hélène Bourque  
Chiropraticienne  
27 ans d'expérience

\*Cette offre se termine le 6 octobre 2008  
1 coupon par personne.

**108, Loring (coin Brock)  
Drummondville**

**819 477-4684**



**NOUVEAU**

à la clinique médico-esthétique:

**LASER SCITON PROFRACTIONNEL**

Atténue des cicatrices telles que celles causées par l'acné.

**Lasers**

- Couperose, taches brunes, acné, rosacée
- Photorajeunissement de la peau et des ridules
- Varices au laser Yag
- Lifting facial à l'infrarouge
- Diagnostic, prévention du cancer de la peau

**Aussi offert**

- Injections pour comblement des rides
- Botox pour ridules d'expression
- Traitements de l'acné sans pilules

**Clinique d'esthétique**

- Dr Nappert, md frsc ORL
- Dr Saurel, md, frsc, Ophthalmologiste

350, rue Saint-Jean, Drummondville, bureau 103  
(même adresse que Chirurgivision)



**819 475-1050**

**La santé, c'est tout ce qui compte.**

- Vente et location d'appareils orthopédiques
- Section diabète
- Embouteillage d'eau (par osmose)
- Photocopieur couleur avec prise USB
- Développement de photos numériques (impression en 12 secondes)
- Boutique cadeau
- Comptoir cosmétiques, soins et parfums (Vichy, La Roche Posay, Galénic, Marcelle, Revlon, Avène, L'Oréal, Cover Girl et bien d'autres)
- Produits naturels

**brunet**  
Paule Setlakwe



**Succursale Paule Setlakwe**

Centre de santé, 3745, rue Georges Couture, Drummondville, 819-477-4111,  
Livraison gratuite

**5 \$ de rabais** à l'achat de  
**40\$ de produits cosmétiques** à prix réguliers\*

\* Valide seulement à la succursale du Centre de Santé, 3745, rue Georges Couture, Drummondville. Un coupon par client. Expiration 31 octobre 2008.

**brunet**  
Cosmétiques