

Conseils de spécialistes



Acupuncteur

Allergies, herbe à poux, névralgies diverses.

par : Sylvie Doucet

Avec la saison estivale, nombreux sont les gens qui sont affectés par les allergies saisonnières. Bien que l'on puisse croire qu'avec la venue de la belle température, tous nos petits «bobos» s'envolent, hélas certaines personnes ne l'ont pas facile!

L'allergie à l'herbe à poux, par exemple, peut créer des symptômes très désagréables et inconfortables tels que : congestion nasale, éternuements, rougeur et picotement des yeux, oppression respiratoire, grande fatigue.

Névralgie de toutes sorte (faciale, cervicale, sciatique...) se présentent aussi de façon pernicieuse en raison des expositions plus fréquentes et plus longues aux airs climatisés.

L'acupuncture se verra alors d'un très grand secours. Après quelques séances seulement, la plupart des clients seront remarquablement soulagés ou voir même délestés complètement de leurs symptômes. Alors ne souffrez pas inutilement et prenez une alternative qui améliorera certainement votre qualité de vie. Donner priorité à sa santé, c'est se choisir et s'aimer.

Clinique d'acupuncture de Shawinigan-Sud

555, 128e Rue, Shawinigan-Sud
Tél.: 819 537-4848

Sylvie Doucet, Acupuncteur
Membre de l'Ordre des acupuncteurs
du Québec

3484298-C1



Notaire

Le mariage par un notaire

Bien qu'il n'y ait pas de saison pour les mariages, l'été est toujours plus propice à ceux-ci. Plusieurs couples, dont c'est le premier mariage, choisissent de s'unir religieusement. Mais, il est maintenant possible de faire appel à un notaire pour officialiser cette journée si importante pour vous.

Comme tout célébrant, le notaire doit respecter certaines règles. Tout d'abord, le mariage requiert le consentement libre et éclairé de deux personnes à se prendre mutuellement pour époux. Le mariage entre personne de même sexe est aujourd'hui possible.

Ensuite, les futurs mariés doivent avoir atteint l'âge de 16 ans pour contracter le mariage, mais avant 18 ans les futurs mariés devront obtenir un consentement des parents ou du tuteur.

Puis, s'il ne s'agit pas d'un premier mariage, le célébrant doit s'assurer que le mariage précédent a été dissous, soit par un décès, soit par un divorce ou une annulation de mariage. Il est à noter qu'un jugement en séparation de corps ne met pas fin au mariage.

Aussi, le notaire devra préparer et apposer une affiche que l'on appelle l'acte de publication, autrefois appelé la publication des bans, à l'endroit où sera célébré le mariage et au palais de justice le plus près du lieu de la célébration et ce, 20 jours avant la célébration du mariage.

Le notaire pourra, par la même occasion, vous conseiller quant au choix du régime matrimonial et de la possibilité de rédiger un contrat de mariage.

Encore plus, le notaire peut célébrer votre mariage tous les jours entre 9h et 22h et ce, même les dimanches et les jours fériés, sauf si le mariage a lieu au palais de justice où l'on doit respecter les règles imposées au greffier ou au greffier-adjoint.

Le notaire peut aussi se déplacer et célébrer votre mariage à l'endroit de votre choix en autant qu'il y ait un lieu aménagé à cette fin et qu'il respecte le caractère solennel de la cérémonie. Cependant, il ne faut pas oublier que le notaire peut accepter ou refuser de célébrer le mariage en raison du lieu choisi par les futurs époux. Il est donc important de lui en parler lors de la première rencontre.

Lors de la célébration du mariage, les futurs époux sont entièrement libres du déroulement de celle-ci. Le notaire doit cependant respecter quelques exigences, dont la lecture des articles du Code civil du Québec relativement aux droits et devoirs des époux. Ensuite, le notaire doit recevoir le consentement des époux et pourra enfin vous déclarer unis par les liens du mariage. Les époux pourront ensuite signer la déclaration de mariage avec leur témoin respectif qui sera ensuite transmise au directeur de l'état civil.

N'hésitez pas à consulter un notaire pour la célébration de votre mariage.

DESAULNIERS | GERVAIS | PARENTEAU | SYLVESTRE



notaire et médiateur familial

SHAWINIGAN-SUD
800, 6^e Avenue, Shawinigan-Sud (Qc) G9P 5H1
Téléphone : 819 536-4428
Télécopieur : 819 536-2039

GRAND-MÈRE
758, 6^e Avenue, Grand-Mère (Qc) G9T 2H7
Téléphone : 819 538-4339
Télécopieur : 819 533-0000

3484298-C2



Chronique de la

Clinique Action Santé



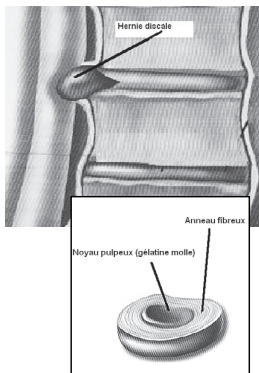
Dr Jacinthe Bélanger
chiropraticienne

Dr Matthieu Caron,
chiropraticien

La hernie discale (première partie)

Peut-on vivre avec une hernie discale?

Les disques intervertébraux sont en quelque sorte des amortisseurs entre chaque vertèbre. Ils fournissent une suspension très efficace qui nous permet de prendre plusieurs positions. Chaque disque est composé d'un anneau fibreux qui entoure une gelatine molle. Lorsque cet anneau devient faible ou se brise à un endroit, il se fait une hernie discale, c'est-à-dire que la gelatine sort du disque et va pousser sur les nerfs. Si la hernie est située à la colonne cervicale, la douleur et la faiblesse musculaire peuvent atteindre le bras jusqu'au bout des doigts. Si la



hernie est située à la colonne lombaire, la douleur et la faiblesse musculaire peuvent atteindre toute la jambe jusqu'aux

orteils. Rarement, la hernie écrase la moelle épinière lombaire; le patient peut perdre le contrôle de sa vessie et de ses intestins. Il s'agit alors d'une urgence médicale (chirurgie). Heureusement, pour la majorité des hernies discales, la chirurgie n'est pas nécessaire et un traitement conservateur permet au patient de reprendre une vie normale.

Les Drs Matthieu Caron et Jacinthe Bélanger, chiropraticiens possèdent une bonne expérience afin de diagnostiquer les hernies discales. Ils possèdent également plusieurs techniques visant à soulager les patients atteints de hernie discale.

• Urgences acceptées • SAAQ, CSST • Assurances privées

819 536-2626

2680, 5^e Avenue, Shawinigan-Sud

Lundi, mercredi 8h à 21h
mardi, jeudi, vendredi 8h à 18h
samedi 8h à 12h

3484298-C3



Pharmacien

Les insectifuges (1^e partie)

Un insectifuge est un produit utilisé pour éloigner les insectes qui piquent tel que les moustiques et les mouches noires. Il existe 3 produits homologués au Canada comme insectifuge : les produits à base de DEET (N, N-Diéthyl-m-Toluamide), les produits à base de p-menthane-3 8-diol (PMD) et les produits contenant de l'huile de soya.

Les produits à base de DEET sont les plus efficace. Lorsqu'ils sont utilisés selon les recommandations, ils sont sécuritaires. La durée d'action du DEET varie selon sa concentration. Les produits contenant une faible concentration de DEET sont aussi efficaces que les produits en contenant une plus forte concentration mais l'effet, d'oreilles moins longtemps. À 5% la protection dure environ 2 heures, à 10% environ 3 heures, à 15% environ 5 heures et à 30% environ 6 heures. Voici les recommandations pour l'emploi du DEET ;

- Chez les enfants de moins de 6 mois; le DEET est contre-indiqué, il faut les protéger avec des vêtements adéquat ou installer une moustiquaire autour du berceau, du parc ou de la poussette.
- Chez les enfants de 6 mois à 2 ans; on peut employer du DEET jusqu'à une concentration de 10% une seul fois par jour, il faut éviter l'emploi prolongé, jamais l'appliquer sur le visage et les mains et il faut l'utiliser en petite quantité.
- Chez les enfants de 2 à 12 ans; on peut l'employer jusqu'à une concentration de 10% pas plus de 3 fois par jour, éviter l'emploi prolongé et ne pas l'appliquer sur le visage et les mains.
- Chez les adultes et les enfants de plus de 12 ans; on peut employer du DEET jusqu'à une concentration de 30%.

Les produits contenant du PMD qu'en a eux offrent jusqu'à 2 heures de protection contre les moustiques et jusqu'à 5 heures contre les mouches noires. Il ne faut pas les utiliser chez les enfants en bas de 3 ans. On peut les appliquer 1 à 2 fois par jour. Le PMD est également connu sous le nom d'huile d'eucalyptus à odeur de citronnelle. Il a été prouvé aussi efficace que le DEET.

Les produits à base d'huile de soya 2% offrent une protection d'environ 3 1/2 heures contre les moustiques et jusqu'à 8 heures contre les mouches noires. Il n'y a aucune restriction quant à la fréquence ou à l'âge d'utilisation.

Il existe d'autres produits sur le marché mais ils ne sont pas recommandés par Santé Canada, soit qu'ils sont peu efficace ou de courte durée ou qu'ils sont nocifs. Parmi ces produits on retrouve les dispositifs électroniques ou à l'ultrason, les dispositifs d'électrocution de type de bug zapper, les bracelets, colliers et bandes aux chevilles imprégnés d'insectifuges, les pièges qui attirent les moustiques par l'odeur et la prise orale de vitamine B1.

PIERRE BELZILE pharmacien

Associé à Jean Coutu

765-6^e Avenue, Grand-Mère 819 538-8606

3484298-C4