

Connaissez-vous vraiment les bienfaits de la physiothérapie?

Physiothérapie



Vous connaissez la physiothérapie, mais savez-vous réellement tout ce qu'elle peut faire pour vous? Bénéfique en cas d'accident ou de blessure sportive, cette thérapie peut aussi traiter plusieurs affections : problèmes de posture, vertiges, maux de dos, troubles respiratoires, entorses, tendinites, problèmes de développement moteur chez l'enfant, etc.

En effet, les professionnels de la physiothérapie — on en compte aujourd'hui plus de 7000 au Québec — traitent les limitations fonctionnelles du corps humain qui découlent de blessures ou de maladies affectant les muscles, les articulations, les os, la circulation sanguine, les poumons ainsi que les systèmes neurologique (cerveau, nerfs, moelle épinière) et cardiorespiratoire.

Vous pouvez donc, à tout âge, consulter un professionnel de la physiothérapie pour recouvrer vos capacités physiques (en fonction de votre potentiel de récupération, cela va sans dire) ou encore pour les maintenir ou les maximiser. Ainsi, vous serez au meilleur de votre forme pour travailler, accomplir vos tâches quotidiennes ou pratiquer votre sport favori!



À quoi ressemble un traitement en physiothérapie? Celui-ci peut comprendre des techniques manuelles et des exercices, ainsi que l'électrothérapie, l'hydrothérapie et la thermothérapie (glace ou chaleur). Lors de votre première visite, le professionnel de la physiothérapie dressera un portrait de votre condition (capacités et fonctions physiques), vous posera des questions (raisons de la consultation, historique médical, symptômes, etc.) et procédera à des tests physiques afin d'établir un plan de traitement qui vous aidera à vous remettre sur pied... Alors, prêt à vous sentir mieux?

Source : Textuel

**TOUJOURS
EN ACTION!**

AXO@PHYSIO

Santé & Réadaptation

CNESST - SAAQ - Assurances

PHYSIOTHÉRAPIE :

- Maux de dos, cou, tête
- Problèmes musculaires
- Entorse, bursite, etc
- Maladies rhumatismales
- Douleur chronique
- Étourdissements, vertiges
- Troubles d'équilibre
- Douleurs pelviennes
- Incontinence
- Remise en forme
- Maintien de l'autonomie à domicile
- Mains douloureuses



Des Carrières
418 268-5850

Donnacona
418 462-1212

Pont-Rouge
418 873-3030

axophysio.com

Après m'avoir



Recyclez-moi!

CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE
Stéphanie Prescott

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER !

Stéphanie Prescott
Physiothérapeute

Julie Landry
Technologue en physiothérapie

Dans les locaux de la Clinique multidisciplinaire de Neuville

578, route 138, Neuville
418 681-3332 poste #8

À quoi servent les tapings?

En physiothérapie, divers types de bandages (ou tapings), dont les fonctions varient, sont utilisés pour aider le patient à reprendre ses activités plus rapidement.

Ainsi, selon le cas, le physiothérapeute peut recommander un taping destiné à stabiliser une articulation, à réduire l'enflure, à diminuer les douleurs articulaires ou musculaires, à stimuler un muscle pour le renforcer ou à faire relâcher un spasme.

Les tapings de stabilisation et de compression, par exemple, servent respectivement à stabiliser une articulation et à réduire

l'enflure pendant la guérison d'une blessure. Très utilisé par les athlètes, le taping neuro-proprioceptif permet quant à lui une meilleure interaction entre les muscles, l'articulation, les ligaments et les nerfs, en plus de favoriser la circulation sanguine — ce qui accélère la guérison — et le soulagement de la douleur. Ce type de taping est imperméable et peut rester en place jusqu'à 5 jours. Il est utilisé notamment en cas de subluxation de l'épaule ou de tendinite, ou encore pour corriger une posture ou pour réduire la douleur lors d'une activité. Pour en savoir plus, consultez un professionnel de la physiothérapie.

Source : Textuel



Clinique de Physiothérapie Donnacona

Physiothérapie générale et sportive
(Jean-Marie Marquis, physiothérapeute)

Pour problèmes tels que :

- Accident de travail ou de la route
- Blessure sportive
- Maux de dos, de cou
- Arthrite, tendinite, bursite
- Séquelles de fracture, d'entorse
- Etc.

Accès direct, CSST, SAAQ, ACC acceptés

Depuis plus de 30 ans à votre service

630, av. Jacques-Cartier, suite 140, Donnacona

Tél. : 418 285-2885

Une équipe passionnée à votre service

- **Physiothérapie générale et sportive**
 - o Thérapie manuelle avancée
 - o Experts en prévention des blessures en course à pied
 - o Mâchoire
 - o Étourdissements et vertiges (rééducation vestibulaire, VPPB)
 - o Physiothérapie pédiatrique
 - o Approche McKenzie
 - o Évaluation et positionnement cycliste
 - o PPAS (puncture physiothérapie avec aiguilles sèches)
 - o Thérapie myofaciale
 - o Ventouses
 - o Clinique certifiée SET (Enseignement TENS)
 - o Rééducation périnéale et pelvienne
 - o Toutes dysfonctions : tendinite, bursite, sciatgie, entorse, lombalgie, maux de tête, engourdissements et picotements

- **Centre de développement des capacités fonctionnelles**
 - o réadaptation intensive (physio/ergo/kin) pour clientèle CNEST, SAAQ, ACC, Assureurs privés
- **Ostéopathie**
- **Ergothérapie**
- **Kinésiologie**
- **Massothérapie**
- **Psychologie**
- **Nutritionniste**
- **Psychoéducatrice**
- **Conseiller en orientation**
- **Éducateur spécialisé**
- **Travail social**
- **Psychothérapie**

Prise de rendez-vous en ligne
Aucune prescription médicale nécessaire

CLINIQUE SANTÉ ACTIVE

200, boul. Cloutier, Saint-Raymond

418 337-8086

cliniquesanteactive.com

Célébrez la fête des Mères

Nos lecteurs courent la chance de gagner **100\$** en prix à dépenser chez un des commerçants de ces pages

Pour participer, rendez-vous chez les marchands participants ou en ligne au www.courrierdeportneuf.com avant le **20 mai 2024 à 17 h**

Tirage le 22 mai, le nom de la personne gagnante sera publié dans la parution du 29 mai



*Tout pour faire
plaisir à maman!*

• Cosmétiques • Fleurs • Chocolats • Et plus



Michaël Gariepy
Pharmacien propriétaire

Jean Coutu

212, Saint-Jacques, Saint-Raymond
Téléphone : 418 337-3030

Cadeau de fête des Mères :

Votre maman est-elle plutôt écolo, artiste, sportive ou voyageuse? Préfère-t-elle les gadgets de cuisine aux produits de beauté? En fonction de sa personnalité et de ses loisirs de prédilection, il faut savoir viser juste au moment de souligner la fête des Mères! Voici donc les meilleures idées-cadeaux selon le type de maman à gâter.



L'ÉCOLO

Si votre mère se soucie de son empreinte carbone et qu'elle souhaite réduire son impact sur la planète, il est très facile de lui faire plaisir. Privilégiez les produits locaux (qui nécessitent moins de transport) et sans déchets : une bougie en cire de soya, des savons artisanaux ou une plante d'intérieur, pourquoi pas? Vous pouvez également choisir de ne pas emballer le cadeau, ou bien de le faire en utilisant un emballage réutilisable.

LA GOURMANDE

Les plaisirs de la table n'ont plus de secret pour votre mère? Choisissez quelque chose qui complémentera ses péchés mignons. Si elle est adepte de l'apéro, un coffret-cadeau de planche à charcuterie lui plaira à coup sûr, tout comme un ensemble pour les huîtres, un couteau de spécialité, ou encore un assortiment d'huiles de qualité.

Blouin

OPTOMÉTRIE

EXAMEN DE LA VUE

MEXX EYES
Columbia
HUMPHREY'S eyewear
CARRERA EYEWEAR SINCE 1958
Juicy Couture
Brendel eyewear



René Blouin, OD

208, Saint-Joseph, Saint-Raymond 418 337-4130



Lingerie Nathalie



STYLE 5653
Plusieurs couleurs
en magasin

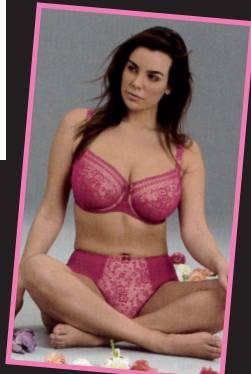


ROSA FAIA

20 %

de rabais sur
la série FLEUR

du jeudi 25 avril au lundi 29 avril



STYLE 5653 + 1355
Plusieurs couleurs
en magasin

325, rue de l'Église, Donnacona, QC G3M 2A2
418 285-2580



@Lingerie Nathalie

aliksir

HUILES ESSENTIELLES

Avez-vous pensé à
votre cadeau local
pour la fête des mères?

PRODUCTION IMPORTATION TRANSFORMATION ÉMERVEILLEMENT

GRONDINES www.aliksir.com QUÉBEC

Célébrez la fête des Mères

Nos lecteurs courent la chance de gagner **100\$** en prix à dépenser chez un des commerçants de ces pages

Pour participer, rendez-vous chez les marchands participants ou en ligne au www.courrierdeportneuf.com avant le **20 mai 2024 à 17 h**

Tirage le 22 mai, le nom de la personne gagnante sera publié dans la parution du 29 mai



choisissez selon sa personnalité!

LA SPORTIVE

Une maman qui s'entraîne ne dira jamais non à du nouvel équipement! Une montre intelligente, un tapis de yoga, une paire de chaussures de course dernier cri... les choix abondent! Si vous ne connaissez pas sa pointure, une carte-cadeau de son magasin de sport favori lui donnera la liberté de choisir.

LA GLOBE-TROTTEUSE

Les billets pour sa prochaine escapade outremer sont déjà achetés? Offrez-lui un nouveau sac de voyage pliable. Plusieurs modèles sont dotés d'une ganse pouvant s'attacher à la poignée d'une valise, ce qui permet de garder ses effets personnels à portée de main. Suggestion techno : un chargeur sans fil est non seulement pratique pour les urgences, mais aussi pour s'assurer de ne manquer aucune photo!

L'ARTISTE

Plusieurs mamans ont un petit (ou grand!) côté créatif. En offrant un coffret de pastels, par exemple, vous pourrez nourrir l'esprit artistique de votre mère, qu'elle soit débutante ou plus expérimentée. Vous souhaitez la surprendre davantage? Un cours d'initiation à la poterie est un choix tout indiqué : découverte et plaisir garantis!

Il peut paraître ardu de choisir le bon cadeau pour la fête des Mères, mais rappelez-vous ceci : c'est vous qui la connaissez le mieux. Les premiers mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à elle sont généralement d'excellents indices. Enfin, lors de cette journée, n'oubliez surtout pas de lui dire que vous l'aimez!



Brunch de la fête des Mères
au Manoir St-Basile
12 mai 2024 à partir de 10 h 30
DANSE à partir de 12 h 30

CARTES EN VENTE
RÉSERVATIONS 418 329-2557
CELL. : 418 873-5975

ROSIF À VOLONTÉ

— PUB MANOIR —
ST-BASILE
Resto-Bar

L'ÉRABLIÈRE LA BONNE FOURCHETTE

Jennifer

- Consultation familiale ou de couple
- Consultation individuelle
- Consultation individuelle avec hypnose
- Retraite - retour vers soi

jm@jennifermaltais.com
418 285-9492

RÉSERVEZ POUR LA FÊTE DES MÈRES!

nocturne
RESTAURANT

PROMO FÊTE DES MÈRES

À L'ACHAT D'UNE ASSIETTE TRANSFORMEZ-LA EN TABLE D'HÔTE GRATUITEMENT
EN SALLE À MANGER SEULEMENT

APPORTEZ VOTRE VIN

Pour emporter et livraison
418 337-2824

RESTAURANT LE NOCTURNE VOUS OFFRE AUSSI LA COMMANDE EN LIGNE!
WWW.RESTAURANTLENOCTURNE.COM

434, rue St-Cyrille, St-Raymond

Les étapes incontournables des soins aux animaux de compagnie



Pour beaucoup d'entre nous, s'occuper d'un animal de compagnie est un aspect merveilleux et gratifiant au quotidien. Nous faisons tout ce qu'il faut pour prendre soin de ce membre de notre famille. Cependant, certaines menaces pour notre santé et celle de nos animaux de compagnie, en particulier les chiens, peuvent nous prendre par surprise. Par exemple, malgré sa faible prévalence au Canada, il est important de connaître la rage.

C'est une maladie virale qui touche le système nerveux central de mammifères tels que les chiens, les chats, les renards et même les humains. Une fois les premiers signes cliniques apparus, la rage est presque toujours mortelle.

Bien que les vaccins et la responsabilisation des propriétaires aient contribué à prévenir la transmission de la maladie à des animaux de compagnie par des animaux sauvages au Canada, le risque d'introduction

de différentes souches de rage, comme la rage canine, par l'intermédiaire de chiens importés, existe toujours.

Voici trois mesures à prendre pour éviter qu'un nouveau chien ne ramène la maladie à la maison.

Comprenez les risques. La rage peut avoir une longue période d'incubation, de sorte qu'un chien infecté peut ne présenter des symptômes que plusieurs mois plus tard. Une fois les symptômes apparus, la maladie est fatale. De plus, la rage ne

peut pas être testée lorsque le chien est vivant, car elle nécessite un échantillon de tissu cérébral (impossible à prélever sans provoquer la mort du chien). L'administration d'un vaccin contre la rage à un chien déjà infecté ne pourra pas non plus le protéger. Même si un chien est vacciné, si le vaccin n'a pas été fabriqué, stocké ou administré correctement, il peut ne pas le protéger.

Réduisez les risques. Il est possible d'importer un chien atteint de la rage sans le savoir. Demandez donc toujours d'où

vient votre futur chiot, s'il a été vacciné contre la rage, quand il a été vacciné et si vous pouvez obtenir une copie du certificat. Assurez-vous que le chien possède les documents d'importation appropriés, tels que les carnets de vaccination et des soins vétérinaires, ainsi que les informations relatives au bilan de santé général.

Connaissez vos droits et vos responsabilités. Les animaux ne peuvent pas parler pour eux-mêmes. Ils comptent sur leurs propriétaires pour les défendre. En vous familiarisant avec les

principes de la possession responsable d'un animal de compagnie, notamment les exigences canadiennes relatives à l'importation d'un animal, vous contribuez à votre sécurité, à celle de votre famille, de votre compagnon à quatre pattes et de votre communauté.

Pour en savoir plus sur les exigences canadiennes, consultez la page suivante : inspection.gc.ca/animaux-de-compagnie.

Source : L'Édition Nouvelles



Source : EZ Photos

PROMOTION
Du 15 avril au 25 mai 2024
15% DE RABAIS SUR LES ÉQUIPEMENTS POUR VOLAILLES

-Gold'N-

OFFREZ-LEUR LA BELLE VIE. DÈS LE DÉPART.

PURINA® GOLD'N POUSSIN DÉBUT ET CROISSANCE PLUS

Une alimentation supérieure pour des poussins plus heureux et en meilleure santé.

Pré- et postbiotiques pour une absorption optimale des nutriments.

MAINTENANT avec FlockForce™, pour un élevage en bonne santé.

Meunerie Dynamix Portneuf inc.

www.meuneriendynamix.com

FIER D'ALIMENTER VOTRE PASSION!

4 MAGASINS POUR VOUS SERVIR

St-Alban	Pont-Rouge	Ste-Catherine-de-la-J.-C.	Donnacona
350, Saint-Joseph Est	141, Notre-Dame	4753, rte de Fossambault	270, de l'Église
418 268-8965	418 873-8565	418 875-2222	581-821-0383
Heures d'ouverture : Lundi au vendredi : 8 h à 17 h Samedi : 8 h à 12 h f Meunerie Dynamix	Heures d'ouverture : Lundi-mardi-mercredi : 9 h à 18 h Jeudi-vendredi : 9 h à 20 h 30 Samedi : 9 h à 17 h Dimanche : 10 h à 13 h f Dynamix Pont-Rouge	Heures d'ouverture : Lundi-mardi-mercredi : 9 h à 18 h Jeudi-vendredi : 9 h à 20 h 30 Samedi : 9 h à 17 h Dimanche : 10 à 13h f Dynamix Ste-Catherine	Heures d'ouverture : Lundi-mardi-mercredi : 9 h à 18 h Jeudi-vendredi : 9 h à 20 h 30 Samedi : 9 h à 17 h Dimanche : 10 h à 15 h f Dynamix Donnacona

Des nourritures de qualité, des animaux en santé.

Suivez-nous sur

Trois conseils pour vieillir avec votre animal



Le concept de « vieillir ensemble » est un objectif pour nombre d'entre nous. Que votre fidèle compagnon ait deux ou quatre jambes, ses besoins et les vôtres évolueront lorsque vous entamerez l'âge d'or ensemble. Vieillissez sereinement avec votre ami à poils (ou à écailles!) grâce à ces conseils :

Restez actifs physiquement et rendez votre milieu plus accessible pour vous deux. La mobilité diminue souvent avec l'âge, que ce soit pour vous ou votre animal de compagnie. Vous êtes peut-être habitué à le voir courir en rond autour de vous ou sauter sur les plus hautes étagères, mais avec le temps, sa mobilité diminuera plus rapidement que la vôtre. Monter ou descendre un escalier peut être un défi pour un animal, surtout lorsqu'il prend de l'âge. Gardez un œil sur lui et consultez votre vétérinaire si vous vous inquiétez de sa mobilité.

Surveillez votre alimentation (et celle de votre animal de compagnie). Il peut paraître évident qu'un bon régime fait partie d'un style de vie sain, et c'est essentiel pour vous et votre animal. Vous pourriez tous deux vouloir modifier votre alimentation en vieillissant. Parlez à votre vétérinaire pour vous assurer de fournir de la nourriture saine et de qualité

à vos animaux.

Utilisez les médicaments de manière responsable pour votre animal de compagnie et vous. Votre animal peut lui aussi tomber malade et se faire prescrire des médicaments antimicrobiens, comme des antibiotiques, pour l'aider à se rétablir. Il est essentiel que vous preniez tous deux les médicaments en suivant les instructions de votre vétérinaire ou médecin. Négliger de suivre les directives à la lettre peut causer une résistance aux antimicrobiens (RAM), ce qui signifie que les médicaments qui traitent les bactéries, les

champignons, les parasites et les virus deviennent moins efficaces, ou carrément inefficaces. Ainsi, l'infection à court terme de

votre animal ou la vôtre pourrait être plus difficile à traiter, tout en contribuant à long terme au développement de la RAM.

Source : L'Édition Nouvelles



Salon de toilettage d'animaux *Céline Julien*
+ de 25 ans d'expérience

- ✂ Tonte
- 🧼 Laver - brosser
- ✂ Taille de griffes
- 🎓 Diplômée école de tonte
- 🐕 Chiens et chats de toutes races
- 🐾 Sur rendez-vous

83, 2^e Rang, Deschambault 418 283-3643

ANIMALERIE LES DÉLICES KATOU

Centre d'alimentation et d'accessoires pour vos petits animaux favoris

OUVERT 7 JOURS SUR 7

Boutique
Pension animale
Toilettage sur rendez-vous

1355, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carrières 268-8181

5 \$ de rabais
DÈS 25 \$ D'ACHAT
SUR TOUT EN MAGASIN

Valide jusqu'au 31 mai 2024

📺 Suivez-nous

létourn

la référence en alimentation animale

LETOURNO.COM

Les Saules Vanier

Charlesbourg Place Henri-Bourassa

Sainte-Foy Beauport

Saint-Émile Pont-Rouge

Un toit pour tous les chats

Vie
animale



Des milliers de chats sont recueillis chaque année à la SPA de Québec. Parmi nos pensionnaires félines, quelques-uns sont sauvages ou issus d'une colonie. D'autres sont domestiqués mais adorent leur liberté. Ce mode de vie nomade comporte toutefois son lot de difficultés dont le manque de nourriture, les intempéries ainsi que les activités de la vie urbaine. On remarque aussi que ces chats sont plus craintifs de l'humain et préfèrent la compagnie d'autres animaux.



Communication SPA de Québec

Rose Trépanier, technicienne en santé animale et superviseure à la SPA de Québec

À la SPA de Québec, nous avons à cœur le bien-être de tous les animaux incluant ces petits chats vagabonds. C'est pourquoi nous avons démarré, en 2021, le Programme d'adoption de chats de ferme afin de leur garantir un milieu adéquat.

Accueillir un chat de ferme, c'est donner une seconde chance à ces grands aventuriers en leur offrant des installations sécuritaires répondant à leurs besoins de base. En échange de vos bons

soins, votre nouveau compagnon s'occupera de faire le ménage de votre ferme, grange, écurie ou tout autre établissement. Les chats sont d'excellents chasseurs de vermines!

La SPA de Québec stérilise gratuitement tous les candidats du Programme d'adoption chats de ferme afin d'assurer le contrôle de la population féline. Ils reçoivent également un examen vétérinaire complet avant l'adoption afin de s'assurer de leur état de santé et diminuer le risque de transmission de maladies.

À la SPA de Québec, nous prônons les adoptions

responsables et le Programme d'adoption chats de ferme nous permet de pousser ce concept encore plus loin. Pour obtenir plus d'informations ou vous inscrire au programme afin de devenir le nouvel adoptant d'un chat de

ferme, visitez notre site web au <https://spadequebec.ca/chats-de-ferme/>. Au nom de nos amis bohémiens, un grand merci!

SPA Québec



UN TOIT
POUR TOUS LES CHATS
PROGRAMME CHATS DE FERME



1130 AV. GALILÉE,
QUÉBEC, QC G1P4B7

418-527-9104

<https://spadequebec.ca/chats-de-ferme/>