

soi





LA RÉFÉRENCE EN MÉDECINE ESTHÉTIQUE ET PHLÉBOLOGIE AU CANADA

En choisissant Medicart, vous trouverez l'expertise d'une solide équipe médicale de 75 médecins et infirmières réunis sous la même bannière, et ce, dans un environnement sécuritaire.

38 cliniques à votre service
Montréal | Québec | Ottawa

D^r Dominic ST-AMOUR
Omnipraticien
Directeur médical
Medicart Montréal

D^{re} Michèle OHAYON
Dermatologue
Directrice médicale
Réseau Medicart

D^r Alexis DU CAP
Omnipraticien
Directeur médical
Epiderma

Médecine esthétique | Phlébologie | Dermatologie esthétique

SOI

medic art

VICE-PRÉSIDENTE MARKETING

Marie-Pier Frenette
mpfrenette@medicart.com

**GESTIONNAIRE DE PROJETS
MARKETING STRATÉGIQUE**

Marie-Michèle Vézina
mvezina@epiderma.ca

MAISON 1608

PAR SOLISCO

Éditeur de marque
maison1608.com

**DIRECTRICE GÉNÉRALE, MAISON 1608,
DIRECTRICE PLANIFICATION
STRATÉGIQUE ET MARKETING, SOLISCO**
Amélie Côte

DIRECTRICE DE L'ÉDITION
Jennifer Campbell

DIRECTRICE DE PRODUCTION
Kathleen Forcier

**DIRECTRICE DE COMPTES
ET CRÉATIVITÉ MÉDIA**
Sophie Zwiebel

GESTIONNAIRE DE CONTENU
Anne-Laurence Jean

DIRECTRICE ARTISTIQUE
Julie Boulanger

DESIGNERS GRAPHIQUES
Laura Doherty, Gabrielle Gagnon,
Noémie Mercure, Émanuelle Chevarie

RÉDACTION
Jessica Harnois, Isabelle Huot,
Annie Lafrance, Elisabeth Massicolli,
Marie-Michèle Vézina

CORRECTION D'ÉPREUVES
Caroline Décoste

Imprimé au Canada par Solisco Inc. Tous droits réservés, Maison 1608, 2023. Maison 1608 a pris toutes les précautions nécessaires pour s'assurer de l'exactitude des renseignements mentionnés dans ces pages. Il ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'emploi de ces renseignements. Les prix sont modifiables sans préavis. Toute reproduction, en tout ou en partie, est interdite sans la permission écrite au préalable de Maison 1608. Les opinions exprimées dans ce magazine représentent le point de vue des auteurs et autrices et ne représentent pas forcément les opinions de l'éditeur.

04 — ÉDITO DE JACINTHE BLAIS

Découvrez notre nouveau numéro de *SOI*, plus créatif que jamais!

Inspirer

06 — 6 FAÇONS DE DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ

Nos astuces pour diversifier vos habitudes et insuffler un vent de créativité dans votre vie.

08 — DE LA CRÉATIVITÉ AU MENU

Comment faire changement, même si vous n'êtes pas un grand chef? Isabelle Huot à votre rescousse!

10 — LES PLUS ANCIENS PRODUCTEURS DE VIN DANS VOTRE VERRE

Qui a envie de faire voyager ses papilles? Direction l'Europe de l'Est!

12 — 3 ACTIVITÉS DE PLEIN AIR POUR FAIRE CHANGEMENT DE LA RANDONNÉE

Mettez l'originalité à l'agenda grâce à nos suggestions pour prendre l'air différemment.

14 — SAVOIR, COMPRENDRE ET AGIR EN SANTÉ MENTALE PEUT CHANGER DES VIES !

La Fondation CERVO donne quelques pistes de sensibilisation aux problèmes de santé mentale.



Rencontrer

16 — RENCONTRE AVEC MARIE-CHRISTINE PROULX

Nouveaux défis et grands bonheurs pour l'animatrice et autrice.

18 — LA PASSION DE PRENDRE SOIN DES AUTRES

L'expertise et les différents services de la D^{re} Christine Caron mis en lumière.

20 — DÉCOUVREZ LE D^R STÉPHANE MAURICE

L'expertise avec laquelle le D^r Maurice traite ses clients est reconnue dans tout notre réseau.

Informier

22 — LA ROUTINE BEAUTÉ FAÇON MEDICART

Nos produits indispensables pour une routine beauté qui en vaut la peine.

24 — ATTÉNUER LES VARICES DE LA BONNE FAÇON

Quel traitement choisir pour atténuer vos varices? Nos experts ont la réponse.

Finir en beauté

26 — 5 DESTINATIONS UNIQUES

Si le voyage vous appelle, jetez un œil à nos destinations coups de cœur.

Édito de Jacinthe



UNE ANNÉE CRÉATIVE

Par Jacinthe Blais

Présidente et responsable des opérations du réseau Medcart

Êtes-vous créatif? On a parfois l'impression que le processus de création est réservé à certaines personnes qui multiplient les talents artistiques. Or, on apprend dans le texte bien-être de cette édition que la créativité s'acquiert et se développe.

Pourquoi la développer? La créativité nous stimule; elle permet de nous épanouir et nous fait sentir vivant et fier de nos accomplissements. En fin de compte, elle favorise notre estime de soi. C'est donc un GO pour déployer notre créativité!

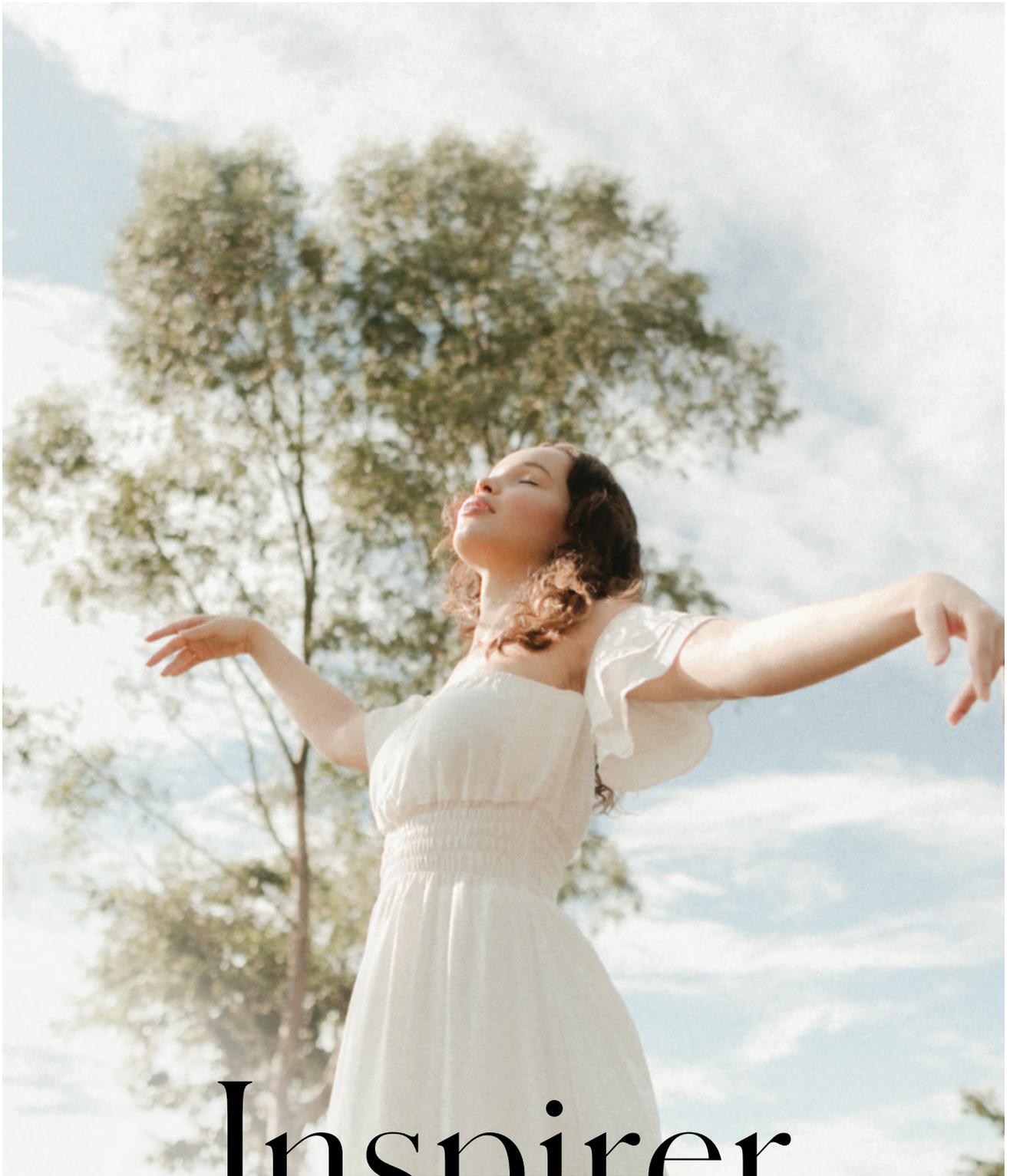
En 2023, on sort des sentiers battus; on explore de nouveaux horizons, on expérimente des activités de plein air

qui n'ont rien d'ordinaire, on joue avec les pinceaux et on exerce nos talents artistiques.

On aime aussi s'inspirer des conseils de l'animatrice Marie-Christine Proulx qui réussit à trouver un équilibre entre la vie familiale et son travail, elle qui se lève aux petites heures pour allumer son micro de la radio.

Envie de voyager? On jette un œil aux destinations les plus exotiques, qui nous font rêver de sable, de culture et de dépaysement. De quoi nous inciter à faire nos valises et à voyager cette année.

Bonne lecture!



Inspirer

Qu'est-ce qui inspire le mieux-être ? Pour certains, c'est une sortie en plein air, un bon vin sur une terrasse ou une journée au spa. Pour d'autres, c'est le mieux-être dans leur vie professionnelle. Le meilleur pour soi, ça se trouve ici.

6 FAÇONS DE DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ

Et si on essayait de faire les choses différemment ? Insuffler de la nouveauté, de la créativité et un brin d'impulsivité dans sa vie apporte un sentiment de bien-être ; cela nous fait sentir vivants et fiers de nous-mêmes.

Vous croyez ne pas avoir la fibre artistique ou créative ? Détrompez-vous ! Bien qu'elle semble innée chez certaines personnes, la créativité n'est pas acquise ; elle s'apprend et se développe. Comment ? Par de multiples astuces et gestes du quotidien.

SORTIR DE LA ROUTINE

On le dit souvent : pour créer, il faut sortir de sa zone de confort ! C'est le moment d'expérimenter de nouvelles activités manuelles ou artistiques, comme la peinture, la musique ou le tricot. Si la plupart de ces activités requièrent d'abord l'apprentissage de techniques de base, elles deviennent par la suite des façons d'exprimer sa personnalité et de laisser aller ses élans et ses impulsions.



ENTREtenir SA CURIOSITÉ

Il faut aussi nourrir sa curiosité ; regarder les choses avec une nouvelle perspective, se renseigner et explorer. En d'autres mots, il faut « voir le monde avec des yeux d'enfant ». Voilà qui nous stimulera à nouveau et nous mènera à suivre notre instinct, à poser des questions sans jugement et à être surpris par les détails.



Ne rien faire permet d'activer nos neurones et de faire naître de nouvelles idées.

PRENDRE SOIN DE SOI

Pour être créatif, il faut s'accorder du temps pour soi. Un esprit sain dans un corps sain, dit-on. En fait, c'est lorsqu'on se sent bien qu'on crée un climat propice à l'émergence de nouvelles idées. On bouge, on mange bien et on garde l'esprit positif!



S'ENNUYER

Vous êtes-vous ennuyé aujourd'hui? L'ennui est, étrangement, un moteur de créativité. Ce principe est vrai pour les enfants, mais également pour les adultes. «Je n'ai rien à faire!» lance votre enfant. Plutôt que de lui organiser une activité ou de l'encadrer dans sa période de jeu, laissez-le aller. Après quelques minutes, il dessinera sur une feuille blanche, construira une tour de blocs LEGO ou improvisera une cabane dans le salon. Faites comme lui! Fini les soirées Netflix: ne rien faire permet d'activer nos neurones et de faire naître de nouvelles idées.



MARCHER

On bloque sur un projet? Allons marcher! Cette activité qui semble anodine a pourtant de nombreux bienfaits non seulement sur notre santé, mais aussi dans notre cerveau. Des chercheurs de l'Université de Stanford ont établi un lien direct entre la marche et le processus créatif. L'action de marcher favoriserait l'apparition d'idées nouvelles. Durant notre marche, on fait des pauses contemplatives et on prend de grandes respirations, question de s'oxygéner le cerveau et les poumons!



ÉCRIRE LIBREMENT

Pour que les idées jaillissent, on éteint les écrans et on met de côté le clavier. L'écriture est plus spontanée avec un crayon et une feuille de papier. Pour ne rien échapper ni oublier les idées qui émergent dans notre esprit, on laisse des blocs-notes ou des bouts de papier sur notre table de chevet ou même dans la voiture. L'objectif est de ne pas se censurer, ni se juger, mais plutôt de laisser aller notre imagination.

DE LA CRÉATIVITÉ AU MENU

Cuisiner est gage de santé! C'est en cuisinant qu'on réduit notre consommation d'aliments transformés, lesquels sont souvent riches en gras, en sucre et en sel en plus de contenir des additifs alimentaires. Or, plusieurs évoquent le manque de compétences culinaires et de créativité pour mettre davantage la main à la pâte. Et si c'était tout simple d'être créatif en cuisine? Voici mes astuces!

Par Isabelle Huot
Docteure en nutrition



1

Découvrir un nouveau fruit ou légume chaque semaine

Une alimentation riche en fruits et légumes est bénéfique pour la santé. En découvrir de nouveaux est une bonne façon d'en consommer davantage et d'être plus créatif en cuisine. Les paniers de fruits et légumes de saison livrés à domicile sont une belle façon de découvrir des nouveautés : chou-rave, bette à carde, céleri-rave, rabiote, etc. Vous recevez des légumes que vous n'avez jamais cuisinés? Il suffit de fouiner sur le web pour dénicher une recette qui les mettra en valeur.

2

Expérimenter avec les herbes et les épices

Les herbes et les épices peuvent transformer les plats en conférant de nouvelles saveurs. Elles permettent également de diminuer la quantité de sel ajouté sans compromettre le goût des recettes. Débutez en ajoutant une herbe ou une épice à une recette que vous maîtrisez bien ou inspirez-vous d'accords classiques : menthe et agneau, basilic et tomate, coriandre et poisson, cumin et aubergine, etc.

3

Faire des substitutions

La substitution est idéale pour stimuler votre créativité en cuisine. Commencez par remplacer un ingrédient par un autre, une épice par une autre, puis, progressivement, vous dériverez vers une nouvelle recette et il vous sera plus facile d'improviser par la suite.

Les possibilités en cuisine sont infinies, faites-vous confiance !



Recette d'Isabelle Huot, docteure en nutrition
isabellehuot.com

Portions : 4
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Calories : 280
Lipides : 15 g
Glucides : 17 g
Fibres : 1 g
Protéines : 18 g

4

Oser

N'hésitez pas à oser improviser une recette avec des restes. C'est souvent une façon de gagner confiance en cuisine. Il vous reste du poulet, vous avez des olives et du citron ? Improvisez des pâtes au pesto, poulet à la sauce citronnée aux olives. Les possibilités en cuisine sont infinies, faites-vous confiance !

Brochettes de crevettes, ananas et salsa colorée

INGRÉDIENTS*Vinaigrette au sirop d'érable*

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
1 cube de gingembre congelé
25 ml (1 c. à soupe + 2 c. à thé) d'échalote française, ciselée finement
Sel et poivre, au goût

Salsa pêche et oignon rouge

125 ml (½ tasse) de pêches, en cubes
45 ml (3 c. à soupe) d'oignon rouge, en brunoise
30 ml (2 c. à soupe) de poivron rouge, en brunoise
30 ml (2 c. à soupe) de poivron vert, en brunoise
60 ml (¼ tasse) de vinaigrette au sirop d'érable (voir recette)
30 ml (2 c. à soupe) de coriandre
Sel et poivre, au goût

Brochettes

350 g (¾ livre) de crevettes de calibre 31-40
250 ml (1 tasse) d'ananas, en morceaux

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette au sirop d'érable dans un pot Mason ou dans un sac hermétique. Mélanger.

Mélanger tous les ingrédients de la salsa.

Assaisonner.

Préchauffer le four à 375 °F.

Prendre des pics à brochettes et enfiler les crevettes et les ananas. Si les brochettes sont en bois/bambou, il faut les faire tremper dans l'eau 30 minutes à 1 heure avant la cuisson.

Déposer les brochettes dans un plat de cuisson tapissé de papier parchemin.

Cuire au centre du four jusqu'à ce que les crevettes deviennent rosées, soit pendant environ 15 minutes, en retournant les brochettes à mi-cuisson.

Sortir du four.

Déposer la salsa colorée sur les brochettes et servir.

Les plus anciens producteurs de vin dans votre verre

Le monde vinicole est riche en histoire et intimement lié à l'humanité. Disons-le, le vin était plus salubre que l'eau à l'époque. De plus en plus de gens reconnaissent des cépages comme le chardonnay et le cabernet sauvignon. Même les plus néophytes connaissent les régions viticoles comme Bordeaux, la Bourgogne et la Toscane.



Par Jessica Harnois

Sommelière, étudiante à la maîtrise à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) et membre du groupe de recherche Loricorps de l'UQTR. Ses recherches portent sur la dégustation intuitive du vin sous la direction de Johana Monthuy-Blanc.





Nous avons parcouru ces trois merveilleux pays et dégusté des vins incontournables qui méritent d'être découverts et appréciés pour leurs grandes qualités.

Mais qu'en est-il des vins de la Roumanie, de la Moldavie et de la Bulgarie? Très peu connaissent la qualité de leurs vins. On connaît encore moins leurs cépages autochtones comme le fetească neagră et le mavrud. Dans le cadre des trouvailles pour mon nouveau Club de Vins, mes collègues Mariève, Isabel et moi avons parcouru ces trois merveilleux pays et dégusté des vins incontournables qui méritent d'être découverts et appréciés pour leurs grandes qualités.

ROUMANIE

Impossible de passer en Roumanie sans visiter le célèbre Bran Castel, château de Dracula. On y retrouve les vestiges de Vlad III, communément appelé Vlad l'Empaleur et inspiration du célèbre roman *Dracula*. Ce n'est donc pas une surprise de retrouver sur les tablettes de la Société des alcools du Québec (SAQ) un vin arborant une petite cape en référence à ce personnage mythique. Outre l'aspect marketing attirant, ce vin provient de Dealu Mare, la meilleure région viticole.

La Roumanie a déjà fait partie des meilleurs pays producteurs de vin. On y produisait en grande quantité, mais la qualité n'était pas toujours au rendez-vous. Désormais, avec l'influence romaine et germanique, on y fait des vins superbes qui vous surprendront! Le pays a même l'honneur d'avoir une des meilleures sommelières du monde: Julia Scavo. Assurément un pays à découvrir.

MOLDAVIE

L'histoire des vins en Moldavie date de plus de 7 000 ans. C'est même

le produit national du pays. Quelle fierté! Ici, c'est la danse traditionnelle, les mets riches en saveurs et les vins qui font partie de la culture. L'élaboration du vin date de la même époque qu'en Géorgie et en Arménie et les producteurs ont dès lors commencé l'exportation vers la Pologne et la Russie. Leurs vins sont très qualitatifs. Plusieurs vins disponibles chez nous vous surprendront comme ceux du prestigieux vignoble Fautor à base de cabernet sauvignon et fetească neagră. Riche, dense, savoureux. C'est un rouge qui pourra se bonifier en cave.

Nous sommes choyés car deux agences offrent une vaste gamme de produits que vous pouvez acheter à la SAQ ou directement sur le site en importation privée. Simple comme bonjour! Vous pouvez aussi trouver des vins moldaves à aussi peu que 10\$ et des crus à des prix rivalisant avec des cabernets américains. Tout est possible!

BULGARIE

La Bulgarie, l'un des plus anciens producteurs de vin au monde, est un véritable coup de cœur. À Sofia, la capitale, j'avais l'impression d'être chez moi. Quel lieu magnifique! Et que dire des vins. Ici, le cépage de prédilection est le mavrud, parfait pour créer des rouges épicés et structurés. Nous étions un groupe de critiques de vins en provenance de plusieurs pays et tous ont partagé le même avis: les vins bulgares méritent une plus grande visibilité car ils sont délicieux, autant en version blanche, rouge ou orange!



LEGEND OF DRACULA FETEASCĂ NEAGRĂ 2019 (19,50 \$)

Roumanie
Vin rouge
Fetească neagră

SAQ 13902388



310 ALTITUDE, FAUTOR WINERY (20,80 \$)

Moldavie
Vin rouge
Cabernet sauvignon
et fetească neagră

IMPORTATION PRIVÉE VIA
LESFILLESDUVIGNERON.CA



EDOARDO MIROGLIO 2021 (18,15 \$)

Bulgarie
Vin blanc
Viognier et
gewurztraminer

SAQ 12784931



3 activités de plein air pour faire changement de la randonnée

On profite de ces activités originales et insolites pour prendre un grand bol d'air frais, tout en s'émerveillant des jolis paysages et en faisant le plein de nouvelles connaissances. Plaisir pour tous au rendez-vous !



**POUR LES FAMILLES :
LES PARCOURS
NOCTURNES LUMINA**

À Mont-Tremblant, à Coaticook, à Chandler et à Wendake, il est possible de faire l'expérience des parcours nocturnes Lumina, créés par l'incroyable entreprise Moment Factory. On se laisse porter par ces sentiers illuminés et animés grâce à des techniques à la fine pointe de la technologie. Moments magiques assurés!

Infos: momentfactory.com/lumina

**Une belle façon
d'allier randonnée
et apprentissages !**

**POUR LES AVENTURIERS :
LA SURVIE EN FORÊT TAIGA**

Qui n'a pas déjà eu envie d'apprendre à survivre en forêt, tels un explorateur ou un participant de *Survivor*? C'est maintenant chose possible grâce au Centre d'activités nature Kanatha-Aki, près de Mont-Tremblant, qui offre une journée d'initiation à la survie en forêt. On y apprend, entre autres, à allumer des feux en toutes circonstances, à s'orienter, à construire un abri et même à pêcher à mains nues!

Infos: kanatha-aki.com

**POUR LES FOODIES : UNE INITIATION À LA
CUEILLETTE DE CHAMPIGNONS SAUVAGES**

Activité de plus en plus populaire au Québec, la cueillette de champignons, autrefois réservée à quelques initiés, se démocratise grâce à des entreprises d'ici, notamment Gourmet et Sauvage, à Mont-Blanc, qui propose une délicieuse activité d'initiation. C'est le contexte idéal pour apprendre à identifier les champignons, à en connaître les différentes utilisations et, bien entendu, à les cueillir de façon ultra-sécuritaire. À la fin de la journée, on nous propose même des idées pour les cuisiner. Une belle façon d'allier randonnée et apprentissages!

Infos: gourmetsauvage.ca/ateliers-cueillette



Gourmet et Sauvage



SAVOIR, COMPRENDRE ET AGIR EN SANTÉ MENTALE PEUT CHANGER DES VIES !

Le terme « santé mentale », selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), s'exprime par « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». La Fondation CERVO croit que c'est par la sensibilisation que nous allons réussir à déstigmatiser la santé mentale, normaliser les demandes d'aide et, surtout, diminuer le risque de développer des maladies mentales chroniques.

En acceptant de *parler pour vrai* de santé mentale, nous devenons des moteurs de changement dans la société. Lorsque l'on peut associer un comportement à un potentiel enjeu de santé mentale et accepter d'en parler, il est fort probable que la solution soit simple et efficace. Alors qu'à l'inverse, ignorer les symptômes et éviter d'en parler peuvent avoir de lourdes conséquences pour la personne et son entourage.

Il est établi que 70 % des maladies mentales se déclarent avant l'âge de 22 ans. Un dépistage précoce permet une prise en charge rapide et il est maintenant prouvé que l'on peut très bien vivre avec une maladie du cerveau, lorsque l'on reçoit le traitement adéquat.

SIGNES ET SYMPTÔMES À NE PAS IGNORER LORSQUE FRÉQUENTS

- > Humeur changeante
- > Manque de concentration
- > Isolement
- > Sommeil perturbé
- > Désorganisation
- > Hygiène déficiente
- > Abus d'alcool et de drogue
- > Perte d'appétit

PREMIÈRE ÉTAPE POUR ALLER MIEUX : EN PARLER !

- > Aux proches : famille et amis
- > À l'école : enseignants, amis et intervenants
- > Au travail : collègues, gestionnaires et PEA (programme d'aide aux employés)
- > Professionnels de la santé : 811, CLSC, médecin de famille ou l'urgence (lorsqu'en crise)

Prendre soin de sa santé mentale est accessible à tous. Accepter d'en PARLER, prendre le temps d'ÉCOUTER et surtout AGIR rapidement peut littéralement changer des vies : votre vie. Vous le valez bien !

Consultez notre site web pour connaître les outils disponibles : fondationcervo.com/outils/outils-disponibles



Rencontrer

Venez à la rencontre d'humains qui brillent et nous font vibrer ; découvrez les portraits de nos précieux employés, des gens passionnés qui aiment partager les petits secrets de leur beauté et de leur univers.

Rencontre avec Marie-Christine Proulx

LA QUÊTE DE L'ÉQUILIBRE

Rieuse, spontanée et allumée à la radio, l'animatrice Marie-Christine Proulx a une énergie contagieuse. Mais lorsque le micro s'éteint, elle aime aussi ralentir le pas. Prendre du temps pour elle et ses proches pour skier en famille, relaxer à la maison et écrire.

« Je vois les effets immédiats. Ma peau est hydratée et nettoyée en profondeur. » Elle apprécie aussi l'approche douce et humaine de l'équipe de la D^{re} Caron.



C'est d'ailleurs le désir de mener une vie plus équilibrée qui avait motivé sa décision de quitter le plateau de *Salut Bonjour* il y a quelques années, alors que ses enfants étaient tout-petits. « Assister à des spectacles jusqu'à tard en soirée et être pimpante à la télé le lendemain était un tour de force. Je devais faire des choix, pour moi et ma famille », dit-elle.

Un choix qu'elle n'a jamais regretté. De la télé à la radio, Marie-Christine est toujours « une fille du matin », lance-t-elle. Mais elle ne ressent plus le besoin de surcharger son horaire ; elle se permet de faire la sieste en après-midi et fait une grande place à son rôle de maman.

Ce qui ne l'empêche d'avoir la tête pleine de projets. Depuis trois ans, elle est Fée câline pour la Fondation du CHU Sainte-Justine. Une cause qui lui tient à cœur, surtout depuis que l'enfant d'un couple d'amis a combattu un cancer pédiatrique et a été traité à ce même centre hospitalier. « J'achetais l'embellisseur lèvres de la campagne depuis sept ans et je suis vraiment fière qu'on m'ait choisie comme Fée câline. C'est un rôle qui colle à mes valeurs et qui m'apparaît naturel. »

D'ANIMATRICE À AUTRICE

Mère de deux enfants, elle est passée de « lectrice d'avant le dodo » à autrice. Ces derniers mois, elle s'est mise à l'écriture, plus précisément celle de livres jeunesse, dont les premiers

tomes sont attendus en librairie au printemps. « C'est un grand bonheur inattendu ! » lance-t-elle. C'est la maison d'édition Victor et Anais qui lui a donné carte blanche. « On m'a dit de traiter de sujets qui me tenaient à cœur et je me suis lancée. Comme j'ai été élevée sans crainte des sujets tabous, j'ai une grande ouverture d'esprit et je voulais aborder des sujets actuels », dit celle qui a écrit sur l'anxiété de performance et l'homoparentalité, notamment. Pour mener à terme son projet, elle a eu le coup de pouce de l'enseignante de sa fille et, bien sûr, de ses enfants. « Pour le choix des expressions et des mots justes », glisse-t-elle.

PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Marie-Christine rayonne tant dans sa vie professionnelle que personnelle. Comment garde-t-elle son teint frais et lumineux ? « D'abord, le plein air ! » répond celle qui multiplie les sorties de ski en famille. Et des soins ciblés. Son secret : le soin HydraFacial^{MD}. À chaque changement de saison, elle se rend à la clinique Medicart Saint-Lambert où elle le reçoit depuis près de trois ans. « Je vois les effets immédiats. Ma peau est hydratée et nettoyée en profondeur. » Elle apprécie aussi l'approche douce et humaine de l'équipe de la D^{re} Caron. « Je suis de nature craintive dans la vie, mais quand on me met en confiance, je plonge et je me laisse dorloter. »

Marie-Christine coanime *Les Lève-Tôt* les matins de la semaine, dès 5 h 30, à la radio de Rythme FM. Soyez au rendez-vous !

D^{RE}
CHRISTINE
CARON



La passion de prendre soin des autres

Depuis 2008, la clinique de la D^{re} Christine Caron est fière d'offrir des soins et traitements de médecine esthétique sans chirurgie en tous genres, tant pour les besoins de la peau, le remodelage de la silhouette, la santé féminine que les traitements pour hommes. Située dans le quartier du Vieux Saint-Lambert, la clinique qui a rejoint le Réseau Mediacart depuis près d'un an œuvre maintenant sous le nom de Mediacart Saint-Lambert.

D^{RE} CARON, D’OÙ VOUS EST VENU L’INTÉRÊT DE FAIRE CARRIÈRE EN MÉDECINE ESTHÉTIQUE ?

J’ai toujours eu un intérêt pour la dermatologie en tant que médecin de famille. Dès le début de ma carrière, je faisais beaucoup de phlébologie, donc les injections faisaient partie de mon quotidien. C’était, pour moi, naturel de me diriger en médecine esthétique et de parfaire mes connaissances en injections au niveau du visage. La médecine esthétique me passionne énormément et me permet de prendre soin des gens d’une façon différente.

QU’EST-CE QUI DISTINGUE VOTRE CLINIQUE ?

Ce que les gens apprécient le plus lorsqu’ils franchissent les portes de la clinique est notre prise en charge personnalisée de leurs préoccupations et de leurs besoins. Nos patients sont considérés sous toutes leurs dimensions et nous aimons travailler en collaboration avec eux pour les aider à prendre soin d’eux et à rehausser leur beauté naturelle. Nous avons un grand respect de l’apparence naturelle de nos patients, tout en ayant une ouverture d’esprit envers leurs besoins et leurs préoccupations.

De plus, j’offre un service complet entourant la santé de la femme. Je permets aux femmes ménopausées et subissant des changements hormonaux d’obtenir un suivi médical à long terme afin de les accompagner dans les changements que subissent leur visage et leur corps à la suite de la ménopause.

« Ce que les gens apprécient le plus lorsqu’ils franchissent les portes de la clinique est notre prise en charge personnalisée de leurs préoccupations et de leurs besoins. »

QUEL EST VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR PROFESSIONNEL À CE JOUR ?

Mon plus beau souvenir professionnel date de 2008, l’année où je suis devenue entrepreneure en fondant ma clinique qui regroupait la médecine esthétique et la médecine familiale. C’était un grand accomplissement pour moi de pouvoir offrir sous le même toit des suivis en médecine familiale, en esthétique et en dermatologie. C’était un défi de commencer à gérer une clinique dans son ensemble : employés, facturation, marketing, comptabilité, ressources humaines... Mais j’en suis très fière!

SI VOUS AVIEZ À PRODIGUER UN CONSEIL À UNE FEMME OU À UN HOMME QUI VEUT COMMENCER À PRENDRE SOIN DE SOI, QUEL SERAIT CE CONSEIL ?

Le plus tôt on commence à prendre soin de soi, le mieux c’est. Dès son jeune âge, il est important de faire de la prévention : se protéger du soleil, bien manger, faire de l’exercice et prendre soin de sa peau avec de bons produits. Je recommande à tous les adolescents et jeunes adultes de consulter afin de connaître les produits qui sont adaptés à leur type de peau et, ainsi, prévenir l’acné et ses conséquences à long terme.

SI VOUS AVIEZ À NOUS FAIRE DÉCOUVRIR UN SOIN EN PARTICULIER QUI MÉRITE D’ÊTRE CONNU, QUEL SERAIT CE SOIN ET POURQUOI ?

L’un des soins avec lesquels on remarque le plus d’amélioration

et de changements serait le laser de lumière pulsée BBL. En effet, ce traitement amène un changement de fond quant à la texture de la peau, une stimulation du collagène et plusieurs autres avantages qui seront conservés au fil des années.

Il s’agit d’un soin peu coûteux, rapide et qui nécessite une très courte convalescence. Pour un excellent rapport qualité-prix, ce serait le soin que je conseillerais sans hésiter!

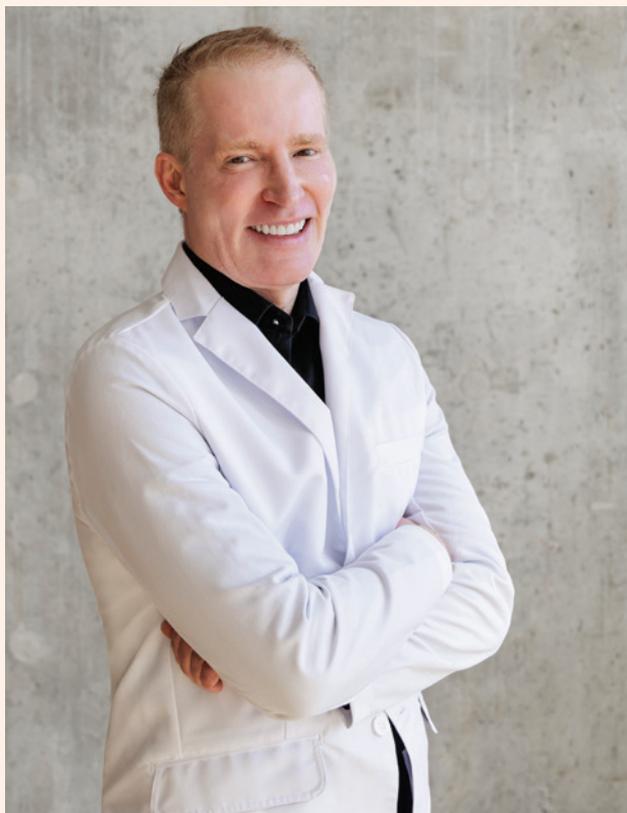
La D^{re} Christine Caron est l’une des expertes du Programme SOS Ménopause de Chantal Lacroix et Isabelle Huot.

SOINS OFFERTS

- Injections de neuromodulateurs
- Agents de comblement
- Lift facial sans chirurgie
- Morpheus8
- Beauty Booster V2
- Plasma riche en plaquettes (PRP)
- Resurfaçage cutané
- CoolSculpting^{MD}
- Lumière pulsée BBL[®]
- BelkyraTM
- Remplacement hormonal
- Peeling médical
- HydraFacial^{MD}
- VelaShape III
- Exilis
- Traitement des lésions à l’azote
- Traitement des varices

DÉCOUVREZ LE D^R STÉPHANE MAURICE, DIRECTEUR MÉDICAL DE MEDICART QUÉBEC

C'est une fierté pour notre équipe de pouvoir compter sur l'expérience et l'expertise du D^r Stéphane Maurice. Celui qui assure maintenant la direction médicale de Medicart Québec avec la D^{re} Élisabeth Morency a toujours fait du lien de confiance qu'il tisse avec sa clientèle une priorité.



**MEDICART QUÉBEC EST SITUÉE
AU 2954, BOULEVARD LAURIER,
BUREAU 620, À QUÉBEC.**

Pour prendre rendez-vous avec D^r Maurice
medicart.com

Détenteur d'un baccalauréat en psychologie de l'Université McGill, d'une maîtrise en psychologie de l'Université de Montréal et d'un doctorat en médecine à l'Université Laval, il fonde son approche sur le respect et l'honnêteté, et ce, depuis près de 25 ans. Son expertise médico-esthétique s'étend à différentes régions du corps et du visage.

Parmi les services qu'il propose, on retrouve entre autres le rajeunissement du visage, l'augmentation des lèvres, les soins liés aux problématiques d'asymétries faciales, de même que la diminution des cernes et du double menton. Il est également expert en rajeunissement du cou, du décolleté et des mains. Le D^r Maurice a acquis une expertise pour traiter les hommes, de plus en plus nombreux à profiter des bienfaits de la médecine esthétique. Il offre notamment le traitement d'augmentation pénienne et le Scrottox.

Les services offerts par le D^r Stéphane Maurice chez Medicart Québec :

VISAGE

Rehaussement global du visage, cernes, rides, taches pigmentaires, rosacée, raffermissement, rhinoplastie sans chirurgie, augmentation des lèvres, Belkyra™ (double menton), définition de la mâchoire, rehaussement du menton, masculinisation ou féminisation du visage, bruxisme et sourire gingival.

CORPS

Rajeunissement du cou-décolleté, des mains, bras et cuisses, Sculptra (Butt Lift), CoolSculpting^{MD}, vergetures, cicatrices, taches de vin, angiomes, sclérothérapie (tous types de varices), sclérothérapie de surface, échoscclérose et procédure VenaSeal^{MD}, transpiration excessive, dysfonction érectile, augmentation pénienne et Scrottox.

TECHNOLOGIES

Injections de neuromodulateurs, agents de comblement, acide polylactique, acide désoxycholique, plasma riche en plaquettes (PRP), cryolipolyse, laser CO₂ fractionné (traitement des taches, cicatrices, kératoses), Fraxel et VBeam™.

Plasma riche en plaquettes (PRP) : offert au niveau des cheveux, du visage et du pénis afin d'augmenter les fonctions érectiles.



Inform

Notre mission : décrypter les tendances, vous présenter des soins éprouvés et démystifier leur portée et leurs bénéfices de même que tout le jargon entourant le merveilleux monde de la dermatologie, de la phlébologie et de la médecine esthétique.

LA ROUTINE BEAUTÉ FAÇON MEDICART

Les premiers pas vers une peau en santé et en beauté, ça commence à la maison. Ça tombe bien, Medcart offre des produits de qualité qui permettent à toutes et à tous de suivre une routine beauté simple, en quatre étapes.





Pour vous procurer ces produits: epiderma.ca/boutique

ÉTAPE 1

Lait pur nettoyant

Le Lait pur nettoyant purifie la peau en douceur sans la dessécher, démaquille parfaitement le visage et les yeux, laissant la peau douce et revitalisée. Tous les jours, même si le temps manque, c'est une étape qu'on ne peut pas négliger.

ÉTAPE 2

Exfoliant douceur triple-action

Une à deux fois par semaine, après le nettoyage, appliquez une petite quantité de l'Exfoliant douceur triple-action sur le front, les joues, le menton, le cou et le décolleté. Cette crème moussante et fondante permet de réaliser un véritable « satinage » de la peau.

ÉTAPE 3

Sérum tenseur C

Pour dire adieu aux taches pigmentaires, ne négligez pas l'application de notre Sérum tenseur C. Avant d'appliquer votre crème, déposez quelques gouttes de sérum sur le visage, le cou et la poitrine. Le Sérum tenseur C régénère la peau et renforce la barrière hydrolipidique en éclaircissant et illuminant le teint tout en diminuant l'hyperpigmentation.

ÉTAPE 4

Crème ivoire liftante

Pour conclure cette routine beauté, il ne faut pas oublier la dernière étape et non la moindre: l'hydratation. Pour terminer, appliquez la crème sur votre visage, le contour de vos yeux et votre cou. La Crème ivoire liftante crée un effet liftant pour votre visage, le contour de vos yeux et votre cou en apportant à votre peau l'hydratation dont elle a besoin.

Atténuer les varices de la bonne façon

Non seulement elles peuvent être nuisibles pour la santé ou dérangeantes, les varices peuvent aussi entraîner certaines complications. C'est pourquoi il est important de les traiter rapidement, et de la bonne façon. Ce qui est encore plus important, c'est de choisir une clinique spécialisée, professionnelle et sécuritaire pour y recevoir ses traitements.

Medicart, la référence en
médecine esthétique et
phlébologie au Canada.

medicart.com



Une varice est une veine qui n'assume plus adéquatement le retour du sang vers le cœur.

Une varice est une veine qui n'assume plus adéquatement le retour du sang vers le cœur. Ces veines superficielles sont associées à des symptômes de lourdeur, de fatigue dans les jambes, des problèmes de pigmentation de la peau, démangeaisons, œdème et ulcères variqueux.

Voici les procédures les plus courantes pour traiter les varices efficacement chez Medicart :

LA SCLÉROTHÉRAPIE PAR INJECTION

Une solution saline est injectée dans la veine malade pour blesser la veine qui ensuite cicatrisera, la desséchant et redirigeant le sang vers les veines saines à proximité. La veine disparaîtra, car le sang ne pourra plus y circuler. *Cette technique est offerte chez Medicart Québec, Saint-Lambert, Montréal, Ville Saint-Laurent, Ottawa, Dollard-des-Ormeaux et Lafond-Mandeville.*

ÉCHOSCLÉROTHÉRAPIE

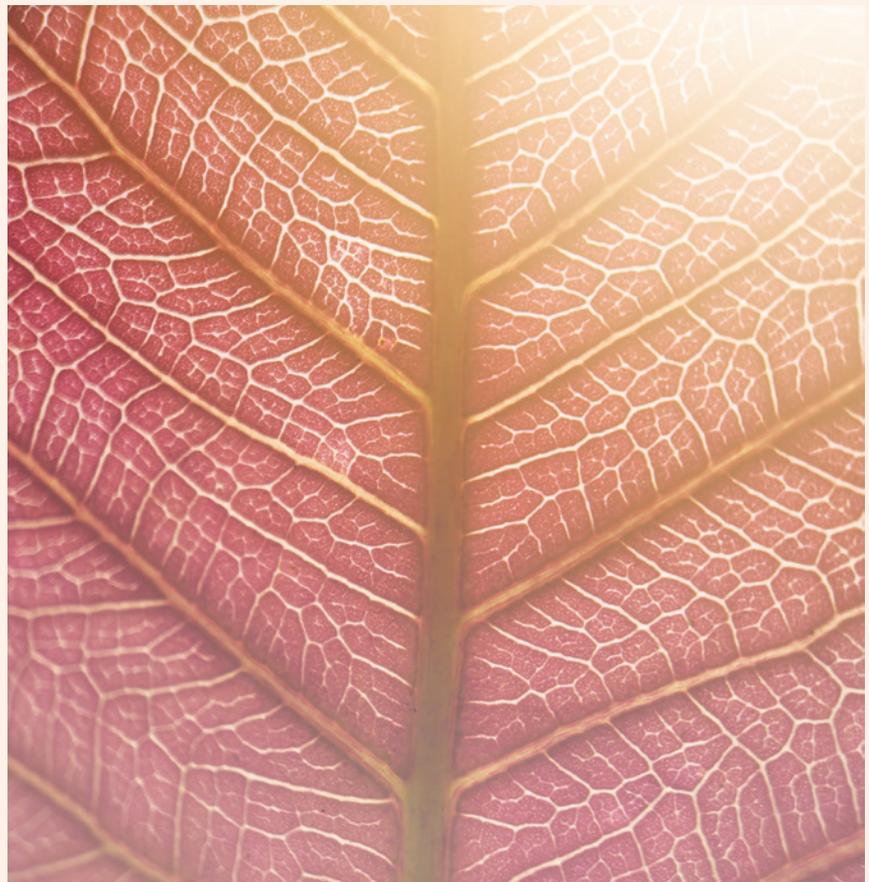
Cette ablation chimique endoveineuse des plus grosses varices est réalisée de la même manière que la sclérothérapie conventionnelle, mais en utilisant la technologie des ultrasons et une médication plus forte. Le visuel échographique permet alors de repérer la veine à l'écran et ainsi d'améliorer la précision de l'injection. *Cette technique est offerte chez Medicart Québec, Saint-Lambert, Montréal, Ville Saint-Laurent, Ottawa, Dollard-des-Ormeaux et Lafond-Mandeville.*

LE TRAITEMENT ENDOVEINEUX PAR RADIOFRÉQUENCE VENEFIT™

C'est une alternative à la chirurgie traditionnelle qui consiste en l'ablation de la veine à l'aide d'énergie des radiofréquences. Elle est réalisée en une seule séance à la clinique sous anesthésie locale et implique l'introduction du cathéter dans la veine, du genou jusqu'à l'aîne. *Cette technique est offerte chez Medicart Montréal.*

LA PROCÉDURE VENASEAL™

Elle utilise une petite quantité d'un adhésif médical spécialement formulé pour sceller ou « fermer » la veine malade. *Cette technique est utilisée chez Medicart Québec et Medicart Ottawa.*



5 destinations uniques

Partons explorer de nouveaux horizons. Voici cinq destinations qui ne manqueront pas de nous dépayser cette année!

PÉROU



En plus du Machu Picchu, le Pérou est aussi prisé pour ses treks, ses volcans à couper le souffle et sa gastronomie.

2

Jusqu'à l'autre bout du monde? Rêve de jeunesse, l'Australie attire les voyageurs en quête de découvertes, sur terre et sur mer.

AUSTRALIE



MAROC

Entre le désert et la mer, le Maroc séduit par ses contrastes colorés et culturels.

NORVÈGE



Il n'y a pas que des fjords en Norvège! Les gourmands s'y rendent pour ses tables étoilées et sa nouvelle cuisine.

SLOVÉNIE

Encore méconnue, la Slovénie fascine par son histoire et ses paysages.





nutritifs



Repas
PRÊTS-À-MANGER

savoureux



Commandez en ligne sur
ISABELLEHUOT.COM

medic art



LA RÉFÉRENCE EN PHLÉBOLOGIE AU CANADA

L'avenir
s'annonce
de toute
beauté



medic art