

soi



medic art



LAIT PUR NETTOYANT



EXFOLIANT DOUCEUR
TRIPLE-ACTION



SÉRUM TENSEUR C



CRÈME IVOIRE
LIFTANTE



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.



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.



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, appliquez 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.



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.

soi



medic art

MARIE-PIER FRENETTE
Vice-présidente marketing
mpfrenette@medicart.com

MARIE-MICHÈLE VÉZINA
Gestionnaire de projets
marketing stratégique
mvezina@epiderma.ca

Collaborateurs

MAISON 1608
Éditeur
maison1608.com

RÉDACTION
Jessica Harnois
Isabelle Huot
Annie Lafrance
Marie-Michèle Vézina

CORRECTION D'ÉPREUVES
Amélie Lapierre

04 — ÉDITO DE JULIE BÉDARD

Découvrez notre nouveau numéro de *SOI*, sous le signe de la renaissance et du renouveau.

Inspirer

06 — HEUREUX D'UN PRINTEMPS

Le printemps amène avec lui un vent de fraîcheur dont on ne se tanne absolument jamais. Que nous réserve la belle saison, cette année ?

08 — NOS TRÉSORS D'ÉTÉ ENCORE MÉCONNUS

De nouveaux petits fruits bien d'ici à découvrir dans vos assiettes cet été !

10 — APPRENDRE À BOIRE EN PLEINE CONSCIENCE

Boire en visant une approche intuitive, oui, c'est possible !

12 — UN RETOUR À L'ESSENTIEL APRÈS DES MOIS DE CHAMBOULEMENTS

Célébrer la femme derrière la mère peut être très bénéfique pour le futur de nos enfants. Et si on s'y mettait ?

14 — 3 NOUVELLES ACTIVITÉS POUR BOUGER

Cet été, on bouge différemment ! Quelle nouvelle activité essaieriez-vous ?



Rencontrer

16 — RENCONTRE AVEC ISABELLE RACICOT

Entretien avec une animatrice qui savoure pleinement la vie et qui s'assume à 100 %.

18 — UNE 36^e CLINIQUE POUR MEDICART GRÂCE À LA D^{re} STÉPHANIE MORIN

La D^{re} Morin partage sa passion et son expertise pour la médecine esthétique depuis près de 20 ans.

20 — RENCONTRE AVEC LA D^{re} ÉLIZABETH MORENCY

Pionnière en médecine esthétique et en phlébologie, la D^{re} Morency est la référence dans ce domaine.

Informers

22 — DÉCOUVREZ LE SÉRUM TENSEUR C

Incontournable de la gamme Medicart, le Sérum tenseur C offre plusieurs effets bénéfiques pour votre peau.

24 — LA TECHNOLOGIE ELOS PLUS (SRA) FAIT SON ENTRÉE CHEZ EPIDERMA

Le traitement de photorajeunissement à essayer pour une peau d'apparence saine.

26 — 5 FAÇONS DE RECHARGER SES BATTERIES

L'été approche, et pour pouvoir en profiter au *top* de sa forme, on fait le plein d'énergie !

Édito
de Julie



UN VENT DE FRAÎCHEUR

Par Julie Bédard

Présidente et chef de l'exploitation du Réseau Medica

« C'est le début d'un temps nouveau », dit la chanson. Chaque année, l'arrivée du printemps a cet effet sur nous : celui d'une renaissance et de renouveau. Le beau temps nous donne des ailes ; on se sent littéralement revivre ! C'est aussi le retour des brunchs du dimanche en famille, des sorties culturelles entre amis et de la vie active à l'extérieur.

Le printemps, c'est le moment idéal pour recommencer à bouger. On dépoussière les résolutions du début d'année (qu'on n'a pas encore tenues, oups !) et, pour se motiver, on entreprend un nouvel entraînement.

Et pourquoi ne pas essayer un autre sport qui sort de l'ordinaire ? Voilà une chouette idée qui nous donnera le goût d'être actifs en plus de nous faire vivre des sensations fortes. On vous en propose trois dans ce numéro : les avez-vous déjà expérimentés ?

Cette renaissance passe aussi par nous. On s'offre des soins ciblés qui vont nous donner un teint éclatant, un air rajeuni et une estime de soi inébranlable. C'est le printemps, on veut rayonner à notre tour. Allez, on se fait du bien et on sourit à la vie.

Bonne lecture !



Inspire

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.

HEUREUX D'UN PRINTEMPS



C'est le retour des beaux jours ! Symbole de renouveau, de joie et d'épanouissement, le printemps est le moment parfait pour prendre un nouveau départ.

Le saviez-vous ? Étymologiquement, le mot *printemps* signifie « premier temps, début, commencement » et vient du latin *primus tempus*. C'est donc le signal pour entreprendre un projet, accepter un nouvel emploi ou se lancer un défi sportif. Ce n'est pas le fruit du hasard. Au printemps, les premiers bourgeons s'apprêtent à éclore et un sentiment de renaissance nous habite. On se sent vivre à nouveau ! Les chauds rayons du soleil éveillent nos sens tout comme les chants des oisillons. Et si on se lançait à notre tour dans un nouvel accomplissement ?

Le beau temps invite à bouger et les coureurs se multiplient dans les rues afin de délier leurs jambes fatiguées par l'hiver. Il fait beau ? Allez, on sort courir en short !



« Le beau temps stimule même nos neurones et notre créativité. »



DES BIENFAITS SUR NOTRE SANTÉ

Même sans nécessairement bouger, on passe aussi plus de temps à l'extérieur, ce qui est bon pour notre moral et notre énergie. De la même manière que la sève monte dans les arbres, nous connaissons un regain d'énergie et on adopte une alimentation plus saine, guidée par l'abondance de produits frais sur les étals.

Dès que le soleil se pointe, on fait le plein de vitamine D. Pour cela, pas besoin d'y être exposés très longtemps. Quinze minutes suffisent pour recharger les batteries (attention aussi à protéger sa peau et ses yeux des rayons UV). Riches en vitamine D, les rayons du soleil procurent un petit *boost* à notre système immunitaire et à notre teint.

Et qu'en est-il de notre humeur ? Cet accroissement de lumière naturelle aide à lutter contre la dépression saisonnière, qui touche bon nombre de personnes. C'est en 1984 que le psychiatre américain Norman Rosenthal a démontré le lien direct entre l'absence de lumière et la dépression¹. Depuis, d'autres travaux ont révélé que l'exposition au soleil (ou à une lumière semblable) favorisait également la sécrétion de mélatonine, de sérotonine et de dopamine, des hormones qui interviennent notamment dans la régulation de l'humeur.

LE BESOIN DE SOCIALISER

Lorsque les journées rallongent, et que le soleil est davantage présent, on change également notre comportement. À nous les sorties ! Que ce soit des activités récréatives, culturelles ou de plein air, c'est enfin le temps de sortir de notre tanière et de socialiser à nouveau. On a perdu l'habitude ? Pas de souci : on y va à notre rythme, une sortie à la fois.

Selon différentes études^{2,3}, la socialisation renforce le sentiment de bien-être². Mais, pour cela, elle doit se faire sans écran. Oublions Zoom, Teams et Facebook : les interactions sociales en personne ont un réel impact positif sur notre santé mentale et réduisent les risques de dépression.

PLACE À LA CRÉATIVITÉ

Le beau temps stimule même nos neurones et notre créativité. On sort les pinceaux, on planche sur de nouveaux projets et on suit des cours de danse : il n'y a pas de limite. Cet été, on suit nos envies !

¹ Norman Rosenthal, MD. "What Is Seasonal Affective Disorder?" en ligne : normanrosenthal.com/about/research/seasonal-affective-disorder/.

² *Psychology Today*, « The health benefits of socializing » (2016), en ligne : psychologytoday.com/us/blog/living-mild-cognitive-impairment/201606/the-health-benefits-socializing.

³ *Psychology Today*, « Face-to-face social contact reduces risk of depression » (2015), en ligne : psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201510/face-face-social-contact-reduces-risk-depression#:~:text=The%20study%20also%20found%20that%20when%20comparing%20face-to-face,frequent%20face-to-face%20contact%20with%20friends%20reduced%20subsequent%20depression10.

Nos trésors d'été encore méconnus

Les petits fruits que l'on peut se procurer au courant de l'été sont toujours savoureux, frais et riches en antioxydants. Certains producteurs québécois, tout aussi audacieux que courageux, nous offrent des petits fruits beaucoup moins populaires, mais qui gagnent à être connus. Nature, en sauce ou dans un de vos desserts préférés, ces petits délices vous régaleront !



Par Isabelle Huot
Docteure en nutrition
isabellehuot.com



Fig. 1

CERISE ACIDULÉE

Aussi appelée « griotte », la cerise acidulée est délicieuse ! Elle est plus rarement offerte sous sa forme fraîche. On peut cependant se la procurer en conserve, séchée ou congelée. Elle contient cinq fois plus d'antioxydants que la cerise douce. Plusieurs études ont prouvé qu'une consommation d'anthocyanes, comme celles contenues dans la cerise acidulée, réduirait les risques d'apparition de tumeurs de l'intestin et ralentirait la croissance des cellules cancéreuses du côlon. Essayez la boisson de cerise acidulée après l'entraînement, elle favoriserait la récupération musculaire.

SAISON : de la fin juillet au début août



Fig. 2

CASSIS

Adapté à notre climat plutôt rigoureux, le cassis est encore peu cultivé chez nous. Moins de 20 producteurs de cassis œuvrent au Québec ! On dit que cette baie est très fragile, mais elle présente de belles caractéristiques. Étant donné son goût aigrelet, les consommateurs préfèrent le cassis plutôt transformé que nature. Bourré d'antioxydants, il est aussi riche en vitamine C et peut agréablement remplacer la canneberge dans vos recettes. Curieux d'essayer le cassis ? Hâtez-vous. La saison ne dure qu'une dizaine de jours !

SAISON : environ du 20 juillet au 5 août



Fig. 3

SUREAU

Présentant un goût qui rappelle à la fois la mûre et le bleuet, le sureau est une petite baie violacé (mauve) très juteuse. Son pouvoir antioxydant est supérieur à celui de la canneberge ou du bleuet. Il présente une teneur en vitamine A et C très intéressante. Aussi efficace contre le rhume et certaines infections virales, le sureau et la feuille de sureau stimuleraient en plus le système immunitaire.

SAISON: juillet pour les fleurs et septembre pour les baies



Fig. 4

AMÉLANCHE

Fruit minuscule aussi connu sous le nom de « petite poire », l'Amérique est très populaire dans l'Ouest du pays. On la dit plus sucrée et plus riche en antioxydants que le bleuet, mais elle demeure moins connue. Elle est riche en vitamine C et en fer et sa couleur dépend de la présence d'anthocyanes, les antioxydants qui composent ce petit fruit.

SAISON: mi-juillet et mi-août



Fig. 5

CAMERISE

Originaires de la Russie, elle est surtout cultivée dans la région du Lac-Saint-Jean depuis quelques années. La camerise présente un goût aigre-doux unique. Confiture, tisane, gomme, crème glacée et vin... les produits de camerise sont nombreux. Elle est riche en vitamine C et contient des anthocyanes et des polyphénols, ce qui lui confère des pouvoirs antioxydants très considérables.

SAISON: fin juin au début juillet



Barre glacée, yogourt et petits fruits du Québec

Recette d'Isabelle Huot, docteure en nutrition

Portions : 6
Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 3 heures

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de yogourt grec nature 0 % M.G.
45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron ou d'orange ou de lime
Zeste au goût
Fleur de sel au goût

GARNITURES

Petits fruits du Québec de votre choix
Pistaches et mélange de graines (tournesol, citrouille, sésame)

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le yogourt, le sirop, le jus, le zeste et la fleur de sel.
Verser sur une petite plaque recouverte d'un papier parchemin. Étendre. Garnir joliment de petits fruits, pistaches et graines.
Placer au congélateur 3 heures ou jusqu'à ce que la préparation durcisse suffisamment. Sortir et casser en morceaux.



Apprendre à boire en pleine conscience

Avec le retour des grands soupers, BBQ entre amis et sorties au parc, l'envie de prendre un (ou plusieurs) verre est grande. Pourtant, il est bien possible de boire sans se restreindre en visant une approche intuitive. Est-ce que « boire en pleine conscience » pourrait bien être un pas de plus vers le bien-être ?



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.

« Le fait de boire en pleine conscience permet aux gens de mieux profiter de la vie sans se culpabiliser. »

FAIRE CONFIANCE À SON INTUITION

De nos jours, la tendance est de moins en moins aux restrictions alimentaires. En effet, ces approches n'ont pas fait leurs preuves quant à leur efficacité sur la gestion du poids. De plus, les restrictions alimentaires sont basées sur de fausses croyances et il en est de même pour la consommation d'alcool. Mieux vaut boire ce que l'on aime en quantité raisonnable et, surtout, prendre plaisir à le faire, que se priver pour les « mauvaises » raisons.

L'alimentation intuitive est une approche qui vise le développement d'une relation saine avec l'alimentation, le corps et l'esprit et inclut l'alimentation en pleine conscience. Au cœur de cette approche, on retrouve aussi la notion de plaisir. Boire en pleine conscience, cela s'apprend et se pratique au quotidien. Plutôt que de catégoriser les boissons comme étant bonnes ou mauvaises, mieux vaut les consommer intuitivement et sans excès. C'est la clé pour retrouver le plaisir de s'alimenter tout en maintenant un équilibre de vie!

Pour ce faire, nous devons porter une attention vigilante à notre corps et à notre esprit en appliquant la pleine conscience, c'est-à-dire apprendre à écouter et à respecter les signaux physiologiques qui nous permettent de reconnaître les besoins de notre corps. Il devient alors possible d'avoir une saine relation avec les aliments, autant solides que liquides, en se reconnectant à ses sens et à ses sensations corporelles. Le fait de boire en pleine conscience permet aux gens de mieux profiter de la vie sans se culpabiliser. C'est un pas de plus vers un mode de vie sain et équilibré.

BOIRE INTUITIVEMENT

L'alimentation est un tout constitué à la fois du manger et du boire. Parfois réduite à l'acte de manger, l'alimentation intuitive ne fait pas exception. Est-ce le cas aussi pour l'alcool? Il faut « nuancer ». Dans certains cas, une dégustation intuitive semble plus difficilement envisageable; pensons par exemple à l'alcoolisme. Une personne qui souffre ou a souffert de sérieux problèmes d'alcool aura un très important travail à effectuer sur elle-même avant de pouvoir envisager une consommation intuitive. Mais, pour celles et ceux qui ont



une saine relation avec l'alcool, peut-on concilier alcool, plaisir et santé? Nous croyons que oui, tant que cette consommation est raisonnable.

Boire moins et mieux s'accomplit donc en écoutant ses besoins et sa soif tout en s'acceptant sans se juger. Évidemment, l'alcool peut altérer le jugement, donc il faut rester vigilant pour déguster intuitivement. Cela peut se traduire par prendre un verre de vin pendant le repas ou se permettre de prendre un verre pour se détendre après une dure journée au travail, si on déguste en pleine conscience et avec modération. Alors, permettez-vous ce verre de mousseux pour célébrer un succès! Inutile de finir la bouteille. Finalement, en combinant plaisir et santé, on optimise son bien-être. Comme bien d'autres plaisirs de la vie, c'est la notion d'équilibre qui compte.

Cadena-Schlam, L., et G. López-Guimerà (2015), « Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior », *Nutrición hospitalaria*, (31)3, 995-1002.doi:10.3305/nh.2015.31.3.7980.

Tribole, E., et E. Resch (2003), « Intuitive Eating » (2^e édit.), New York: St. Martin's Griffin.

Bacon, L., J. S. Stern, M. D. Van Loan, et N. L. Keim (2005), « Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters », *J Am Diet Assoc*, 105(6), 929-936.doi:10.1016/j.jada.2005.03.011.

Hawley, G., C. Horwath, A. Gray, A. Bradshaw, L. Katzer, J. Joyce, et S. O'Brien (2008), « Sustainability of health and lifestyle improvements following a non-dieting randomised trial in overweight women », *Prev Med*, 47(6), 593-599.doi:10.1016/j.ypmed.2008.08.008.

Smith, T., et S. R. Hawks (2006), « Intuitive Eating, Diet Composition, and the Meaning of Food in Healthy Weight Promotion », *American Journal of Health and Education*, 37(3), 130-6.doi.

Madden, C. E., S. L. Leong, A. Gray, et C. C. Horwath (2012), « Eating in response to hunger and satiety signals is related to BMI in a nationwide sample of 1601 mid-age New Zealand women », *Public Health Nutr*, 15(12), 2272-2279.doi:10.1017/S1368980012000882.

Un retour à l'essentiel après des mois de chamboulements

Par le Centre de pédiatrie
sociale de Québec

Comme société, il est essentiel de donner la priorité aux enfants en plaçant leur meilleur intérêt au centre de nos décisions. Nous avons tous la responsabilité de s'assurer que leurs droits soient respectés et qu'ils se développent à leur plein potentiel. Tant qu'il y aura des iniquités et des enfants en situation de vulnérabilité, nous souhaitons être là pour les aider, les soutenir et les accompagner en leur offrant des services spécialisés, uniques et adaptés. C'est en partageant notre expertise avec les partenaires et la communauté qu'ensemble, nous pourrons accompagner les enfants vers leur trajectoire de succès.

Deux mamans entrepreneures ont choisi de s'investir dans la cause du Centre de pédiatrie sociale de Québec et de sensibiliser les mamans du Québec. Célébrer la femme derrière la mère et mettre à l'honneur son besoin de faire les choses autrement... c'est la vision du rassemblement virtuel Mamans Urbaines & Confettis, un événement au profit de la pédiatrie sociale du Québec et soutenu par Epiderma.

Il s'agit d'une quatrième édition de complicité et de générosité sous la forme d'une table ronde où quatre invitées échangeront sur l'importance de revenir à l'essentiel et à la bienveillance. Meggie Bélanger, maman de trois tout-petits, journaliste et animatrice du balado *À la hauteur de nos tout-petits*, dirigera les échanges sur :

- > L'essentiel pour notre santé mentale–Le sommeil;
- > L'essentiel pour notre santé physique–La prévention;
- > L'essentiel pour l'équilibre–Le désencombrement;
- > L'essentiel pour l'harmonie familiale–L'éducation positive.

Toutes les Mamans Urbaines ont besoin de partager leurs expériences communes vécues avec leurs Confettis, mais aussi d'apprendre sur des sujets qui les touchent au quotidien. Des situations similaires sont partagées dans toutes les sphères de leur vie en tant que mères, conjointes, mais, surtout, pour les femmes qu'elles sont.

Le vendredi 13 mai 2022, sur l'heure du dîner, nous souhaitons mobiliser les mamans du Québec pour soutenir les enfants vivant en situation de vulnérabilité du Québec.

C'est un midi-conférence où la #mamansconfettis est à l'honneur! Un concept où il sera possible d'interagir sur des thèmes qui touchent la maman d'aujourd'hui, une occasion de retourner à l'essentiel.

Tant qu'il y aura des iniquités et des enfants vulnérables, l'approche de la pédiatrie sociale souhaite être là pour les aider, les soutenir et les accompagner.



Pour obtenir tous les détails
ou pour vous inscrire:
[mamansurbaines.ca.](https://mamansurbaines.ca)

3 nouvelles activités pour bouger

La course à pied vous ennuie ? Votre vélo vous boude ? C'est le temps de se bouger le popotin et d'essayer un nouveau sport. En solo ou en groupe, cela vous motivera à bouger plus cet été et, qui sait, à découvrir de nouvelles aptitudes !

DU YOGA SUR L'EAU



1

À votre pagaie ! Maintenant qu'on est plus à l'aise sur notre planche à pagaie, c'est le temps de faire quelques postures de yoga. Le SUP yoga, c'est une nouvelle façon de faire du yoga, mais aussi de retrouver son équilibre. Au moindre mouvement, la planche réagit. On pourra ainsi travailler nos muscles stabilisateurs (et notre zénitude!).

2

Débarquée de la Californie, la *slackline* est partout. Dans les parcs urbains comme dans les centres d'escalade, elle invite à jouer au funambule sur une sangle élastique tendue entre deux arbres ou poteaux. Si la pratique demande patience et persévérance, elle permet de s'y initier facilement.

TROUVER L'ÉQUILIBRE



À LA CIME DES ARBRES



3

L'hébertisme prend de la hauteur ! Parcours aérien, tyrolienne, via ferrata, etc. : les déclinaisons sont multiples pour pratiquer cette activité de plein air qui nous fera vaincre sa peur des hauteurs. Aménagés à la cime des arbres, les parcours aériens proposent de progresser à son rythme dans un cadre sécuritaire, selon le niveau d'habiletés de chacun.



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.

A close-up portrait of a woman with dark, curly hair, looking slightly to the side with a gentle smile. Her hand is resting near her face, adorned with several rings. The background is dark and out of focus.

RENCONTRER

Rencontre avec Isabelle Racicot

UNE ANIMATRICE ASSUMÉE ET BIEN DANS SA PEAU

Vieillir est un privilège. Pour Isabelle Racicot, qui a perdu sa mère lorsqu'elle n'avait que 12 ans, cette expression prend tout son sens. Celle qui vient tout juste de célébrer ses 50 ans savoure pleinement cette nouvelle étape de vie.

« J'ai toujours dit que la cinquantaine sera ma plus belle décennie et j'y crois. Je suis bien dans ma peau et beaucoup moins préoccupée par mon image que par le passé. Je peux profiter de mon expérience. »



« J'ai une bonne génétique, lance d'emblée l'animatrice en entrevue, au lendemain de son anniversaire. J'ai quatre cheveux blancs et presque pas de rides ! » Mère de famille comblée et communicatrice hors pair, Isabelle Racicot a la joie de vivre contagieuse. Son sourire est l'un de ses meilleurs atouts, croit-elle. Elle doit aussi sa peau lumineuse à une routine beauté à laquelle elle ne déroge pas. « J'aime prendre soin de moi et me créer des rituels bien-être. »

UNE NOUVELLE ÉTAPE DE VIE

Isabelle Racicot aime le fait de vieillir en forme et en beauté. « J'ai toujours dit que la cinquantaine sera ma plus belle décennie et j'y crois. Je suis bien dans ma peau et beaucoup moins préoccupée par mon image que par le passé. Je peux profiter de mon expérience. » Ce qui ne l'empêche pas d'être coquette sur les tapis rouges et de porter les plus récentes créations des designers québécois.

PRENDRE LA PAROLE

Après avoir parcouru la planète pour interviewer les plus grandes stars, dont Sir Paul McCartney, Tom Cruise et Céline Dion, et couvrir les plus grands événements culturels (Oscars, Festival de Cannes, les Grammy, People's Choice Awards, etc.), l'animatrice prend également sa place derrière la caméra.

Il y a deux ans, elle a secoué le public avec son documentaire *Pour mes fils, mon silence est impossible*.

Portée par un sentiment d'urgence, dans la foulée du mouvement Black Lives Matter, elle a pris la parole en abordant le racisme systémique, un sujet encore très polarisant et délicat, dit-elle. « Je ne vais pas me taire. J'ai fait ce film pour mes gars. J'avais besoin de prendre la parole, mais surtout de présenter différentes réalités. Si je n'avais pas eu d'enfants, je ne suis pas sûre que je me serais lancée dans l'arène ainsi », confie celle qui multiplie les conférences depuis sa sortie.

L'animatrice aime surtout aller à la rencontre des gens qui l'inspirent ; elle a été portée par les propos de chaque personne d'exception présentée dans *Les dix de 2021*, une émission qui a été diffusée en début d'année. « C'est un projet qui me tenait à cœur depuis trois ans et je suis vraiment heureuse qu'il se soit concrétisé. » Il y aura peut-être une suite, espère-t-elle.

CARBURER AUX DÉFIS

Pour le moment, elle continue de prendre la parole tous les jours, à la radio, où elle a un plaisir fou à coanimer. « La radio, c'est spontané et ça m'allume ! Ça me demande d'être à l'affût de l'actualité et des enjeux sociaux et j'adore ça. Je me sens aussi propulsée par une jeune génération qui remet tout en question, dont mes deux garçons, et ça me stimule », poursuit celle qui multiplie les mandats d'animation, tant au Canada anglais qu'au Québec, et qui aime ce travail atypique de pigiste qui la garde en alerte. « À 50 ans, je carbure aux nouveaux défis et j'aime ça ! »

D^{RE}
STÉPHANIE
MORIN



Une 36^e clinique pour le Réseau Medicart

Depuis près de 20 ans, la Clinique médico-esthétique D^{re} Morin est fière de partager sa passion et son expertise pour la médecine esthétique. Ayant comme mission d'offrir aux patients des soins personnalisés dans un environnement calme et chaleureux, la clinique offre une quantité limitée de traitements afin d'assurer leur spécialisation. Située à Laval, la Clinique médico-esthétique D^{re} Morin a rejoint le Réseau Medicart en décembre dernier.



D^{re} Stéphanie Morin, médecin propriétaire de la clinique, est reconnue comme chef de file en médecine esthétique. Sa réputation de médecin injectrice dépasse les frontières canadiennes.

D^{re} MORIN, D'OÙ VOUS VIENT VOTRE PASSION POUR L'ESTHÉTIQUE ?

J'ai su très jeune que je voulais devenir médecin. Ma mère était préposée aux bénéficiaires et elle s'occupait de ses patients comme s'ils étaient ses propres parents, chose que j'ai souhaité reproduire à mon tour.

Ma spécialisation en esthétique s'est faite de manière très naturelle. Il y a 20 ans, j'étais dans un spa à Tremblant lorsque j'ai vu une publicité sur les injections. J'ai instinctivement appelé au numéro inscrit, j'ai dit que j'étais médecin et que je souhaitais être formée en injections. Ce fut le début des 20 dernières années ! La médecine esthétique correspond à ma personnalité : rencontrer des gens, les revoir régulièrement, apprendre à les connaître. J'aime pouvoir aider par une approche générale et soutenir les gens à se sentir bien dans leur peau et en confiance.

QUEL EST VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR PROFESSIONNEL À CE JOUR ?

Mon plus beau souvenir se traduirait par tous les moments de plaisir et les

rires que j'échange avec mes patients. L'ambiance est plutôt festive dans notre clinique ; les employés rigolent et ont beaucoup de plaisir avec les clients qui viennent nous visiter.

J'aime aussi me souvenir de mon premier bureau où les patients étaient assis à une chaise adossée au mur. C'est gratifiant de voir l'évolution de la clinique à travers toutes ces années et de constater le chemin parcouru depuis le tout début.

SELON VOUS, QU'EST-CE QUI DISTINGUE VOTRE CLINIQUE ?

L'énergie ! Les clients ont l'impression de venir voir leurs copines et de s'amuser lorsqu'ils viennent à la clinique. La salle d'attente est notre salon et les salles de traitements, la cuisine. La philosophie de la clinique est de traiter nos clients comme s'ils faisaient partie de notre famille. Si je refuse de faire un traitement sur moi-même ou à un proche, je ne l'offre pas dans ma clinique.

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

On oublie souvent que 80 % des maladies se traitent par des outils sur lesquels nous avons nous-mêmes le contrôle. En toute simplicité, mon principal conseil serait de bien

manger, de bouger et, évidemment, de se sentir bien dans sa peau ! Mes patients savent que l'alimentation, l'exercice et un mode de vie sain sont mes sujets préférés lorsque la porte du bureau est fermée.

Vous pouvez rencontrer la D^{re} Morin et son équipe à la clinique située au 1550, montée Champagne, à Laval.

SOINS OFFERTS

Injections d'agents neuromodulateurs
Injections d'acide hyaluronique
CoolSculpting^{MD}
Traitement du double menton
Traitement de l'hyperhidrose
Belkyra^{MC}
Rajeunissement des mains
Rajeunissement du visage
Traitement anti-âge
Microneedling
Perte de cheveux

medicart.com

D^{RE} ÉLIZABETH MORENCY, PIONNIÈRE EN MÉDECINE ESTHÉTIQUE ET EN PHLÉBOLOGIE

Directrice médicale chez Medicart Québec spécialisée en médecine esthétique et en phlébologie, Dre Élizabéth Morency cumule plus de 25 ans de pratique consacrés à ce domaine.



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

Prenez rendez-vous ou accédez à la boutique
en ligne : medicart.com.

À la fin de ses études en médecine, l'intérêt de la Dre Morency pour l'esthétique l'amène à suivre une formation en phlébologie. Elle amorce sa pratique en médecine familiale tout en faisant ses premiers pas en tant que phlébologue. Les avancées technologiques l'amèneront à s'intéresser aux différentes techniques d'injections antirides. Elle suivra les formations les plus reconnues afin de mettre à jour sa pratique dans ces domaines.

En complémentarité, Dre Morency et son équipe proposent plusieurs soins médico-esthétiques à la fine pointe de la technologie pour répondre aux besoins des patients.

QUELLES TECHNIQUES PROPOSEZ-VOUS À UN PATIENT QUI SOUHAITE AFFINER SA SILHOUETTE ?

Je conseillerais le CoolSculpting^{MD}, une technologie qui, grâce à la cryolipolyse, aspire les tissus gras pour les congeler rapidement. Le procédé entraîne la mort des cellules de stockage de la graisse. On pourra ainsi se débarrasser de bourrelets disgracieux sur le ventre, les flancs, le dos, les cuisses, les bras et la région sous-mentonnière.

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

Le plasma riche en plaquettes (PRP) permet de stimuler les cellules souches du derme qui fabriquent collagène et élastine. Le traitement permet de rajeunir et d'embellir la peau du visage, les cernes, le cou, le décolleté, les mains et de traiter certaines imperfections. Le plasma contient des facteurs de croissance qui favorisent la mise en route des mécanismes naturels de régénération de la peau. Un traitement très performant qui traite le corps par le corps !



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 et de la médecine esthétique.

LE SÉRUM TENSEUR C, UN INCONTOURNABLE DE LA GAMME MEDICART



*Les produits Medicart
sont fabriqués au
Québec, sont non
testés sur les animaux
et ne contiennent pas
de gélatine.*

Avec l'arrivée de l'été et de l'exposition au soleil qui se fait plus fréquente, il faut s'assurer de préparer notre peau et veiller à ce que notre trousse de produits soit complète afin de bien se protéger. Vous cherchez un sérum qui améliore l'aspect et la texture de la peau endommagée par le soleil et qui réduit l'inflammation causée par celui-ci ? Medicart a exactement ce qu'il vous faut !

Notre Sérum tenseur C, issu de notre gamme Nature, régénère la peau et renforce la barrière hydrolipidique en éclaircissant et en illuminant le teint tout en diminuant l'hyperpigmentation. Il aide à réduire les signes prématurés du vieillissement cutané.

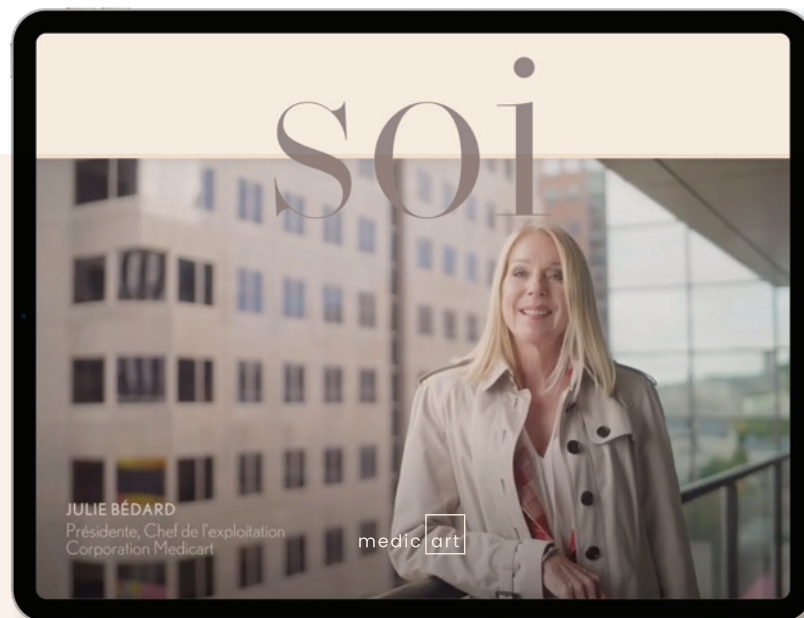
De plus, il neutralise l'oxydation par les radicaux libres, améliore l'aspect et la texture de la peau endommagée par le soleil et augmente l'efficacité des actifs dans les crèmes solaires. Dites adieu aux taches pigmentaires !

LE SÉRUM TENSEUR C

S'utilise le matin sur le visage, le cou et la poitrine, combiné avec une crème de jour hydratante. Peut être utilisé le soir, sous la crème de nuit ou en alternance sur une peau sensible. Déposez quelques gouttes sur la peau avant l'application de votre crème hydratante.

epiderma.ca/boutique

SOI: websérie et balado à découvrir



Dans les différents épisodes de la websérie *SOI*, présentés par Medicart, Julie Bédard, présidente et chef de l'exploitation du Réseau Medicart, s'entretient avec des personnes inspirantes et passionnées par la santé globale et la médecine esthétique. Il s'agit d'un moment unique pour obtenir les meilleurs conseils afin de vieillir en beauté.

DES COLLABORATRICES ENGAGÉES ET INSPIRANTES !

Plongez au cœur des discussions des plus intéressantes avec la **D^{re} Thi Nhu Mai Ho**, omnipraticienne spécialisée en médecine esthétique qui pratique depuis plus de 10 ans chez Epiderma. La D^{re} Mai Ho vous explique comment elle est tombée en amour avec le domaine de l'esthétique et vous confie un moment touchant en lien avec sa pratique tout en démystifiant les injections antirides.

Julie Bédard s'entretient également avec **Isabelle Huot**, docteure en nutrition, chroniqueuse et entrepreneure à succès. Dans cet épisode, vous en apprendrez davantage sur l'alimentation saine, le régime méditerranéen

et les aliments à incorporer dans votre quotidien pour freiner le vieillissement et prévenir certains types de maladies.

Restez à l'affût ! De nouveaux épisodes seront disponibles sous peu avec nulle autre que **Jessica Harnois**, une sommité influente de la sommellerie au Québec et à l'international, et la **D^{re} Élisabeth Morency**, directrice médicale de la clinique Medicart Québec. Découvrez le portrait de la D^{re} Morency à la page 20 du webmagazine pour en apprendre davantage sur son parcours professionnel et sa pratique.

Envie d'en apprendre davantage ? La websérie *SOI* est également disponible en version longue sur la chaîne YouTube du Réseau Medicart et en format balado sur Spotify.



LA TECHNOLOGIE ELOS PLUS (SRA) FAIT SON ENTRÉE CHEZ EPIDERMA



Au gré du temps, la peau se transforme en raison de plusieurs facteurs tels que la génétique, l'âge, certaines maladies et la prise de certains médicaments. Le stress, la pollution, le soleil et le manque d'hydratation peuvent aussi avoir des effets néfastes à long terme sur la peau, d'où l'importance d'en prendre grand soin. Désormais offerts chez Epiderma, les traitements de photorajeunissement, grâce à la technologie Elos Plus (SRA), redonnent à la peau une apparence saine et un teint unifié.



Les appareils de photorajeunissement ont gagné en popularité grâce à leur efficacité à combattre les effets du vieillissement sur la peau. La technique Elos Plus (SRA), qui agit directement sur les trois structures composant la peau (l'épiderme, le derme et l'hypoderme), traite également les problèmes pigmentaires bénins et sans reliefs, les « mélasmas » superficiels de même que les problèmes vasculaires de petit calibre.

Le Dr Alexis Du Cap, directeur médical chez Epiderma, explique que « l'exposition à long terme aux rayons du soleil sans ou avec peu de protection solaire est intimement liée à l'apparition du photovieillissement de la peau. Celle-ci perd donc son élasticité, son tonus et développe l'apparition de taches pigmentaires et de rougeurs. »

UN TRAITEMENT EFFICACE ET SANS DOULEUR

Récemment, les cliniques Epiderma se sont équipées de la pièce à main SRA, utilisée avec l'appareil Elos Plus. « Le traitement de photorajeunissement s'effectue avec un laser qui déploie une lumière intense pulsée (IPL) ». Le principe est similaire au traitement d'épilation par laser », explique le

Dr Du Cap. La lumière se transforme en énergie thermique en atteignant le collagène sous la surface de la peau. Résultat : ce traitement, qui s'effectue chez Epiderma toujours sous approbation médicale d'abord, redonne à la peau une apparence saine et de l'éclat au teint.

Plusieurs régions, comme le visage, le cou, le décolleté et les mains, peuvent être traitées de façon rapide et efficace. En plus d'être sans douleur et non apparents, les traitements de photorajeunissement ne déstabilisent pas la surface de la peau. Aucune

convalescence ou aucun repos post-traitement n'est requis.

« Le traitement de photorajeunissement permet aussi une amélioration graduelle de la peau avec un effet pouvant se prolonger pendant plusieurs mois. La peau devient progressivement plus claire, plus douce et plus lumineuse. Le grain de peau devient plus homogène. Les patientes ayant reçu les traitements mentionnent souvent remarquer un éclat de jeunesse dans leur visage et se trouvent plus reposées », explique le Dr Du Cap.

« Cinq jours après mon traitement, j'ai constaté que les taches pigmentaires sur mon visage étaient plus pâles et que ma peau était radieuse. Je suis vraiment impressionnée par le résultat, à tel point que j'ai décidé de m'offrir un traitement lors de chaque changement de saison pour préserver mon teint lumineux ! »

— Alejandra O, une cliente d'Epiderma.



1

Flotter

On dit que flotter une heure dans un bain au sel d'Epsom est aussi relaxant que dormir quatre heures. On va prendre un double, svp !



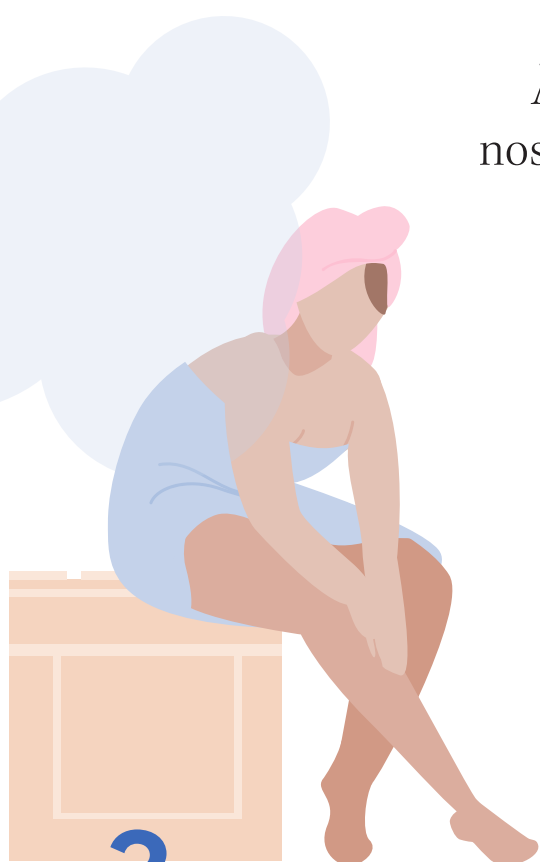
2

Dormir

On s'offre une nuitée chez un hôtelier de sa région, avec le petit-déjeuner à la chambre et un accès au spa. La totale, quoi !

5 façons de recharger nos batteries

À l'approche de la belle saison, rechargeons nos batteries avec ces cinq expériences bien-être qui nous feront le plus grand bien.



3

Suer

On évacue le stress et la pression lors d'une séance de sauna Aufguss où un professionnel arrose les pierres chaudes d'eau et d'huiles essentielles.



4

Méditer

Il n'y a pas plus ressourçant qu'un séjour de méditation visant une approche de détente et de santé globale.



5

Relaxer

Se détendre et prendre du temps pour soi en restaurant sa routine beauté de l'été. Le masque apaisant Medisoft est parfait pour raffermir et détendre la peau !

BESOIN
D'UNE
PAUSE DE
CUISINE?

50 \$ DE RABAIS
CODE PROMO : PAUSE50



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

ISABELLEHUOT.COM

4 SEMAINES
DE REPAS

PRÊTS EN 5 MINUTES



LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE MAINTENANT
OFFERTE CHEZ MEDICART OTTAWA

Agents de comblement

Injection de neuromodulateurs

Plasma riche en plaquettes (PRP)
Visage

Perte de cheveux (PRP)

medic **art**

**L'avenir
s'annonce
de toute
beauté**



medic art