

# soi

Votre beauté naturelle.  
Rehaussée.



# Soi



medic art

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

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

**Collaborateurs**

**MAISON 1608 PAR SOLISCO**  
Éditeur  
maison1608.com

**RÉDACTION**  
Jessica Harnois  
Isabelle Huot  
Annie Lafrance  
Marie-Michèle Vézina

**CORRECTION D'ÉPREUVES**  
Amélie Lapière

**04 — ÉDITO DE JULIE BÉDARD**

Trouver son équilibre, revoir ses priorités, penser à soi ; notre présidente vous présente notre nouveau numéro.

## Inspirer

**06 — TÉLÉTRAVAILLER  
DE FAÇON ÉQUILIBRÉE**

Le télétravail s'est immiscé dans nos vies depuis quelques mois. Comment gérer sainement ce nouveau mode de vie ?

**08 — UNE ALIMENTATION LOCALE  
EN HIVER, C'EST OUI !**

Acheter local en saison hivernale au Québec, oui, c'est possible ! Et on y voit une tonne de bienfaits.

**12 — LE VIN NATURE :  
AU-DELÀ DE LA TENDANCE**

Le vin nature est de plus en plus présent sur les tablettes. Qu'est-ce qui le définit vraiment ?

**14 — LE CANCER DU SEIN :  
COMMENT VIVRE AVEC LES  
CHANGEMENTS PHYSIQUES**

Les changements physiques sont inévitables lors d'un diagnostic du cancer du sein. Témoignages de femmes courageuses.

**16 — 4 CONSEILS POUR  
APPRÉCIER L'HIVER**

La sédentarité en hiver, c'est non ! Découvrez nos 4 conseils pour apprécier la saison blanche, malgré le froid.



## Rencontrer

**18 — RENCONTRE AVEC  
CHANTAL LACROIX**

Faire de soi sa priorité est une nécessité. Discussion avec une femme inspirante qui a décidé de se choisir avant tout.

**20 — QUAND L'EXPÉRIENCE  
RENCONTRE LA PASSION –  
D<sup>R</sup> LECLAIR**

Discussion avec le D<sup>r</sup> Jason Leclair, directeur Opérations et Innovation, qui assure la direction médicale de Medicart Vein Clinic à Ottawa.

## Informier

**22 — L'ART MODERNE DU  
REMODELAGE CORPOREL**

CoolSculpting et VelaShape III, les options de remodelage corporel de Medicart expliquées.

**24 — PROTÉGEZ VOTRE PEAU  
365 JOURS PAR ANNÉE**

Découvrez notre tout nouveau produit, la Poudre fine éclat, FPS 50, à large spectre, pour les jours de soleil et même pour ceux de pluie !

**25 — L'ÉQUILIBRE POUR TOUS**

Notre liste de cadeaux qui met de l'avant l'équilibre, pour nous ou pour nos proches.

Edito  
de Julie



# TROUVER SON ÉQUILIBRE

**Par Julie Bédard**

Présidente et chef de l'exploitation du réseau Mediacart

Trouver son équilibre. Dans nos vies ultrachargées, réglées au quart de tour, voilà un objectif que nous visons tous et toutes, mais qui, admettons-le, n'est pas si facile à atteindre.

L'équilibre est un concept intangible, imprécis, mais si recherché. L'équilibre est aussi propre à chacun. La quête de l'un diffère de celle de l'autre, entre la vie de famille, l'épanouissement professionnel et le mieux-être personnel.

Ce fragile équilibre est aussi flexible dans le temps. À 20 ans, l'équilibre entre les différentes sphères de notre vie n'est pas le même qu'à 40 ou à 60 ans. Il n'en est

pourtant pas moins important. Il faut accepter de revoir ses priorités et se donner le droit de se tromper avant d'y arriver.

Pour vous aider à trouver le vôtre, nous partageons avec vous dans cette édition hivernale quelques inspirations, conseils et astuces. Des idées pour bouger, sortir prendre l'air et optimiser la productivité au travail. Comme le temps des Fêtes arrive à grands pas, on vous propose quelques idées cadeaux à offrir à vos proches pour qu'ils puissent également trouver ce fameux équilibre.

Bonne lecture!



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 aussi le mieux-être dans leur vie professionnelle. Le meilleur pour soi, ça se trouve ici.



# Télétravailler de façon équilibrée

Le télétravail a ses bienfaits: fini le trafic aux heures de pointe, les longs déplacements et les lunchs réchauffés. Mais il a aussi ses limites. Avec cette nouvelle réalité pointe la recherche d'un nouvel équilibre de vie, soit celui de savoir décrocher.

Depuis qu'elle a aménagé son bureau à la maison, Marie-Hélène n'a jamais autant travaillé. Dès son réveil, elle texte ses collègues et répond à ses courriels, une habitude qu'elle répète même les jours de congé et les fins de semaine. Son téléphone est littéralement devenu son adjoint, voire son collègue de travail. Or ce mode de fonctionnement, aussi appelé l'« hyperconnectivité », peut avoir des effets néfastes sur la vie de Marie-Hélène et des télétravailleurs. Il est une source de stress, d'anxiété de performance et de dépression, selon les récentes études.



### LE DROIT DE SE DÉCONNECTER

De plus en plus d'experts clament le droit à la déconnexion. Pour y arriver, le télétravail et le travail hybride doivent être mieux encadrés, demande notamment l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés, qui préconise l'établissement d'une politique claire et uniforme au sein de chaque organisation afin que les paramètres et les frontières entre la vie privée et professionnelle soient les mêmes pour tous les employés. Et pourquoi ne pas légiférer en ce sens et adopter une loi sur le droit à la déconnexion ? La France l'a fait il y a quatre ans et le Québec pourrait bien l'imiter puisqu'un projet de loi a été déposé à l'Assemblée nationale en juin 2020. N'empêche, avant même l'adoption d'une loi ou d'un règlement, il est possible de mettre en place certaines pratiques afin de télétravailler de façon équilibrée.



« Même en télétravail, il est bon d'entretenir les relations avec les collègues. »



### MIEUX ORGANISER SES JOURNÉES

Comment mieux organiser ses journées ? D'abord, il faut fixer des heures de travail, de rencontre et de concentration à l'avance. Mais cela va aussi dans les détails. Par exemple, ajoutez une note en fin de courriel qui précise que vous répondrez seulement lors des heures ouvrables ; bloquez l'accès aux courriels les soirs et fins de semaine ou sortez marcher durant la pause pour éviter de naviguer une fois de plus. Tous ces petits gestes permettent non seulement de décrocher du boulot, mais surtout d'être plus efficace et productif durant les heures travaillées.

### AVOIR UN MODE DE VIE SAIN

Bien dormir, s'alimenter sainement et bouger sont certainement les conseils qui reviennent le plus souvent. Si le frigo est à portée de main, ce peut être une source de distraction (allô les fringales!), mais c'est aussi un atout pour bien

s'alimenter de plats faits maison et de produits frais. Vous travaillez devant un écran ? Variez les positions, sortez courir sur l'heure du dîner et organisez des réunions en plein air.

### CRÉER ET MAINTENIR LES LIENS

Pas question de rester isolé ! Même en télétravail, il est bon d'entretenir les relations avec les collègues. Rire en équipe, saluer les réussites, discuter spontanément : cela va non seulement diminuer le stress, mais contribuer à souder les équipes et, en fin de compte, à accroître la productivité tout en gardant une vie équilibrée !





**Par Isabelle Huot**  
Docteure en nutrition  
[isabellehuot.com](http://isabellehuot.com)

# UNE ALIMENTATION LOCALE EN HIVER, C'EST OUI!

Qu'ont en commun l'ail, la betterave, la carotte, le céleri-rave, le champignon, le chou, la courge Butternut, l'endive, le panais, le poireau, le rutabaga et le topinambour ? Ce sont tous des légumes d'hiver locaux. Au Québec, contrairement à ce que l'on pourrait penser, il est tout à fait possible de s'alimenter localement, et ce, même en hiver. De plus, consommer des légumes de saison et locaux comprend de nombreux avantages.



**Les légumes d'hiver contribuent au goût et à la texture de ces recettes qui nous réchauffent le corps et le cœur lors de la saison froide.**



### **L'ÉCONOMIE LOCALE**

Consommer des légumes d'hiver locaux encourage l'économie locale et soutient nos producteurs. En hiver, une façon d'y parvenir est de souscrire à un panier de légumes. Des paniers sont offerts dans plusieurs régions par différents producteurs ou organismes. Il est également possible de s'approvisionner localement à l'épicerie. Le logo Aliments du Québec permet d'identifier les légumes locaux plus facilement.

### **LA SANTÉ**

Consommer des légumes d'hiver locaux apporte également des bienfaits pour la santé. Les légumes sont des aliments non transformés, riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Les fibres peuvent aider à réguler le transit intestinal, réduire le cholestérol et mieux contrôler la glycémie. Quant aux vitamines et minéraux, ils sont essentiels à la santé et remplissent de nombreuses

fonctions dans l'organisme. Par exemple, la vitamine C, notamment présente dans les légumes et les fruits, favorise l'absorption du fer d'origine végétale et contribue à la cicatrisation. Enfin, selon l'Organisation mondiale de la santé, la consommation d'au moins 400 g de fruits et légumes par jour diminue le risque de maladies non transmissibles, comme les maladies cardiovasculaires et le diabète.

### **EN QUOI LA SAISONNALITÉ EST-ELLE IMPORTANTE ?**

Tenir compte de la saisonnalité des produits est important, non seulement pour l'environnement et la santé, mais pour le goût. En effet, les produits sont au mieux en termes de nutriments, d'arômes et de saveurs lorsqu'ils sont en saison. De plus lorsqu'ils sont locaux, les produits peuvent être récoltés à maturité, parcourent de moins grandes distances et préservent donc toute leur fraîcheur.

### **VÉGÉTAUX D'HIVER ET RÉCONFORT**

Pour plusieurs personnes, *légume* ne rime pas toujours avec *réconfort*. Or les végétaux d'hiver entrent dans la composition de nombreux plats réconfortants : ragoûts, mijotés, gratins, soupes, etc. En effet, les légumes d'hiver, comme les légumes racines, se prêtent particulièrement bien aux cuissons longues et douces des plats réconfortants. En plus d'y apporter des bienfaits pour la santé, les légumes d'hiver contribuent au goût et à la texture de ces recettes qui nous réchauffent le corps et le cœur lors de la saison froide.

Consommer des légumes locaux et de saison est une habitude bénéfique, tant pour l'économie locale que pour la santé humaine et celle de l'environnement. Alors, cet hiver, profitez-en pour cuisiner de bons plats réconfortants mettant en valeur les légumes d'hiver locaux.

Voici une soupe onctueuse et goûteuse grâce à un savoureux mélange de légumes d'automne.



Pour des recettes de saison, visitez le site de l'Association des producteurs maraîchers du Québec : [mangezquebec.com](http://mangezquebec.com).

# Potage aux légumes grillés

Recette d'Isabelle Huot, docteure en nutrition

Portions : 4  
Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 60 minutes

## INGRÉDIENTS

1 litre (4 tasses) de courge musquée pelée et coupée en dés  
500 ml (2 tasses) de carottes pelées et coupées en dés  
1 oignon coupé en dés  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame  
3 gousses d'ail  
Romarin  
500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet  
250 ml (1 tasse) de lait  
540 ml (1 conserve) de lentilles

## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).  
Sur une plaque de cuisson, déposez un papier parchemin. Déposez ensuite les dés de courge, de carotte et d'oignon.  
À l'aide d'un pinceau, répartissez la moitié de l'huile de sésame sur les légumes. Ajoutez quelques tiges de romarin sur la plaque de cuisson.  
Emballez les gousses d'ail dans un papier d'aluminium puis déposez-les sur la plaque de cuisson. Enfouissez pour 40 minutes.  
Une fois les légumes grillés, retirez du four puis transférez-les dans un grand chaudron. Ajoutez le reste de l'huile de sésame. Mélangez délicatement

afin d'enduire légèrement les légumes du corps gras.

Déballez l'ail du papier d'aluminium. Exercez une pression sur la gousse afin d'en faire sortir l'ail confit. Ajoutez au reste des ingrédients, dans le chaudron.

Ajoutez ensuite le bouillon de poulet et le lait. Portez à ébullition.

Lorsque la préparation bout, diminuez le feu à moyen-doux, ajoutez les lentilles puis laissez mijoter une quinzaine de minutes.

# Deux incontournables dans votre routine beauté !

L'éclat sublime regard et le Sérum tenseur C de Medicart.

L'Éclat sublime regard est une émulsion à la texture délicate conçue pour les zones fines et fragiles du regard. Il permet aux rides, poches et cernes de s'envoler pour un regard pétillant et rajeuni.

Le Sérum tenseur C régénère la peau et renforce la barrière hydrolipidique en éclaircissant et illuminant le teint tout en diminuant l'hyperpigmentation.

[medicart.com](http://medicart.com)



medic art



Isabelle huot  
DOCTEURE  
EN NUTRITION

Pour le plaisir  
DE MANGER SAINEMENT

10 \$ DE RABAIS  
AVEC LE CODE MED10

Céréales



Biscuits  
& Muffins



Repas prêts-à-manger



\*Valide jusqu'au 28 février 2022, achat min. 100 \$, valide 1 fois, non jumelable.

ISABELLEHUOT.COM 1 877 761-5456



**Par Jessica Harnois**  
Sommelière  
Club de vins Jessica Harnois  
jessicaharnois.com

# Le vin nature : au-delà de la tendance

De nos jours, de saines habitudes de vie sont de mise. Tout un chacun désire manger des aliments bios qui poussent sans l'aide de produits chimiques. Le même mode de pensée s'applique pour les boissons alcoolisées comme le vin.

## **QU'EST-CE QU'UN VIN NATURE ?**

L'idée d'un vin nature (on dit aussi parfois « naturel ») est simple : c'est un vin élaboré selon des techniques ancestrales, avec des interventions minimalistes. Il n'y a pas de règles bien établies et obligatoires, mais généralement les vignerons n'utiliseront ni pesticides ni herbicides dans leurs vignes et ils n'ajouteront pas d'autres additifs au vin, ou alors juste un peu de sulfites (SO<sup>2</sup>) au besoin. Il est bon de savoir que tous les vins, lorsqu'ils fermentent, produisent du SO<sup>2</sup>. Donc, même les vins dits « nature » en contiennent. Malgré une croyance bien ancrée, ce ne sont pas les sulfites qui causent les fameux maux de tête, mais plutôt l'éthanol, un dérivé de l'alcool.

## **CE QUI DIFFÉRENCIE UN VIN NATURE DES AUTRES**

Bien que la méthode de fabrication des vins nature soit particulière et minimaliste, tant dans le champ que dans le chai, le vin ne devrait pas, en théorie, avoir un goût différent. Malgré tout, certains les apprécient davantage.

Pensons aux légumes : certaines tomates du jardin sont parfois plus savoureuses que d'autres qui ne sont pas bios. C'est la même chose pour les raisins. Certaines grappes de raisin issues de l'agriculture biologique sont particulièrement juteuses.

Le facteur qui permet de distinguer les vins nature est surtout le fait que ces vins ne sont pas protégés par des sulfites ajoutés et d'autres additifs. On retrouve donc au nez et en bouche des arômes qu'on appelle « foxés », soit des odeurs animales qui rappellent le cuir, l'écurie et même la bête sauvage. On peut même parfois y détecter des effluves de mouffette ! Ces dernières sont associées aux brettanomyces. La « brett », pour les intimes, est une levure qui confère des arômes étranges aux vins, souvent considérés comme des défauts. Or certaines personnes ont commencé à associer ces arômes aux vins nature et même à en apprécier le bouquet. C'est signe que les modes sont en constante évolution et aussi que tous les goûts sont dans la nature.

### PEUT-ON CONSERVER UN VIN NATURE ?

Les vins nature ne sont pas de bons vins pour la cave. Lorsqu'un vin n'a pas ou peu d'intrants, il n'est pas protégé pour bien passer à travers le temps et risque de flétrir en deux temps, trois mouvements. Il est donc de mise de le déguster en jeunesse pour pouvoir profiter de ses arômes fruités et vivants.

Lorsqu'une bouteille est ouverte, la matière peut rapidement s'oxyder au contact de l'air. Une bonne option : allez en consommer dans un bar à vin. Une autre option est de commander des vins nature en importation privée qui se vendent en caisse de six ou douze bouteilles. Ces produits peuvent se commander sur Internet auprès d'agences de vins comme Ward et Associés, Calice, Le vin dans les voiles, et autres. Les caisses que vous commanderez vous seront livrées à une succursale SAQ près de chez vous. Rien de plus simple.



Un des précurseurs du mouvement à Montréal a été Martin Juneau, chef propriétaire du restaurant Pastaga, il y a une dizaine d'années. Depuis, l'engouement des vins nature au Québec ne cesse d'augmenter. En prime, cette tendance est bonne pour l'environnement. Nous devrions logiquement utiliser le moins d'intrants possible dans nos aliments et préserver notre santé ainsi que celle de notre planète.

## Top-3 de vins nature

Voici quelques suggestions pour vous initier au monde du vin nature.



### BEEZZ FREE (18,00 \$)

*Hydromel québécois*  
Hydromel biologique de la ferme apicole Desrochers, c'est un heureux mélange entre la pomme et le miel issu des fleurs sauvages. Portez bien attention à la sensation en bouche : on sent des petites bulles. Il est super lorsque servi frais à l'apéro !

OFFERT EN BOUTIQUES SPÉCIALISÉES.



### MEINKLANG KONTAKT 2020 (21,85 \$)

*Vin orange autrichien*  
Abordable et très intéressant, cet assemblage de welschriesling, pinot gris et traminer est aromatique et se boit aussi bien dans un cinq à sept entre amis qu'avec des sushis.

SAQ 14509553



### DOMAINE DES VIGNES DU MAYNES MÂCON VILLAGES (33,00 \$)

*Un bourgogne nature*  
Ce délicieux chardonnay français explose en bouche. Pur, droit et vibrant, il s'ouvre sur des arômes de pommes jaunes. Parfait avec de la volaille ou des plats de pâtes.

SAQ 14748597

Epiderma est fière de s'associer depuis maintenant 14 ans à la Fondation cancer du sein du Québec dans le cadre de sa campagne annuelle de sensibilisation. Chaque année, Epiderma s'engage à remettre 20\$ à la fondation pour chaque forfait sélectionné vendu durant octobre.



# LE CANCER DU SEIN: COMMENT VIVRE AVEC LES CHANGEMENTS PHYSIQUES

Une femme sur huit recevra un diagnostic de cancer du sein au cours de sa vie<sup>1</sup>. Chacune d'elles devra composer avec des traitements parfois agressifs pouvant engendrer la perte des poils, la perte d'un sein, une peau plus sèche, et plus encore. Voir son corps changer est une expérience différente pour chaque personne puisque l'image corporelle est subjective et dépend des sentiments, des pensées et des perceptions de chacun face à soi-même<sup>2</sup>.

Pour Sylvie, le premier changement fut de perdre ses cheveux. « Quand j'ai su que j'avais un cancer du sein, ça été un choc, mais la perte de cheveux, ça été comme une claque », nous dit-elle après avoir traversé ses traitements de chimiothérapie et une mastectomie du sein droit. Malgré tout, elle s'est accrochée au fait que sa priorité était de ne plus avoir son cancer et que pour cela, les traitements étaient nécessaires. Tous ces changements étaient la clé pour qu'on lui « enlève » son cancer.

Après son diagnostic de cancer du sein triple positif (HR+ et HER2+), Pearl s'était équipée d'une perruque. « Je n'ai pas aimé ça. C'était chaud, ce n'était pas confortable. Je me regardais, puis j'avais l'impression d'être un imposteur », nous dit-elle en nous apprenant que ladite perruque n'a été portée que deux ou trois fois. Dès le début, elle a choisi d'assumer sa nouvelle apparence.

Bien que Sylvie et Pearl aient su garder une attitude positive, des études ont aussi démontré que plusieurs femmes atteintes d'un cancer du sein vivent des problématiques liées à leur image corporelle qui ne sont pas à négliger<sup>3,4</sup>. Dépression, anxiété, difficultés sexuelles et isolement sont des effets possibles qui nécessitent qu'on en discute davantage.

Un suivi en thérapie a aidé Sylvie à garder un bon moral tout au long de cette épreuve. Pearl a pu compter sur son entourage et a même su se servir de son nouveau corps pour aider des gens. « J'ai assez bien vécu avec cette apparence-là. J'ai fait de belles rencontres, ça m'a aidée à accepter. Parfois, je pense que c'est moi qui ai fait du bien aux gens parce qu'avec mon ouverture, j'allais les écouter et "démystifier". »

Pour apaiser le stress lié à l'image corporelle, il existe une panoplie de ressources disponibles pour les personnes atteintes. Par exemple, l'infirmière pivot peut les diriger vers des ressources esthétiques, comme des tatoueurs spécialisés en dermopigmentation du mamelon. De son côté, la Fondation cancer du sein du Québec offre du soutien psychosocial gratuitement ainsi qu'une ligne d'écoute et d'information pour les femmes atteintes, de même que beaucoup d'autres services gratuits.

Le cancer du sein aura aussi apporté de belles leçons. « Il y a eu plusieurs belles victoires dans ce cancer-là, mais entre autres, ça m'a donné confiance en moi », nous dit Pearl. « J'étais très critique de mon corps, de mon apparence. J'ai compris que ma santé était bien plus importante. Ça été un beau gain à travers la maladie. »

**Vous êtes touché par un cancer du sein? Obtenez du soutien auprès de la Fondation cancer du sein du Québec:**

**Soutien psychosocial  
Ligne d'écoute et d'information  
Ma Santé Active<sup>MC</sup>  
Ma communauté rose<sup>MC</sup>**

**Pour tout savoir sur le cancer du sein, visitez le site Web de la Fondation cancer du sein du Québec : [rubanrose.org](http://rubanrose.org).**



<sup>1</sup>FCSQ (2021). « Statistiques sur le cancer du sein », [rubanrose.org/minformer/a-propos-du-cancer-du-sein/statistiques-sur-le-cancer/](http://rubanrose.org/minformer/a-propos-du-cancer-du-sein/statistiques-sur-le-cancer/).

<sup>2</sup>Craig A. White, « Body Image Dimensions and Cancer: A Heuristic Cognitive Behavioural Model », *Psycho-Oncology* 9, n° 3 (juin 2000): 183-92, [doi.org/10.1002/1099-1611\(200005/06\)9:3<183::aid-pon446>3.0.co;2-l](https://doi.org/10.1002/1099-1611(200005/06)9:3<183::aid-pon446>3.0.co;2-l).

<sup>3</sup>Pat Fobair, et al., « Body Image and Sexual Problems in Young Women with Breast Cancer », *Psycho-Oncology* 15, n° 7 (2006): 579-94, [doi.org/10.1002/pon.991](https://doi.org/10.1002/pon.991).

<sup>4</sup>Michelle Cororve Fingeret, Irene Teo et Daniel E. Epner, « Managing Body Image Difficulties of Adult Cancer Patients: Lessons from Available Research », *Cancer* 120, n° 5 (1<sup>er</sup> mars 2014): 633-41, [doi.org/10.1002/cncr.28469](https://doi.org/10.1002/cncr.28469).

<sup>5</sup>Fingeret, Teo et Epner.

# 4 CONSEILS POUR APPRÉCIER L'HIVER

L'hiver, on ne reste pas sédentaire.  
Et si on sortait prendre l'air?

### **BOUGER**

C'est bien connu : il faut s'activer pour se réchauffer. En plus de garder la forme, les activités sportives, comme la marche, la raquette et le ski de fond, libèrent des substances telles que les endorphines, la dopamine et la sérotonine, qui favorisent la détente et la bonne humeur. Un esprit sain dans un corps sain, quoi!

### **S'HABILLER**

Il n'y a pas de mauvaise température, que de mauvais vêtements, dit le dicton. En d'autres mots, pour apprécier l'hiver québécois, il faut être habillé adéquatement, en fonction de la météo et de l'activité pratiquée. Votre garde-robe hivernale est-elle complète? C'est le temps de s'y mettre!

### **S'AMUSER**

Faire un bonhomme de neige avec les petits, patiner sur un lac gelé, glisser en luge, faire des anges dans la neige ou une bataille de boules de neige, etc. Les plaisirs simples sont souvent les plus amusants. Retrouvez votre cœur d'enfant!

### **EXPLORER**

Partez explorer de nouveaux sentiers! Les parcs nationaux et régionaux accueillent les visiteurs à l'année et sont bien aménagés en hiver. Profitez-en pour faire du tourisme hivernal et sillonner les régions du Québec. Parce que, comme le dit la chanson, notre pays, c'est l'hiver!





# 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 Chantal Lacroix

# LE BESOIN DE SE CHOISIR

Chantal Lacroix le dit haut et fort: à 56 ans, elle ne s'est jamais sentie aussi belle, et surtout, si bien dans sa peau. Après avoir traversé elle-même plusieurs tempêtes, l'animatrice apprécie le calme; elle prend le temps de savourer son bonheur et de le cultiver.

*« J'ai décidé que je veux vivre. Je veux du temps pour moi, pour ma famille, et je veux vivre loin du stress. J'ai envie d'un équilibre. »*

« Pour moi, la beauté physique part du regard que l'on porte sur soi-même », affirme-t-elle, en début d'entrevue. Une phrase qu'elle a mûrement réfléchi et qui est pleine de sagesse pour celle qui, durant une heure, n'hésitera pas à se confier et à partager son expérience. Derrière la femme d'affaires et productrice aguerrie se cache une amoureuse, une mère, avec ses doutes et ses peurs. À force de vouloir aider les autres et dégager la bonté, « y a-t-il un risque de s'oublier soi-même ? », s'est-elle demandé.

Malgré les succès télévisuels, la réussite n'a pas toujours été au rendez-vous pour Chantal Lacroix. Il y a deux ans, après sa séparation du père de sa fille, elle a senti le besoin de consulter à son tour. « J'ai fait la tournée de plusieurs professionnels pour comprendre ce qui n'allait pas. Pourtant, j'avais tout pour être heureuse, mais je ne l'étais pas. »

Un long processus s'est alors amorcé : celui du changement. « J'ai senti le besoin de me choisir. C'est une expression qu'utilisait souvent ma mère, mais je l'ai réellement comprise à ce moment-là », dit l'animatrice qui se dit plus heureuse et sereine aujourd'hui.

#### **S'AIMER PLUS QUE S'ACCEPTER**

Maniaque des petits pots de crème, Chantal Lacroix aime prendre soin de sa peau et la mettre en valeur. Assumer sa différence, bien que cela ne soit pas toujours facile, est la seule façon de sortir du lot et de vivre une vie qui est la nôtre, soutient l'animatrice. « Que ce soit mon vitiligo, qui est de plus en plus visible, ou ma surdité, j'apprends non seulement à accepter la différence, mais surtout à en être fière. »

L'an dernier, en pleine pandémie, Chantal Lacroix a décidé de fermer sa boîte de production télé. Fini le rythme de fou. « J'ai décidé que je veux vivre. Je veux du temps pour moi, pour ma famille, et je veux vivre loin du stress. J'ai envie d'un équilibre », explique-t-elle.

#### **CARBURER AUX DÉFIS**

Elle a alors mis sur pied la plateforme [soyonslasolution.com](http://soyonslasolution.com) qui rassemble différentes formations Web sur le mieux-être. La plus récente a été lancée début novembre et vise à vaincre l'anxiété. « Quand j'ai vu l'engouement envers le premier programme A.I.M.E., je me suis dit qu'il fallait aller plus loin. Je voulais que les participants aient accès aux mêmes professionnels qui m'ont conseillée durant ma démarche. »

Emballée par ce nouveau projet, la dynamique animatrice assure toutefois que le Web lui permet de respecter sa volonté de ralentir. « C'est beaucoup moins lourd que les projets télé et ça colle parfaitement à ma vision, à où j'en suis actuellement dans ma vie. »

N'empêche, celle qui carbure aux défis n'entend pas s'arrêter. Lorsque la passion est au rendez-vous, il ne faut pas avoir peur de foncer et d'oser, soutient-elle. « Mais je choisis maintenant mes défis ! »



# QUAND L'EXPÉRIENCE RENCONTRE LA PASSION

L'équipe de Medicart Vein Clinic est la plus expérimentée de la vallée de l'Outaouais, tant à Gatineau qu'à Ottawa. Cette clinique, qui compte neuf médecins, dix infirmières formées en phlébologie et sclérothérapie, une infirmière praticienne et un personnel administratif attentif, saura répondre à vos besoins. Nous avons rencontré le Dr Jason Leclair afin d'en découvrir plus sur ce qui le passionne dans son travail.

### **POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR MÉDECIN ?**

La médecine m'a toujours intéressé. J'apprécie le fait que je peux combiner mes *intérêts* pour la science et la recherche pour ensuite les appliquer lors de mes rencontres cliniques quotidiennes, où je peux faire une différence dans la vie de mes patients. Être capable de *performer* moi-même des procédures médicales est une chose que j'ai appris à apprécier au cours de ma formation, c'est la raison pour laquelle la phlébologie est devenue une partie importante de ma pratique.

### **UNE PERSONNALITÉ QUI L'INSPIRE**

Terry Fox, pour sa démonstration de bravoure, de persévérance et de positivité face à des obstacles impossibles, a été remarquable.



**Dr Jason Leclair**  
Directeur Opérations et Innovation et directeur médical de Medicart Vein Clinic à Ottawa

### **D'OÙ VIENT VOTRE PASSION POUR LA PHLÉBOLOGIE ?**

La phlébologie est la combinaison parfaite de compétences procédurales et techniques et de médecine clinique. Non seulement cela, mais il existe également de nombreuses techniques différentes pour traiter la même veine, laissant beaucoup de place aux nuances de l'« art de la médecine ».

### **POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER BRIÈVEMENT LE DÉROULEMENT D'UN TRAITEMENT DES VARICES CHEZ MEDICART ?**

Le patient est évalué par nos médecins et infirmières en phlébologie et un plan de traitement est ensuite proposé. Certains patients ne nécessitent que des traitements mineurs des veines superficielles, tandis que d'autres doivent commencer par des injections guidées par ultrasons de leurs varices plus profondes et plus importantes sur le plan médical. Le suivi est extrêmement important, car les patients à risque de varices produisent souvent des veines nouvelles ou récurrentes nécessitant un traitement.

### **QUE PRÉFÉREZ-VOUS DANS VOTRE TRAVAIL ?**

Ce sont les interactions avec les patients et l'équipe que j'apprécie le plus. J'aime en savoir un peu plus sur mes patients, d'où ils viennent et comment nos traitements peuvent avoir un impact sur leur vie. J'ai aussi beaucoup de plaisir à travailler avec mon équipe pour servir nos clients de toutes les manières possibles.

### **QUEL EST LE MOMENT LE PLUS MARQUANT DE VOTRE CARRIÈRE ET POURQUOI ?**

Il y a plusieurs années, je suis devenu très proche d'un patient âgé et je l'ai aidé à traverser des moments difficiles avec sa condition de santé et aussi dans sa vie personnelle. Avant de mourir, il a fait un don important à l'Hôpital d'Ottawa en mon honneur, et je ne peux penser à une meilleure façon dont il aurait pu me remercier pour les soins qu'il a reçus. Un geste qui n'était pas nécessaire, mais qui me rappelle chaque jour à quel point nous pouvons avoir un impact important sur la vie de nos patients.



# 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.



# L'art moderne du remodelage corporel

Au cours des dernières années, plusieurs technologies ont vu le jour dans le monde médicoesthétique. Parmi celles-ci, plusieurs tendent à satisfaire la demande du remodelage corporel, c'est-à-dire définir les contours du corps tout en affinant et en sculptant la silhouette. Que ce soit par le chaud ou par le froid, plusieurs options sont possibles.

## COOLSCULPTING

Le CoolSculpting est un appareil médicoesthétique qui a été développé par la compagnie Zeltiq et qui, depuis 2013, est approuvé par Santé Canada. Le CoolSculpting est un processus basé sur la destruction par le froid. La cryolipolyse permet aux cellules graisseuses de régions bien ciblées de se détruire. Sous l'action du froid contrôlé, ces cellules se cristallisent et permettent à un processus de mort programmée de s'enclencher.

Il est faux de penser que la cryolipolyse affecte les cellules environnantes de la peau, des muscles ou des nerfs. Son processus permet de congeler le gras pour ainsi observer une réduction du contour corporel.

Le CoolSculpting agit à long terme, soit de trois semaines à trois mois suivant un traitement. Le corps s'occupe de faire disparaître les cellules grâce aux cellules macrophages responsables de l'élimination des cellules mortes.

*Le CoolSculpting et le VelaShape, deux techniques de remodelage corporel offertes chez Medicart, permettent de définir les contours du corps tout en affinant et en sculptant la silhouette.*

## VELASHAPE III

De son côté, la technologie du VelaShape III permet le remodelage corporel par une technique à chaud. Elle permet de cibler les rondeurs localisées pour favoriser une silhouette harmonieuse tout en tonifiant la peau.

Le VelaShape III est le nom de l'appareil non invasif qui travaille le fond comme la forme. Plus précisément, il resserre les fibres de collagène existantes, favorise la circulation sanguine tout en ciblant l'atrophie des tissus graisseux. Les zones ciblées par l'appareil gagnent en tonus, perdent en volume tout en ayant des contours plus définis.

L'appareil combine les infrarouges, la radiofréquence, le palper-rouler et la succion permettant un traitement aux deux semaines pendant huit semaines. Le traitement s'effectue en faisant une pression légère qui permet un contact complet de l'embout avec la peau de la région traitée. Il s'agit d'une sensation semblable à un massage en profondeur à chaud.

# Protégez votre peau 365 jours par année

L'été est derrière nous, mais l'importance de protéger notre peau contre le soleil, elle, est toujours d'actualité. Medicaart vous présente son tout nouveau produit : la Poudre fine éclat, FPS 50, à large spectre.

Vous souhaitez avoir un teint uni au fini naturel tout en vous protégeant du soleil ? C'est le produit qu'il vous faut.

Medicaart présente une nouvelle poudre qui protège votre peau contre les rayons UVA, UVB et infrarouges (IR) de même que l'apparition des rides. La poudre fine permet un maquillage léger dont vous pourrez bénéficier pour plus de 250 applications.

Il s'agit d'une poudre avec une texture soyeuse et un fini naturel qui convient à tous les types de peaux, incluant celles plus sensibles. Il s'agit d'un soin solaire sans talc, avec protection minérale et infusée d'antioxydants.



## **POUDRE FINE ÉCLAT**

Protection UVA-UVB 100 % minérale  
à action instantanée dès l'application

Lutte efficacement contre les  
dommages causés par les UVA,  
les UVB, les IR et la lumière visible  
(incluant la lumière bleue)

Respect des coraux et  
de la vie aquatique

Ne blanchit pas la peau

Inclut un pinceau applicateur pratique  
et facile à utiliser

FINIR EN BEAUTÉ

# L'ÉQUILIBRE POUR TOUS

Ce Noël, on offre des présents qui invitent à prendre du temps pour soi, à bouger ou à se détendre.



## Une planche d'entraînement

Pas besoin d'être acrobate pour trouver son équilibre sur un B-Board! Faite à la main par une entreprise montréalaise respectueuse de l'environnement et qui redonne au suivant, cette planche est un parfait complément d'entraînement.

[mtlbboard.com](http://mtlbboard.com)



## Un jeu renouvelé

Renouvelant le classique jeu de blocs de construction, ces pierres d'équilibre faites de bois invitent l'enfant à créer par le jeu ouvert. Elles sont si jolies que même les plus grands ne pourront résister à l'envie de les empiler!

[lesptitsmosus.com/collections/min-min-copenhagen/products/pierre-dequilibre-en-bois-de-charme-pastel](http://lesptitsmosus.com/collections/min-min-copenhagen/products/pierre-dequilibre-en-bois-de-charme-pastel)



## Un livre inspirant

« La vie n'est pas une course », dit l'auteure, humoriste et chroniqueuse Léa Stréliski. Dans ce bouquin qui fait du bien, elle s'oppose à la quête de performance et de bonheur à tout prix grâce à des anecdotes qui portent à la réflexion.

[quebec-amerique.com/collections/adulte/litterature/hors-collection/la-vie-nest-pas-une-course-10244](http://quebec-amerique.com/collections/adulte/litterature/hors-collection/la-vie-nest-pas-une-course-10244)



## Chèque-cadeau Epiderma

Offrez un chèque-cadeau applicable sur tous les services et produits offerts dans l'ensemble des cliniques Epiderma.

[epiderma.ca/produit/cheque-cadeau](http://epiderma.ca/produit/cheque-cadeau)



## Masque hydratant anti-stress Medicart

Ce concentré anti-stress assure une hydratation intense en renforçant les mécanismes de défense cutanés.

[epiderma.ca/produit/masque-hydratant-anti-stress](http://epiderma.ca/produit/masque-hydratant-anti-stress)

L'avenir  
s'annonce  
de toute  
beauté



medic art