

LISTE DES CONFÉRENCES  
Dre Janick Laberge MD

## **I Santé physique**

### ***Santé globale volet I : Se protéger contre les grands problèmes de santé physique de l'heure.***

Dans cette conférence, j'aborderai les 4 principaux problèmes de santé suivants : les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité (et le surplus pondéral) ainsi que le cancer. Près de 7 personnes sur 10 au Canada décéderont d'une maladie cardiovasculaire ou d'un cancer. Le diabète est en croissance rapide un peu partout dans le monde. Pourquoi? L'obésité ou le surplus de poids affectent déjà plus d'un adulte sur deux au Québec et malheureusement près d'un enfant sur quatre! Ces pathologies représentent des milliards de dollars chaque année en coûts directs et indirects. La bonne nouvelle c'est que ces problèmes de santé sont en bonne partie évitable! En effet, dans 70 à 80% des cas, ces problèmes de santé sont dus à des facteurs de risques modifiables. Il s'agit donc ici de présenter, de manière imagée et ludique, les moyens de prévention efficaces qui font le plus l'unanimité actuellement.

**Durée habituelle : 1 h 30 (version abrégée à 1h également disponible ou formule midi, voir plus bas)**

### ***Santé globale volet II : Se protéger et prendre soin des petits bobos du quotidien***

J'aborde ici les problèmes de santé physique du quotidien les plus courants. Ces problèmes amènent à la fois une perte de jouissance importante pour l'individu et sa famille, mais ils représentent aussi des causes fréquentes d'absentéisme et de perte de productivité au travail. Il s'agit des problèmes musculosquelettiques les plus fréquents (entre autres les maux de dos), les céphalées, les troubles digestifs, les rhumes, gripes et allergies. Dans le contexte de pénurie que connaît notre système de santé, il est impératif de pouvoir reconnaître les différents symptômes, comment les soulager soi-même si possible, comment prévenir leur apparition, mais surtout quand est-il important de consulter?

**Durée habituelle : 2 h (Cette conférence peut être présentée en 2 modules de 1 h)**

## LISTE DES CONFÉRENCES

### Dre Janick Laberge MD

#### ***Maigrir: pas une mince affaire!***

Dans cette conférence, je souhaite vous aider à mieux connaître et comprendre la problématique du surplus de poids et de l'obésité. Nous parlerons des causes, environnementales, génétiques et comportementales de l'obésité et du surplus de poids. Des types d'obésité et des moyens de mesure. La balance, pour ou contre? Nous discuterons des conséquences de l'obésité sur la santé, des meilleures stratégies à adopter pour gérer son poids et surtout le maintenir à long terme. Par contre, certaines personnes qui ne sont pas à risque souhaitent perdre du poids. Quelles sont donc les raisons qui poussent quelqu'un à maigrir et quand doit-on s'inquiéter de l'obsession à perdre du poids?

**Durée habituelle : 1 h**

#### ***Vive les vacances...pas les problèmes!***

Lorsque viennent les vacances, que l'été est à nos portes ou que l'on planifie un voyage sous les tropiques, l'heure est venue de s'amuser, de relaxer et de profiter de la vie, pas de se casser la tête avec des ennuis de santé. Cette récré-formation vous offre la possibilité de poser vos questions à la conférencière sur des sujets reliés à la santé des vacances (risques de l'exposition au soleil, maladies transmises par les piqûres d'insectes, le coup de chaleur, la maladie du hamburger, etc.) C'est vous qui décidez des sujets. Laissez-vous inspirer et guider d'une manière surprenante.

**Durée habituelle : 1 h**

#### ***Les cervicalgies, un vrai casse-tête.***

Que ce soit à la suite d'un faux mouvement ou d'un bête accident dans le stationnement de votre lieu de travail, à la suite d'une mauvaise posture ou d'un poste de travail mal adapté, les cervicalgies (douleurs au cou) représentent une cause de consultation extrêmement fréquente et une cause fréquente d'absentéisme. Nous verrons les principaux diagnostics de cervicalgies, les meilleurs moyens pour soulager les symptômes et les meilleurs moyens de prévenir la chronicité.

## LISTE DES CONFÉRENCES

### Dre Janick Laberge MD

#### ***Les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur***

L'épaule est l'articulation la plus mobile du corps. Pas étonnant qu'elle soit impliquée dans une foule de pathologies qui privent l'individu de sa qualité de vie et les employeurs de personnel spécialisé et compétent. Quels facteurs, chez l'individu et dans son environnement, sont susceptibles de mener à une épaule douloureuse? Quelles sont les meilleures modalités de traitement et surtout de prévention? Le coude et le poignet douloureux seront également brièvement abordés dans cette présentation.

#### ***Les lombalgies : j'en ai plein le dos!***

90 % de la population a eu ou aura des lombalgies un jour ou l'autre. Triste constat. Dans cette conférence nous aborderons les postures et les comportements à risques, comment éviter ce fléau et comment traiter la majorité des cas sans aide médicale. Nous verrons aussi comment reconnaître les symptômes qui devraient vous amener à consulter.

#### ***Le cancer du sein aujourd'hui.***

Dans cette conférence, je traiterai des informations médicales pertinentes sur cette maladie qui touche directement ou indirectement des milliers de Québécoises chaque année. Les sujets suivants seront abordés: les facteurs de risques, les signes et symptômes, les moyens d'investigation, les traitements, leur efficacité et leurs inconvénients et bien entendu les moyens de prévention. Une occasion de faire le point en relatant au passage quelques exemples concrets tirés de l'expérience clinique.

## LISTE DES CONFÉRENCES

### Dre Janick Laberge MD

#### *Les maux de tête qui pourrissent la vie.*

Les céphalées de tension et les migraines constituent l'une des causes les plus fréquentes d'absence au travail et de perte de jouissance de la vie. Les personnes atteintes sont plus à risque de développer d'autres problèmes de santé notamment des troubles anxieux et dépressifs. Comment reconnaître les différentes céphalées et savoir les soulager, mais surtout quand doit-on consulter?



*Dre Janick Laberge*

Pour toute autre information concernant les conférences, veuillez cliquer [ici](#)