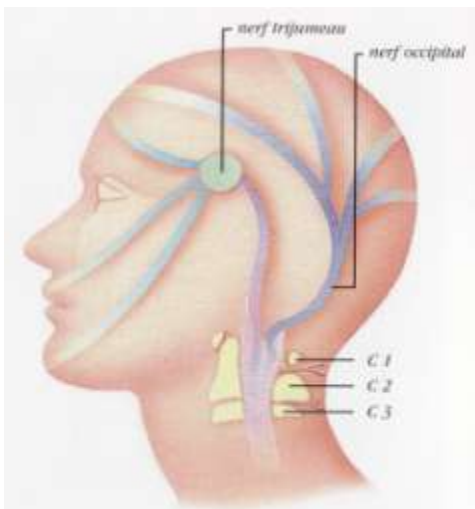


MAUX DE TÊTE, MIGRAINES ET LA CHIROPRATIQUE

Il existe une grande variété de maux de tête ou migraines. Certains sont diffus, d'autres se localisent à des endroits précis. Si on les ressent d'un seul côté, on parle de migraines. Certains sont intermittents, d'autres continus avec parfois des pointes excessives de douleurs. Certaines personnes en souffrent à des moments précis de la journée, pour d'autres, ils sont de durée variable.

LA ROUTE DU MAL

La douleur ressentie lors de maux de tête ou de migraines provient du nerf trijumeau et des trois premières racines nerveuses cervicales. Quand on a mal à la tête, ce n'est pas le cerveau qui fait mal, car le tissu cérébral n'est pas sensible.



Bien que l'on ait cru longtemps que les maux de tête ou migraines étaient d'origine musculaire, nous savons aujourd'hui qu'ils sont davantage le résultat de problèmes biomécaniques qui causent une irritation des nerfs du cou.

LES CAUSES DU MAL

Les causes possibles des maux de tête ou migraines sont nombreuses. Ils peuvent être provoqués par une dilatation des vaisseaux sanguins, des spasmes musculaires du cuir chevelu, une irritation ou une inflammation des méninges (l'enveloppe du cerveau), une irritation ou une tension des nerfs sensitivo-sensoriels et une augmentation de la pression dans le liquide céphalo-rachidien dans lequel baignent le cerveau et la moelle épinière.

QUAND LES VOIT-ON APPARAÎTRE ?

Les maux de tête ou les migraines peuvent se manifester lors :

- d'un effort visuel prolongé (ex. : lire durant plusieurs heures);
- d'une fatigue prononcée, où on tarde à prendre du repos;
- de la consommation de certains aliments (ex. : du chocolat);
- d'un changement hormonal;
- des menstruations chez certaines femmes;
- d'un changement de concentration de certaines substances chimiques dans le système nerveux (ex. : la sérotonine);
- d'un traumatisme;
- d'anxiété;
- de stress ou de tension

Quel professionnel de la santé est le mieux préparé pour traiter ce problème?

Le chiropraticien est le professionnel de la santé le mieux préparé pour traiter tout problème lié aux systèmes nerveux et musculo-squelettique. Si le problème n'est pas génétique ou infectieux, le chiropraticien peut intervenir, car il s'agit souvent d'une pathologie non invasive et réversible de façon naturelle, qui se soigne sans médicaments ni chirurgie.

POUR QUI VEUT ÉVITER DANS LA MESURE DU POSSIBLE, LES MÉDICAMENTS ET LA CHIRURGIE, LA CHIROPRATIQUE EST UN CHOIX TOUT NATUREL.

Témoignage

Afin de faire bénéficier d'autres patients de leur expérience en chiropratique, voici le partage d'un cheminement vers la santé.

Les traitements m'ont redonné de l'énergie ainsi qu'une meilleure qualité de vie. Ammy a vraiment été à l'écoute de mes besoins autant sur le plan physique que psychologique.

Au niveau corporel, les gros maux de dos et de cou que j'éprouvais ont disparus et mes douleurs menstruelles ont beaucoup diminuées. J'ai enfin été capable de pratiquer des sports et des mouvements qu'auparavant il m'était impossible de réaliser.

Au niveau psychologique, j'ai acquis plus d'assurance ainsi qu'une meilleure confiance en moi. L'homéopathie m'a aidé à me libérer de l'anxiété qui m'empêchait d'être heureuse.

Bref, grâce à la chiropratique, je me sens mieux dans ma peau et je n'hésite pas à recommander sincèrement les traitements et le suivi attentif que j'ai reçu à chaque visite.

*C. Ladouceur
21-01-2002*

Cesser de fumer...

« Avec le tiers des cancers qui sont directement reliés au tabagisme, il va sans dire que cesser de fumer représente un des changements d'habitude qui peut avoir le plus d'impact sur la prévention du cancer. La liste des méfaits associés au tabac est longue : augmentation de 30 fois du risque d'être touché par un cancer du poumon, augmentation significative du cancer du système aérodigestif (bouche, larynx), du pancréas et de la vessie, hausse fulgurante des risques d'être affecté par des maladies cardiovasculaires mortelles, sans compter les divers effets secondaires désagréables associés à la consommation de tabac comme la perte de l'odorat, du goût, la fatigue chronique, etc.

Heureusement, la société a fait des pas de géant dans le contrôle du tabagisme : que ce soit les campagnes d'information intensives sur les dangers du tabac, les interdictions de plus en plus répandues de fumer dans les lieux publics, ou encore les hausses des prix des produits du tabac, tous ces efforts ont eu comme conséquence directe de réduire significativement la proportion de fumeurs dans nos sociétés. Désormais, même les fumeurs les plus aguerris admettent que le tabagisme est nocif pour la santé, et la plupart d'entre eux expriment le désir de modifier leurs habitudes. Ces gens ne doivent ressentir aucune honte ou gêne s'ils éprouvent de la difficulté à cesser de fumer : la nicotine est une des drogues les plus puissantes que l'on puisse trouver dans la nature et crée une dépendance qui est extrêmement difficile à combattre. Cependant, puisque cette drogue dure continue d'être en vente libre, on ne peut réprimer efficacement son utilisation et tous les efforts doivent être consacrés à informer les gens de son caractère nocif. Nous ne pouvons qu'encourager les fumeurs qui désirent cesser de fumer à utiliser tous les moyens qui sont présentement à leur disposition pour les aider à mettre un terme à leur dépendance. Cesser de fumer est de loin la décision qui aura le plus d'impact sur la qualité de votre vie. »

Texte tiré du livre « Les aliments contre le cancer » Dr. J. Béliveau

Résultats de recherches

Traiter la colique infantile sans médicaments



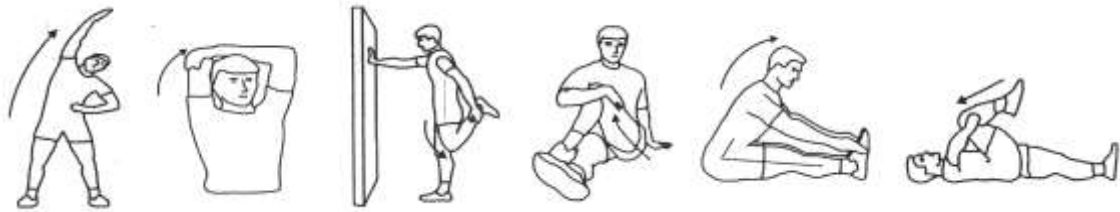
La colique infantile, un terme employé pour décrire les pleurs incessants, souvent violents, et sans raison apparente de bébés en santé, est bien connue de presque tous les parents. Ce qui est moins connu, toutefois, est que la colique peut être traitée avec succès par des soins chiropratiques. Lors d'une étude clinique danoise portant sur 316 bébés souffrant de coliques modérées ou sévères, le traitement chiropratique fut une réussite dans 94% des cas après seulement deux semaines. Plus de la moitié des bébés avaient déjà subi en vain d'autres traitements, dont la prise de médicaments. Les traitements chiropratiques, comme toujours, n'ont entraîné aucun effet secondaire défavorable. Cette étude confirme ce que les chiropraticiens(ciennes) affirment depuis longtemps : la subluxation est probablement une cause importante de la colique infantile. Les résultats de cette étude devraient aider les nouveaux parents à fermer l'œil.

Défi Santé 5/30

Pour plus de souplesse

**Voici une routine de souplesse qui se fait en 5 à 10 minutes.
Essayez de la répéter au moins 4 fois par semaine.**

1. **Échauffez-vous.** Si vous ne faites pas cette séance à la suite d'une activité physique, il serait bon de vous échauffer 5 minutes (marche, vélo, danse, corde à sauter, montée d'escaliers, par exemple) afin d'augmenter la température de vos muscles.
2. **Étirez le muscle** jusqu'à ce que vous ressentiez un léger inconfort. Évitez toute sensation de douleur pour ne pas occasionner de blessures.
3. **Surtout, ne donnez pas de coup.** Allez-y progressivement et lentement et soyez à l'écoute de vos sensations. Maintenez la position entre 15 et 30 secondes, puis relâchez doucement.
4. **Changez de côté** pour étirer l'autre bras ou l'autre jambe, selon le cas. Faites une deuxième répétition si vous avez plus de temps.
5. **Respirez normalement** durant l'exercice ! Profitez-en pour relaxer. Constatez à quel point vos muscles sont détendus après l'étirement.



Si vous êtes incertain quant à la façon d'exécuter un mouvement, demandez conseil à un spécialiste de l'activité physique. Si vous souhaitez connaître de nouveaux exercices, vous pouvez consulter un des livres suggérés dans la section Ressources du www.defisante530.ca.

Les illustrations sont tirées du logiciel PHYSIGRAPHE CUPART VERSION 2 PRO. www.physigraphe.com



Vos disques et vos disquettes sont compatibles

Votre colonne vertébrale est compatible avec votre ordinateur si vous vous assoyez correctement.

Le dos doit être droit. Un dos voûté peut affecter les disques en les écrasant sans cesse vers l'avant. Le dos demeure droit plus facilement lorsque les épaules sont libres et que la région lombaire est bien appuyée. De plus, les jambes doivent faire un angle de 90 degrés.

Matière à réflexion...

Si un enfant ou un adolescent a une subluxation vertébrale (interférence au niveau du système nerveux causée par un déséquilibre de la colonne vertébrale) mais ne présente aucun symptôme (tel que la douleur), quand devrait-on corriger le problème?

Consultez votre chiropraticien(ne) pour obtenir la réponse.

Notre but est de vous aider à reconquérir votre santé et à la garder.
Veuillez partager ce bulletin d'information avec un(e) ami(e).



Dre Anny Voyer
Dre Isabelle Juneau
Chiropraticiennes

3661 boul. Dagenais Ouest
Laval (Québec)
H7P 5C9

Téléphone
450-625-7271