

VOTRE SANTÉ OPTIMALE

Volume 7

Centre Chiropratique Dagenais

Mars 2010

TITRE

Je vis beaucoup de stress. Je me sens stressé. Qui n'a pas déjà utilisé ces expressions? Avec le rythme de vie effréné d'aujourd'hui, le stress est devenu un combat de tous les instants. Mais le stress, c'est quoi?

Le stress est une réponse de l'organisme humain aux attaques physiques et psychologiques de notre environnement. Il peut y avoir du bon stress, comme éprouver une grande joie, tandis que certains autres événements, tel être victime d'un accident, provoque du mauvais stress.



En général, ce qui préoccupe le plus les gens, ce sont les effets du mauvais stress, car ils peuvent causer de nombreux problèmes de santé. Voici quelques exemples de situations provoquant un stress négatif : une blessure, une maladie, un divorce, une frustration, un deuil, un déménagement, la pression au travail ou à la maison.

Ce mauvais stress provoque un déséquilibre du système nerveux, ce qui pourrait se traduire par une diminution des capacités de défenses immunitaires, un déséquilibre hormonal, une hypertension artérielle, un ulcère d'estomac, des tensions musculaires au cou et au dos, des changements de comportement et une accélération du vieillissement.



Il est donc primordial d'apprendre à gérer, mais surtout, à réduire votre niveau de stress. Une ré-évaluation de votre mode de vie est importante, car cela peut impliquer une diminution de vos heures de travail ou autres activités, ou simplement une meilleure gestion de votre temps. Votre santé vous appartient, faites-en votre priorité.

Voici un tableau pouvant vous permettre d'évaluer l'effet du stress sur votre santé.

	OUI	NON		OUI	NON
Avez-vous de la difficulté à vous concentrer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avez-vous facilement le « coeur gros » ou envie de pleurer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prenez-vous plus d'une demi-heure pour vous endormir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avez-vous perdu intérêt à pratiquer la plupart des activités que vous aimez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si vous vous réveillez la nuit, éprouvez-vous de la difficulté à vous rendormir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Êtes-vous beaucoup plus impatient qu'avant ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous réveillez-vous à la fin de la nuit, incapable de vous rendormir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Êtes-vous triste sans savoir pourquoi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous énervez-vous pour des riens ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vous sentez-vous régulièrement tendu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu **OUI** à plus de trois questions, il est temps d'essayer de gérer votre stress. Voici quelques pistes pour vous aider :



1. Entretenez vos relations amicales! (Mais faites attention aux personnes qui risquent de gruger vos énergies).
2. Distrayez-vous, accordez vous du temps personnel sans vous sentir coupable.
3. Affirmez-vous! L'affirmation de soi est une composante importante d'une bonne gestion du stress, en établissant vos limites face aux sollicitations de l'extérieur.
4. Établissez vos priorités, car être débordé est une cause de stress.
5. Mangez et dormez en paix. Un système bien entretenu est mieux préparé pour faire face au stress.
6. Faites de l'exercice, choisissez une activité que vous aimez.
7. Faites de la relaxation, cela permet de diminuer les symptômes physiques du stress.
8. Agissez concrètement, il n'est pas bénéfique de consacrer plus d'énergie à penser aux problèmes qu'aux solutions permettant de les résoudre.
9. Soyez indulgent envers vous-même, il n'est pas possible de se démarquer de manière constante.
10. Évitez les pensées toxiques !!!



Et les enfants ?

Évidemment qu'avec les horaires surchargés (école, activités parascolaires, sorties familiales), nos enfants vivent de plus en plus de stress. Ce qui les rend beaucoup plus sujet à développer différents problèmes de santé. Il est donc primordial, comme pour l'adulte, d'avoir une bonne hygiène de vie. Un sommeil suffisant, une bonne alimentation, un climat paisible à la maison, de l'exercice physique régulièrement et un suivi chiropratique adéquat sont la base d'une bonne santé.



Chaque année au Québec, plus de 5000 personnes subissent une entorse cervicale à la suite d'un accident d'automobile...

Pour éviter les mauvais coups !

Rien ne sert d'avoir un appui-tête s'il est mal ajusté. Pour offrir une protection maximale, le milieu de l'appui-tête doit arriver à la hauteur des yeux ou du bord supérieur des oreilles. Il doit également être très près de la tête, soit à un maximum de 10 centimètres.

Si l'appui-tête est placé trop bas, à la hauteur de la nuque, il ne sera d'aucune utilité car, en cas de collision arrière, la tête sera projetée violemment vers l'arrière, pouvant ainsi entraîner une entorse cervicale.



Pour éviter les mauvais coups !

Bien que douloureuse, l'entorse cervicale n'est généralement pas grave, guérissant le plus souvent en quelques jours ou quelques semaines. Il est conseillé de reprendre rapidement ses activités : c'est le secret de la guérison.



Publicité faite par la SAAQ

Témoignage

Cela fait presque 10 ans que je côtoie le Dre Isabelle Juneau, chiropraticienne du Centre Chiropratique Dagenais. J'apprécie beaucoup sa gentillesse et sa grande disponibilité. Les traitements qu'elle me prodigue me font grand bien. Étant atteinte de fibromyalgie et d'arthrose, elle m'a vue sous différentes facettes : tantôt souriante, tantôt en pleurs et parfois en crise ! Elle se fait toujours rassurante lors des moments plus difficiles. Merci au Dre Juneau et à sa belle équipe !!!

Carole M.

Quelle est la durée d'un traitement ?

Certains problèmes apparaissent subitement, d'autres sont dues à un traumatisme ou encore à une dégénérescence. La durée du traitement de chiropratique et l'amélioration qu'il peut apporter varient donc selon les cas. En général, les ajustements sont faits à une fréquence décroissante au fur et à mesure que vous vous sentez mieux. S'il n'y a pas d'amélioration, la chiropraticienne mettra un terme aux séances.

Après avoir traité votre problème, la chiropraticienne pourra vous conseiller, à titre préventif, des examens périodiques comme le font les dentistes ou les optométristes.

Notre but est de vous aider à reconquérir votre santé et à la garder.

Veillez partager ce bulletin d'information avec un(e) ami(e).
Si vous ne désirez plus le recevoir, S.V.P. nous aviser.



3661 boul. Dagenais Ouest
Laval (Québec)
H7P 2E3

Dre Anny Voyer
Dre Isabelle Juneau
Chiropraticiennes

Téléphone
450-625-7271