

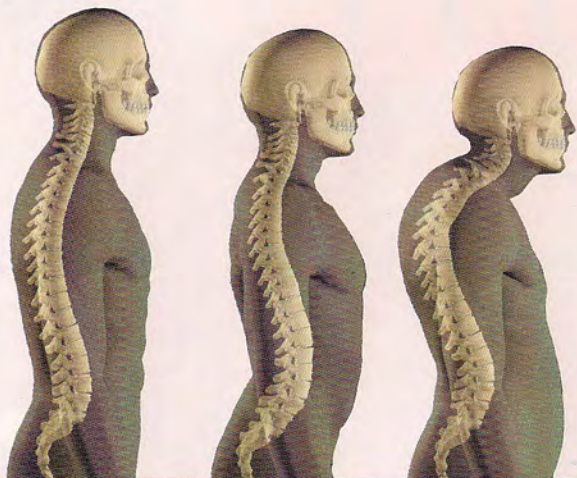


Rester
actif pour

rester
jeune

Lorsque nous pensons à la retraite, nous nous imaginons en santé, positifs et actifs. Les études récentes disent qu'un style de vie actif permet non seulement de se garder bien en forme, mais aura aussi des bénéfices à long terme qui amélioreront notre qualité de vie pendant des années. Qu'il suffise de penser à la résistance aux maladies, à une plus grande souplesse et force ainsi qu'à la diminution des risques de démence comme la maladie d'Alzheimer.

Demandez à votre chiropraticien(ne) quels activités, exercices et étirements conviennent à votre âge, votre condition physique et vos objectifs.



La chiropratique une partie d'une santé équilibrée

Les soins chiropratiques ciblent la maximisation de l'incroyable potentiel du corps à l'auto-guérison en détectant, corrigeant et prévenant les interférences dans votre système nerveux. Ces soins peuvent inclure des ajustements des vertèbres, des étirements, des exercices ou d'autres recommandations pour un style de vie sain.

La chiropratique peut changer votre vie!

Centre Chiropratique Dagenais
3661, Dagenais O.
Laval (Québec)
H7P 5C9

RÉFÉRENCES

Scarmeas N., Levy G., Tang M.X., et al. Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. *Neurology*, 2001

Rantanen T., Guralnik J.M., Foley D., et al. Midlife hand grip strength as a predictor of old age disability. *Journal of the American Medical Association*, 1999

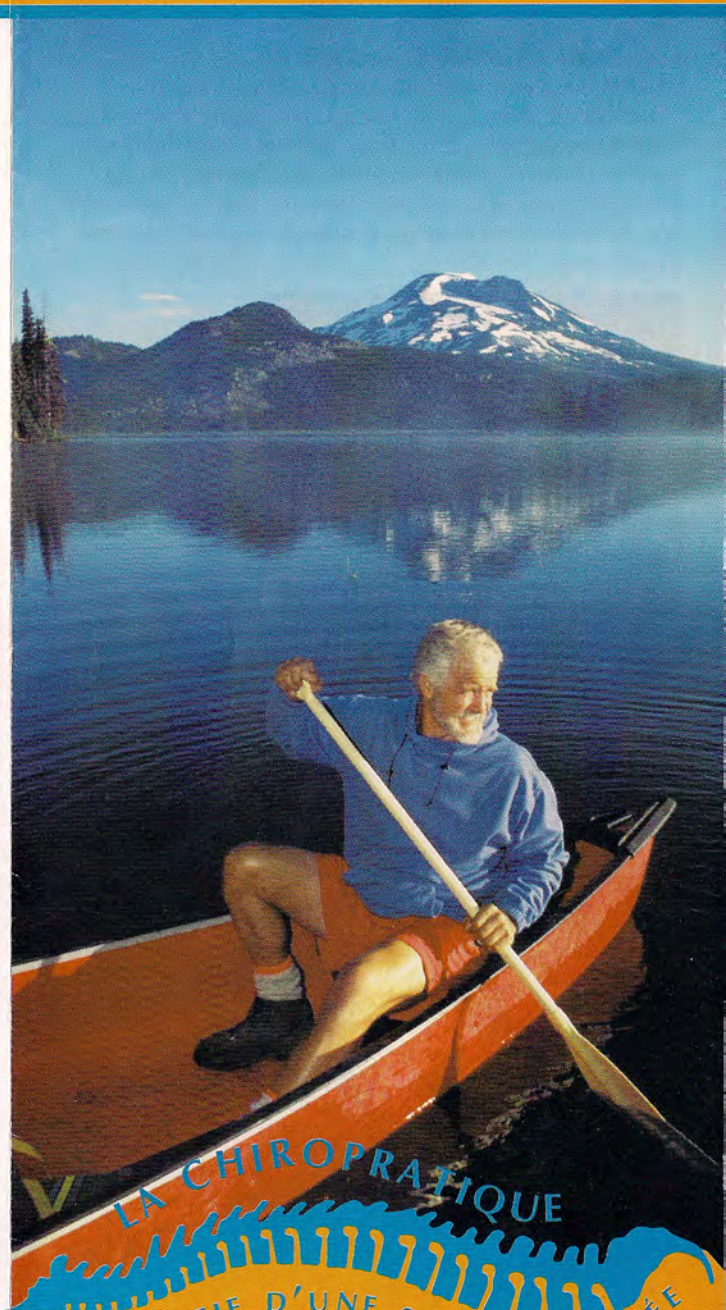
Yelin E., Trupin L., Sebesta D., Transitions in employment; morbidity, and disability among persons ages 51-61 with musculoskeletal and non-musculoskeletal conditions in the US. *Arthritis & Rheumatism*, 1999

Luoto S., Taimela S., Hurri H., et al., Mechanisms explaining the association between low back trouble and deficits in information processing - A controlled study with follow-up. *Spine*, 1999

Rupert R.L., et al., Maintenance Care: Health promotion services administered to US chiropractic patients aged 65 and older. Part 2. *JMPT*, 2000

Perle S.M., Mutell D.B., Romanelli R., Age-related changes in skeletal muscle strength and modifications through exercise: A literature review. *Journal of Sports Chiropractic & Rehabilitation*, 1997

Persoonnes âgées



LA CHIROPRATIQUE
UNE PARTIE D'UNE SANTÉ ÉQUILIBRÉE

Une colonne vertébrale qui vieillit

À mesure que nous vieillissons, nos corps subissent une série de changements naturels. Tout comme notre vision ou notre ouïe, notre colonne vertébrale peut changer avec le temps.

La vieillesse nous rend plus susceptible à certaines maladies et conditions comme l'arthrite et l'ostéoporose. Le niveau de détérioration au niveau de la colonne vertébrale varie d'une personne à l'autre et peut dépendre de facteurs comme une prédisposition héréditaire, des blessures, un stress physique prolongé, une mauvaise alimentation ou la régularité des soins apportés à la colonne (vérifications et ajustements).



90 % des gens de 51 à 61 ans ont une certaine incapacité en raison de problèmes musculosquelettiques.

Disques

Entre chaque vertèbre se trouvent des disques qui servent à écarter ou jouent le rôle d'amortisseurs. La déshydratation du disque ou une blessure peut faire bomber le disque comme un pneu mal gonflé. Dans des cas sérieux, ceci irrite les nerfs à proximité et cause de la douleur. Les disques qui s'amincissent donnent moins de mobilité à la colonne vertébrale et peuvent causer une dégénération plus sérieuse.

Vertèbres

Des dépôts de calcium peuvent apparaître au niveau des vertèbres et des joints. Avec le temps, le calcium peut créer des «bosses» (excroissance sur les bords des os que l'on peut voir lors des radiographies). Cette arthrite dégénérative peut donner une raideur, un manque de mobilité et une douleur au cou et au dos.

Que peut faire la chiropratique?

La chiropratique est une excellente méthode pour aider les personnes âgées à continuer à vivre sainement. Les recherches indiquent que les gens qui suivent des soins chiropratiques réguliers ont plus tendance à dire qu'ils sont en bonne santé, ont moins tendance à être hospitalisés, à aller dans les maisons de soins infirmiers, à avoir besoin de médicaments sur ordonnance et sont plus actifs dans leur collectivité.

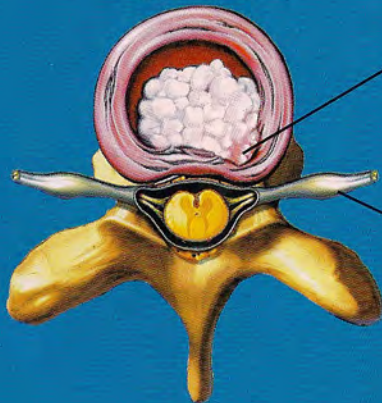
Votre chiropraticien(ne) fera une évaluation complète de votre santé et un examen physique pour voir s'il y a des problèmes précis. Les soins chiropractien pourront comprendre des ajustements, des étirements ou des exercices ainsi que des corrections à la posture, au comportement ou au style de vie. La chiropratique présente des traitements efficaces et sécuritaires sans l'utilisation de médicaments ni de chirurgie.

La prévention avant tout

Les soins chiropratiques réguliers pendant toute la vie peuvent garder la colonne en santé et aider à diminuer la dégénération à mesure que l'on vieillit, ce qui en retour améliore la qualité de vie.

Puisque nous vivons plus longtemps, nous devons prévenir les maladies en vieillissant.

Disque bombé



Le centre gélatineux du disque pousse sur les nerfs.

Nerf rachidien

Vertèbre dégénérée



Des dépôts de calcium viennent gêner le mouvement des vertèbres.



La chiropratique est un traitement sécuritaire, doux et sans médicaments.