GOLF

La saison de golf est déjà bien entamée, mais pour pouvoir en profiter pleinement et longtemps, il est primordial de bien s'étirer avant ET après la partie. Voici donc quelques exercices pouvant vous aider à profiter au maximum de votre sport favori.

Faites les étirements avant ET après la partie

Les étirements doivent être confortables et maintenus pendant 20 secondes.

Les étirements doivent être fait des deux côtés.

Si vous avez des douleurs, consultez votre professionnel de la santé avant de faire les exercices.

Centre Chiropratique Dagenais

Les vacances de vos chiropraticiennes

Dre Anny Voyer sera en absente du 24 juin au 8 juillet et du 1er au 8 août.

Dre Isabelle Juneau sera absente du 15 au 29 juillet.

Vous déménagez ?

N'oubliez pas de nous donner vos nouvelles coordonnées, il sera ainsi plus facile de vous rejoindre…

Dre Anny Voyer & Dre Isabelle Juneau,
Chiropraticiennes
Annick et Lynda,
Assistantes

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

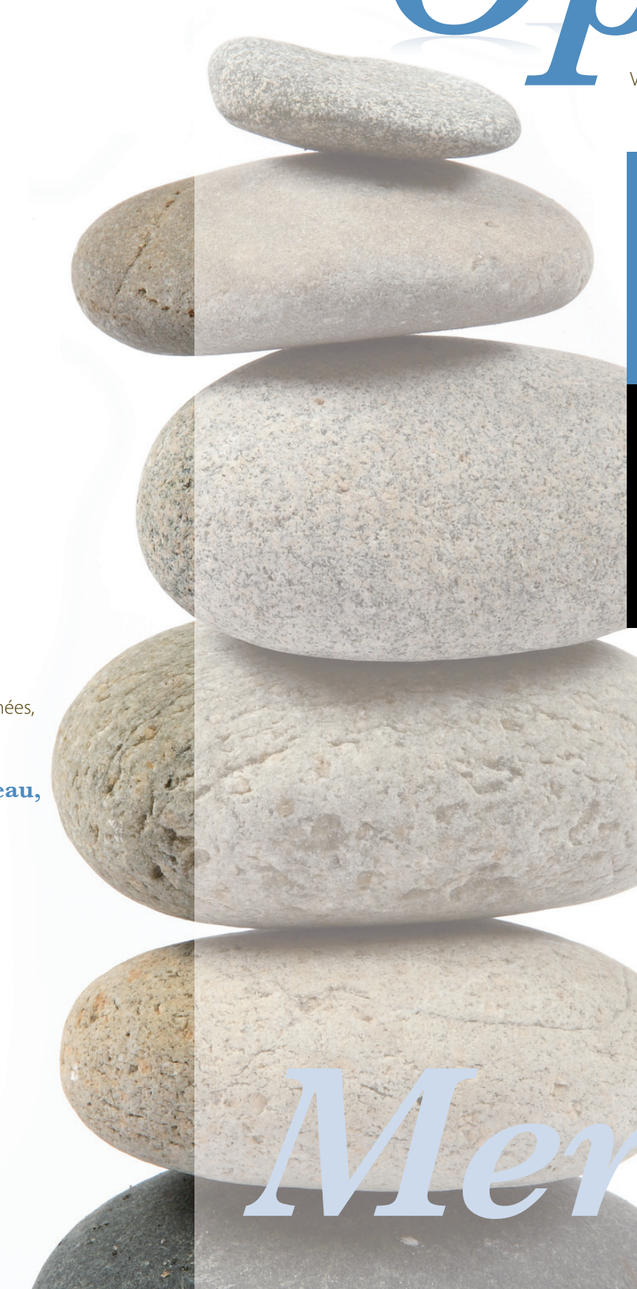
www.chiropratiquedagenais.com
info@chiropratiquedagenais.com

450 625 7271

Suivez-nous sur facebook - Cliquez J'aime
Centre Chiropratique Dagenais/ Dre Anny Voyer

VOTRE SANTÉ *Optimale*

Volume 10 :: Centre Chiropratique Dagenais :: Juin 2011



> Prendre des vacances, c'est vital !
> Golf
> Les vacances de vos chiropraticiennes

Voici la dernière parution papier de notre **« *Santé Optimale* »**. En effet, dans le souci de réduire notre consommation de papier, notre infolettre sera maintenant en ligne. Afin de continuer à recevoir notre information, il serait important de nous transmettre votre adresse courriel, soit en nous téléphonant au **450-625-7271** ou encore en visitant notre site internet au **chiropratiquedagenais.com**.

Par ailleurs, toutes nos infolettres sont disponibles en tout temps sur notre site internet. Finalement, si vous ne disposez pas d'adresse courriel et que vous désirez continuer à recevoir l'information, veuillez nous téléphoner afin que nous puissions vous la faire parvenir par la poste.

Merci à tous

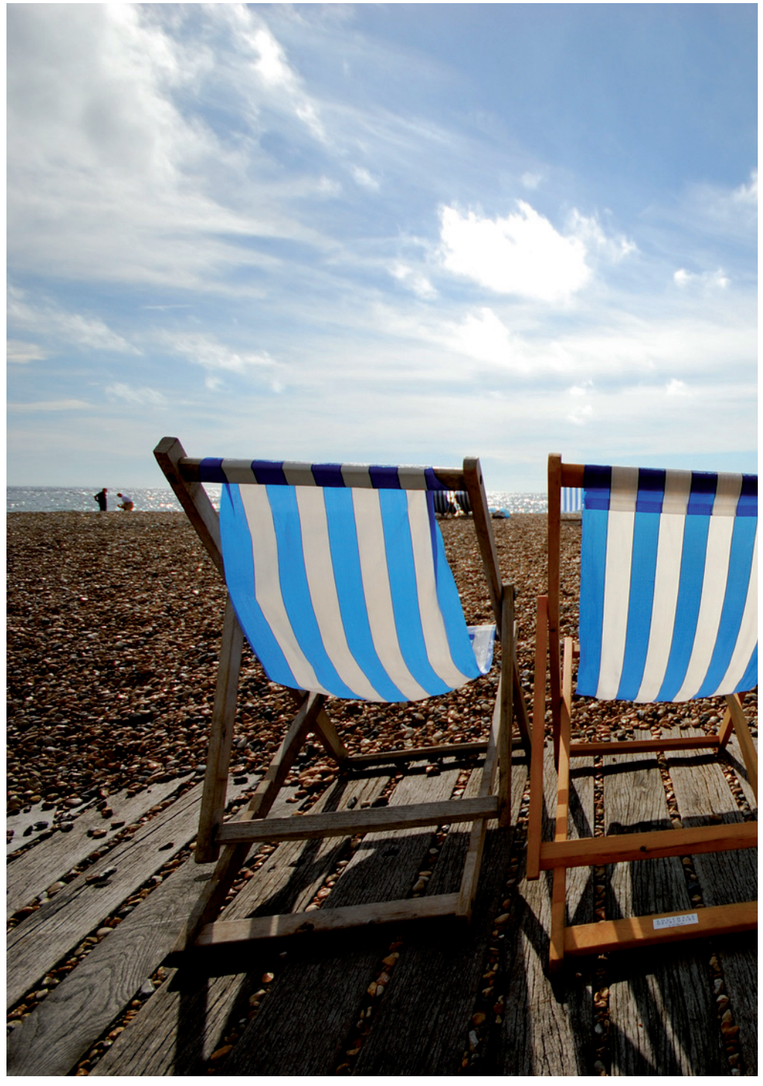
PRENDRE DES VACANCES c'est vital!

Avec le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui, beaucoup d'entre nous subissons de multiples stress. Et trop souvent, nous avons l'impression que nos piles sont à plat. Donc, prendre des vacances est une activité essentielle qui doit être au calendrier toutes les années.

La philosophie chiropratique défend ardemment l'importance des vacances pour donner un équilibre au corps et assurer la santé à long terme. En effet, les vacances fournissent le temps pour se détendre, se reposer et faire le point sur votre vie personnelle, vos besoins, vos désirs. Essentiellement, elles servent à se ressourcer, à se détendre et à oublier le quotidien. Et si vous pensez être indispensable pour votre entreprise et que vous ne pouvez pas quitter le bureau, détrompez-vous. Dites-vous plutôt que les vacances vous permettront de diminuer votre stress tout en vous permettant de revenir plus productif.

Selon une enquête faite par l'Organisation mondiale de la santé sur le fardeau mondial de la maladie, les maladies mentales, y compris les troubles liés au stress, seront la deuxième cause d'invalidité d'ici 2020. Nier l'existence du stress aggrave le problème. S'installe alors un cercle vicieux : le stress nuit à la productivité et diminue la satisfaction au travail, réduisant par le fait même les chances d'obtenir une promotion et de connaître une réussite professionnelle. Personne ne veut arriver à ce cycle où l'anxiété détruit la tranquillité d'esprit tout en désorganisant le bien-être physique.

Votre chiropraticienne vous confirmera que la pire chose à faire pour votre santé est de ne prendre aucune pause. Même si vous ne pouvez pas obtenir une semaine, organisez-vous pour prendre de longs week-ends. De courts voyages peuvent apporter les mêmes bienfaits. Les vacances vous permettront de vous concentrer sur les changements que vous souhaitez apporter dans votre vie et sur ce que vous voudriez faire différemment. Elles vous permettront également de vous redécouvrir. Mine de rien, vous diminuerez votre niveau de stress et reviendrez frais et dispos au travail. Pour votre santé mentale et celle de vos proches, il est important de prendre au moins quelques jours pour vous ressourcer. L'été se termine seulement le 21 septembre. Alors, qu'attendez-vous avant de vous reposer et partir en vacances?



Saviez-vous que …

Les personnes qui prennent des vacances annuellement diminuent de 30 % leur risque de maladie cardiaque[1] ? Les chercheurs ont reconnus une association entre le stress psychologique et les maladies cardiovasculaires telles que la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral.

Changer d'environnement est la meilleure chose à faire pour se détendre et relaxer. Des vacances au bord de la mer ou du camping en forêt sont deux endroits à privilégier.

Les soins chiropratiques peuvent vous aider à mieux gérer votre stress.

1. http://demo3.perfectpatients.com
Source : ACQ