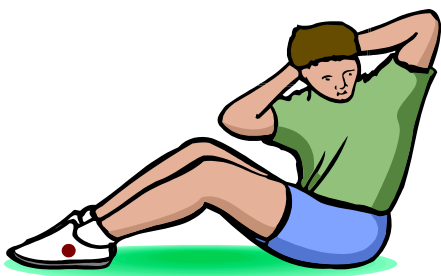


## L'IMPORTANCE D'UNE BONNE PRÉPARATION À L'EFFORT

La majorité des gens savent qu'il est important de bien s'étirer et s'échauffer avant de faire des exercices mais qui le fait vraiment? Qui s'étire après l'entraînement ?

Quand ils sont effectués correctement, l'échauffement et les étirements sont absolument essentiels. L'un ne va pas sans l'autre et l'un ne remplace pas l'autre.

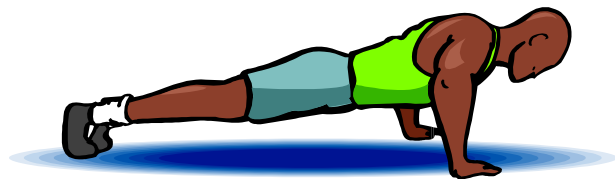


Les étirements peuvent être pratiqués à n'importe quel moment de la journée. Vous pouvez vous étirer le matin pour bien commencer votre journée, à votre bureau pour réduire les tensions et quand vous vous sentez courbaturé.

Si vous vous préparez à un effort physique, il est préférable de vous étirer tout de suite avant, mais aussi après l'exercice. Une séance d'étirements pré-exercices permet de conditionner la musculature, de retenir plus de lubrifiant au niveau des tissus connectifs et de réduire l'apparition d'adhérences (tissus cicatriciels) post-traumatiques.

Les étirements post-exercices permettent aux muscles sollicités de réduire le degré de douleur après l'effort. Cependant, il est

important de ne pas dépasser votre seuil de tolérance.



Au-delà des étirements, il importe de bien s'échauffer. Il est reconnu qu'un programme d'échauffement améliore la flexibilité de votre structure neuro-musculo-squelettique, diminue le risque de déchirure, d'entorse, de tendinite, de bursite, etc. et améliore la préparation mentale au sport.

Enfin, la règle de base est simple : avant un exercice physique, étirez-vous tranquillement et échauffez-vous pour augmenter votre rythme cardiaque. Après votre activité, étirez-vous à nouveau pour détendre vos muscles. Le truc, c'est d'être régulier et d'y aller à son rythme.

(Suite de l'article à la page 2 ...)



# 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.



## Les bienfaits des étirements

- Réduisent la tension dans les muscles et apportent une sensation de bien-être. - Améliorent la coordination et la portée des mouvements	- Préviennent les blessures en permettant aux tissus de devenir plus souples. - Protègent le cartilage articulaire de l'usure en facilitant la lubrification de l'articulation et en évitant la perte d'élasticité.	- Permettent de conditionner les tissus de soutien (capsules articulaires, ligaments, tendons) et de potentialiser l'activité des mécanorécepteurs.
--	--	---

## Les bienfaits des séances d'échauffement

- Favorisent le relâchement de l'oxygène dans le sang. - Augmentent la température corporelle de façon à réduire les risques de blessure musculaire. - Augmentent l'apport sanguin vers les muscles actifs, ce qui aide à la livraison des éléments nutritifs	propres à la production d'énergie (glucose et acide gras), et améliorent l'élimination des déchets en favorisant la récupération. - Provoque une réaction prématurée de sueur, favorisant l'efficacité du mécanisme	thermorégulateur. - Augmentent l'apport sanguin vers le cœur, réduisant ainsi les risques de défaillance cardiaque induits par l'effort.
---	--	---

## Témoignage

*Pour faire une histoire courte avec une histoire longue, je suis une sceptique qui a été confondue ! J'avais littéralement peur des chiros ! Mais avec des migraines qui durent depuis l'âge de 16 ans (j'en aurai 32 à l'automne) et une référence d'une collègue de travail, pour qui la vie de sa fille a complètement changée, me voilà prête à essayer ! Et les résultats furent forts satisfaisants. Je ne dis pas que tout est parfait mais presque ! Finalement, le traitement que je redoutais le plus fût le plus efficace (masso, ergo, physio, ostéo, etc.) Aujourd'hui, j'ai un traitement par mois, mon fils de 7 ans également de même ainsi que mon conjoint. Une fille convaincue est une fille convaincante pour les autres...*

*Bref, je pourrais faire une excellente porte-parole. Ai-je besoin d'en dire plus sur les bienfaits de mes traitements sur ma santé ? Je crois bien que vous comprenez !*

*Nancy L.*

## Le vélo

Avec les beaux jours qui reviennent, jeunes et moins jeunes ont hâte de recommencer à faire du vélo. Cependant, afin de pouvoir profiter pleinement de la belle saison, il est important de respecter certaines consignes de base.

Assurez-vous de porter un casque, mais surtout de le porter correctement. Il ne doit pas être porté vers l'arrière de la tête. En fait, la distance entre les sourcils et le bord du casque ne doit pas excéder la largeur d'un doigt. Le casque doit être bien ajusté sur la tête. La sangle d'attache sous le menton doit être serrée fermement et permettre un mouvement minime du casque quand on ouvre ou ferme la bouche. Finalement, les études montrent que le port du casque réduit de plus de 85% le risque de lésions cérébrales, donc il est important que tous et chacun porte son casque à vélo, même les adultes !

Ayez un équipement adéquat, bien entretenu et surtout ajusté en fonction de votre grandeur. La selle est bien ajustée si la jambe demeure en très légère flexion lorsqu'on pédale. Cela vous apportera un meilleur confort et évitera les maux de genoux.

Il faut connaître et suivre les règles de sécurité des cyclistes. On emprunte toujours les pistes cyclables lorsqu'il y en a, sinon roulez toujours dans le même sens que la circulation. Faites connaître vos intentions à l'aide des signaux. Soyez visibles de jour comme de nuit. Et n'oubliez pas qu'un feu rouge est un feu rouge pour tout le monde !

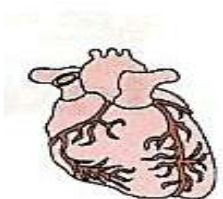
Bonne saison de vélo !



## Notre incroyable corps

**Savez-vous que ...**

- ✚ Le cœur pèse moins qu'une livre et bat approximativement 40 millions de fois par année.
- ✚ L'énergie produite par le battement du cœur au cours d'une période de seulement 24 heures est suffisante pour lever de terre 3 autobus de transport en commun remplis à pleine capacité.





## Le portefeuille fautif

Un portefeuille bien garni est toujours apprécié mais, dans une poche arrière de pantalon, il est à éviter.

Lorsque vous être en position assise, il attaque l'équilibre de votre colonne vertébrale en provoquant une pression unilatérale constante.

Libérez votre colonne vertébrale : utilisez votre porte-documents, votre veston ou tout simplement une poche avant du pantalon.

---

---

## Matière à réflexion ...

**Si plusieurs personnes sont exposées au virus de la grippe, pourquoi seulement quelques-unes deviennent malades?**

**Les maladies ne sont pas causées par les bactéries. Les personnes malades sont celles qui possèdent le moins de résistance. Améliorez votre résistance à la maladie en intégrant la chiropratique à votre style de vie.**

---

---

**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 préférez recevoir ce bulletin par courriel ou 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