

Du nouveau au Centre Chiropratique Dagenais

**Nous avons maintenant notre
site internet !**

**Venez nous visiter au
chiropratiquedagenais.com**



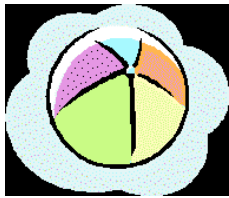
À l'intérieur ...

*Les sports d'été
Témoignage*

Les vacances de vos chiropraticiennes

Les sports en été

L'été est arrivé, et avec elle, la pratique de ces sports recommence. Afin de pouvoir bien profiter de la belle saison, voici quelques trucs qui vous permettront de ménager votre corps.



La natation



Quoi de plus agréable que de faire trempette lorsque la température avoisine les 30 degrés celsius. La natation est d'ailleurs le sport par excellence car elle peut être pratiquée à tout âge et s'adapte à la condition de chacun. En faisant travailler l'ensemble des muscles du corps, la natation favorise l'amélioration du tonus musculaire, la résistance et la santé cardio-vasculaire, tout en minimisant les impacts au niveau des articulations. Il faut cependant se méfier de l'otite du baigneur, qui est une infection de la membrane du canal auditif. Assurez-vous donc de bien assécher vos oreilles suite à la baignade.



Le golf

Vous êtes impatients de retrouver les verts, mais vous craignez le retour des douleurs lombaires? Cela s'explique souvent par une mauvaise préparation de votre corps avant la partie. Il est donc très important de bien s'étirer avant, mais aussi après la partie. Chaque étirement doit être maintenu pendant au moins 20 secondes. Assurez-vous d'avoir la bonne technique, ce qui vous permettra de développer la coordination et la vitesse nécessaire à un bon élan. Le mouvement devra être harmonieux et préserver l'alignement naturel de la colonne vertébrale. Respectez vos limites !



Le soccer

Ce sport de plus en plus populaire au Québec est excellent pour la santé cardio-vasculaire. De plus, il permet un meilleur développement de la densité osseuse en raison des impacts répétés qui renforcent les os. Il faut par contre savoir que le risque de blessures articulaires est assez important. En ce sens, il importe de bien s'échauffer et s'étirer avant la partie. Il faut aussi s'accorder une période de refroidissement après l'activité afin de permettre au corps de retrouver son rythme normal. C'est aussi la période où l'on doit s'étirer.

Finalement, il est important de travailler quotidiennement l'équilibre afin de limiter le risque d'entorse aux chevilles.



Par ailleurs, il y a aussi les activités familiales tels que la marche et le vélo. L'avantage de ces activités est qu'elles peuvent se faire dans le quartier, à tout moment de la journée. Cependant, si vous décidez de partir en randonnée dans la nature, faites choisir la destination aux enfants afin d'éviter les « Quand est-ce qu'on arrive ? ». De plus, si vous partez avec des enfants de moins de 4 ans, prévoyez un porte-bébé car ses derniers se fatiguent rapidement. Il en va de même pour les randonnées à vélo. À partir de 4 ans, l'enfant peut « participer » à pédaler, soit à l'aide d'un demi-vélo ou encore grâce à une attache, où la roue avant est soulevée du sol.



En terminant, s'il y a un seul conseil que vous devez retenir, c'est qu'il faut boire **BEAUCOUP** d'eau. En effet, notre corps est composé à plus de 60% d'eau, dont la fonction est de stabiliser la température corporelle. Bien que l'organisme s'adapte aux changements de température, une hausse importante de celle-ci ou encore une séance d'exercices intenses augmentera la perte d'eau par la sudation. Il y a alors un risque accru de coup de chaleur, particulièrement chez les enfants. Il faut donc boire régulièrement, avant d'avoir soif. D'autres trucs afin d'éviter les coups de chaleur : prendre des pauses à l'ombre, porter un chapeau et des vêtements clairs, éviter la caféine et l'alcool et évitez l'exercice intense pendant la partie la plus chaude de la journée.

Bon été !



Témoignage

J'ai connu Dre Voyer par l'entremise d'un client au travail qui a conseillé à mon mari de faire des séances pour ses hernies discales. Par la suite j'ai accouché d'un troisième bébé puis j'ai commencé à avoir des maux de dos, des maux de tête, des engourdissements aux mains. J'ai consulté, puis quelques semaines plus tard, 90% de tous mes bobos étaient partis. Maintenant, toute la famille profite de ses bons soins pour garder une vie saine et en santé, tant au niveau physique que moral.

Sophie S.
05/01/2010



Vacances de vos chiropraticiennes

Dre Isabelle Juneau sera absente du 16 juillet au 1^{er} août.

Dre Anny Voyer sera absente du 30 juillet au 6 août et du 18 au 27 août.

Vous déménagez ?

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

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.


**Centre
Chiropratique
Dagenais**
3661 boul. Dagenais Ouest
Laval (Québec)
H7P 2E3
chiropratiquedagenais.com

Dre Anny Voyer
Dre Isabelle Juneau
Chiropraticiennes

Annick et Lynda
Assistants

Téléphone
450-625-7271