

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

17 novembre 2008

Un cadeau de Noël parfait pour vous et votre communauté

Les fêtes approchent à grands pas ...déjà! Et à notre façon, nous désirons contribuer à la féerie de la saison des Fêtes. Depuis 4 ans maintenant, Au Printemps de la Vie s'associe au Centre d'Action Bénévole de la Vallée du Richelieu (CABVR), qui parraine une campagne de collecte d'aliments pour la guignolée. Pour les prochaines semaines, et ce jusqu'au 15 décembre, nous vous invitons à apporter des aliments non périssables à votre prochaine visite Au Printemps de la Vie.

Nous nous chargerons de trier les dons et de les transporter vers le Centre d'Action Bénévole de la Vallée du Richelieu. Vous pouvez aussi contribuer à générer des dons en parlant des bienfaits de la chiropratique. Référez un parent ou un ami pour un examen chiropratique, et cette personne recevra une évaluation gratuite en échange d'un don de 10 denrées ou plus (valeur de 100\$) !



Pourquoi aider?

Malgré les nombreuses personnes qui apportent leur aide aux moins fortunés et versent des dons aux banques alimentaires, nous avons toujours désespérément besoin d'aide. D'après un sondage récent, au Québec, 28% d'adultes et 9% d'enfants dans le besoin ont dû sauter des repas au cours du dernier mois : simplement parce qu'il n'y avait pas assez de nourriture disponible. Nous croyons que la campagne du centre chiropratique aide à soulager une partie de ce besoin et chaque contribution est appréciée.

Ce sont les enfants qui souffrent le plus de la faim

Lorsque les enfants n'ont pas suffisamment à manger, les douleurs de la faim ne sont qu'un des résultats. Ces enfants sont aussi exposés à des problèmes de santé. Par exemple, la malnutrition infantile augmente le risque de troubles d'apprentissage et de développement.

Comme le CABVR le mentionne, les besoins sont à l'année et bien que la nourriture soit très importante, d'autres denrées telles que les savons, shampooings et vêtements

sont toujours en demande. Et même si le temps des Fêtes représente souvent un prétexte pour ce genre de nourriture, il nous a été spécifié que les friandises et les croustilles sont toujours reçues en trop grand quantité... Mais je sais personnellement que par les expériences des dernières années, la clientèle d'Au Printemps de la Vie a l'habitude d'être très généreuse en quantité et en qualité de ses dons. Je vous invite à poursuivre la tradition !

Aider les autres en s'aidant soi-même

Saviez-vous que le fait de participer à des activités de bienfaisance peut vous aider à rester en santé? La recherche le confirme, les personnes qui n'hésitent pas à venir en aide aux autres vivent plus longtemps que celles qui ne s'impliquent pas. Cette conclusion est particulièrement prononcée dans le groupe des personnes plus âgées. On a examiné l'incidence du bénévolat sur le

taux de mortalité chez les personnes de 65 ans et plus, et on a découvert que «le bénévolat protège contre la maladie dans le groupe des personnes qui ont fait du bénévolat pour une organisation ou pendant au moins 40 heures au cours de la dernière année.» (*J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 1999;54 :173-180*).

Profitez des campagnes alimentaires du centre pour commencer à intégrer le service communautaire dans votre quotidien et, prolongez votre espérance de vie en même temps!

Un bon incitatif pour profiter de la chiropratique : de la nourriture en échange d'une évaluation

Vous dites-vous souvent que vous devriez faire évaluer votre condition par un chiropraticien? Voici votre chance de découvrir comment l'approche unique d'Au Printemps de la Vie peut vous aider, tout en aidant d'autres personnes. Faites un don de 10 denrées non périssables ou plus pour la guignolée pendant la campagne de Noël du centre chiropratique, et recevez un examen sans frais!

Cette évaluation, offerte seulement aux nouveaux patients, comprendra un bilan de santé, consultation et examen de votre système nerveux et de la colonne vertébrale afin de déceler des déséquilibres susceptibles de vous prédisposer à des blessures ou affecter votre niveau de santé, d'énergie et de récupération.

L'examen de la colonne vertébrale permet d'y détecter des zones de restriction de mouvement ou un désalignement des vertèbres. Quand de tels phénomènes sont présents, la fonction nerveuse se voit compromise, ce qui peut se traduire éventuellement en fatigue, raideurs musculaires, manque d'énergie, système immunitaire plus fragile, etc.

Les techniques d'ajustements douces et efficaces utilisées Au Printemps de la Vie savent convenir au confort de chacun. Les ajustements chiropratiques préviennent également des problèmes futurs en maintenant la mobilité de la colonne et en la gardant dans une santé optimale. Donc, il n'est pas nécessaire d'attendre de ressentir de la douleur avant de consulter en chiropratique et profiter d'une meilleure qualité de vie!

Un nombre de places limitées est offert pour l'évaluation de nouveaux patients. Alors n'attendez plus, prenez rendez-vous aujourd'hui et n'oubliez pas votre don d'aliments non périssables!

Donner pour recevoir !

Finalement, pour tous ceux et celles qui apporteront des denrées non périssables pendant la période de collecte au centre chiropratique, vous aurez une chance de participer à notre tirage annuel d'un panier cadeau pour la période des Fêtes.

10 denrées = 1 participation au tirage

1 référence pour un examen = 5 participations

Merci de votre générosité au nom de toutes les familles de la région qui bénéficieront de vos dons !



Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences :

www.auprintempsdelavie.com

Merci de partager cette chronique à votre entourage.