

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

18 mai 2009

## C'est le moment idéal : 10 piliers pour raviver votre bien-être (1<sup>ère</sup> partie)

*Le mois de mai est le moment idéal pour reprendre le contrôle de votre santé : le soleil est de plus en plus présent, la température extérieure devient plus clémente et la nature se réveille avec les bourgeons et les fleurs qui se pointent le bout du nez. Renouvelez donc votre engagement envers votre santé en mettant de l'avant les principes chiropratiques de santé optimale.*

Atteindre une santé optimale est un parcours et non une destination finale. Votre succès dépendra d'abord et avant tout de l'endroit qu'occupera votre santé dans vos priorités. Il n'y a pas de solutions miracles : le seul moyen d'améliorer sa santé est d'en prendre soin à tous les points.

### 1<sup>er</sup> pilier : Commencez par la colonne vertébrale et le système nerveux

Vous n'avez qu'un corps et vous devez en prendre soin toute votre vie sans quoi, vous devrez en subir les conséquences. L'entretien et la prévention sont les clés d'une santé optimale et durable. TOUT ce qui existe dans votre corps fonctionne d'abord et avant tout grâce au système nerveux et à son bon équilibre avec la colonne vertébrale qui le protège.

Les chiropraticiens concentrent leurs efforts pour détecter et corriger les endroits dysfonctionnels dans la colonne vertébrale, appelés subluxations vertébrales. Les subluxations surviennent lorsque le corps a subi plusieurs stress, physiques, chimiques et/ou émotionnels et qu'il développe des tensions. Les tensions non corrigées peuvent créer les déséquilibres à la base de plusieurs problèmes de santé.

Les chiropraticiens sont les professionnels les mieux formés (5 années d'études universitaires) pour détecter les problématiques et dont les soins sont les plus sécuritaires pour rétablir le bon fonctionnement du système nerveux et de la colonne vertébrale.

Ne vous fiez pas à la douleur, car lorsqu'elle apparaît, c'est que le feu est déjà pris! Attendez-vous que le moteur de votre voiture prenne feu avant de faire l'entretien de votre voiture ? Qu'en est-il de votre propre corps et de celui de vos proches?



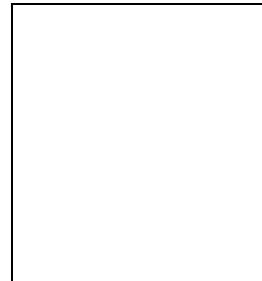
### 2<sup>e</sup> pilier: Apprenez à mieux gérer le stress

Nous connaissons tous les méfaits du stress émotionnel sur la santé à court, moyen et long terme. Souvent, le stress de votre environnement peut provenir d'un manque d'organisation dans votre horaire, de la difficulté qu'ont certains à dire non aux autres ou de votre propre attitude.

À partir de cette semaine, commencez à éliminer le stress en réévaluant votre horaire; essayez de trouver un 10 minutes par jour qui vous sera réservé à une méditation silencieuse ou à de la visualisation. Remerciez ce que vous appréciez de la vie, soyez reconnaissant ... La gratitude est un sentiment très puissant, mettez cette approche en pratique et vous serez surpris des résultats.

Pour les gens qui ont de la difficulté à dire non, ayez cette perspective en tête : vous avez le droit de dire non aux autres, si c'est pour vous dire oui en premier. Autrement dit, vous devez établir vos frontières en distinguant ce qui vous sert de ce qui ne vous sert pas, ce qui vous donne de l'énergie de ce qui vous en fait perdre... Dites-vous oui en premier et vous vous en porterez beaucoup mieux.

Lorsque vous aurez plus de temps dans votre journée, cherchez des techniques de relaxation et choisissez-en une que vous pratiquerez au moins 15 minutes, trois fois par semaine. Vous pouvez penser au yoga, à la méditation, aux exercices de respiration, au tai-chi, au biofeedback, à l'écriture d'un journal, à la pratique d'un loisir ou d'un hobby que vous aimez. Toutes ces approches peuvent vous aider à lâcher prise et à améliorer la perception que vous pourrez avoir de votre propre vie.



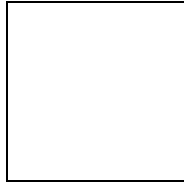
### 3<sup>e</sup> pilier : Développez une stratégie nutritionnelle gagnante

Le défi consiste à vider votre garde-manger de tous les aliments vides (junk food), des aliments à teneur élevée en matières grasses et des aliments remplis de sucre; et ne les remplacez pas la prochaine fois que vous irez au supermarché! Remplacez-les plutôt par des aliments entiers en évitant les aliments rapides, les aliments congelés et les aliments transformés. Si vous ne gardez que des aliments nutritifs, vous mettez plus de chances de votre côté pour adopter de meilleures habitudes alimentaires. Faites un horaire à l'avance de ce que vous voulez manger dans la semaine et n'achetez que ce qui sera nécessaire.

Ensuite, identifiez vos comportements alimentaires destructeurs avec lesquels vous êtes aux prises. Après les avoir identifiés, faites une session de remue-méninges pour trouver des solutions de rechange pour chaque comportement. Par exemple, si à l'heure du lunch, il vous arrive souvent de vous diriger vers un service de restauration rapide, pensez plutôt à apporter une salade verte avec des morceaux de poulet ou des morceaux de tofu.

Si vous «sautez» souvent des repas, prévoyez une solution de rechange : sachez qu'il existe des boissons de remplacement de repas, bien équilibrées, avec de bons ingrédients, faible en gras et en sucres, qui vous soutiendront pendant plusieurs heures. Renseignez-vous à notre centre pour savoir comment vous en procurer.

Envisagez également la prise de suppléments de vitamines et de minéraux de façon quotidienne. De nos jours, nous retrouvons plus de 75 000 produits chimiques différents qui se retrouvent dans l'eau, l'air et les sols. En plus de surcharger de façon importante notre système, ce phénomène a contribué à dévaluer nos aliments en nutriments significativement. Il est donc logique et de plus en plus essentiel de prendre un supplément, de bonne qualité qui complètera une alimentation variée et équilibrée.



#### 4<sup>e</sup> pilier : Faites de l'exercice, personnalisé selon vos besoins

Choisir de faire de l'exercice régulièrement peut constituer tout un défi. Le secret pour surmonter ce défi est de créer des circonstances favorables. Lorsque vous aurez commencé à récolter les récompenses de l'exercice telles qu'une meilleure énergie et un moindre risque de maladies, garder votre motivation deviendra une seconde nature.

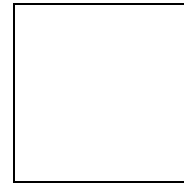
Fermez les yeux et visualisez pendant quelques minutes ce que vous serez devenu et ce que vous ressentirez lorsque vous aurez atteint votre objectif. Pensez à la paire de pantalon caché au fond de votre garde-robe que vous pourrez enfiler, ou imaginez-vous jouant au soccer avec vos enfants sans être essoufflé. Ensuite, mettez par écrit le genre de vie que vous avez visualisé. Gardez cette feuille dans votre portefeuille ou votre sac à main et relisez-la chaque fois que vous serez tenté d'omettre une séance d'entraînement.

Voici quelques conseils pour vous aider à être en forme et à le rester :

- 1- Maintenez des rendez-vous chiropratiques réguliers. Une blessure est ce qui nuit le plus à un programme d'entraînement. Heureusement, les ajustements chiropratiques peuvent vous aider à prévenir les blessures en gardant votre colonne vertébrale dans un alignement optimal et en vous procurant les remèdes naturels contre les douleurs musculaires.
- 2- Coulez votre horaire dans le béton. Le secret pour maintenir un programme d'exercices est de l'inclure dans votre horaire et de percevoir le tout comme si c'était une prescription de médicaments. Pour ceux et celles qui doivent prendre des médicaments, ce peut être un moyen efficace de garder le cap surtout au début. Par la suite, vous serez tellement énergisé que vous ne pourrez plus vous en passer. Prévoyez 30 minutes par jour d'exercice peut être plus facile que vous ne le croyez si vous incluez le temps pour monter les escaliers, la marche après le souper ou le temps pour vous rendre à la voiture...
- 3- Adoptez la règle de 10 minutes. Engagez-vous à faire de l'exercice durant au moins 10 minutes, même les jours où cela ne vous «tente» pas. Si vous êtes encore trop fatigué ou épuisé après 10 minutes, alors, et seulement à ce moment-là, cessez votre entraînement. Toutefois, le

simple fait de commencer vous incitera habituellement à continuer.

- 4- Ayez du plaisir. L'erreur de plusieurs personnes est de choisir une activité qu'elles n'aiment pas. C'est le moyen infaillible de s'exposer à l'échec. Pourquoi vous torturer? Ayez de l'imagination. Si le jogging ne vous convient pas, pensez au tennis, à la randonnée pédestre ou au patin à roues alignées. Pourquoi pas un cours de salsa?
- 5- Le système du partenaire. Pour garder la motivation, liez-vous d'amitié avec un ami qui s'entraîne, avec un horaire, un niveau de forme physique et des objectifs d'entraînement semblables aux vôtres. Une autre possibilité est de former un groupe de personnes, s'entraînant ensemble. Par exemple, les clubs de marche sont une motivation très efficace pour aider les nouveaux marcheurs à persévérer.
- 6- Commencez lentement. Trop d'exercices et trop vite peut provoquer des douleurs musculaires et décourager les aspirants athlètes. Alors, concentrez vos efforts sur le long terme et commencez lentement.
- 7- Bougez. Les athlètes de haut niveau savent que l'entraînement multidisciplinaire peut catapulte une personne au sommet de la forme physique. Si la perspective de vous engager dans le même exercice chaque jour vous ennuie, choisissez différentes sortes d'activités et pratiquez-en une par jour.



#### Suite la semaine prochaine...

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](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !