

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

25 mai 2009

C'est le moment idéal : 10 piliers pour raviver votre bien-être (2^e partie)

Renouvelez votre engagement envers votre santé en mettant de l'avant les principes chiropratiques de santé optimale. Voici la suite de la chronique de la semaine dernière... Cette semaine, vous constaterez qu'il s'agit de reprendre le contrôle sur des aspects déterminants pour votre santé et votre mieux-être.

5^e pilier : Adaptez votre horaire au nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin

Le manque de sommeil a atteint des proportions épidémiques dans notre monde moderne amenant avec lui ses effets destructeurs souvent minimisés ou ignorés. Le manque de sommeil, si minime soit-il, est lié à un plus grand risque de maux de tête (*Cephalgia* 1990; 10 :157-60). De plus, le manque de sommeil peut engendrer des fluctuations dans les taux de sucre sanguin qui ressemblent à celles du diabète (*Lancet* 1999; 354 :1435-9). Le manque de sommeil est aussi associé à une diminution de la fonction mentale et à une augmentation probable des désordres psychologiques tels que la dépression et l'anxiété. Et, si ce n'est pas suffisant pour vous convaincre de dormir suffisamment, pensez à ceci : assurer un sommeil adéquat peut retarder le processus de vieillissement.

« Nous avons trouvé que les changements métaboliques et endocriniens résultant d'un manque de sommeil significatif ressemblent à plusieurs signes du vieillissement » explique la chercheuse Eve Van Cauter, Ph.D. « Nous soupçonnons que le manque de sommeil chronique peut non seulement accélérer le début du vieillissement mais peut aussi augmenter la gravité des problèmes reliés à l'âge tels que le diabète, l'hypertension, l'obésité et la perte de mémoire (*Lancet* 1999;354 :1435-9).

Combien d'heures de sommeil avez-vous besoin? Bien que chaque individu possède sa propre horloge biologique, la plupart des gens sont à leur meilleur avec au moins huit à neuf heures de sommeil par 24 heures. Pour certains, il est préférable de dormir la nuit. Le rythme circadien d'autres personnes demande que leur sommeil soit réparti entre la nuit et des siestes durant la journée. Le secret est d'écouter votre corps. Prenez note de vos habitudes et de vos périodes de sommeil qui vous procurent le plus de repos et le plus de vigilance; organisez alors votre horaire en conséquence. En dernier lieu, engagez-vous à vous mettre au lit une demi-heure plus tôt que d'ordinaire.

À bien y penser, que faites-vous durant les deux dernières heures avant d'aller vous coucher ? Coupez les heures de télévision de moitié (ou au complet... de toute façon, qu'y a-t-il de bon à regarder ?) et faites de la lecture, relaxez, dormez!!!



6^e pilier : Ajustez votre attitude et voyez le bon côté des choses

Saviez-vous qu'une attitude bougonneuse peut non seulement résulter en perte d'amis mais peut aussi raccourcir vos jours? Une récente étude, qui a suivi 839 sujets durant trois décennies, a

trouvé que les pessimistes avaient 19% plus de risques de décéder prématurément que les optimistes (*Mayo Clin Proc* 2000;75 :140-3).

Une autre étude a suivi 99 diplômés de l'Université Harvard âgés de 30 à 60 ans. Les résultats des examens physiques ont démontré que les pessimistes avaient plus de risques de souffrir d'une mauvaise santé vers la quarantaine en comparaison avec les optimistes (*J pers Soc Psychol* 1988;55 :230-7). D'autres recherches indiquent que les optimistes ont de meilleures chances de récupérer d'un cancer que les pessimistes (*Psychol Aging* 1996;11 :304).

Concentrez-vous vraiment sur le côté positif des choses. C'est loin d'être aussi banal que certains peuvent le croire. Tout ce que vous faites, dites, et pensez s'enregistre dans votre subconscient et vous fait vibrer à une fréquence. Cette fréquence attire vers elle d'autres personnes et événements à même fréquence. Vous vous demandez comment vous sortir d'une situation qui semble avoir le dessus sur vous ? Vérifiez donc vos pensées. Vos pensées entraînent des actions; les actions entraînent vos habitudes, vos habitudes entraînent votre caractère et votre destinée.

La bonne nouvelle, c'est que le tout peut se renverser en changeant vos pensées. MAIS, cela n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. Il vous faut de la discipline et aussi un engagement ferme.

Pour en découvrir les bienfaits, commencez par vous entourer d'amis optimistes et évitez les relations «toxiques» qui vous dépriment. Ensuite, identifiez les occasions qui déclenchent des pensées pessimistes. Corrigez cette habitude destructrice en reconnaissant le côté positif d'une situation négative. Par exemple, au lieu de maugréer sur les circonstances négatives d'une journée pluvieuse comme une circulation routière plus dense, concentrez-vous sur les facteurs positifs tels que le bruit tranquille et l'odeur de la pluie, le moindre risque de sécheresse, ou les magnifiques fleurs qui s'épanouiront grâce à la pluie. Les psychologues appellent cette stratégie la *reframing*. Et les experts rapportent que le *reframing* peut métamorphoser un pessimiste en optimiste.

Un excellent ouvrage à consulter est le livre : la puissance de votre subconscient de Joseph Murphy, qui est et sera toujours d'actualité.

7^e pilier : Laissez tomber les médicaments non nécessaires.

Repensez à l'utilisation que vous faites des médicaments non nécessaires et à votre dépendance aux médicaments. Est-ce que vous avalez régulièrement des médicaments en vente libre pour soulager votre mal de tête dû à la tension de l'après-midi? Est-ce qu'après un entraînement vous courez à la clinique médicale pour obtenir un soulagement pour vos muscles endoloris? Est-ce que le matin vous buvez de nombreuses tasses de café?

Les symptômes tels que le mal de tête, le mal de dos, la douleur musculaire, la fatigue et l'agitation sont des messages que votre corps vous transmet pour vous avertir qu'il y a quelque chose qui cloche. Si vous dépendez des médicaments pour camoufler les symptômes, vous ignorez votre sagesse intérieure, vous manquez de respect à votre corps et vous sabotez vos objectifs de santé, surtout si vous continuez à maintenir le rythme de vos mauvaises habitudes qui causent votre état.

Ne cessez jamais de prendre une médication sur ordonnance sans consulter le médecin qui vous l'a prescrite. Toutefois, vous pouvez opter de retirer de votre pharmacie les médicaments antidouleur en vente libre et vous engager à trouver la cause de votre problème de santé plutôt que de simplement camoufler les symptômes. Vous pouvez peut-être aussi envisager des solutions de rechange naturelles telles que les suppléments alimentaires. Renseignez-vous au centre afin de vous aider dans cette tâche.

En plus de jeter un regard sévère sur votre usage de médicaments, pensez à la dépendance au tabagisme, à la caféine, aux boissons alcoolisées ou énergisantes ou aux drogues douces, qui ne sont que d'autres façons de camoufler les vraies causes problématiques. En refoulant un problème de santé mineur sans corriger la cause, vous retardez son apparition et plusieurs années plus tard, ce sont les problèmes chroniques qui viendront vous hanter.

8^e pilier : Profitez de la nature, rapprochez-vous d'elle !

La philosophie de santé chiropratique enseigne que comme tout ce qui existe dans la nature, les humains ont un sens très développé de sagesse intérieure qui les oriente vers une santé optimale

Malheureusement, les signes extérieurs de notre société moderne au rythme accéléré nous isolent de la sagesse intérieure de nos corps. Combien de fois avez-vous ignoré les signes de stress ou de fatigue parce que votre horaire ne vous permettait pas une minute d'arrêt?

Comme les médicaments et la chirurgie masquent également les tentatives de notre sagesse intérieure à communiquer avec nous, les chiropraticiens pensent qu'ils devraient être utilisés seulement lorsque absolument nécessaires.

Rappelez-vous que vous êtes un être naturel en vous entourant de la nature. Réservez une fin de semaine avec votre famille pour une randonnée pédestre au Mont-Saint-Hilaire (quel privilège nous avons d'y être tout près!) ou émerveillez-vous devant un coucher de soleil. Si vous êtes citadin, visitez un parc ou un espace vert. Découvrez votre pouce vert en entretenant un jardin ou des plantes d'intérieur. Adapter et s'occuper d'un animal de compagnie est un autre moyen fort agréable pour faire le lien avec la nature.



9^e pilier : La santé financière : actualiser le budget familial

Les problèmes financiers peuvent vous causer plus de tort que votre portefeuille. Les recherches révèlent que la santé financière influe de manière importante le bien-être physique.

Les problèmes financiers sont liés à un plus grand risque de dépression, d'anxiété et autres désordres physiques. Les scientifiques se sont récemment intéressés à ce lien portefeuille-santé dans une étude portant sur 1 036 résidents de l'Ohio. Ils ont trouvé que les membres d'une famille ayant des soldes élevés de cartes de crédit – en fonction de leurs revenus – ont plus de risques de souffrir d'atteintes physiques et de stress émotionnel en comparaison avec les personnes qui gardent le contrôle de «l'argent de plastique» (*Soc Sci Med* 2000;50 :517-29).

À partir de cette semaine, prévoyez quelques heures pour réviser votre budget familial. Si vous possédez un ordinateur, recherchez les services en ligne de votre institution financière et envisagez l'achat d'un programme de gestion financière de bonne qualité. Il serait peut-être également bon de prévoir des rencontres de planification financière hebdomadaires ou mensuelles avec votre conjoint (conjointe) ou votre famille.

En vérifiant ses dépenses, il est plus facile de faire la part des choses entre des dépenses essentielles courantes et celles qui ne le sont pas.

10^e pilier : La spiritualité : développez votre relation avec votre côté spirituel

Depuis des millénaires, la médecine «moderne» a rejeté le rôle de la spiritualité dans les soins de santé comme étant tout simplement une supercherie. Mais depuis les dernières années, d'autres preuves scientifiques ont confirmé que la spiritualité influe de façon importante la qualité de vie. La recherche démontre que ceux qui s'engagent régulièrement dans la spiritualité bénéficient d'une vie plus longue, ont une tension artérielle plus basse et un risque moins élevé de maladies.

Il existe plusieurs moyens de faire le lien avec la spiritualité. Vous avez le choix : prier, apprendre à méditer, faire du yoga ou du t'ai chi, écrire un journal intime, vous porter bénévole pour un organisme charitable local, lire des textes sacrés, ou assister à des offices religieux.

Il n'en tient qu'à vous d'améliorer votre santé... soyez proactifs et la vie saura vous en récompenser!

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

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