

« Votre corps est plus puissant que vous ne pouvez l'imaginer et surtout irremplaçable, alors prenez-en soin. »

VITALITÉ

99 SECRETS DE SANTÉ + NATURELS

pour manger consciemment, bouger intelligemment,
penser positivement et vivre pleinement connecté



Table des matières

Introduction	4
Présentation	5
Le secret bien gardé des plus grands athlètes et célébrités	6
Qui sommes-nous?	10
Pourquoi ce livre?	10
Notre philosophie	11
3 principales raisons de consulter en chiropratique	13
Qui aidons-nous au quotidien?	14
De quels malaises, douleurs ou inconforts physiques pouvons-nous vous soulager?	19
Les essentiels pour une santé optimale	24
Saines habitudes de vie et chiropratique	30

Les 99+ secrets de santé optimale

Chapitre 1 : Connexion optimale	31
Les 10 mythes chiropratiques les plus répandus	32
10 raisons d'amener votre enfant en parfaite santé chez le chiropraticien	37
8 signes que vous avez besoin d'un chiro	42
8 effets insoupçonnés d'une mauvaise posture	46
12 choses que les chiros et leurs enfants ne font jamais (ou presque!)	49
5 méfaits de votre téléphone sur votre colonne vertébrale	54
5 trucs pour prévenir le cou du texto	57
6 bénéfiques des soins chiropratiques durant la grossesse	59
6 bonnes raisons de poursuivre les soins chiropratiques après la disparition de la douleur	63
8 astuces pour soulager les maux de tête	64
8 solutions naturelles pour soulager les maux de cou	65
15 choses que seules les personnes vraiment en santé savent	68
13 trucs pour mieux se défendre contre le rhume et la grippe	74
Nos 6 astuces anti-inflammatoires	78
4 solutions naturelles contre les symptômes d'allergies saisonnières	80
4 étapes pour un sac à dos sécuritaire	83
20 habitudes inconscientes qui nuisent à la santé	85

Table des matières

Chapitre 2 : Alimentation optimale 91

5 aliments pour contrer le rhume et la grippe	92
Les 10 commandements du <i>clean eating</i>	94
11 trucs pour réduire le coût de son épicerie bio	97
Les 7 pires ingrédients de l'industrie alimentaire	100
11 faits intéressants sur le microbiote	102
9 trucs pour nourrir ses bonnes bactéries	103
6 bonnes raisons de réduire sa consommation de sucre	105
4 astuces pour réduire sa consommation de sucre	107
12 aliments sains et méconnus faciles à intégrer à son alimentation	109
5 faits intéressants sur le gluten	111
4 astuces pour adopter une alimentation sans gluten	112
9 trucs géniaux pour venir à bout des enfants difficiles	114
6 astuces pour faire manger plus de légumes aux enfants	115
6 recettes pour varier le déjeuner	117
Les 5 règles du déjeuner parfait	120

Chapitre 3 : Mouvement optimal 121

7 façons de se motiver à la course à pied	122
5 mythes populaires à propos de l'entraînement	124
Les 3 piliers de l'activité physique	127
20 trucs simples pour bouger plus au quotidien	131
6 raisons d'opter pour un entraînement par intervalles à haute intensité	136
Les 8 pièges à éviter quand on reprend la course à pied	139
15 solutions pour ceux qui travaillent assis toute la journée	142

Table des matières

Chapitre 4 : Pensée optimale	145
Libérer du temps pour prendre soin de soi : 9 trucs pour y arriver	146
5 pistes à explorer pour atteindre le bonheur	150
8 astuces pour cultiver son estime de soi	151
7 trucs pour combattre le blues d'automne	155
Mémoire : 12 trucs pour optimiser la structure et la fonction de votre cerveau	158
11 stratégies efficaces pour réduire son stress	161
7 façons concrètes de faire exploser votre niveau de confiance	164
Vous n'aimez pas méditer? Voici 5 solutions pour vous!	166
Chapitre 5 : Repos optimal	167
Optimiser son sommeil : nos 17 meilleurs trucs en rafale	168
5 bonnes raisons de rendre les vacances obligatoires	172
9 astuces pour des vacances santé	173
Chapitre 6 : Environnement optimal	176
L'ergonomie parfaite d'un poste de travail informatique	177
4 trucs pour bien choisir ses cosmétiques	178
12 ingrédients toxiques utilisés en cosmétique	179
5 astuces naturelles maison pour remplacer vos cosmétiques	180
Les 8 huiles essentielles de base pour une pharmacie naturelle	182
8 conseils pour purifier l'air de votre maison	184
Éliminez ces produits toxiques de votre maison	186
15 recettes pour remplacer vos produits ménagers toxiques	187
Se protéger du soleil efficacement et naturellement	190
Écran solaire chimique: ce que l'EWG nous suggère d'éviter	192
3 risques des écrans sur le développement des enfants	193
7 idées pour réduire l'impact des écrans sur le développement des enfants	194
Conclusion	195
Votre prochaine étape santé	196
Sources et références	197

À propos des auteurs



Les Drs Charles Doré-Coulombe, Rosalie Lemay, Emmanuelle Moreau et Jean-François Pépin, sont des chiropraticiens passionnés et engagés à aider les membres de leur communauté à vivre une vie débordante de santé et de vitalité. À l'aide de leur équipe interdisciplinaire, de techniques de soins naturels et de conseils avisés, ils ont aidé des centaines de personnes à retrouver leur confort, leur énergie et leur qualité de vie depuis 2005.

Ce livre est une compilation de leurs meilleurs conseils et recommandations pour une vie débordante de santé.

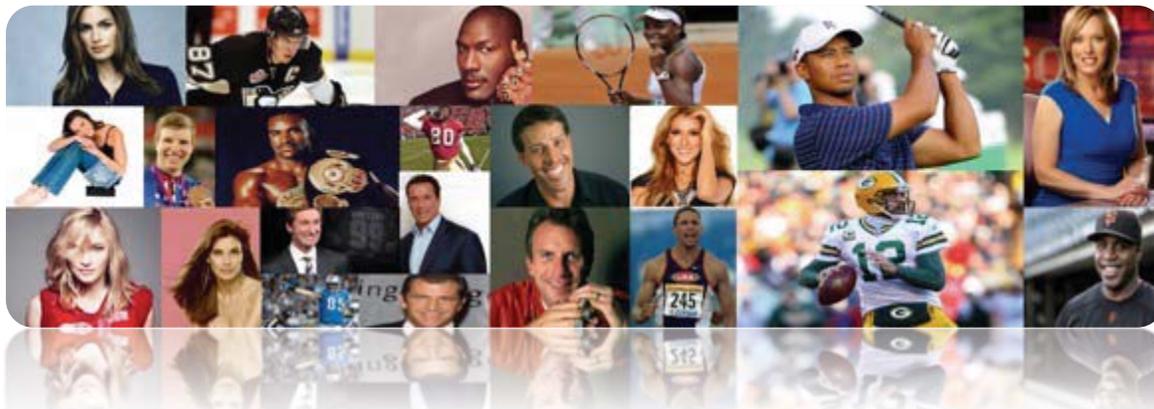
Vous aimeriez profiter d'un accompagnement personnalisé pour attendre vos objectifs de santé?

Profitez d'une consultation gratuite afin de vérifier si nous pourrions être les bonnes personnes pour vous aider.

Pour plus d'information ou pour prendre rendez-vous avec l'un de nos chiropraticiens, veuillez appeler au [418-653-0050](tel:418-653-0050) du lundi au jeudi de 8h00 à 19h00.

Il nous fera plaisir de planifier une rencontre avec l'un de nos professionnels.

Le secret bien gardé des plus grands athlètes et célébrités



Les plus grands athlètes et célébrités du monde ont un secret que bien peu de gens connaissent. Voulez-vous découvrir ce secret?

Ces champions de hockey, baseball, football, basketball, tennis, golf, ski, boxe, fitness, course et ces acteurs, comédiens, chanteurs et entrepreneurs à succès bénéficient pratiquement tous de la chiropratique pour performer à leur maximum et exprimer leur plein potentiel de santé!

« J'ai fait beaucoup de choses pour demeurer performant, mais des visites régulières chez mon chiropraticien étaient parmi les plus importantes. »
Jerry Rice, légende de la NFL

« Je suis née sans ma jambe droite. J'ai toujours affronté les défis de la vie avec l'attitude qu'abandonner n'était pas une option. Les soins chiropratiques ont été essentiels à ma santé et à mes succès, incluant gagner de multiples médailles d'or lors de compétitions internationales au cours des 10 dernières années. »
Allison Jones, championne du monde paralympique

« J'ai toujours préféré un style de vie naturel. Mon chiropraticien m'aide à me sentir bien sans l'utilisation de médicaments.

La chiropratique, ce n'est pas simplement pour les maux de cou et de dos, c'est une approche holistique de la santé, j'en suis une preuve vivante. »
Carol Alt, top-modèle

« La chiropratique m'aide à être en santé et à rester au sommet de ma forme. Dans l'ensemble, je me sens mieux dans mon corps et je performe mieux grâce aux soins que j'ai reçus. Et vous n'avez pas à être un athlète professionnel pour profiter des bénéfices de la chiropratique. »
Tony Scheffler, joueur de ligne des Lions de Détroit

« Depuis deux décennies, c'est la chiropratique et la nutrition qui m'ont permis d'être au meilleur de ma forme. »
Linda Cohn, animatrice

« Performer au maximum de mes capacités est important pour moi et ça devrait l'être pour tout le monde. Je suis chanceux que mon père soit chiropraticien. Être ajusté régulièrement, combiné à de saines habitudes de vie que j'ai apprises de ma mère, ça me permet de gagner dans la vie et sur le terrain. » **Aaron Rodgers, MVP Super Bowl XLV, quart-arrière des Packers de Green Bay**

« Ce serait impossible pour moi de performer à ce niveau sans des soins chiropratiques réguliers. La chiropratique, ça fonctionne pour moi, ça peut fonctionner pour vous aussi. » **Sarah Harding, Ms. Fitness USA 2006**

« Je suis une patiente du Dr Hall, chiropraticien, depuis 8 ans maintenant. Il m'a aidé à me remettre des blessures et des longs vols d'avion. Ses connaissances sur la physiologie, tout comme le temps qu'il consacre à nous écouter attentivement, font de lui un merveilleux thérapeute. Je lui confie aussi mes enfants pour qu'ils se fassent ajuster. » **Cindy Crawford, top-modèle et actrice**

« L'équipe n'est pas constituée que de cyclistes. Il y a des mécaniciens, des masseurs, des soigneurs et des docteurs. Mais l'homme le plus important sur l'équipe pourrait bien être le chiropraticien. Je n'aurais jamais pu gagner le Tour de France sans l'aide de mon chiropraticien. » **Lance Armstrong, plus grand cycliste américain de l'histoire**

« J'ai été suivi par un chiropraticien et il m'a réellement aidé. La chiropratique a une grande place dans mon plan de jeu. » **Joe Montana, un des plus grands quarts-arrière de l'histoire de la NFL**

« Je me dois de recevoir un ajustement avant d'aller sur le ring... Je crois en la chiropratique. La majorité des boxeurs se font ajuster pour profiter du petit extra que ça apporte. » **Evander Holyfield, un des plus grands boxeurs de l'histoire**

« Comme vous le savez, les soins chiropratiques sont à faible coût, sans médicaments, non invasifs et il a été démontré qu'ils ont un impact positif sur la santé des patients. » **Barack Obama, 44^e président des États-Unis**



« Être un patient chiropratique m'a vraiment aidé. Lorsque j'étais en poussée de croissance, mon dos est devenu douloureux et j'étais faible. Mon chiropraticien m'a beaucoup aidé. Il a non seulement ajusté ma colonne vertébrale, mais il m'a aussi donné des exercices de renforcement à faire. Si vous êtes grand comme moi, ou si vous faites du sport, je vous recommande la chiropratique. » **Tiger Woods, meilleur golfeur au monde**

« En tant que danseur principal du *New York City Ballet*, les soins chiropratiques m'aident à optimiser ma force, mon équilibre et l'intégrité de mes mouvements, en plus de me soulager et de prévenir la douleur. Une vérification chiropratique me rend les choses plus faciles afin que je puisse danser à mon meilleur. » **Robert Fairchild, danseur principal de la troupe du New York City Ballet**

« Comme je suis un athlète professionnel, les soins chiropratiques sont une partie importante de mon plan de match. La chiropratique garde mon corps balancé, équilibré, flexible et prêt pour l'action lors des jours de match, tout en me procurant une réhabilitation et un soutien pour la récupération. » **Markes Colston, receveur éloigné de la NFL, champion du Superbowl**

« Dieu merci, j'ai un excellent chiropraticien. Je souhaiterais ne jamais l'avoir présenté à Madonna, Janet (Jackson) et Tina (Turner). Maintenant, je dois le partager. »
Cher, chanteuse et actrice

« Il n'y a pas de meilleure profession que celle de chiropraticien. Je fais confiance à la chiropratique, comme le fait aussi toute ma famille. J'ai découvert qu'il vaut mieux consulter avant d'être blessé qu'après. C'est ce que les chiropraticiens font, prendre soin des gens comme nul autre thérapeute. » **Arnold Schwarzenegger, acteur et gouverneur américain**

« Je reçois des soins chiropratiques depuis que j'ai 14 ans, c'est la seule raison pour laquelle je me suis rendu dans la NFL. » **Steve Waetherford, ex-botteur de dégagement de la NFL**

« J'ai la chance d'avoir des chiros dans ma famille et je passe régulièrement les voir quand je suis en ville. Ça fait partie de mon plan de performance. » **Michael Kingsbury, médaillé d'or en ski de bosses**

« Les traitements chiropratiques m'aident à me rétablir et à mieux fonctionner. » **Michael Camalleri, joueur de hockey dans la LNH**

« J'estime qu'au minimum 90 % des athlètes les plus performants au monde utilisent la chiropratique régulièrement pour prévenir les blessures et améliorer leurs performances » **Sean Atkins, Ph.D.**

L'entreprise **Google** offre des soins chiropratiques à ses employés dans certaines de ses installations.

Une série de photos où l'on aperçoit **Usain Bolt**, l'homme le plus rapide au monde, recevoir des soins chiropratiques a fait le tour de la planète il y a quelques années. **Usain Bolt** reçoit régulièrement des traitements chiropratiques.

C'est un chiropraticien qui était à la tête de l'équipe de soins de santé de la compagnie **Céline Dion Angelil** dans le cadre du spectacle *A New Day* à Las Vegas.

On peut apercevoir **Madonna** recevoir un ajustement chiropratique dans le documentaire *Truth or Dare*, portant sur la tournée *Blonde Ambition* en 1991.

Le célèbre joueur de hockey **Sydney Crosby** a consulté en chiropratique pour améliorer son système vestibulaire et ses fonctions cérébrales à la suite de ses nombreuses commotions cérébrales.



Qui sommes-nous?

Au quotidien, nous accomplissons notre mission en soulageant les gens de leurs douleurs, malaises et inconforts physiques. Nous aidons nos patients à reprendre le contrôle de leur santé et nous maximisons leur potentiel de vitalité et de bien-être à long terme.

En plus d'offrir des soins chiropratiques sécuritaires, efficaces et 100 % naturels, nous sommes également des conseillers en saines habitudes de vie à l'écoute de nos patients.

Pourquoi ce livre?

Un des concepts-clés en chiropratique est que **le corps humain est capable de se maintenir en santé** si on lui fournit les éléments essentiels suivants : une **alimentation optimale**, un **mouvement optimal**, une **pensée optimale**, du **repos optimal**, un **environnement optimal** et un système nerveux qui fonctionne sans interférence, c'est-à-dire une **connexion optimale** entre le cerveau et le corps.

La chiropratique étant l'une des rares solutions pour assurer une connexion optimale, elle ne suffit toutefois pas, à elle seule, au maintien d'une bonne santé. C'est pourquoi une partie de notre travail de chiropraticien consiste à conseiller les patients sur les saines habitudes de vie.

C'est pour cette raison que nous vous offrons ce livre rempli de trucs et conseils qui vous aideront à améliorer votre santé et votre qualité de vie naturellement.

Dans ce livre, vous retrouverez des « secrets de santé » qui vous aideront à intégrer les essentiels pour une santé optimale à votre quotidien. Un chapitre entier est consacré à chacun des essentiels : connexion optimale, alimentation optimale, mouvement optimal, pensée optimale, repos optimal et environnement optimal.

Si vous avez des questions, commentaires ou suggestions, ou si vous aimeriez venir nous rencontrer, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Notre philosophie : optimiser votre corps pour qu'il fonctionne à son plein potentiel

De nos jours, on entend de plus en plus parler de l'importance de la santé et du rôle de la prévention et des saines habitudes de vie pour son bien-être. Mais saviez-vous que ce concept de maintien de la santé est au cœur de notre philosophie chiropratique, et ce, depuis ses origines?

En tant que docteurs en chiropratique, nous ne guérissons pas directement nos patients; nous redonnons plutôt au corps sa puissance pour qu'il puisse guérir par lui-même.

La chiropratique a toujours enseigné que le corps humain possède une capacité inhérente de guérison, de récupération, une force innée qui nous garde tout un chacun en santé naturellement.

Notre corps maintient naturellement son équilibre, à condition que notre système nerveux fonctionne normalement.

Une réalité acceptée de tous les scientifiques est que le processus naturel de guérison, le système immunitaire, les mécanismes de défense et de réparation du corps humain sont **contrôlés par le système nerveux.**

C'est pour cette raison que...

Nos soins chiropratiques ont pour objectif de réduire et d'éliminer les **dysfonctionnements du système nerveux** causés par les subluxations vertébrales.

Les subluxations vertébrales sont des **dysfonctions articulaires structurelles (désalignement) ou fonctionnelles (mouvement inadéquat)** qui ont des répercussions neurologiques (interférences avec le système nerveux).

Votre corps est donc votre forteresse. Votre travail est de bâtir et d'entretenir les remparts de cette forteresse grâce à de **saines habitudes de vie** alors que le nôtre est d'évaluer l'état des remparts, de les réparer et de les fortifier grâce aux **examens et aux ajustements chiropratiques**. Ainsi, peu importe l'ennemi qui se présentera devant vous, vous serez préparé, autant que faire se peut, à l'affronter. Vous serez donc en meilleure position pour **combattre les agents pathogènes** qui vous assaillent (bactéries, virus, champignons) et pour vous **défendre contre les stress quotidiens** (chimiques, émotionnels et physiques).



La réalité, c'est qu'il n'existe pas de docteurs qui puissent faire croître des os, cicatriser des plaies ou produire des globules blancs pour contrôler des infections.

Seul le corps humain a le pouvoir de se débarrasser des maux et malaises.

Grâce aux avancées de la science, nous savons tous que nous pouvons aider le corps à retrouver son équilibre. Pour y arriver, vous avez deux choix : l'utilisation de la chimie (médication) ou l'utilisation de moyens naturels comme la chiropratique, l'acupuncture et autres techniques naturelles éprouvées et contrôlées.

Nous n'affirmons pas que les techniques naturelles comme la chiropratique peuvent régler tous les problèmes de santé, loin de là. **Nous croyons simplement qu'avant de recourir à la chimie et aux médicaments, qui peuvent perturber l'équilibre interne et provoquer des effets secondaires, les gens devraient en premier lieu utiliser des soins de santé naturels comme la chiropratique.** Le chiropraticien observe l'humain dans son ensemble et mise sur le maintien et l'optimisation de la santé plutôt que sur le traitement de la maladie.

Nous espérons que vous comprenez bien notre philosophie. Nous ne guérissons pas le patient. Nous réduisons et éliminons les dysfonctionnements du système nerveux de nos patients. Ce faisant, nous redonnons au corps sa puissance pour qu'il puisse se guérir par lui-même.

Nous fortifions vos remparts pour que vous puissiez vous défendre vous-même, tout simplement.

3 principales raisons de consulter en chiropratique

Soulagement de vos douleurs et malaises

1 La grande majorité des gens consultent initialement en chiropratique parce qu'ils ont des douleurs, malaises ou inconforts physiques qui nuisent à leur qualité de vie.

Pour cette raison, lorsque vous commencez vos soins avec nous, les traitements sont rapprochés dans le temps et visent le soulagement et la stabilisation de votre condition.

Correction de la cause de vos douleurs, malaises et inconforts physiques

2 Une fois que votre condition est stabilisée et que vous êtes soulagé, nous entreprenons avec vous la phase de soins correctifs.

À cette étape, les soins visent à corriger les subluxations de votre colonne vertébrale qui nuisent au bon fonctionnement de votre système nerveux. Notez que toutes les articulations (genou, cheville, épaule, mâchoire, etc.) peuvent subir une subluxation.

Une fois l'amélioration maximale obtenue, la majorité des personnes sérieuses à propos de leur santé souhaitent passer à la prochaine phase de prévention et de maintien.

Maximisation de votre potentiel de santé et bien-être

3 La dernière phase de soins vise à conserver l'amélioration obtenue durant les soins correctifs, à minimiser les risques de récidives, mais surtout à optimiser votre santé en général.

Cette étape aide aussi à prévenir l'apparition de nouveaux troubles neuro-musculo-squelettiques. Votre chiropraticien est en mesure de détecter et de corriger rapidement une anomalie, et ce, avant même l'apparition d'un symptôme.

Cette phase maintient le système nerveux libre d'interférences. Elle assure une communication claire entre votre cerveau et le reste de votre corps. Bref, le capitaine à la barre de votre bateau communique efficacement avec son équipage. N'est-ce pas essentiel lorsque l'on veut naviguer sans heurt?

Qui aidons-nous au quotidien?

Bébés naissants

Lors de l'accouchement, de grandes tensions, pressions et torsions affectent la colonne vertébrale et les os crâniens ainsi que l'ensemble des systèmes musculaire, nerveux et squelettique du nouveau-né. Si elles ne sont pas corrigées, ces affections peuvent éventuellement créer des troubles de santé, de développement et même d'allaitement chez le bébé.

Un examen chiropratique permet de déceler de nombreux problèmes neurologiques, musculaires ou squelettiques chez le bébé.

Ne soyez pas inquiet pour bébé, la pression utilisée par le chiropraticien sur la colonne vertébrale d'un nouveau-né est en général équivalente au poids d'une pièce de monnaie de 10 cents.



Femmes enceintes

L'augmentation du poids chez la femme enceinte cause un stress articulaire important, particulièrement au niveau des régions lombaire et pelvienne (bas du dos et bassin).

La chiropratique est une option de santé naturelle de choix pour soulager les douleurs et les inconforts lors de la grossesse.

Les recherches ont démontré que les soins chiropratiques diminuent le temps de travail et les risques de complication lors de l'accouchement. Ils permettent aussi à la nouvelle maman de récupérer plus facilement après cette grande épreuve.

Soyez rassurée, différentes techniques sont utilisées pour rendre les soins chiropratiques doux et confortables pour la femme enceinte et son bébé.

Mamans et bébés en allaitement

Le réflexe de tétée (ou réflexe de succion), qui permet au bébé de s'accrocher au sein, est présent dès la naissance et nécessite le bon fonctionnement des nerfs crâniens. Plusieurs autres facteurs peuvent nuire au bon déroulement de l'allaitement.

Par exemple, si votre bébé présente un torticolis, il aura de la difficulté à prendre le sein d'un côté. Un problème de succion peut aussi être causé par une dysfonction des nerfs crâniens ou encore par un trouble de la mâchoire. L'examen chiropratique du nouveau-né mettra en lumière ces débalancements.

Du côté de maman, les mauvaises positions durant l'allaitement peuvent mener à des inconforts et des tensions au dos, au cou et aux épaules. Ces douleurs peuvent être évaluées et traitées en chiropratique.

Enfants en pleine croissance

Le développement moteur de l'enfant est une succession d'apprentissages : tenir sa tête, s'asseoir, ramper, se lever, marcher, sauter, etc. Ce sont des moments propices aux blessures.

À cette étape de la vie, l'alignement de la colonne vertébrale peut être considérablement affecté. **Les traumatismes qui surviennent pendant l'enfance vont influencer le développement de la colonne vertébrale, pouvant ainsi affaiblir les fonctions du système nerveux.**

C'est pour ces raisons qu'il est important de faire examiner votre enfant par un docteur en chiropratique tout au long de sa croissance.

Selon une étude menée par l'International Chiropractic Pediatric Association, les parents constatent trois améliorations surprenantes chez leurs enfants à la suite de soins chiropratiques : amélioration du sommeil, amélioration du comportement et de l'attitude, amélioration du système immunitaire.



Adolescents

À l'adolescence, la croissance osseuse accélère et le corps est souvent mal équilibré. C'est à ce moment que l'organisme acquiert progressivement la morphologie d'un corps adulte.

Cette transformation provoque une élasticité ligamentaire accrue et d'autres fragilités du corps qui peuvent favoriser le développement de **scolioses**, de **douleurs de croissances**, de **maux de tête**, d'**entorses** et d'**autres dysfonctions articulaires et musculaires**.

De plus, les mauvaises postures à l'école, l'utilisation de tablettes et téléphones intelligents, la pratique régulière d'un sport ou encore un sac à dos mal ajusté peuvent entraîner des maux de dos chez votre ado.

Il est donc important que la colonne vertébrale de votre adolescent soit vérifiée régulièrement par un docteur en chiropratique.



Athlètes et sportifs

Grâce à nos connaissances approfondies du système neuro-musculo-squelettique, nous sommes en mesure d'évaluer, de diagnostiquer et de traiter la plupart des problèmes liés à la pratique d'une activité physique.

Notre formation en matière de manipulations/ajustements vertébraux et périphériques est inégalée, ce qui nous positionne comme étant des professionnels de choix pour le traitement et la prévention des blessures sportives.

Parfois accompagnés de recommandations d'exercices spécifiques, les soins chiropratiques permettent de **restaurer la fonction mécanique**, de **favoriser le contrôle neuromusculaire**, de **réduire les douleurs** et de **faciliter les fonctions proprioceptives**. Tous ces bénéfices combinés contribuent à l'**amélioration des performances sportives** et à la **réduction des risques de blessures**.

Plus de 90 % des athlètes les plus performants consultent d'ailleurs régulièrement en chiropratique.

Travailleurs de bureau

De nos jours, beaucoup de gens ont un travail qui exige d'être assis à un poste de travail informatisé, les yeux rivés sur un moniteur toute la journée.

Saviez-vous que **ce genre de travail augmente votre risque de problèmes musculaires et osseux** (appelés désordres musculo-squelettiques) incluant des douleurs au dos et au cou, le syndrome du tunnel carpien et les céphalées de tension (maux de tête)?

En tant que chiropraticiens nous pouvons non seulement diagnostiquer votre problème, mais aussi en déterminer les causes. Nous soignerons vos symptômes et ferons votre éducation sur les postures à adopter. Nous vous enseignerons les exercices nécessaires au maintien d'une bonne santé physique.



Travailleurs manuels

Le travail manuel prédispose aux blessures de plusieurs façons. Les postures de travail ne respectent pas toujours les capacités physiques de l'individu. Certaines occupations fournissent beaucoup de vibrations à une partie du corps en particulier. La répétition de gestes nuit aussi au besoin de symétrie du corps humain. Il y a également les mouvements demandant beaucoup de force qui ne sont pas adaptés à tous les travailleurs.

Les problèmes les plus fréquents sont les tendinopathies, les bursites, les engourdissements, les douleurs lombaires et cervicales intenses, les douleurs aux bras, les syndromes du tunnel carpien (ou canal carpien), les épicondylites et les hernies discales.

En tant que chiropraticiens, nous pouvons traiter ces problèmes et éduquer le travailleur pour qu'il adopte de meilleures postures et une ergonomie adéquate au travail et pour l'aider à identifier les types d'activités dommageables.

Retraités actifs

Les retraités actifs utilisent principalement nos soins chiropratiques pour **maintenir une bonne mobilité de leurs articulations, réduire la dégénérescence articulaire**, ralentir la progression de l'arthrose, diminuer les douleurs associées à l'arthrose, limiter le risque de blessures et prévenir l'aggravation de blessures à la suite d'une chute.

Un suivi chiropratique régulier peut améliorer la qualité de vie et permettre aux retraités de demeurer actifs plus longtemps.



Aînés

Avec les années, les douleurs et inconforts physiques ont tendance à se multiplier. Que l'on parle de l'arthrose, de douleurs musculaires, de perte de mobilité, de pertes d'équilibre ou de vertiges, ces maux font souvent partie du quotidien de nos aînés.

Les soins chiropratiques permettent aux aînés de réduire les douleurs musculo-squelettiques, de conserver une meilleure autonomie et de réduire les risques de chutes et de blessures.

En tant que chiropraticiens, c'est notre travail de déterminer et de diagnostiquer la cause des douleurs et de prodiguer le traitement adéquat ou encore de diriger l'aîné vers le professionnel de la santé approprié.

De quels malaises, douleurs ou inconforts physiques pouvons-nous vous soulager?

Maux de tête (migraines, céphalées)

1

Plusieurs personnes ont à vivre au quotidien avec des maux de tête chroniques, mais très peu savent que leur chiropraticien peut les aider. En effet, plusieurs études rapportent que **les manipulations des vertèbres cervicales (ajustements chiropratiques) sont non seulement efficaces dans le traitement des migraines et des maux de tête d'origine cervicale à court et à long terme, mais également que ces traitements sont sécuritaires et associés à peu d'effets secondaires.** Avec ses connaissances et ses compétences, votre chiropraticien saura vous proposer le traitement adéquat pour votre situation.

Douleurs au cou (problème cervical, torticolis, coup de fouet ou *whiplash*)

Le cou est une région particulièrement vulnérable et les douleurs cervicales peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé générale : troubles de sommeil, fatigue, maux de tête, irritabilité, etc. Il est normal que ce type de problème crée une source d'inquiétude supplémentaire. Heureusement, votre chiropraticien peut vous aider. **Les études cliniques favorisent l'utilisation des manipulations cervicales et dorsales (ajustements chiropratiques) dans le traitement des douleurs cervicales aiguës et chroniques.** Elles permettent de réduire à la fois les douleurs et l'incapacité fonctionnelle. Que vos douleurs cervicales soient causées par un torticolis, un coup de fouet cervical (*whiplash*) ou toute autre raison, votre chiropraticien saura vous proposer le traitement adéquat.

2

3

Douleurs chroniques aux muscles et articulations

Les douleurs chroniques sont communes au sein de notre société occidentale et la médecine a bien peu de solutions efficaces à offrir. Le chiropraticien pourra déterminer quelles sont les causes exactes de vos douleurs à l'aide d'un examen complet incluant, si nécessaire, la prise de radiographies. Il pourra par la suite vous préciser son diagnostic et vous suggérer le traitement le plus adéquat pour vous.



Tendinopathies, épicondylites, bursites...

Lorsqu'on souffre d'une bursite ou d'une tendinopathie, accomplir de simples tâches quotidiennes peut devenir un vrai supplice. Malheureusement, ces maux, qui peuvent toucher plusieurs articulations comme les coudes, les hanches, les épaules, et les poignets, sont de plus en plus fréquents. Ils sont souvent le **résultat de mouvements répétitifs, d'une surutilisation, de traumatismes ou de troubles liés aux articulations elles-mêmes**. Votre chiropraticien peut vous aider. Il possède les compétences et les connaissances pour déterminer avec précision la cause de votre problème et pour vous proposer le traitement adéquat.

4

Douleurs lombaires (lombalgies)

Pour beaucoup trop de gens, les douleurs lombaires font partie du quotidien. Aiguës ou chroniques, ces douleurs affectent la base de votre posture et, par le fait même, de votre bien-être. Votre chiropraticien peut vous aider. **De nombreuses études rapportent les bienfaits des soins chiropratiques dans le traitement des douleurs au bas du dos.** Après une série d'examens, comprenant des radiographies si nécessaires, votre chiropraticien pourra déterminer avec précision la cause de vos douleurs et vous proposer le traitement adéquat.

Il est aussi fréquent pour une femme enceinte d'éprouver des douleurs au bas du dos, en raison notamment des changements qui surviennent au niveau de son bassin. Votre chiropraticien peut prodiguer des traitements adaptés à votre état afin de vous soulager de vos maux.

5

Douleurs sciatiques (sciatalgies)

Les douleurs sciatiques peuvent être très aiguës et affecter considérablement votre quotidien. Pour cette raison, elles sont la cause de nombreux cas d'arrêt de travail. Heureusement, votre chiropraticien peut vous aider.

6

Des études révèlent que les patients souffrant de douleurs au nerf sciatique accompagnées de douleurs lombaires aiguës retournent au travail plus rapidement lorsqu'ils sont traités en chiropratique. Elles ont également démontré l'efficacité des ajustements chiropratiques chez des patients souffrant de douleurs lombaires aiguës et de douleurs sciatiques causées par une hernie (protrusion) discale.

Votre chiropraticien possède les compétences et les connaissances pour proposer le traitement adéquat pour votre situation.

Blessures sportives

Qui pratique un sport doit éventuellement être prêt à insérer les termes « blessures sportives » dans son vocabulaire. Légères, aiguës ou chroniques, les blessures sportives doivent être prises au sérieux. Que ce soit pour une **entorse**, une **élongation musculaire**, un **claquage**, une **périostite** ou d'autres blessures sportives, votre chiropraticien peut vous aider. Avec ses compétences et ses connaissances dans le traitement de ce type de blessures, il est appelé à intervenir auprès de presque toutes les équipes sportives, tant amateurs que professionnelles.

7



Troubles de la posture

En tant que chiropraticien, nous n'insisterons jamais assez sur l'importance d'adopter une posture adéquate dès le plus jeune âge. En plus de permettre à l'enfant de se développer normalement, **une posture appropriée favorise une santé optimale et réduit les risques de souffrir de problèmes musculo-squelettiques plus tard dans la vie.** Selon les études, entre 20 % et 50 % des enfants de 4 à 12 ans rapportent souffrir de maux de dos au moins une fois. Parmi les facteurs de risque importants de ces douleurs, on retrouve la posture assise prolongée, les défauts posturaux et une faiblesse des muscles abdominaux.

8

Torticolis congénitaux

Lors de la grossesse, la position du bébé n'est pas toujours optimale. De plus, à l'accouchement, son corps est soumis à de fortes pressions. Il n'est donc pas rare de découvrir chez les nouveau-nés la présence d'un torticolis (congénital) avec ou sans déformation de la tête (**plagiocéphalie**). Cette situation peut mener notamment à des troubles d'allaitement ou à un développement structurel anormal. Heureusement, votre chiropraticien peut vous aider. Avec ses compétences et ses connaissances, il est habilité à procéder au diagnostic et peut vous proposer le traitement approprié pour ce genre de problème.

9

Douleurs articulaires

Les douleurs articulaires, comme celles de la hanche, peuvent vous ralentir dans vos activités quotidiennes et réduire votre qualité de vie. Même si ces douleurs sont plus fréquentes chez les personnes plus âgées, elles peuvent affecter tout le monde. Elles touchent aussi les genoux, les épaules, les chevilles et les poignets. Votre chiropraticien peut vous aider. À l'aide de différents outils de diagnostic tels que les radiographies, il sera en mesure de déterminer la cause exacte de vos douleurs et pourra vous suggérer le traitement le plus adéquat.

10



Les essentiels pour une santé optimale

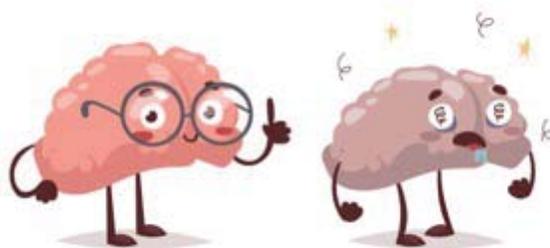
Notre état de santé globale repose sur notre capacité à optimiser et équilibrer les différentes dimensions de notre vie : alimentation, mouvement, pensée, repos, environnement et connexion.

Connexion optimale

Une connexion efficace entre notre cerveau et notre corps est essentielle dans le maintien d'une santé optimale. Chez les vertébrés, entre autres, c'est le système nerveux qui est responsable de relayer les informations entre le cerveau et le corps. Le cerveau reçoit, intègre et décortique les informations recueillies par les cinq sens. Il renvoie alors différentes instructions au corps pour qu'il conserve son équilibre.

Notre système nerveux est protégé par la colonne vertébrale (moelle épinière) et le crâne (cerveau). Différents stress (physiques, chimiques, émotionnels) peuvent entraîner une ou des subluxations vertébrales (blocage entre deux vertèbres) qui perturbent la fonction du système nerveux.

L'ajustement chiropratique traite et prévient les subluxations vertébrales. En réalité, personne n'a *besoin* de soins chiropratiques, mais tout le monde a besoin d'une bonne connexion nerveuse. La chiropratique est le véhicule le plus efficace pour optimiser la connexion nerveuse entre le cerveau et le corps.



Alimentation optimale

Une alimentation optimale repose sur deux principes de base :

Fournir à notre corps tout ce dont il a besoin (en quantité et en qualité) pour fonctionner de façon optimale : nutriments, fibres, vitamines, minéraux, eau, etc.

Limiter les toxines qui peuvent nuire au fonctionnement du corps et perturber son équilibre : pesticides/herbicides, agents de conservation, colorants et saveurs artificiels, gras trans, sucres raffinés.

Pour y parvenir, on évite les **produits transformés** (plats congelés usinés, gâteaux ou muffins du commerce, bonbons, croustilles, etc.). On cuisine autant que possible, à partir de **produits frais** (légumes, fruits, viande fraîche...). Lorsque c'est possible, on choisit une **forme simple** (biologique, sans pesticides, sans hormones ni antibiotiques, bêtes nourries à l'herbe, poulets en liberté, sans sucre ajouté, etc.).



Mouvement optimal

L'être humain est **conçu pour bouger**. Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux et vont bien au-delà de ce que l'on peut croire. Chaque jour, de nouvelles recherches scientifiques associent le mouvement à de nouveaux bénéfices jusqu'ici insoupçonnés.

Le mouvement optimal se divise en 3 catégories principales :

- 1) Les habiletés cardiovasculaires et respiratoires. Comme la course à pied ou le vélo.
- 2) Les habiletés musculaires. Comme la levée de poids ou les exercices au poids de corps.
- 3) Les habiletés motrices globales. Comme le tai-chi, le Pilates, le yoga et la gymnastique.

Pour combler les besoins en mouvement de notre corps, il est important de varier nos activités physiques et d'en augmenter la fréquence.



Pensée optimale

Nos émotions et nos pensées influencent notre équilibre chimique et en sont le reflet. La pensée optimale dépend de trois éléments :

- Les habiletés émotionnelles.
- Les habiletés cognitives.
- Les habiletés créatives.

Pour conserver une pensée optimale, on doit d'abord apprendre à gérer le stress, car ce dernier a des répercussions importantes sur nos émotions et sur nos facultés mentales.



Repos optimal

S'il est important de bouger, il faut aussi savoir s'arrêter. Le repos optimal se présente sous deux aspects :

Le sommeil. Notre sommeil doit être le plus naturel possible (éviter autant que possible les somnifères) et d'une durée adéquate (un adulte a besoin, en moyenne, de 7 ou 8 heures de sommeil chaque nuit).

La récupération. On fait des pauses d'entraînement régulièrement et on prend le temps de récupérer suffisamment après une blessure. Aussi, on s'impose des moments de relaxation, de détente et de plaisir. On ne monnaye pas nos week-ends ni nos vacances, point final!



Environnement optimal

L'environnement est un facteur de santé déterminant pour tous les êtres vivants. Un environnement optimal favorisera une santé et une évolution optimales. Pensons à un cactus dans le désert ou à un ours blanc en Arctique. Notre environnement se décline en deux branches :

- 1) **L'environnement physique.** Le milieu de vie dans lequel on évolue influence notre santé globale. En réduisant les **toxines environnementales**, on diminue les stress que notre corps doit affronter.
- 2) **L'environnement social.** L'humain est un être social. Entretenir des relations saines et harmonieuses avec sa famille, ses amis et sa communauté permet de combler des besoins fondamentaux : ceux d'**amour**, de **reconnaissance**, de **communication** et d'**affection**, par exemple.



Saines habitudes de vie et chiropratique : une équipe de rêve

Comme nous l'avons mentionné précédemment, **l'état général de votre corps reflète votre capacité à vous défendre contre les agressions extérieures.** Vous naissez avec une petite forteresse plutôt fragile, parfois même déjà abîmée, dont vous élèverez et renforcerez les remparts au fil des années. Les saines habitudes de vie que vous adopterez vous permettront de bâtir une forteresse solide. Elle sera votre première ligne de défense contre les différents stress. **Votre rôle est donc d'ériger cette forteresse du mieux que vous le pouvez en appliquant les bases des *essentiels pour une santé optimale.***

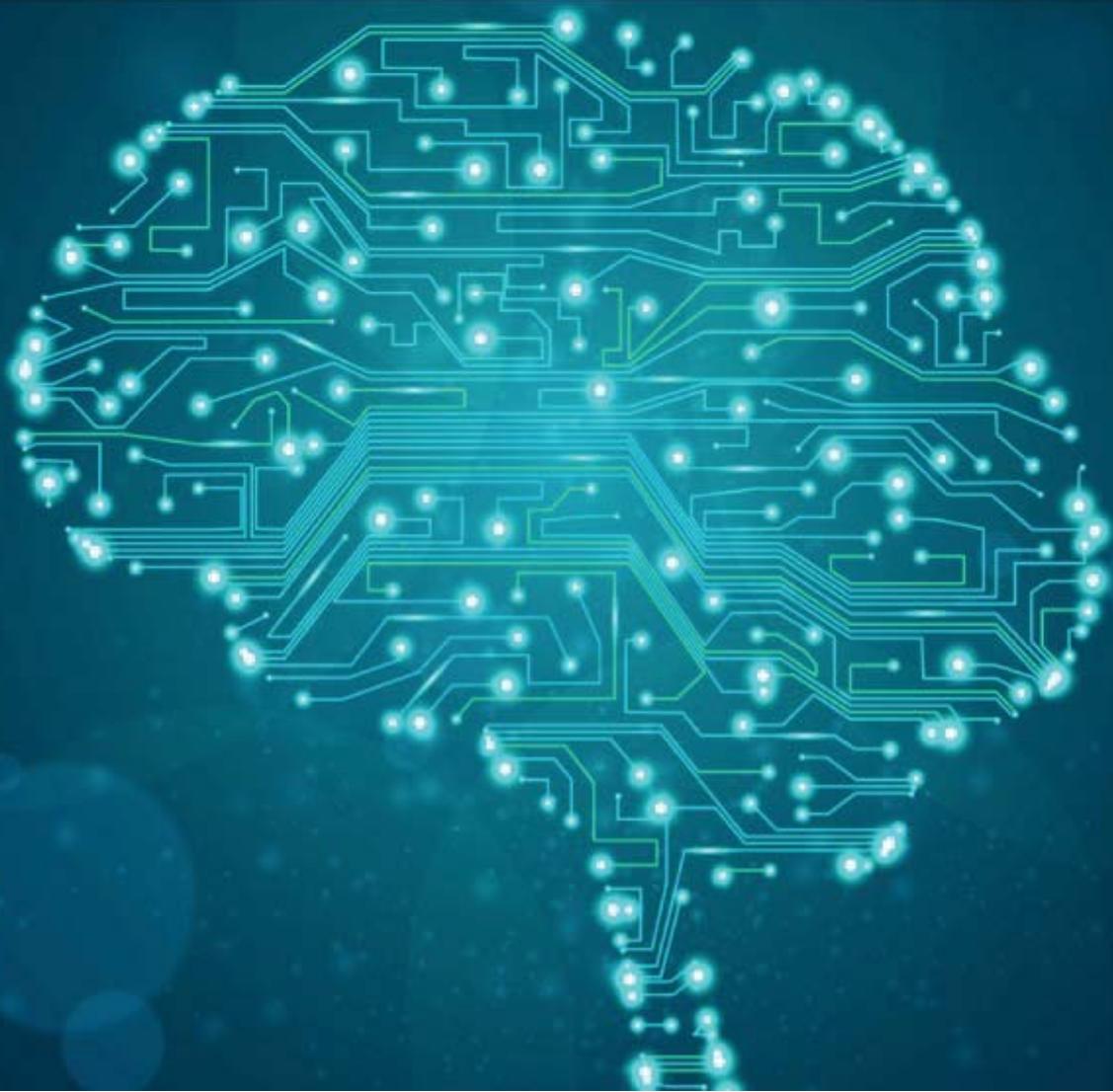
Votre chiropraticien, de son côté, aura pour mission de **détecter les faiblesses de votre forteresse, de réparer les remparts qui pourraient devenir des failles dans votre système de défense.** Il optimise donc la fonction de votre forteresse (par le biais de votre système nerveux). Quand un ennemi pointera le bout de son nez (un stress important, une toxine, une bactérie, un choc émotif, etc.), plus votre forteresse sera solide, mieux vous pourrez vous défendre.



Ainsi, en faisant de votre chiropraticien un partenaire de votre mieux-être, vous mettez toutes les chances de votre côté : vous optimisez à la fois vos fonctions et votre structure pour être en mesure de mieux vous défendre.

Nous sommes heureux de partager avec vous nos meilleures astuces en matière de santé holistique. En espérant que ces 99 secrets + de santé optimale vous inspirent à adopter de meilleures habitudes de vie. Ne cherchez pas la perfection, misez plutôt sur la progression!

Connexion optimale



Les 10 mythes chiropratiques les plus répandus

1

La chiropratique coûte cher.

Au Québec, on a souvent l'impression que les soins de santé sont gratuits. Détrompons-nous. Le système de santé occupe la plus grosse portion du budget gouvernemental et nous le finançons à même nos impôts. Il est vrai qu'il faudra déboursier de votre poche pour vos soins chiropratiques, tout comme vous le faites pour les soins dentaires. Quoique **la plupart des assurances couvrent** une bonne partie des frais. Mais pensez-y, un problème qui dégénère risque de vous coûter bien plus cher, surtout si vous devez cesser de travailler. « **Si vous pensez que la santé coûte cher, essayez la maladie!** » En traitant un problème dès son apparition, les coûts seront minimes si l'on compare à un arrêt de travail, sans compter les autres conséquences sur votre vie.

Mieux encore, les soins chiropratiques préventifs ne vous coûteront que quelques centaines de dollars par année. En comparaison : l'achat (ou la location) et l'entretien d'un véhicule peuvent vous coûter plus de 10 000 \$ annuellement. Nous n'avons qu'une seule colonne vertébrale, une seule santé. Comment se fait-il que nous soyons plus enclins à déboursier des **milliers de dollars pour un véhicule** (qui se remplace soit dit en passant) que des **centaines de dollars pour notre propre santé?**

La chiropratique n'est pas scientifique.

2

Bien au contraire, la recherche chiropratique prend de l'expansion et les preuves de l'efficacité et de la sécurité des soins chiropratiques se multiplient. Une chaire de recherche en chiropratique a d'ailleurs vu le jour à l'Université du Québec à Trois-Rivières en 2006. Il est vrai qu'il a fallu du temps à la chiropratique pour démarrer ses recherches, faute de moyens (technologie, budget). Maintenant, on peut dire que la chiropratique bénéficie de recherches sérieuses et se taille une place de choix parmi les professions de la santé.

Un traitement chiropratique équivaut à un massage.

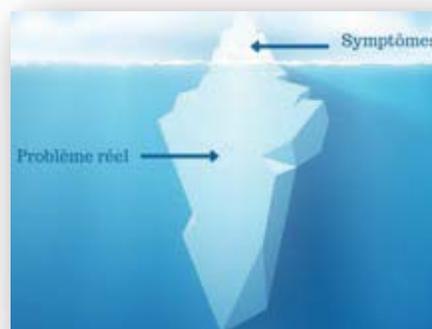
3

Il est totalement faux de croire qu'un massage peut se substituer à un traitement chiropratique. Le chiropraticien utilise l'ajustement vertébral, une manipulation articulaire qui agit à la fois sur les **systèmes musculaire, osseux et nerveux**. Il est vrai que le massage détend la musculature, mais les bénéfices physiques s'arrêtent là. L'ajustement chiropratique vise la correction du problème sous-jacent, celui-là même qui entraîne les contractions musculaires : la subluxation. Toutefois, le massage demeure un excellent complément à l'ajustement chiropratique.

La chiropratique, c'est pour ceux qui ont mal.

4

La douleur est la **dernière manifestation** d'un problème physique. Bien avant que la douleur n'apparaisse, des changements dans les structures et les fonctions du corps surviennent. La subluxation est un bon exemple. Elle peut demeurer silencieuse de nombreuses années. **Lorsque la douleur fait son apparition, le problème est généralement présent depuis longtemps.** Des irritations, de l'inflammation, des contractions musculaires et de l'usure prématurée peuvent se présenter avant la douleur. Lors des traitements, la douleur disparaîtra généralement en premier, mais ce ne sera pas le gage d'une guérison complète. Il faudra poursuivre les soins jusqu'à ce que la cause soit enrayée, sans quoi le problème et la douleur associée referont surface. Le chiropraticien détecte les subluxations avant même qu'elles ne fassent mal. Il les corrige immédiatement et s'assure ainsi qu'elles ne causeront pas plus de dommage. Consulter en chiropratique sans avoir mal, ce n'est pas inutile, c'est intelligent! Tout comme aller chez le dentiste sans avoir mal ou chez le garagiste sans entendre de bruits bizarres sortir du moteur.



5

Les chiropraticiens sont des charlatans.

À une certaine époque, les chiropraticiens ont été associés aux charlatans. N'importe qui pouvait s'improviser chiropraticien et se proclamer docteur en chiropratique. Ce n'est plus le cas depuis 1973 au Québec, année où les chiropraticiens se sont dotés d'une Loi sur la chiropratique et ont fait leur entrée à l'**Office des professions**. Depuis, l'Ordre des chiropraticiens du Québec veille à la protection du public en s'assurant que les chiropraticiens du Québec détiennent un permis valide. Pour obtenir ce permis, le chiropraticien doit avoir complété son doctorat en chiropratique (cinq ans d'université, dont 18 mois d'internat), suivre un nombre préétabli d'heures de formation continue et payer ses cotisations annuelles.

**La chiropratique crée une dépendance (ou vous oblige à prendre un abonnement à vie).**

6

Le chiropraticien, en raison de ses connaissances et de son expérience, sait d'emblée que **la prévention rapporte**. La plupart des chiropraticiens croient en la chiropratique préventive et la proposent à leurs patients une fois que leur problème initial est résolu. Il demeure **au choix du patient** de poursuivre ou non des soins de mieux-être en chiropratique. Faire le choix ou non de la prévention de la santé est le reflet de ses valeurs personnelles. Bien manger, faire de l'activité physique, prendre soin de sa santé mentale sont autant de façons de cultiver son mieux-être. Inclure la chiropratique préventive dans son mode de vie relève du même domaine. La plupart des gens le font avec la dentisterie préventive. **Sommes-nous dépendants des soins dentaires?** Certains vous diront que la seule dépendance que crée la chiropratique, c'est la dépendance au bien-être. Une vie exempte de douleurs, c'est tentant non?

L'ajustement chiropratique fait craquer les os.

7

Le son entendu lors de certains ajustements (ou manipulations vertébrales) se nomme cavitation. Il s'agit en fait d'une **formation de gaz** qui survient lors d'un changement de pression dans l'articulation au moment de l'ajustement. On pourrait comparer ce bruit à celui qu'on entend lors de l'ouverture d'une bouteille de champagne. La cavitation en elle-même est sans danger lorsqu'elle survient dans le cadre d'un ajustement articulaire exécuté par un chiropraticien. Il n'y a donc rien à craindre, ce bruit de « craquement » est **inoffensif**. La cavitation s'accompagne d'un relâchement musculaire et d'une libération d'endorphines, les hormones du bien-être, d'où le soulagement immédiat typique de l'ajustement chiropratique.



L'ajustement chiropratique est douloureux.

8

En soi, l'ajustement chiropratique **n'est pas douloureux**. Lorsque l'on reçoit un ajustement dans une région indolore (subluxation silencieuse à un stade précoce), on ne ressent généralement aucune douleur. Toutefois, si l'on souffre de problèmes discaux ou s'il y a présence d'inflammation importante, il se peut qu'un inconfort léger soit ressenti lors de l'ajustement. Règle générale, les douleurs ressenties (le cas échéant) sont moindres que la douleur initiale.

9

Les ajustements chiropratiques sont dangereux.

Les ajustements chiropratiques sont **sécuritaires, à condition bien sûr qu'ils soient faits par un chiropraticien**. L'Ordre des chiropraticiens est bien clair à ce sujet : « seul le chiropraticien détient une formation adéquate pour effectuer l'ajustement chiropratique avec précision et en toute sécurité. » Les cinq années d'études universitaires du chiropraticien lui permettent d'évaluer les risques associés à certains problèmes et ainsi de choisir un plan de traitement approprié. En effet, **certains problèmes de santé et antécédents médicaux sont des contre-indications à la manipulation vertébrale**, le chiropraticien est formé pour les connaître et reconnaître. L'approche chiropratique est d'ailleurs bien appuyée par des recherches scientifiques solides.

La chiropratique, c'est seulement pour les maux de dos.

Il est **totallement faux de croire que la chiropratique se résume aux maux de dos**. Toutes les articulations du corps peuvent bénéficier de la chiropratique : cou, poignet, épaule, coude, genou, pied, hanche, bassin, etc. Cervicalgies, lombalgies, dorsalgies, tendinites, douleurs sciatiques, bursites, *tennis elbow* et douleurs à la mâchoire sont tous des problèmes pour lesquels le chiropraticien a été formé.

De plus, l'efficacité de la chiropratique a été prouvée pour le traitement des maux de tête d'origine cervicale. Grâce à son approche globale de mieux-être, la chiropratique contribue à soulager les douleurs associées à de nombreux problèmes de santé telles l'arthrose, l'arthrite, les migraines et la scoliose. La chiropratique agit directement sur le système nerveux, qui, lui, contrôle l'ensemble des fonctions du corps. C'est pourquoi les soins chiropratiques peuvent aussi améliorer l'état général d'une personne.

10

10 raisons d'amener votre enfant qui semble en parfaite santé chez le chiropraticien

Les parents sont de plus en plus nombreux à consulter en chiropratique pour le suivi de leurs enfants. Pourquoi? La réponse est simple : la colonne vertébrale, si petite soit-elle chez le nourrisson, doit permettre la bonne communication entre le cerveau et le reste du corps, qui se fait par le biais du système nerveux. Si la communication n'est pas efficace, le corps perd de sa capacité innée à se réguler.

Voici 10 raisons concrètes d'amener son enfant consulter un chiropraticien.

Diminuer les interférences apparues dès la naissance.

Une simple diminution de la flexibilité de la colonne vertébrale entraîne un stress au niveau du système nerveux. Il devient alors plus difficile pour ce dernier d'assurer la pleine régulation et le contrôle des autres systèmes et organes. On nomme ce type de stress « subluxation vertébrale ».

1

Certaines études suggèrent que les subluxations pourraient apparaître alors que le bébé se trouve à l'intérieur du ventre de sa mère. Elles seraient dues à un mauvais positionnement in utero, à une restriction de mouvement du fœtus ou à une exposition à des toxines. De telles interférences peuvent aussi se manifester lors du processus de naissance, particulièrement en cas de complications : accouchement long et laborieux, plusieurs manipulations du bébé, utilisation de ventouses ou de forceps, accouchement par césarienne.

Les nourrissons peuvent être examinés et ajustés par un chiropraticien aussi tôt que quelques minutes suivant leur naissance. Des techniques particulières ont été développées pour ajuster délicatement et de façon sécuritaire la colonne vertébrale des nourrissons.

Un torticolis congénital peut entraîner des conséquences négatives sur le développement de l'enfant.



« Mieux vaut prévenir que guérir. »

2

De façon innée, le corps essaie toujours de revenir en équilibre et de protéger ses blessures. Il crée ainsi des patrons de protection autour des subluxations qui rendent sa correction à long terme plus difficile et surtout moins durable (tensions musculaires, calcifications, etc.). Ce principe s'applique autant chez l'adulte que chez l'enfant. Il est donc beaucoup plus logique de faire vérifier la colonne vertébrale de vos enfants avant même que les symptômes apparaissent plutôt que d'attendre une accumulation de couches de protection.

Aider à résoudre les problèmes d'allaitement et les coliques.

3

Pour un bébé, une diminution de la communication nerveuse (subluxation) peut se traduire en coliques, en irritabilité, en difficulté à prendre le sein à l'allaitement ou encore en trouble de sommeil. Une restriction articulaire peut aussi être à l'origine d'une tête plate (plagiocéphalie).

Renforcer le système immunitaire pour favoriser la diminution des otites, rhumes, gripes et autres infections.

4

Bien que la chiropratique puisse être bénéfique dans divers problèmes de santé, **il ne s'agit par contre pas d'une cure. L'objectif n'est pas le traitement ni la guérison de la maladie (rhumes, gripes, otites).** Comment se fait-il que deux enfants étant exposés aux mêmes virus et bactéries ne développent pas les mêmes infections? La réponse se trouve dans la capacité du corps à combattre ces agents pathogènes. Les ajustements chiropratiques visent une fonction optimale du système nerveux, c'est-à-dire une communication claire entre le cerveau et le reste du corps. Tous les systèmes, dont le système immunitaire, doivent être en mesure de se coordonner avec les autres. De cette façon, le corps peut recréer son ordre naturel et une fonction optimale des petits soldats de votre enfant pour qu'ils assurent sa guérison.

5

Diminuer l'impact des interférences sur les capacités d'apprentissage et de concentration.

Le système nerveux est le grand dirigeant des fonctions corporelles. Si ses moyens de communication s'embrouillent ou s'endommagent, l'enfant peut accuser un retard de développement, une difficulté de concentration, un trouble de comportement, etc.

Favoriser une bonne plasticité neuronale.

Oui, c'est une expression complexe! Mais elle n'est pas très difficile à comprendre. La plasticité neuronale est la capacité du cerveau à se modeler et à s'adapter en fonction de l'environnement. Le cerveau, dès le développement embryonnaire et tout au long de la vie, est en développement. Il s'agit d'un système dynamique capable de se modifier. Comme la colonne vertébrale est l'organe le plus riche en récepteurs de mouvement (propriocepteurs), les ajustements chiropratiques permettent de stimuler le système nerveux favorisant ainsi la qualité de la communication. Il n'est pas rare de remarquer une amélioration de la coordination et de l'équilibre lorsque le système nerveux est enfin libre d'interférences.

6

Promouvoir une physiologie en équilibre.

7

La santé des enfants est leur plus grand atout pour s'épanouir pleinement. Le chiropraticien, en corrigeant les interférences du système nerveux à la colonne vertébrale même, encourage le plein développement de l'enfant, aide à résoudre les troubles posturaux, soutient le système respiratoire en cas d'asthme et d'allergies, supporte l'efficacité du système digestif et peut même accompagner l'enfant en cas d'énurésie (pipi au lit).

8

Diminuer l'impact néfaste de notre société moderne sur la santé.

Une interférence au système nerveux peut être induite par les activités de la vie quotidienne. Il peut s'agir d'un stress d'ordre physique, chimique ou émotionnel; par exemple, une mauvaise posture, une position assise prolongée, un mouvement répétitif inadéquat, une mauvaise position de sommeil, une chute ou un accrochage, de mauvais choix alimentaires, la déshydratation, l'exposition à certains produits chimiques ou toxines, l'anxiété, un climat familial ou relationnel tendu, etc.

**Faciliter la joie de vivre.**

9

Les stress émotionnels créent des interférences au système nerveux et l'inverse est aussi vrai : un système nerveux irrité entraîne une humeur irritable. Si la colonne vertébrale de votre enfant est constamment mise sous tension, son corps doit déployer énormément d'énergie pour maintenir ses mécanismes de protection. Il lui en reste alors bien moins pour jouer, rire, courir, sauter, etc. Une fois le système nerveux dégagé et libre d'interférences, l'énergie peut être distribuée là où elle est la plus utile : croissance, guérison, création.

10

Aider l'enfant à rester en pleine forme et pétillant de santé.

Combiné à un style de vie sain, la chiropratique est une porte d'entrée vers le bien-être absolu. Questionnez votre entourage et vous réaliserez que les parents qui ont recours à la chiropratique rapportent fréquemment que ça aide leurs enfants à être au sommet de leur forme.



Si vous avez des enfants, n'hésitez pas à venir nous voir avec eux, ce sera un plaisir de vérifier leur colonne vertébrale et leur système nerveux.

8 signes que vous avez besoin d'un chiro

1

Vous êtes restreint dans vos mouvements.

Vous avez remarqué que votre élan de golf n'est plus ce qu'il était, que vous avez de la difficulté à attacher votre soutien-gorge ou que vous peinez à faire votre angle mort en voiture? Vous souffrez d'une restriction articulaire, c'est-à-dire d'une perte de votre amplitude de mouvement. Cette diminution de mouvement peut se produire dans n'importe laquelle de vos articulations (hanche, colonne vertébrale, épaule, etc.), ce qui peut parfois vous empêcher de vaquer à vos occupations.

Les manipulations articulaires (ajustements chiropratiques) sont tout indiquées pour rétablir le mouvement et la fonction normale de l'articulation. Le docteur en chiropratique pourra aussi vous prescrire des exercices d'étirement et vous donner des conseils pour éviter une aggravation ou une rechute. Lorsqu'une perte de mouvement se produit dans une articulation de la colonne vertébrale (phénomène que l'on nomme subluxation), des perturbations du système nerveux peuvent survenir et occasionner d'autres problèmes de santé.

2

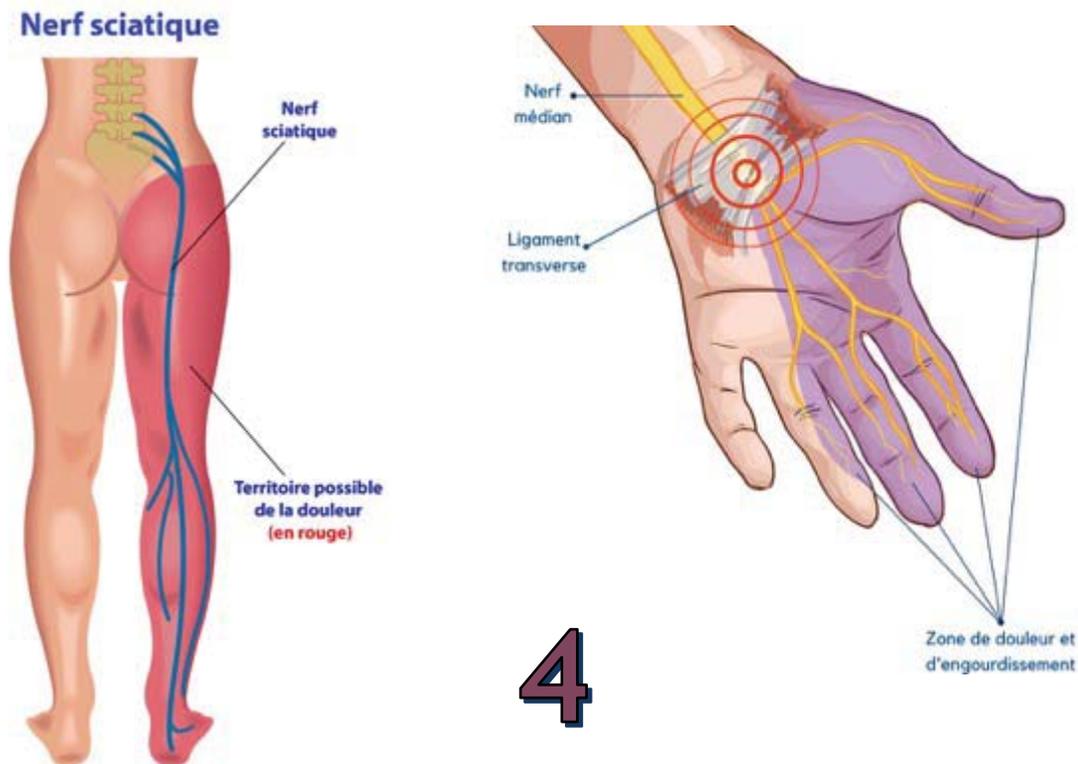
Vous souffrez de maux de tête, de migraines ou d'une céphalée de tension.

Les maux de tête ont de nombreuses causes, mais une tension dans les muscles du cou ou une restriction articulaire vertébrale (subluxation vertébrale) sont les plus fréquentes. Certains types de migraines peuvent aussi être soulagées par les soins chiropratiques. Un chiropraticien évaluera votre état grâce à divers examens (physique, neurologique, radiologique...) et pourra ainsi **traiter la cause** de vos céphalées ou vous diriger vers le bon professionnel de la santé, le cas échéant. Il sera aussi en mesure de vous conseiller sur les habitudes de vie à adopter afin de réduire les risques de récurrence.

3

Vous ressentez des engourdissements.

Vos mains engourdissent pendant la nuit ou après une période prolongée au clavier? Vous ressentez un picotement permanent derrière la jambe? Il se pourrait bien qu'un de vos nerfs soit comprimé (par un muscle enflé, une masse, une hernie discale...) ou qu'il soit enflammé. Un chiropraticien pourra diagnostiquer et traiter la majorité des causes d'engourdissement : nerf sciatique, tunnel carpien, défilé thoracique...



4

Vous avez des faiblesses musculaires.

Il vous arrive d'échapper un objet sans raison? Vous avez l'impression que vous manquez de force dans les jambes pour gravir un escalier? Ce pourrait être le symptôme d'un problème nerveux sous-jacent. La compression ou l'inflammation d'un nerf peut être causée par une hernie discale, une tension musculaire ou encore par une subluxation vertébrale (restriction d'une articulation de la colonne vertébrale). La chiropratique peut vous aider à retrouver toute votre force et prévenir d'autres troubles du système nerveux.

5

Vous ressentez des raideurs.

Que vos raideurs soient matinales ou surviennent au cours de la journée (après une position prolongée), elles indiquent un problème articulaire. Vous pourriez souffrir d'ostéoarthrite ou d'arthrite, par exemple. À l'aide de différents examens, le chiropraticien sera en mesure d'analyser votre colonne vertébrale et vos articulations touchées, puis de poser un diagnostic précis. Il pourra ainsi soulager vos symptômes et réduire (voire stopper) la progression de votre problème. Un diagnostic précoce (tôt dans la maladie) de certaines arthrites inflammatoires offre un meilleur pronostic. C'est-à-dire que plus tôt votre problème est pris en charge, plus les chances d'en réduire les symptômes et la progression sont grandes.



6

Vous souffrez de douleurs chroniques.

Plusieurs facteurs jouent un rôle dans l'apparition des douleurs chroniques : santé globale (physique, émotionnelle, cognitive), âge, antécédents de traumatisme, blessure mal guérie, posture, travail, habitudes de vie, etc. La chiropratique peut aider les gens qui souffrent de douleurs chroniques, que ce soient des douleurs au dos, au cou ou encore aux articulations périphériques (genou, hanche, épaule, etc.). De plus, les conseils d'un chiropraticien en matière de style de vie (posture, alimentation, exercices, gestion de stress, etc.) pourront aussi vous aider à réduire l'intensité et la fréquence des douleurs ainsi qu'à prévenir d'autres problèmes.



7

Vous avez subi un traumatisme.

Vous avez eu un accident de voiture ou subi une blessure sportive? Même si vous pensez que tout va bien, vous devriez consulter un professionnel de la santé. Le chiropraticien pourra évaluer votre état et vous diriger vers la bonne personne s'il soupçonne une fracture ou une dislocation articulaire, par exemple. Même les plus petits accidents (à basse vitesse) peuvent avoir un impact majeur sur les structures de votre colonne vertébrale (particulièrement celles du cou). Les symptômes ne sont pas toujours évidents, mais une blessure mal guérie pourrait vous occasionner des douleurs chroniques et d'autres problèmes de santé plus tard dans votre vie. Ne prenez pas de risque!

8

Vous ressentez des douleurs durant votre grossesse.

Les changements structurels et hormonaux provoqués par la grossesse peuvent occasionner des inconforts et des douleurs. De nombreuses femmes enceintes expérimentent les douleurs sciatiques (fesse et derrière de la jambe), costales (côtes) et pelviennes (bassin). Les soins chiropratiques aident le corps à retrouver mouvement et équilibre, tout en le préparant à l'accouchement. En effet, une position adéquate du bassin est essentielle pour un passage en douceur du bébé. Petit bonus : avec un système nerveux, musculaire et squelettique optimal, les nouvelles mamans récupèrent mieux après l'accouchement.



8 effets insoupçonnés d'une mauvaise posture

Système nerveux irrité

1

Une mauvaise posture crée un stress immense sur la colonne vertébrale et lui fait perdre de sa flexibilité. Lorsqu'on adopte une mauvaise posture, les multiples articulations de la colonne deviennent dysfonctionnelles et créent de l'irritation au système nerveux. Ceci affecte la capacité du cerveau à bien communiquer avec le corps. Cette connexion corps-cerveau est évidemment primordiale pour un bon fonctionnement général de tous les organes et une bonne santé globale. C'est donc dire que si votre posture se dégrade, votre santé globale se dégrade aussi, et ce, peu importe votre âge.

Mode de survie constant

Une mauvaise posture signifie aussi une sollicitation constante de certains muscles qui sont nécessaires en état de survie. Par exemple, si vous êtes assis, les muscles psoas sont rétractés, comme si vous étiez en train de vous enfuir à la course. Lorsque votre cerveau détecte une contraction soutenue de ces muscles, il entre graduellement en mode « fuite ou attaque » et enclenche une cascade de réactions physiologiques telles qu'une augmentation du rythme cardiaque, du rythme respiratoire, de la pression artérielle et du taux de cortisol (hormone de stress).

2

Amplification d'émotions négatives

3

Comme l'explique la psychologue sociale Amy Cuddy dans sa présentation sur TED Talks : « votre langage corporel forge qui vous êtes ». La posture que vous adoptez peut littéralement affecter la biochimie de votre cerveau et de vos hormones. Ainsi, une posture recourbée indique au corps un comportement replié, renfermé et effacé, ce qui cause et amplifie des sentiments de dépression, d'isolation, de baisse d'énergie et de diminution de la confiance en soi.

Langage corporel nuisible

4

Si vous optez pour une posture affaissée, cela n'affectera pas que votre humeur et votre attitude, vous verrez aussi une incidence sur la manière dont les autres vous perçoivent. Si votre patron entre dans votre bureau et vous voit affalé sur votre chaise, il ne pensera peut-être pas à vous au moment de distribuer les promotions. Et probablement que le premier rendez-vous galant n'aura pas de suite si vous projetez l'image d'une personne qui n'a « pas de colonne ».



Troubles digestifs

Une bonne posture tonifie les muscles qui supportent les organes digestifs. Les chercheurs croient qu'une mauvaise posture peut contribuer à divers problèmes digestifs, notamment les reflux gastriques, la constipation et même certains types de hernies. De plus, l'estomac et les intestins sont alors comprimés, ce qui ralentit le transit et diminue l'absorption des nutriments. Grand-mère avait raison : à table, on se tient droit!

5

Arthrose et ostéoporose

6

Un bon alignement postural aide le squelette à supporter la masse corporelle tel qu'il le doit et, par conséquent, les os restent forts et les articulations saines. À l'inverse, une mauvaise posture oblige les muscles, les tendons et les ligaments à faire tout le travail. Avec le temps, la densité osseuse diminue et les articulations s'érodent. Si vous voulez renforcer vos os, garder vos articulations mobiles et retarder l'usure de vos articulations (arthrose), tenez-vous bien droit.

Circulation entravée

Votre corps est une machine qui fait circuler les fluides sans arrêt. Demeurer assis pendant une longue période, particulièrement les jambes croisées et le dos courbé, peut obstruer la circulation sanguine, augmenter la pression et même causer des varices. Il en va de même pour le système lymphatique qui est ralenti dans son drainage des toxines.

7

Stress intense et anxiété

8

Une étude récente de Harvard a démontré que le fait de s'affaïsser causait une diminution de 10 % de la testostérone et une augmentation de 15 % du cortisol, conséquemment un niveau élevé de stress et d'anxiété.

12 choses que les chiros et leurs enfants ne font jamais (ou presque!)

Les chiropraticiens développent, au cours de leurs études et tout au long de leur carrière, une expertise unique. Leurs connaissances en anatomie, physiologie, neurologie et kinésiologie (entre autres) leur permettent d'avoir un œil critique sur une variété d'activités, de matériel et d'équipement qui pourraient nuire à leur santé et à celle de leurs enfants et patients. Voici 12 choses que les chiros et leurs enfants ne font jamais (ou presque!) parce qu'ils en connaissent les effets néfastes.

1

Le trampoline

Il est certain que le trampoline est une activité populaire auprès des enfants et adolescents, mais les risques associés à l'usage domestique de cet appareil sont très élevés. En fait, le trampoline cause plus de blessures que tout autre sport ou toute autre activité. D'ailleurs, de nombreuses organisations américaines et canadiennes déconseillent totalement l'utilisation du trampoline, surtout chez les jeunes enfants. Même si l'on met en place des règles de sécurité (une seule personne à la fois, filet, supervision, etc.), les risques de blessures demeurent alarmants : fracture, entorse, blessure à la colonne vertébrale, déchirure, commotion cérébrale... Et c'est sans parler des dommages potentiels sur le développement de la colonne vertébrale des enfants. Leurs disques intervertébraux, leurs muscles et leurs articulations ne sont souvent pas prêts à absorber les chocs engendrés par les sauts sur un trampoline. Les études ne parlent toutefois pas de l'usage compétitif du trampoline.

Le Jolly Jumper

2

Cet appareil, qui était au sommet de sa popularité dans les années 80, nuit grandement au développement moteur des tout-petits. D'abord, il positionne le bambin dans une position verticale, position qu'il n'a souvent pas encore acquise de lui-même. Avant qu'il ne soit capable de se mettre debout seul, l'enfant ne possède pas encore une colonne vertébrale assez mature pour bien soutenir le poids du corps et de la tête. Dans le cas du Jolly Jumper, on ajoute à cela une pression supplémentaire provenant du rebond des élastiques. L'utilisation d'exerciseurs (soucoupe) et de chaises vibrantes (sauteuses) est aussi limitée par les chiropraticiens.



Des heures dans le siège d'auto de type coquille

Il n'est pas rare de voir des parents trimballer leur enfant dans son siège d'auto portatif. Le temps passé dans cet appareil (pratique, on en convient) devrait être limité à la voiture. La position dans laquelle se trouve l'enfant nuit au développement de la colonne vertébrale et peut entraîner une plagiocéphalie (tête plate), voire la mort subite du nourrisson. Idéalement, on ne laisse pas le bébé plus de 60 minutes consécutives dans ce type de siège. On ne l'utilise pas comme berceau/lit (faire les siestes, par exemple) ni pour les promenades en poussette. On privilégie plutôt un siège de poussette qui offre une surface plane sur laquelle bébé pourra reposer sur le dos, à 180 degrés. Il n'est pas toujours facile de suivre ces recommandations, les bébés dorment si bien dans ce type d'appareil.

3

Portage non ergonomique

4

Il existe des dizaines de porte-bébés sur le marché. Malheureusement, malgré une plus grande offre de versions ergonomiques depuis quelques années, il reste encore plusieurs modèles qui peuvent nuire à la posture du parent ainsi qu'au développement du bébé. Il est primordial que l'enfant ait un bon support des fesses et du bassin (ne soit pas suspendu par la fourche), que les genoux soient positionnés plus haut que les fesses et qu'il soit à une hauteur convenable (assez haut pour l'embrasser sur le front). De nombreuses autres caractéristiques définissent le portage ergonomique.

Dormir sur le ventre

Cette position de sommeil n'offre aucun soutien à la colonne lombaire en plus de créer d'importantes torsions à la base du cou. Dès leur première semaine au doctorat en chiropratique, les étudiants qui avaient cette habitude la laissent tomber. Dormir sur le dos ou sur le côté (avec un oreiller dessous ou entre les genoux) est la meilleure façon de récupérer sans endommager sa colonne vertébrale.

5

S'évacher sur le divan (ou ailleurs)

6

Une bonne posture est essentielle au maintien de la santé des articulations, os, muscles, nerfs, ligaments et disques de la colonne vertébrale. Prendre l'habitude, dès son plus jeune âge, de s'asseoir droit (sur le divan, mais aussi sur une chaise de cuisine ou au bureau) contribue à la conservation d'une posture optimale et à la prévention de troubles neuro-musculo-squelettiques.

Le football

7

Il est vrai que ce ne sont pas TOUS les chiros qui évitent ce sport. Toutefois, les blessures liées au football, notamment les commotions cérébrales, peuvent avoir de graves conséquences sur le développement des enfants. Même si les commotions cérébrales surviennent dans tous les sports de contact, c'est au football qu'elles sont les plus fréquentes (de 15 à 20 % des joueurs de football en sont victimes). Certaines positions au football sont moins à risques (botteur), mais la plupart des joueurs devront faire face à de nombreux coups, contrecoups, plaqués, casque à casque, etc. Cette réalité est regrettable, car le football demeure un sport de stratégie qui développe la confiance des jeunes et les aide à demeurer à l'école malgré les difficultés. Une version sans contact serait une solution beaucoup plus saine pour la colonne vertébrale.

Se craquer le cou et le dos

Nombreux sont les individus (rarement des chiropraticiens) qui ont cette habitude de *craquer* leurs articulations. Il est probable que ces personnes ressentent un soulagement lorsqu'elles font ces manœuvres, mais ce soulagement est temporaire et ces gestes pourraient entraîner d'autres problèmes articulaires s'ils sont faits de façon répétée. Certaines articulations peuvent devenir hypermobiles (elles bougent trop) en raison de l'étirement répété des muscles et des ligaments. Lorsqu'il fait des manipulations vertébrales, le chiropraticien sélectionne les vertèbres qui sont hypomobiles (qui ne bougent pas assez) pour leur redonner du mouvement.

8

Mettre son portefeuille dans la poche arrière de son pantalon

9

Généralement, ce sont les hommes qui entretiennent cette habitude. Le portefeuille crée un déséquilibre du bassin en position assise. Il suffit de le retirer tout simplement avant de s'asseoir, particulièrement pour les longues périodes (voiture).

Porter un sac à dos trop chargé

10

Il n'est pas rare de voir des enfants d'âge primaire trimpler un sac à dos plus gros qu'eux-mêmes. Pour ajouter à leur calvaire, ce sac est souvent mal ajusté et déséquilibré. Pour contrer ce problème, on s'assure que l'enfant n'apporte que l'essentiel, on fait l'achat d'un bon sac à dos aux bretelles rembourrées et avec des sangles ajustables et on ajuste le sac directement sur le dos de l'enfant régulièrement. À l'intérieur du sac, on met les objets plus lourds près du corps et on enseigne cette astuce à son enfant.



Soulever une charge en torsion

Que ce soit une boîte lourde, une chaudière d'eau ou une bonne pelletée de neige, les chiros savent qu'ils doivent plier les genoux, garder le dos droit et éviter de faire une torsion lorsqu'ils soulèvent une charge. Aussi, ils prennent soin de plier leurs genoux et d'écartier leurs jambes (position de l'escrimeur) lorsqu'ils travaillent auprès de leurs patients et même lorsqu'ils passent la balayeuse.

11

Faire des exercices inappropriés

12

L'activité physique fait partie de la vie de la majorité des chiropraticiens. Mais ceux-ci s'assurent de choisir les exercices et entraînements adéquats et de les exécuter de la bonne façon. Un exercice mal exécuté peut entraîner des troubles musculo-squelettiques, tout comme un volume d'entraînement trop élevé. Après une blessure, un chiropraticien sait qu'il devra progressivement retourner à ses activités sportives pour éviter une surcharge de ses structures anatomiques.

5 méfaits de votre téléphone sur votre colonne vertébrale

Tête penchée vers l'avant, épaules et dos voûtés, yeux hypnotisés par un écran... ça vous dit quelque chose? La plupart des gens adoptent cette position pour lire les nouvelles, consulter les réseaux sociaux, magasiner, texter un ami, regarder une vidéo, alouette! Saviez-vous que cette habitude pouvait **endommager votre colonne vertébrale de façon importante?**

Le cou du texto est devenu un **motif de consultation courant dans les cliniques chiropratiques. Voici 5 conséquences négatives du téléphone mobile sur votre santé.**

Troubles posturaux

La position usuelle lors de l'utilisation d'un appareil mobile entraîne une diminution de la courbe cervicale (en forme de C) pouvant aller jusqu'à la rectitude (cou militaire en forme de I).

D'ailleurs, une étude importante a démontré « qu'une perte de la courbe naturelle de la colonne cervicale mène à une augmentation croissante du stress sur la colonne. » Le poids de la tête est d'environ 5 kg (0° d'inclinaison). Lorsque la tête est inclinée de 15° par rapport à la verticale, la colonne cervicale doit supporter un poids équivalent à 12 kg. **C'est comme si un enfant de 2 ans était assis sur vos épaules en tout temps.** On parle d'environ 5 kg pour chaque 15° d'inclinaison supplémentaires.

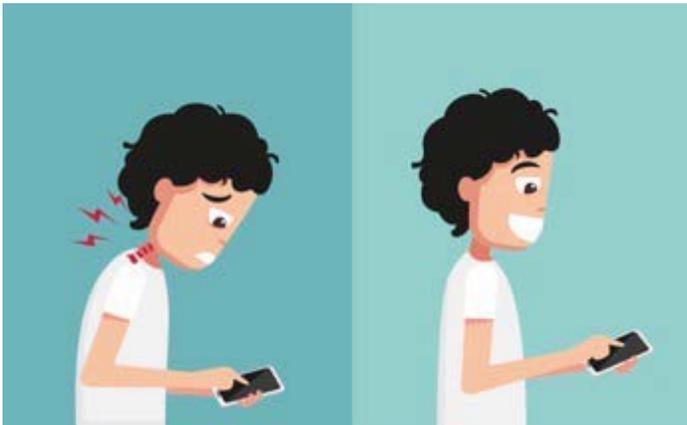
Tout ce stress mécanique provoque à son tour une augmentation de la courbe thoracique (hypercyphose), parfois surnommée **bosse de bison**. La combinaison d'un port antérieur de la tête (PAT) et d'une hypercyphose peut parfois faire penser au **cou d'une tortue**. Une fois ces changements posturaux installés, il peut être difficile de les renverser.

1

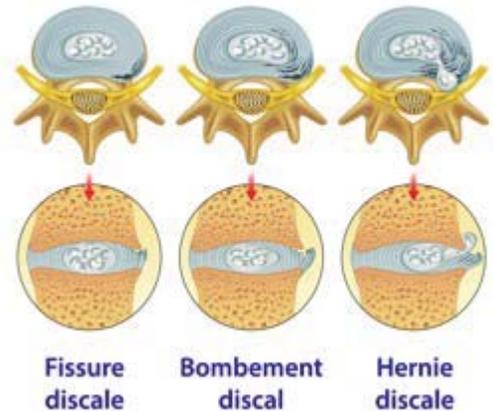
2

Élongations musculaires et ligamentaires

Le PAT crée un déséquilibre dans la mécanique du cou et entraîne des étirements et des élongations dans plusieurs muscles et ligaments de la nuque, des épaules et du haut du dos. Ces tensions musculaires sont souvent à l'origine de douleurs, de raideurs et de maux de tête reliés au cou du texto.



Évolution d'une hernie discale



Hernies discales

Comme il a été mentionné plus haut, le PAT occasionne un stress mécanique énorme sur la colonne cervicale. Parmi les structures les plus sollicitées, on retrouve les disques intervertébraux, petits coussinets situés entre chacune des vertèbres et servant à amortir les chocs. Lorsque la tête s'incline vers l'avant, comme dans le cou du texto, les disques subissent beaucoup de pression, particulièrement dans leur partie avant. Cette pression excessive prolongée peut mener à une **déchirure du disque et à l'expulsion de son contenu** – un petit noyau. On nomme cette pathologie une hernie discale. La hernie discale cervicale se traduit généralement par des douleurs localisées, mais aussi par d'autres symptômes comme des engourdissements, des brûlures, des picotements et même des faiblesses musculaires.

3

4

Arthrose ou ostéoarthrite

La présence d'un stress mécanique important, comme c'est le cas dans le syndrome du « cou du texto », n'endommage pas que les disques intervertébraux. Les vertèbres elles-mêmes peuvent subir des conséquences irréversibles. La charge accrue, les tensions musculaires et les disques moins performants peuvent, à long terme, engendrer une **usure prématurée** des vertèbres. Cette dégénérescence est mieux connue sous le nom d'arthrose.

Non, ce ne sont pas que les grand-mères qui peuvent souffrir d'arthrose. Il est de plus en plus fréquent de repérer des signes d'arthrose cervicale chez des sujets beaucoup plus jeunes, particulièrement depuis l'apparition de la technologie numérique mobile. **Les dommages structurels causés par l'arthrose sont irréversibles.** Les symptômes d'arthrose les plus fréquents sont la douleur, la raideur et la perte de mouvement.

Autres problèmes de santé

Il a été démontré que le PAT diminuait la force des muscles respiratoires (situés au-devant du cou, ces muscles aident les côtes à se soulever lors de l'inspiration), ce qui peut entraîner des **troubles respiratoires**. Des **tendinites**, particulièrement au niveau des mains et des doigts, sont aussi associées au « cou du texto ». La lumière diffusée par l'écran numérique perturbe les cycles d'éveil/sommeil et augmente les risques de souffrir de **troubles du sommeil**. Il a aussi été démontré que l'utilisation abusive de la technologie numérique mobile favorisait l'apparition de **troubles de l'humeur**, dont la dépression.

5

5 trucs pour prévenir le cou du texto

Faites vérifier votre colonne vertébrale par un chiropraticien régulièrement.

1

Les soins chiropratiques contribuent au maintien d'une bonne posture. Ils optimisent à la fois la structure et la fonction vertébrales. Ils détendent la musculature et aident à prévenir la dégénérescence articulaire. Entre les ajustements chiropratiques, suivez les conseils 2 à 5.

Adoptez la bonne posture.

2

Relevez la tête et le menton puis remontez les bras sur la poitrine de façon à ce que votre écran soit à la hauteur de vos yeux. Une bonne astuce pour éviter la fatigue dans vos bras (et d'avoir l'air un peu étrange) est de soutenir le coude qui tient le téléphone avec le bras opposé. Aménagez votre poste de travail pour le rendre plus ergonomique, un écran d'ordinateur mal positionné peut entraîner ou aggraver un PAT.



Faites des pauses régulièrement.

3

Comme nous l'avons mentionné plus haut, c'est la posture prolongée qui est problématique dans le développement du syndrome du « cou du texto ». Prenez des pauses toutes les 5 minutes pour vous étirer et peut-être même parler à quelqu'un. ;-)

Utilisez d'autres technologies.

4

Diversifiez vos utilisations : ordinateur de bureau, portable, tablette. Faites un appel au lieu d'envoyer des textos. Utilisez la reconnaissance vocale pour dicter vos messages textes.

Faites des exercices.

5

Une étude a démontré que, combinés à des soins chiropratiques, les exercices d'étirement et de renforcement des muscles du cou amélioreraient la posture thoracique chez des femmes d'âge moyen. Voici quelques exercices qui vous aideront à soulager les tensions et raideurs au cou et aux épaules ainsi qu'à réduire le PAT.

À faire quotidiennement :

- A. Collez l'oreille sur l'épaule du même côté pour étirer les muscles du cou. Maintenez cette position 5 secondes. Répétez 10 fois de chaque côté.
- B. Rentrez le menton et maintenez la position pendant 5 à 10 secondes. Répétez 10 fois.
- C. Croisez les doigts derrière le dos et remontez les bras vers le haut. Maintenez la position 30 secondes. Répétez au besoin.
- D. Assis au bureau ou dans la voiture, collez les omoplates ensemble en ramenant les épaules vers l'arrière. Maintenez 10 secondes et répétez entre 5 et 10 fois.



6 bénéfices des soins chiropratiques durant la grossesse

1 Les ajustements chiropratiques aident à garder la colonne vertébrale alignée.

La grossesse augmente significativement le poids du corps de la femme, et ce, en très peu de temps. Ces changements ont un impact important sur la colonne vertébrale, qui dévie souvent de son axe.

Le déplacement vers l'avant du centre de gravité de la mère accentue la lordose lombaire (creux du bas du dos) et entraîne une hausse de la charge sur les articulations. Les soins chiropratiques contribuent au fonctionnement optimal du corps en maintenant la colonne vertébrale droite, en permettant une mobilité saine des articulations et en soutenant les différents tendons, muscles et ligaments.

Les structures vertébrales sont ainsi mieux préparées à la prise de poids rapide et au déplacement vers l'avant du centre de gravité.

2

Les chiropraticiens peuvent réduire les besoins en médication antidouleur.

La femme enceinte devrait éviter autant que possible de consommer des médicaments. En traitant ses problèmes neuro-musculo-squelettiques et en **diminuant ses douleurs**, le chiropraticien l'aide à poursuivre cet objectif. Le chiropraticien est aussi formé pour offrir des conseils sur les solutions naturelles à de nombreux problèmes légers pouvant affecter les femmes enceintes.



3

Les chiropraticiens peuvent appuyer le renforcement et la réparation des articulations.

La grossesse représente un défi de taille pour les articulations de la future mère. Le poids du contenu utérin entraîne une augmentation physique du stress sur les articulations. Autour du troisième trimestre, les changements hormonaux favorisent la relaxation des ligaments en prévision de l'accouchement, réduisant ainsi la stabilité articulaire.

Les soins chiropratiques sont une façon efficace de **diminuer les impacts** d'un ventre proéminent et des changements hormonaux sur les différentes articulations : bassin, hanches, genoux, chevilles...

Visant le corps dans son ensemble, les soins chiropratiques contribuent à son renforcement et son endurance, tout en **encourageant la guérison des régions surchargées ou blessées**.



Les soins chiropratiques optimisent l'alignement des os du bassin.

4

Selon l'American Pregnancy Association, lorsque les os pelviens sont désalignés, l'espace pour le développement du bébé peut être réduit. Cette restriction se nomme « contrainte intra-utérine ».

La croissance du bébé, qui nécessite chaque jour plus d'espace, invite le sacrum de la mère à se positionner vers l'arrière, **cela peut provoquer plus de stress sur l'articulation sacro-iliaque**, particulièrement lorsque sa position n'est pas idéale. Ce phénomène se traduit souvent par des douleurs lombaires et des sciatalgies.

Les ajustements chiropratiques facilitent cette transition et assurent un mouvement et un positionnement optimal du sacrum, **réduisant les risques de douleurs, favorisant un développement maximal du bébé et facilitant un accouchement vaginal naturel plus fluide.**

Au moment de l'accouchement, le bassin s'ouvre comme un livre pour laisser passer le bébé dans le canal vaginal. Lorsque les articulations sacro-iliaques sont désalignées ou restreintes dans leur mouvement naturel, l'ouverture du bassin est plus difficile, ce qui peut ralentir le travail. L'alignement optimal des os pelviens **atténue donc les risques d'intervention médicale** (forceps, ventouse, césarienne, etc.) au moment de la naissance en facilitant le passage du bébé.

Les conseils du chiropraticien sur le positionnement du corps durant le travail peuvent aussi aider la future maman à améliorer son confort et optimiser le passage du bébé.

5

Les soins chiropratiques agissent directement sur le plancher pelvien.

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles qui composent la base du bassin. Il retient, un peu comme un hamac, les organes à l'intérieur du bassin. Il a aussi pour fonctions de stabiliser les articulations du bassin et d'assurer la fermeture des sphincters urinaire et anal (empêche les pertes urinaires et les incontinences fécales).

Lors de la grossesse, **le plancher pelvien devient encore plus important puisqu'il supporte l'utérus qui s'alourdit chaque jour et contribue à la stabilisation du bassin, dont les ligaments s'assouplissent.**

Selon une étude de 2016, **les ajustements chiropratiques semblent améliorer le relâchement des muscles du plancher pelvien au repos chez la femme enceinte**, ce qui permettrait à la femme d'avoir un meilleur contrôle sur son plancher pelvien durant l'accouchement, facilitant ainsi la naissance par voie naturelle.

6

Les soins chiropratiques augmentent la capacité du corps à récupérer après l'accouchement.

Plus le corps de la femme sera sain et fort avant et pendant la grossesse, plus il pourra se remettre facilement après la naissance du bébé. Les soins chiropratiques aideront la femme enceinte à **demeurer active** en favorisant une bonne posture, en diminuant ses douleurs et en augmentant sa mobilité, particulièrement vers la fin du troisième trimestre.

Après l'accouchement, il sera d'autant plus aisé de reprendre l'entraînement si la colonne vertébrale et les autres articulations fonctionnent déjà de façon optimale.

De plus, un meilleur contrôle des muscles du plancher pelvien peut **faciliter le rétablissement du plancher pelvien** et **pourrait réduire les risques d'incontinence urinaire et de descente d'organe**.



6 bonnes raisons de poursuivre les soins chiropratiques après la disparition de la douleur

1. Parce que la douleur est le premier élément à disparaître, mais il reste encore du travail à faire comme la normalisation des muscles, des articulations et du système nerveux, le rétablissement du mouvement optimal et la consolidation des acquis.
2. Parce que la douleur n'est pas un bon indicateur de l'état de la situation. Elle peut s'atténuer avec des médicaments, du repos et des soins chiropratiques de soulagement, mais cela ne veut pas dire que le problème est disparu.
3. Parce que les soins chiropratiques traitent la cause de la douleur.
4. Pour permettre au corps de guérir totalement.
5. Pour prévenir les récurrences.
6. Pour renforcer le système nerveux et corriger les troubles vertébraux dès leur apparition.

8 astuces pour soulager les maux de tête

Les maux de tête peuvent être déclenchés par divers facteurs : aliments (additifs alimentaires, GMS, nitrites, sulfites, sucre, alcool, etc.), manque d'eau, stimuli environnementaux (bruit, lumière, stress, etc.) et comportements (insomnie, mauvaise posture, exercice excessif ou insuffisant, changements dans la glycémie, etc.). Ce sont tous des facteurs de toxicité pour votre santé qui enclenchent une réponse de stress au niveau de votre système nerveux.

- 1 Prenez plusieurs **pauses** lorsque vous travaillez à l'ordinateur, assis ou courbé : bougez, redressez votre dos et votre tête et étirez-vous.
Bougez au quotidien : l'exercice physique augmente le taux d'endorphines dans le corps et favorise la détente et la résistance au stress. 2
- 3 Privilégiez une **saine alimentation** : diminuez votre consommation de sucre, de café et d'aliments transformés ou déjà préparés.
Soignez votre **posture** au quotidien, surtout au travail. 4
- 5 **Buvez** minimalement 2 litres d'eau par jour pour éviter la déshydratation.
Trouvez des outils de **gestion du stress** qui vous conviennent : yoga, méditation, écoute de musique, marche en nature, etc. Le stress mental est une cause majeure de tension physique qui affecte la mobilité du cou et la tension musculaire. 6
- 7 Faites l'essai de l'huile essentielle de **menthe poivrée** pour réduire les tensions en fin de journée. En diffusion ou en massage sur le cou.
Faites vérifier la mobilité de votre colonne vertébrale régulièrement et appliquez les conseils de saines habitudes de vie de votre **chiropraticien de famille**. 8

8 solutions naturelles pour soulager les maux de cou

Les causes des douleurs au cou sont multiples (mauvaise posture, blessure, mouvements répétés, microtraumatismes, pathologie plus grave, etc.) et seul un professionnel de la santé qualifié, comme votre chiropraticien, peut diagnostiquer et traiter les cervicalgies.

Ne tardez pas pour consulter votre chiropraticien de famille; le problème risque d'être **plus difficile à traiter** si les dommages structurels (aux articulations, muscles, tendons...) qui en découlent sont importants.

En attendant votre prochaine visite, profitez de ces **8 astuces naturelles** qui vous aideront à soulager vos douleurs cervicales et à prévenir une aggravation ou une récurrence de votre problème.

1

Appliquez de la glace ou de la chaleur.

Si vous souffrez d'une **blessure** (accident, traumatisme) **récente** (moins de 72 heures), privilégiez l'application de **glace** (bloc ou gel réfrigérant, pois congelés, sac de glace concassée, etc.) dans la région concernée pendant **10 à 15 minutes**. Ne mettez jamais la glace directement sur la peau afin d'éviter des engelures; enveloppez-la d'une serviette humide. Si vos douleurs durent depuis **plus de 72 heures**, vous pouvez choisir d'appliquer de la **glace** ou de la **chaleur** selon vos préférences. L'application de chaleur peut se faire pendant **30 minutes**, jamais directement sur la peau.



2

Adoptez une position de sommeil adéquate.

Ne dormez surtout **pas sur le ventre**. Cette position engendre des tensions à la base du cou et dans le haut du dos. Privilégiez les positions de sommeil sur le côté et sur le dos. Choisissez un oreiller dont la hauteur vous permet de conserver un alignement optimal de votre colonne cervicale.

3

Bougez.

Dans la mesure où cela n'aggrave pas trop vos douleurs, continuez de bouger votre cou. Il n'est **pas recommandé d'immobiliser** complètement la région cervicale. Plusieurs études démontrent que l'immobilisation ralentit le processus de guérison et favorise les douleurs chroniques.

4

Adoptez de saines habitudes de vie.

La pratique d'**activité physique** régulière et la **saine alimentation** contribuent à prévenir les problèmes d'origine cervicale. Les sports de contact devraient être évités si vous avez déjà souffert de cervicalgie. Optez plutôt pour des **sports à faible impact** comme la marche, la natation ou le yoga.

5

Pensez à votre posture.

Les mauvaises postures contribuent de façon importante aux douleurs au cou. Plusieurs fois par jour, **rentrez le menton** pour favoriser le recul de la colonne cervicale. Tenez-vous droit et amenez les épaules vers l'arrière. Au travail, optimisez votre environnement afin de le rendre plus ergonomique. Votre écran d'ordinateur doit être à la hauteur de vos yeux ou légèrement plus bas, vos coudes doivent être à 90 degrés pour éviter les tensions dans les épaules. Attention aux **appareils mobiles**! Ils entraînent une position du cou qui pourrait être à l'origine de vos douleurs. Tenez votre appareil le plus haut possible et évitez les positions prolongées en flexion.

6

Faites des étirements légers.

Une fois que vous avez un diagnostic de cervicalgie d'origine mécanique (fait par un professionnel de la santé), vous pouvez effectuer des étirements légers du cou. Évitez d'étirer votre cou vers l'arrière. Les étirements doivent être faits dans un mouvement continu et doux (non saccadé) pendant environ 20 à 30 secondes. Faites des rotations dans un sens, puis dans l'autre, en évitant toujours les positions extrêmes vers l'arrière.



7

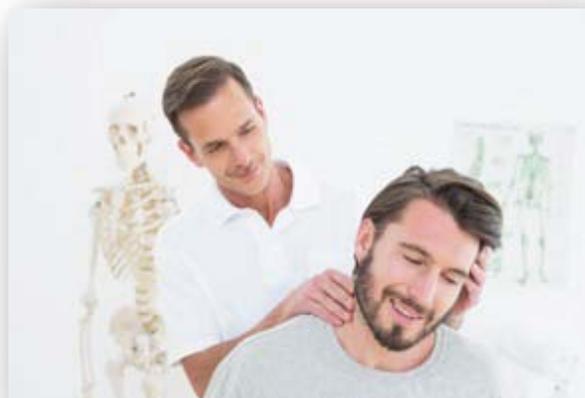
Appliquez un gel d'arnica ou une dilution d'huiles essentielles sur la région affectée.

L'arnica peut aider à soulager les courbatures musculaires. D'autres pommades naturelles (de type baume du tigre) peuvent être efficaces en raison de leur composition à base d'huiles essentielles (menthe poivrée, gaulthérie, etc.).

8

Si ce n'est pas encore fait, prenez rendez-vous pour un ajustement chiropratique.

Le chiropraticien est en mesure de diagnostiquer et traiter la cause du problème ou de vous diriger vers un autre professionnel de la santé, le cas échéant.



15 choses que seules les personnes vraiment en santé savent

La santé ne veut pas seulement dire « se sentir bien ».

1

Lorsqu'on est en santé, on se sent bien. Mais ce n'est pas parce qu'on se sent bien qu'on est forcément en santé. L'Organisation mondiale de la Santé donne cette définition : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » La santé, c'est donc d'avoir une harmonie de toutes les fonctions du corps.



Un mouvement optimal est essentiel à une santé optimale.

L'être humain est né pour bouger. L'activité physique assure un apport adéquat en oxygène aux cellules, permet d'évacuer les tensions et le stress, favorise la circulation sanguine et lymphatique, évite l'atrophie musculaire, ralentit la dégénérescence articulaire, réduit l'inflammation et optimise les fonctions cardiorespiratoires. Il existe probablement des dizaines d'autres bienfaits que la science n'a pas encore découverts.

2

Il n'y a pas d'ingrédient ni de formule magique.

3

Ce n'est pas parce qu'on intègre le chou kale dans son alimentation que la santé sera soudainement bien meilleure. Oui, il existe des aliments qui sont particulièrement efficaces pour contrer l'oxydation ou pour fournir une dose massive d'un minéral, mais seuls, ils ne peuvent pas faire toute la différence. C'est l'accumulation de tous les ingrédients bénéfiques qui assure un bon fonctionnement du corps.

S'il y avait un seul élément magique, ce serait le sommeil.

Le sommeil est, dans la société actuelle, totalement sous-estimé. Un sommeil suffisant en durée, mais surtout de bonne qualité (réparateur), est un des éléments clés d'une santé optimale. Ses fonctions sont nombreuses : équilibre hormonal, élimination des déchets, développement de l'immunité, maturation du cerveau chez l'enfant, apprentissage et mémorisation, reconstruction cellulaire, équilibre de l'humeur, etc. **La fausse bonne idée : croire que retrancher des heures de sommeil se traduira par une augmentation de la productivité.**

4

La qualité de la nourriture importe plus que la quantité.

5

Les gens vraiment en santé savent que ce sont les nutriments qui nourrissent leur corps. **En choisissant des aliments frais, sains et bourrés de vitamines, minéraux et antioxydants, nul besoin de regarder les calories.** L'organisme se sent rapidement rassasié et envoie un signal de satiété (je n'ai plus faim). En choisissant des aliments transformés, on envoie dans son corps des calories vides, c'est-à-dire de l'énergie qui est métabolisée très vite, mais qui ne contient pas de nutriments qui agissent positivement sur les différentes fonctions du corps. Résultat : le corps en redemande rapidement puisqu'il n'a pas reçu ce dont il a vraiment besoin.



Le bonheur est un effet secondaire, pas une cause.

6

Lorsque les actions sont en accord avec les valeurs et qu'on poursuit ses rêves en fonction de ces mêmes valeurs, on est tout simplement plus heureux. Que les valeurs soient l'amour, la famille, l'amitié ou le travail, **le bonheur d'une personne découlera de la poursuite de ses rêves** : plus de temps de qualité avec les gens qu'on aime, un travail stimulant dans lequel on se sent valorisé, etc.

Le maintien d'une posture adéquate est primordial.

La colonne vertébrale protège et soutient le système nerveux, qui lui contrôle TOUTES les fonctions du corps. La posture que l'on adopte a donc un impact majeur sur le fonctionnement de l'organisme en entier.

Elle a aussi des effets sur les comportements et les émotions; une posture ouverte accroît la confiance en soi et la bonne humeur. **La posture est également le reflet de la santé, particulièrement la santé du système nerveux.** Lorsqu'une personne a le dos et les épaules voûtés, son système nerveux est en mode défense. Il subit un stress trop important auquel il a de la difficulté à s'adapter. Cet état d'alarme a des conséquences néfastes sur toutes les fonctions systémiques et nuit à la santé de façon sournoise.

7

Chaque petite chose compte.

8

Qu'il soit positif ou négatif, chaque petit geste compte quand il est question de sa santé. **Le moindre changement que l'on apporte à ses habitudes a un impact.** Une marche de 30 minutes, une bière de moins, un cornet de crème glacée, une nuit écourtée, etc. Tous ces gestes additionnés mènent vers une meilleure ou une moins bonne santé. Alors l'expression « un peu de tout avec modération » ne tient pas tellement la route. Les gens en santé sont convaincus que cette expression sert d'excuse afin de se déculpabiliser des actions nocives pour la santé. Ils acceptent d'être **responsables des conséquences de leurs choix**, bons ou mauvais.

Les diètes ne fonctionnent pas.

La diète ne fonctionne tout simplement pas à long terme. Les études sont claires : les gens qui font des diètes reprennent la plupart du temps le poids perdu, parfois même plus. Ce n'est pas une façon d'être en santé. Une saine alimentation, équilibrée et satisfaisante, combinée à de l'exercice physique et parfois à une thérapie émotionnelle ou le traitement d'une maladie (selon le cas), est une méthode qui a fait ses preuves. Point.

9

Il est nécessaire de trouver la source de ses symptômes.

10

Pour conserver une santé optimale, il est primordial d'écouter les signes qu'envoie son corps. **En masquant la douleur (avec des analgésiques, par exemple), on ne traite pas la cause du problème.** Un problème non traité peut rapidement dégénérer et devenir la source d'autres troubles de santé encore plus graves. Quand surgit un nouveau symptôme, on cherche à **connaître le déclencheur** et on remédie à la situation le plus rapidement possible.



Connaître et prioriser ses priorités.

11

Prioriser ses priorités? N'est-ce pas redondant? Oui et non. Tout le monde a un horaire chargé. On entend souvent les gens dire qu'ils n'ont pas le temps pour XYZ. En fait, **ce n'est pas qu'ils n'ont pas le temps, c'est qu'ils ne le prennent pas parce que XYZ n'est PAS une priorité.**

Si faire de l'activité physique ou passer du temps en famille est une priorité pour soi, on se doit de **l'intégrer en premier lieu à l'horaire.** S'il reste du temps, on pourra flâner sur les réseaux sociaux ou regarder une émission de télévision.

Aucune excuse n'est valable.

Les gens qui sont vraiment en santé ne cherchent pas d'excuses. Ils savent qu'ils sont responsables de leurs choix. S'ils ont pris 5 kilos dans les dernières semaines, ils en prendront la responsabilité tout simplement. Ils ne mettront pas leurs échecs sur le dos des autres. Mais s'ils réussissent le demi-marathon qu'ils souhaitaient faire, ils se féliciteront pour leur effort et leur travail.

12

Il est contre-productif de chercher les récompenses rapides.

13

La récompense rapide (bien-être ou plaisir immédiat) est un piège difficile à éviter. La plupart des mauvaises habitudes s'inscrivent dans un modèle de récompense rapide : tabagisme, fringales de sucre, alcoolisme, toxicomanie, etc. Les gens dont la santé est optimale ont souvent compris que **la récompense rapide est un leurre, qu'elle mène vers un état de mal-être à long terme.** Alors qu'au contraire, les effets positifs d'une action, qui arriveront après un certain temps, seront plus durables et plus satisfaisants.

14

Le travail est essentiel pour atteindre ses buts.

Rien n'est vraiment gratuit. **Les gens qui sont en santé savent qu'ils doivent investir temps et argent pour la conserver.** Ils ont aussi conscience que le jeu en vaut la chandelle et que, grâce à leurs efforts, ils pourront bénéficier d'une vitalité qui les mènera encore plus loin. La confiance que l'on gagne en se construisant un corps et un esprit sain mène vers la certitude qu'il est possible de se construire une vie heureuse et fructueuse de la même façon.

Il ne faut pas croire d'emblée que la médecine est gage de guérison.

La médecine moderne a fait d'énormes progrès ces dernières années. Elle sauve des vies chaque jour et fait parfois même des miracles. Mais croire que la médecine peut tout guérir est une utopie. Les gens en bonne santé savent que **la médecine est une solution de dernier recours, que la prévention est toujours plus avantageuse.**

15



13 trucs pour mieux se défendre contre le rhume et la grippe

Qu'on le veuille ou non, les virus sont partout autour de nous. Ce qui fait vraiment la différence entre contracter une infection ou non, ce n'est pas la présence du virus en question, mais plutôt la capacité de corps à le combattre. Voici nos meilleures astuces pour renforcer votre organisme pour qu'il soit en mesure de mieux se défendre.

1

Manger sainement. Beaucoup de légumes et de fruits, le moins possible d'aliments transformés, de sucres raffinés, de gras trans. Éviter les colorants artificiels, les agents de conservation et les édulcorants (aspartame, sucralose, etc.). (Plus de détails au chapitre Alimentation optimale)

2

Bouger un maximum. L'activité physique aide le corps à s'oxygéner et à se nettoyer tout en améliorant la circulation.

3

Dormir. Lorsque les journées raccourcissent, notre organisme de Nord-Américain a davantage besoin de sommeil. Dormir environ 8 heures par nuit d'un sommeil réparateur naturel (sans médication) rehausse les fonctions immunitaires du corps et permet à l'organisme d'accomplir des dizaines de fonctions vitales.

4

Profiter de la lumière. La réduction de la luminosité entraîne une diminution du taux de vitamine D dans le corps, ce qui, à son tour, perturbe l'équilibre hormonal et la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil). Alors on s'expose le plus possible à la lumière.

5

Ajustement chiropratique. Les soins chiropratiques optimisent le système nerveux, qui lui contrôle toutes les fonctions du corps, dont la fonction immunitaire. Vous vous souvenez de l'introduction? Le chiropraticien détecte les failles de votre forteresse et les répare pour que vous soyez en mesure de mieux vous défendre. Des études ont démontré que **les soins chiropratiques augmentent la production de globules blancs et diminuent la production de cytokines pro-inflammatoires** (molécules qui stimulent l'inflammation). Une autre étude new-yorkaise a rapporté une augmentation de 200 % de l'immunité des patients qui bénéficient de soins chiropratiques préventifs par rapport à ceux qui n'en reçoivent pas.



6

Environnement optimal. Afin d'aider les poumons à bien fonctionner, on évite les irritants et les allergènes. Les parfums, les chandelles parfumées, les diffuseurs de parfum (sauf les diffuseurs d'huiles essentielles) sont à proscrire. On lave régulièrement les draps à l'eau chaude pour éliminer les acariens et on se débarrasse des tapis à poils longs, particulièrement dans les chambres à coucher. On aère chaque pièce de la maison régulièrement en ouvrant les fenêtres, même en hiver. On maintient la température des chambres à coucher autour de 18 °C la nuit.

7

Pensée optimale. Le stress émotionnel (relationnel, financier, etc.) est très nocif pour le système nerveux. Il perturbe l'équilibre chimique du corps en augmentant la sécrétion d'adrénaline et de cortisol, ce qui a pour effet de réduire l'efficacité de nombreux systèmes, dont le système immunitaire. Pour réduire le stress, on s'attaque d'abord à la source lorsque c'est possible (arrangement financier, changement d'emploi, réorganisation familiale...), puis on apprend à gérer le stress résiduel en adoptant la méditation, le yoga ou des techniques de respiration. L'exercice physique est aussi une excellente soupape.

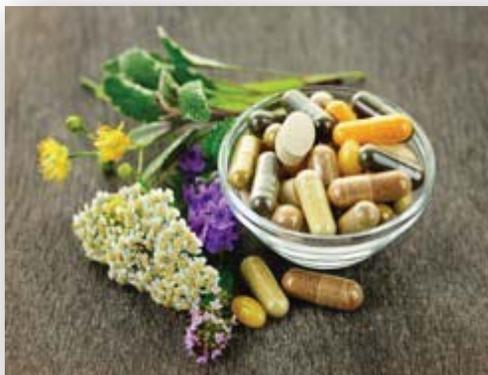
8

La douche nasale. Cette habitude est particulièrement efficace chez les enfants. Qu'on utilise une solution saline commerciale ou maison, on nettoie les cavités nasales à l'aide d'une seringue à raison de 5 à 10 ml par narine. On mouche et voilà! Pour les petits nez bien bouchés, on peut faire appel à un aspirateur nasal.

9

Les suppléments. Même lorsqu'on adopte une alimentation saine, il se peut que nos besoins en vitamines et minéraux ne soient pas comblés. C'est encore plus vrai chez les enfants, qui boudent parfois les légumes et certains aliments.

Tout supplément devrait être de bonne qualité, informez-vous auprès d'un pharmacien. **Les suppléments à privilégier sont la vitamine D, les oméga-3 et les probiotiques pour tous.** Chez les adultes, on ajoute un supplément de magnésium et de zinc. Pour s'assurer de combler tous les besoins, les petits comme les grands peuvent aussi consommer une multivitamine.



10

Les autres produits naturels. Le pharmacien Jean-Yves Dionne, le spécialiste en produits de santé naturels au Québec, propose quelques astuces pour combattre le rhume et la grippe : l'échinacée (de très haute qualité), le sureau (certains sirops naturels pour enfants en contiennent) et l'ail.

11

L'aromathérapie. Chez l'adulte, l'huile essentielle d'origan diluée (1 goutte d'huile d'origan pour 3 gouttes d'huile d'olive) sous la langue peut aider à éliminer les virus et bactéries, particulièrement en début d'infection. L'origan ne s'utilise pas en prévention et pas plus de 3 ou 4 jours consécutifs. Les huiles essentielles suivantes peuvent aussi soutenir le système immunitaire : cannelle, poivre noir, thym, eucalyptus, romarin, citron, orange, clou de girofle et encens. Une dilution de ces huiles est nécessaire (particulièrement chez les enfants) en utilisation topique (sur la peau). On frictionne le dessous des pieds à plusieurs reprises pendant la journée. La diffusion de ces huiles peut aussi contribuer à éliminer les agents pathogènes dans l'air. L'inhalation de vapeurs chaudes avec l'eucalyptus notamment peut aider à dégager les voies respiratoires.

12

La fièvre. La fièvre est une arme redoutable contre les germes, qui survivent mal à des températures élevées. Notre premier réflexe ne devrait donc pas être de la faire baisser à tout prix. La fièvre en soi n'est pas dangereuse, même lorsqu'elle est élevée. Elle est particulièrement efficace lors du sommeil, c'est la raison pour laquelle elle monte généralement la nuit. On peut choisir de contrôler notre fièvre ou celle de notre enfant pour assurer un certain confort. On consulte un médecin si elle persiste plus de trois jours ou si elle est accompagnée de raideurs du cou très importantes.

13

S'hydrater suffisamment. Boire plus ou moins 2 litres d'eau par jour permet au corps d'éliminer adéquatement ses déchets et de fournir une hydratation à toutes ses cellules.

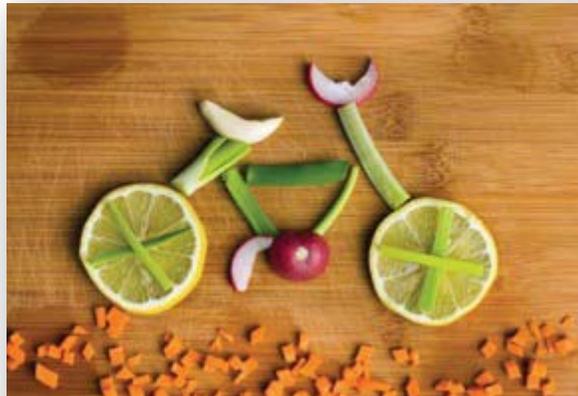


Nos 6 astuces anti-inflammatoires

Adopter une diète anti-inflammatoire.

1

On privilégie les légumes et les fruits. On choisit des huiles saines comme les huiles d'olive, de pépin de raisin, d'avocat et de noix de coco. On consomme des oméga-3, surtout ceux d'origine animale (poisson sauvage). On introduit des aliments probiotiques comme le kimchi, le kombucha ou la choucroute pour nourrir ses bonnes bactéries. On retire les aliments susceptibles de créer des intolérances (gluten, produits laitiers, noix, œufs) pour une période d'au moins un mois, puis on les réintègre un à la fois et notant les changements. On bannit les produits transformés, le sucre, les gras trans, la malbouffe.



Faire de l'activité physique.

2

Bouger est essentiel et l'entraînement par intervalles à haute intensité est particulièrement bénéfique pour contrer l'inflammation. On veille toutefois à avoir une bonne période de récupération, sans quoi on risque de créer un effet contraire. Si on se blesse, on se fait examiner immédiatement par notre chiropraticien pour éviter un foyer inflammatoire.

3

Bénéficiaire de soins chiropratiques.

Pour leurs effets biomécaniques, neurologiques et pour les précieux conseils de notre chiropraticien.

Choisir les bons suppléments.

4

Dans tous les cas d'inflammation (aiguë ou chronique), on opte pour un supplément en oméga-3. L'ostéopathe américain reconnu Joseph Mercola recommande particulièrement l'huile de krill. En hiver, on comble le manque de soleil avec un supplément de vitamine D3 (2000 UI/jour chez l'adulte). Pour contrer les effets du stress et en présence d'inflammation aiguë, on supplémente avec du magnésium. Les probiotiques contribuent au maintien d'un microbiome sain et équilibré. Si l'on souffre d'inflammation chronique, la curcumine et la griffe du diable ont démontré des bénéfices substantiels dans plusieurs recherches. On s'informe auprès de son pharmacien ou d'un conseiller en produits de santé naturels.

5

Gérer le stress.

La méditation, le yoga, les arts et les activités sociales sont de bonnes façons de réduire le stress quotidien.

Adopter un style de vie sain.

6

On se fixe un horaire de sommeil et on s'y conforme 7 jours sur 7. On élimine les substances toxiques de ses cosmétiques, produits ménagers, parfums, sent-bon, etc. On évite les drogues : alcool, médicament (on consulte notre pharmacien), tabac.



4 solutions naturelles pour vous libérer de vos symptômes d'allergies saisonnières

Calendrier des allergies

Au début du printemps

Le pollen des arbustes et des arbres commence à circuler dans l'atmosphère dès avril jusqu'au début de juin grâce au vent ou aux insectes. Les principaux coupables sont l'érable, le bouleau, le peuplier et le chêne.

De juin à octobre

Le rhume des foins (ou rhinite allergique) est chose commune pendant cette période. Les graminées (ou poacées) sont responsables de ces réactions allergiques. On compte près de 12 000 espèces d'herbes, dont le gazon.

De juin à septembre

Outre les graminées, l'herbe à poux fait partie des allergènes les plus intenses de juin à septembre. L'herbe à poux peut produire un milliard de grains de pollen chaque saison et parcourir avec le vent des centaines de kilomètres.

Symptômes possibles

Yeux rouges, picotements et larmoiements
Gorge qui pique
Mal de tête et de sinus
Nez qui coule, qui pique et éternuements



Dès que vous inspirez des allergènes par le nez, ces derniers pénètrent dans le sang et irritent les tissus environnants, ce qui rend vos yeux aqueux, irrités.

Certains des allergènes qui déclenchent des réactions histaminiques s'écoulent directement dans votre gorge et provoquent des démangeaisons à cet endroit.

Ce n'est pas étonnant que les muqueuses nasales enflent tellement au contact d'allergènes que les sinus se bouchent. Tout ce qui les obstrue crée une pression et cause de la douleur jusqu'à la tête.

Les allergènes comme le pollen et l'herbe à poux envahissent votre nez qui, pour se défendre, se protège avec des histamines. Cette réponse immunitaire (en quelques secondes à une minute d'exposition) provoque un écoulement nasal (sécrétions claires), un nez qui pique et des éternuements.

Solution n° 1 : Ajustement chiropratique

Le système nerveux impose son contrôle à l'ensemble des cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps, telles les réactions d'allergies saisonnières.

Pour que les allergènes aient le moins d'impact possible sur l'individu, il faut employer des moyens destinés à renforcer notre système immunitaire. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Pour réparer les dégâts commis par le stress, qui déséquilibre nos réactions de défense, l'ajustement chiropratique est essentiel. Une colonne vertébrale bien ajustée permet une meilleure connexion avec notre système de défense.

Plus le système nerveux est libre d'interférence, plus le pouvoir d'adaptation à notre environnement est adéquat.



Solution n° 2 : Miel

Consommez du miel non pasteurisé produit dans votre région, voire, si possible, également les rayons comprenant les alvéoles de cire. En mangeant ainsi le miel fabriqué par les abeilles de son environnement, on pourrait parvenir à se désensibiliser aux pollens locaux.

Commencez 2 mois avant la période à laquelle vous souffrez le plus du rhume des foins, avalez deux cuillerées à soupe de miel par jour ou mâchez la cire pendant 5 à 10 minutes. Poursuivez cette cure jusqu'à la fin de la période critique.

Solution n° 3 : L'ortie

L'ortie contient une substance qui agit comme un antihistaminique. Elle apaise notamment les symptômes du rhume des foins (nez bouché et larmoiement). Vous trouverez des gélules de feuilles d'ortie séchées dans les magasins de produits naturels.

Solution n° 4 : Oméga-3

Les oméga-3 aident l'organisme à se défendre contre les inflammations en général, et peuvent par conséquent atténuer les réactions inflammatoires associées à l'allergie.

Cherchez toujours à avoir une bonne qualité d'oméga-3, demandez si l'huile est pressée à froid et filtrée contre les métaux lourds. Cherchez à avoir un apport d'EPA-DHA-GLA.



4 étapes pour un sac à dos sécuritaire

Si vous avez l'impression que votre enfant porte le poids du monde sur son dos lorsqu'il part pour l'école, peut-être serait-il temps de revoir quelques règles de base concernant les sacs à dos afin de lui éviter d'éventuels problèmes de dos, de cou ou d'épaules.

Le bon sac à dos

1

Le sac de votre enfant doit être fait de **matériaux résistants**, mais **légers**. La largeur des bretelles ajustables devrait être d'au moins 5 cm. Un **rembourrage** au niveau des bretelles et de la partie arrière du sac est recommandé pour améliorer le confort. Le sac devrait avoir des sangles et ceintures ajustables (à la taille et au torse). La hauteur du sac varie en fonction de la taille de l'enfant : il ne devrait **pas être plus haut que les épaules** ni dépasser **10 cm sous la taille**. (On doit éviter que le sac repose sur les fesses de l'enfant.) On choisit un modèle avec plusieurs **compartiments** et poches pour faciliter la répartition du poids et l'accessibilité du contenu.

Le bon ajustement

Les différentes ceintures doivent être ajustées pour le confort de l'enfant et de façon à ce que le sac demeure **près du corps**. Il doit tout de même y avoir un espace suffisant entre le dos et le sac pour y glisser une main. L'enfant ne doit pas ressentir d'inconfort sous les bras et le sac doit reposer correctement sur ses hanches. **Le sac doit peser entre 10 % (primaire) et 15 % (secondaire) du poids de l'enfant.**

2

La bonne utilisation

L'enfant doit enfiler les **deux bretelles** (lorsque c'est possible, le sac doit être posé à la hauteur des hanches pour l'enfilage; sinon l'enfant doit plier les genoux pour le soulever du sol). Toutes les ceintures disponibles devraient être utilisées. Le **poids** à l'intérieur du sac doit être **bien réparti** : les articles lourds au fond et près du corps, les objets à la forme particulière loin du corps, les choses les plus souvent utilisées dans les poches secondaires. On porte aussi attention à ce que le poids soit réparti équitablement des deux côtés. On fait l'**inventaire régulièrement** et on ne laisse que l'essentiel à l'intérieur du sac.

3

L'éducation

On prend quelques minutes pour **enseigner ces notions** à son enfant. Il doit comprendre pourquoi il est important pour sa colonne vertébrale de bien utiliser son sac à dos. Il devra remplir lui-même son sac à la fin de la journée et l'enfiler seul; aussi bien qu'il le fasse correctement.

4



20 habitudes inconscientes qui nuisent à la santé

1

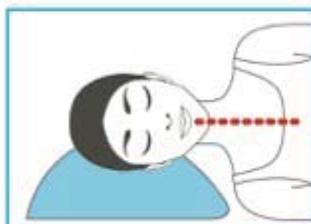
Mettre son portefeuille dans sa poche arrière. Messieurs, cette habitude est plus fréquente chez vous. S'asseoir sur son portefeuille, aussi mince soit-il, crée un débalancement au niveau du bassin, ce qui peut entraîner une déviation de la colonne vertébrale et un déséquilibre musculaire. Prenez le temps de le retirer de votre poche avant de vous asseoir, particulièrement lors de longs trajets en voiture.

Dormir sur le ventre. Cette position occasionne des tensions à la base du cou et ne soutient pas correctement la colonne lombaire (bas du dos), en plus de créer des contractures aux muscles des épaules.

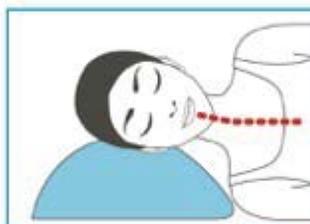
Dormez plutôt sur le dos, sinon sur le côté. Choisissez un oreiller en fonction de la position la plus fréquente et insérez un coussin sous les genoux (sur le dos) ou entre les genoux (sur le côté). Plusieurs dormeurs sur le côté apprécient l'utilisation d'un oreiller de corps (un long oreiller sur lequel vous pouvez appuyer à la fois le bras et le genou et qui épouse la forme du corps).

2

Comment choisir le bon oreiller



Cou en position neutre
(Alignement idéal)



Oreiller trop épais
(Angulation du cou vers le haut)



Oreiller trop mince
(Angulation du cou vers le bas)

Porter des chaussures à talons hauts, des mules ou des ballerines.

Mesdames, les chaussures à talons hauts galbent peut-être vos jambes et vos fesses, mais elles nuisent grandement à votre colonne lombaire, tandis que le problème avec les mules, c'est qu'elles compressent souvent l'avant-pied et offrent très peu de soutien. On vous entend d'ici : « Si je ne peux plus porter ni mes talons hauts ni mes ballerines, que vais-je bien pouvoir me mettre aux pieds? » Autant que possible, choisissez des chaussures avec un léger talon ou des *sneakers* pour la vie de tous les jours et gardez vos Louboutin pour les occasions spéciales. Variez le type de soulier que vous portez et rappelez-vous : la modération a bien meilleur goût.

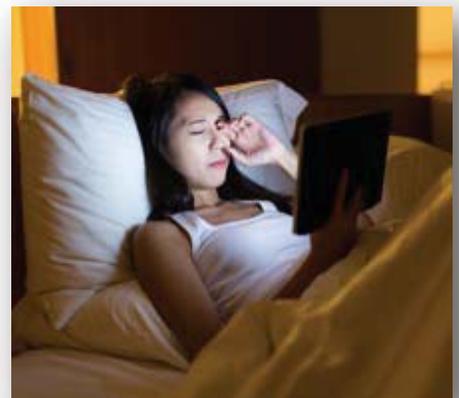
3

4

Naviguer sur les réseaux sociaux. Naviguer sur les réseaux sociaux est un loisir qui gruge à la fois temps et énergie. Sur la plupart des appareils mobiles, vous pouvez voir le nombre d'heures consacrées à chacune des applications. Vous pourriez être surpris du temps que vous passez sur Facebook. De plus, les études sur les effets néfastes des réseaux sociaux sont de plus en plus nombreuses. Ils favoriseraient le développement de maladies mentales comme la dépression, en plus de miner l'estime de soi, particulièrement chez les adolescents. Suggestion : personnalisez votre fil d'actualité en choisissant les personnes et les pages que vous voulez voir en premier et planifiez un moment pour le consulter. Utilisez le chronomètre au besoin.

Faire la lecture au lit. La position de lecture au lit est rarement optimale. Il serait préférable d'opter pour un fauteuil de lecture. Il est aussi recommandé de ne pas regarder un écran au moins une heure avant l'heure du coucher, car la lumière bleue qu'il émet diminue la sécrétion de mélatonine, pouvant occasionner des problèmes d'endormissement et d'insomnie.

5



Rester assis plus de 30 minutes. Rester assis, c'est comme fumer. Vous avez bien lu! La position assise est aussi nocive pour la santé que le tabac. Avec le mode de vie sédentaire du 21^e siècle et le travail de bureau, il est important de rester vigilant et de se lever régulièrement. Toutes les 30 minutes, levez-vous pour faire quelques étirements, aller chercher un verre d'eau, etc. Communiquez avec vos collègues de vive voix plutôt que par courriel. Prenez une marche sur l'heure du lunch.

6

7

Porter sa sacoche ou son sac à dos sur l'épaule. Le déséquilibre musculaire causé par cette habitude peut entraîner des douleurs aux épaules, au cou, au dos et même des maux de tête. Assurez-vous que votre sac contient un minimum d'articles afin d'en réduire le poids. Déposez-le au sol dès que possible. Privilégiez les sacs à dos (sur les deux épaules) ou les sacs en bandoulière.

Compter ses calories. Cette habitude crée un stress énorme pour ne pas dire qu'elle rend fou. Elle dérègle la conscience de la faim et de la soif et réduit votre capacité à écouter votre corps. Vous n'êtes pas une machine, vous n'êtes pas constitué de la même façon que votre voisin et vous n'avez surtout pas les mêmes besoins. Si vous offrez une nourriture de qualité, diversifiée et non transformée à notre corps, vous n'avez pas besoin de compter vos calories. Les calories ne sont pas toutes égales, 60 calories provenant de bonbons ne sont pas gérées par votre corps de la même façon que 60 calories issues de légumes. Devinez lesquelles sont préférables. Réduisez la quantité de glucides, privilégiez les légumes, les bons gras (insaturés) et les protéines végétales, buvez suffisamment d'eau.

8

9

Se mettre du parfum. Les parfums sont pour la plupart constitués de molécules synthétiques qui peuvent être très nocives pour la santé. Parmi les composantes chimiques que l'on retrouve dans les parfums, certaines sont cancérigènes, d'autres sont reconnues comme étant des perturbateurs endocriniens. Les parfums sont à la fois inhalés et absorbés par la peau. Les molécules nuisibles qu'ils contiennent se retrouvent donc directement dans votre organisme. Il existe des parfums qui ne sont pas faits de produits synthétiques et qui sont d'origine naturelle. Vous pouvez aussi opter pour une combinaison d'huiles essentielles (lavande, orange, citron, néroli, géranium, bergamote, rose, etc.) selon vos préférences.

10

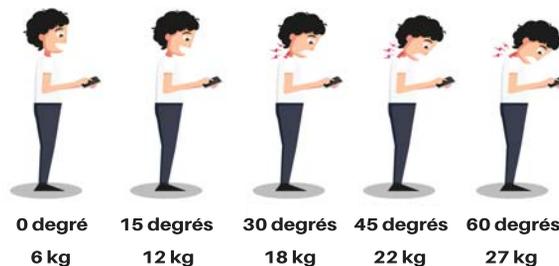
Ignorer ou masquer une douleur. « J'ai fait un faux mouvement. » « J'ai mal forcé. » « Ça va passer tout seul. » Ces phrases vous disent quelque chose? Nombreux sont ceux à avaler un analgésique pour masquer la douleur. La douleur est un cri d'alarme que vous lance votre corps : quelque chose ne va pas. L'ignorer ou l'endormir pourrait aggraver un problème existant et même en créer d'autres par compensation. Écoutez ce que votre corps vous dit, consultez un professionnel de la santé lorsqu'une douleur vous incommode.

Porter un *skinny jean*. Avertissement : les *fashionistas* n'aimeront pas plus ce conseil que ceux sur les chaussures. Les vêtements très serrés sont peut-être à la mode, mais ils vous empêchent de faire vos mouvements en toute liberté. Tout comme les souliers à talons hauts, les *skinny jeans* et les leggings ne devraient pas être portés tous les jours. Alternier avec des vêtements plus amples afin de laisser vos articulations bouger librement et votre sang circuler adéquatement dans vos jambes.

11

12

Regarder son téléphone. Le syndrome du cou du texto est un nouveau venu dans le monde des maladies musculo-squelettiques, mais il fait un tabac! Regarder un appareil mobile, la tête penchée vers l'avant, met énormément de pression sur les muscles du cou. Cette habitude peut occasionner des maux de cou et des maux de tête, mais peut aussi avoir un impact sur l'alignement vertébral. Des anomalies posturales, comme la bosse de bison ou le cou militaire (perte de la courbe normale), peuvent découler d'un syndrome du cou du texto et même dégénérer en arthrose.



Le cou du texto

MONCHIR@CA

Prendre l'ascenseur. À moins de devoir se rendre au 20^e étage, choisissez les escaliers chaque jour pour contrer les effets négatifs de la sédentarité.

13

14

Ne pas récupérer suffisamment après l'entraînement. Si bouger est essentiel, récupérer l'est tout autant. Prenez le temps de vous reposer entre chaque session d'entraînement, particulièrement lorsqu'elles sont intenses. Si vous êtes fatigué, sautez un entraînement sans culpabilité. Votre corps a besoin de repos pour réparer les fibres musculaires endommagées, réduire son inflammation et refaire ses réserves d'énergie.

Se maquiller. Il existe de plus en plus de gammes de maquillage sans produits chimiques nocifs pour la santé. Mais la plupart des gammes populaires contiennent des perturbateurs endocriniens, des parfums synthétiques et des composantes potentiellement cancérigènes. Le maquillage peut aussi bloquer les pores de votre peau et entraîner une hypersécrétion de sébum. Choisissez une gamme sans composés synthétiques et allez-y avec modération, surtout au quotidien.

15

16

Soulever une charge à la va-vite. Que ce soit une boîte de déménagement ou votre bambin, prenez le temps de plier les genoux et de garder le dos droit pour bien soulever la charge. Il en va de même lorsque vous pelletez : évitez les torsions et jetez la neige devant vous. Bougez les jambes au besoin.



Entrer et sortir de la voiture. Ce geste semble si banal... Pourtant, il n'est pas rare de se blesser en tentant d'entrer ou de sortir de la voiture. Voici la bonne technique. Pour entrer : assoyez-vous d'abord sur le siège, puis faites pivoter les jambes à l'intérieur. Pour sortir : sortez les deux jambes et aidez-vous de vos bras pour vous relever.

17

18

S'asseoir dans un fauteuil inclinable (de type La-Z-boy). Si populaire... si confortable. Vraiment? Ce type de fauteuil est l'ennemi numéro un du bas de dos. Il crée une pression importante sur les nerfs sacrés et les dernières vertèbres lombaires en plus de réduire la courbe naturelle de la colonne. Il entraîne aussi un déséquilibre musculaire en raccourcissant les psoas (fléchisseurs de la hanche) et en étirant les muscles fessiers. Choisissez plutôt un sofa droit ou légèrement incliné, assorti d'un repose-pied.

Appliquer un antisudorifique. La sudation est un mécanisme naturel du corps pour gérer efficacement sa température et éliminer les toxines. Il est donc important de ne pas tenter d'éliminer ce mécanisme, rôle de l'antisudorifique. La plupart des antisudorifiques populaires contiennent de l'aluminium et d'autres composés chimiques pouvant nuire à la santé. Le déodorant, quant à lui, vise plutôt à masquer les mauvaises odeurs. Choisissez-en un fait d'ingrédients naturels et actifs, sans parfums synthétiques. Des déodorants contenant du bicarbonate de soude, de l'huile essentielle de santal ou de la lavande sont des choix appréciés par les consommateurs.

19

20

Croiser les jambes. Cette habitude crée un débalancement musculaire dans les régions pelvienne et lombaire. Et la plupart des gens ont un côté de prédilection, ce n'est rien pour aider. Un croisement de jambes sous le genou crée moins de tension.

Alimentation optimale



5 aliments pour contrer le rhume et la grippe (et un truc étrange pour contrer la mauvaise haleine)

Une saine alimentation est une des habitudes de vie pouvant améliorer votre réponse immunitaire. Si vous voulez un coup de pouce supplémentaire dans votre croisade contre le fameux rhume d'hiver, pensez à inclure les aliments suivants à votre menu.

Huile de coco

Riche en acide laurique, l'huile de coco aide à contrer les virus, les bactéries et les agents pathogènes. Elle est incroyablement polyvalente et peut être ajoutée aux smoothies, aux vinaigrettes, etc. Elle peut même être utilisée en rince-bouche efficace pour déloger les bactéries buccales qui produisent des toxines engorgeant votre système immunitaire et qui sont aussi responsables de la mauvaise haleine. Faites ainsi d'une pierre deux coups : renforcez votre système immunitaire et dites au revoir à la mauvaise haleine matinale.



Champignons

Bien que tous les champignons soient reconnus pour stimuler le système immunitaire, ceux qui ont le plus grand effet sont les champignons médicinaux : maïtaké, reishi, coriolus, agaric et shiitake. Ces derniers contiennent un composant puissant, le bêta-glycane, dont l'efficacité pour renforcer le système immunitaire a été prouvée.

Fruits et légumes biologiques

Les fruits et légumes regorgent d'enzymes, d'antioxydants, de vitamines et de minéraux qui peuvent vous aider à optimiser votre système immunitaire. Assurez-vous que votre consommation soit principalement issue de l'agriculture biologique pour vous permettre d'avoir une plus grande concentration de tous ces nutriments dans chaque fruit et légume. De plus, vos aliments biologiques nourriront vos cellules de façon saine, sans les polluer de produits chimiques normalement utilisés dans l'agriculture commerciale.



Petits fruits

Les bleuets, les framboises, les baies de goji et les baies d'açaï renferment tous de grandes quantités d'antioxydants et offrent donc une bonne protection contre les radicaux libres. Les petits fruits contiennent également des nutriments essentiels - vitamines, minéraux et fibres alimentaires - qui contribuent au bien-être général. Ils sont d'ailleurs très riches en vitamine C.

Thé vert matcha

Le matcha est caractérisé par une grande concentration de polyphénols sous forme de catéchines. Il a été constaté que les catéchines améliorent la réponse immunitaire du corps aux agents pathogènes. Comme tous les thés verts, le matcha est également un puissant antioxydant.

Pour mettre toutes les chances de votre côté cet hiver, consultez votre chiropraticien. Votre système nerveux a une influence directe sur votre système immunitaire et aura donc un rôle primordial à jouer sur l'efficacité de vos petits soldats.

Les 10 commandements du *clean eating*

Le *clean eating*, ou manger sain/propre, n'est pas un régime, mais un **style de vie**. En adoptant le *clean eating*, on ne compte plus les calories, on cuisine comme jamais et on s'interroge sur la provenance et l'impact environnemental de nos aliments.

1

Plus simplement, tu mangeras. Abandonnez les produits transformés ou emballés (encore plus lorsqu'ils sont suremballés) et privilégiez les aliments les plus frais et naturels possibles. Tenez-vous donc loin des colorants, arômes artificiels, pesticides, additifs et conservateurs alimentaires.

2

Du bio, tu choisiras. Ce ne sont pas tous les portefeuilles qui peuvent se le permettre. Encore moins toutes les épiceries qui l'offrent. Mais quand c'est possible, choisissez cette option. Sinon, lavez vos fruits et légumes soigneusement. Faites votre potager si vous avez le temps et l'espace ou encore souscrivez à un abonnement de panier de légumes d'un producteur local.

3

Tes légumes, tu mangeras. Choisissez des légumes et encore des légumes. Vous trouvez que vous avez assez de légumes dans votre assiette? Ajoutez-en encore. Plus sérieusement, les légumes frais devraient constituer la plus grande partie de l'assiette. Choisissez plusieurs couleurs, vous vous assurez ainsi un apport varié en vitamines et minéraux. Les légumes en boîte, surgelés ou dans l'huile ne sont pas mauvais, mais devraient servir de dépanneur. Vérifiez qu'ils ne contiennent pas d'additifs.

4

De bons gras, tu choisiras. Ce n'est pas nouveau, il existe de bons et de mauvais gras. Tenez-vous loin des gras trans. Pour ce qui est des gras saturés, c'est plus complexe. Deux méta-analyses récentes n'ont trouvé aucune preuve significative des méfaits des gras saturés sur la santé. Tant qu'on n'en saura pas plus, mieux vaut ne pas en abuser (comme toute chose d'ailleurs). Utilisez une des dizaines d'huiles bénéfiques pour la santé disponibles sur le marché (huile de huile d'olive, de tournesol, d'avocat ou de sésame). N'hésitez pas à varier. Mangez du poisson comme le saumon (attention à sa provenance!) et les sardines (fraîches ou surgelées de préférence).

5

Le sucre, tu limiteras. Si vous êtes un adulte moyen, vous devriez consommer autour de 6 c. à thé de sucre par jour, soit 25 grammes. C'est bien peu lorsqu'on sait que le sucre ajouté se cache partout : yogourts, boissons gazeuses (même les versions diète sont à proscrire), jus, desserts, sauces tomate, céréales... En préparant vous-même vos plats (yogourt nature, sauces maison, gruau maison...), vous contrôlez davantage d'où provient votre sucre. Vous pouvez donc vous permettre un petit écart quand l'envie survient.

6

Le grain entier, tu privilégieras. Choisissez des farines et des pâtes de grain entier. Les farines et pâtes blanches n'ont absolument aucun intérêt nutritif. D'autres grains entiers sont aussi intéressants : quinoa, riz brun (attention à la provenance : les riz bruns de Chine et des États-Unis pourraient contenir de l'arsenic), amarante, lin, sarrasin, avoine, etc.

7

Pour la protéine maigre, tu opteras. La viande n'est pas bannie de ce style de vie, mais les légumineuses devraient être à l'origine de la majorité des protéines que vous ingérez. Quant à la viande, diminuez vos portions et choisissez bien la provenance (idéalement locale, nourrie à l'herbe pour le bœuf notamment, élevée sans hormones ni antibiotiques, biologique si possible).

8

Avec de l'eau, tu t'hydrateras. Les recommandations varient autour de 2 litres par jour, mais l'important est d'écouter votre soif. Les besoins varient d'une personne à l'autre, selon les activités, le poids, la constitution. Évitez les bouteilles d'eau, un fléau environnemental. Apportez plutôt votre eau (aromatisée de fruits, si ça vous dit) dans une bouteille de verre, d'acier inoxydable ou de plastique sans BPA. Il existe aussi des dizaines de modèles de filtres et des machines de distillation. Pensez-y, surtout si l'eau de votre aqueduc est traitée ou fluorée.

9

Plus souvent, tu mangeras. Pas toujours évident, mais la formule des 5 ou 6 petits repas par jour évite de surcharger votre système digestif, tout en fournissant un apport égal et constant en nutriments. Chaque repas ou collation devrait contenir des gras santé (huiles, poissons...), des protéines maigres (poissons, viandes blanches, œufs...) et des glucides complexes (légumes verts, légumineuses, grains entiers...).

10

Du plaisir sans abus, tu auras. Dans ce style de vie, vous pouvez prendre un verre de vin rouge (remplacez votre cocktail sucré), un morceau de gâteau à la fête d'un ami ou encore un morceau de chocolat (noir de préférence). La loi du 80/20 s'applique. Si 80 % de ce que vous ingérez est *clean*, vous êtes sur la bonne voie!

Évidemment, ces 10 commandements ne sont pas tous à prendre à la lettre, tous les jours. On s'en inspire pour améliorer sa santé et se sentir mieux dans sa peau.



11 trucs pour réduire le coût de son épicerie bio

Surveiller les circulaires pour des spéciaux et des rabais.

Même dans l'alimentation biologique, il existe des rabais qui valent la peine. Il arrive même que la version bio d'un aliment soit moins chère. On prend donc le temps d'éplucher les circulaires et on vérifie toujours une fois sur place. Petit truc : si on a un mobile, on télécharge une application qui regroupe les circulaires (Flipp, par exemple) et qui nous permet de faire une recherche. On inscrit : bio ou biologique dans la recherche et l'application nous propose des articles en rabais dans les supermarchés, pharmacies et grandes surfaces. On peut aussi s'abonner à des infolettres de marchés d'alimentation biologique ou naturelle pour connaître leurs spéciaux hebdomadaires. Certains offrent la livraison de produits non périssables.

1

2

Consommer des aliments en saison.

Il est certain qu'acheter un brocoli en plein hiver coûte plus cher que durant la belle saison. Il est donc plus économique de consommer les aliments quand ils sont abondants. On fait le plein de petits fruits en été et de courges et légumes racines en hiver!

Planifier et cuisiner.

Le conseil revient souvent dans les blogues culinaires : c'est un incontournable! Pour réduire la facture, on planifie nos repas en fonction des aliments de saison, des spéciaux et de nos réserves et on cuisine tous nos repas. En semaine, on opte pour la mijoteuse, des restes du week-end, des repas crus ou des grillades rapides. On peut aussi participer à une cuisine collective ou simplement préparer des repas pour la semaine durant le week-end.

3

4

Faire des achats groupés.

Les paniers biologiques sont un bel exemple de ce type d'achat. On peut aussi réunir quelques familles, sélectionner des aliments et acheter en gros auprès d'un producteur. L'organisme Nous-Rire propose des achats de groupe en vrac. On commande sur le site web et on passe chercher nos achats dans un point de chute.

5

Acheter en grandes quantités. Si on a l'espace, on achète les plus grandes quantités possibles, particulièrement lorsqu'il s'agit de denrées non périssables comme la farine, les noix, le riz, le quinoa, les fruits séchés, le chia, etc. On économise alors sur l'échelle.

Conserver les aliments. Il existe plusieurs méthodes pour augmenter la longévité des aliments : la congélation, la mise sous vide, la déshydratation, les conserves, la lactofermentation... Même si les aliments n'ont pas toujours le même goût, il n'en demeure pas moins qu'ils sont (presque) aussi nutritifs, parfois même plus (fermentation).

6

7

Cultiver son potager. Que ce soit un jardin familial ou collectif, se mettre les deux mains dans la terre permet de relaxer et d'économiser, en plus d'être une activité enrichissante pour les enfants.

En faire plus soi-même. Il est possible d'économiser en préparant soi-même certains aliments comme les boissons végétales (50 g d'amandes pour 2 litres d'eau + une datte ramollie dans le mélangeur, on filtre avec un coton fromage ou encore mieux un sac conçu à cet effet pour une préparation plus lisse), le yogourt, le kimchi, la choucroute, l'ail noir, etc.

8

9

Éviter le gaspillage. On tient un inventaire du contenu de notre frigo et on fait la rotation des denrées, les plus urgentes à consommer devraient être à la vue. On choisit nos recettes selon ce qu'on a déjà. On récupère les pieds de brocoli et de chou-fleur pour mettre dans nos potages, on garde notre pulpe d'amande (résidu pulpeux de la boisson d'amande maison) pour l'intégrer dans nos biscuits et muffins. On sert de plus petites portions (surtout aux enfants), on reviendra!



Moins de viande.

Les viandes biologiques sont particulièrement dispendieuses et parfois difficiles à trouver. En choisissant ce type de viande, on s'assure de la qualité de la viande (antibiotiques, hormones, etc.), mais aussi du respect des animaux et de l'environnement. Pour respecter le budget, on mange de plus petites portions, moins souvent. On remplace les protéines animales par des protéines végétales comme les légumineuses.

10

Une meilleure sélection.

Connaissez-vous les *Clean Fifteen* et les *Dirty Dozen*? Ce sont deux listes d'aliments issus de l'agriculture traditionnelle qui sont les moins et les plus exposés aux pesticides. Les plus contaminés sont : pommes, fruits des champs, raisins, céleris, pêches, épinards, poivrons, nectarines, concombres, tomates cerises, pois sugar snap, pommes de terre, piments forts, chou frisé (kale) et chou cavalier. Les moins contaminés sont : ananas, chou vert, petits pois surgelés, oignons, papayes, kiwis, aubergines, pamplemousses, cantaloups, choux-fleurs, patates douces et champignons.

11

Contamination des fruits et légumes par les pesticides

Les plus contaminés	Les moins contaminés
Fraise	Avocat
Épinard	Maïs sucre
Nectarine	Ananas
Pomme	Chou
Raisin	Oignon
Pêche	Petits pois congelé
Cerise	Papaye
Poire	Asperge
Tomate	Mangue
Céleri	Aubergine
Patate	Melon miel
Poivron	Kiwi

Source: EWG 2018

Les 7 pires ingrédients de l'industrie alimentaire

La liste des additifs alimentaires autorisés au Canada est longue... très longue. La meilleure manière de demeurer en santé est de s'en tenir à des aliments qui n'ont pas besoin d'une étiquette nutritionnelle, c'est-à-dire de fuir les aliments transformés et d'opter pour des produits frais.

Gras trans

1

Votre consommation de gras trans devrait être aussi basse que possible. Aucune limite supérieure sûre n'a même été établie puisque, tout simplement, il n'en existe pas. Les gras trans se trouvent souvent dans les aliments qui contiennent de l'huile végétale partiellement hydrogénée. Ils favorisent l'inflammation, qui caractérise la majorité des maladies sérieuses ou chroniques (cancer, diabète, système immunitaire affaibli, problèmes de reproduction et maladies cardiaques).

Saveurs artificielles

2

Ce qui est particulièrement inquiétant lorsque vous voyez l'expression « saveur artificielle », c'est que vous ne savez jamais vraiment ce qu'elle cache. Il pourrait y avoir un seul additif non naturel ou un mélange de plusieurs centaines! Par exemple, la saveur artificielle de fraise peut contenir près de 50 ingrédients chimiques.

Glutamate monosodique (GMS)

3

Ce rehausseur de saveur est souvent associé à la cuisine chinoise, mais on le retrouve dans un nombre faramineux de produits alimentaires transformés, des repas surgelés à la vinaigrette en passant par les croustilles et la viande préparée. Même si Santé Canada et la Food and Drug Administration (FDA) ont classé cette substance « généralement sécuritaire », le sujet demeure controversé.

4

Colorants artificiels

Certains des colorants alimentaires dont l'utilisation est approuvée au Canada sont liés à des problèmes de santé comme le cancer, l'hyperactivité et des réactions de type allergique. Ces résultats proviennent d'études menées par l'industrie chimique elle-même. Par exemple, le rouge allura (rouge n° 40), qui est le colorant le plus utilisé dans l'industrie, peut accélérer l'apparence de tumeurs au système immunitaire chez la souris et déclencher l'hyperactivité chez l'enfant. D'autres colorants ont aussi été associés aux troubles comportementaux des enfants (hyperactivité) : la tartrazine (jaune n° 5), l'érythrosine (rouge n° 3) et le bleu n° 1. D'ailleurs, plusieurs colorants permis au Canada sont interdits dans 17 autres pays!

5

Édulcorants artificiels

La consommation d'édulcorants artificiels augmente l'appétit et mène à une plus grande prise de poids que la consommation de sucre. L'aspartame serait le pire. Les acides aminés libres dans l'aspartame attaquent littéralement les cellules du cerveau, créant une surstimulation cellulaire toxique, semblable à celle du fameux glutamate monosodique. Ces deux additifs sont d'ailleurs reconnus comme étant des excitotoxines. La consommation régulière de sucralose (Splenda) peut causer une maladie intestinale inflammatoire en inhibant l'activité enzymatique digestive.

6

Sirop de maïs à haute teneur en fructose

On entend souvent dire que le sirop de maïs à haute teneur en fructose n'est pas pire que le sucre, au contraire! Tout comme le fructose (sucre qu'on retrouve naturellement dans les fruits), il est principalement métabolisé par votre foie. Mais contrairement au fructose des fruits, celui du sirop de maïs est libre, c'est-à-dire qu'il n'est pas accompagné de fibres qui tamponnent l'absorption. Si votre alimentation est de type occidentale, votre consommation importante de fructose peut endommager votre foie de la même façon que l'alcool et d'autres toxines. Et tout comme l'alcool, le sirop de maïs à haute teneur en fructose est métabolisé en gras.

7

Agents de conservation

Les agents de conservation allongent la durée de vie des aliments, augmentant ainsi les profits des fabricants - à vos dépens. Il a été prouvé que le benzoate de sodium - que l'on retrouve dans un grand nombre de jus de fruits, de boissons gazeuses et de vinaigrettes - causerait une augmentation notable de l'hyperactivité et de la distraction des enfants. Le nitrite de sodium, un agent de conservation couramment utilisé dans les saucisses, les charcuteries et le bacon, a été associé à des taux plus élevés de cancer colorectal, de l'estomac et du pancréas. Les exemples abondent. Le BHA, le BHT et l'acide phosphorique (boissons gazeuses) sont aussi associés à des troubles de comportement chez les enfants.

11 faits intéressants sur le microbiote

1. Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes qui colonisent notre corps.
2. Nous avons un microbiote intestinal, mais les bactéries colonisent aussi la peau, la bouche, le nez et le vagin.
3. Le microbiote est étroitement lié au système nerveux entérique (SNE), lui-même considéré comme notre 2^e cerveau.
4. Les actions du SNE dépendent donc du **microbiote**. La présence de mauvaises bactéries pourrait amener le SNE à sécréter des substances pro-inflammatoires et même des anxiogènes.
5. Grâce, entre autres, à sa relation avec le SNE, le microbiote augmente l'**immunité**, contrôle l'**inflammation**, améliore les **fonctions cérébrales**, améliore l'**équilibre hormonal** et a un impact sur la **santé du cerveau et du système nerveux**.
6. Le microbiote permet la synthèse de certaines vitamines essentielles, dont la vitamine B₁₂, la vitamine K et l'acide folique.
7. En décomposant les fibres impossibles à digérer, les bactéries bénéfiques produisent des molécules d'**acides gras à courtes chaînes**, qui nourrissent les cellules du côlon.
8. Les bonnes bactéries se nourrissent surtout de **végétaux et de fibres** tandis que les mauvaises bactéries aiment davantage le sucre et le gras.
9. Les bactéries bénéfiques **surveillent la barrière intestinale**, qui doit laisser passer les nutriments, mais pas les agents pathogènes et toxiques.
10. Les bonnes bactéries se battent **contre les mauvaises bactéries** pour les ressources.
11. Le nombre de maladies pouvant être associées à un déséquilibre du microbiote (que l'on nomme dysbiose) ne cesse de croître : maladies auto-immunes, désordres cognitifs dégénératifs (Alzheimer, Parkinson...), cancer, obésité, diabète de type 2, troubles de l'humeur, troubles de la peau, etc.

9 trucs pour nourrir ses bonnes bactéries

Variez davantage votre alimentation.

Privilégiez les végétaux; ils sont particulièrement appréciés par les bactéries. Si vos bonnes bactéries sont affamées, elles se tourneront vers la muqueuse de l'intestin, ce qui aura pour effet d'augmenter sa perméabilité et de diminuer son efficacité. La barrière intestinale étant moins étanche, les risques que des agents pathogènes traversent dans l'organisme sont plus élevés, comme s'il manquait de douaniers pour surveiller la frontière.

Consommez des bactéries bénéfiques régulièrement.

Recherchez ces souches dans les probiotiques : *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus* et *Streptococcus thermophilus*. Pour connaître quels probiotiques vous conviennent, selon vos symptômes ou objectifs, consultez gratuitement le *Guide clinique des probiotiques (Canada 2016)* en ligne (aussi disponible en application mobile). Les probiotiques peuvent être pris sur une base régulière avec quelques semaines de repos à l'occasion.

Évitez le plus possible les antibiotiques.

Les antibiotiques, surtout lorsqu'ils sont pris de façon abusive, altèrent le microbiote. Ils ne font pas de distinction : ils détruisent toutes les bactéries, les bonnes comme les mauvaises. Il est recommandé de prendre des suppléments de probiotiques deux heures avant ou après la prise d'antibiotiques.

Nourrissez-vous d'aliments riches en probiotiques.

Kimchi, miso, kombucha, kéfir, yogourt, fromage, choucroute et autres légumes fermentés. Ces aliments renferment des cultures vivantes de bactéries qui aident à repeupler la flore bactérienne.

Il existe aussi d'autres aliments fermentés qui ne contiennent pas de cultures vivantes, mais qui ont une teneur élevée en vitamines et composés bioactifs améliorant la digestibilité : tempeh, sauce soya, bière et vin (avec modération), chocolat, pâte de levain, etc.

Consommez des prébiotiques.

Les prébiotiques sont des fibres alimentaires (impossibles à digérer par l'humain) fermentées par les bactéries bénéfiques de notre intestin. Ils nourrissent donc les bactéries intestinales déjà implantées. Leur impact sur la santé du microbiote est aussi, sinon plus, important que celui des probiotiques. Les prébiotiques améliorent la régularité intestinale, appuient le système immunitaire, favorisent l'absorption de certains minéraux et aident à régulariser la faim, la satiété et le métabolisme des lipides et du glucose (sucre).

Évitez d'aseptiser votre environnement.

On ne vous recommande pas ici d'abandonner le lavage de mains, mais bien d'éviter de le faire trop souvent. Même chose pour vos comptoirs et autres surfaces. N'utilisez pas de savons ni de produits nettoyants antibactériens (notamment ceux contenant du triclosan); lavez vos surfaces simplement avec une eau savonneuse. Les désinfectants, en plus de dégager des composés volatils irritants et nocifs, contribuent à la résistance générale des bactéries, un problème mondial inquiétant.

Évitez les aliments riches en gras et en sucre.

Le gras (saturé et trans) et le sucre (le sucre raffiné et les féculents comme le pain blanc ou les pâtes blanches) affament les bonnes bactéries et nourrissent les mauvaises.

Évitez les aliments transformés.

Certains ingrédients retrouvés dans les produits transformés affaiblissent le microbiote. On parle notamment d'émulsifiants comme le polysorbate 80 et d'édulcorants artificiels dont la saccharine.

Contrôlez votre stress.

Le stress acidifie le corps et affaiblit le système immunitaire, ce qui peut réduire la qualité du microbiote. Les méthodes pour diminuer le stress sont nombreuses : méditation, yoga, Pilates, exercices de respiration, activité physique... Choisissez celle qui vous convient et avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

6 bonnes raisons de réduire sa consommation de sucre

Contrôle de la glycémie

La consommation de sucre influence directement la capacité du corps à contrôler le taux de sucre sanguin (glycémie). Un taux de sucre mal contrôlé peut mener au diabète, à l'obésité et même à des maladies cardiaques et rénales. Choisir des aliments à faible indice (et charge) glycémique contribue à la protection contre de nombreuses maladies métaboliques et cardiovasculaires.

Santé digestive

La consommation excessive de sucre sous forme de fructose a un impact sur l'efficacité du contrôle de satiété (sensation de faim), pouvant parfois mener à une suralimentation. **Notre cerveau ne sait plus quand il est temps d'arrêter de manger.** Le fructose peut augmenter la perméabilité de l'intestin ainsi que le risque de développer une maladie du foie ou de l'inflammation chronique. Le sucre perturbe aussi la qualité du microbiome (les bactéries qui composent naturellement le système digestif) en favorisant la croissance de bactéries néfastes.

Efficacité du système

Le sucre affaiblit le système immunitaire en diminuant l'activité des globules blancs, dont un des rôles consiste à attaquer les bactéries. Le sucre est aussi la nourriture favorite d'agents pathogènes comme les bactéries et les champignons. La perturbation du microbiome affecte par le fait même l'efficacité du système immunitaire.



Équilibre minéral

Le sucre empêche l'absorption des minéraux, privant ainsi le corps d'éléments essentiels à la santé. Le sucre épuise les réserves de magnésium, indispensable au bon fonctionnement de toutes les cellules du corps, et perturbe l'absorption et l'utilisation du calcium.

Santé de la peau

La consommation de sucre favorise la production de radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré des cellules du corps (dont celles de la peau). Les radicaux libres entraînent aussi une réduction du collagène et de l'élastine, provoquant ainsi une diminution de l'élasticité de la peau et la formation de rides et ridules.



Dépendance au sucre

La consommation de certaines formes de sucre altère le circuit de la récompense dans le système nerveux, ce qui entraîne des comportements alimentaires déviants, avec une propension marquée pour les aliments contenant du sucre. Le sucre implique les mêmes mécanismes de dépendance que ceux du cannabis et des opioïdes.

4 astuces pour réduire sa consommation de sucre

Connaître la teneur en sucre des produits.

Reconnaître le sucre ajouté sur les emballages est un défi de taille. Démasquez l'ennemi en apprenant les différents noms qu'il porte : dextrose, glucose, fructose, saccharose, lactose (et autres -ose), dextrine, maltodextrine, amidon, etc. L'industrie utilise différents sirops pour édulcorer ses produits : sirop de riz, d'agave, d'érable, de malt, de maïs, etc. L'utilisation de jus concentré (de fruits ou de canne), de miel, de cassonade et de mélasse est aussi très fréquente. Plus le nom est cité haut dans la liste d'ingrédients, plus le produit en contient. Le sucre est partout. Ouvrez l'œil!

Cuisiner ses produits maison.

Une étude ontarienne a rapporté que 99 % des barres tendres, 79 % des jus, 74 % des yogourts et 48 % des préparations pour nourrissons et aliments pour bébé contenaient du sucre ajouté (entre 3 et 10 cuillères à thé par portion). Aussi bien dire une montagne lorsqu'on sait que l'Organisation mondiale de la Santé recommande un maximum de 12 cuillères à thé de sucre par jour pour un adulte moyen. Faire soi-même les barres tendres et les purées pour bébé permet de mieux contrôler la quantité de sucre et de privilégier une version plus naturelle comme les dattes en purée ou le sirop d'érable, par exemple.

Choisissez les yogourts nature et ajoutez-y vous-même du sucre naturel comme du miel et des fruits; mesurez la quantité. Fabriquez vos boissons de noix vous-même en broyant des amandes et de l'eau et en filtrant la mixture dans un sac végétal. Vous éviterez ainsi de nombreux additifs et surtout beaucoup de sucre ajouté. Pourquoi ne pas opter pour un chocolat chaud ou une limonade maison?





Surprendre ses papilles.

Remplacez le sucre dans vos plats et desserts par des saveurs fortes ou épicées comme la cannelle, la vanille, le cacao, la muscade ou la réglisse (la plante, pas le bonbon!).

Combattre la dépendance.

Pour diminuer les rages de sucre, consommez davantage de protéines (légumineuses, volaille), de bons gras (poissons, huiles végétales), de fibres (légumes, quinoa) et de probiotiques (kéfir, kombucha, yogourt, choucroute). Les fibres et les probiotiques aident à réduire la présence dans le corps du champignon *Candida albicans*, à l'origine de nombreuses de ces rages. Les huiles essentielles de cannelle et de pamplemousse sont efficaces et peuvent aider à réduire les rages de sucre. (Lisez bien les étiquettes et respectez la posologie.)

Ne soyez pas tenté de vous tourner vers les édulcorants sans calories comme l'aspartame, le sucralose et même le stévia. Les données scientifiques entourant la sécurité de ces édulcorants sont mitigées. Même que certains édulcorants pourraient induire le cerveau en erreur et perturber les mécanismes de gestion du sucre (glycémie, insuline). Les boissons gazeuses diètes n'apportent aucun nutriment et les risques sont encore mal connus.

12 aliments sains et méconnus faciles à intégrer à son alimentation

1

Les graines de chia. Riches en oméga-3 et en fibres, les graines de chia s'incorporent facilement aux céréales, soupes, yogourts, smoothies, etc. Certains nutritionnistes recommandent de les mouliner avant de les consommer afin de bénéficier d'une meilleure absorption des oméga-3.

2

La levure alimentaire. Riche en protéines, en vitamines et en fibres, la levure alimentaire est aussi faible en sodium et en acides gras saturés. On l'utilise en flocons pour assaisonner nos plats (salade, omelettes, soupes, etc.). Elle rappelle le goût du fromage et des noisettes. Attention, on l'ajoute à la fin de la cuisson pour conserver son goût et ses propriétés.

3

Les graines de chanvre. Même si ses protéines végétales sont incomplètes, le chanvre en offre une version facile à digérer et à assimiler. Les graines de chanvre sont aussi riches en acides gras insaturés, en fibres, en chlorophylle et en vitamines et minéraux (A, B, D, E, fer et magnésium). On les saupoudre sur une soupe, dans une salade ou un yogourt.

4

Le miso. Il s'agit d'une pâte de soya fermentée au goût salé, riche en enzymes, probiotiques, protéines et nutriments (dont le magnésium, un minéral assez difficile à trouver). On le fait fondre dans l'eau chaude pour en faire un bouillon qu'on ajoute à une soupe ou un sauté. Une cuillère à thé par tasse suffit, car il est très salé. On peut aussi l'ajouter aux vinaigrettes.

5

Les germinations et les pousses. Ce sont de véritables bombes de vitamines et minéraux. On peut les faire soi-même ou encore les acheter à l'épicerie ou dans un magasin d'aliments naturels. Parce qu'elles gagnent en popularité, elles sont désormais plus accessibles. On les ajoute à nos salades (encore mieux on en fait la base) ou à nos smoothies.

6

Les fermentations. Les fermentations sont remplies de bonnes bactéries, essentielles à notre santé digestive, immunitaire et même nerveuse (la fameuse flore intestinale ou microbiome). On les choisit idéalement biologiques et on les ajoute à notre alimentation comme accompagnement (choucroute et kimchi), comme boisson (kombucha et kéfir) ou comme base pour les desserts et les déjeuners (kéfir, yogourt laitier ou végétal).

7

Les graines de lin. Moins cher que le chia, le lin contient un peu moins d'acides gras oméga-3. Toutefois, les graines de lin ne sont pas digestibles lorsqu'entières, vous devrez les moudre juste avant de les consommer. Elles se saupoudrent facilement dans les céréales, les smoothies, les soupes et les sautés.

8

Les huiles de fruits et de graines. L'huile d'olive est de loin la plus connue et utilisée d'entre toutes. Le secret d'une alimentation réside dans la variété; alors on n'hésite pas à changer notre huile selon notre humeur (et notre plat). L'huile de pépin de raisin a la propriété de tolérer la chaleur, contrairement à l'huile d'olive. L'huile d'avocat est riche en acides gras insaturés et en vitamines et s'utilise à chaud et à froid. L'huile de sésame, qui contient aussi beaucoup d'acides gras insaturés, offre un arôme unique qui parfume bien les plats. Alors on varie les huiles pour les sautés, les vinaigrettes ou tout simplement pour faire cuire nos œufs!

9

La pâte de sésame (tahini). Rehausseur de saveur, le tahini s'utilise facilement en cuisine. Il s'agit en fait de beurre de sésame. On peut en faire des sauces ou le mélanger à des pois chiches pour un humus parfumé et crémeux. Le sésame contient beaucoup de fibres, de vitamines et de minéraux (dont le magnésium, le zinc et le fer).

10

Les graines de citrouille. La graine de citrouille crue est un petit trésor : riche en protéines, mais surtout en minéraux (cuivre, magnésium, manganèse, phosphore, fer et zinc). Elle est aussi une bonne source de vitamine B.

11

La mûre blanche. La mûre blanche est l'un des rares fruits à contenir du resvératrol, un antioxydant puissant (le même que l'on retrouve dans le vin rouge). Elle offre aussi de la vitamine C et du fer, mais elle est surtout tellement délicieuse!

Le vinaigre de cidre. Riche en antioxydants, magnésium, enzymes et probiotiques, le vinaigre de cidre s'utilise à toutes les sauces. Parfait en vinaigrette ou pour éclaircir une soupe, on peut aussi l'utiliser pour rehausser des légumes vapeur avant de servir. Le vinaigre de cidre apporte des bienfaits variés, notamment sur la glycémie et l'immunité. On le choisit biologique et non filtré.

12



5 faits intéressants sur le gluten

1

Environ 1 % de la population est allergique au gluten alors que 30 % présente une intolérance.

2

Les symptômes de l'intolérance au gluten sont non spécifiques et variés : ballonnements, douleurs abdominales, crampes, inflammation, douleurs articulaires, eczéma, fatigue, etc.

3

L'intolérance au gluten est souvent associée à l'intestin perméable (*leaky gut*), une irritation de la paroi intestinale qui la rend plus perméable.

4

Les causes possibles d'un intestin perméables sont : prise d'un antibiotique, dysbiose (déséquilibre des bactéries intestinales), excès d'hygiène (savons antibactériens), additifs alimentaires, agents de conservation et intolérances alimentaires (produits laitiers et gluten, par exemple).

5

Le test d'élimination est l'une des meilleures façons de savoir si les symptômes digestifs sont liés à la consommation de gluten. (Élimination du gluten pendant au moins un mois.)



4 astuces pour adopter une alimentation sans gluten

Reconnaître les sources de gluten.

Le gluten est omniprésent. On le retrouve dans certains grains (blé, orge, seigle, épeautre, kamut, triticale), c'est donc dire que pratiquement toutes les boulanges, pâtes et pâtisseries en contiennent. Vous pouvez toutefois vous fier sur la mention « sans gluten », réglementée par Santé Canada. Il faut rester vigilant, car le gluten est utilisé à tout vent par l'industrie : crème glacée, glutamate monosodique, mayonnaise, panures, café en poudre, aliments en conserve, etc. Vous devrez donc lire les étiquettes et, pour vous simplifier la vie, privilégier les aliments non transformés (fruits, légumes, viandes fraîches, œufs, légumineuses et pois secs, noix, etc.).



Remplacer les produits quotidiens par des produits sans gluten.

Vous devrez remplacer votre farine de blé traditionnelle par un autre type de farine. Il existe des mélanges déjà préparés (Cuisine L'Angélique, Cuisine Soleil, etc.) pour divers usages : crêpes, pâtisseries, tout-usage, etc. Il est possible de cuisiner avec d'autres types de farine (amande, riz, tapioca, pois chiche, coco, quinoa, sorgho), mais sachez qu'elles ont toutes des propriétés spécifiques et qu'un mélange d'au moins trois d'entre elles améliore les chances de réussir votre plat, particulièrement en pâtisserie. Vous pouvez fabriquer votre pain maison ou en choisir un artisanal ou commercial avec mention sans gluten. Les pâtes sans gluten sont de plus en plus nombreuses sur les tablettes : riz, quinoa, pois verts, légumineuses, sarrasin... Une fois que vous aurez trouvé vos produits de remplacement (mayonnaise, sauces, pâtes, etc.), vous prendrez votre vitesse de croisière et trouverez ça plus facile de faire les bons choix.

S'informer.

Internet est une ressource inépuisable. Les sites de cuisine sans gluten sont nombreux et proposent des recettes variées et pour tous les goûts. Mais attention, qui dit sans gluten ne veut pas toujours dire santé. Garder en tête les mêmes règles de base : beaucoup de légumes et de fruits, de la viande et du poisson avec modération, le moins de sucres raffinés et de produits transformés possible. Une petite visite à la bibliothèque vous permettra aussi de mettre la main sur quelques ouvrages intéressants.



Cuisiner et cuisiner encore.

En cuisinant régulièrement et en grande quantité, vous augmentez vos chances de réussir (et de ne pas succomber au sandwich du café du coin). Faites cuire de la viande d'avance pour les lunches; une poitrine de poulet grillée s'ajoute bien à une salade. Doublez les quantités pour faire des réserves congelées. Les prêts à cuire en sac sont idéaux pour la mijoteuse : le week-end ou la veille, faites mariner des cubes de viande directement dans un sac refermable. Le matin, mettez le contenu du sac dans la mijoteuse avant de partir. Prévoyez des collations comme des muffins maison, des barres granolas ou des bouchées de noix.

9 trucs géniaux pour venir à bout des enfants difficiles

1. Ayez une bonne discussion sur le principe et permettez-leur de participer à la prise de décision avant de commencer.
2. Apportez de petits changements graduels qui se transformeront en de nouvelles habitudes (p. ex., remplacer jus/lait/boissons gazeuses par de l'eau).
3. Faites appel à leurs intérêts pour les convaincre des bénéfices d'une alimentation saine (p. ex., tous les enfants veulent être forts, en santé, rapides, intelligents, beaux, etc.).
4. Apprenez-leur à faire des choix alimentaires éclairés (p. ex., en faisant l'épicerie, faites un jeu avec l'identification d'aliments sains et d'aliments transformés/sucrés/vides de nutriments).
5. Faites-les participer à la préparation des repas autant que possible - même les tout-petits peuvent tenir une cuillère à mesurer ou déchiqueter de la laitue.
6. Montrez l'exemple!
7. Évitez les tentations dans la maison; assurez-vous plutôt d'avoir toujours de bons aliments sous la main (p. ex., des crudités toutes prêtes dans le frigo).
8. Encouragez d'autres parents et membres de la famille à mettre des aliments sains à la disposition de vos enfants; faites des démarches auprès de l'école de votre enfant.
9. Apportez une quantité suffisante de collations nutritives lorsque vous sortez afin d'éviter d'acheter de la nourriture abordable, certes, mais de piètre qualité.

6 astuces pour faire manger plus de légumes aux enfants

1

Lâcher prise. La pression que l'on peut mettre sur nos petits mangeurs apporte rarement l'effet escompté. Les phrases telles que « Mange ton brocoli sinon t'auras pas de dessert! » sont inefficaces. Bien souvent, elles laissent dans les souvenirs de l'enfant une **expérience négative** qu'il associera aux légumes. L'utilisation de récompenses et du chantage modifierait le comportement alimentaire de l'enfant et ses préférences au profit d'aliments malsains.

2

Persévérer. C'est souvent la **nouveauté** qui effraie les petits bedons. Ce phénomène se nomme néophobie. Pour le contrer, on pourra **présenter jusqu'à 15 fois** un légume avant que notre enfant finisse par l'adopter. S'il décide d'y goûter, on le laisse le recracher discrètement s'il le désire. À chaque repas, on offre au moins deux légumes (idéalement de couleur différente). On varie les présentations, les recettes et les types de cuisson.

3

Donner l'exemple. Les enfants qui mangent en famille consomment plus de légumes. C'est connu, les tout-petits imitent. En démontrant notre propre plaisir de manger des légumes, on les contamine! Pour les plus récalcitrants, il existe un DVD américain qui montre des enfants en train de manger des fruits et des légumes : *Copy-Kids Eat Fruits and Vegetables* (www.copy-kids.com). Le chapitre (un parmi 12) sur le brocoli est offert gratuitement sur YouTube.



4

Faire découvrir l'origine des aliments. En sachant d'où proviennent leurs légumes et comment on les a cuisinés, les enfants sont plus enclins à les déguster. Alors on fait un potager, on les amène au marché ou à la ferme, on fait de l'autocueillette et on les transforme en apprentis chefs.

5

Présenter les légumes au bon moment. Offrir des crudités au retour de la garderie ou de l'école, alors que les enfants meurent de faim est une stratégie gagnante. Pour les plus petits, on leur donne une version cuite refroidie (les restes de la veille). Encore mieux, on dépose simplement le plat de légumes au centre de la table et on laisse la magie opérer. On peut ajouter une trempette maison ou un hummus pour un résultat encore plus spectaculaire.



6

Ne pas camoufler, mais... Incorporer des légumes à l'insu des enfants (tout en continuant d'en mettre chaque jour en évidence dans l'assiette bien entendu) peut parfois nous aider à résoudre le casse-tête des nutriments. Une façon ludique de manger des courgettes et des betteraves? Le spiraliseur! Cet appareil (environ 30 \$) permet de faire des nouilles en spirales ou en rubans avec de nombreux légumes. Sur le site web de Cuisine futée, parents pressés, on retrouve de nombreuses recettes qui intègrent ce concept, dont celle des fettucinis Alberto et du chou-fleur popcorn.

6 recettes pour varier le déjeuner

L'œuf-muffin paléo

Pour faire le plein de protéines et de légumes sans trop se casser la tête, ces fausses pâtisseries sont géniales. On peut les faire d'avance et les réchauffer le matin même.

Les œufs-muffins sont aussi délicieux froids. Sans grains, ils sont des compagnons parfaits sur le pouce. (Recette tirée de healthycrush.com)

Pour 12 œufs-muffins : 12 œufs + ½ tasse de légumes hachés au choix (kale, ail, tomate, oignon vert, etc.) + huile de coco, beurre ou huile d'olive pour graisser les moules à muffins + assaisonnement au goût (sel, poivre, fines herbes, épices)
Battre les œufs et assaisonner, ajouter les légumes hachés. Mettre dans les moules à muffins graissés. Cuire au four 20-25 minutes à 350 degrés. Ajouter une tranche d'avocat, du fromage de chèvre ou de la sauce piquante au goût (facultatif).

Le biscuit-déjeuner fraise-citron et chia

Appréciés des enfants, ces petits biscuits donnent l'impression de prendre le dessert avant même de commencer la journée. Grâce aux graines de chia, ils sont aussi riches en fibres qu'en bons gras. On les trempe dans un peu de yogourt (grec ou végétal) ou on les arrose d'un coulis de fruit maison sans sucre. Les biscuits se congèlent bien.

Pour encore plus de plaisir, on les passe au four 2-3 minutes à 350 °F avant de servir. (Recette adaptée de sciencefourchette.com)

Pour environ 10 biscuits : 1 ¼ tasse de farine de blé entier (ou intégrale ou sans gluten) + ¼ tasse de graines de chia + 1 c. à table de poudre à pâte + 1 c. à thé de sel de mer + 3 c. à table de sucre (de canne ou de coco idéalement), 4 c. à table d'huile de coco (ou beurre) + ¾ tasse de boisson végétale (ou lait) à température ambiante + ½ tasse de fraises fraîches en morceaux (ou autre petit fruit saisonnier) + zeste de 1 citron

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le chia, le sel et le sucre. Couper l'huile de coco dans le mélange à l'aide de 2 couteaux. Ajouter la boisson végétale, bien mélanger. Pétrir pour obtenir une pâte qui ne colle pas (ajouter de la farine au besoin). Ajouter les fraises et le zeste de citron et mélanger délicatement. Abaisser la pâte (avec un rouleau ou les doigts) sur un plan de travail enfariné et découper les biscuits dans la forme désirée (triangle, cercle ou motif avec un emporte-pièce, etc.).

Déposer les biscuits sur une plaque tapissée d'un papier parchemin et enfourner à 350 °F pour 15-20 minutes. Laisser refroidir avant de servir.

Le pudding au chia et aux petits fruits

Un véritable petit bijou : riche en bons gras, en fibres et en protéines, ce pudding est sans gluten et sans produits laitiers. Puisqu'il doit reposer de 20 à 30 minutes, on le prépare avant d'aller sous la douche (ou de faire son yoga, sa méditation, son jogging...).

Pour une portion : 3 c. à table de graines de chia entières + $\frac{1}{4}$ c. à thé de cannelle moulue + $\frac{1}{4}$ c. à thé de cardamome moulue + $\frac{1}{2}$ tasse de boisson végétale (jusqu'à 1 tasse pour une version plus crémeuse) + $\frac{1}{2}$ tasse de petits fruits + 2 c. à table de graines de chanvre (ou de graines de citrouille) + 2 c. à table de flocons de noix de coco non sucrés ou 1 c. à table de poudre de cacao crue (facultatif)

Mélanger les graines de chia, la cannelle et la cardamome dans un pot Masson.

Verser la boisson végétale sur le mélange. Bien agiter le pot Masson (pendant 30 secondes environ). Laisser reposer 20 minutes. Pour éviter que les graines de chia s'agglutinent, agiter le pot régulièrement. Mélanger à la fourchette lorsque c'est prêt à manger. Ajouter les baies, les graines de chanvre et les flocons de noix de coco (ou la poudre de cacao) au mélange épaissi de chia. Savourez! Il est possible de préparer le pudding la veille et de le mettre au frigo, où il se conserve 4 jours.



Le smoothie qui fait tout

Pour rapidement faire le plein de bons gras, de fibres et de protéines sans se bourrer de sucre ni lésiner sur le goût : le smoothie fraise-amande-coco est fait pour vous! (Recette tirée de drhyman.com)

Pour une portion : 2 c. à table de beurre d'amandes non salé + $\frac{3}{4}$ tasse de lait de coco léger non sucré + $\frac{1}{2}$ tasse de boisson d'amandes non sucrée + $\frac{1}{2}$ tasse de fraises congelées (idéalement biologiques) + 2 c. à thé de graines de chia + 1 à 2 cubes de glace

Combiner tous les ingrédients au mélangeur pendant environ 2 minutes. Ajouter de l'eau (filtrée si possible) pour éclaircir un mélange trop épais.

Les pancakes aux bananes

Il existe de nombreuses versions de pancakes (même des versions paléo). En voici une sans gluten (si vous choisissez l'avoine certifiée) et très facile à faire. Ces pancakes regorgent de saveur et sont aussi épais que ceux de notre enfance! Suggestions : congelez-les une fois cuits (s'il en reste!) et réchauffez-les au grille-pain le moment venu.

Pour 4 portions : 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide (certifiée sans gluten) + 1 ¼ tasse de lait (ou boisson végétale) + 1 banane + 1 c. à table de sirop d'érable + 1 ½ c. à thé de poudre à pâte + 1 c. à thé d'extrait de vanille pure + ½ c. à thé de cannelle moulue + ¼ c. à thé de sel de mer + 1 œuf gros calibre + beurre (ou huile de coco) pour la cuisson

Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients sauf l'œuf et le beurre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter l'œuf et pulser à quelques reprises pour l'incorporer. Dans une grande poêle, faire cuire ¼ tasse du mélange dans un peu de beurre pendant 2-3 minutes. Retourner lorsque des bulles apparaissent à la surface. Cuire 2 minutes supplémentaires. Déguster avec des petits fruits et un filet de sirop d'érable (facultatif).

Sauté de patates douces

Les patates douces sont une option déjeuner intéressante en raison de leur faible indice glycémique, leur apport important en bêta-carotène (un anti-inflammatoire) et leur goût juste assez sucré pour les papilles matinales. (Recette tirée de www.draxe.com)

Pour 3 à 4 portions : 2 patates douces coupées en petits dés + 2 c. à table d'huile d'avocat + 1 moyen oignon rouge haché + 1 poivron rouge haché + 2 gousses d'ail émincées + ½ c. à thé de paprika fumé + ½ c. à thé de poudre d'ail + ½ c. à thé d'origan séché. Pour la garniture : 1 œuf par portion (cuisson au goût) + coriandre fraîche + sauce piquante

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients (sauf ceux pour la garniture) avec les doigts pour bien enrober les légumes d'huile et d'épices. Étendre sur une plaque tapissée d'un papier parchemin. Enfourner à 350 °F pour environ 30 minutes (vérifier la tendreté à la fourchette). Servir dans une assiette et garnir de l'œuf, de la coriandre et de la sauce piquante au goût.

Les 5 règles du déjeuner parfait

1

Écouter les signaux de son corps et ajuster les quantités en fonction de son appétit.

2

Manger les bons nutriments (protéines, bons gras, fibres, vitamines et minéraux).

3

Considérer ses besoins particuliers (entraînement, horaire de travail, type de travail...).

4

Éviter les produits transformés (céréales sucrées, pâtisseries, barres tendres, muffins...).

5

Réduire le sucre au minimum (faire son granola maison, éviter les jus de fruits et confitures...).



Mouvement optimal



7 façons de se motiver pour la course à pied

L'envie est grande de vous cacher sous l'oreiller lorsque le cadran vous indique qu'il est l'heure de votre course matinale. Qu'est-ce qui vous pousse à tout de même vous lever, à enfiler vos souliers et à traverser le pas de la porte?

La motivation! Si elle a tendance à faire défaut, voici quelques conseils qui vous aideront à atteindre le fil d'arrivée.

Courez avec des amis.

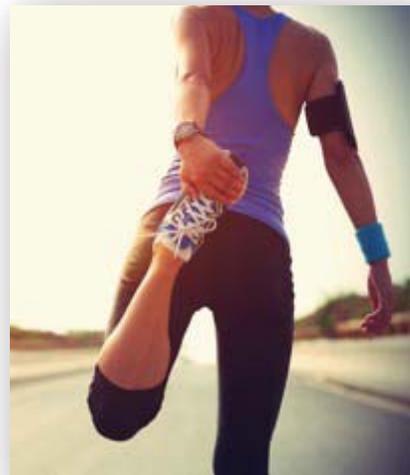
Si vous faites partie d'un groupe de course ou si vous donnez rendez-vous à des amis coureurs, il sera difficile de trouver des excuses pour se désister. Les partenaires d'entraînement deviennent une source de soutien. Le sentiment de culpabilité peut devenir un facteur positif de motivation : vous ne voulez pas avoir l'air d'une personne qui ne respecte pas ses engagements, non?

Variez votre entraînement.

Le même trajet... la même routine... ça peut devenir lassant. Intégrez des intervalles, des montées et des courses longues pour rendre votre entraînement intéressant et motivant. Changez votre itinéraire pour contrer l'ennui. Si vous en avez l'occasion, vous pouvez alterner les séances à l'extérieur et sur tapis roulant. Les changements seront également bénéfiques pour votre force et votre endurance puisque vous travaillerez différents muscles.

Écoutez de la musique.

Certaines chansons ont ce potentiel de faire bouger. Pourquoi donc ne pas utiliser la musique dans votre routine d'entraînement pour mettre votre corps en marche? Aussi, la musique vous changera les idées et vous fera oublier la fatigue et la douleur. Créez une liste de chansons qui vous poussera un peu plus loin.



Visualisez le résultat final.

Si l'un de vos objectifs est de perdre du poids, ayez en tête le maillot de bain dont vous rêvez ou le vêtement que vous souhaitez pouvoir porter de nouveau. Visualisez votre futur corps, l'image vous aidera à avancer. La course est un excellent moyen de se sentir et de paraître mieux.



Imaginez le fil d'arrivée.

Que vous courriez seul ou que vous participiez à un événement avec des milliers d'autres personnes, ayez en tête le fil d'arrivée pour vous inciter à continuer. Pensez à la poussée d'adrénaline qui vous envahira quand vous approcherez du but. La douleur disparaîtra comme par enchantement pour laisser la place à la vigueur!

Pensez aux bienfaits sur votre santé mentale.

Vous serez peut-être physiquement éreinté après une sortie de course à pied, mais votre santé mentale sera renforcée. La course améliore le sommeil, relâche le stress, diminue la dépression et calme l'esprit. Vous oubliez toutes vos sources de préoccupation. Votre cerveau vous est reconnaissant lorsque vous courez.

Prenez du temps pour vous.

Voyez votre entraînement comme un rendez-vous avec vous-même. Il s'agit peut-être du seul moment de la journée où personne ne peut vous déranger, du seul moment où vous pouvez réfléchir librement à votre vie, à vos objectifs, à vos rêves.

On peut voir ça comme de la méditation en mouvement. Évadez-vous de la routine familiale, du travail, du chaos quotidien.

5 mythes populaires à propos de l'entraînement

Tout le monde (ou presque!) aimerait intégrer l'entraînement physique dans sa routine, mais il n'est pas toujours évident de savoir comment s'y prendre. Les conseils pullulent - sur les blogues, dans les gyms, entre amis - et ils ne sont pas toujours fondés. Plusieurs idées fausses circulent au sujet de l'exercice et de la perte de poids, ne vous laissez pas avoir!

1^{er} mythe - Vous pouvez perdre du poids à un endroit précis de votre corps grâce à des exercices ciblés.

Vérité : Un exercice ciblé permet de tonifier le groupe musculaire sollicité, mais ne permet malheureusement pas de brûler de gras à cet endroit précis.

Le surplus de gras est une réserve d'énergie stockée et c'est votre corps qui détermine laquelle sera utilisée en premier.

Par exemple, les redressements assis renforceront vos abdos, mais ne feront pas nécessairement fondre votre ventre en premier. Aussi, une activité comme la course à pied utilise des réserves de gras dans tout le corps, pas uniquement autour des cuisses. Il est donc important d'intégrer dans votre programme d'entraînement des exercices de musculation afin de graduellement perdre du poids tout en tonifiant votre corps.

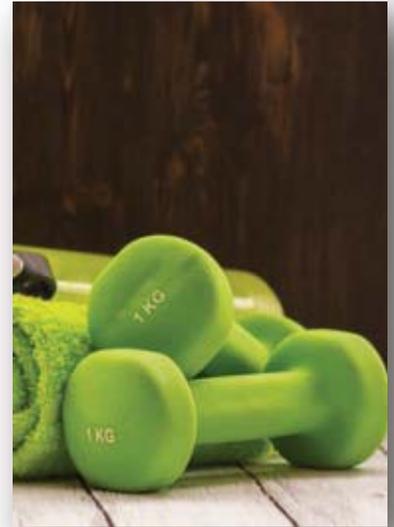


2^e mythe - Vous aurez l'air de Madame Muscles si vous levez des poids (et que vous êtes une femme!).

Vérité : Dans le cadre d'un entraînement musculaire, le niveau de testostérone joue un rôle important dans l'augmentation de la masse musculaire. Le taux naturel de testostérone chez la femme est bien inférieur à celui de l'homme, c'est pourquoi elle ne peut se développer physiquement de la même manière.

En fait, comme les muscles sont moins volumineux que le gras, les femmes ont plutôt tendance à fondre lorsqu'elles suivent un programme de renforcement musculaire complet.

Ainsi, en plus de multiples bénéfices physiques (augmentation du métabolisme, diminution des risques d'ostéoporose, accroissement de la force), l'entraînement musculaire vous permettra d'affiner votre silhouette.



3^e mythe - Ne vous entraînez que si vous pouvez le faire intensément et longtemps.

Vérité : Toute activité, même modérée, fait travailler vos muscles, votre système cardiovasculaire et permet à vos articulations de bouger. Bref, bouger vous aide à contrer la sédentarité!

Si vous ne disposez pas d'un bloc de 30 minutes dans votre journée pour une activité physique, vous pouvez y aller par tranches de 10 minutes. Tout le monde peut se libérer un petit 10 minutes!

Il existe une multitude de moyens simples d'être plus actif au quotidien : empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur, sautez à la corde ou faites des exercices de musculation (*push-ups*, redressements assis) lors de pauses commerciales à la télé, allez marcher à l'heure du lunch, etc.

N'oubliez jamais qu'il vaut mieux bouger un peu que pas du tout!

4^e mythe - Puisque vous brûlez davantage de gras lors d'un entraînement à faible intensité, restez dans cette zone.

Vérité : Le facteur le plus important en ce qui a trait au contrôle du poids, ce n'est pas le pourcentage de gras brûlé, mais le **total** de calories dépensées au cours de l'activité. Plus vous marchez/pédalez/nagez rapidement, par exemple, plus vous utilisez de calories par minute. Même si vous brûlez moins de gras, votre perte de poids sera plus importante.



5^e mythe - On n'a rien sans rien!

Vérité : L'exercice physique ne devrait pas être souffrant. À haute intensité, vous devriez transpirer et avoir le souffle plus court. Pour évaluer facilement si vous vous entraînez à un bon niveau, retenez que vous ne devriez pas avoir de la difficulté à respirer au point de ne pas pouvoir répondre à une question, mais que vous ne devriez pas être assez confortable pour soutenir une conversation.

Il est également important de faire la distinction entre la **fatigue** musculaire (sensation de brûlure) et la **douleur** musculaire/articulaire (douleur vive et inconfortable lors du mouvement). Votre corps vous parle lorsque vous avez mal : vous faites quelque chose de la mauvaise manière.

Écoutez votre corps. Si ça fait mal, arrêtez et demandez de l'aide!

Les 3 piliers de l'activité physique. Votre entraînement est-il complet?

Notre corps a des **besoins spécifiques de mouvement**, qui se divisent en trois catégories : les **habiletés cardiovasculaires respiratoires**, les **habiletés musculaires** et les **habiletés motrices globales**. Les activités que nous pratiquons doivent mettre à l'épreuve ces trois types d'habiletés si nous souhaitons améliorer et conserver nos aptitudes physiques le plus longtemps possible.

Voyons de plus près les trois types d'habiletés.

Les habiletés cardiovasculaires et respiratoires

Ah! Le fameux cardio. Notre cœur et nos poumons ont besoin d'être sollicités régulièrement. Les sports qui demandent un apport important en oxygène et en énergie stimulent l'ensemble de notre système : les rythmes cardiaques et respiratoires accélèrent, le sang circule plus facilement.

L'entraînement cardiovasculaire et respiratoire augmente l'efficacité du corps, il conduit vers une meilleure oxygénation, une meilleure répartition de l'énergie, un cœur plus fort et performant, une capacité respiratoire accrue, etc. La vitesse et l'endurance font partie de ces habiletés.

Bien sûr, **il faut fournir un effort**, peu importe l'activité choisie. Jouer au soccer en restant au centre du terrain et en attendant le ballon, ce n'est pas très rentable! **L'entraînement par intervalles** est un moyen très efficace d'améliorer nos capacités cardio-respiratoires.

Comment savoir si l'activité que nous pratiquons fait appel à nos habiletés cardiovasculaires et respiratoires?

- ✓ Nous sommes essouffés.
- ✓ Notre cœur accélère.
- ✓ Notre peau rougit.
- ✓ Nous avons chaud.
- ✓ Nous produisons de la sueur.

Quelques activités qui sollicitent principalement nos habiletés cardiovasculaires et respiratoires :

- ✓ Course à pied
- ✓ Marche rapide ou nordique
 - ✓ Ski de fond
- ✓ Vélo et spinning
 - ✓ Natation
 - ✓ Hockey
 - ✓ Tennis
 - ✓ Zumba

Les habiletés musculaires

Des muscles forts, puissants, tonifiés et équilibrés contribuent au maintien d'une bonne posture. Un corps qui bénéficie d'un bon tonus musculaire est **moins à risque de subir une blessure**.

Les muscles n'ont pas besoin d'être gros pour être performants, alors on oublie les stéroïdes et autres *boosts* comme les brûleurs de graisses, les mélanges de boissons énergétiques et protéinées, etc. Un entraînement en salle avec des poids libres ou encore des exercices au poids de corps suffisent amplement.

L'important est de **varier les exercices** afin de s'assurer que tout le corps travaille : les bras, les jambes, le dos, les abdominaux. Il est aussi primordial d'augmenter progressivement le nombre de répétitions, la durée et l'intensité s'il l'on souhaite s'améliorer. Le **corps s'adapte rapidement** et un exercice qui nous semblait si difficile en début de parcours peut devenir complètement inutile après quelques semaines. Il s'agit du phénomène d'habituation. La force et la puissance font partie des habiletés musculaires.

Comment savoir si l'activité que nous pratiquons fait appel à nos habiletés musculaires?

- ✓ Nous avons une sensation de brûlure dans les muscles.
- ✓ Nous sommes courbaturés les jours qui suivent (surtout au début).
 - ✓ Nous ressentons une fatigue musculaire au fur et à mesure que la séance progresse.



Quelques activités qui sollicitent les habiletés musculaires (attention de choisir une ou plusieurs activités qui entraînent les bras et les jambes) :

- ✓ Entraînement en salle (machine, élastique, poids...)
 - ✓ Gymnastique
- ✓ Fitness et entraînement au poids de corps (*push-ups, lunges, squats...*)
 - ✓ Yoga et Pilates
 - ✓ Boxe (avec un extra cardiovasculaire)
- ✓ Ski alpin et planche à neige (spécifiquement les jambes)
 - ✓ Natation

Les habiletés motrices globales

L'équilibre, l'agilité, la souplesse, la précision, la mobilité générale et la coordination sont des habiletés motrices qui facilitent une fonction optimale du corps, en plus de réduire de façon importante les risques de blessures. Avec une meilleure **proprioception** – la perception de notre corps dans l'espace – et des **réflexes aiguisés**, nous avons moins de chance de glisser sur une plaque de glace, par exemple. Ces habiletés permettent aussi d'être plus performants dans de nombreux sports, particulièrement ceux qui demandent beaucoup d'**équilibre** comme la gymnastique, la planche à neige et l'escrime, ou de la **précision** comme le baseball, le tennis et le tir à l'arc.

Comment savoir si l'activité que nous pratiquons fait appel à nos habiletés motrices globales?

- ✓ Nous perdons parfois l'équilibre.
 - ✓ Nous avons besoin de concentration.
 - ✓ Nous échouons souvent.
- ✓ L'activité est beaucoup plus difficile les yeux fermés. (N'essayez pas ça! Imaginez-le seulement. Fermer les yeux pendant une randonnée de vélo n'est pas une bonne idée.)
- ✓ Nous devons apprendre de nombreux mouvements.
- ✓ Nous ressentons de l'étirement dans les muscles.

Quelques activités qui sollicitent les habiletés motrices globales :

- ✓ Yoga, Pilates, tai-chi
 - ✓ Gymnastique
 - ✓ Arts du cirque
 - ✓ Unicycle
- ✓ Planche à neige, planche à roulettes, planche nautique
 - ✓ Ski nautique
 - ✓ Surf et kite-surfing
 - ✓ Stand-up paddle
 - ✓ Slackline
 - ✓ Tir à l'arc
 - ✓ Arts martiaux

Bien sûr, il existe des centaines d'autres activités que nous pouvons pratiquer pour améliorer et conserver nos habiletés physiques.

Afin de solliciter les trois catégories d'habiletés, nous devons **combiner entre deux et trois activités**. Le CrossFit est l'un des rares sports qui sollicitent toutes ces habiletés. Il s'agit d'une série d'épreuves physiques qui varie d'une séance à l'autre. Toutefois, cette activité n'est pas destinée à tous : elle est relativement dispendieuse, est très exigeante et n'est pas accessible partout.



En fin de compte, **le facteur le plus important** dans le choix d'une ou plusieurs activités demeure le **PLAISIR!** Si nous choisissons un sport qui ne nous plaît pas, nous pourrions rapidement dire adieu à la motivation et nous abandonnerons le projet *subito*.

Alors, choisissons des activités que nous apprécions, et pourquoi ne pas les faire avec des gens que nous aimons!

Voici quelques suggestions de combinaisons sollicitant les trois types d'habiletés :

vélo - yoga
natation - karaté
arts du cirque – Zumba – entraînements au poids de corps
boxe - stand-up paddle

Votre chiropraticien peut vous aider à mieux cibler les activités physiques en fonction de vos besoins et de vos préférences.

Il est d'ailleurs intéressant de se rappeler que les **soins chiropratiques amplifient les bienfaits de l'exercice physique**, optimisent la santé globale et aident à prévenir d'éventuelles blessures.

20 trucs simples pour bouger plus au quotidien

Ajoutez des intervalles.

Maximisez votre temps et brûlez plus de calories grâce aux séances d'entraînement à haute intensité (HIIT). Il s'agit d'une méthode qui combine des intervalles à haute intensité et des phases de récupération, ce qui aide à brûler les graisses plus rapidement tout en améliorant la santé cardiovasculaire. (Plus de détails en page X)

Explorez votre propre ville.

Il y a sûrement près de chez vous des activités peu dispendieuses qui permettent de s'activer. Explorez les sentiers de randonnée. Promenez-vous dans un quartier avec lequel vous êtes moins familiarisé. Renseignez-vous au sujet des activités amusantes qui sont proposées par votre centre communautaire. La plupart des villes offrent des séances d'aquaforme, de nage libre, de cardio-plein air, etc. Peut-être avez-vous même accès à un club de jogging, un studio de yoga, des terrains de tennis, etc.?

Modifiez votre trajet.

Vous passez sûrement de nombreuses heures par semaine pour vous rendre au boulot et en revenir. Alors, pourquoi ne pas en profiter pour intégrer de l'exercice? Si vous prenez le transport en commun, pensez à débarquer une ou deux stations d'avance. Si vous habitez près de votre lieu de travail, vous pouvez marcher ou prendre votre vélo quelques jours par semaine, ce qui a été lié à une diminution des maladies cardiovasculaires. Si vous n'avez pas le choix de prendre votre voiture, stationnez-la aussi loin que possible.

Marchez. Parlez.

Soyons réalistes : les réunions au travail sont souvent longues, pénibles et non productives. Et si vous mettiez en place des réunions *walk and talk*? Tout en marchant, vous et vos collègues faites vos mises à jour hebdomadaires ou revoyez la logistique de vos projets. Il ne serait d'ailleurs pas surprenant que vous trouviez soudainement de nouvelles solutions à de vieux problèmes; une étude récente a permis de démontrer que parler en marchant peut augmenter la créativité jusqu'à 60 %.

Promenez votre chien.

Ne déléguiez plus la tâche de promener le chien au reste de la famille. Matin et soir, sortez toutou pour une marche rapide. Une promenade de 20 minutes vous permet de brûler environ 130 calories, de respirer l'air frais et d'activer votre système cardio-respiratoire. Et si le cœur vous en dit, rendez-vous au parc à chiens et jouez à la balle avec votre ami à quatre pattes.

Entraînez-vous avec un ami.

Vous aviez prévu une séance d'entraînement, mais un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps vous invite à un 5 à 7? Aucune obligation de choisir entre votre vie sociale et votre forme physique : combinez les deux! Rencontrez votre ami à une séance de conditionnement physique ou faites une petite sortie de course. Non seulement votre corps vous en remerciera, votre portefeuille aussi!

Empruntez les escaliers.

Raffermissiez vos fessiers et augmentez votre rythme cardiaque en empruntant les escaliers plutôt que les ascenseurs. Tout le monde connaît ce petit truc tout simple... mais l'appliquez-vous? Que vous soyez sur votre lieu de travail ou au centre commercial, soyez constant.

Levez-vous de votre chaise.

Si vous faites partie de la majorité des gens qui travaillent au bureau de 9 à 5, vous devez saisir toutes les occasions qui s'offrent à vous pour bouger et même en créer! Ainsi, plutôt que d'envoyer un courriel à un collègue, pourquoi ne pas vous lever de votre chaise et aller livrer votre message en personne? Sur l'heure du lunch, sortez prendre l'air plutôt que manger devant l'écran. Les petites distances que vous parcourez s'accumulent sans que vous ayez l'impression de faire d'efforts supplémentaires.

Laissez l'auto à la maison.

Vous avez des commissions à faire? Diminuez votre consommation d'essence et marchez ou enfourchez votre vélo pour vous rendre chez les marchands locaux.

Prenez des vacances différentes.

Même si vous vous éloignez de vos habitudes quotidiennes, cela ne signifie pas que votre plan d'entraînement tombe à l'eau! Oubliez la visite guidée en autocar et parcourez plutôt une nouvelle ville à pied. Réservez votre hébergement dans un hôtel qui offre des installations d'entraînement ou un partenariat avec un centre de conditionnement physique local. Ou songez même à organiser un voyage en fonction d'une activité qui vous intéresse : inscrivez-vous à un 10K dans une ville que vous désirez visiter, à une retraite de yoga ou à un trekking de quelques jours.

Planifiez vos séances d'entraînement.

Faites-vous un horaire précis et inscrivez le tout dans votre agenda plutôt qu'au bout d'une liste interminable de choses à faire. Ainsi, prévoyez des entraînements et programmez une alarme de la même manière que vous le feriez pour un rendez-vous important. Vous devez faire de l'entraînement une priorité et ainsi l'insérer en premier dans votre agenda.

Faites participer les enfants.

Si vous avez des enfants, il est probable que vous ayez l'impression de manquer de temps pour vous entraîner. Faites-les participer! Mettez un DVD d'entraînement et vous verrez qu'ils ne se feront pas prier pour bouger. Allez au parc en famille pour vous lancer la balle ou jouer au soccer. Natation en été, raquette en hiver; voilà des manières intéressantes de passer du temps précieux avec vos petits trésors et de leur montrer à quoi ressemble un mode de vie sain.

Utilisez les réseaux sociaux.

Facebook peut servir à autre chose que vous tenir au courant des dernières aventures de vos anciens camarades de classe. Utilisez les réseaux sociaux pour recruter des amis pour se joindre à vous, que ce soit pour faire une activité physique ensemble ou pour vous encourager mutuellement.

Optimisez votre temps devant la télé.

Profitez du temps que vous passez à regarder vos séries télé pour faire quelques exercices plutôt que vous caler dans votre sofa et grignoter. Les exercices qui ont recours au poids corporel, notamment les fameux *jumping jacks*, la planche, les *push-ups*, les redressements assis, les *squats* et les *lunges* sont parfaits. Vous pouvez ajouter des poids au besoin.

Suivez votre progression.

Si vous êtes du type visuel, il pourrait être intéressant d'investir dans un podomètre. Vous pourrez suivre le nombre de pas que vous faites dans une journée, voir votre progression d'une journée à l'autre et vous encourager à faire quelques pas de plus chaque jour. Autrement, un tableau listant vos entraînements de la semaine peut être encourageant. Eh oui, comme un tableau récompense à l'école! Cochez vos réussites et félicitez-vous avec ce qui vous fait plaisir (pas trop de sucreries évidemment!).

Amusez-vous!

Pas facile de bouger tous les jours si vous ne trouvez pas ça plaisant. La clé est vraiment de trouver ce qui vous convient à VOUS, peu importe si c'est à la mode ou pas. Ski, course, randonnée, natation, le choix ne manque pas! Vous n'aurez pas l'impression de vous entraîner si vous passez un bon moment.

Essayez du nouveau.

Ne vous limitez pas aux activités et aux exercices auxquels vous êtes habitué. Inscrivez-vous à une nouvelle séance d'entraînement ou accompagnez un ami à une course en couleurs. Bien entendu, vous ne deviendrez pas adepte de tout ce que vous essayerez, mais vous bougerez votre corps de façon différente et, qui sait, vous trouverez peut-être votre prochaine passion de cette manière.

Ne vous lancez pas dans les grandes dépenses.

Pas besoin de dépenser une fortune pour être actif. Il y a une multitude de DVD d'entraînement et de vidéos sur YouTube qui peuvent vous aider à varier les activités que vous faites régulièrement et qui nécessitent peu ou pas d'équipement. Du Pilates au HIIT, vous pouvez trouver ce qui conviendra à vos intérêts.

Fixez-vous un objectif.

Lorsque vous travaillez vers quelque chose de précis, c'est plus facile de rester motivé. Si vous courez, voulez-vous augmenter la distance ou améliorer votre temps? Inscrivez-vous à un groupe local pour vous assurer d'y arriver. Voulez-vous arriver à faire ces fameuses positions inversées au yoga? Accordez-y quelques minutes par jour pour vous améliorer graduellement. Vous serez fier d'atteindre votre objectif... et ravi d'en fixer un nouveau!

Téléchargez une application mobile.

Ah ces téléphones intelligents... y a-t-il quelque chose qu'ils ne puissent pas faire? Utilisez le vôtre pour programmer une alarme pour vous rappeler de bouger ou pour comptabiliser la distance parcourue. Vous pourrez aussi trouver des applications d'entraînement gratuites comme Asana Rebel (fitness inspiré du yoga) ou encore celle de Nike.

6 raisons d'opter pour un entraînement par intervalles à haute intensité

Le HIIT est un entraînement dans lequel se succèdent des périodes d'exercices intenses et de récupération. Il existe plusieurs types de HIIT dont la durée des périodes d'exercices et de récupération varie, tout comme le nombre de répétitions.

Parmi les plus populaires, on retrouve la méthode Tabata (pour les expérimentés seulement), le Peak Fitness, la méthode Little et l'entraînement Turbulence. Il en existe de nombreux autres. En raison de l'intensité de l'effort demandé, il n'est pas conseillé de faire plus de 3 ou 4 séances de HIIT par semaine, au risque de souffrir d'un surentraînement.

1 Vous manquez de temps.

Il s'agit d'un attrait non négligeable de cette méthode. Une étude ontarienne a démontré que le HIIT procurait des bénéfices sur la santé cardiométabolique similaire à ceux d'un entraînement classique, et ce, avec un volume cinq fois moins élevé! Vous avez bien lu : cinq fois moins de temps au gym pour un résultat semblable. L'étude en question a été réalisée sur 27 hommes sédentaires, mais en bonne santé, âgés de 25 à 30 ans. Les sujets HIIT ont réalisé un total de 10 minutes d'entraînement, contre 50 minutes d'exercices à intensité modérée pour le second groupe, incluant les périodes d'échauffement et de récupération. Les résultats sont sidérants : la forme physique s'est améliorée de façon identique chez les participants des deux groupes. Les chercheurs ont relevé différentes mesures telles que le VO2 max, le contrôle du taux de sucre et l'adaptation musculaire. Désormais, le manque de temps n'est plus une excuse valable pour ne pas faire de sport.



2 Vous voulez perdre du poids.

La perte de poids est probablement l'objectif le plus populaire en santé. Même s'il est sain et légitime de vouloir atteindre et maintenir un poids santé, ce n'est pas toujours le cas des méthodes utilisées pour y parvenir. **En vous fixant un objectif de mieux-être, vous opterez pour un mode de vie qui optimisera votre vitalité et qui vous permettra naturellement d'atteindre votre poids santé.** Ceci dit, le HIIT est l'entraînement tout indiqué pour ceux qui désirent booster leur métabolisme et brûler des calories puisque le corps continue son travail de combustion jusqu'à 48 heures après l'entraînement. Il s'agit aussi d'une technique d'entraînement efficace pour brûler les graisses. Une étude a révélé que 12 semaines de ce type d'entraînement avaient pour effet une réduction importante de la graisse abdominale et viscérale.

3 Vous voulez contrer les effets néfastes de la malbouffe.

3

Attention! On ne vous conseille pas de manger de la malbouffe, mais si un écart survient, sachez que le HIIT peut vous aider. En effet, une étude réalisée à l'UQAM a permis de démontrer que l'entraînement par intervalles à haute intensité annule les effets négatifs de la consommation de malbouffe sur certains paramètres de santé. Quoique les résultats de cette recherche soient très limités (petit échantillon constitué de jeunes hommes, sans groupe témoin), il est tout de même intéressant de constater qu'un exercice physique peut limiter les dégâts. Ce n'est quand même pas une bonne raison de faire le *remake* de *Supersize me*!

4 Vous voulez améliorer votre capacité cardio-respiratoire et vos fonctions vasculaires.

Les études sont nombreuses à démontrer que le HIIT améliore considérablement le VO2 max. Cet indice de santé correspond au volume maximal d'oxygène consommé lors d'un effort physique. Plus ce volume est élevé, plus les poumons sont en mesure de prélever de l'oxygène qui sera utilisé par les muscles. Donc plus le VO2 max d'une personne est élevé, plus cette personne aura de l'endurance. Le HIIT permet aussi d'augmenter la capacité anaérobie (produire de l'énergie sans oxygène). D'autres études rapportent aussi une amélioration de la fonction vasculaire.

5 Vous voulez améliorer vos fonctions musculaires.

Le HIIT provoque une reconstruction optimale des muscles, bonifie la masse musculaire et affecte positivement les tissus jusqu'au niveau cellulaire. Une étude a démontré que le HIIT augmentait l'efficacité musculaire, autant chez les jeunes que chez les aînés.

6 Vous voulez mieux contrôler votre taux de sucre.

Plusieurs recherches ont révélé que l'entraînement par intervalles à haute intensité améliorerait le contrôle glycémique. Les résultats sont concluants pour les personnes atteintes de diabète de type II, mais aussi chez les obèses, les sédentaires et les personnes actives.



Et comme si ce n'était pas suffisant, des études récentes ont permis de découvrir que le HIIT avait un **impact direct sur l'ADN**. Eh oui! Des modifications génétiques sont occasionnées par ce type d'entraînement. Rien de moins.

Avant d'entamer un entraînement par intervalles à haute intensité, nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé qualifié pour vous aider à bien choisir le type d'exercice (vélo, course, spinning, poids de corps, etc.), la durée des intervalles et le nombre de répétitions qui vous conviennent. Ceci est particulièrement vrai si vous souffrez d'une maladie connue ou si vous êtes sédentaire.

Les 8 pièges à éviter quand on reprend la course à pied

1

Courir trop longtemps.

Vous enchaînez 10 km en moins d'une heure l'an dernier et aimeriez atteindre ce niveau de performance? Vous devrez prendre votre mal en patience. L'erreur la plus fréquente chez les coureurs qui ont pris un temps de pause est de retourner trop rapidement à leurs anciennes habitudes.

Ce n'est surtout pas parce que **votre cardio vous permet de le faire** que vous devez le faire. La course à pied est un **sport d'impact** qui est très exigeant pour les structures anatomiques des jambes et du dos (muscles, cartilages, tendons, articulations). Une progression trop rapide du volume d'entraînement entraîne une surcharge devant laquelle le corps ne saura s'adapter. Pour améliorer les performances sportives, le corps passe par 4 étapes :

entraînement - fatigue - récupération - adaptation

Laisser le temps au corps de **récupérer** est essentiel pour qu'il puisse remodeler ses tissus de façon positive et ainsi **s'adapter et s'améliorer**. Concrètement, vous devez choisir un programme d'entraînement dont le volume augmente d'environ **10 % par semaine**.

Selon les auteurs du livre *Course à pied, Le guide d'entraînement et de nutrition KMag* : « La gestion inadéquate du volume d'entraînement est la cause principale de blessure. »



2 Courir trop vite.

Un arrêt de **6 semaines** suffit pour que le corps se **désadapte complètement**. Retourner à la course sans en tenir compte augmente grandement les risques de blessures. La plupart des programmes de mise en forme (ou de remise en forme) pour la course à pied suggèrent un entraînement qui **alterne la marche et la marche rapide** ou la **marche rapide et la course**. Selon votre état de santé, choisissez l'une de ces 2 options pour au moins 4 semaines en augmentant graduellement l'entraînement à plus haute intensité.

Exemple : Commencer par 3 x (1 minute de marche/1 minute de course), augmenter de 1 ou 2 répétitions à chaque sortie. Lorsqu'on atteint 10 répétitions, on revient à 5 x (2 minutes de marche/1 minute de course), etc. L'augmentation de l'intensité ne devrait pas dépasser 3 % par semaine.

3 Courir seulement sur une surface plane et dure.

Nombreux sont les coureurs à choisir l'**asphalte** ou la **piste** pour faire leurs foulées. Mais ces surfaces sont exigeantes pour les structures anatomiques puisqu'elles les forcent à affronter les mêmes impacts de façon répétée.

Les **surfaces irrégulières** (comme les sentiers en forêt, la surface gazonnée ou les parcours recouverts de copeaux de bois) sont plus appropriées. Parce qu'elles provoquent une instabilité, le corps doit **réadapter sa biomécanique** à chaque appui, ce qui entraîne une meilleure répartition des tensions. Les mécanismes proprioceptifs (équilibre et réflexes) sont davantage sollicités, provoquant ainsi un renforcement musculaire optimal et la **réduction du risque de blessure**.

4 Courir en montée et en descente.

Ah les fameuses côtes! Elles obligent notre corps à travailler différemment, ce qui n'est pas une mauvaise chose. Le problème se situe plutôt dans l'**excès**. On évite le mont Sainte-Anne dans les premières semaines. Comme dans toute chose, la modération a bien meilleur goût.

5

Seulement courir.

Les meilleurs coureurs ont un plan de **musculation** qui complète leur programme de course. Le **renforcement de la gaine** (les différentes variantes de la planche, par exemple) et des **muscles des membres inférieurs** (fentes, *squats*, levée des genoux, etc.) ainsi que l'amélioration de la **proprioception** (demi-ballon, *wobble board*, etc.) sont des exercices qui réduisent les risques de blessure à la course.

6

Ne pas écouter son corps.

Si une séance vous a épuisé et que vous n'avez pas la force de fouler la route le lendemain : **ÉCOUTEZ** votre corps! Prenez un temps de **repos**, même si ce n'est pas au programme. La récupération fait partie intégrante de l'entraînement efficace et sain.

7

Retournez trop rapidement à la course après un accouchement.

Nombreuses sont les nouvelles mamans qui désirent reprendre l'entraînement. Attention! Un retour précoce à la course (et à d'autres sports d'impact) peut nuire à votre **récupération post-partum**, aggraver une **diastase du grand droit** et même provoquer une **descente d'organe**.

Assurez-vous de reprendre **progressivement** l'exercice et de faire adéquatement vos exercices de renforcement du **plancher pelvien**. Si vous souffrez d'**incontinence** lors de la course, c'est le signe que votre plancher pelvien (périnée) est trop faible. Vous augmentez les risques de voir votre vessie sortir (oui, oui!). Ne reprenez pas l'exercice avant **6 semaines** après la naissance et évitez de faire des abdominaux. N'hésitez surtout pas à **consulter votre chiropraticien** pour plus d'informations à ce sujet.

8

Ignorer une blessure existante.

Plus de 80 % des coureurs se blessent (pour toutes les raisons que nous venons d'énumérer). Si vous avez déjà souffert d'un problème lié à la course, il serait très sage de **consulter votre chiropraticien** avant d'enfiler vos souliers. Il pourra vérifier si vos structures anatomiques sont en bon état et il sera en mesure de vous prodiguer quelques conseils adaptés à votre état.

15 solutions santé simples et efficaces pour ceux qui travaillent assis toute la journée

Nombreux sont ceux qui passent la majeure partie de leur journée assis. Assis au bureau, assis dans l'auto, assis aux repas, assis devant la télé! Pour ces personnes, il n'est pas toujours facile d'avoir un style de vie qui encourage la santé et le bien-être.

Il faut donc se montrer proactif : bien s'alimenter et bouger au cours de la journée afin d'éviter une prise de poids, l'accumulation de stress et le déclin de la forme physique. La meilleure manière de s'y prendre est d'apporter de petits changements et de les appliquer de façon constante sur une longue période. Voici une liste de 16 idées faciles à adopter.

1. Prenez une pause chaque heure.

Une fois par heure, levez-vous et marchez un peu. Vous n'avez nulle part où aller? Étirez-vous, bougez, touchez vos orteils, marchez ou sautez sur place quelques minutes. Utilisez les rappels sur votre ordinateur ou votre cellulaire pour ne pas passer tout droit.

2. Considérez les ascenseurs et les escaliers roulants comme vos ennemis.

À moins que votre bureau se situe au sommet d'un édifice de 40 étages, empruntez l'escalier. Vous pouvez aussi choisir de gravir la moitié du chemin en ascenseur et l'autre à pied.

3. Mettez de côté téléphone et courriel.

Rendez visite à vos collègues une fois de temps en temps.

4. Parlez et marchez.

Si vous utilisez un téléphone sans fil ou un cellulaire, prenez l'habitude de vous lever et de vous promener lorsque vous êtes au téléphone. Utilisez un casque d'écoute pour favoriser une meilleure posture.

5. Organisez votre bureau.

Profitez du temps que vous passez à classer vos papiers pour vous lever et bouger. Ne faites pas rouler votre chaise pour vous déplacer dans votre bureau.

6. Marchez à l'heure du midi.

Vous avez une heure pour le dîner? Prenez 30 minutes pour manger et 30 minutes pour marcher. Regroupez quelques collègues et faites-en un rendez-vous hebdomadaire.

7. Comptez vos pas.

Procurez-vous un podomètre et tentez d'atteindre 10 000 pas par jour.



8. Abandonnez la voiture.

Si possible, marchez, pédalez, courez pour vous rendre au travail. Si vous habitez trop loin, stationnez-vous à bonne distance de votre destination ou débarquez du train/métro/autobus quelques arrêts en avance et marchez.

9. Intégrez une activité physique avant le retour à la maison.

Sur le chemin du retour, arrêtez-vous au gym, à la piscine, au terrain de tennis...

10. Levez-vous plus tôt.

Une autre manière d'intégrer une activité physique dans la journée est de vous procurer un DVD qui rejoint vos intérêts : yoga, cardio, musculation. Activez-vous avant que le reste du monde se réveille!

11. Planifiez vos activités physiques et vos repas pour la semaine.

La meilleure manière de maintenir un style de vie sain est de planifier les repas et les activités physiques. Prenez tout en note. Établissez votre menu pour la semaine, au bureau et à la maison, y compris les collations. Déterminez le type d'activités physiques auxquelles vous vous adonnerez et à quel moment.

12. Faites le plein d'eau.

Procurez-vous une bouteille réutilisable et gardez-la sur votre bureau. Efforcez-vous de boire au moins une bouteille avant le dîner, puis une autre avant de partir en fin de journée. L'eau vous aidera à vous sentir rassasié et vous serez moins tenté de grignoter des calories vides. Idée Pinterest : Graduez votre bouteille à l'aide d'un marqueur. De haut en bas, inscrivez les heures de bureau (de 8 h à midi et de 13 h à 17 h) sur la bouteille de manière à savoir où devrait être votre niveau d'eau à une heure donnée afin d'arriver à boire les 2 bouteilles dans la journée.

13. Optez pour une station de travail assis-debout ou active.

Que ce soit le bureau entier qui soit amovible (possibilité de le monter ou de le descendre en fonction de votre position), ou encore un support que l'on dépose sur son bureau (plus flexible et moins coûteux), l'investissement vaut le coup. Encore difficiles à trouver sur le marché, les stations de travail actives offrent le choix d'insérer un tapis roulant sous le bureau ou encore d'y fixer un vélo.

14. Adoptez une posture ergonomique.

Lorsque vous êtes assis, assurez-vous d'avoir une posture ergonomique afin d'éviter de développer des problèmes neuro-musculo-squelettiques comme un mal de dos, des céphalées ou un tunnel carpien.

15. Consultez en chiropratique.

Si vous êtes assis la majeure partie de la journée, vous ressentez inévitablement des douleurs ou malaises au cou ou au dos. Si vous ne ressentez pas encore ces malaises, je peux vous annoncer avec certitude que ça viendra!

Pour vous éviter de vivre avec ces douleurs et malaises ou pour éviter qu'elles n'apparaissent, consultez en chiropratique pour comprendre ce qui vous arrive et surtout pour comprendre pourquoi vous devez absolument agir maintenant.

Pensée optimale



Libérer du temps pour prendre soin de soi : 9 trucs pour y arriver

Essayez ces quelques trucs pour apprendre à être plus efficace, mieux organisé et plus productif afin de libérer quelques heures chaque semaine, heures que vous pourrez enfin consacrer à votre mieux-être (ou à toute autre chose qui vous tient à cœur).

Établir une routine

En établissant une routine claire, vous déchargez votre cerveau des tâches banales (ménage, vaisselle, lavage, etc.) et saurez exactement quand et quoi faire. Insérez les tâches ménagères (d'environ 15 minutes chacune) dans votre routine hebdomadaire : la salle de bain du 2^e le mardi soir, la balayeuse le jeudi soir, l'époussetage le lundi... De cette façon, vous libérez vos week-ends et répartissez équitablement les tâches dans votre horaire.



Faire des listes

Faire des listes libère l'esprit. Ce peut être la liste d'épicerie, de tâches à faire, de choses que vous voulez réaliser dans l'année, de facettes de votre vie que vous voudriez améliorer, etc. Chaque jour, regardez votre liste de choses à faire et choisissez d'en accomplir trois. Selon plusieurs gourous de l'efficacité, trois est le chiffre magique. N'accomplissez que trois choses (les plus importantes) de cette liste et vous aurez le sentiment du devoir accompli. Sentiment qui vous permettra de rester motivé le lendemain.

Éliminer les voleurs de temps.

Les voleurs de temps sont ces petites activités inoffensives que vous faites de façon inconsciente et qui vous grugent un temps fou. **Facebook** vient en tête de liste. Un autre voleur de temps : **les courses**. Réduisez au minimum vos visites à l'épicerie en planifiant vos repas pour la semaine (ou plus réalistement une partie de la semaine).

Ces 20 à 30 minutes que vous prendrez chaque dimanche pour choisir les repas que vous cuisinerez et faire votre liste d'épicerie vous feront économiser temps et argent. Pensez-y, un arrêt à l'épicerie après le boulot peut vous prendre jusqu'à 45 minutes (détour, stationnement, va-et-vient, choix du repas, attente à la caisse...). Si vous sautez cette étape trois fois dans la semaine, vous gagnerez plus de deux heures. Le troisième voleur de temps : **les amis collants**. Vous savez, ceux qui vous appellent chaque jour pour savoir ce que vous mangez pour souper ou pour vous raconter ce que leur belle-sœur a fait de terrible? Ceux-là mêmes qui vous textent 5 fois par jour et qui débarquent à l'improviste un mercredi soir à 17 h 15. À se demander où ils prennent le temps pour vous envahir de la sorte. Ce n'est pas toujours facile de fixer des balises, mais il est possible de leur faire comprendre gentiment que **vous n'êtes pas toujours disponible**. Dites-leur que vous leur téléphonerez au moment où ils auront toute votre attention. Ne répondez pas au téléphone ou aux textos si vous n'êtes pas disponible ou si vous avez planifié autre chose. Les **courriels** sont d'autres voleurs de temps. La plupart des entrepreneurs à succès vous diront de prendre vos courriels de 2 à 3 fois par jour maximum. **La télévision et la navigation aléatoire sur Internet** sont aussi des voleurs de temps dont il faut se méfier.



Bloquer des plages horaires

Les *to-do-lists*, c'est bien, mais encore faut-il savoir les utiliser et surtout les accomplir. **Priorisez les tâches les plus importantes et insérez-les dans votre horaire**. Si vous souhaitez, par exemple, écrire un livre, établissez un moment que vous consacrerez à cette tâche. Il s'agit de la technique des grosses pierres.

Imaginez un vase à l'intérieur duquel vous devez insérer des cailloux (qui représentent vos tâches à faire). Si vous y glissez d'abord les petits cailloux (petites tâches), vous peinerez à rentrer les gros cailloux. Au contraire, en insérant les gros cailloux en premier, les petits cailloux trouveront facilement une place à travers les gros. On planifie donc son horaire autour des grosses tâches.

Se connaître davantage pour mieux se servir

Savez-vous quelles sont les heures où vous êtes le plus concentré? Celles où vous êtes le plus énergisé et celles où vous peinez à lire une phrase? **Chaque personne a son propre cycle de productivité.** L'important est de connaître le vôtre et d'adapter votre horaire en fonction de celui-ci.

Pour l'évaluer, chaque heure, pendant 2 ou 3 jours, notez sur 10 votre niveau de concentration, d'énergie et de fatigue. Vous pourrez ensuite faire un petit graphique qui vous permettra de voir à quel moment de la journée vous devriez faire vos tâches complexes, vous entraîner ou vous reposer.

Le multitâche, oui, mais...

Il a été prouvé que de faire plus d'une tâche à la fois était moins efficace que de se concentrer sur une seule. Que la plupart des gens faisaient moins bien lesdites tâches et ne gagnaient en fin de compte pas vraiment de temps. Ce principe est tout à fait vrai pour les tâches complexes, qui demandent de la réflexion ou de la créativité (écrire, calculer, dessiner...).

Toutefois, le multitâche peut s'avérer très pratique pour les tâches simples automatisées (conduire, par exemple). Vous êtes pris dans le trafic plus d'une heure chaque jour? Profitez du moment pour faire une réunion téléphonique ou écouter un podcast. Pourquoi ne pas apprendre l'espagnol entre deux sorties d'autoroute? Vous devez conduire votre plus grand à son cours de karaté? Profitez de l'heure d'attente pour répondre à des courriels, faire des courses dans les alentours ou enfilez un 5 km de jogging.



L'organisation familiale

Avec les repas, les rendez-vous, les anniversaires, les cours de natation et les journées pyjama de la garderie, vous ne savez plus où donner de la tête. Vous pouvez choisir les méthodes traditionnelles comme les calendriers de frigo, les agendas ou encore les organisateurs familiaux (que l'on retrouve généralement dans les papeteries et les grandes surfaces), ou encore passez en mode 2.0 et utiliser une application qui vous aidera à gérer votre famille.

L'appli Cozi en est une assez populaire. L'interface est en anglais seulement, mais les tâches et les événements que vous y ajouterez seront dans la langue de votre choix. Le principe est simple : chaque membre de la famille possède une version de l'application sur son mobile (tablette ou ordinateur) et partage le même mot de passe familial. Chaque membre peut assigner des tâches, ajouter un élément à la liste d'épicerie ou de course, ajouter une tâche personnelle et insérer un nouvel événement dans le calendrier familial. Pour chacun des événements, on peut choisir qui y participera et programmer une alarme. Il devient ainsi plus simple de planifier l'agenda de tout le monde et de rester informé des changements.

Non à la procrastination!

Voilà un défi pour plusieurs. Remettre à plus tard est une habitude qui embourbe notre vie. Même si la tâche vous semble ardue, ennuyante ou colossale, retrousses-vous les manches et faites-la maintenant. Lorsqu'elle sera terminée, vous serez satisfait du travail accompli et votre esprit sera libéré.

Une étude a démontré que l'on considèrerait notre « moi futur » comme un étranger. Ce sont les mêmes parties du cerveau qui sont sollicitées lorsqu'on parle des autres et de notre future personne. Pas étonnant que l'on soit enclin à lui refiler nos tâches ingrates. Pour contrer ce phénomène : faites l'exercice de vous imaginer dans quelques semaines, mois, années. Serez-vous moins fatigué? Plus motivé? Désirez-vous vraiment mettre sur les épaules de votre future personne une tâche que vous pourriez accomplir maintenant? Qui sait dans quel état vous serez le moment venu (enrhumé, monoparental, endeuillé, etc.).

D'autres petits essentiels

Il existe des dizaines et des dizaines de trucs pour mieux gérer sa vie. En voici quelques-uns qui pourraient vous être utiles un jour ou l'autre : apprendre à **dire non**, savoir **déléguer**, prendre des **pauses** régulièrement, **clarifier ses objectifs** et ses priorités (mais demeurer flexible sur les moyens de les atteindre), prendre le temps de mettre sur papier ses **objectifs de vie** (sans tenir compte de l'argent, de notre situation familiale, des contraintes géographiques ou physiques).

Ne tentez pas de tout changer en un jour. Le changement (surtout lorsqu'il touche des sphères de notre vie aussi importantes) est un processus.

5 pistes à explorer pour atteindre le bonheur

- 1 Les soins chiropratiques.** Optimisez votre santé vertébrale, votre système nerveux et votre posture grâce aux ajustements chiropratiques. Traitez la cause de vos symptômes neuro-musculo-squelettiques pour vivre sans douleur et débordant d'énergie.
- 2 Les saines habitudes de vie.** Mangez des aliments frais, sains, variés et non transformés pour fournir à votre corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner : protéines, lipides, glucides complexes, fibres, vitamines, minéraux, phytonutriments, etc. Bougez régulièrement pour maintenir vos articulations, vos muscles et votre système cardiovasculaire en santé. Vous sécréterez en plus des endorphines! Dormez au moins 7 heures par nuit d'un sommeil naturel autant que possible.
- 3 Liens sociaux.** Que ce soit avec les membres de votre famille, vos amis, votre amoureux, vos collègues ou vos voisins, tissez des liens sociaux serrés. Faites preuve d'empathie, démontrez-leur votre amour avec tendresse. Prenez le temps chaque jour d'être avec vos enfants et votre conjoint. Le bonheur ne provient peut-être pas des autres, mais les autres comblent assurément un besoin essentiel au bonheur.
- 4 Intégrité.** Selon Malene Rydahi, auteure de *Heureux comme un Danois*, « l'alignement entre ce que l'on est à l'intérieur, ce que l'on pense et ce que l'on fait » est un prérequis au bonheur. Elle rajoute qu'il est primordial de trouver un sens à sa vie pour être heureux.
- 5 Responsabilité et attitude.** Vous êtes responsable de votre bonheur. La seule chose que vous contrôlez vraiment dans votre vie, c'est votre attitude. L'attitude que vous adoptez devant un échec, la mort d'un être cher, le succès même. L'optimisme, la gratitude, l'altruisme et l'estime de soi sont autant de comportements que vous devriez cultiver chaque jour pour trouver le bonheur.



8 astuces pour cultiver son estime de soi

1

Baser notre estime sur des facteurs internes

Il s'agit - et de loin - du plus grand défi de la construction d'une bonne confiance en soi. L'estime de la plupart des gens, sans même qu'ils s'en rendent compte, **dépend en majorité de l'extérieur** d'eux-mêmes : la carrière, les autres (apparence, approbation, validation), les possessions matérielles, les résultats scolaires, la renommée, le succès, la réputation, etc.

Lorsque notre confiance en nous ne dépend que de l'extérieur, nous perdons le contrôle sur nous-même et devenons dépendant de ces facteurs. En plaçant sa propre valeur à l'extérieur de soi, nous créons un état de manque perpétuel : nous n'en avons jamais assez et ne sommes jamais assez... (Jamais assez de compliments, jamais assez de vêtements, jamais assez d'heures de jeux vidéo, etc.)

Que pouvons-nous faire pour construire une estime de soi solide? Se tourner vers soi-même (oui, on sait : plus facile à dire qu'à faire!). Pas évident de devenir indépendant de ce que pensent les autres de nous (que ce soit positif ou négatif). Pour y parvenir, on doit prendre le temps de regarder à l'intérieur de soi-même et de prendre conscience de sa valeur et sa puissance. La méditation, le yoga, la respiration et la spiritualité sont de bons moyens pour y arriver.



Améliorer sa conscience

Chacun voit la vie à travers ses propres lunettes. Savoir différencier un **fait** d'une **perception** (ou interprétation) et d'une **émotion** est essentiel pour améliorer son estime de soi.

2

Exemple : J'obtiens 75 % à un examen. Les faits sont : j'ai réussi l'examen, je me trouve au-dessus de la moyenne, l'examen était très difficile. L'interprétation que j'en fais : « Je suis nul, j'aurais dû avoir 95 %, mon ami a eu 80 %. »
Les émotions qui en découlent : frustration, déception, perte de motivation et de confiance.

En sachant mieux faire la différence entre ces trois concepts, vous enlevez vos lunettes et objectiviez la situation.

S'accepter

Attention, s'accepter ne veut pas dire ne pas vouloir s'améliorer. En acceptant les raisons d'un comportement ou d'une émotion négative, nous réduisons les chances que la situation se reproduise. **S'accepter tel quel permet de trouver la force de s'améliorer à la place d'angoisser sur ses lacunes.**

Exemple : Je devais faire une présentation orale pour le travail. J'ai bégayé et oublié plusieurs passages importants en raison de ma timidité. Je m'accepte : « Je suis timide et j'ai de la difficulté à m'exprimer en public. Je devrai trouver un moyen d'améliorer ça. Je m'inscris à des cours de théâtre ou rejoins une équipe d'improvisation. Lors de ma prochaine représentation, je ferai mieux! »

3

S'affirmer

S'affirmer signifie tout simplement d'être **ouvertement soi-même**. Il n'est pas question ici d'écraser les autres ou d'imposer son opinion, mais bien de **défendre ses valeurs**. Se lever pour affirmer un désaccord avec une situation renforce sa confiance en soi.

4

Exemple : Je suis à la plage et la personne devant moi quitte les lieux en laissant ses déchets sur le sable. Je me lève pour lui demander de ramasser. Ce n'est vraiment pas facile, mais je sais à l'intérieur de moi qu'il s'agit de la bonne chose à faire.

Se fixer des objectifs de vie

Atteindre un objectif que l'on s'est fixé est excellent pour améliorer son estime de soi. Prenez quelques minutes pour **écrire** les réponses à ces quelques questions : Quel genre de carrière je veux? Quelles sont les relations idéales pour moi? Quel corps est-ce que je veux (force, souplesse, santé...)? Quelles choses extraordinaires j'aimerais vivre (voir, faire)? Quel genre de spiritualité j'aimerais avoir?

5

Il suffit ensuite de se fixer des objectifs à court, moyen et long terme (1 semaine, 1 mois, 1 an, 5 ans, 20 ans). On pourra alors faire une liste de ce qui nous manque (qualité, habileté, etc.) et des choses à faire pour atteindre ces objectifs.

Exemple : J'aimerais faire le tour de l'Amérique en Westfalia dans deux ans. Je dois : mettre de l'argent de côté (que je sous-divise en mini-objectifs), demander une sabbatique, acheter le véhicule, vendre ou louer ma maison, entreposer mes biens, planifier un trajet, etc. Je devrai m'améliorer : maîtriser mieux l'anglais, apprendre à cuisiner avec le minimum, etc.

Être intègre

Chaque fois que nos **gestes s'harmonisent** avec nos valeurs et nos principes, on accroît notre estime de soi. Le contraire est aussi vrai.

Exemple : La santé est une valeur importante à mes yeux, mais je fume et ne fais pas d'exercice. Il y a de fortes chances pour que ma confiance en moi soit amoindrie. Au contraire, si je crois que la générosité est une valeur primordiale et que je pars faire un voyage d'aide humanitaire, j'augmente mon estime de soi.

6

S'aimer

7

Veiller sur soi comme on le ferait sur notre propre enfant nous permet à la fois de nous sentir mieux, mais aussi de **réaliser son potentiel** : « Rien n'est possible sans courage, persévérance, volonté et sans une **énergie qui ne peut venir que de l'amour que l'on ressent pour sa propre vie.** » - Anonyme

Éviter la pensée magique

Avoir une bonne estime de soi ne signifie pas **se croire meilleur que les autres** ou penser que **l'on ne fait jamais d'erreur**. Il s'agit plutôt de croire en notre capacité à détecter nos erreurs et à les corriger. C'est faire preuve de résilience. Aussi, il est important **de ne pas surestimer nos capacités** et **de négliger le travail** qui doit être accompli pour atteindre un but.

Exemple : Je suis un bon danseur et participe à un concours de danse. Si je ne travaille pas mon numéro parce que j'ai trop confiance, je risque de perdre et d'être déçu de moi-même.

8

C'est d'ailleurs un point important lorsque nous voulons aider nos enfants à cultiver leur estime de soi. Il faut mettre l'accent sur leur persévérance et leur travail tout en leur donnant confiance en leurs capacités naturelles.

7 trucs pour combattre le blues d'automne

1

La luminothérapie. L'utilisation d'une lampe de luminothérapie permet de reproduire les effets du soleil et ainsi réduire la production de mélatonine durant la journée. De 60 à 80 % des patients souffrant du trouble affectif saisonnier ont rapporté des améliorations lors d'un usage quotidien. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé qualifié avant d'entamer une luminothérapie, et ce, même si les lampes sont disponibles sans prescription, en raison de l'exposition aux rayons UV et des effets secondaires possibles. Si l'achat d'un tel dispositif est impossible, on s'expose au maximum à la lumière du jour : on s'assoit près de la fenêtre au boulot, on fait un tour dehors sur l'heure du lunch, on organise des activités en plein air régulièrement, etc.

2

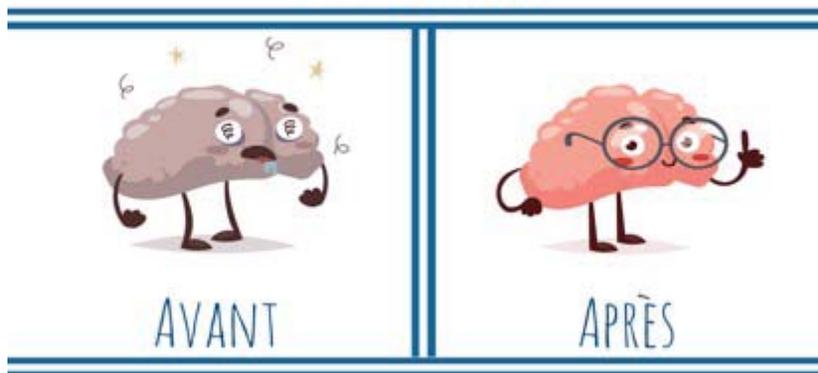
Une alimentation optimale. Une alimentation variée constituée de produits bruts non transformés contribue à combattre les symptômes du blues automnal. On évite d'abord les sucres raffinés, qui entraînent une réduction de la production des hormones du bien-être. On opte plutôt pour des légumes – beaucoup de légumes, des fruits, des graines, des noix, des poissons sauvages, des œufs, des légumineuses et de bons gras (les huiles d'olive, d'avocat, de coco, de pépin de raisin, etc.). Un apport important en **vitamine D**, **complexe B**, **oméga-3** et **fer** assure un taux de sérotonine optimal. Il est aussi primordial de rester bien **hydraté**. L'usage de suppléments peut être recommandé; parlez-en avec votre chiropraticien.



3

Une connexion nerveuse optimale. Le dérèglement hormonal à l'origine des symptômes du blues automnal peut être aggravé par un système nerveux dysfonctionnel. Le système nerveux contrôle l'ensemble des fonctions du corps, y compris l'équilibre hormonal. Il est aussi à l'origine de l'autoguérison. **Les ajustements chiropratiques permettent au système nerveux de retrouver son intégrité et de fonctionner au meilleur de sa capacité.** En bénéficiant de soins chiropratiques réguliers, on s'assure de fournir tous les outils essentiels à notre ordinateur interne pour qu'il puisse faire son travail de façon optimale. Grâce à son impact sur les systèmes nerveux et musculo-squelettique, la chiropratique peut aussi réduire les douleurs, favoriser le sommeil et relever le niveau d'énergie.

EFFETS DE L' AJUSTEMENT CHIROPRATIQUE SUR LE CERVEAU



4

Un mouvement optimal. De nombreuses études ont démontré l'efficacité de l'activité physique dans la prévention et le traitement de la dépression saisonnière. Une simple **marche de trente minutes par jour durant dix jours** est suffisante pour réduire les symptômes. L'exercice physique entraîne une libération d'hormones du bien-être et aide à réguler le taux de sucre dans le sang, ce qui a un impact bénéfique sur tout le système hormonal. La pratique d'**activités extérieures** est d'autant plus efficace qu'elle permet de réduire le taux de mélatonine. Le fait de bouger contribue aussi au maintien d'un poids santé, réduit les fringales, favorise le sommeil et augmente le niveau d'énergie. A-t-on vraiment besoin de plus de raisons de s'activer?

5

Une pensée optimale. Le stress est un facteur important dans le développement de symptômes dépressifs. Lorsqu'il est intense, chronique ou mal géré, le stress influence le système hormonal en réduisant la quantité d'hormones du bien-être. En entraînant une sécrétion d'adrénaline et de cortisol, le stress gruge l'énergie du corps et cause un déséquilibre. Il existe diverses **techniques de gestion du stress**, dont la méditation, le yoga, la respiration, etc. Il a aussi été prouvé qu'une thérapie cognitivo-comportementale peut contribuer à réduire les symptômes du trouble affectif saisonnier. Apprendre à reconnaître et modifier ses patrons de pensées négatives réduit le stress et entraîne un meilleur contrôle de soi.

6

Un environnement social optimal. Les liens affectifs et sociaux sont essentiels au bonheur de l'humain. Lorsqu'arrive l'automne, certains auront plus envie d'une couette chaude et d'une série Netflix que d'une soirée entre amis ou en famille. Il est important de **continuer à tisser des liens sociaux**, ils permettent d'évacuer la pression, de confier les tracas, d'avoir du plaisir, etc.

7

Un repos optimal. Les troubles du sommeil engendrés par le blues automnal peuvent être améliorés par de simples gestes quotidiens. Adopter un **horaire fixe** de sommeil (même le week-end), minimiser l'**exposition aux écrans** au moins une heure avant le dodo et **épurer la chambre à coucher** en enlevant la télévision, les meubles superflus, les piles de linge sur les bureaux, etc. Certaines **tisanes et herbes** peuvent favoriser le sommeil : valériane, camomille, lavande, etc. Consulter un professionnel de la santé pour connaître les produits de santé naturels qui pourraient aider.



Le trouble affectif saisonnier n'est pas à prendre à la légère. Même si la plupart du temps, il se dissipe à l'arrivée de la belle saison, il arrive malheureusement qu'il dégénère en dépression. Il peut même mener à des pensées suicidaires, des troubles sociaux et des abus de substances. Il est important de consulter un professionnel de la santé si les symptômes deviennent lourds et perturbent la qualité de vie.

Mémoire : 12 trucs pour optimiser la structure et la fonction de votre cerveau

1

L'alimentation. Pour diminuer l'inflammation générale, visez la réduction du taux de sucre et de cholestérol dans le sang. Un apport adéquat en vitamine D, vitamine B (B₁₂, B₆), folate, coenzyme Q₁₀ et oméga-3 ainsi qu'une réduction de l'accumulation de toxines comme le mercure sont d'autres façons d'y parvenir. Les aliments à privilégier sont : avocat, brocoli, betterave, légumes verts (chou kale, laitue romaine, épinard, etc.), huile de coco, chocolat (à haute teneur en cacao), huile d'olive extra-vierge, céleri, œufs, saumon sauvage d'Alaska (le saumon d'élevage peut contenir des taux élevés de mercure), bleuets, graines de lin et noix de Grenoble.

2

L'exercice physique. Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à prouver. Bouger régulièrement réduit le stress, oxygène l'organisme (et le cerveau) et aide à maintenir un poids santé. L'exercice quotidien (une marche de 30 minutes suffit) contribue à réduire le risque d'apparition du diabète, de l'hypercholestérolémie, de la dépression et du syndrome métabolique, des maladies souvent en lien avec l'Alzheimer.

3

La réduction du stress. Le stress est un facteur important des troubles de la mémoire. Des études menées par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) confirment que les hormones du stress, en trop faible ou trop importante quantité, affectent la mémoire. Le stress augmente le taux de cortisol, qui à son tour perturbe les fonctions cérébrales. La relaxation, le yoga et la méditation aident à gérer le stress.

4

Le sommeil. La mémoire se consolide durant le sommeil. Le cerveau organise les nouvelles connaissances et les inscrit dans la mémoire à long terme. Une nuit de sommeil satisfaisante en quantité et en qualité assure un processus optimal de mémorisation. Un adulte moyen devrait dormir environ 7 ou 8 heures par nuit. La qualité du sommeil doit toutefois être adéquate. La consommation d'alcool ou de drogues, la lumière (d'une veilleuse ou d'un écran), un matelas ou un oreiller de piètre qualité et le stress sont autant de facteurs qui peuvent compromettre la qualité du sommeil. Des études préliminaires du laboratoire Holtzman, publiées dans le magazine *Science*, ont rapporté un lien important entre la privation de sommeil et la maladie d'Alzheimer chez les souris.

5

La supplémentation. La vitamine D joue un rôle important dans les fonctions cognitives. Les suppléments en vitamine D (surtout en hiver) permettent de réduire les risques d'apparition de maladies telles que l'Alzheimer et le Parkinson. Les acides gras oméga-3 (dont l'acide docosahexaénoïque ou ADH) sont une constituante importante des cellules du cerveau et réduisent les réactions inflammatoires, notamment celles impliquées dans la maladie d'Alzheimer.

6

Mettre chaque chose à sa place. Aménagez un endroit pour ranger de façon permanente chaque objet utilisé régulièrement (clés, téléphone, portefeuille). Vous réduirez ainsi le stress ressenti lorsque vous cherchez ces indispensables. De plus, vous ferez de l'espace dans votre mémoire pour autre chose. D'ailleurs, chaque fois que vous empoignez vos clés avant de partir, prenez l'habitude de vous questionner : ai-je tout ce dont j'ai besoin pour aujourd'hui (lunch, clé USB pour la présentation, cadeau d'anniversaire d'un collègue, par exemple)?

7

Apprendre un nom. Lorsque vous faites la rencontre d'une nouvelle personne, concentrez-vous sur l'apprentissage de son nom, faites-en une représentation mentale afin d'intégrer cette nouvelle connaissance dans votre mémoire à long terme. Bien souvent, les gens croient avoir oublié le nom d'une personne alors qu'ils ne l'avaient juste pas inscrit correctement dans leur cerveau.

8

Faire des associations. Les souvenirs s'inscrivent en bloc dans le cerveau. Vous cherchez le nom d'un acteur? Détournez votre mémoire en réfléchissant aux différents films dans lesquels il a joué. Qui étaient ses co-vedettes? Quel est le nom de sa femme?

9

Jouer. C'est bien connu, résoudre des grilles de sudoku et de mots croisés est bénéfique pour le cerveau. Vous aimeriez faire quelque chose de différent? Essayez les jeux vidéo et les applications pour tablettes et cellulaires, comme Cut The Rope. Des études rapportent que ce type de jeu (tout comme les jeux de rôle d'ailleurs) pourrait aider à se souvenir de l'endroit où l'on a stationné la voiture. Qui l'eût cru?

10

Remarquer, mémoriser, retracer. Chaque jour, remarquez un élément singulier (un vêtement que porte votre collègue ou le message d'une publicité aux abords de l'autoroute). Mémorisez cet élément. Le soir en vous couchant, retracez cette mémorisation.

11

Un petit effort. N'ayez pas peur de vous mettre à l'épreuve. Composez le numéro de téléphone d'un ami de mémoire, utilisez une route alternative pour vous rendre au boulot, brossez-vous les dents avec l'autre main, portez votre montre à l'envers, ne regardez votre liste d'épicerie qu'à la toute fin...

12

Rire. Simple, n'est-ce pas? Riez! Le rire aide à la gestion du stress et apporte de nombreux bénéfices aux diverses fonctions cognitives.



11 stratégies efficaces pour réduire son stress

Écrivez

Mettre vos pensées sur papier peut grandement diminuer votre niveau de stress et vous éclaircir les idées. C'est une façon de prendre de la perspective et de regarder le problème sous un autre angle. Notez ce qui a causé l'épisode de stress et comment vous vous sentez exactement. Vous observerez peut-être une tendance se dessiner : moment du jour, circonstances, etc. Utilisez ces indicateurs pour commencer à réduire les facteurs de stress de votre vie.

Dites non

Apprenez à connaître vos limites et respectez-les. Accepter plus de responsabilités que vous ne pouvez en gérer mènera inévitablement au stress. Épluchez votre liste de choses à faire en rayant certains points; votre stress en sera automatiquement amoindri... Vous voulez sans doute faire plaisir aux autres en consentant à donner de votre temps, mais placez-vous en priorité et aidez les autres lorsque vous en êtes capable.

Mangez bien

En période de stress, vous avez sûrement envie de sucre ou de glucides. Vous savez, ces fameux aliments réconfortants? Si vous nourrissez votre corps de façon saine, il pourra mieux faire face au stress et vous aurez moins d'effets secondaires qui y sont associés tels que la fatigue, les défenses immunitaires réduites, les problèmes digestifs, etc. Alors, soyez conscient de la manière dont vous nourrissez vos cellules. En période de stress intense, privilégiez les oméga-3, qui sont d'excellents anti-inflammatoires qui aideront à protéger votre corps contre les effets pervers du stress. Un supplément de magnésium peut aussi être envisagé, lorsque le corps subit un stress chronique, il peut épuiser ses réserves de magnésium, ce qui entraîne une fatigue chronique.



Bougez

Prenez au moins 20 minutes par jour, trois fois par semaine, pour faire de l'activité physique. L'exercice peut soulager le stress ou les tensions accumulées et éclaircir l'esprit. Même si vous avez l'impression que vous n'avez pas de temps pour ces courtes séances, introduisez-en une par semaine et augmentez graduellement la durée, la fréquence et l'intensité de votre entraînement. Le sentiment de « laisser aller le trop-plein » en bougeant vous convaincra de poursuivre.

Méditez

La méditation diminue le stress, apaise l'anxiété et aide à instaurer un état de calme. Vous pouvez vous y adonner n'importe où, et en seulement 5 minutes. Assistez à un atelier de méditation ou procurez-vous une application mobile telle que *Petit Bambou* pour vous initier à cette pratique.



Dormez suffisamment

Un sommeil adéquat permet à votre corps et à votre esprit de gérer le stress de façon rationnelle. C'est le moment de reprendre des forces et de s'assurer une clarté mentale pour la nouvelle journée à venir. En étant bien reposé, il vous sera énormément plus facile de naviguer paisiblement à travers les situations stressantes.

Respirez

Une des techniques les plus étudiées est la cohérence cardiaque. Elle permet de réduire le rythme cardiaque aidant ainsi à la gestion du stress. Pendant 5 minutes, vous devez inspirer et expirer durant 5 secondes chacun, de façon à obtenir 6 respirations complètes par minute.



Éliminez le stress plutôt que simplement le soulager

Il faut pour cela identifier les éléments déclencheurs. La carrière, les relations et les finances sont habituellement les facteurs les plus importants.

Recevez des soins chiropratiques

Les soins chiropratiques peuvent d'abord vous aider en **réduisant directement certains stress** (douleurs, inconforts, stress physiques dus à une mauvaise posture, etc.). **Les soins chiropratiques équilibrent donc l'activité du système nerveux et aide le corps à se sortir de son état d'alarme constant.** Aussi, il a été prouvé que l'ajustement chiropratique restructure et rebranche le cerveau, ce qui a pour effet d'arrêter le relâchement des hormones de stress et de déclencher le relâchement d'autres hormones bénéfiques comme la sérotonine et la dopamine. Ces hormones du bien-être éteignent la réponse au stress et permettent à la santé et à la guérison de se produire.

Testez l'aromathérapie

Le pouvoir des huiles essentielles est puissant. En inspirer le parfum peut complètement changer votre état d'esprit. L'huile essentielle de lavande est bénéfique dans certains cas pour combattre l'insomnie et réduire l'anxiété. Vous pouvez en mettre quelques gouttes sur vos tempes et vos poignets ou même sur votre oreiller avant d'aller au lit. Les huiles essentielles de Ylan Ylang, de bergamote et de vétiver ont aussi des propriétés anxiolytiques.



Effectuez quelques postures de yoga

Une petite séance de yoga et d'étirements légers le soir permettra à votre corps de se détendre. Une posture particulièrement efficace pour se délasser est la posture de l'enfant. Placez-vous en boule sur le sol, face contre terre. Puis inspirez profondément jusque dans votre cage thoracique et votre dos et expirez. Vous pouvez terminer votre séance dans la posture Savasana (couché sur le dos) sur votre tapis de yoga .

7 façons concrètes de faire exploser votre niveau de confiance

La confiance en soi devrait venir de l'intérieur et irradier tout autour. Malheureusement, il arrive que l'on oublie qui l'on est vraiment et c'est à ce moment que la confiance fait place au doute. Suivez les étapes suivantes pour vous retrouver et rayonner.

1. Aimez-vous.

Une chose est certaine : vous passerez votre vie entière avec vous-même. Il serait donc souhaitable de commencer à être votre meilleur ami dès maintenant. On a toujours confiance en son meilleur ami, pas vrai?!

2. Prenez soin de vous.

Faites une sieste, plongez dans votre livre préféré, prenez un bain, réservez un après-midi pour lire des magazines, préparez un délicieux repas, sortez prendre une marche. Ralentir le rythme de votre vie vous permettra de mieux ressentir vos besoins, et vous finirez par mieux entendre votre « petite voix intérieure ». En prime : vous vous sentirez revigoré.

3. Exprimez votre gratitude.

La gratitude est l'une des pratiques les plus importantes à intégrer dans votre vie. Elle permet de s'arrêter à l'abondance qui vous entoure et de changer de perspective, de passer d'un état de peur et de manque à un état d'amour et de profusion. Une fois par jour, prenez donc le temps de méditer pour exprimer votre gratitude. Faites une pause de quelques minutes, prenez quelques respirations profondes et laissez venir à vous toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre vie en ce moment.

4. Partez la journée du bon pied.

Prenez le temps de vous pomponner le matin. Choisissez dans votre garde-robe des vêtements qui vous font sentir à votre meilleur. Utilisez un brillant à lèvres pour illuminer instantanément non seulement votre visage, mais également votre humeur générale. Il ne s'agit pas d'être matérialiste ni superficiel, il s'agit de faire ressortir votre personnalité et de l'exprimer.

5. Mettez par écrit des choses qui vous passionnent et mettez-vous à l'œuvre.

Vous serez débordant de confiance si vous faites ce que vous aimez. La raison est toute simple : vous vous sentez alors en communion avec votre véritable personnalité et ce qui vous allume réellement. Plus vous apprendrez à connaître votre vraie nature et à l'accepter, plus vous vous aimerez. Vous n'essaierez plus d'entrer dans un moule qui ne vous convient pas.



6. Faites quelque chose qui vous effraie.

Il se peut que vous soyez trop ancré dans votre zone de confort. Sortez-en pour voir vraiment de quel bois vous vous chauffez!

7. Rendez service aux autres et soyez généreux.

La générosité nous fait toujours sentir bien lorsque nous sommes sincère. Vous pouvez l'appliquer dans à peu près n'importe quoi : gentillesse, nourriture, vêtements, argent, expériences, etc. Ouvrez votre cœur et soyez confiant qu'il sera toujours plein!

Vous n'aimez pas méditer? Voici 5 solutions pour vous!

Vous connaissez les bienfaits de la méditation (relaxation, réduction de l'anxiété et du stress, renforcement de la créativité, éclaircissement des pensées, amélioration de la concentration et des aptitudes cognitives, etc.), mais vous détestez tout simplement cette pratique? Vous n'êtes pas seul. On vous propose d'autres options, dont les bienfaits se rapprochent de ceux de la méditation. Peut-être qu'une de ces activités vous plairait davantage?

Les arts

Pas besoin d'être Picasso pour profiter des bénéfices de l'art. Le scrapbooking, la céramique ou encore la photographie sont d'excellentes soupapes pour l'anxiété. Pourquoi ne pas tout simplement colorier un mandala? Vous savez, ces dessins circulaires d'origine indienne? On peut s'en procurer gratuitement en ligne ou dans les librairies.

Les respirations

Il existe des dizaines de techniques de respiration. L'une d'entre elles est la cohérence cardiaque : une façon de réduire son rythme cardiaque qui aura pour effet de calmer le petit hamster du cerveau. L'exercice de base consiste à inspirer profondément pendant cinq secondes, puis à expirer totalement en cinq secondes. Il suffit de répéter ce cycle pendant trois minutes pour obtenir les bienfaits. Idéalement, on répète l'exercice trois fois par jour.

Les bains de forêt

Vous aimez bouger et être en nature? Les bains de forêt sont pour vous. Cette nouvelle tendance propose aux randonneurs un moment de connexion avec la nature. On se trouve un endroit confortable et on s'imprègne des odeurs, des sons et des couleurs qu'offre la forêt. Il existe désormais des guides au Québec pour s'initier à cette pratique.

Le yoga

Si c'est l'inaction qui vous dérange dans la méditation, vous trouverez peut-être votre compte en pratiquant le yoga. Le yoga permet à la fois de renforcer le corps et l'esprit.

Le tapping

Aussi appelée EFT (*Emotional Freedom Technique*), cette technique vise à transformer les émotions négatives en mieux-être. On tapote la peau le long des méridiens, un peu comme le fait un acupuncteur, mais sans les aiguilles.

Repos óptimal



Optimiser son sommeil : nos 17 meilleurs trucs en rafale

1

Adoptez une alimentation saine et variée en évitant les produits transformés, les sucres raffinés, les gras trans et les stimulants comme la caféine. Privilégiez les légumes et les fruits frais. Les bananes, les œufs, les amandes et les noix de cajou sont de bonnes sources de tryptophane, un acide aminé précurseur de la mélatonine (l'hormone du sommeil).

2

Ne mangez pas 2 heures avant d'aller au lit et évitez les repas copieux.

3

Faites 20 à 30 minutes d'exercice physique chaque jour. Les personnes actives ont un meilleur sommeil en général et les gens qui travaillent dans la position assise ont davantage de troubles liés au sommeil. Ne vous entraînez pas 2 heures avant de vous coucher.



4

Bénéficiez d'un ajustement chiropratique régulièrement. Entendons-nous, l'ajustement chiropratique NE TRAITE PAS l'insomnie, mais optimise les fonctions du système nerveux. Une fonction nerveuse optimale permet une meilleure gestion des cycles circadiens (éveil-sommeil), de la sécrétion hormonale, de l'élimination des débris et surtout du stress quotidien. De plus, le chiropraticien agit sur la cause des problèmes neuro-musculo-squelettiques qui entraînent souvent des douleurs et interfèrent avec le sommeil.

5

Profitez des bienfaits des huiles essentielles. De nombreuses huiles essentielles ont des propriétés calmantes et sédatives. La **lavande**, la plus connue d'entre elles, procure une sensation de bien-être et favorise la détente et le sommeil. Le **vétiver** est une autre huile essentielle incontournable pour les personnes dont le stress les empêche de bien dormir. Vous pouvez diffuser ces huiles (seules ou mélangées) dans votre chambre à coucher à l'aide d'un diffuseur ultrasonique. Ce modèle vous permet de choisir le nombre de gouttes à diffuser et ne chauffe pas les huiles. La plupart possèdent un minuteur ou s'éteignent automatiquement lorsqu'il n'y a plus d'eau. Vous pouvez aussi choisir d'appliquer les huiles sur la peau. Diluez quelques gouttes dans une huile végétale (amande, jojoba, olive...), appliquez avant de vous coucher sous les pieds, dans le cou et aux poignets. Vaporisez un mélange d'alcool, d'eau et d'huiles essentielles sur votre oreiller et dans votre lit.

6

Choisissez bien votre oreiller et votre matelas. Votre matelas doit d'abord être confortable. Une fermeté moyenne est idéale. Un oreiller doit être choisi en fonction de votre position de sommeil.

Comment choisir le bon oreiller



7

Optimisez l'air ambiant. Ne dormez pas dans une pièce fermée. Laissez l'air circuler librement ou ouvrez une fenêtre. Ajoutez une plante dans la pièce pour assainir l'air.

8

Réduisez votre exposition aux champs électromagnétiques.

Programmez un minuteur pour éteindre votre routeur Wi-Fi durant la nuit. Retirez tous les appareils électriques de votre chambre à coucher. Utilisez un réveil-matin mécanique. Si vous désirez conserver votre téléphone intelligent à vos côtés, mettez-le en mode avion. **En plus de perturber la sécrétion de mélatonine (en raison de la lumière émise), les appareils mobiles augmentent l'exposition aux champs électromagnétiques qui aurait un rôle à jouer dans la suppression du système immunitaire, dans l'atteinte du système nerveux central ainsi que dans le développement de cancer chez certaines personnes.**

9

Privilégiez la noirceur totale. Même les yeux fermés, votre cerveau détecte les sources de lumière et réagit en conséquence. Toute source lumineuse (cadran numérique, veilleuse, lampadaire de la rue...) peut réduire la sécrétion de mélatonine et induire le processus d'éveil. Procurez-vous des rideaux opaques, éteignez les sources de lumière artificielle.

10

Bannissez les écrans au moins 1 heure avant de vous coucher. La lumière bleue diffusée par les écrans des téléphones, tablettes, ordinateurs et télévisions empêche la sécrétion de mélatonine et peut retarder l'endormissement.



11

N'utilisez votre chambre que pour le sommeil et l'intimité. De cette façon, votre corps associera la chambre à coucher au repos. Évitez de lire et surtout de regarder la télévision au lit. L'ambiance de votre chambre doit être propice au sommeil : couleurs calmes, décor épuré, portes des placards fermées, etc.

12

Exposez-vous à la lumière du jour. Privilégiez l'exercice extérieur, travaillez près d'une fenêtre si possible. Sortez prendre l'air sur l'heure du lunch.

13

Instaurez une routine. Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour, même le week-end; vous aiderez ainsi votre horloge interne à suivre un rythme établi. Respectez autant que possible votre rythme personnel : si vous êtes du matin ou du soir, l'horaire optimal pourrait varier.

14

Pratiquez une technique de relaxation : méthode de Jacobson (relaxation des muscles), méditation, kriya yoga, cohérence cardiaque (contrôle de la respiration), etc.

15

Tournez-vous vers les produits naturels. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'usage de la camomille pour soulager l'agitation nerveuse et l'insomnie mineure. La valériane diminue l'agitation nerveuse, l'anxiété et les troubles du sommeil qui en découlent. Son action semble renforcée lorsqu'elle est associée à la mélisse, à la passiflore ou au houblon. Les Indiens d'Amérique utilisaient la passiflore pour ses propriétés calmantes et sédatives.

16

Accordez-vous des pauses au cours de la journée. La productivité étant de toute façon limitée à 90 minutes consécutives, une pause permettra de délasser les tensions, d'évacuer le stress et de déconnecter quelques instants. Cela peut être aussi simple que de vous étendre sur un tapis et respirer calmement. Mettez une minuterie, une sieste entre 6 et 20 minutes est idéale, même si vous ne dormez pas.

17

Prenez une douche fraîche (et non chaude, contrairement à ce que l'on pourrait croire) avant de vous coucher. Sinon, réduisez la température entre 15 et 19 °C.

Adoptez un ou deux conseils à la fois

Peut-être que toute cette information embrouille encore plus vos cartes? Loin de nous l'idée d'accentuer votre niveau de stress.

Choisissez un ou deux conseils qui vous semblent faciles pour entamer votre démarche. Gardez cette liste tout près et adoptez un nouveau conseil à intervalles réguliers.

5 bonnes raisons de rendre les vacances obligatoires

Relâchez le stress

Le premier avantage de tout laisser derrière et de libérer votre cerveau de toutes vos préoccupations est la diminution du stress. Il y a un lien direct entre le stress et certains problèmes de santé tels que les maux de tête, les maladies cardiovasculaires, le cancer et d'autres types d'infections acquises en raison d'un système immunitaire faible. Il a été établi scientifiquement que les vacances diminuent le risque d'épuisement professionnel.

Améliorez vos capacités mentales

Les vacances seraient liées de façon positive à la fonction intellectuelle. Un esprit bien reposé et serein est souvent plus efficace. Il se pourrait que soudainement vous trouviez des solutions toutes simples et évidentes à des problèmes qui vous tracassaient depuis un moment.



Resserrez les liens familiaux

Trop souvent, les relations familiales souffrent d'une routine quotidienne en mode accéléré. Les vacances sont un bon moyen de découvrir chaque membre de votre famille sous un jour différent et de construire des souvenirs qui dureront toute votre vie.

Goûtez à la vie

Ralentissez le rythme et vos horizons s'élargiront. Rencontrez de nouvelles personnes, riez et faites-vous plaisir, vous le méritez amplement.

Améliorez votre santé physique

En plus de vous éloigner des facteurs de stress quotidiens, les vacances vous donnent souvent l'opportunité de rattraper un peu de sommeil et d'exercice. C'est aussi le moment idéal pour essayer de nouvelles recettes, goûter de nouvelles saveurs et remplir vos poumons d'air frais.

9 astuces pour des vacances santé

1. La planification

Il s'agit de votre arme secrète la plus efficace! À moins que vous vous rendiez dans un tout-inclus (voir le point 3 : évitez ces trois excès), vous devrez planifier la plupart de vos repas. Emballez des collations santé (pots individuels de mélanges de noix, fruits séchés, fromage précoupé, barres tendres, muffins ou boules d'énergie maison, etc.). Prévoyez au moins 4 soupers et 4 dîners par semaine de vacances. Préparez vos vinaigrettes, sauces et salades. Apportez des légumineuses cuites (elles se conservent environ 1 semaine au frigo), ce sont d'excellents dépanneurs. Coupez les légumes avant de partir. Faites le plein de fruits qui se conservent et se transportent facilement : pommes, poires, bananes, oranges... Si vous partez en avion, louez un hébergement avec cuisinette pour éviter de manger tous vos repas au restaurant.

2. La marche

Voilà votre deuxième arme secrète. Chaque jour, visitez les alentours à la marche. Dès que vous le pouvez, choisissez ce moyen de transport (privilégiez aussi les escaliers). Prenez l'habitude de prendre une marche après les repas. Si vous avez de jeunes enfants, apportez un porte-bébé (ou une poussette) et faites-leur découvrir du pays!



3. Éviter ces 3 excès

La nourriture, l'alcool et le soleil. Il est si facile de tomber dans l'excès (particulièrement dans les tout-inclus). Il n'est pas question ici de ne pas se gâter, mais plutôt de prendre conscience des conséquences. Le lendemain, on ne se sent pas toujours à son meilleur, n'est-ce pas? C'est dommage de passer une journée au lit parce qu'on n'a pas assez appliqué de crème solaire ou parce qu'on a vidé la bouteille de rhum... Petit truc : en arrivant dans notre chambre d'hôtel, on vide le minibar (alcool, jus, boissons gazeuses et bonbons) et on remplace son contenu par des options saines (eau, eau pétillante, collations santé, etc.).

4. Choisir des activités qui bougent

On visite (à pied dans la mesure du possible) les musées, les galeries d'art et les quartiers pittoresques. On se rend dans les festivals, on joue avec les enfants sur le bord de l'eau, on fait du canot, du pédalo, du vélo ou on va aux glissades d'eau. Que diriez-vous d'aller cueillir des fruits ou de grimper au sommet d'une montagne? Les vacances, c'est parfait pour essayer une via ferrata ou un parcours d'hébertisme aérien. Il pleut? On en profite pour visiter un centre d'escalade intérieur ou un centre d'amusement pour enfants. On n'oublie pas d'apporter les collations et le pique-nique (si on souhaite éviter le resto fast-food).

5. Pas d'Internet

Hum! On entend déjà les ados rechigner... On limite à une heure par jour l'accès à Internet. On avertit les enfants pour qu'ils apportent des livres et des jeux. Et la consigne vaut aussi pour les parents : on consulte Facebook et sa boîte courriel une seule fois par jour. On évitera ainsi de perdre du temps et on fait une petite cure de désintoxication.



6. Profiter des installations pour faire de l'exercice

À l'hôtel, on visite la piscine et le gym pendant notre séjour. En camping ou sur la route, on recherche un parc municipal qui offre des appareils d'exercice ou on profite des aménagements (pistes cyclables, parcs, *boardwalk*, sentiers balisés...) pour faire un jogging matinal.

7. Une bouteille d'eau réutilisable par personne

On la transporte partout. On pourra la remplir dans les fontaines publiques et ainsi éviter d'en acheter (donc de polluer) ou, pire encore, de consommer des boissons gazeuses ou des jus sucrés. On s'hydrate encore plus si on fait du sport ou si on passe la journée au soleil.



8. Relaxer

Eh oui, les vacances c'est aussi pour ça! On décroche vraiment du travail (pas d'appels ni de courriels) et on fait une méditation de 5 minutes chaque jour. On pense à se coucher plus tôt à quelques reprises, question de profiter des *golden minutes* (minutes avant minuit : plus récupératrices, car le taux de mélatonine dans le sang est plus élevé) et de vraiment revenir à la maison, énergisé.

9. Se gâter avec modération

On est tout de même en vacances. On ne veut pas non plus se priver de tout et se sentir frustré. On savoure avec modération les plaisirs de la vie (une crème glacée, un *gelato*, une journée *farniente* sur la plage, une grasse matinée, une poutine, une sangria, etc.). À chacun son plaisir! Il faut aussi en profiter, non?!



Environnement optimal



L'ergonomie parfaite d'un poste de travail informatique

Au bureau, on aménage notre station de travail. L'écran doit être à la hauteur des yeux ou légèrement plus bas. Le bas du dos, les hanches et les genoux sont à 90 degrés. Les pieds sont sur un repose-pied (inclinaison de 0 à 15). On utilise une chaise ergonomique réglable qui possède un support lombaire. Les épaules sont relâchées et les coudes sont à 90. Les bras reposent sur les appuis-bras et se prolongent sur la station de travail, à la hauteur du clavier et de la souris sans créer d'angle. (Les poignets ne doivent pas être cassés.) Le clavier présente un léger angle et la souris doit être ergonomique et près du corps.

Lorsque c'est possible, on utilise une chaise qui offre l'appui-tête. On peut alterner la chaise de bureau avec le ballon d'exercice ou un tabouret ergonomique (petit banc sans dossier qui permet une position à genou). Il existe aussi des chaises ballon. Ces différents outils permettent de varier les positions. De plus, ils permettent de renforcer la musculature profonde.



L'éclairage doit être adéquat et direct (perpendiculaire en provenance du plafond). On favorise la lumière naturelle. On fait attention de ne pas avancer la tête vers l'écran; si on ne voit pas bien, on grossit la police de caractère ou on zoome sur l'image. Si vous utilisez régulièrement le téléphone, procurez-vous un casque d'écoute pour éviter de tenir le combiné entre votre oreille et votre épaule.

On se lève et on s'étire toutes les 30 minutes environ. **Idéalement, on aménage une station de travail assis-debout, on peut même aller jusqu'à intégrer un tapis roulant sous la station.** Renseignez-vous dans les magasins de fournitures de bureau ou les boutiques spécialisées en ergonomie.

Note importante : Si vous ressentez des douleurs ou inconforts lorsque vous travaillez à votre poste de travail informatique, consultez votre chiropraticien pour faire évaluer votre condition.

4 trucs pour bien choisir ses cosmétiques

Plusieurs des ingrédients que l'on retrouve dans les cosmétiques et les produits de soins peuvent être dangereux pour la santé. La Fondation David Suzuki a dressé une liste de douze d'entre eux (voir plus bas), que l'on devrait éviter à tout prix en raison de leur toxicité pour la santé ou pour l'environnement. On parle de molécules cancérogènes et de perturbateurs endocriniens notamment.

- 1 On analyse la **liste d'ingrédients** en la comparant à celle de la Fondation David Suzuki (voir page suivante).
- 2 On opte pour un produit approuvé (ou du moins coté *vert*) par le **Environmental Working Group (EWG)**, qui fait le travail à notre place. Petit bémol : le groupe étant américain, plusieurs produits offerts ici ne sont pas dans la liste. www.ewg.org
- 3 On s'informe auprès d'un naturopathe ou un commis spécialisé en produits naturels.



- 4 On y va avec des **valeurs sûres**. Au Québec, l'entreprise *Attitude* se fait un point d'honneur de fabriquer des produits (gel douche, shampooing, revitalisant, couches, lingettes humides, crèmes pour le corps, détergents, etc.) avec des ingrédients rassurants. Du côté des cosmétiques (produits pour le visage et maquillage), *Maison Jacynthe* et *Zorah* dominent le marché. Les produits sont toutefois dispendieux. La gamme *Physicians Formula*, que l'on retrouve plus facilement en pharmacie, est abordable et propose quelques produits intéressants. Mais on ne peut malheureusement pas toujours se fier à cette marque : certains de leurs articles ont reçu une piètre cote (cote *rouge*) du EWG. Il faut donc vérifier les produits un à un sur www.ewg.org. Selon votre type de peau et de cheveux, un simple savon naturel en barre (comme ceux de la *Savonnerie des Diligences*) peut parfois être suffisant.



12 ingrédients toxiques utilisés en cosmétique



1. **BHA et BHT** (conservateurs pour cosmétiques et aliments, rouge à lèvres, lotions...)
2. **P-Phénylènediamine** (colorant dans les teintures)
3. **DEA** (cocamide DEA et lauramide DEA, mousser dans les shampoings)
4. **Phtalate de dibutyle** (plastifiant dans les produits pour les ongles)
5. **Libérateurs de formaldéhyde** (HYDANTOÏNE DMDM, DIAZOLIDINYL URÉE, IMIDAZOLIDINYLURÉE, MÉTHÉNAMINE, QUATERNIUM 15)
6. **Parabènes**
7. **Parfum** (ou fragrance, cache des dizaines de sous-produits causant asthme, allergies...)
8. **PEG** (peut contenir du 1,4-dioxane, une substance cancérigène souvent utilisée comme base de crème)
9. **Pétrolatum** (baume à lèvres, produits coiffants, contient des impuretés cancérigènes)
10. **Cyclométicone et siloxane** (produits qui finissent par... perturbateurs endocriniens)
11. **SLES** (sulfate laureth de sodium), largement utilisé comme moussant dans les gels de douche et shampoings. Peut contenir du 1,4-dioxane. Un dérivé : **SLS** (laurylsulfate de sodium)
12. **Triclosan** (produit antibactérien dans les savons, dentifrices... contribue à la résistance des bactéries, perturbe la fonction hormonale)

À cela, on peut ajouter quelques agents bloqueurs de rayons UV que l'on retrouve dans les crèmes solaires : **homosalate, oxybenzone, octocrylène, octisalate.**

5 astuces naturelles maison pour remplacer quelques produits cosmétiques du commerce

Crème ou lotion hydratante pour le corps

Inutile de se compliquer la vie. On applique simplement un corps gras (beurre de karité, huile de coco, huile d'amande douce, huile de jojoba ou un mélange maison d'une ou de plusieurs huiles) immédiatement après le bain ou la douche. On peut ajouter de la glycérine végétale à notre corps gras si on a la peau très sèche. On aime sentir bon? On ajoute quelques gouttes d'huiles essentielles à notre mélange. (Pour le beurre de karité et l'huile de coco, faire fondre le corps gras au bain-marie, ajouter les huiles essentielles et refroidir avant d'appliquer.)



Baume à lèvres

Les baumes à lèvres contiennent souvent des ingrédients médicamenteux et des agents de conservation. En plus d'être absorbés par les muqueuses et la peau, les ingrédients des baumes à lèvres sont souvent ingérés. Le beurre de karité fait des miracles sur les lèvres gercées. En plus de les hydrater, il les protège. Alors on se « beurre les babines » à profusion, particulièrement au coucher et avant d'aller à l'extérieur (une journée de ski ou à la plage).

Revitalisant

Le vinaigre de cidre (VDC) est un secret bien gardé. On mélange une part de VDC de qualité (biologique, trouble avec sédiments) avec 3 parts d'eau. On ajoute en option quelques huiles essentielles au choix (l'arbre à thé est excellent pour contrer les peaux mortes et les pellicules). On applique le mélange sur le cuir chevelu et on masse pour atteindre les pointes. Le VDC donne de l'éclat et de la brillance aux cheveux. Si nos cheveux manquent d'hydratation, on applique une huile sur les pointes (beurre de karité, huile de jojoba...).

Exfoliant pour le corps

Une simple brosse ou un gant de crin arrive à déloger les peaux mortes. Si vous aimez les exfoliants pour leur parfum : mélanger de l'huile de coco (l'huile de coco doit être figée; si elle est liquide en raison de la température ambiante élevée, refroidissez-la au frigo; conservez le mélange au frais les mois d'été) et du sucre de coco de façon à obtenir une pâte granuleuse. Ajoutez-y une fragrance au choix : huile essentielle ou extrait de vanille (à base de glycérine idéalement). Dans la douche ou le bain, on frotte simplement le mélange sur la peau avant de la nettoyer. Évitez le visage, surtout si vous avez la peau sensible.

Vous aimeriez en savoir plus sur les produits de beauté faits maison (*Do it yourself* ou *DIY*)?

Les sites web lestrappeus.es (français) et wellnessmama.com (anglais) regorgent de recettes en tout genre : crème solaire, sels de bain, tonique, masque pour le visage, maquillage...

Déodorant

Il existe des centaines de recettes sur le web. En voici une qui fonctionne bien, tirée du site québécois tonpetitlook.com. Faire chauffer ½ tasse d'huile de coco au bain-marie et ajouter un petit cube de cire d'abeille (ou de paraffine en cas d'urgence). Quand la cire est fondue, ajouter 2 à 3 c. à soupe de bicarbonate de soude sans alun et 2 c. à soupe de fécule de maïs en brassant. Ajouter 4 à 5 gouttes d'huile essentielle au choix (arbre à thé, lavande, bois de santal, encens...). Remplir un contenant vide de déodorant commercial et laisser figer à température ambiante. On peut ajuster les quantités selon nos besoins : plus de bicarbonate de soude pour plus d'efficacité (attention, ça irrite un peu si on applique trop), plus de cire d'abeille pour plus de solidité (en cas de canicule, par exemple) et plus d'huile essentielle (attention, ça peut irriter aussi) pour plus de parfum.



Les 7 huiles essentielles de base pour une pharmacie naturelle

1

Huile de lavande

Elle améliore le sommeil et est souvent utilisée pour ses propriétés relaxantes en inhalation. En application topique (diluée dans une huile végétale), elle stimule la guérison des brûlures et des coupures et réduit l'irritation et l'abrasion de la peau. Elle est traditionnellement utilisée pour repousser les poux, calmer les coups de soleil, favoriser la cicatrisation et réduire l'eczéma. Ajoutez quelques gouttes à votre lessive!



2

Huile d'eucalyptus

En inhalation, elle aide à évacuer le mucus (expectorant) et favorise la décongestion pulmonaire. Elle est reconnue pour stimuler le système immunitaire et pour son effet décongestionnant nasal.

3

Huile d'arbre à thé (melaleuca ou *tea tree*)

Cette HE est un antibiotique, antifongique et antiviral. Elle favorise la guérison de la peau et aide à réduire l'acné. En application topique, elle aide à contrôler les pellicules et les démangeaisons du cuir chevelu (ajoutez quelques gouttes à votre shampoing).

4

Huile d'encens (boswellia ou *Frankincense*)

Bien plus qu'une offrande biblique, l'huile d'encens est un sérum précieux. Les chercheurs scientifiques fondent beaucoup d'espoir sur cette HE, notamment pour ses propriétés anticancéreuses. In vitro, il a été démontré qu'elle tuait les cellules cancéreuses ovariennes. Son potentiel est énorme, certaines études suggèrent même qu'elle pourrait remplacer les traitements conservateurs actuels (chimio, radiation). On lui confère, en plus, des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et anti-infectieuses. L'encens est une huile douce qui illumine le teint et aide à combattre les rides. Ajoutez-en une goutte dans votre crème de jour.

5

Huile de citron et d'orange

Ces HE ont une odeur divine! Elles sont idéales pour diffuser et ajouter une odeur agréable aux produits de nettoyage (quelques gouttes dans un mélange d'eau et de vinaigre) ou aux parfums d'ambiance maison (dans un mélange d'alcool et d'eau). Elles ont aussi un pouvoir détoxifiant en supportant les reins et le foie.



6

Huile d'origan

En ingestion (diluée dans du miel ou une huile végétale), elle stimule le système immunitaire. Parfaite lorsque l'on sent l'arrivée d'un petit rhume ou lorsqu'on ressent des couteaux au fond de la gorge.

7

Huile de menthe poivrée

En traitement oral, elle supporte la digestion. En inhalation, elle donne un regain d'énergie. En application topique, elle diminue les courbatures musculaires et les céphalées de tension. Une option alternative intéressante aux crèmes pharmaceutiques.

8 conseils pour purifier l'air de votre maison

Plusieurs problèmes de santé (asthme, allergies, maux de tête, troubles respiratoires, rhume, grippe, fatigue, etc.) peuvent être causés ou aggravés par une mauvaise qualité de l'air intérieur. À long terme, l'exposition à des particules toxiques en suspension dans l'air peut notamment mener à des maladies cardiaques, à la stérilité et même au cancer.

Utilisez un **système de purification d'air efficace et ouvrez les fenêtres** (même en hiver) de 5 à 10 minutes chaque jour, préférablement sur des côtés opposés de la maison pour permettre une bonne circulation. Rappelez-vous que même si la qualité de l'air extérieur est mauvaise, l'air vicié intérieur est normalement encore pire!

1



2

Passez l'aspirateur régulièrement. Privilégiez un aspirateur muni d'un filtre à haute efficacité (HEPA) ou, encore mieux, un aspirateur central. Il est important de savoir que les aspirateurs conventionnels (avec ou sans sac) sont un des principaux facteurs de la mauvaise qualité de l'air intérieur. Privilégiez la guenille humide au plumeau, qui ne fait que déplacer la poussière.

Procurez-vous quelques plantes vertes. Elles ont une capacité remarquable de filtration et d'absorption des particules ambiantes toxiques. Les lierres, les ficus, l'aloès, la violette africaine, la lavande et les cactus sont de bons candidats pour assainir l'air vicié.

3





4

Utilisez des produits nettoyeurs non toxiques (tels que le bicarbonate de soude, le peroxyde d'hydrogène et le vinaigre). Recherchez les nettoyeurs sans COV (composé organique volatil). Évitez les aérosols, les désodorisants ambiants et les chandelles parfumées, qui peuvent carrément libérer des milliers de produits chimiques différents dans l'air. **N'entreposez pas de peinture, d'adhésifs, de solvants ni d'autres produits chimiques nocifs** dans votre maison/garage.

Évitez les poudres.

Le talc et autres poudres peuvent représenter un problème puisqu'ils flottent dans l'air après chaque utilisation. De nombreuses poudres sont allergènes en raison de la taille minuscule des particules et peuvent causer des problèmes respiratoires.

5

6

N'utilisez pas d'articles culinaires antiadhésifs. À haute température, le revêtement antiadhésif se dégrade et crée une fumée toxique et cancérigène. Procurez-vous plutôt des poêles en fer ou en fonte qui sont durables, écologiques, saines et économiques.

Ne suspendez pas immédiatement dans votre penderie des vêtements nettoyés à sec. Suspendez-les plutôt à l'extérieur pour un jour ou deux. Encore mieux, informez-vous s'il existe un nettoyeur professionnel respectueux de l'environnement près de chez vous.

7

8

Remplacez le filtre de votre fournaise. Les nouveaux modèles retiennent davantage de particules que les anciens modèles. Faites nettoyer régulièrement les conduits de votre système de chauffage, de ventilation et de climatisation.

Éliminez ces produits toxiques de votre maison

Des dizaines de produits nocifs se cachent dans nos maisons. Ce printemps, on fait table rase (et on en dispose de façon écologique en s'informant auprès de l'écocentre de notre MRC).

Les produits nettoyants, décapants, parfums d'ambiance, détachants, nettoyants pour drain, herbicides, insecticides, antigels, anti-moisissures, etc. Ils contiennent un nombre inimaginable de composantes toxiques, qui nuisent à la fois à notre santé et à notre environnement. On élimine autant que possible ceux qui contiennent des **parfums** (ou fragrances), du **triclosan** (un antibactérien qui contribue à la résistance des bactéries), du **chlore** (eau de javel), du **phosphate**, du **1,4-dioxane** et de l'**ammoniaque**. L'idée est de libérer notre maison des **résidus domestiques dangereux** (RDD) et de les remplacer par des produits plus sains. Dès qu'on aperçoit un des symboles de danger suivants, on peut être certain que le produit contient des RDD : **toxique/poison, corrosif, inflammable, réactif/explosif**. Les sites Internet de la Fondation David Suzuki et de l'Environmental Working Group (EWG) sont de bonnes références.

Les produits hygiéniques, les cosmétiques et le maquillage : savons, shampoings, teintures, vernis à ongles, démaquillants, antisudorifiques, crèmes (mains, corps, visage), gels douche, etc. Un ingrédient sur huit des produits de beauté est un produit chimique industriel (cancérogène, pesticide, perturbateur endocrinien...). On passe la salle de bain au peigne fin et on dispose des produits qui contiennent l'un des 12 ingrédients à éviter issus de la liste de la Fondation David Suzuki.

Les médicaments. On rapporte à notre pharmacie tous les médicaments périmés et inutilisés. On ne garde pas d'antibiotiques ni de médicaments sous ordonnance qui ne servent plus. Surtout, on ne jette rien à la poubelle ni dans les égouts. N'oubliez pas de jeter un œil dans le garage, dans le sous-sol et sous les éviers.



15 recettes pour remplacer vos produits ménagers toxiques

Crème à récurer : Mixer du savon liquide à base d'huile végétale (de type Castille) avec $\frac{1}{4}$ tasse de bicarbonate de soude et ajouter quelques gouttes d'huile essentielle (citron, orange ou lavande) pour créer une pâte. On l'utilise pour : l'évier, la baignoire, le réfrigérateur, les carreaux de céramique, le four...

Désinfectant : Mélanger $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, $\frac{1}{4}$ tasse de vinaigre blanc et 4 gouttes d'huile essentielle au choix. Pour les toilettes, les comptoirs ou la poubelle, par exemple. En cas de taches, utiliser la crème à récurer d'abord.

Savon à vaisselle liquide : On le choisit écologique et sans parfum. On y ajoute des gouttes d'huile essentielle de lavande. Il est parfait pour nettoyer les résidus de savon dans la douche et le bain et pour les différentes surfaces : comptoir, écran de télévision, portes d'armoires...

Anti-moisissure : On imbibe simplement une éponge de vinaigre, on frotte les surfaces et on laisse sécher.

Les vitres : On doit d'abord enlever les résidus de cire laissés par les produits conventionnels en nettoyant la surface avec un mélange de peroxyde d'hydrogène (5 parts) et d'eau (95 parts). On essuie et voilà! On peut maintenant vaporiser un mélange à part égal d'eau et de vinaigre et essuyer le tout avec du papier journal sans avoir peur de laisser des traces.

Le micro-ondes et le four : On utilise la vapeur d'eau pour faire le travail à notre place. On fait chauffer de l'eau (2 minutes au micro-ondes et jusqu'à obtention d'une vapeur dans le four) dans un contenant adéquat. On essuie et le tour est joué. En cas de taches, on peut récurer avec la crème à récurer de bicarbonate de soude.

Les murs et les planchers : ¼ tasse de vinaigre pour 4 litres d'eau chaude. On ajoute quelques gouttes d'huile essentielle si désiré.

Le lavage : On choisit un détergent doux sans parfum, EDTA, NTA, phosphate, ni chlore (consulter l'EWG pour connaître les meilleures marques). On peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, ¼ tasse de bicarbonate de soude (adoucit, fortifie, blanchit, désodorise) à notre brassée. On verse de ¼ à ½ tasse de vinaigre au cycle de rinçage pour aider à éliminer l'électricité statique, fixer les couleurs et assouplir les tissus. Idéalement, on choisit le séchage à l'air libre, sinon on ajoute des balles de séchage (ou des balles de tennis) dans la sècheuse à la place des feuilles d'assouplisseur. **Pour les taches** : On essaie d'abord le savon de Marseille, puis le soleil. Pour les taches tenaces : On peut choisir un trempage avec des cristaux de soude ou encore du percarbonate de sodium.

Désodorisant et parfum d'ambiance : Dissoudre ¼ c. à thé de bicarbonate de soude dans ½ tasse d'eau. Ajouter quelques gouttes de jus de citron et une dizaine de gouttes d'huile essentielle (citron, orange, mandarine, bergamote...). Verser dans un vaporisateur et utiliser pour éliminer les mauvaises odeurs. Le charbon actif est aussi une belle option pour absorber les odeurs. Et pourquoi ne pas simplement ouvrir la fenêtre?!

Gels douche, shampoings, revitalisants : On consulte le EWG pour mieux choisir nos produits. Les savons à base d'huile végétale sont de bonnes options (comme le savon de Marseille) pour le corps. Les magasins d'aliments naturels ont généralement un plus grand inventaire de produits d'hygiène sains que les grandes surfaces et les pharmacies.

Baume à lèvres, crème pour le corps : Le beurre de karité et l'huile de jojoba sont parfaits pour ce type d'utilisation.

Démaquillants, nettoyants et crèmes pour le visage, maquillage : De plus en plus d'entreprises québécoises se spécialisent dans les cosmétiques biologiques. C'est le cas notamment de Maison Jacynthe et de Zorah (en ligne et dans plusieurs points de vente).

Pour bébé : On privilégie les **débarbouillettes** et l'eau plutôt que les **serviettes humides**. On peut utiliser le **liniment oléocalcaire** pour remplacer l'eau. On bannit les poudres pour les fesses; on opte pour une **pommade** (plusieurs entreprises québécoises en fabriquent : Pissenlit et Coccinelle, la Clef des champs et Souris Verte). On peut aussi en fabriquer une maison à base de beurre de karité, de cire d'abeille et d'huiles essentielles. De nombreuses recettes sont disponibles en ligne.

Antisudorifiques et déodorants : La transpiration étant bienfaitrice pour le corps, mieux vaut opter pour un **déodorant**. On l'achète dans un magasin d'aliments naturels ou on le fabrique soi-même. L'entreprise québécoise Savonnerie des Diligences en propose plusieurs aux senteurs variées.

Crème solaire : On la choisit **minérale** puisqu'elle offre la même protection sans les risques associés aux **bloqueurs chimiques** d'UVA et UVB. La technologie permet maintenant aux entreprises de proposer des mélanges qui ne laissent pas la peau blanche. Il est aussi possible de la fabriquer soi-même à base de poudre d'oxyde de zinc. La compagnie montréalaise Attitude en a plusieurs sur le marché (la vanilline parfume de façon sécuritaire) pour toute famille.



Se protéger du soleil efficacement et naturellement

Réduire son exposition. La meilleure protection demeure l'exposition minimale aux rayons du soleil. On évite de sortir en mi-journée, lorsque l'indice UV est à son maximum. On opte plutôt pour des activités extérieures tôt en matinée ou plus tard en après-midi.

Se vêtir adéquatement. Chapeau, chandail, pantalons et lunettes de soleil (non, ce ne sont pas que des accessoires de mode) sont d'excellents choix pour maximiser la protection de la peau, surtout chez les plus petits.

Chercher l'ombre. On s'installe à l'ombre dès que c'est possible. D'ailleurs, les poupons (surtout ceux de moins de 6 mois) ne devraient jamais être exposés directement au soleil. Vous n'avez pas de coin d'ombre? Créez-en un! Ce n'est plus le choix qui manque sur le marché : parasol, auvent, abri de plage, tente anti-UV pour bébés, etc.

Choisir la bonne crème solaire. La lotion solaire devrait être notre dernier recours (après avoir respecté les points 1 à 3 de ce petit guide). Il s'agit d'un élément parmi d'autres de notre coffre à outils antisolaires. Selon l'Environmental Working Group (EWG), les écrans solaires peuvent jouer un rôle important dans la prévention des coups de soleil, facteur de risque de certains cancers de la peau, même si les études scientifiques ne sont pas toujours concluantes à ce sujet.



Il existe deux types d'écrans solaires sur le marché : les écrans chimiques et les écrans physiques. L'EWG suggère fortement d'employer les écrans physiques.

Les écrans chimiques sont composés d'ingrédients actifs permettant une protection efficace contre les rayons UVB, limitant ainsi les coups de soleil. Par contre, l'indice de protection UVA de la plupart des produits nord-américains est faible. C'est-à-dire que les dommages profonds créés par les UVA, tels que le vieillissement de la peau, ne seraient pas prévenus. Bien que plusieurs compagnies affichent une protection UVA ou à large spectre, on ne peut s'y fier puisque la régulation n'est pas aussi sévère qu'elle le devrait.

De plus, ces ingrédients actifs pénètrent la peau et se retrouvent dans la circulation sanguine. Parmi ceux-ci, on retrouve des perturbateurs endocriniens et des agents toxiques et potentiellement cancérigènes : homosalate, oxybenzone, octocrylène, octisalate, etc. Alors la crème qui devrait protéger contre le développement du cancer serait propice à en créer elle-même?! L'écran solaire chimique est aussi moins stable et plus allergène que l'écran physique.

Les écrans physiques sont composés de **dioxyde de titane**, d'**oxyde de zinc** ou d'une combinaison des deux. Ces ingrédients produisent un filtre minéral efficace contre les UVA/UVB en superficie de la peau; donc ils ne pénètrent pas dans la circulation sanguine. Ces écrans sont normalement conseillés pour les jeunes enfants (6 mois et plus) et pour les peaux sensibles puisqu'ils sont plus doux en plus d'être moins polluants pour l'environnement.

Ils ont perdu la cote dans le passé puisqu'il s'agissait d'un produit dispendieux, opaque et difficile à appliquer. L'industrie utilise désormais la technologie des nanoparticules afin de rendre la crème moins blanche et moins épaisse (on se rappelle le nez des sauveteurs!). Les fabricants doivent trouver le juste équilibre : plus les particules sont petites, meilleur est le FPS, mais la protection contre les UVA diminue. Puisque les nanoparticules peuvent causer des dommages aux poumons si elles sont inhalées, on évite les poudres et les vaporisateurs. Il n'existe pas de produit parfait : les nanoparticules peuvent nuire à l'environnement et d'autres recherches devront confirmer qu'elles sont bien sans danger pour la santé.

Notre COUP DE CŒUR : **Little Ones FPS 30 d'Attitude** pour sa facilité d'application, sa transparence, son prix et parce qu'il s'agit d'un produit québécois.
(<http://labonneattitude.com>)

Écran solaire chimique: ce que l'EWG nous suggère d'éviter

La protection solaire en vaporisateur : Ce type de produit est populaire pour les enfants, mais l'inhalation est fréquente et toxique. De plus, l'application n'est pas uniforme et donc propice aux coups de soleil en forme de nuage.

Le FPS supérieur à 50 : Le FPS (facteur de protection solaire) tient compte des rayons UVB seulement. Puisque les ingrédients qui contrent les UVA et ceux qui bloquent les UVB ne s'harmonisent pas bien, les écrans solaires à fort FPS sont moins efficaces contre les UVA. Sans compter qu'en utilisant un FPS élevé, on pense à tort pouvoir allonger l'exposition au soleil, ce qui augmente les dommages créés par les UVA (diminution du système immunitaire, vieillissement prématuré de la peau, cancer). Ne vous laissez pas berner : le FPS est aussi une histoire de marketing. Les gens sont prêts à payer plus cher pour un FPS élevé, ils ignorent sans doute qu'un FPS de 100 bloque 99 % des UVB contre 98 % pour un FPS de 50 et 97 % pour un FPS de 30. De plus en plus de pays limitent d'ailleurs le FPS à 50.

L'oxybenzone, l'octinoxate, l'homosalate, l'octisalate et l'octocrylène : Ces ingrédients pénètrent la circulation sanguine et perturbent le système endocrinien (sécrétion d'hormones). Si l'on désire absolument utiliser un écran chimique, on privilégie ceux contenant de l'avobenzone et du Meroxyl SX, qui ont un taux de pénétration de la peau plus faible et qui offrent une bonne protection contre les UVA.

Le palmitate de rétinyle : Il s'agit d'une forme de vitamine A qui devient instable au soleil et qui crée des dommages possiblement cancérogènes à la peau.

Les combinaisons écran solaire/chasse-moustiques. Les recommandations d'application ne sont pas les mêmes pour ces deux produits (aux deux heures pour la lotion solaire et maximum trois fois par jour pour l'insectifuge). Mieux vaut avoir en main deux produits différents.
Les marques les plus populaires : notamment Neutrogena, Coppertone et Banana Boat.

3 risques des écrans sur le développement des enfants

Les risques liés aux écrans (et particulièrement à la surdose d'écran) sont nombreux et variés. Tous les chiropraticiens vous le diront : depuis l'arrivée des téléphones intelligents et tablettes, le nombre d'enfants et d'adolescents qui se présentent à leur clinique avec des douleurs au cou a bondi. On aperçoit parfois même des signes de dégénérescence (arthrose) dans la colonne vertébrale d'enfant d'à peine dix ans. Phénomène qui, il y a un peu plus de cinq ans, se produisait rarement avant l'âge de 25 ou 30 ans.

Les **mauvaises postures** (téléphone ou tablette en main, assis sur le divan, etc.) sont à l'origine notamment du **cou du texto**, un syndrome englobant des douleurs au cou, aux épaules et des maux de tête.



La **sédentarité** provoquée par le temps de loisirs passé devant les écrans a aussi des répercussions sur le **développement moteur** des jeunes enfants, ainsi que sur leur **santé cardiovasculaire**. Des problèmes de santé tels que l'obésité (et les troubles qui en découlent, comme le diabète de type 2), les troubles du sommeil (provoqué par l'exposition à la lumière des écrans) et la dépression (surtout chez les adolescents qui utilisent les réseaux sociaux) ont été directement liés à la consommation excessive de contenu numérique.

Les écrans n'ont pas que des impacts physiques. Ils affectent de façon importante le **développement neurologique** (cerveau) des enfants. Une exposition prolongée peut notamment provoquer des troubles d'apprentissage (retard du langage), des échecs scolaires et des problèmes relationnels. Certains experts affirment même que la télévision pourrait être en lien avec le développement du TDA.

7 idées pour réduire les impacts des écrans sur le développement des enfants

- 1 Limiter le temps d'écran** (tous les écrans confondus). Les recommandations de la Société canadienne pédiatrique sont : aucun écran avant 2 ans, moins d'une heure par jour pour les 2-5 ans et moins de 2 heures par jour pour les 6-11 ans.
- 2 Éliminer les écrans passifs.** On parle ici de la télévision qui reste allumée sans que personne regarde.
- 3 Choisir les contenus.** Sélectionner du contenu éducatif sans publicité et porter attention aux messages véhiculés sur le genre, l'image corporelle, la violence, la diversité et les enjeux sociaux.
- 4 Instaurer des moments et des lieux sans écran** (repas, chambre à coucher, chalet, etc.). Les activités familiales, dont les repas, sont particulièrement importantes pour le développement de l'enfant. Pourquoi ne pas simplement remplacer la télévision du salon par une bibliothèque?
- 5 Accompagner son enfant d'âge préscolaire.** Lorsqu'il regarde du contenu ou joue à un jeu, le parent peut commenter et interagir.
- 6 Sélectionner des contenus qui font bouger l'enfant** comme les séances de danse ou yoga ou les jeux vidéo à caractère moteur.
- 7 Éteindre tous les écrans au moins une heure avant l'heure du dodo.** L'exposition à la lumière émise par les écrans peut perturber les cycles de sommeil/éveil chez les enfants comme chez les adultes. Il existe aussi des lunettes qui filtrent la lumière bleue; elles peuvent être utiles à l'occasion.

CONCLUSIÓN



Votre prochaine étape santé

Nous espérons sincèrement que vous avez apprécié ce livre et que vous utiliserez quelques trucs et conseils pour améliorer votre santé et votre qualité de vie.

Maintenant, si vous avez vraiment votre santé à cœur, la prochaine étape est de prendre un rendez-vous avec un chiropraticien.

Votre chiropraticien deviendra un véritable partenaire santé pour vous et votre famille. Il pourra vous conseiller, répondre à vos questions de santé et libérer votre système nerveux avec des soins doux, diversifiés, efficaces, sécuritaires et 100 % naturels.

Rappelez-vous toujours qu'un **docteur en chiropratique détient un doctorat universitaire et agit à titre de professionnel de la santé de première ligne tout comme le fait votre médecin.**

La différence majeure entre votre médecin et le chiropraticien est que le chiropraticien utilise des techniques naturelles non invasives plutôt que la médication. Il a aussi une approche globale centrée sur le patient plutôt que sur les symptômes et la maladie. Il cherchera à éliminer la cause des douleurs ou symptômes.

De plus, si votre chiropraticien ne peut vous aider personnellement, il vous recommandera un autre professionnel de la santé et deviendra votre meilleure porte d'entrée dans le système de santé médical.

Autres avantages, votre chiropraticien est souvent accessible en moins de 48 heures et les soins sont couverts par la majorité des assureurs privés.

Allez-y! Donnez une chance à la chiropratique de transformer votre vie et celle de votre famille. Comme 96 % des patients chiropratiques satisfaits de leurs soins, vous ne le regretterez pas!

*« Plus de 80% des maladies pourraient être évitées
seulement en adoptant de saines habitudes de vie. »*

- Dr Gaétan Brouillard, Md

Sources et références

https://www.youtube.com/watch?v=_CAsGNIQEnI
<http://www.f4cp.com/files/champions/f4cp-champion-ad-jones.pdf>
<http://www.f4cp.com/files/champions/f4cp-champion-ad-fairchild.pdf>
<http://www.f4cp.com/files/champions/f4cp-champion-ad-cohn.pdf>
<http://www.f4cp.com/files/champions/f4cp-champion-ad-scheffler.pdf>
<http://www.f4cp.com/files/champions/f4cp-champion-ad-carol.pdf>
<http://www.f4cp.com/files/champions/f4cp-champ-ad-rodders.pdf>
<http://knowyourback.ca/testimonials/>
<http://knowyourback.ca/testimonials/?pnum=2>
<https://careers.google.com/how-we-care-for-googlers/>
https://books.google.ca/books?id=4HzTWtiHdZcC&pg=PA254&lpg=PA254&dq=sarah+harding+chiropractic&source=bl&ots=ptWI_N7FmK&sig=87kPJjRseQS-KJdHdLvHghQy8dM&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwjykbLJyuTXAhWHWSYKHePiChwQ6AELXDAN#v=onepage&q=sarah%20harding%20chiropractic&f=false
 Page Facebook Michael Kingsbury.
<http://www.burtchiropractic.com/2011/03/04/barack-obama-letter-about-chiropractic-care/>
<http://sandiegochirocare.com/testimonials.html>
<https://www.nhl.com/news/sidney-crosbys-recovery-to-include-more-treatment-from-chiropractor/c-612012> et <http://www.macleans.ca/society/rebuilding-crosbys-brain/>
<http://www.mycentraljersey.com/story/life/wellness/health-spirituality/2016/11/14/ex-giants-punter-credits-chiropractic-long-nfl-career/93435462/>
<https://patch.com/iowa/ankeny/how-chiropractic-care-has-helped-me-introducing-usain-bolt>
<http://www.performancehealth.org/>
http://www.dynamicchiropractic.ca/print_friendly.php?pr_file_name=http%3A%2F%2Fwww.dynamicchiropractic.ca%2Fmpacms%2Fdc%2Farticle.php%3Ft%3D41%26id%3D50495%26no_pagate%3Dtrue%26p_friendly%3Dtrue
<http://pathwaystofamilywellness.org/Chiropractic/chiropractic-and-athletes.html>
<https://www.theglobeandmail.com/sports/hockey/todays-nhl-stars-are-thinking-outside-the-docs/article4247394/> <http://www.athletescare.com/videos/michael-cammalleri-of-the-calgary-flames-talks-with-athlete's-care-17.html>
<http://www.cnn.com/CNN/Programs/people/shows/madonna/profile.html>

Blanchette et coll. (2016) *Effectiveness and Economic Evaluation of Chiropractic Care for the Treatment of Low Back Pain: A Systematic Review of Pragmatic Studies*. PLoS One. Août, 3;11(8):e0160037.

Peterson et coll. (2013) *Symptomatic magnetic resonance imaging-confirmed lumbar disk herniation patients: a comparative effectiveness prospective observational study of 2 age- and sex-matched cohorts treated with either high-velocity, low-amplitude spinal manipulative therapy or imaging-guided lumbar nerve root injections*. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics. Mai;36(4):218-25.

Santilli V et coll. (2006) *Chiropractic manipulation in the treatment of acute back pain and sciatica with disc protrusion: a randomized double-blind clinical trial of active and simulated spinal manipulations*, Spine Journal, Mar-Avr; 6(2):131-7.

Goertz et coll. (2013), Spine

Schneider et coll. (2015), Spine

Nyiendo et coll. (2000), Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.

Keeney et coll. (2012), Spine

Muller et coll. (2005), Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.

Orlin et coll. (2007), Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.

Haldeman et coll. (2008), *Treatment of neck pain: noninvasive interventions: results of the Bone and Joint Decade 2000-2010 Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders*, Spine.

Bryans et coll. (2011) *Evidence-based guidelines for the chiropractic treatment of adults with headache*, Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.

Tuchin (2000), *A Randomized Controlled Trial of Chiropractic Spinal Manipulative Therapy for Migraine*, Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.

Clar C et coll. (2014) *Clinical effectiveness of manual therapy for the management of musculoskeletal and non-musculoskeletal conditions: systematic review and update of UK evidence report*. Chiropractic and Manual Therapies. Mar 28;22(1):12.

Varatharajan S. et coll. (2016) *Are non-invasive interventions effective for the management of headaches associated with neck pain? An update of the Bone and Joint Decade Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders by the Ontario Protocol for Traffic Injury Management (OPTIMA) Collaboration.* European Spine Journal Juillet;25(7):1971-99.

PD Boline et coll. (1995), *Spinal manipulation vs. amitriptyline for the treatment of chronic tension-type headaches: a randomized clinical trial,* Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.

Nelson et coll. (1998), *The efficacy of spinal manipulation, amitriptyline and the combination of both therapies for the prophylaxis of migraine headache,* Journal of Manipulative Physiological Therapeutics.

Oppezzo et coll. (2014), *Research Report: Give your ideas Some Legs: The Positive effect of Walking on Creative Thinking,* Journal of experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition, vol. 40 no 4, 1142-1152.

Borggren, Cara L. (2007), *Pregnancy and Chiropractic: A Narrative Review of the Literature,* Journal of Chiropractic Medicine 6.2:70-74.

Haavik H, Murphy BA, Kruger J. (2016) *Effect of Spinal Manipulation on Pelvic Floor Functional Changes in Pregnant and Nonpregnant Women: A Preliminary Study.* Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics. 39(5):339-47.

Stapleton DB, MacLennan AH, Kristiansson P. (2002) *The prevalence of recalled low back pain during and after pregnancy: a South Australian population survey.* The Australian & New Zealand journal of obstetrics & gynaecology. Nov;42(5):482-5.

Wang SM et coll. (2005), *Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: a cross-sectional survey.* Journal of alternative and complementary medicine (New York, NY). Jun;11(3):459-64.

Diakow et coll., (1991), *Back pain during pregnancy and labor.* Journal of Manipulative Physiological Therapeutics. Feb;14(2):116-8.

Shaw G. (2003), *When to adjust: chiropractic and pregnancy.* Journal of American Chiropractic Association. Vol.40(11):8-16.

Rashid M. et coll. (2017), *Reduction in Placental Insufficiency and Normalized Fetal Growth Rate in a Pregnant Patient Following Chiropractic Care for Vertebral Subluxation: A Case Report.* Journal of Pediatric, Maternal & Family Health. 2017(4):178-84.

Zeitlin J et coll. (2010), *Impact of Fetal Growth Restriction on Mortality and Morbidity in a Very Preterm Birth Cohort*. The Journal of Pediatrics. 157(5):733-9.

Krishna U, Bhalerao S. (2011), *Placental Insufficiency and Fetal Growth Restriction*. Journal of Obstetrics and Gynaecology of India. 61(5):505-11.

Doyle MF. (2011), *Is chiropractic paediatric care safe? A best evidence topic*. Clinical Chiropractic. Vol.14(3):97-105.

Hayes NM, Bezilla TA. (2006) *Incidence of iatrogenesis associated with osteopathic manipulative treatment of pediatric patients*. Journal of American Osteopathy Association. 106:606-608.

Vohra S et coll. (2007), *Adverse events associated with pediatric spinal manipulation: a systematic review*. Pediatrics.119:275-283.

Miller JE, Benfield K. (2008) *Adverse effects of spinal manipulative therapy in children younger than 3 years: a retrospective study in a chiropractic teaching clinic*. Journal of Manipulative Physiological Therapeutics. 31(6):419-422.

<https://spinalresearch.com.au/chiropractic-pregnant-mother/>

Cramer GD, et coll. (2013) *Magnetic resonance imaging zygapophysial joint space changes (gapping) in low back pain patients following spinal manipulation and side-posture positioning: a randomized controlled mechanisms trial with blinding*. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, pii: S0161-4754(13)00055-9.

Chiropractic: In Depth. National Center for Complementary and Integrative Health. Disponible au : <https://nccih.nih.gov/health/chiropractic/introduction.htm>.

Posadzki P, Ernst E. (2011) *Spinal manipulations for the treatment of migraine: A systematic review of randomized clinical trials*. Cephalalgia. June;31(8):964-970.

Chaibi A, Tuchin PJ, Russel MB. (2011) *Manual therapies for migraine: a systematic review*. Journal of Headache and Pain. Apr;12(2):127-133.

Ingeborg et coll. (2003) *Cost effectiveness of physiotherapy, manual therapy, and general practitioner care for neck pain: economic evaluation alongside a randomised controlled trial*, British Medical Journal, 326:911

Jamison JR. (2005) *Insomnia: does chiropractic help?* Journal of Manipulative Therapeutics, mar-avril; 28(3): 179-186.

<http://pathwaystofamilywellness.org/Chiropractic/perspectives-on-chiropractic-and-immunity.html>

<https://spinalresearch.com.au/role-neurology-vertebral-subluxation-practicing-chiropractors/>

<https://www.chiropractic.ca/fr/blogue/talons-hauts-le-prix-a-payer-sur-le-plan-musculosquelettique/>

Griegel-Morris Pet coll. (1992), *Incidence of Common Postural Abnormalities in the Cervical, Shoulder and Thoracic Regions and Their Association with Pain in Two Age Groups of Healthy Subjects*, Journal of the American Physical Therapy Association, 72:425-431

Quek J et coll. (2012), *Effects of thoracic kyphosis and forward head posture on cervical range of motion in older adults*, Manual Therapy, DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.math.2012.07.005>

Castello-Branco K, Moodley M (2015), *Chiropractic manipulative therapy of the thoracic spine in combination with stretch and strengthening exercises, in improving postural kyphosis in woman*, Journal Health SA via Science Direct, <https://doi.org/10.1016/j.hsag.2016.06.001> retrieved 7 June 2017

<http://blogue.chiropratique.com/les-bobos-accros-du-texto/>

<https://spinalresearch.com.au/boosting-immune-system-natural-way/>

<https://www.jydionne.com/vitamine-d-etes-vous-en-carence/>

Hansraj, K. (2014) *Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head*, Surgical Technology International. Nov;25:277-9.

Castello-Branco, K. et M. Moodley. (2016) *Chiropractic manipulative therapy of the thoracic spine in combination with stretch and strengthening exercises, in improving postural kyphosis in woman*, Health SA Gesonheid, vol. 21, p. 303-308.

www.spinalresearch.com.au/stress-on-the-spine-the-downside-of-prolific-social-media-use/

www.spinalresearch.com.au/forward-head-posture-effects-young-aging/

<http://www.spine-health.com/blog/modern-spine-ailment-text-neck>

www.chiropractic.ca/fr/blogue/trois-facons-de-prevenir-le-syndrome-du-texteur/

Wilkes et coll. (2017) *Upright postures improves affect and fatigue in people with depressive symptoms*, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry.

Nair et coll. (2015) *Do Slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial*, Health Psychology.

Brennan P et coll. (1991) *Enhanced phagocytic cell respiratory bursts induced by spinal manipulation: Potential Role of Substance P*. Journal of Manipulative Physiological Therapeutics. Vol.14(7):399-400.

Teodorczyk-Injeyan JA et coll. (2006) *Spinal manipulative therapy reduces inflammatory cytokines but not substance P production in normal subjects*. Vol.29(1):14-21.

Selano JL et coll. (1994) *The Effects of Specific Upper Cervical Adjustments on the CD4 Counts of HIV Positive Patients*. The Chiro Research Journal; 3(1).

S. Negrini et coll. (2002) *Backpacks on! Schoolchildren's perceptions of load, associations with back pain and factors determining the load*. Spine. 15;27(2):187-95.

Brinjikji et coll. (2015) *Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations*. American Journal of Neuroradiology. 36(4):811-6

Roy, Richard A., Jean P. Boucher, et Alain S. Comtois. (2010) *Inflammatory Response Following a Short-Term Course of Chiropractic Treatment in Subjects with and without Chronic Low Back Pain*. Journal of Chiropractic Medicine 9.3: 107-114.

Robertina Giacconi, Marco Malavolta, Laura Costarelli, Mauro Provinciali (2015) *Cellular Senescence and Inflammatory Burden as Determinants of Mortality in Elderly People Until the Extreme old age*, EBioMedicine, Volume 2(10):1316-1317.

Balducci, S. et coll. (2010) *Anti-inflammatory effect of exercise training in subjects with type 2 diabetes and the metabolic syndrome is dependent on exercise modalities and independent of weight loss*, Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, Vol.20(8):608-617.

Lee et coll. (2017) *Impact of systemic inflammation on the relationship between insulin resistance and all-cause and cancer-related mortality*, Metabolism Clinical and Experimental, publié en ligne le 27 novembre 2017.

Minihane, A. et coll. (2015), *Low-grade inflammation, diet composition and health: Current research evidence and its translation*, British Journal of Nutrition, 114(7):999-1012.

Medzhitov R. (2008) *Origin and Physiological Roles of Inflammation*, Nature 454, 428-435.

Medzhitov R. (2010) *Inflammation 2010: new adventures of an old flame*. Cell, 140(6):771-6.

Seaman DR, Palombo AD. (2014) *An Overview of the Identification and Management of the Metabolic Syndrome in Chiropractic Practice*. Journal of Chiropractic Medicine. Vol.13(3):210-219.

Seaman DR. (2002) *The diet-induced proinflammatory state: a cause of chronic pain and other degenerative diseases*. Journal of Manipulative Physiological Therapeutics. 25:168-179.

www.spinalresearch.com.au/simple-solutions-extinguish-inflammatory-conditions/

www.acatoday.org/news-publications/aca-news-archive/artmid/5721/articleid/155

www.draxe.com/inflammation-at-the-root-of-most-diseases/

www.french.mercola.com/sites/articles/archive/2016/06/23/omega-3-arthritis.aspx

www.chiropractic.ca/blog/five-tips-for-reducing-chronic-inflammation/

www.thejoint.com/arizona/phoenix/7th-ave-mcdowell-48018/what-your-chiropractor-knows-about-chronic-inflamm

www.ncmic.com/learning-center/articles/risk-management/clinical-risks/chronic-inflammation-and-the-chiropractic-practice/

www.cleveland.com/lyndhurst-south-euclid/index.ssf/2014/06/chronic_inflammation_chronic_d.html

www.sciencefourchette.com

www.drhyman.com

www.draxe.com

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/12/30/worst-food-ingredients.aspx>

Ochoa M. et coll. (2015) *Dietary sugars: their detection by the gut-brain axis and their peripheral and central effects in health and diseases*, European Journal of Nutrition. Vol. 54, p.1-24.

Barclay A et coll. (2008) *Glycemic index, glycemic load, and chronic disease risk, a meta-analysis of observational studies*, American Journal of Clinical Nutrition. Vol.87(3):627-637.

www.extenso.org/article/le-sucre-ce-nouveau-poison/

ici.radio-canada.ca/nouvelle/764696/edulcorants-etudes-controverse-suzanne-swithers-sante

Hansen-Baad et coll. (2010) Effect of systemic monosodium glutamate (MSG) on headache and pericranial muscle sensitivity, Cephalalgia. Jan:30(1):68-76.

<https://www.ewg.org/childrenshealth/22024/what-all-parents-should-know-about-pesticides-produce#.Wwbl29Mvz-b>

Abou-Donia MB et coll. (2008), *Splenda alters gut microflora and increases intestinal p-glycoprotein and cytochrome p-450 in male rats*, Journal of toxicology and environmental health. 71(21):1415-29.

Forsythe et coll.(2014), *Microbial endocrinology: The microbiota-gut-brain axis in health and disease*. Advances in experimental medicine and biology.

Gutmicrobiotaforhealth.com

Guide clinique des probiotiques, Canada 2016

Isabelle Simonetto, *Le système nerveux entérique ou deuxième cerveau*, 2011.

Michael Gherson, *The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*, HarperCollins Publishers, 1999.

Katrina Campbell, *The Well-fed microbiome cookbook*, Rockridge Press, 2016.

www.semel.ucla.edu

drgarysmall.com

www.extenso.org

Heydari et coll. (2012) *The Effect of High-Intensity Intermittent Exercise on Body Composition of Overweight Young Males*, *Journal of Obesity*.

Barrès, Romain et coll. (2012) *Acute Exercise Remodels Promoter Methylation in Human Skeletal Muscle*, *Cell Metabolism*. Vol 15(3):405-411.

Hood MS et coll. (2011) *Low-volume interval training improves muscle oxidative capacity in sedentary adults*, *Medicine & Science in Sports Exercise*, Oct;43(10):1849-56.

Gillen JB et coll. (2012) *Acute high-intensity interval exercise reduces the postprandial glucose response and prevalence of hyperglycaemia in patients with type 2 diabetes*, *Diabetes Obesity and Metabolism*, Jun;14(6):575-7.

Batacan RB Jr et coll. (2017) *Effects of high-intensity interval training on cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of intervention studies*, *British Journal of Sports Medicine*, Mars;51(6):494-503.

Ramos JS et coll. (2015) *The impact of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on vascular function: a systematic review and meta-analysis*, *Sports Medicine*, Mai;45(5):679-92.

Jabbour, Georges et coll. (2017) *High-intensity Interval Training Improves Performance in Young and Older Individuals by Increasing Mechanical Efficiency*, *Physiological Reports* 5.7: e13232.

Gillen, Jenna B. et coll. (2016) *Twelve Weeks of Sprint Interval Training Improves Indices of Cardiometabolic Health Similar to Traditional Endurance Training despite a Five-Fold Lower Exercise Volume and Time Commitment*, Ed. Øyvind Sandbakk. *PLoS ONE* 11.4 (2016): e0154075.

Duval, Christian et coll. (2017) *High Intensity Exercise: Can It Protect You from A Fast Food Diet?*, Nutrients 9.9: 943.

www.french.mercola.com/sites/articles/archive/2016/06/17/entrainement-intervalles.aspx

www.objectifs-fitness.com/5-cles-reussir-entrainement-intervalles-haute-intensite-hiit/

www.nutilusplus.com/fr/programme-cardiovasculaire-par-intervalles/

www.greatist.com/fitness/complete-guide-interval-training-infographic

www.sommeil.org

presse.inserm.fr/la-consommation-de-benzodiazepines-est-associee-a-un-risque-de-survenue-de-demences/21661/fondationsommeil.com

www.science-et-vie.com/corps-et-sante/les-somniferes-tout-ce-qu-il-faut-savoir-en-5-questions-8428

Centre d'études sur le stress humain : www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress.html

<https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2017/05/18/stress-vous-rend-malade.aspx>

www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987?pg=1

www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-relief/hlv-20049495

www.spinalresearch.com.au/chronic-stress-effects-brain/

www.spinalresearch.com.au/stress-brain-body-connection/

www.spinalresearch.com.au/stress-distress-human-spirit/

Centre d'études sur le stress humain : www.stresshumain.ca

D. S. Black et coll. (2013) *Yogic meditation reverses NF- κ B and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a randomized controlled trial*. Psyneuen. Vol.38 (3):348-355.

Nathaniel Branden, Les six clés de l'estime de soi.

www.indicedebonheur.com/

<https://spinalresearch.com.au/posture-happiness-effect-chiropractic/>

www.ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-eclaireurs/segments/entrevue/44782/malene-rydahl-bonheur-illusions-entrevue-quiete-recherche

Pert, Candace, Molecules of Emotions, The Science Behind Mind-Body Medicine, Scribner, 1997.

15 Brain Foods to Boost Focus and Memory: draxe.com

9 Steps to reverse Dementia and Memory Loss as You Age: drhyman.com

<https://www.ewg.org/>

<https://davidsuzuki.org/>

Arsenault, Céline, L'équilibre nerveux de mon enfant, Éditions Le Dauphin Blanc, 2005.

www.plus.lapresse.ca/screens/d4ee21dd-71b0-4b90-9afe-7cff28068425%7CTO9eZ-tEA9a4.html

www.spinalresearch.com.au/impact-screen-time-children/

Staff Writer (2016), "[Switch off the screen](#)", Healthy Kids (An initiative of NSW Ministry of Health, NSW Department of Education, Office of Sport and the Heart Foundation)

Jary, S (2015), [How much screen time is healthy for children?](#), PC Advisor

Dunckley, V (2014), [Gray matters: too much screen time damages the brain](#), Psychology Today.

Rosen, L (2015), "[Iphone Separation Anxiety](#)", Psychology Today

Beard, C Ed. (2011), "[TV and Kids: How to cut screen time](#)", Web MD