

À VOTRE SANTÉ !

Avril 2011

Dre Geneviève Nadeau
Chiropraticienne, D.C.



S'attaquer à la maladie chronique

Les plus récentes statistiques faisant état de la maladie chronique au Québec ne laissent rien présager de rassurant. Le vieillissement de la population, de même que le maintien de mauvaises habitudes de vie au quotidien, ouvrent grand la porte à l'augmentation de la prévalence des maladies chroniques. Au-delà du bilan, à quelles solutions se raccrocher?

DÉFINIR LA MALADIE CHRONIQUE

Les personnes souffrant d'une ou de plusieurs maladies chroniques sont contraintes de vivre avec les conséquences de leur situation pour la plupart pendant de nombreuses années. Dans un rapport publié en mars 2008, l'Institut de la statistique du Québec définit la maladie chronique comme étant «une maladie de longue durée, stable ou évolutive, qui ne peut être guérie définitivement mais pour laquelle la progression ou les symptômes peuvent être contrôlés dans bien des cas.»[1] Cette réalité est lourde de conséquences et ce, à plusieurs niveaux : elle diminue la qualité de vie des personnes affligées tout en affectant celle des personnes gravitant autour de cette dernière, puis alourdit de façon significative un système de santé déjà engorgé.



Selon l'Organisation mondiale de la Santé, les maladies chroniques sont responsables de 60% des décès dans le monde, les faisant se hisser au palmarès des causes de mortalité les plus souvent évoquées à notre époque. Parmi celles fréquemment rencontrées par les docteurs en chiropratique, mentionnons notamment les troubles musculosquelettiques et l'arthrose, une maladie de dégénérescence articulaire. De façon plus générale, les cancers, le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, pulmonaires, respiratoires et de l'humeur comptent parmi les affections chroniques les plus communes.

QUI SONT CES «MALADES CHRONIQUES» ?

Plusieurs facteurs dans un environnement donné peuvent prédisposer à la maladie chronique. S'il s'agit parfois d'hérédité, un traumatisme, l'âge, le sexe, la situation géographique, les mauvaises habitudes de vie ou un contexte socio-économique donné peuvent désavantager une personne par rapport à une autre.

Dans ce numéro

Définir la maladie chronique 1 et 2

Nous sommes Fina-
liste!... 3

Horaire pour le
congé de Pâques 3

Promotion spéciale
pour la Fête des
mères 4

Tout facteur environnemental confondu, les recherches indiquent que le tabagisme, la consommation d'alcool, le manque d'activité physique et la mauvaise alimentation sont souvent observées chez les individus aux prises avec des maux chroniques. Autant d'habitudes malsaines menant trop souvent au cholestérol, à l'excédent de poids ou à l'une ou l'autre des maladies évoquées plus haut.

Et si la première issue au problème était de changer d'habitudes de vie?

ADAPTER SON RÉGIME DE VIE? POURQUOI PAS?

Personne n'a de contrôle sur son propre vieillissement ou sur le caractère héréditaire de sa maladie. Toutefois, chacun d'entre nous a la capacité et le pouvoir d'agir sur son bien-être personnel, à moyen et à long termes, en adoptant un régime de vie équilibré. Certaines mesures sont impératives :

- Libérez votre système nerveux de toute interférence pouvant amoindrir votre état de santé. Par des ajustements vertébraux, votre chiropraticien contribuera à maintenir votre colonne vertébrale dans une condition optimale, permettant ainsi à l'influx nerveux de circuler librement dans votre organisme et vous prémunissant contre l'apparition insidieuse de symptômes de diverses affections chroniques ainsi qu'à l'apparition prématurée de l'arthrose.

- Bougez, bougez, bougez. L'inactivité physique mène à tous les maux et prédispose à de nombreuses maladies chroniques, à commencer par les maladies cardiovasculaires. De plus, la sédentarité mine le système neuro-musculo-squelettique et peut favoriser l'apparition de tendinite, bursite, arthrose, ostéoporose, etc.

- Alimentez-vous sainement. Éliminez la malbouffe et écrasez la cigarette.

- Faites de votre état de santé une priorité. Si vous avez des antécédents de maladies chroniques dans votre famille, effectuez un bilan de santé de façon régulière. N'hésitez pas à poser des questions, et prenez les dispositions nécessaires pour maintenir votre état de santé au meilleur de sa capacité.

Être sensibilisé aux bonnes actions à poser pour son mieux-être constitue le meilleur point de départ pour se prémunir contre la maladie chronique. Dès aujourd'hui, choisissez de vivre en meilleure santé.

Sources :

Agence de la santé publique du Canada

Institut de la statistique du Québec

Association des chiropraticiens du Québec

[1] L. CAZALE et V. DUMITRU (2008). «Les maladies chroniques au Québec : quelques faits marquants», *Zoom Santé. Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, Institut de la statistique du Québec, mars 2008, 4 pages.

Nous sommes Finaliste ! Les Pléiades de la Chambre de commerce de Lévis

Je suis heureuse et fière de vous annoncer que cette année, la Clinique Chiropratique Nadeau est **finaliste** pour le concours des Pléiades de la chambre de commerce de Lévis.

Pour la première fois cette année, j'ai décidé d'inscrire notre candidature à ce concours, et récemment nous avons eu l'heureuse nouvelle que celle-ci avait été retenue.

Afin de connaître l'entreprise gagnante, nous nous devons d'attendre jusqu'au 19 mai prochain où l'annonce se fera lors du Gala des Pléiades au centre des congrès de Lévis.

Alors, d'ici là, nous savourons et profitons de cette belle nouvelle.

Nous souhaitons encore une fois vous témoigner toute notre gratitude envers la confiance que vous avez en nous. Vous servir et vous soigner est toujours un bonheur pour nous et nous vous en remercions de nous en donner l'occasion.

Merci à tous et je vous dis au mois prochain pour connaître la suite de cette belle aventure.

Dre Geneviève



Horaire pour le congé de Pâques

veuillez noter que la clinique sera fermée pour le congé de Pâques lundi le 25 avril.

Nous serons de retour avec notre horaire régulier mardi le 26 avril.

Joyeuses Pâques à tous et bon congé!





Promo spéciale pour la
Fête des

Mères

En ce doux temps de l'année où l'occasion est propice pour souligner tout l'amour et la gratitude que nous avons pour notre maman, nous sommes heureux de vous offrir la possibilité de donner un petit **moment de détente** en cadeau **à prix réduit** à cette personne si importante.



Massage 60 minutes offert à seulement 50\$

Tarif régulier: 60\$. Valide jusqu'au 9 mai 2011.



Dre
Geneviève
Nadeau
Chiropraticienne D.C.



Clinique
Chiropratique
Nadeau

Claude
Jacob
Massothérapeute



Alors, en mon nom personnel ainsi qu'au nom de M. Claude Jacob, nous souhaitons une merveilleuse fête à toutes les mamans ainsi qu'une... bonne détente et bonne santé!

*Vous traiter, c'est notre occupation.
Vous traiter avec soin, c'est notre préoccupation.*

Certificats-cadeaux disponibles à la clinique.