



Clinique
Chiropratique
Nadeau

À VOTRE SANTÉ !

Décembre 2010

Dre Geneviève Nadeau
Chiropraticienne, D.C.



Dans ce numéro

Pendant les Fêtes,
faites la fête... Tout
en vous assurant des
lendemains heureux. 1 et 2

Nos vœux de Noël 2

Promotion pour la
massothérapie 3

Un don pour Noël
qui pourrait vous
faire gagner 4

Horaire pour le
Temps des Fêtes et
changement de tarif
pour 2011 4

Pendant les Fêtes, faites la fête... Tout en vous assurant des lendemains heureux.

Prendre un petit coup, c'est agréable, dit la chanson. Consommer de l'alcool fait souvent partie des nombreux plaisirs que nous nous octroyons, pendant le Temps des Fêtes. Parfois au risque d'avoir la gueule de bois! La déshydratation de l'organisme est l'une des grandes responsables des symptômes du lendemain de veille. Soyez donc équipé pour l'éviter en suivant ces quelques conseils.

Qu'est-ce que la déshydratation ?

Le corps a besoin d'eau pour hydrater cellules, tissus et fonctions du cerveau. Il est composé d'eau à 60% chez l'homme et à 50% chez la femme, et on la retrouve majoritairement dans les cellules ainsi que dans le sang. Quand la quantité d'eau éliminée correspond à celle absorbée, l'équilibre en eau du corps se maintient. Lorsque ce même équilibre est mis à l'épreuve par un abus d'alcool, les complications apparaissent.

Malgré qu'il nous en donne l'impression, l'alcool est loin de désaltérer.

Au contraire! Vos reins, pour chasser les toxines introduites par l'alcool, produisent une grande quantité d'urine, vous poussant à aller fréquemment au petit coin. En consommant trop d'alcool, votre organisme élimine plus d'eau qu'il n'en absorbe, en-

traînant inévitablement sa déshydratation.

Comment s'installe-t-elle dans l'organisme?

Pendant que vous sirotez tranquillement votre verre, le quart de l'alcool ingéré se dirige immédiatement vers votre sang. Le reste descend directement dans l'intestin. Son assimilation se fait plus ou moins rapidement et dépend de plusieurs facteurs. Entre autres, il s'assimilera facilement si la boisson consommée est chaude, si du sucre y est ajouté ou si elle contient du gaz carbonique. Boire très rapidement ou quand votre estomac est vide peut aussi encourager la déshydratation. Votre taux d'alcoolémie, lui, variera selon votre sexe, votre poids, votre âge et votre état de santé général.

Ses conséquences

La sensation de soif, les frissons, l'accélération du rythme cardiaque et les nausées font partie des nombreux signaux d'alarme de la déshydratation. L'urine est d'un jaune très pâle, et des douleurs au dos et à la nuque peuvent survenir. Le lendemain de la fête, migraines, diarrhées et fatigue peuvent se manifester, et cela, même si vous avez dormi plusieurs heures. C'est que l'alcool influence grandement les cycles normaux du sommeil.



Quelques conseils utiles

1. Buvez de l'eau

Ayez toujours de l'eau à portée de main, et buvez-en un verre entre chacune de vos consommations. Le jus de tomates ou le bouillon de poulet, contenant tous deux des sels minéraux, rétablira rapidement votre équilibre interne. Un bon café ne vous fera toutefois pas dégriser. La caféine, au contraire, ne fera qu'accroître la déshydratation dans votre organisme. Prenez deux grands verres d'eau avant d'aller au lit et continuez de vous hydrater le lendemain de la fête.

2. Mangez suffisamment

Avant et pendant la consommation d'alcool, mettez-vous quelque chose sous la dent. Des aliments riches en gras, en protéines et en hydrates de carbone ralentiront notamment l'absorption de l'alcool. Évitez par ailleurs les aliments trop salés, qui vous inciteront à boire davantage. Votre taux d'alcool sanguin augmentera en une demi-heure si vous êtes à jeun, et en une heure si vous avez mangé.

3. Ne soyez pas pressé!

Buvez lentement, à raison d'un verre à l'heure. Votre foie mettra une heure pour décomposer 15 grammes d'alcool pur, soit environ une consommation de format stan-

dard. Pour en avoir le coeur net, vous pouvez, pour la modique somme de 5\$, vous procurer un alcootest jetable à la SAQ la plus près de chez vous. La loi prévoit bientôt réduire le taux d'alcoolémie à 0,05 mg par 100 ml de sang. Aussi bien dire que c'est un investissement intelligent !

4. Trouvez le juste milieu

Même en période de festivités, rappelez-vous que l'équilibre et la modération sont à la base du bien-être physique et psychologique. Apprenez à reconnaître vos limites : c'est la base d'un party réussi... et d'un lendemain de veille sans mal de tête... et sans surprises désagréables!

*En 2010, levez votre verre à
la **SANTÉ!***



À l'aube du Nouvel An, acceptez de tout coeur nos voeux les plus chaleureux pour une année exceptionnelle remplie de bonheur et de santé!

Dre Geneviève, Suzanne, Louise et Claude



Promotion spéciale pour le **massage**

Massage de
60 minutes
pour seulement

50 \$

Valeur
de 60\$

Emballage cadeau offert gracieusement par la clinique à l'achat d'un certificat-cadeau.
Aucune limite par client. Valide du 29 novembre au 23 décembre 2010 inclusivement.



*POUR NOËL, faites-vous plaisir
ou faites plaisir à un être cher!*

JOYEUSES FÊTES!

 Clinique
Chiropratique
Nadeau





Un **don** pour Noël qui
pourrait vous faire **gagner!**

Tirage d'un oreiller



Valeur de **200\$**

En ce temps privilégié de l'année où l'occasion se présente au partage et au don de soi, la Clinique Chiropratique Nadeau est heureuse de s'impliquer dans la collecte de denrées non périssables pour la **Guignolée de la Société de Saint-Vincent de Paul** (Conseil particulier de Lévis).

Notre démarche consistera à vous offrir la possibilité de
GAGNER UN OREILLER TEMPUR-PÉDIC d'une valeur de 200\$
en échange d'une «ration de vos denrées» (le tirage aura lieu le 23 décembre 2010).

Au nom de tous ceux qui
profiteront de votre générosité,

*Merci et
Joyeuses Fêtes!*



Dre Geneviève Nadeau
Chiropraticienne, D.C.



Clinique
Chiropratique
Nadeau

Veillez prendre note qu'à partir du 1er janvier 2011, les frais pour les ajustements chiropratiques seront de 40\$.

Veillez noter que la clinique sera fermée pour la période des Fêtes du 24 décembre au 3 janvier inclusivement. Nous serons de retour le mardi 4 janvier avec notre horaire régulier.

5411, boul. de la Rive-Sud
Lévis (Québec) G6V 4Z3
Tél.: 418 835-6064
chironadeau@videotron.ca
www.chironadeau.com