

À VOTRE SANTÉ !

Septembre 2011

Dre Geneviève Nadeau
Chiropraticienne, D.C.



Dans ce numéro

La remise en forme automnale 1 et 2

Choisir un bon sac à dos pour votre enfant 3 et 4

Congé de la Fête du travail 4

La remise en forme automnale

En cette fin de la période des vacances, plusieurs personnes ont l'intention de retrouver un mode de vie actif ou de se remettre en forme. Cependant, trop souvent, ces bonnes résolutions sont abandonnées et remise à plus tard. Voici donc quelques conseils vous permettant d'intégrer l'activité physique à votre vie. Cet automne, intégrez la santé à votre quotidien.

POURQUOI SOMMES-NOUS RÉELLEMENT INACTIFS?

C'est bien connu : le manque de temps est l'un des premiers facteurs évoqués pour justifier l'inactivité physique au quotidien. Tout le monde ne dispose pas, en effet, de la même liberté pour intégrer un peu de bougeotte à son horaire. Les statistiques démontrent bien que les parents, par exemple, en disposant de moins de temps libre, ont moins de loisirs actifs que les adultes sans enfants. Cette tendance se chiffre à 27% de parents peu actifs contre 22% d'adultes sans enfants peu actifs, selon une étude de Statistiques Canada.

Fait intéressant, cette même étude démontre pourtant que les personnes les moins actives ne le seraient pas énormément davantage si elles disposaient de plus de temps. Comme quoi l'hypothèse du manque de motivation prévaut souvent sur celle du manque de temps.

Maintes fois évoquée, la démotivation fait pourtant la vie dure aux bonnes intentions. Afin de ne pas la laisser prendre le dessus, un truc : devenez graduellement actif. Débuter par quinze minutes d'activité physique par jour est un bon point de départ. Et histoire de garder le cap, gardez l'œil ouvert sur ces quelques conseils :

Intégrez votre activité à une réalité quotidienne

Partez travailler à vélo, marchez jusqu'à l'autobus, faites un tour de bloc durant votre pause de travail ou offrez-vous, ainsi qu'à Junior et/ou Fido, un quart d'heure de promenade après le souper. Il y a toujours moyen de rendre la routine quotidienne plus active. Quel moyen vous sied le mieux?

Amusez-vous

Avec l'ennui vient nécessairement la démotivation. Peu importe l'activité pratiquée, l'essentiel est d'y prendre plaisir. En l'absence d'intérêt, bougez autrement, et n'hésitez pas à varier le programme si vous en avez marre de faire le tour du même pâté de maison depuis plusieurs jours.



Regroupez-vous

Des études démontrent que les personnes qui s'entraînent avec des ami(e)s demeurent plus aisément et plus longtemps actives. Profitez-en, du même coup, pour décrocher du stress et socialiser un moment.



Régularisez votre activité

S'offrir une marge de manœuvre peut avoir ses excès. Trouvez le moment de la journée qui convient le mieux à votre quart d'heure d'exercice, et tenez-y mordicus. Si vous sautez une journée ou deux, ne vous découragez pas et reprenez votre routine dès que possible.

RESTEZ ACTIF EN ÉVITANT LES BLESSURES

Il ne suffit pas de bouger plus! Il faut aussi bouger mieux afin d'éviter les blessures neuro-musculo-squelettiques. Avez-vous pensé à :

Vous échauffer et vous détendre

Commencez et terminez chaque activité par une séance de mouvements rapides et d'étirements légers.

Utiliser le bon équipement

Vous devriez le choisir en fonction de votre taille, de votre capacité et de votre habileté.

Y aller mollo

Le surentraînement est une cause courante de blessures sportives.

Boire de l'eau

La déshydratation gruge l'énergie et nuit au fonctionnement des muscles et articulations.

Renforcer vos muscles

Les muscles sont des amortisseurs importants qui aident à prévenir les blessures neuro-musculo-squelettiques.

Garder vos articulations et vos muscles mobiles

Des mouvements restreints peuvent nuire à votre technique et causer des blessures.

On ne dira jamais suffisamment combien l'exercice est source de bien-être et de santé. À moyen et long termes, quinze petites minutes d'activité physique par jour vous permettront d'être en meilleure santé cardiaque, d'avoir une meilleure circulation sanguine, de réduire vos risques d'affections chroniques, d'améliorer votre force et votre souplesse, d'avoir plus d'entrain et d'avoir un regard plus optimiste au quotidien.

Bâtissez une routine d'exercice qui convient à votre réalité et à votre santé en demandant conseil à votre professionnel de la santé, et visitez le www.faitesle15.ca, un programme conçu par les chiropraticiens canadiens pour vous aider à bouger plus et mieux.

Bonne rentrée à tous et à toutes et amusez-vous bien!

Sources :

Statistiques Canada, *Les loisirs actifs : qui s'y adonne?*, par Mark Hurst, 2009.

Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org

Association des chiropraticiens du Québec : www.chiropratique.com



Nous souhaitons vous aviser que notre massothérapeute M. Claude Jacob ne sera plus disponible pour offrir le service de massage à notre clinique.

Pour l'instant, le service de massage est suspendu et nous vous tiendrons au courant des futurs développements à ce sujet.

Merci de votre compréhension!

Choisir un bon sac à dos pour votre enfant

À l'aube de la rentrée scolaire, beaucoup d'entre vous ont déjà sûrement commencé le rallye magasinage automnal. Afin de faciliter celui-ci et de vous aider à faire de bons choix pour vos enfants, j'ai pensé vous présenter une chronique portant sur le sac à dos.

Pour la plupart des jeunes, un sac à dos « cool » est un sac qui retrouve leurs personnages de dessin animé préférés ou le logo d'une marque prestigieuse. Par contre, s'ils ne savent pas comment le choisir, le charger, le soulever et le porter, ce sac « cool » peut être une cause de problème au dos, au cou, à la tête et aux épaules. D'ailleurs, qui n'a jamais croisé un enfant qui semble s'écrouler sous le poids de son sac à dos parce qu'il est beaucoup trop gros pour lui? L'œil avisé du chiropraticien l'a vu !

Un sac lourd transporté sur une seule épaule force les muscles et la colonne vertébrale à compenser pour le poids réparti inégalement. Votre docteur en chiropratique confirmera que cette situation crée une tension au dos et peut augmenter les probabilités de développer des problèmes de santé vertébrale. Puisque les os des jeunes ne sont pas tout à fait formés, une grande pression exercée sur leur dos peut entraîner une mauvaise posture, voir une déformation de la colonne vertébrale (scoliose). Plus de 50 % des jeunes vivent au moins un épisode de douleur au niveau du bas du dos avant leur adolescence. Les recherches indiquent que cela peut être causé par une utilisation incorrecte du sac à dos. La sédentarité et le surplus de poids chez les jeunes sont aussi des facteurs de risque à considérer.



Remplissez le sac adéquatement

Assurez-vous que le sac de votre enfant contient seulement ce dont il a besoin pour la journée et que le poids y est distribué uniformément. Le poids total d'un sac rempli ne devrait pas dépasser 10 % du poids de l'enfant. Mettez les objets les plus lourds près du corps, et placez ceux qui sont de formes irrégulières vers l'extérieur, loin du dos. Faites le ménage du sac une fois par semaine avec votre enfant afin d'y laisser seulement l'essentiel.

Enfiler le sac à dos

Conseil de chiropraticien : aidez votre jeune enfant à mettre le sac sur une surface plate, à la hauteur de sa taille, et à l'enfiler, une bretelle à la fois. Ensuite, ajustez les bretelles. Si le sac est au sol, votre enfant doit utiliser la force de ses jambes et se relever en dépliant les genoux pour le soulever.

La bonne façon de porter un sac à dos

Les deux bretelles pour les épaules doivent être utilisées et ajustées afin que le sac épouse confortablement le corps, et ce, sans se balancer d'un côté à l'autre lorsque l'enfant marche. Un sac à dos ne doit **jamais** être porté sur une seule épaule. De plus, vous devriez pouvoir glisser votre main entre le sac et le dos de votre enfant. La ceinture de taille doit aussi être portée, afin d'augmenter la stabilité du sac sur son dos. Finalement, choisissez un sac à dos avec plusieurs compartiments. Le poids semblera beaucoup plus léger sur le dos, car il sera mieux réparti. Pour trouver de bons sacs à dos résistants, légers, ajustables et adéquats pour le dos de votre enfant, consultez le www.geocan-int.com ou demandez conseil à votre chiropraticien !

Choisir le bon sac à dos : les trucs de votre Chiropraticienne

- 1- Optez pour un sac à dos et non pour un sac à bandoulière ou un sac à main.
- 2- Oubliez le cuir, cela devient rapidement lourd à porter. Optez plutôt pour un matériau léger comme la toile.
- 3- Choisissez un sac qui a deux bretelles ajustables et rembourrées d'une largeur de cinq centimètres (deux pouces), une ceinture à la taille ou aux hanches, un derrière de sac rembourré et plusieurs pochettes.
- 4- Assurez-vous que son sac est bien ajusté. Il ne doit pas être trop serré autour ni sous les bras. La partie supérieure du sac ne doit pas dépasser le dessus des épaules de l'enfant. La partie inférieure du sac ne doit pas être plus basse que ses hanches (non appuyé sur ses fesses).

Voilà, alors en espérant que ces quelques conseils vous seront utiles et vous aideront dans votre magasinage.

Bonne rentrée à tous!

Veillez noter que lundi le 5 septembre, la clinique sera fermée en raison du congé de la fête du Travail.

Merci de votre compréhension et Bon congé à tous!



Clinique
Chiropratique
Nadeau