

Les Chroniques



ABChiropratique

Mai/ Juin 2010
Année 2, n° 6

NOTRE MISSION

ABCHIROPATIQUE OFFRE AUX
FAMILLES L'OPPORTUNITÉ DE
VIVRE UNE SANTÉ OPTIMALE
GRÂCE À DES SOINS
CHIROPATRIQUES DE QUALITÉ
SUPÉRIEURE.

Les nouvelles

CHIRO

Dr Aymie



Un vent de changement...

ABChiropratique est portée par un vent de changement! C'est avec joie que j'accueille à nouveau Mylène parmi nous, après congé de maternité bien mérité, et que je souhaite la bienvenue à notre nouvelle venue, Julie. C'est par contre avec le coeur gros que je dois laisser partir deux merveilleuses assistantes, Edwige et Edith, qui remplaçaient Mylène depuis environ un an. Aussi, vous n'êtes pas sans savoir que ma grossesse progresse et que je serai bientôt moi-même en congé de maternité. Je serai à votre service jusqu'au début du mois de mai pour ensuite tendre entièrement le flambeau à Dr Sandra pour les mois à venir. Même si je n'aurai plus le privilège de vous ajuster, je serai toujours active au niveau de l'administration de la clinique et il vous sera possible de communiquer avec moi en tout temps via courriel au aymie@abchiropratique.com ou encore par téléphone, avec l'intermédiaire de l'équipe ABC.

En espérant que ce vent de changement vous servira de la meilleure façon possible, je vous souhaite santé et bonheur!

Dr Sandra

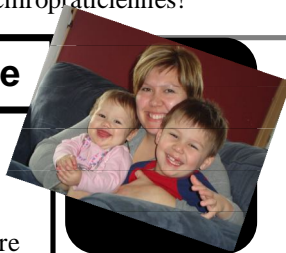


Ça va bouger cet été chez ABChiropratique!

Nous participons à plusieurs événements dans la région : le Festival du Cirque, le Festi-foot de l'Association de Soccer de Dorion et Vaudreuil, le Relais pour la Vie, le Baby Shower de Welcome Wagon, plusieurs tournois de golf, SantéMania dans les écoles primaires de la région et bien d'autres! Si vous avez des événements auxquels vous voudriez qu'on participe en tant que commanditaire ou des conférences que vous aimeriez qu'on présente à un groupe en particulier, informez-vous avec vos chiropraticiennes!

Mylène

Après tout près d'un an en congé de maternité, à prendre soin de ma famille, (Elena maintenant âgée de 11 mois et Vincent 3 ans 1/2) c'est avec joie, que je reprend mes fonctions d'assistante. Je serai à la clinique toutes les matinées et les vendredis toute la journée ! Alors, vous tous nouveaux patients, je serais enchantée de faire votre connaissance ! Aux anciens, j'ai bien hâte de vous revoir !



Julie

Bonjour! Je suis la nouvelle assistante au sein d'ABChiropratique. J'ai Découvert la magnifique région de Vaudreuil l'année dernière et j'ai décidé de m'y installer! C'est donc moi qui serai présente les après-midi et les soirs à la clinique. J'espère vous rencontrer très bientôt!



YOGA sphère

Session Été 2010

Yoga pour tous mardi à 19 h
(début le 25 mai 2010)

Yoga post-natal samedi à 9 h 30
(début le 29 mai 2010)

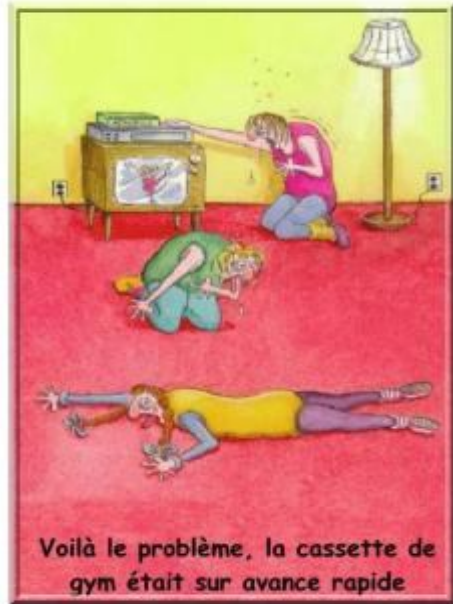
Yoga prénatal samedi à 11 h
(début le 29 mai 2010)



Un témoignage...

Bon service, ambiance calme et chaleureuse. J'ai senti que l'on voulait vraiment m'aider à régler mon problème de dos. J'ai longtemps hésité avant de consulter en chiropratique, mais maintenant, je ne regrette pas mon choix. Après quelques traitements, je sentais déjà une différence et ma qualité de vie s'est améliorée, relié à la diminution de mon mal de dos. Je crois que je suis venue au bon endroit pour régler mon problème.. Merci, vraiment une belle équipe !

Julie



Fixez-vous des objectifs santé raisonnables, ainsi il sera plus facile de les atteindre !

Les activités chiropratiques des 2 prochains mois

D	L	Ma	Me	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	MAI				

Départ de Dr Aymie en congé de maternité : 3 mai

Classes-Santé : 6 mai à 19h00; 19 mai à 18h30

Début de la session des cours de yoga :

25 mai yoga pour tous – 29 mai yoga pré-natal et maman-bébé

D	L	Ma	Me	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	JUIN		

Classes-Santé : 3 juin à 19h00 ; 16 juin à 18h30

Clinique fermée pour la St-Jean-Baptiste : 24 juin

Notre horaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
7h à 12h	9h00 à 12h00 (urgences)	7h à 12h	9h00 à 12h00 (urgences)	7h à 12h
15h à 20h	13h à 18h	15h à 20h	15h à 20h	13h à 18h

Petit Conseil : Afin de mieux vous servir en disponibilité, nous vous conseillons de toujours prendre vos RV à l'avance!

ABChiropratique sur le web

Saviez-vous qu'ABChiropratique a formé un groupe sur Facebook? Joignez-vous à nous pour être au courant des dernières nouvelles et des derniers événements en lien avec la clinique, la santé, la chiropratique, etc!

Aussi, assurez-vous de nous fournir votre adresse courriel afin de vous inscrire à notre liste d'envoi à l'ensemble de nos patients. Vous pouvez nous faire parvenir le tout par courriel au info@abchiropratique.com ou encore nous le fournir lors de votre prochain rendez-vous! Ainsi, nous serons en mesure de mieux communiquer avec vous et de vous offrir une expérience encore plus positive chez ABChiropratique.

Finalement, visitez fréquemment le www.abchiropratique.com. Notre site web est régulièrement mis à jour. Que ce soit pour de l'information générale sur les conditions traitées en chiropratique ou bien pour retrouver des renseignements concernant la clinique ABChiropratique, vous aurez réponse à vos questions!



Voici quelques chroniques santé pour vous aider à passer un été en santé!

Jardinez mieux grâce à la chiropratique

Au printemps, la plupart des gens oublie que le jardinage est une activité physique et qu'il est nécessaire de s'échauffer et de s'étirer adéquatement avant de commencer. Ensuite, il est important d'observer certaines règles de base :

- 1- Évitez de vous pencher et de vous tourner avec le dos. Utilisez toujours vos jambes.
- 2- Lorsque vous travaillez à genoux, utilisez toujours un coussin pour limiter la pression sur vos articulations.
- 3- Lorsque vous soulevez des charges, approchez-les toujours près de votre tronc et soulevez la charge avec vos jambes. De plus, limitez les charges à soulever. L'utilisation d'une brouette peut vous aider en ce sens.
- 4- Lorsque vous raclez, alternez souvent de côté afin de faire travailler équitablement tous les muscles de votre corps.



Vélo et golf – êtes-vous prêts pour l'été?

Le vélo et le golf sont des sports très populaires et les blessures reliées à ces activités sont nombreuses.

En vélo, il arrive que la vibration occasionnée aux poignets puisse causer un syndrome du tunnel carpien, qui résulte entre autres en des engourdissements aux mains. Au golf, les douleurs lombaires dues aux flexions et aux torsions répétitives sont très communes. Au golf comme à vélo, il se peut aussi que des tensions musculaires au niveau des épaules, des bras ou des avant-bras causent des douleurs ou des engourdissements. Ces maux peuvent être corrigés aisément par des soins chiropratiques. Il importe de consulter

rapidement lors de la présentation de tels symptômes afin de ne pas permettre à la condition de prendre de l'ampleur ou de venir un problème chronique. De plus, sachez que ces problèmes peuvent être évités grâce à différents exercices spécifiques à votre condition. Alors, une fois le problème corrigé, il importe de prévenir sa réapparition.

Les bonnes habitudes pour éviter les blessures articulaires et musculaires cet été

L'été, la plupart d'entre nous sommes plus actifs. Nous entreprenons de nouvelles activités physiques, nous jardinons, nous bricolons... Toutes ces activités peuvent engendrer des blessures musculaires et articulaires si certaines précautions ne sont pas prises. Voici quelques trucs et astuces qui pourront vous aider à garder la santé cet été.

Premièrement, hydratez-vous adéquatement. Vous devriez boire un minimum de 8 verres d'eau par jour et ce, sans compter les portions d'eau à ajouter s'il fait très chaud ou si vous effectuez une activité physique intense. Vos articulations et vos muscles sont faits en grande partie d'eau et la déshydratation est une cause majeure de blessures à ces tissus. Ensuite, assurez-vous de bien vous échauffer et de bien vous étirer avant d'entreprendre une activité physique, incluant le jardinage et le bricolage. Des exercices spécifiques à vos besoins peuvent vous être prescrits par votre chiropraticienne. Finalement, si vous ressentez malgré tout des douleurs musculaires ou articulaires suite à une activité quelconque, glacez la région affectée à raison de 10 minutes par heure. Si la douleur persiste plus de 24 à 48 heures, consultez votre chiropraticienne sans tarder. Un problème suivi rapidement est nettement plus facile à corriger qu'un problème qui dure depuis longtemps.





ABChiropratique

462, Avenue St-Charles
Suite 100
Vaudreuil-Dorion (Québec)
J7V 2N5

(450) 455-8500

info@abchiropratique.com
www.abchiropratique.com