

Les Chroniques



ABChiropratique

Janvier / Février 2010
Année 2, n° 5

NOTRE MISSION

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

Les Nouvelles

Bonjour!

Nous n'avons pas eu la chance de nous croiser à la clinique depuis les deux derniers mois. J'ai malheureusement dû prendre un temps d'arrêt obligatoire en raison d'un début de grossesse plus demandant. J'ai eu à m'occuper de ma santé et de celle de mon futur bébé afin de vous revenir en forme! Alors voici que tout va beaucoup mieux. Je reprends des forces lentement mais sûrement et je reprends le travail graduellement. Informez-vous auprès de ma merveilleuse équipe pour connaître mes disponibilités. Je me suis beaucoup ennuyée de vous tous et je me dois de vous remercier pour tous les encouragements et les belles paroles que vous m'avez transmises. Au plaisir de vous servir!

Dr Aymie



Dr Sandra

Depuis 2009, nous offrons à nos patients une nouvelle promotion; quand vous et votre enfant venez ensemble pour vos ajustements, vous payez tous les deux le tarif enfant! De cette façon, nous rendons les soins chiropratiques plus accessibles pour toute la famille! Alors cette année, apprenez à vos enfants que s'occuper de sa santé est amusant et faites de vos ajustements chiropratiques une affaire de famille!

Résolution 2010 : faites de la santé vertébrale une activité familiale!!



Bonjour et Bonne Année 2010 !

L'année 2009 s'est finie pour moi en beauté puisqu'en Décembre j'ai accompli ma formation d'accompagnante à la naissance à Alternative Naissance. Je suis en totale admiration devant la magie du corps en ce qui concerne la grossesse et l'accouchement ! Cette formation me permet maintenant d'aider des femmes et des couples à mettre au monde leur petit bout de chou de la façon la plus humaine possible, en respectant leurs choix et leurs droits, et en les guidant à travers cette grande étape de la vie !

Edwige



Cours de yoga

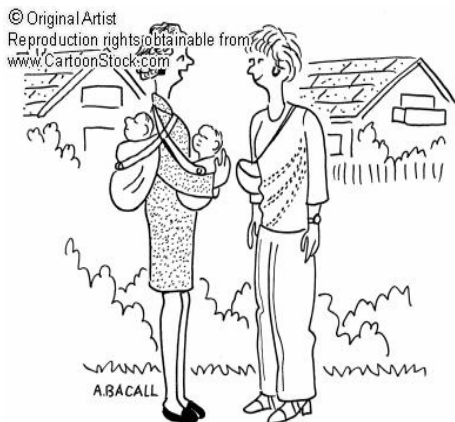
Les cours de yoga offerts en 2009 ont tellement été appréciés que nous avons décidés de vous offrir une nouvelle session en 2010. Nous offrirons encore cette fois des cours de yoga réguliers et prénataux. Les cours réguliers débuteront le mardi 16 février prochain à 19h30. Pour le cours de yoga prénatal, l'horaire n'est pas encore établi puisque nous demanderons aux femmes inscrites leurs disponibilités afin de cédule le cours à une heure qui convient à tout le monde.

Tous les cours de Yoga sont offerts chez ABChiropratique et sont donnés par Émilie Ostrout, enseignante certifiée en yoga, avec la participation d'Aymie Brousseau DC, docteure en chiropratique.

****Limite de 4 participants par classe pour assurer un suivi personnalisé à chacun**

L'ambiance au centre est très bonne et inspire le calme. Les docteurs comprennent mes besoins sont attentives à mes explications; grande volonté de vouloir m'aider avec ma guérison. Je me sens entre bonnes mains et ceci me procure un sentiment de sécurité. Grâce aux docteurs et à leur explications sur mes habitudes quotidiennes, je prends plus conscience de mes gestes de mes positions corporelles. Se faire traiter en chiropratique encourage à changer ses habitudes. Je me sens beaucoup mieux depuis mes traitements et je compte continuer!

Ruth.



© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com

Mon chiropraticien dit que depuis que j'ai eu les jumeaux, ma posture s'est améliorée.



L'hiver : une belle saison pour se mettre en forme!



Plusieurs d'entre vous ont pris, pour 2010, la résolution de prendre en charge leur santé. Vous savez très bien qu'une attitude positive, une nutrition variée, un sommeil de qualité, une vie active et une colonne vertébrale en santé sont tous les piliers d'une bonne santé. Dans cet article, nous abordons le sujet de l'activité physique cet hiver. Vous en connaissez tous les bienfaits, maintenant on vous aide à trouver des façons simples et efficaces de l'inclure dans votre routine. De plus, vous allez découvrir les bienfaits de certains sports et activités que vous pratiquez peut-être déjà!

Commençons par les différents sports d'hiver du Québec.



Le **ski de fond** est le sport d'hiver idéal : beaucoup de bienfaits et peu de risques! C'est le sport parfait pour le cardio-vasculaire, il entraîne une hausse des battements cardiaques. Le mouvement de propulsion travaille assidument les muscles des jambes tandis que l'utilisation des bâtons fait travailler aussi les bras et les omoplates. Le mouvement croisé effectué stimule le système nerveux central et permet à toutes les régions de la colonne vertébrale d'être sollicitées. De plus, le mouvement du ski de fond est fluide et ne crée pas de chocs dans les articulations. Seul point à faire attention; assurez-vous que la propulsion se fait avec les jambes primordialement. Ne vous donnez pas d'élans brusques avec vos bras seulement, vous pourriez vous blesser à l'épaule. Ce sport est vigoureusement recommandé pour appuyer une correction vertébrale.



La **raquette** avec bâtons à un bon rythme peut avoir environ les mêmes bienfaits que le ski de fonds au niveau cardio-vasculaire. On sollicite les bras et les jambes musculairement et les raquettes et la neige créent un bon coussin qui absorbe les chocs de vos pas. Si on n'utilise pas de bâtons, les bras travaillent moins, mais on sollicite plutôt notre sens de l'équilibre. Les dénivellations dans la neige sollicitent alors nos muscles stabilisateurs au niveau des jambes et de la colonne.





Le **ski alpin** est un sport où les risques commencent à ressortir un peu plus. Il ne sollicite pas beaucoup le cardio-vasculaire, sauf pour les skieurs plus avancés qui sont capables de descendre des bosses à une bonne vitesse. Musculairement, les genoux et les hanches sont sollicités si on fait du slalom. Cependant, les articulations des genoux sont obligées d'absorber plusieurs chocs; quelques exercices prescrits par votre chiropraticienne pourraient renforcer ces articulations. Le risque de chute est toujours présent; n'oubliez pas de porter un casque!

La **planche à neige** est de plus en plus populaire chez les plus jeunes comme chez les plus vieux. C'est un sport qui sollicite beaucoup les muscles des jambes et les stabilisateurs des chevilles, celles-ci travaillant plus qu'en ski. Les mêmes risques de chute sont présents, les blessures dans les « snowparks » étant assez importantes; assurez-vous de porter un casque. Le problème avec la planche à neige est la rotation du tronc maintenue qui peut créer une torsion au niveau de la colonne vertébrale. De plus, la planche à neige est le sport des adolescents en pleine croissance; de ce fait, il est primordial que nos jeunes planchistes aient un suivi chiropratique.

Le **hockey** est le sport québécois par excellence. Le mouvement de patin sollicite les muscles fessiers et dorsaux qui supportent le bas du dos. Cependant, si ces muscles ne fonctionnent pas de façon optimale, la flexion lombaire soutenue peut créer des problèmes. Si c'est le cas, consultez votre chiropraticienne qui vous suggérera des exercices de renforcement et de stabilisation lombaire. Le gros risque du hockey compétitif est les blessures de contact qui peuvent être très variées. Votre chiropraticienne saura suivre votre réhabilitation.

Le **patinage artistique** a les mêmes bienfaits que le hockey, sans le stress de la flexion lombaire soutenue, mais avec autant de chutes! Les patineurs artistiques développent une bonne stabilité au niveau des jambes, mais mettent leurs articulations à rude épreuve avec l'absorption de tous ces sauts. De plus, il existe un certain débalancement créé par l'utilisation répétée de la même jambe de support. La souplesse nécessitée peut créer chez certaines personnes une hypermobilité de certaines articulations, votre chiropraticienne saura vous diriger pour minimiser ce problème.



Pratiqués de façon judicieuse, tous ces sports peuvent s'intégrer dans une vie active. Même une simple marche dans la neige saura solliciter des muscles que vous ne connaissiez pas en travaillant votre stabilité. Il y a mille et une façons de profiter de l'hiver!

Pour les plus frileux d'entre vous, certains jeux proposés sur la console Wii de Nintendo peuvent devenir un sport d'hiver! Les bienfaits sont multiples. Mais comme avant toute activité physique, avant de jouer à la Wii, n'oubliez pas de vous échauffer et de vous étirez! Attention aux sports unilatéraux comme le tennis, le baseball, les quilles; ou aux mouvements exagérés car ils peuvent causer des blessures aux épaules. Les activités incluses dans le Wii Fit sont très intéressantes et sollicitent globalement le corps.



Pour augmenter votre niveau d'activité, il suffit simplement de faire quelques petits changements : prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, stationnez l'auto loin pour prendre une petite marche de l'auto au bureau, jouez avec vos enfants, etc. Toutes ces choses augmentent notre niveau d'activité. Un podomètre est un outil très simple pour suivre votre progression, visez de faire plus de pas à chaque jour! Demandez à votre chiropraticienne de vous montrer des exercices que vous pourriez faire assis en voiture, debout dans le train, dans votre bureau ou même en faisant la lessive. Être actif est plus simple que vous ne le pensez!!

**- Dr Sandra Aresteanu DC,
Chiropraticienne**



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	JANVIER					

Classe-Santé : 14 Janvier à 18h30 et 27 janvier à 19h30

Glisse à l'Os : 09 Janv : Bromont 23 janv : Mont-Blanc

16 Janv : Owl's Head 30 janv : Val Saint-Côme

D	L	Ma	Me	J	V	S
Mois du Coeur	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	FEVRIER					

Classe-Santé : 11 février à 18 h30 et 24 février à 19h30

Début des cours de yoga le 16 février

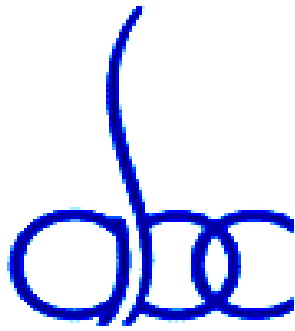
Glisse à l'Os : 06 fév : Belle-Neige 20 fév : Mont- Orford

13 Fév : Mont Garceau 27 fév : Saint-Sauveur et OCO

Notre nouvel horaire, en vigueur à partir du 1^{er} Janvier !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
7h à 12h	9h30 à 12h30 (urgences)	7h à 12h	9h30 à 12h30 (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!



CHIROPRATIQUE

ABChiropatique

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

(450) 455-8500

info@abchiropratique.com
www.abchiropratique.com