

Raviver votre bien-être

Programme de 10 semaines - 1ère partie

Au cours des 10 prochaines semaines, Dr. Lajoie guidera les patients dans une exceptionnelle et très efficace approche pour être – et demeurer en santé. Atteindre une santé optimale est un travail de longue haleine et il n’y a pas de solutions miracles. Ce programme novateur consiste à concentrer vos efforts chaque semaine sur un aspect de bien-être. En accomplissant des petits défis, les patients apprennent peu à peu à prendre le contrôle de leur bien-être. Vous trouverez plus bas le détails de ce programme. Si vous désirez des renseignements supplémentaires, n’hésitez pas à les demander au Dr. Lajoie.

Semaine 1 : Commencez par la colonne vertébrale

Défi : Prenez rendez-vous pour une évaluation chiropratique

Les chiropraticiens croient que la colonne vertébrale est le fondement de la santé. Malheureusement, même ceux qu’on appelle des spécialistes en santé « holistique » négligent souvent cet aspect essentiel du bien-être. C’est pourquoi Dr. Lajoie encourage ceux qui s’engage à suivre ce programme de bien-être à commencer par une évaluation chiropratique.

Les chiropraticiens concentrent leurs efforts pour détecter et corriger les endroits dysfonctionnels dans la colonne vertébrale appelés subluxations vertébrales – une condition qui survient lorsque le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Les subluxations vertébrales sont associées à plusieurs problèmes de santé tels que les maux de tête, la douleur au dos, l’infection de l’oreille et le syndrome du canal carpien. Les chiropraticiens éliminent les subluxations vertébrales

par des manoeuvres douces et efficaces appelées ajustements chiropratiques. Les études scientifiques démontrent que les ajustements chiropratiques corrigent efficacement et préviennent les subluxations vertébrales – et les conditions qui leur sont associées.

Ressources : Demandez des copies des bulletins antérieurs de l’Université de la Santé Optimale traitant de la santé vertébrale qui suscitent votre intérêt.

Semaine 2 : Éliminez le stress

Défi : Réorganisez votre horaire et adoptez un programme pour diminuer le stress.

Le stress émotionnel – le trait dominant de notre société moderne – est lié à de nombreuses maladies incluant la subluxation vertébrale, les maladies cardiovasculaires, le cancer, l’infertilité, les maux de tête, la dépression et l’insomnie.

Cette semaine, commencez à éliminer le stress en réévaluant votre horaire. Soyez imaginatif. Par exemple,

organiser avec d’autres parents du covoiturage alterné pour conduire les enfants à l’école est un moyen pour avoir plus temps. Pensez à partager le gardiennage avec un voisin ou une voisine ou embauchez un adolescent ou une adolescente pour faire des travaux ménagers. Ensuite, dressez une liste de trois engagements que vous pouvez annuler ou déléguer cette semaine. Pour plusieurs personnes, il est difficile de dire « non ».

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545

Voici quelques conseils pour vous aider à dire « non » :

- Attendre 24 heures avant de répondre à une demande qui exige beaucoup de votre temps
- Répétez-vous cent fois, « C'est correct de dire « non » à des engagements qui causeront un stress nuisible à mon bien-être. »
- Refusez de céder lorsque des personnes aux arguments persuasifs deviennent des champions pour vous gruger du temps.
- Préparez une « réponse pour dire non » avec laquelle vous serez à l'aise. Expliquez que vous concentrez vos efforts à redonner à votre santé un plus haut niveau et que cela signifie que vous voulez vous accorder plus de temps pour prévenir le stress.

Utilisez la technique du « disque fêlé » avec ceux qui vous harcèlent sans arrêt. Cela signifie répondre toujours de la même façon à chaque tentative de vous faire changer d'idée.

Lorsque vous aurez plus de temps dans votre journée, cherchez des techniques de relaxation et choisissez-en une que vous pratiquerez au moins 15 minutes, trois fois par semaine. Vous pouvez penser au yoga, à la méditation, aux exercices de respiration, au t'ai chi, au le biofeedback, à l'écriture d'un journal intime ou à la pratique d'un loisir ou d'un hobby que vous aimez.

Ressources : Si vous avez besoin d'aide pour choisir une technique de relaxation, demandez conseil à votre chiropraticien. Les chiropraticiens

peuvent vous aider à choisir la meilleure technique de relaxation selon votre mode de vie.

Semaine 3 : Laissez tomber les médicaments

Défi : Repensez à l'utilisation que vous faites des médicaments non nécessaires et à votre dépendance aux médicaments.

Est-ce que vous avalez régulièrement des médicaments en vente libre pour soulager votre mal de tête dû à la tension de l'après-midi? Est-ce qu'après un entraînement vous courez à la clinique médicale pour obtenir un soulagement pour vos muscles endoloris? Est-ce que le matin vous buvez de nombreuses tasses de café?

Les symptômes tels que le mal de tête, le mal de dos, la douleur musculaire, la fatigue et l'agitation sont des messages que votre corps vous transmet pour vous avertir qu'il y a quelque chose qui cloche. Si vous dépendez des médicaments pour camoufler les symptômes, vous ignorez votre sagesse intérieure, vous manquez de respect à votre corps et vous sabotez vos objectifs de santé.

Ne cessez jamais de prendre un médicament sur ordonnance sans consulter le médecin qui vous l'a prescrit. Toutefois, vous pouvez opter de retirer de votre pharmacie les antidouleurs en vente libre et vous engager à trouver la cause de votre problème de santé – plutôt que simplement camoufler les symptômes. Vous pouvez peut-être aussi envisager des solutions de rechange naturelles telles que les suppléments alimentaires. Demandez à votre chiropraticien de vous aider dans cette tâche.

En plus de jeter un regard sévère sur votre usage de médicaments, pensez à la dépendance au tabagisme, à la caféine, aux boissons alcoolisées ou aux drogues « douces.»

Ressources : Si vous avez besoin d'aide pour vous débarrasser d'une dépendance, demandez à votre chiropraticien de vous conseiller une thérapie.

Semaine 4 : Liez-vous d'amitié avec le marchand de sable

Défi : Adaptez votre horaire au nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin

Le manque de sommeil a atteint des proportions épidémiques dans notre monde moderne amenant avec lui ses effets destructeurs souvent minimisés ou ignorés. L'effrayante vérité est qu'un manque de sommeil n'a rien pour s'endormir. Le manque de sommeil, si minime soit-il, est lié à un plus grand risque de maux de tête (Cephalgia 1990;10:157-60). De plus, le manque de sommeil peut engendrer des fluctuations dans les taux de sucre sanguin qui ressemblent à celles du diabète (Lancet 1999;354:1435-9).

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545

Le manque de sommeil est aussi associé à une diminution de la fonction mentale et à une augmentation probable de désordres psychologiques tels que la dépression et l'anxiété. Et, si ce n'est pas suffisant pour vous convaincre de dormir suffisamment, pensez à ceci : assurer un sommeil adéquat peut retarder le processus de vieillissement.

« Nous avons trouvé que les changements métaboliques et endocriniens résultant d'un manque de sommeil significatif ressemblent à plusieurs signes du vieillissement, » explique la chercheuse Eve Van Cauter, Ph.D. « Nous soupçonnons que le manque de sommeil chronique peut non seulement accélérer le début du vieillissement, mais peut aussi augmenter la gravité des problèmes reliés à l'âge tels que le diabète, l'hypertension, l'obésité et la perte de mémoire (Lancet 1999;354:1435-9).

Combien d'heures de sommeil avez-vous besoin? Bien que chaque individu possède sa propre horloge biologique, la plupart des gens sont à leur meilleur avec au moins huit à neuf heures de sommeil par 24 heures. Pour certains, il est préférable de dormir la nuit. Le rythme circadien d'autres personnes demande que leur sommeil soit réparti entre la nuit et des siestes durant la journée. La secret est d'écouter votre corps. Prenez note de vos habitudes de périodes de sommeil qui vous procurent le plus de repos et le plus de vigilance; organisez alors votre horaire en conséquence. En dernier lieu, cette semaine, engagez-vous à vous mettre au lit une demi-heure plus tôt que d'ordinaire.

Semaine 5 : Développez une stratégie nutritionnelle gagnante

Défi : Videz votre garde-manger de tous les aliments vides et identifiez cinq habitudes alimentaires néfastes que vous voulez changer.

Cette semaine, videz votre gardemanger et votre réfrigérateur de tous les aliments vides (junk food), des aliments à teneur élevée en matières grasses et des aliments remplis de sucre; et ne les remplacez pas la prochaine fois que vous irez au supermarché! Remplacez-les plutôt par des aliments entiers – évitant les aliments rapides, les aliments congelés et les aliments transformés. Si vous ne gardez que des aliments nutritifs, vous mettez plus de chances de votre côté pour adopter de meilleures habitudes alimentaires.

Ensuite, prenez une minute et identifiez cinq comportements alimentaires destructeurs avec lesquels vous êtes au prise. Après les avoir identifiés, faites une session de remuéméninges pour trouver des solutions de rechange pour chaque comportement. Par exemple, si à l'heure du lunch, il vous arrive souvent de vous diriger vers le service à l'auto d'un McDonald's, pensez plutôt à apporter une salade verte avec des morceaux de poulet grillé ou des morceaux de tofu. Ou, si vous « sautez » souvent des repas, prévoyez des périodes à heure fixe pour les repas. Après avoir identifié les habitudes alimentaires que vous voulez changer et les solutions que vous avez trouvées pour les remplacer, engagez-vous à suivre ces

nouvelles approches durant une semaine. L'énergie supplémentaire que vous en ressentirez peut vous persuader de continuer dans la même veine et même changer tous ces comportements pour de bon!

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télééc. : (418) 650-1545