

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Daniel Dargis, D.C.

Mamans, offrez-vous le cadeau de la santé!

Mère à la maison, mère au travail ou super maman : peu importe votre titre, vos enfants dépendent de votre guidance et de vos soins continus. Que vous ayez un enfant ou un trio d'adolescents, le labeur est le même – les longues veillées, les levées avant l'aube, les pleurs, les genoux écorchés et les cœurs brisés.

Pas maintenant... maman est fatiguée

Notre société a accepté l'idée qu'il est « normal » pour une mère d'être fatiguée la majorité du temps. De fait, beaucoup de mères se résignent à leur épuisement perpétuel et se tournent vers la caféine ou les médicaments pour se redonner du « pep ». Le problème avec ces méthodes, c'est qu'elles ne s'attaquent pas à la racine du problème. Tasses de café et bouteilles de pilules peuvent parfois vous garder en train, mais elles ne constituent jamais une solution durable. En comparaison, les soins chiropratiques produisent des résultats à long terme.

Comme ses collègues chiropraticiens, D^r Dargis travaille à corriger les zones de la colonne vertébrale où il y a perte de mobilité ou désalignement des os – ces régions dysfonctionnelles s'appellent des *subluxations vertébrales*. Les chiropraticiens croient que cette affection mine la capacité de l'organisme de fonctionner à sa pleine capacité qui perd alors de l'énergie.



D^r Dargis utilise une technique douce appelée *ajustement chiropratique* pour rétablir le mouvement dans les zones dysfonctionnelles et prévenir la formation de futures subluxations vertébrales.

Moins fort... maman a mal à la tête

Vous croyez vous entendre? Le stress de la maternité peut parfois être un casse-tête, littéralement. Il a été prouvé que les ajustements chiropratiques soulagent les céphalées et réduisent le besoin de médicaments. (*Journal of Manipulative Phy Ther* 1995; 18 : 148-154). Plutôt que de soulager temporairement les symptômes en camouflant la cause première de la douleur, les soins chiropratiques atteignent la source d'inconfort et préviennent les futurs maux de tête.

En mouvement, les mamans!

Vous voulez plus d'énergie? Essayez l'exercice. En plus d'accroître votre niveau d'énergie, il tonifie votre physique et améliore votre humeur. Des chercheurs ont découvert qu'après 50 minutes de danse aérobique sur step, les niveaux de tension, de dépression, de fatigue et d'agressivité avaient diminué chez les sujets. Et l'activité physique augmente la vitalité de la personne (*Journal Sports Medicine Physical Fitness* 1997; 3 : 200-204).

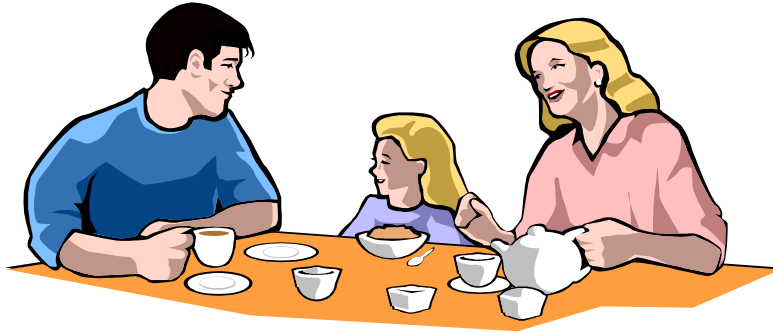
Les mères plus que quiconque ont besoin de cette énergie supplémentaire; cependant, elles sont moins susceptibles de garder la forme que les pères ou les femmes sans enfant (selon les résul-



tats d'une étude de dix ans qui ont été présentés lors d'une rencontre sur l'épidémiologie et la prévention de la American Heart Association – 1999). Les chercheurs ont fait remarquer que l'inactivité physique fait doubler le risque de coronaropathie chez la femme et qu'elle est directement responsable de 12 p. cent de tous les décès enregistrés chaque année.

« Pour contrer cette tendance, les mamans doivent prendre le temps de faire de l'exercice; les programmes doivent être adaptés et favoriser un mode de vie actif », affirme l'auteur principal de l'étude.

Les mères ont de la difficulté à trouver le temps de faire des exercices, mais qu'elles n'abandonnent pas – le surplus d'énergie que procure l'activité physique fera économiser du temps à long terme. D^r Dargis peut vous aider à concevoir et à maintenir un programme d'exercices qui s'intègre à un horaire chargé.



Qu'y a-t-il pour souper?

Planifiez-vous le repas du soir en fonction des restaurants qui se trouvent le plus près du terrain de base-ball pour la pratique du soir de votre enfant? Lorsque vous êtes fatiguée ou anxieuse, vous êtes plus susceptible d'avoir de mauvaises habitudes alimentaires. Et ces mauvaises habitudes peuvent en retour accroître la fatigue et l'anxiété. De plus, la consommation fréquente de repas-minute prive vos enfants de nutriments essentiels et leur transmet un mauvais message au sujet de l'alimentation.

Croyez-le ou non, bien manger ne demande pas plus d'énergie – simplement un peu de gestion du temps. La planification peut paraître fastidieuse, mais elle en vaut vraiment la peine. Voici plusieurs techniques éprouvées qui nous ont été recommandées par des mères qui ont fait de la saine alimentation leur priorité.

1. Planifier tous les repas de la semaine à venir en s'assurant de prévoir le temps de préparation. Le dimanche est souvent une bonne journée pour prévoir les événements des prochains jours. De plus, tenez compte du moment et du lieu des activités de soirée et vérifiez si les activités coïncident avec les heures de repas ou de collation.

2. Faire en sorte que votre expédition à l'épicerie soit l'occasion d'acheter quantités de fruits et de légumes frais. À la maison, coupez ou hachez ces aliments colorés qui regorgent de vitamines et d'énergie. Idéales pour la boîte à lunch, le sac à main et la mallette, ces collations santé protègent votre famille contre les fringales.

3. Faire participer les enfants à la planification des repas. Plus vous les impliquez, plus ils sont susceptibles d'accepter les changements.

Si vous ne savez pas exactement en quoi consiste une alimentation équilibrée, parlez-en à votre chiropraticien puisque la nutrition fait partie intégrante de sa formation.

Le stress, les mamans et la sclérose en plaques

Les chercheurs ont établi récemment l'existence d'un lien définitif entre le stress et la récurrence de poussées actives chez les mamans atteintes de sclérose en plaques (SP). L'étude de douze mois portait sur 23 femmes atteintes de la maladie. Chaque semaine, les femmes ont rempli des questionnaires portant sur les symptômes de la maladie et les événements de la vie, par exemple commencer un nouveau travail, découvrir qu'un de ses enfants a des difficultés scolaires et avoir un accident d'automobile.

« Les résultats de cette étude confirment une fois de plus que les événements stressants de la vie sont des déclencheurs potentiels de l'activité de la maladie chez les femmes souffrant de la sclérose en plaques ». (*Women's Health Weekly*, 2003 : 26).

Cette nouvelle étude atteste encore l'existence d'un lien de cause à effet entre le stress et la maladie. Si le stress vous épuise, faites un premier pas pour désamorcer cette bombe en prenant rendez-vous avec un chiropraticien.

Profiter au maximum de la maternité

Votre source d'énergie intérieure n'attend qu'un signal de votre part! Il est facile de découvrir cette source cachée lorsqu'on sait où regarder. Si vous manquez de vigueur, vous n'avez pas à consommer des médicaments pouvant avoir des effets secondaires dangereux. Il y a une façon naturelle, efficace et plus sûre de rester en santé et débordante d'énergie : la chiropratique. Partout dans le monde, les mères découvrent la chiropratique et trouvent des solutions gagnantes à leur manque d'énergie. Alors au jour de la Fête des mères, offrez-vous ou offrez à une maman que vous connaissez une consultation chiropratique : le premier pas vers une vitalité renouvelée!

Pour souligner la Fête des mères, notre cabinet a préparé une offre exceptionnelle. Informez-vous sans tarder auprès d'un membre de notre équipe!

