Courrier Santé - Août 2013

Bonjour à tous,

Le mois d’août est le mois de migraine comme certains ont pu le constater à la radio ou dans les journaux.  C’est pourquoi nous avons dédié la majeure partie de ce courrier santé à la migraine. Nous vous tenons également au courant des concours qui se déroulent à la *Clinique Solution Santé Chiropratique*avant de faire un petit clin d’œil à la rentrée scolaire et à l’horaire de la clinique.

**Pourquoi la chiropratique est-elle une option si efficace contre les maux de tête?**

Il faut d’abord savoir que la migraine n’est pas une maladie, mais bien un symptôme. Le stress, la fatigue, la tension musculaire,  les maux de cou, la déshydratation et de la consommation de certains aliments sont souvent à l’origine des maux de tête.  Ce qu’il y a de particulier, c’est que la migraine survient généralement après l’exposition aux facteurs provocateurs et non pendant l’exposition. Heureusement, la chiropratique a de bons résultats pour diminuer les facteurs provocateurs de la migraine et peut également aider à gérer le stress.

Selon Dr Paquet, chiropraticien, la cause de la douleur de plusieurs personnes aux prises avec des maux de tête ne vient pas de leur tête mais bien de leur cou. Des études scientifiques indiquent qu'une condition courante de la colonne vertébrale appelée subluxation vertébrale est, chez plusieurs patients, la cause cachée de la douleur. La bonne nouvelle est que les soins chiropratiques corrigent de façon efficace et sûre ce problème de même que la douleur qui lui est associée. En fait, Dr Paquet, chiropraticien, va à la source de la douleur plutôt que de camoufler les symptômes par des médicaments qui peuvent avoir des effets secondaires dangereux.

Les études démontrent que les subluxations vertébrales modifient la fonction des muscles qui en retour déclenche la tension musculaire et la douleur. Puisque les muscles et les tendons joignent les vertèbres du cou avec la tête, il est facile de comprendre comment une vertèbre désalignée dans le cou ou dans la partie supérieure du dos peut mettre en route une réaction en chaîne qui dérange l'intégrité musculaire à la tête, engendrant de la douleur. Ce lien entre la colonne vertébrale et les muscles du dos, de la tête et du cou explique pourquoi les maux de tête sont souvent accompagnés de douleurs musculaires dans le cou et dans la partie supérieure du dos.

Le stress exacerbe plusieurs types de céphalées – le mal de tête causé par la fatigue musculaire, la céphalée de tension et la migraine. Les chercheurs donnent raison aux personnes qui disent que la douleur les empêche de réfléchir. Une nouvelle étude, réalisée auprès de 80 sujets, a révélé en effet que le mal de tête nuit à la mémoire et à l’attention cognitive.

Les soins chiropratiques éliminent la cause de la douleur à la tête en corrigeant les subluxations vertébrales. Pour ce faire, les chiropraticiens appliquent une pression douce à la colonne vertébrale appelée ajustement chiropratique. Ces manœuvres rétablissent efficacement le mouvement et l'alignement des vertèbres dysfonctionnelles.

Nous vous invitons à lire la pièce jointe en attachement « Maux de tête : le lien vertébral » qui propose de plus amples informations sur le sujet et vous proposons deux témoignages de patientes qui ont amélioré leur condition grâce aux ajustements chiropratiques spécifiques de Dr Paquet, chiropraticien :  
« L’approche chiropratique spécifique m’a permis de dire « byebye » à mes migraines. Et cela, dès les 1ers mois de traitements. Plus je continue, plus je vois les aspects bénéfiques incroyables à long terme. Merci Pascal.  » - Geneviève

« Témoignage d’une EX-migraineuse  
Cher Docteur,  
Je tiens à vous remercier pour la compétence et la justesse de votre intervention contre des maux de dos, de nuque et surtout de migraines qui étaient à un stade chronique, grave et avancé depuis que j’ai 7 ans, alors que j’en ai 61. Je vous avoue qu’avant vos traitements, j’étais parmi les sceptiques, influencée par la médecine traditionnelle et le « lobby » des compagnies multinationales pharmaceutiques. J’avais des migraines tous les jours depuis des années. Dès les premiers traitements, ma migraine s’en allait une journée de temps en temps. J’ai arrêté les 7, 8 pilules que je prenais [..] J’espère que toutes les femmes ayant des problèmes de dos, de nuque ou de migraines interviendront le plus tôt possible et continueront de faire ce geste régulièrement. Merci, merci » - Liliane

**Gagnez une visite aux Mosaïcultures Internationales de Montréal**

Pour le mois d’août, la *Clinique Solution Santé Chiropratique* fera tirer une paire de billets pour les *Mosaïcultures Internationales de Montréal 2013* parmi toutes les personnes qui auront initié des proches aux soins chiropratiques. Ce cadeau d’une valeur de 50$ permettra à un de nos précieux ambassadeurs d’admirer les « œuvres végétales spectaculaires en deux et trois dimensions, créées par les meilleurs artistes-horticulteurs au monde »1 au *Jardin botanique de Montréal*avant le 29 septembre 2013. Bonne chance à tous !

1 Source :<http://www.mosaiculturesinternationales.ca/a-propos/>

**Concours Ambassadeurs - juillet 2013**

Félicitation à Madame Sévigny qui a gagné la chaise suspendue *Moon Chair* dans le cadre du concours Ambassadeurs du mois de juillet 2013. Il s’agit d’une chaise ultralégère en toile de parachute marine comprenant des accoudoirs rembourrés, un repose-pied,  un sac de transport ainsi que la corde nécessaire pour la fixer. Merci à tous ceux qui ont permis à leur proche de découvrir les bienfaits de la chiropratique et d’entamer un retour vers une santé optimale.

**Rentrée scolaire**

Le mois d’août est aussi synonyme du retour à l’école pour de nombreux étudiants et professionnels du milieu scolaire. La *Clinique Solution Santé Chiropratique* constate trop souvent que les enfants prennent le chemin des classes avec un sac à dos qui est mal ajusté et trop lourd. Privilégiez un sac à dos ou un modèle "pochette" et évitez les sacs à bandoulière qui peuvent causer de graves dommages à l'alignement de votre colonne vertébrale. Si vous devez absolument prendre un sac à bandoulière, prenez soin d'alterner l'épaule sur laquelle vous le porter. La meilleure solution demeure un sac à dos avec support lombaire et courroie au niveau de la taille. Dans tous les cas, il est important d’utiliser les deux courroies du sac à dos et  s’assurer qu’elles sont de mêmes longueurs. La dimension du sac devrait faire d’arriver au maximum à la hauteur des épaules et au minimum descendre jusqu’au bas du dos. Sachez également que le poids du sac à dos ne doit pas excéder  10% du poids de la personne qui le porte. Un sac à dos ajusté, c’est bien. Ce qui est encore plus important, c’est d’ajuster l’enfant qui le porte. N’hésitez pas à demander des conseils à Dr Paquet, votre dévoué chiropraticien et à demander des informations sur notre politique familiale ou un exemplaire de la brochure pour un sac à dos ajusté à notre assistante chiropratique.

**Horaire de la clinique**

Je profite également de l’occasion pour vous rappeler que la clinique est ouverte les lundis, mercredis et jeudis entre 10h00 et 13h30 et entre 15h00 et 19h30. Noter également que la clinique sera fermée le lundi 2 septembre 2013 pour la Fête du Travail. Pour vous accommoder, nous ouvrirons nos portes le mardi 3 septembre 2013 de 13h00 à 19h00.

Chiropratiquement vôtre,

**Dr Pascal Paquet, D.C. Chiropraticien*Clinique Solution Santé Chiropratique***  
1100 Crémazie Est, bureau 100  
Montréal, QC, H2P2X2  
bureau: 514-723-2424

<http://www.cliniquesolutionsante.com/>

**Avis de confidentialité**  
Le contenu de ce message ainsi que du ou des fichiers qui y sont joints est strictement confidentiel et destiné exclusivement à son ou sa destinataire. Si vous n’êtes pas cette personne, nous attirons votre attention sur le fait qu’il est strictement interdit de copier, de faire suivre ou d’utiliser les informations contenues dans ce courriel. Si cette communication vous a été transmise par erreur, veuillez la détruire et nous en aviser immédiatement par courriel.  
**Désabonnement**  
Si vous ne désirez plus recevoir de courriel de notre part, veuillez simplement répondre à ce message. Vous pouvez également nous indiquer un autre courriel plus approprié pour faire l'envoi si nécessaire. Merci de votre intérêt.