

# Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

## Le jour de la fête des Pères, engagez-vous à être un modèle de santé

**Le jour de la fête des Pères est le jour pour rendre hommage aux pères et les fêter. C'est aussi pour les papas une journée de réflexion sur leur rôle de père et comment ils peuvent utiliser ce rôle pour garder leur famille heureuse et en santé. Si vous êtes un père, un grand frère, un oncle, ou une personne qui s'occupe d'un enfant, profitez de cette occasion pour analyser votre comportement en tant que modèle de santé.**



Le jour de la fête des Pères, prenez conscience que vous pouvez avoir une grande influence sur la santé de vos enfants qui se tournent vers vous pour obtenir des conseils. Mais vers qui pouvez-vous vous tourner pour obtenir des conseils afin que vos enfants aient une vie plus en santé? D' Paquet est là pour vous aider. Poursuivez votre lecture pour découvrir un moyen simple mais très efficace afin que le bien-être soit une priorité familiale.

### Une question de la prévention

Quelle « attitude de soins de santé » démontrez-vous à vos enfants? Une des plus précieuses valeurs qu'un père peut transmettre à ses enfants est de mettre l'accent sur la prévention lorsqu'il s'agit de demeurer en santé. Cela peut sembler être le gros bon sens, mais cela signifie lutter contre le modèle traditionnel de soins de santé, « soins de maladies », si populaire dans notre société contemporaine – un système

qui se concentre sur les symptômes de la maladie plutôt que sur les causes sous-jacentes. La bonne nouvelle est qu'une approche plus personnelle, orientée vers le bien-être remplace lentement mais sûrement ce système dépassé. D' Paquet est à l'avant-garde de cette révolution en soins de santé!

Attendez-vous que vos enfants souffrent d'un affreux mal de dent avant de consulter un dentiste? Bien sûr que non. Alors, pourquoi remettre à plus tard les examens chiropratiques? Insister sur la prévention signifie profiter des soins chiropratiques afin de garder vos enfants à leur niveau maximum, non simplement soulager leurs douleurs lorsque surviennent les blessures. Encourager les enfants à continuer les examens chiropratiques réguliers est la clé pour qu'ils atteignent une santé optimale. À titre de spécialistes de la prévention, les chiropraticiens peuvent aider vos êtres chers à prévenir les maladies ultérieures. Le but des examens chiropratiques réguliers est d'assurer que la colonne vertébrale de vos jeunes enfants soit bien alignée et sans subluxation vertébrale, endroits dysfonctionnels dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés.

Les subluxations vertébrales sont liées à de nombreuses affections incluant les maux de tête, les infections de l'oreille et la mauvaise posture. D' Paquet utilise des manœuvres douces, sûres et efficaces appelées ajustements chiropratiques

pour rétablir le mouvement et l'alignement de la colonne vertébrale et corriger les subluxations vertébrales.

### Déconseillez les médicaments

Vos enfants reçoivent-ils de votre part un « message contradictoire » au sujet des drogues et des médicaments? Plusieurs pères et autres modèles mentionnent aux enfants les dangers des médicaments, mais par la suite, ils avalent des antidouleurs en vente libre comme des bonbons. Évidemment, les médicaments en vente libre ne sont peut-être pas aussi dangereux que les drogues illégales. Toutefois, l'usage à tort et à travers des antidouleurs laisse supposer que les médicaments « ce n'est pas grave » et qu'ils sont la solution idéale pour la plupart des problèmes de santé. Lorsque les parents et les personnes qui s'occupent d'un enfant font usage de médicaments comme première ligne de défense contre l'inconfort, leurs enfants apprennent à camoufler les symptômes de la maladie plutôt qu'à concentrer leurs efforts sur la prévention.

Le jour de la fête des Pères, engagez-vous, pour la santé de vos enfants, à restreindre l'usage des médicaments pour toute la famille. Tournez-vous plutôt vers la chiropratique comme le choix naturel et le plus sûr.



## L'alimentation par l'exemple

Montrer à vos enfants de saines habitudes alimentaires est primordial pour leur bien-être à long terme. Les preuves scientifiques autorisent à penser que plusieurs conditions telles que la dysfonction cognitive découlent d'une mauvaise alimentation durant l'enfance. De plus, plusieurs maladies graves de l'âge adulte peuvent venir de l'apport alimentaire durant l'enfance et par de mauvaises habitudes alimentaires subséquentes. Par exemple, le régime alimentaire est responsable de 80% des cancers du gros intestin, des cancers du sein et de la prostate (*BMJ* 1998;317:1636-40). Un rapport dans le *Journal of the American Medical Association* a trouvé que l'athérosclérose, la plaque artérielle qui mène aux maladies cardiovasculaires, débute dès l'âge de 15 ans.

À juste titre, les auteurs de l'étude ont conclu que « la prévention première de l'athérosclérose... doit commencer durant l'enfance ou l'adolescence. » (*JAMA* 1999;281:727-35.) Il n'est jamais trop tôt pour favoriser un régime alimentaire sain riche en fruits, légumes et grains entiers, et faible en aliments transformés, matières grasses et sucre.

Il est triste de constater que les enfants ne consomment pas suffisamment d'aliments qui combattent les maladies. Sur 168 enfants d'âge préscolaire qui ont participé à une étude d'une durée d'une semaine, le régime alimentaire d'aucun des enfants ne rencontrait les standards d'apports nutritifs recommandés (ANR) soit cinq portions de fruits et de légumes par jour. La plupart des enfants consommaient deux portions de fruits et moins de la moitié d'une portion de légumes par jour – ou environ 80 % de l'ANR pour les fruits et 25 % de l'ANR pour les légumes (*The New England Journal of Medicine* 1991;325:606-12).

Il est assez facile de contrôler le régime alimentaire d'une jeune enfant, mais il est peut-être plus difficile de le faire lorsqu'il atteint l'adolescence. Ne vous découragez pas; les chercheurs ont démontré qu'il est possible de freiner l'appétit de vos ados pour la *junk food*. Une étude s'est intéressée à 270 pères, 309 mères et 347 jeunes âgés de 15 ans. Tous les jeunes ont également choisi un ami pour participer à l'expérience. En colligeant les données à partir de questionnaires, les chercheurs ont trouvé que la famille – par opposition aux amis – joue un rôle plus important pour développer de saines habitudes alimentaires (*Preventive Medicine* 1998;27:645-56).

Que pouvez-vous faire pour favoriser de bonnes habitudes alimentaires chez vos enfants? Demandez à votre chiropraticien quels types d'aliments vos enfants devraient manger et comment leur inculquer de meilleures habitudes alimentaires. Vous trouverez plus bas quelques exemples des étapes que votre chiropraticien peut vous suggérer pour développer de bonnes habitudes alimentaires chez les jeunes enfants :

- ☉ Donnez l'exemple : les recherches suggèrent que si vous maintenez un régime alimentaire sain, que vous abandonnez le *junk food* et que vous garnissez votre garde-manger de collations saines, vos enfants vous imiteront (*J of the American Dietetic Association* 1998;11:1282-9).
- ☉ Présentez-leur des fruits et des légumes « amusants ». Recherchez la variété. Vos enfants lèvent peut-être le nez sur les pommes, les pois et le brocoli, mais ils peuvent se délecter de produits plus exotiques comme les kiwis, les papayes ou les patates douces. Ayez de l'imagination!
- ☉ Impliquez vos enfants : Impliquez vos enfants dans la planification des repas. En donnant à vos jeunes l'occasion d'apporter leur contribution, vous pouvez élaborer ensemble des collations santé et des repas nourrissants que tous les membres de la famille apprécieront!

## Un examen chiropratique pour toute la famille

Le vieil adage, « les enfants apprennent par l'exemple », est certainement vrai lorsqu'on parle de bien-être. Les chercheurs nous indiquent que les jeunes enfants ont tendance à suivre les mêmes habitudes de soins de santé que leurs parents. La suralimentation, l'abus de médicaments et l'inactivité sont choses courantes dans les familles. Toutefois, ces habitudes ne sont pas données en héritage, elle sont apprises.

Le jour de la fête des Pères, réévaluez les habitudes de santé que vous enseignez à vos enfants et engagez-vous à être un modèle de bien-être. Être un modèle de bien-être est un défi, mais c'est un défi qui procure aussi une grande satisfaction. Et, vous n'êtes pas seul. Cette clinique a pour mission de créer une communauté en santé, une famille à la fois. En fait, nous nous spécialisons dans les soins aux familles. Donc, informez-vous auprès de votre docteur au sujet des programmes familiaux spéciaux et des activités familiales. (Informez-vous également auprès des membres du personnel au sujet des certificats-cadeaux pour les pères!)

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour un examen chiropratique pour la famille, c'est ce qui est le plus important. Après tout, le plus beau cadeau pour la fête des Pères n'est-il pas une famille en santé?

### **Dr Pascal Paquet, D.C.**

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec)

H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel :

[drpascalpaquet@yahoo.ca](mailto:drpascalpaquet@yahoo.ca)