



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Les vacances, une nécessité vitale

Avec le rythme de vie effréné d'aujourd'hui, beaucoup d'entre nous subissent de multiples stress. La carrière, les responsabilités familiales, les amis, la famille et les obligations personnelles peuvent prendre tout notre temps. Trop souvent, à un certain moment de notre vie, nous avons l'impression que nos piles sont à plat. Prendre des vacances est une activité essentielle qui doit être mise à son calendrier toutes les années ! Après tout, même Dieu s'est reposé le septième jour après avoir fini de créer le monde.

PAS BESOIN DE VACANCES

Selon certaines enquêtes, 35 % des cadres et employés ne prennent pas leurs vacances chaque année et ceux qui en prennent apportent l'ordinateur portable et le BlackBerry. Selon un article paru le 13 mai 2008 sur le portail *Canoë*, les vacances seraient un facteur de stress pour un Québécois sur cinq (21 %) parce qu'ils se sentent coupables de partir en vacances. Quatorze % d'entre eux prétendent que leur employeur ne les encourage pas à prendre toutes leurs journées de vacances.

Pourtant, les vacances sont importantes. Ils fournissent le temps pour se détendre, se reposer et faire le point sur votre vie personnelle, vos besoins, vos désirs. Essentiellement, elles servent à se ressourcer, se détendre et oublier le quotidien. Même si les vacances sont parfois difficiles à assumer, il est important de ne pas se laisser dévorer par les habitudes du quotidien. Si vous pensez être essentiel pour votre entreprise et que vous ne pouvez pas quitter le bureau, détrompez-vous. Dites-vous que les vacances vous permettront de diminuer votre stress tout en vous permettant de revenir plus productif.

La pire chose à faire à votre santé est de ne prendre aucune pause

est important de ne pas se laisser dévorer par les habitudes du quotidien. Si vous pensez être essentiel pour votre entreprise et que vous ne pouvez pas quitter le bureau, détrompez-vous. Dites-vous que les vacances vous permettront de diminuer votre stress tout en vous permettant de revenir plus productif.

LES MALADIES ET LE STRESS

Selon une enquête faite par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) sur le fardeau mondial de la maladie, les maladies mentales, y compris les troubles liés au stress, seront la 2e cause d'invalidité d'ici 2020. Nier l'existence du stress aggrave le problème. S'installe alors un



PHOTO ISTOCK

■ Comment relaxer en vacances lorsqu'on apporte son ordinateur ou son BlackBerry ?

cercle vicieux : le stress nuit à la productivité et diminue la satisfaction au travail, réduisant par le fait même les chances d'obtenir une promotion et de connaître une réussite professionnelle. Personne ne veut arriver à ce cycle où l'anxiété détruit la tranquillité d'esprit tout en désorganisant le bien-être physique.

Le stress déséquilibre le fonctionnement du système neuromusculosquelettique, entraîne des réactions toxiques au niveau du système nerveux et augmente la sécrétion de cortisol. Le cortisol est une hormone qui gère le stress. Un excès de cortisol dans le corps provoque un épuisement progressif des protéines du corps tout en pouvant affecter la qualité du sommeil et l'efficacité du système immunitaire.

La pire chose à faire à votre santé est de ne prendre aucune pause. Même si vous ne pouvez pas obtenir une semaine, organisez-vous pour prendre de longs week-ends : de courts voyages peuvent apporter les mêmes bienfaits. Les vacances vous permettront de vous concentrer sur les changements que vous souhaitez apporter dans votre vie et sur ce que vous voudriez faire différemment. Elles vous permettront également de vous découvrir. Mine de rien, vous diminuerez votre niveau de stress et reviendrez frais et dis-

pos au travail.

Pour votre santé mentale et celle de vos proches, il est important de prendre au moins quelques jours pour vous ressourcer. L'été se termine seulement le 21 septembre. Alors, qu'attendez-vous avant de vous reposer et partir en vacances ?

SAVEZ-VOUS QUE...

- Ceux qui prennent des vacances annuellement diminuent de 30 % leur risque de maladie cardiaque ? Les chercheurs ont reconnu une association entre le stress psychologique et les maladies cardio-vasculaires telles que la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral.
- Changer d'environnement est la meilleure chose à faire pour se détendre et relaxer. Des vacances au bord de la mer ou du camping en forêt sont deux endroits à privilégier.
- Les soins chiropratiques peuvent vous aider à mieux aérer votre stress.