



CHIROPRATIQUE

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

Guide antistress du temps des Fêtes

L'organisation du calendrier de décembre, la période de pointe au boulot, l'excitation des enfants, la fin de session, les emplettes, les réunions familiales et professionnelles et la préparation de la réception: voilà revenue la rengaine du temps des Fêtes. Difficile, à travers un tel emploi du temps, d'y trouver équilibre, calme et sérénité. Cette année, offrez-vous moins de stress en cadeau.

LE STRESS ET LA SANTÉ

Le moteur d'une voiture roulant en première vitesse sur l'autoroute rendra vite l'âme. Le mauvais stress a sensiblement le même effet sur le corps. Il augmente la production d'adrénaline et de cortisol et, sur une période prolongée, détruit l'équilibre naturel du corps. Votre organisme est alors tout disposé à accueillir maux de tête, fatigue, douleurs lombaires et articulaires, problèmes de digestion et insomnie. Le système, consacrant énormément d'énergie à combattre ces symptômes, se rend vulnérable au passage d'infections comme le rhume. Déjouez-les et terminez l'année en santé.

AU TRAVAIL: RÉALISME ET TEMPS D'ARRÊT

La fin de l'année annonce souvent une surcharge de travail. Qu'à cela ne tienne: prenez le temps de décompresser. Troquer votre heure de lunch pour une heure de travail supplémentaire sera efficace à court terme, mais risque de vous épuiser à petit feu. Sans énergie, l'organisme voit son système immunitaire affaibli, accumule la fatigue et devient de surcroît inapte à toute concentration. À midi, pourquoi ne pas sortir marcher un quart d'heure?

APPRENEZ À FAIRE LE VIDE

Étudiants: terminez vos travaux quelques jours avant la date d'échéance et évitez de considérer la nuit précédant l'examen comme un moment propice à l'étude. Travailleurs: imposez-vous la consigne de ne pas rapporter de travail à la maison.

Le stress n'est pas qu'émotionnel; il peut aussi être physique. Accordez une attention particulière à votre posture. En position assise, notamment, votre dos devrait être droit, vos poignets sans flexion, votre postérieur disposé au fond de la chaise, vos épaules alignées avec votre bassin et vos genoux légèrement



■ Pour un sommeil réparateur, évitez alcool et soupers copieux entre les réveillons.

plus bas que celui-ci. Ne bloquez jamais le téléphone entre le cou et l'épaule.

À LA MAISON: ACTION, DÉCOMPRESSION

Malgré les mille et une tâches à accomplir, réservez-vous un temps pour bouger. En plus de fournir l'énergie nécessaire à votre système, l'activité physique est le meilleur remède contre le stress. Une promenade en forêt? Un bonhomme de neige avec les enfants? Une séance de pelletage? À vous de choisir.

Mettez toutes les chances de votre côté pour avoir un sommeil récupérateur. Pour ce faire, un « halte-là » sur l'alcool et les soupers copieux sera, entre autres, de mise entre les soirs de réception.

Apprenez à dire « non » et n'hésitez pas à demander l'aide de vos proches. Les tâches stressantes peuvent devenir un jeu si tout le monde y met du sien.

DANS LES BOUTIQUES: JUGEMENT ET STRATÉGIE

Si vous ne supportez pas les longues files d'attente, évitez les périodes de pointe; prenez de l'avance et magasinez tôt en matinée.

Les talons hauts rendront votre magasinage plus périlleux, moins confortable et moins zen. Une bonne paire de chaussures de marche supportant bien le pied et comprenant des semelles qui absorbent les chocs est essentielle.

Oubliez la bourse ou les dizaines de sacs fournis par les boutiques, qui déséquilibrent votre posture et qui sont responsables de l'apparition de douleurs chroniques. Un sac à dos participera à votre confort, réduira votre niveau de stress et préviendra les blessures.

Respectez les limites que vous impose votre corps: permettez-vous des pauses lorsque la fatigue s'empare de vos jambes et de votre dos. Transportez toujours une bouteille d'eau et limitez vos transports. Au lieu de traverser la ville trois fois, pourquoi ne pas concentrer vos achats dans quelques endroits uniquement?

Le stress fait mauvais ménage avec le plaisir. Pour aider votre corps à mieux récupérer de la période des Fêtes, élaborer votre stratégie santé dès aujourd'hui.

Source:

■ Association des chiropraticiens du Québec