



CHIROPRATIQUE

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

« Zen » pour les vacances

À quelques jours de l'annuelle période des vacances de la construction, qui s'échelonne du 24 juillet au 6 août, plusieurs d'entre nous se préparent déjà à prendre une pause bien méritée. Les vacances estivales sont pour plusieurs l'occasion de tirer un trait sur tout le stress accumulé par l'organisme au fil de l'année. Inutile de dire qu'elles sont essentielles : l'accumulation de stress peut sérieusement nuire à la santé.

LE STRESS DANS L'ORGANISME

La vie est composée de périodes stressantes auxquelles chacun de nous, sans exception, se voit confronté. Heureusement, tout stress n'est pas nocif en soi. Il peut même stimuler les performances lorsqu'il est géré adéquatement et qu'il ne prend pas des proportions démesurément négatives.

Irritabilité, insomnie, anxiété, altération de la concentration, fatigue, change-

ment d'habitudes alimentaires. Voilà quelques-uns des symptômes les plus fréquemment associés au stress négatif. Ses effets sur la santé dépendent souvent des circonstances de la vie et de la façon dont on aborde la réalité. De façon globale, il déséquilibre le fonctionnement du système neuro-musculo-squelettique, entraîne

des réactions toxiques au niveau du système nerveux et augmente la sécrétion de cortisol. Le cortisol est l'hormone qui gère le stress dans l'organisme. Lorsque sécrétée en trop grande quantité, elle entraîne un épuisement progressif des protéines du corps et peut affecter la qualité du sommeil et l'efficacité du système immunitaire. Ne pas pouvoir tirer profit des épisodes stressants de la vie peut par ailleurs nous rendre plus vulnérables à d'autres types d'affections comme les maladies intestinales, l'herpès et la maladie mentale.

SES EFFETS SUR LA SANTÉ

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les maladies mentales, y compris les troubles liés au stress, seront la deuxième cause d'invalidité d'ici 2020. Chez nous, le stress est d'ailleurs respon-

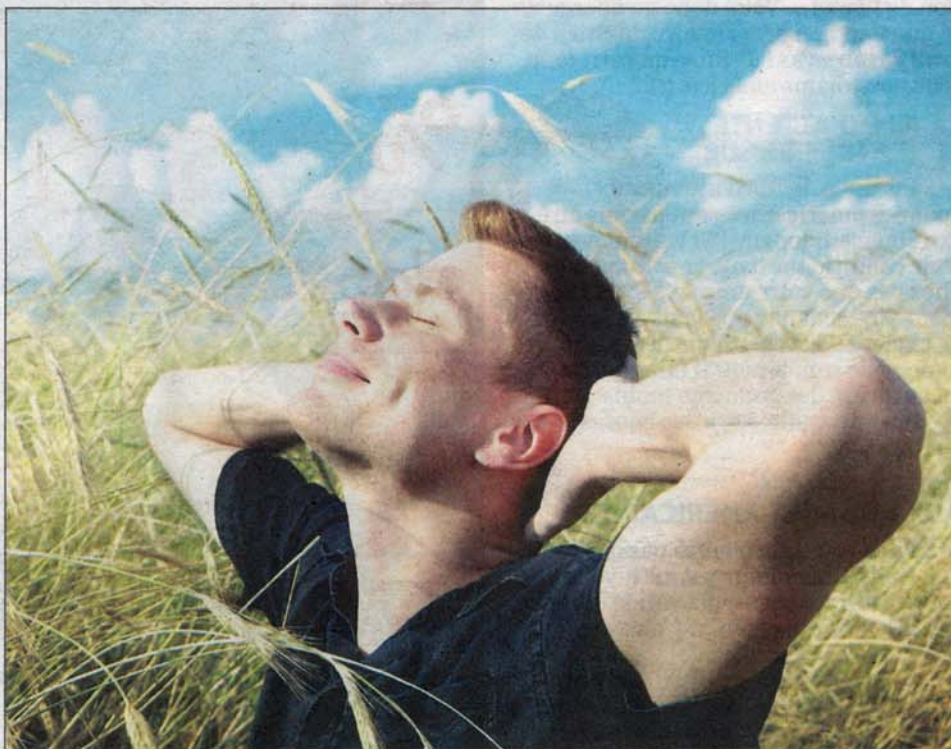


PHOTO D'ARCHIVES

■ **Durant la saison estivale, il est important de prendre le temps de souffler et de rester zen.**

sable de 40 % du renouvellement du personnel en entreprises. Ce même pourcentage correspond aux demandes d'invalidité à long terme qui sont reliées au stress et aux problèmes de santé mentale. Il a pourtant été démontré que les personnes qui choisissent de prendre des vacances annuelles diminuent de 30 % leur risque d'être victime d'une maladie cardiaque. Les chercheurs ont en effet reconnu qu'il y avait une association certaine entre le stress psychologique et les maladies cardiovasculaires telles que la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral.

Cette donnée ne suffit pas à convaincre tout un chacun de s'accorder au moins une période d'arrêt durant l'année, beau temps mauvais temps. Pas moins de 35 % des cadres et employés ne se prévalent pas de leurs vacances annuelles. Rongé par la culpabilité, un Québécois sur cinq admet même ne pas réussir à évacuer le stress lors des préparatifs de vacances, et une proportion importante parmi ces derniers choisit de flâner sous le parasol... cellulaire en poche ou courriels à portée de main.

L'ART DE RESTER ZEN

La première arme contre l'apparition des symptômes du stress demeure la confiance et la connaissance de soi. Savoir identifier et respecter ses limites

vous aidera à mettre un frein à des situations qui pourraient engendrer une réponse de stress nuisible à votre santé.

Savez-vous identifier la source de votre stress avec facilité ? Chacun de nous répond différemment aux aléas de la vie. Mieux gérer son stress implique d'en rechercher la provenance et de trouver des solutions pour modifier son comportement, le cas échéant.

Les remèdes naturels antistress sont multiples. Pratiquer une activité physique régulière, le yoga, la méditation, le tai-chi ou les techniques de respiration peuvent vous être utiles. Conservez toujours une saine alimentation, entourez-vous de gens en qui vous avez confiance et apprenez à déléguer vos tâches. Aussi, n'hésitez pas à vous confier à un chiropraticien qui saura évaluer votre résistance au stress en vous suggérant des solutions saines et réalistes qui s'appliquent à votre situation.

Durant la saison estivale, se sortir de la routine pour une fin de semaine, quelques jours ou plus est nécessaire. Trouvez l'activité qui correspond le mieux à vos intérêts et à votre réalité, et fermez la porte au stress, l'instant de quelques jours. Bonnes vacances !

Sources :

Association des chiropraticiens du Québec : www.chiropratique.com

Santé Canada, Santé mentale - Gestion du stress