

Êtes-vous **STRESSÉ**?

- J'ai du mal à dormir
- Je me sens irritable dès le matin, sans raison apparente
- Je mange sur le pouce, sans grand appétit
- Je me sens épuisé(e), je cours tout le temps
- Je me sens constamment préoccupé (e) par un problème ou un autre
- J'ai souvent mal à la tête / je suis tendu (e) / j'ai des problèmes de santé
- J'ai du mal à me reposer



On peut éviter et contrôler notre stress!

Votre chiropraticien(ne) peut:

Vous offrir des soins afin de:

- Aider votre corps à gérer votre stress
- Stimuler votre système nerveux
- Redonner mobilité et souplesse aux articulations
- Rétablir le bon alignement articulaire
- Améliorer la fonction de l'articulation et de votre système nerveux
- Relaxer vos muscles
- Gagner de la force musculaire

Vous conseiller sur vos habitudes de vie:

- Relaxation
- Exercices
- Posture
- Alimentation
- Étirements



910, Bélanger, suite 204, Montréal, Qc, H2S 3P4

Tél : 514 278-8878

Plein le dos
du



STRESS

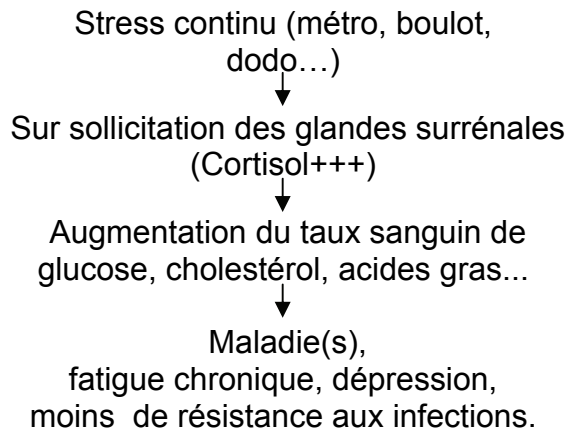
Clinique Chiropratique

La Petite Patrie

TÉL.: 514-278-8878

Le stress...

À notre époque, être stressé fait partie de notre mode de vie. Pourtant plusieurs solutions s'offrent à nous pour nous aider à y faire face. Lors d'un stress constant, des hormones sont produites pour nous permettre d'y réagir. Par contre, à long terme, il en résulte une **perte de la capacité du corps à s'adapter**. Nous sommes alors plus susceptibles aux malaises et maladies



Les principaux problèmes reliés au stress:

- Diabète de type II
- Hypertension, maladies cardiaques
- Taux de cholestérol élevé
- Infections dues à un système immunitaire inefficace
- Insomnie, troubles psychologiques

Sources de stress qui affectent votre santé physique et mentale:

- *Naissance (naturelle et césarienne)*
- *Restrictions articulaires (Complexe de subluxation vertébrale)*
- *Traumatismes, blessures, chutes*
- *Style de vie sédentaire*
- *Activités répétitives*
- *Travail exigeant physiquement*
- *Mauvaise posture (sport, loisir, emploi, etc.)*
- *Toxines (drogues, médicaments, cigarettes)*

Plusieurs sources de stress peuvent être contrôlées:

- Le manque d'exercice
- Une mauvaise alimentation
- Mouvements répétitifs et mauvaise posture
- État psychologique, émotions négatives
- Restrictions articulaires (complexe de subluxation vertébrale)



**Offrez-vous une meilleure
qualité de vie...
On peut vous aider!**