

## Une approche toute **douce**,



Utilisée depuis des siècles, la chiropratique est une approche de plus en plus appréciée comme technique douce pour goûter à une meilleure qualité de vie et guérir sans recourir aux médicaments ou à la chirurgie.

Suivant l'évolution scientifique, la médecine traditionnelle vient corroborer de plus en plus l'approche chiropratique sur le corps humain. « Toutes les approches sont valables », indique la jeune Sherbrookoise, Suzanne Beauregard, titulaire d'un doctorat en chiropratique du réputé Collège Parker au Texas. Pour bien illustrer la combinaison des deux approches, elle reprend une citation du docteur James Chesnut, un praticien réputé: « Tel un pompier, le médecin intervient lors des événements courants de la vie tandis que le chiropraticien agit comme un rénovateur qui réajuste la fondation. »

L'origine du mot chiropratique vient du grec ancien et signifie « fait avec les mains ». Cet art de soigner manuellement utilise les forces naturelles du corps pour l'aider à s'autoguérir, à s'autorégulariser.

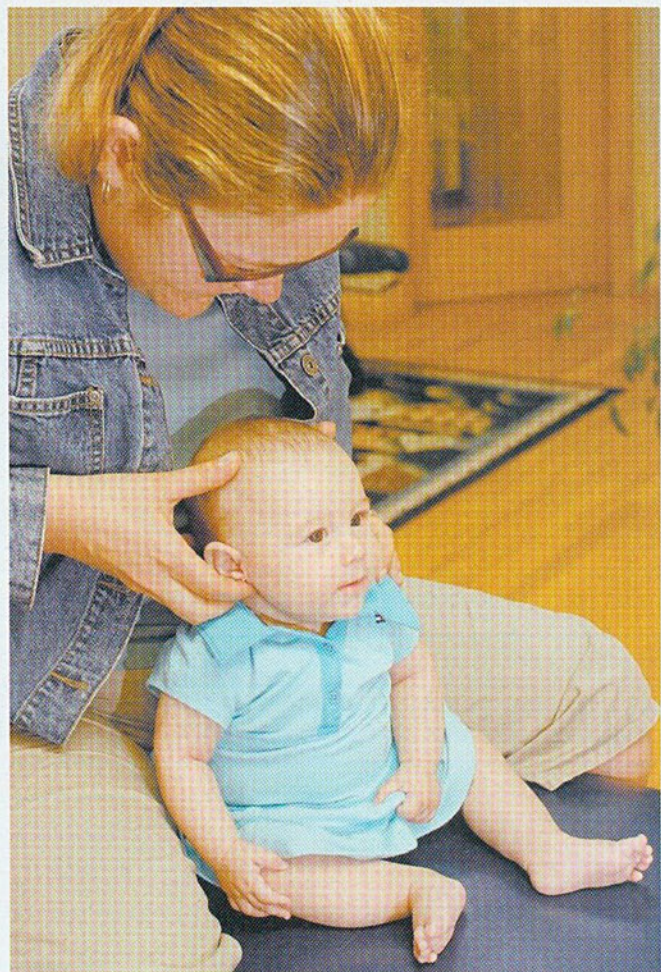
Considérant que la santé dépend essentiellement du bon fonctionnement de la colonne vertébrale et du système nerveux, la chiropratique intervient au moyen d'une série d'ajustements manuels. Cette technique de grande précision favorise le relâchement de l'articulation, ce qui permet de rétablir le mouvement du corps et d'en optimiser ses fonctions.

« Le système nerveux, c'est un peu comme le disque dur d'un ordinateur », explique Docteure Beauregard. « C'est la régie centrale pour diriger le système musculo-squelettique mais aussi les organes comme le cœur, les poumons et l'estomac! De là l'importance de s'assurer qu'il n'y ait, dans tout ce système de communication,

### Avantages et bienfaits de la chiropratique

- Meilleure qualité de vie
- Sommeil réparateur
- Digestion facilitée
- Réduction du stress
- Renforcement du système immunitaire
- Santé globale accrue
- Diminution ou disparition des symptômes

## pour **tous!**



Imacom, Jessica Garneau

*Même lors d'un accouchement dit « naturel », il arrive que de grandes tensions, pressions ou torsions affectent la colonne vertébrale du nouveau-né ainsi que ses os crâniens et l'ensemble des systèmes musculaires, nerveux et squelettique. Mieux vaut les corriger pour éviter des troubles de santé éventuels.*

aucune interférence ou blocage que nous appelons en chiropratique des subluxations. »

Les otites chez les enfants, les douleurs menstruelles, les maux de tête, l'asthme, l'arthrite, les problèmes digestifs ne sont que quelques exemples des maux qui peuvent provenir d'une seule et même source: le système nerveux.

Heureusement pour tous, il n'y a aucune contre-indication à être traité en chiropratique. « Il existe plus d'une centaine de techniques avec des versions beaucoup plus douces pour les patients atteints d'ostéoporose, les personnes âgées, les femmes enceintes et même les bébés », rassure la docteure Beauregard.

La vérification régulière et l'ajustement de votre colonne vertébrale peuvent apporter des bienfaits naturels et sans danger. « Comme toutes les approches traditionnelles et alternatives, la chiropratique ne peut tout régler sans assainir les habitudes de vie », insiste la chiropraticienne. « L'attitude mentale est aussi un élément très important de la santé! »