

La Vision de la Clinique Chiropratique Chaudière-Appalaches

J'ai à cœur de donner à mes patients et patientes les outils nécessaires pour qu'ils retrouvent et conservent une bonne santé.

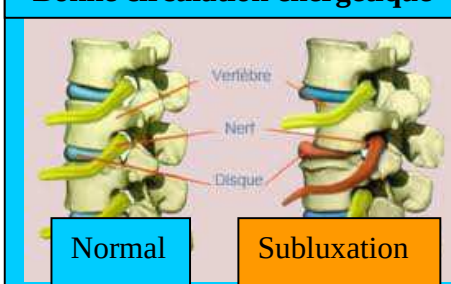
Alimentation saine



Exercices réguliers



Bonne circulation énergétique

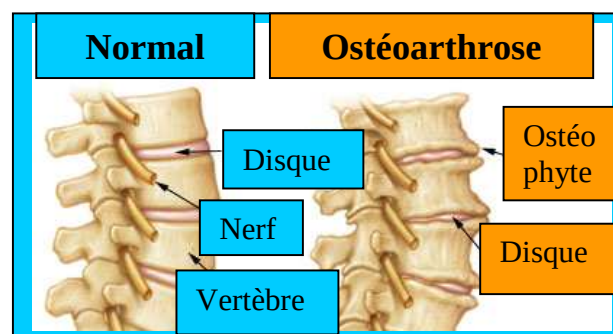


Bien manger et faire des exercices sont essentiels pour maintenir la vitalité dans vos os, muscles, tendons et cellules de votre corps.

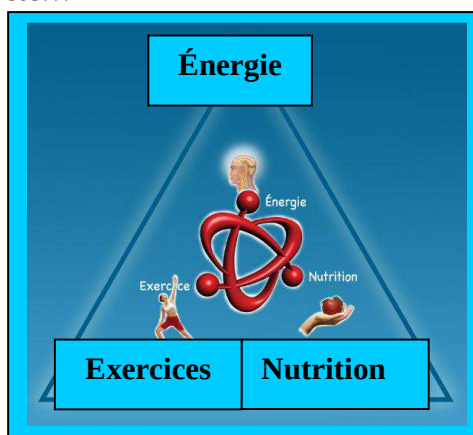
Cependant, pour assimiler les aliments ingérés et profiter des bienfaits des exercices, il faut défaire les blocages énergétiques.

La "pile" de votre corps, c'est votre cerveau. Alors tout ce qui fait interférence au bon fonctionnement de vos nerfs doit être corrigé. Pour « décoincer des nerfs », il faut que les os et vertèbres soient bien positionnés. Comme chiropraticienne, je peux détecter les vertèbres déplacées et leur redonner un bon mouvement. Lorsque les os bougent harmonieusement, ils ne dégénèrent pas ou très peu avec les années.

Je vois beaucoup de personnes arriver à mon bureau avec un dommage excessif à leurs vertèbres (arthrose). C'est comme si les gens consultaient un dentiste seulement lorsqu'ils ont sept, huit ou une douzaine de caries très avancées. On peut stopper la détérioration vertébrale et articulaire, mais on ne peut pas enlever les calcifications déjà en place. Trop souvent, les gens se décident à consulter en chiropratique seulement lorsque que leur corps les empêche de travailler... Mon rêve comme chiropraticienne, c'est que les gens prennent conscience de l'importance de leur système nerveux.



Si j'endommage un fils électrique qui alimente une lampe, est-ce possible que la lampe fasse des flammèches ou même cesse de fonctionner avec le temps? C'est la même chose pour vos nerfs, il ne faut pas que des os les empêchent de bien fonctionner et d'alimenter vos organes, tels que vos poumons, votre cœur, votre estomac, etc...



La santé c'est comme la joie, ça se construit et s'entretient chaque jour par de petits gestes. **C'est à chaque personne de se situer à l'intérieur du triangle de la santé. La chiropratique préventive est entrain de naître, mais tous mes patients sont les maîtres de leur santé et c'est à eux de décider d'opter pour des soins de crises (selon les symptômes) ou d'avoir un suivi régulier préventif.**

Je suis convaincue qu'un des plus beaux cadeaux que les parents peuvent faire à leurs enfants, c'est de les faire vérifier chez un(e) chiropraticien(ne). Les enfants, pour la plupart, n'ont pas de dommage. C'est le temps, avant la fin de leur croissance, de corriger leur alignement vertébral. En quelques visites seulement, ils ont souvent de très bons résultats, même à quelques semaines de vie. Des techniques très sécuritaires et douces nous permettent de les ajuster sans danger.

Je suis chiropraticienne depuis 2001. Je suis spécialisée en atlas orthogonal, mais je traite aussi toutes les autres articulations du corps. Vous êtes bienvenu(e)s à la Clinique Chiropratique Chaudière-Appalaches. **Au plaisir de vous rencontrer...**

Dre Julie Aussant, chiropraticienne, D.C.

Plus de 10 ans d'expérience

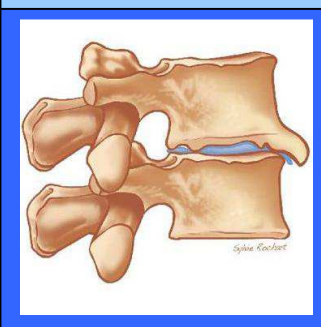
On « attrape » des problèmes de santé ou on les prévient...



Le système nerveux est comme une méga-centrale hydroélectrique avec ses pylônes (vertèbres) et ses fils électriques (nerfs). Le cerveau en est le principal centre (Baie-James). Il régit tous les organes et systèmes (cœur, poumons, foie, etc.). Si vos vertèbres sont désalignées, elles se détériorent avec le temps. Mais, les dommages peuvent être déjà importants lorsque votre corps décide de vous en informer par la douleur.



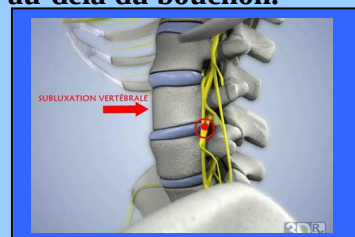
C'est le même principe qu'une dent sensible: ça fait souvent longtemps qu'une carie a commencé à se former au moment où elle commence à faire mal.



De la même manière, on « n'attrape » pas de l'arthrose vers 50 ans. Le processus d'arthrose commence généralement dans la vingtaine et parfois même avant. En fait, dès que 2 os ou vertèbres perdent leur mobilité, les nerfs de cette région sont alors pincés ou irrités et perdent graduellement leur fonction. Si le mouvement n'est pas rétabli, le temps passe, puis l'articulation commence à dégénérer; c'est le début de l'arthrose. En fait, c'est comme une « colle » qui se forme sur les surfaces articulaires qui finissent, au bout de 30 à 40 ans, par souder les os qui ne bougent plus harmonieusement. Les nerfs qui sortent entre les vertèbres deviennent alors, de plus en plus irrités. Cela ressemble à un bouchon de circulation; stress, inflammation, irritation locale et manque de circulation au-delà du bouchon.

Pour éviter de perdre constamment vos fonctions avec l'âge, vous devez vous assurer que toutes vos vertèbres et articulations bougent bien. Un(e) chiropraticien(ne) est un professionnel de la santé habilité à détecter les segments articulaires qui ne bougent pas bien. Et par des manipulations sécuritaires, il peut replacer ces segments et ainsi redonner à votre corps un meilleur fonctionnement.

Subluxation Vertébrale



Activateur

Les ajustements effectués ne nécessitent pas toujours de « cracs » ou de bruits. Plusieurs nouvelles techniques permettent de replacer très efficacement des vertèbres, sans bruit, particulièrement au niveau du cou.



Atlas Orthogonal

On peut comparer votre système articulaire à votre voiture; si votre auto est désalignée, vos pneus s'usent plus vite et de travers, c'est la même chose pour votre système vertébral. Si vos os sont désalignés, les coussins ou disques entre les os s'usent plus vite et de façon asymétrique.

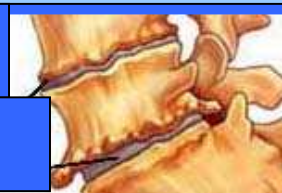
Ne restez pas dans un état de douleur et d'inflammation chronique. Cela se compare à regarder tous les jours clignoter la lumière « check engine » dans sa voiture sans rien faire... Votre chiropraticien peut vous sortir de cette phase où votre corps crie constamment à l'aide. Non, ce n'est pas normal d'avoir régulièrement mal à la tête ou d'avoir des migraines. Très souvent, cela résulte d'une irritation des racines nerveuses au niveau des hautes vertèbres cervicales. Voyez-y: ne laissez pas vos os se dégénérer. Les vertèbres ont une importance capitale dans votre santé et on ne peut pas arracher une vertèbre trop « cariée ».



Si les gens voyaient leurs os dans un miroir comme une carie... ils en prendraient certainement plus soin...

Arthrose

Disque dégénéré



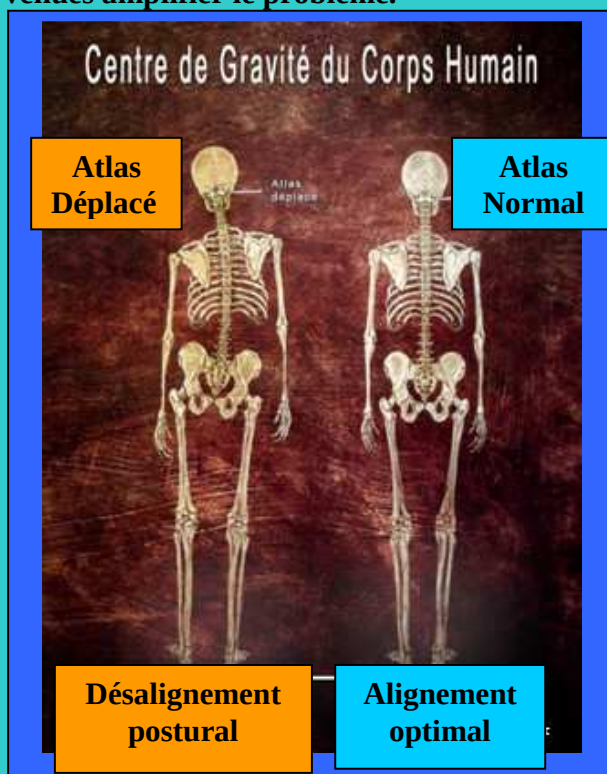
Dre Julie Aussant, Chiropraticienne, D.C.

Votre posture est le miroir de votre santé

Bougez votre pied droit... Ce n'est pas une blague, allez-y... Puis, bougez votre main gauche... D'où est partie la commande pour faire ces 2 mouvements? Du cerveau. Le cerveau est le centre de commande de tout le corps. Tout ce que vous faites, dites ou pensez est modulé par votre cerveau.

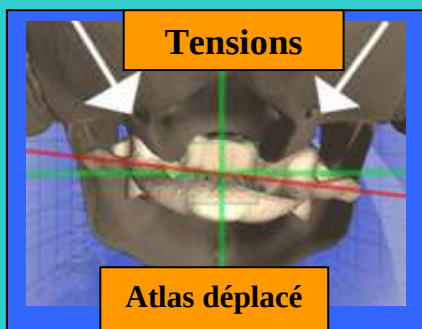
Maintenant, levez-vous et appuyez-vous sur une jambe en pliant légèrement l'autre. Est-ce que cette posture vous est familière ? Adoptez-vous cette position lorsque vous êtes dans une file d'attente à la caisse ou au cinéma ? Ou alors, êtes-vous de ces personnes qui changent constamment de position lorsqu'elles sont debout et qui finissent par s'appuyer sur un comptoir ou le mur le plus près ?

Combien de personnes autour de vous peuvent rester longtemps debout en s'appuyant également sur leurs 2 jambes ? À peine 1% de la population est vraiment bien dans cette position. Pourquoi tant d'inconfort dans une position si normale? Pour plusieurs, l'explication remonte à leur naissance ou leurs premières années de vie. Des vertèbres en pleine formation ont été déplacées par la traction ou la rotation qu'on a appliquées sur leur tête lors de l'accouchement. Puis, les nombreuses chutes lors de l'apprentissage de la marche sont venues amplifier le problème.

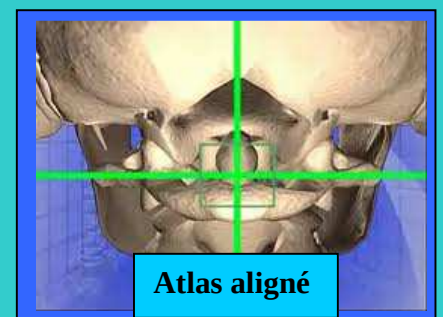


Une vertèbre dans le corps détermine l'alignement postural des gens. C'est la première vertèbre à la base du crâne qu'on appelle l'atlas. On pourrait comparer cette vertèbre au leader d'un groupe qui impose sa loi aux autres. Si cette vertèbre est déplacée, toutes les autres vertèbres s'alignent différemment pour compenser. On obtient donc une colonne en serpentins comme le présente le squelette de gauche. Tous les muscles du corps travaillent alors contre nature et créent des tensions et/ou douleur à différents endroits dans le corps. De plus, les gens amplifient cette cascade en s'appuyant très souvent sur leur jambe courte. De nombreux problèmes de santé résultent souvent d'un mauvais alignement, tels : des maux de tête et des migraines chroniques, des sciatiques récurrents toujours du même côté, un point entre les omoplates, douleur dans un genou ou un pied, etc...

De plus, lorsque l'atlas est déplacé, le courant neurologique est aussi perturbé, ce qui cause trop ou pas assez de courant dans les différents organes du corps. Cela donne place à plein de déséquilibres avec les années (trop de courant : brûlements d'estomac, pas assez de courant : foie lent, etc...)



Êtes-vous alignés ? Votre système nerveux fonctionne-t-il à son meilleur ? Votre chiropraticien(ne) est un professionnel de la santé habilité à détecter les désordres posturaux.



Grâce à une technique chiropratique révolutionnaire, soit : "l'atlas orthogonal", on peut maintenant corriger ces désalignements vertébraux, et ainsi retrouver un alignement optimal, comme le présente le squelette de droite. Cela peut se réaliser grâce à une manipulation très précise, sans craquement, et sans douleur, au niveau de la première vertèbre cervicale (atlas), grâce à un appareil ultra-moderne.

Dre Julie Aussant, Chiropraticienne, D.C.

Mangez de la vie!

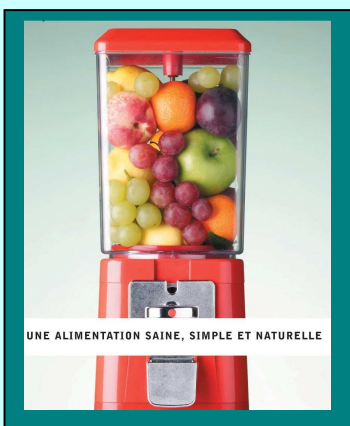
En cette période de pandémie, j'ai décidé de m'exprimer pour défendre les intérêts de votre système immunitaire. Cependant, je ne donnerai pas mon opinion sur la vaccination ; à vous de faire un bon choix éclairé.

Nous faisons face à une planète qui s'essouffle à l'image de plusieurs terriens qui l'habitent. Pensons, entre autre, à la pollution, à l'augmentation du CO2, aux produits chimiques, fertilisants, OGM et hormones de toutes sortes, etc... Les gens sont fatigués et souvent dépourvus... Alors, cessez de dénoncer et agissez. Si on veut changer des choses, on doit faire les premiers pas, et ainsi, d'autres vont nous imiter. La plupart des multi-nationales et producteurs locaux fonctionnent selon la demande. Alors, choisissez les produits que vous croyez sains et nutritifs ; ainsi, à chaque fois, vous voterez en faveur de la santé de votre terre.



Mangez de la vie comme : les fruits et légumes crus, les graines de tournesol, de chanvre, lin et citrouille, les herbes fraîches, les germinations, etc... Trop difficile ??? Savez-vous que dans la plupart des épiceries et magasins d'aliments naturels, on trouve facilement des germes de soya et de blé, des pousses de pois mange-tout, de radis, de tournesol, ainsi que de la luzerne... ? Plus vous en mangerez, plus nos détaillants nous approvisionneront en germes et pousses et diversifieront leur inventaire.

Faites-vous des jus frais de fruits, de légumes avec un presse-jus ou une centrifugeuse. Nettoyez vos fruits et légumes avec des « sprays » naturels (environ 5\$ pour une bouteille qui dure plusieurs mois) qui enlève 95% des contaminants, ou encore mieux, si votre budget le permet, achetez « biologique ». Recherchez les aliments vivants. Amusez-vous à faire votre épicerie ; choisissez des fruits et légumes de couleurs différentes. Chaque couleur a des propriétés différentes qui activent et redonnent à vos cellules une vitalité et une immunité. Décorez votre frigo et votre comptoir avec toutes les couleurs que la nature vous offre. Variez. Essayez de nouveaux aliments... Si vous vous trompez, « c'est pas grave ». Réessayez. Vous apprendrez de nouveaux procédés et développerez de nouveaux goûts.



Transmettez à vos enfants le goût de bien manger. Récompensez vos enfants avec de bons aliments. Par exemple, donnez-leur un 2 dollars pour aller chercher un fruit à leur goût lorsqu'ils font un bon coup, lorsqu'ils réussissent quelque chose. Tant qu'on récompensera nos jeunes avec des chips, bonbons, boissons gazeuses, etc..., la « mal bouffe » sera un problème bien présent dans notre société.

Associez joie et santé au plaisir de bien manger. Les émotions nous guident dans nos choix. Regardez ce qui vous entoure. Les aliments naturels sont là pour vous. Par exemple, tout le monde sait que les carottes « c'est bon pour les yeux ». Eh bien ! Pourquoi ? Bien sûr, nos scientifiques nous diront qu'elles contiennent des quantités importantes de beta-carotène et de vitamine A. Mais allons moins loin. Avez-vous déjà coupé une carotte en 2 et observé l'intérieur ?

Eh oui ! Vous verrez comme un œil. De la même manière, les haricots rouges en forme de reins, sont bons pour vos reins ; la papaye en forme d'utérus et remplie de graines est bonne pour régénérer l'utérus de la femme et favoriser sa fertilité. Les noix de grenoble ressemblent à un cerveau et donc nourrissent celui-ci. La nature nous parle, nous enseigne, écoutez-là.

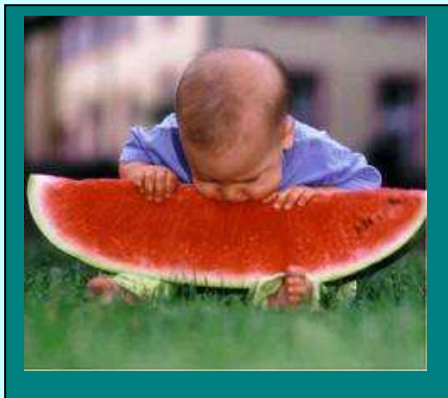
Tiens, pour s'amuser un peu... Prenez une feuille de papier et écrivez, en une minute, toutes les marques de barres de chocolat que vous connaissez... Allez-y forcez-vous... Eh bien ! Bravo ! La liste est sûrement longue. Maintenant, écrivez toutes les sortes de fèves et haricots que vous connaissez... La liste est assez courte n'est-ce pas ? Eh bien ! Je vais vous aider : haricots ou fèves jaunes, vertes, brunes, blanches navy, violettes, rouges rognon, noires turtle, adzuki, mung, pinto, romano, fava, lima, flageolets, gourganes, œil noir, soya, etc... On pourrait refaire l'exercice en comparant les sortes de chips aux algues comestibles, etc... Notre époque nous a appris plein de choses, mais pas toujours essentielles. Combien de sortes de plantes, d'herbes et de champignons comestibles connaissez-vous ?



Montrez à vos enfants ce que la terre a de beau et de bon à nous offrir et c'est ainsi qu'on pourra changer les choses. Plus on mange de la vie, plus on reste en vie, et plus notre système immunitaire est armé pour faire face aux divers agresseurs.

Amusez-vous avec la joie d'un jeune enfant. Par exemple, plantez des graines de tournesol ou de blé qui sont assez sucrées. Regardez ce qui sort et faites goûter à vos proches. Les germes sont des « bombes » vitaminiques. Ils contiennent de 50 à 100 fois les vitamines et minéraux contenus dans les graines et semences et donc multiplient naturellement leur valeur nutritive.

Sachez aussi que pour assimiler la bonne nourriture, il faut que vos organes de digestion soient prêts à la recevoir. Votre estomac, foie, pancréas doivent être bien alimentés en « courant », en électricité. Ce qui fournit le courant (l'influx nerveux) à vos organes, ce sont vos nerfs qu'on peut comparer à des fils d'Hydro-Québec. Alors, vous devez dégager, décoincer, libérer vos nerfs en faisant de l'exercice physique modéré et en faisant replacer les vertèbres qui les coincent. Les vertèbres qui correspondent à votre système digestif sont nombreuses. Les dorsales 4 à 7 sont associées à votre œsophage et à votre estomac ; la 8^{ième} dorsale à votre foie, vésicule biliaire ; les dorsales 9, 10, 11 et 12 et premières lombaires sont associées à votre pancréas, intestins, et les dernières lombaires et votre sacrum, au colon, etc... Enseignez à vos enfants que la vie passe par votre système nerveux. Entretenir ses vertèbres et sa colonne vertébrale prévient, bien sûr, l'arthrose et les douleurs en âge avancé, mais, de plus, protège nos organes qui sont le moteur central de notre être.



La santé, l'immunité, c'est un ensemble de bonnes habitudes. Exemple : habituez-vous à respirer profondément pour nettoyer vos poumons et votre sang, et ainsi, prévenir l'oxydation et l'acidification de vos systèmes. Chaque fois que vous gonflez des ballounes, montrez à vos tout-petits à remplir leurs poumons comme un ballon. Et laissez le ballon se dégonfler en même temps qu'ils laissent leurs poumons se dégonfler. Répétez souvent l'expérience. Ils vont rire à coup sûr et vont apprendre à bien respirer. Faites la même chose quand ils prennent un bain. Faites-leur remplir leurs poumons à pleine capacité, et amusez-les à faire le plus de bulles possibles... Les enfants imitent les grands ; alors prenez des pauses pour prendre de grandes respirations profondes. Ils vont s'y habituer et croire que tous font ainsi...

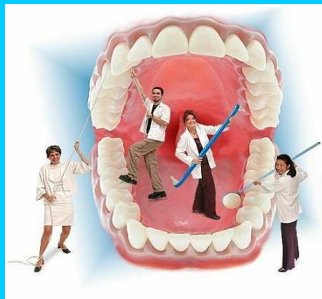
Imaginez, créez, inventez... Changez vos habitudes, une à la fois... Prenez soin de vous et soyez fiers de chaque petit changement que vous faites. **Dre Julie Aussant, chiropraticienne D.C.**

Douleur chronique, arthrite, sciatique, tendinite, maux de tête... Pourquoi faire replacer vos articulations et vos vertèbres ?



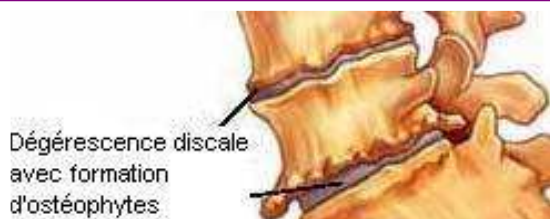
Bien sûr, pour éteindre les signaux d'alarme de douleur que votre corps vous envoie... Mais aussi :

Pour être bien aligné et empêcher vos disques intervertébraux d'user rapidement comme les pneus d'une voiture désalignée.



Pour empêcher vos vertèbres de se détériorer comme des caries dentaires et ainsi prévenir et/ou diminuer la progression d'arthrose.

Pour que votre corps absorbe mieux ce que vous mangez et les suppléments alimentaires que vous prenez.



Pour empêcher que de petits os se forment (ostéophytes) autour de vos articulations et limitent vos mouvements. (courbature, raideur matinale...)

Pour s'assurer que tous vos organes sont bien alimentés en influx nerveux (foie, cœur, poumons, reins, cerveau, etc...)



Dre Julie Aussant, chiropraticienne, D.C

Nouveaux-nés Enfants Adolescents



Faire ajuster vos enfants en chiropratique, **c'est le plus beau cadeau-santé** que vous pouvez leur offrir **avant la fin de leur croissance**.

Saviez-vous que la plupart des problèmes neuro-musculo-squelettiques qui apparaissent graduellement à l'âge adulte sont le résultat de **vertèbres qui se sont déplacées (désalignées) durant l'enfance et l'adolescence (0-18 ans)**?



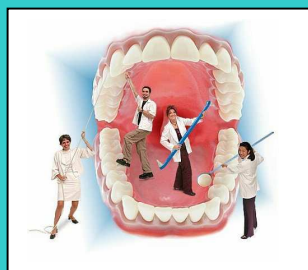
Comment ces vertèbres se sont désalignées? Lors de l'**accouchement** lorsque le **médecin a tiré sur la tête** de votre nouveau-né, **en tombant**, en apprenant à marcher, en transportant les **gros sacs d'école**, en adoptant de **mauvaises postures**, lors **d'accidents de vélo, d'auto**, etc...

En alignant vos enfants avant la fin de leur croissance, vous leur permettez de **solidifier leurs muscles et ligaments** autour d'une ossature bien en place.



La règle est simple : **plus on est aligné, moins la colonne et les articulations usent**. C'est comme une voiture bien alignée : les pneus usent moins vite.

En général, **un enfant n'a pas mal** même s'il est "déplacé"... Son corps compense pour les désalignements; **les problèmes viendront plus tard...** (avec le stress, le travail, la famille, les finances, etc... qui viendront peser sur sa colonne...).



Suivi régulier (comme chez le dentiste) : un traitement initial avec des radiographies de dépistage (au besoin) pour les 4 ans et plus. **Puis, un suivi de contrôle** sera fait au bout d'une **semaine**, d'un **mois**, de **deux mois**, puis **entretien préventif aux 3 mois**.

Plusieurs conditions peuvent être améliorées grâce aux soins chiropratiques tel que : **l'asthme, les otites, les allergies, les bronchites, les douleurs aux jambes, maux de tête, etc...**



Dre Julie Aussant, chiropraticienne, D.C.

L'impact d'un accouchement sur la colonne vertébrale de vos tout-petits!!!

Le premier stress important que l'on vit au cours de notre existence est sans l'ombre d'un doute notre naissance...



Au cours de ce processus, une force de traction d'environ 40 à 70 livres est exercée sur le cou et la tête du nouveau-né. Même lors d'un accouchement dit « naturel », de grandes tensions, pressions et torsions peuvent affecter la colonne vertébrale du nouveau-né ainsi que les os crâniens et l'ensemble de ses systèmes (musculaire, nerveux et squelettique). Laissées incorrigées, ces affections pourraient éventuellement créer des troubles de santé chez le bébé tels des otites, des coliques, des retard de développement, de l'asthme, des allergies, une scoliose, un déficit d'attention, etc...

Des études scientifiques ont démontré que 85% des bébés présentant des symptômes de sommeil perturbé ont des anomalies vertébrales que l'on nomme sublaxations. Une autre étude a démontré que 94% des nourrissons atteints de coliques infantiles présentaient des dysfonctions vertébrales dans la région dorsale (D4 à D9) et au niveau des hautes cervicales (C1 et C2).

Heureusement, il existe maintenant plusieurs techniques sans craquement dont l'activateur, le percuteur et l'atlas orthogonal qui permettent de replacer efficacement les os de vos tout-petits en douceur et sans craquement.



Sachez aussi que si maman est « alignée » au cours de sa grossesse, cela diminue le risque d'avoir un accouchement difficile. Car, plus la grossesse avance, plus les os du bassin ont tendance à basculer. Plusieurs mamans développent des sciaticues, des douleurs dorsales et costales. Replacer ces os procure un soulagement appréciable et permet de profiter pleinement des joies de la maternité...

Dre Julie Aussant, chiropraticienne, D.C.