



Le système immunitaire

Ceux qui ne consacrent pas chaque jour du temps à leur santé devront un jour sacrifier beaucoup de temps à la maladie. Que faites-vous pour maintenir votre système immunitaire efficace à vous défendre, vous guérir, vous réparer et vous régénérer?

Dépensez-vous plus d'énergie et d'argent à prendre soin de votre maison et de votre auto plutôt que d'investir dans votre santé?

Comment savoir si votre système immunitaire est déficient?

- Rhumes et gripes à répétition
- Allergies
- Fatigue chronique
- Apparition de vésicules d'herpès
- Muscles et articulations endoloris
- Psoriasis et eczéma
- Troubles inflammatoires
- Colon irritable

Le système immunitaire est un système de défense de première ligne hautement spécialisé qui peut identifier, se souvenir, attaquer et détruire les envahisseurs et les cellules infectées pouvant causer la maladie.

Essentiellement, le système immunitaire est le chien de garde de votre corps, dressé afin de le protéger contre la maladie. Le bon fonctionnement du système immunitaire est donc primordial pour vous maintenir en santé.

Les maladies de l'enfance sont en quelque sorte un terrain d'essai pour le système immunitaire. C'est là qu'il apprend à se défendre convenablement contre les organismes envahisseurs.

Six facteurs majeurs déterminent si votre système immunitaire vous maintiendra en santé ou s'il vous abandonnera aux mains de la maladie. La plupart d'entre eux découlent de votre mode de vie moderne et urbain. Ces facteurs sont :

- 1- L'abus et le mauvais usage des antibiotiques.
- 2- La pollution et les toxines environnementales.
- 3- Le stress et votre état émotionnel.
- 4- Les modifications génétiques.
- 5- Votre mode de vie.
- 6- Votre alimentation.

En consultation, le rôle du chiropraticien est de tenter de trouver les causes des maux et maladies. Chaque individu est unique et, pour les mêmes symptômes, le portrait peut être entièrement différent. L'objectif des traitements chiropratiques consiste entre autres à augmenter le potentiel du système nerveux et améliorer la réponse immunitaire pour permettre la guérison.

La psycho-neuro-immunologie est un domaine de recherche fondé sur la découverte que les émotions et les attitudes jouent un rôle dans le fonctionnement du système immunitaire. Le domaine prenant de l'expansion, de nouvelles recherches ont prouvé que le système immunitaire est branché à votre système nerveux. Donc, tous les stress négatifs ou positifs qui affectent votre système nerveux vont influencer l'efficacité du système immunitaire.

Votre système immunitaire se défend au moyen de l'inflammation. Aux premiers signes de blessure ou d'invasion, le système immunitaire s'active. Les rougeurs, la douleur, l'enflure et la chaleur sont autant de réponses actives visant à disposer des microbes, des toxines et des autres corps étrangers là où apparaît l'inflammation. Ce processus prépare l'endroit touché afin qu'il puisse être réparé et prévient de nouveaux dommages. La fièvre est une autre méthode de protection qu'utilise votre corps pour se défendre contre les bactéries et les virus. Une température du corps élevée ralentit l'avance des envahisseurs et peut même les tuer.

Le système immunitaire a été conçu afin de parer à la maladie, mais pour qu'il puisse faire son bon travail, vous devez lui fournir les outils dont il a besoin. En mangeant des fruits et des légumes biologiques, en réduisant votre consommation de sucre, viande, café et tabac, en réduisant votre niveau de stress et en prenant les suppléments alimentaires appropriés, vous améliorez votre réponse immunitaire et tiendrez les infections à distance. Bonne santé.

Christian Gagné, D.C.
Essentiellement... pour vous
www.esspv.com

Les miscellanées d'un dilettante

Yves Deslauriers, collaboration spéciale



Saviez-vous que...

L'été des indiens

L'été des indiens ne fait l'objet d'aucune science, mais le phénomène débouche sur une réalité climatique qui se produit habituellement de l'équinoxe d'automne jusqu'à la mi-novembre plus ou moins. L'appellation «été des indiens» est propre aux Francophones du Canada. Le mot «indiens» suscite certaines interprétations qui n'apportent aucune certitude. Plusieurs pays d'Europe vivent ces périodes de temps doux : la France, l'Allemagne, l'Angleterre, l'Europe Centrale, la Suède. Ces pays emploient un autre terme pour désigner cette période. Cependant, l'«été des indiens» obéit à certaines règles.

- Cet «été» suit une période de gel;
- Le soleil est généralement présent;
- La pluie est forcément absente;
- Les vents sont légers;
- Il peut y avoir un brouillard matinal;
- La nuit, les températures sont près des normales (15°C le jour, 5°C la nuit);
- Le jour, elles sont de 4° à 6° plus élevées que les normales;
- La durée est de trois à quatre jours, exceptionnellement un

peu plus.

La plupart du temps cette période se déroule du 7 au 16 octobre. Il est déjà arrivé que l'«été des indiens» ait lieu aussi tard que le 18 novembre. C'est un cas d'exception.

En déficit d'eau

Parlez aux gens de l'été qu'on vient de connaître et la plupart vous diront qu'on a connu un été misérable. Le manque de soleil plus que la pluie est en cause. Je ne voudrais pas jouer les trouble-fêtes, mais je vous dirai simplement qu'il a peut-être plu lorsque vous vous apprêtiez à faire une cuisson sur le barbecue ou que vous rouliez sur la piste linéaire, mais il faut bien distinguer fréquence et abondance. En effet, du début de mai au 21 septembre, il est tombé 373,8 mm de pluie par rapport à la moyenne normale de 445,9mm (incluant le mois de septembre en entier). Il faut dire que l'été dernier a été le plus sec depuis qu'Environnement Canada compile des données sur la météo.

Baby-boomers

Vous croyez-vous un Baby-Boomer? Pas si sûr que ça! Selon Statistiques Canada, les Baby-Boomers sont nés entre 1946 et 1964. Aujourd'hui, ils

sont âgés entre 38 et 57 ans. J'ai 61 ans, suis-je un Baby-Boomer? Disons que j'ai grandi avec eux et un peu avant eux et que je ne m'associe pas à leur image. Êtes-vous de ceux-là ou de celles-là?

Mariages homosexuels

J'ai lu une opinion d'un historien connu sur le sujet pour étoffer la mienne. Monsieur Jacques Henripin écrit et je le cite: «Nos députés vont-ils finir par y voir clair? Certes, toutes les formes d'amour sont louables; mais ce qui importe pour toute société, ce n'est pas de sanctionner des amours, mais de protéger le seul instrument qui produit ses citoyens futurs.» Je réfléchis toujours tout en étant conscient que les arguments s'entrechoquent et que la décision sera délicate.

Le nom des rues

J'habite Prévost depuis 41 mois et diable que j'ai de la misère avec la position des rues! Je constate que Prévost, c'est long longtemps. Je n'arrive même pas à me familiariser avec les rues de mon secteur. Cyprès, Palmiers, Fauvettes, Goélants. Pour pallier à cette lacune et pour venir en aide à ceux qui sont égarés, j'ai affiché la carte de la ville tout près de ma porte d'entrée et quand le demandeur n'est pas trop pressé, je cours la consulter.

Sinon, eh bien, dans mon intérieur, je lui dis: «Cherche mon vieux, le voyage forme la jeunesse!»

La télé réalité

Il vous est sûrement arrivé, dans une salle d'attente, de rencontrer une personne tout à fait inconnue qui vous a dévoilé, sans pudeur, en quelques minutes, moult détails de sa vie privée. J'assistais, il y a quelques années, à une conférence donnée par notre illustre chanoine, l'abbé Grand'Maison. Ce dernier, dont la réputation d'éminent sociologue n'est plus à faire, notait, avec regret, un mal qui affligeait notre société d'aujourd'hui: le manque de pudeur. Se révéler à des millions de voyeurs pour quelques dollars et une renommée purement hypothétique... J'ai regardé *Star Académie* et j'ai été séduit, non par les cancans, mais par les prestations des candidats et des candidates et je le suis encore quand je regarde *Demandes spéciales*. D'autre part, je ne suis pas un adepte de *Loft Story* et d'*Occupation double*. Les conquêtes du cœur exigent un peu plus de confidentialité, à mon sens. «On ne badine pas avec l'amour.» (Alfred de Musset).

Votre santé vous tient à cœur...



Aussi au Centre de santé

Service de
massothérapie,
hypnothérapie
et naturothérapie

Approche multidisciplinaire

- chiropratique, kinésiologie
- homéopathie, vitamines
- techniques neuro-émotionnelles

La chiropratique aide dans les cas de :

MAUX DE TÊTE • MAUX DE DOS • DOULEUR AU COU • NERF SCIATIQUE • TENDINITE, BURSITE, ÉPICONDYLITE • STRESS, TENSION • ENGOURDISSEMENT DES MEMBRES • VERTIGES, ÉTOURDISSEMENTS • ARTHROSE, ARTHRITE • FATIGUE, INSOMNIE • TROUBLES DIGESTIFS • INFECTIONS



Dr. Christian Gagné
Chiropraticien, d.c. - Homéopathe



Centre de santé **Essentiellement pour vous**
2899 boulevard Curé-Labelle, Suite 102, Prévost

(450) 224-7776

esspv.com



Photo: L'Œil de Prévost

Cette photo a été prise lors de l'inauguration des bâtisses des Habitations du Vieux Shawbridge – apparaissent les membres du conseil d'administration : Mme Chantal Leblond, directrice, M. Sylvain Paradis, président, Mme Solange Trudel, M. Jean Laurin, M. Claude Charbonneau, secrétaire, M. Jean-Claude Côté, M. Jean-Pierre Joubert, administrateur et M. Jean Millette.

MAURICE GAUTHIER

450 **436-6488**

1-800-441-4815 Téléc. : (450) 436-9001



LES ISOLATIONS MAUPI INC.

MOUSSE D'URÉTHANE GICLÉE - LAINE SOUFFLÉE - INSONORISATION
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

1595, Boul. Ste-Antoine, suite 5 à St-Jérôme
R.B.Q. 1627-4383-73