

LE STRESS ET LA CHIROPRACTIQUE



La génération des 16 à 35 ans doit composer avec de nouveaux défis sur le plan professionnel.

En effet les conditions de travail passées dans lesquelles on retrouvait le plein emploi, la sécurité d'emploi sont révolues. Aujourd'hui les jeunes doivent de plus en plus créer leur occupation et ils deviennent des travailleurs autonomes ou des entrepreneurs. La compétition étant forte, plusieurs doivent, pour réussir, s'imposer un régime de vie dans lequel le stress a une grande place. Un certain niveau de stress est acceptable et même bénéfique pour l'organisme. C'est lorsque le niveau de stress devient démesuré et incontrôlable qu'il est dommageable pour la santé.

Le « bon stress »

Il est normal d'éprouver du stress lorsque nous sommes confrontés à des tensions ou des émotions. C'est une réponse de notre organisme qui nous permet de faire face à la situation ponctuelle qui génère en nous une tension.

Le « mauvais stress »

Le mauvais stress est celui qui est dommageable pour la santé. Ce stress, contrairement à celui qu'une situation ponctuelle déclenche, est plus profond et il est continuellement présent. C'est cette présence constante du stress qui accable et cause des problèmes de santé à celui qui en souffre. Au-delà des aspects psychologiques, le stress peut provoquer des maux physiques sérieux.

En effet, la présence continue de stress produit une tension excessive sur le système nerveux, ce qui a pour effet de le déséquilibrer. Également une tension continue de l'organisme provoque à la longue des tensions musculaires, particulièrement au niveau du cou, du dos ou de la tête. Ces tensions peuvent provoquer à leur tour le déplacement des vertèbres (subluxation) dans la région où le stress se manifeste et se localise. Il s'ensuit des maux de tête, des névralgies, des cervicalgies ou des lombalgies.

La chiropratique

Le système neuro-musculo-squelettique subit les répercussions dues au stress. Les soins chiropratiques visent à éliminer les symptômes physiques découlant du stress mais ne guérit pas le stress.

Par contre, par l'élimination des douleurs physiques et le rétablissement de l'équilibre du système nerveux, le traitement chiropratique contribue à redonner de l'énergie pour affronter la situation qui génère le stress.