



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 améliorerez votre réponse immunitaire et tiendrez les infections à distance. Bonne santé.

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

Carte postale du siècle dernier

Le secteur Lesage



Benoît Guérin

Le mois dernier l'on pouvait voir sur la carte postale le village de St-Sauveur, notre voisine. Etonnant, non ! Seulement deux personnes ont su reconnaître les lieux. FÉLICITATIONS à Philippe Trudel et Gynette Aubin.

Ce mois-ci la rue Principale dans le secteur de Lesage, près de l'ancien hôtel Lesage (maintenant converti en logements) tout près de l'intersection de l'actuelle rue Landry.

Carte originale : Collection privée de Aline Raymond



Appel à tous

«Beverly Farm» à Shawbridge... ça vous dit quelque chose... si oui, faites-moi le savoir.

Je suis toujours à la recherche de photographies anciennes de gens et de lieux de Prévost. N'hésitez pas à

communiquer avec moi pour partager vos petits bijoux avec nos lecteurs soit par la poste à l'adresse du journal, par téléphone au 224-5260 ou par courriel à benoitguerin@videotron.ca

Des nouvelles du Comité des Loisirs des Domaines

André Dupras

Sortie à la pleine lune

Une sortie de ski de fond à la pleine lune est prévue le 6 mars à 18h : le point de rencontre, Chalet Léon Arcand, 296 rue des Génévriers. Pour des raisons de sécurité, il est fortement recommandé d'apporter vos lampes frontales.

Sport Raquette

Nous sommes à la recherche de personnes qui veulent se joindre au Comité des Loisirs des

Domaines pour développer la pratique de la raquette. Plusieurs adeptes profitent des sentiers de ski de fond en pratiquant en bordure des pistes leur sport favori. Mais si des personnes intéressées s'impliquent nous serions en mesure d'ouvrir de nouveaux sentiers dédiés à cette discipline.

Si vous êtes intéressé à participer à une activité ou pour vous joindre à notre équipe de bénévoles contactez-nous au 450-530-7562, laissez un message on vous rappellera.

Journal de Camille en Afrique

Toubabous, Toubabous...

Camille Bouillé

Enfin, mon rêve commence à prendre forme. Me voilà enfin arrivée à Sogonoko, un petit quartier tout près de Bamako (la capitale du Mali). Le trajet fut assez long, mais tout s'est bien déroulé. Nous sommes ici pour quelques jours, afin de nous permettre de nous adapter un peu avant de partir en brousse.

Les Maliens sont des gens chaleureux, généreux, et respectueux dont le sourire est contagieux. Lorsque nous nous promenons dans les rues, tous les gens nous saluent! Les enfants, n'ayant pas souvent vu de blancs, crient «Toubabous, Toubabous!» (ce qui signifie les blancs) et courent vers nous pour nous serrer la main. Ici, c'est nous la minorité visible. C'est vraiment un sentiment bizarre que de se sentir toujours observée! Les gens sont curieux et nous posent beaucoup de questions à propos du Québec. Il nous faut aussi essayer de comprendre leur culture sans les juger. Souvent, c'est difficile... car il y a beaucoup de choses qui nous choquent. Nous posons alors des ques-

tions et nous discutons avec eux afin de mieux comprendre. À Sogonoko, nous avons l'électricité, l'eau courante [mais non potable] et tous nos repas sont préparés par une cuisinière. Le matin, nous mangeons du pain et des fruits, le midi, du riz et le soir, c'est toujours différent. En brousse; nous ne vivrons pas dans les mêmes conditions: nous dormirons dans une case (petite hutte recouverte d'un toit de paille), il n'y aura ni électricité, ni eau courante et nous mangerons des mets typiquement maliens...

D'ailleurs, c'est demain que nous partirons vers la brousse, je crois que nous allons apprécier la tranquillité qui y règne! ce sera différent de la pollution et du bruit de la ville. De plus, j'ai hâte de rencontrer ma famille d'accueil et de participer à ses tâches quotidiennes. Je vous laisse donc avec un petit proverbe malien qui m'a beaucoup plu!

Ka an ben soni

Le the !

"Le premier est amer comme la mort, le deuxième, doux comme la vie et le troisième, sucré comme l'amour..."

Votre santé vous tient à cœur...

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) 224-0020 **esspv.com**

Aussi au Centre de santé
Service de *massothérapie, hypnothérapie et naturothérapie*

CINÉmomie Gfille

NDLR : Deux collaboratrices, Johanne Gendron et sa fille Charlotte Frenza offrent aux lecteurs du journal leurs commentaires sur un film ou un spectacle à l'affiche. Le lecteur pourra apprécier la différence ou la convergence de point de vue.

L'effet papillon

cinéfile - L'effet Papillon: des papillons dans le ventre pour tout le monde.

Ce film met en vedette le séduisant Ashton Kutchner. J'ai bien aimé ce film qui a su me garder en haleine tout le long. C'est un film de psychologie...

Voyons n'ayez pas peur, il n'est pas si difficile à comprendre que ça. C'est l'histoire d'un garçon qui a une maladie étrange: il a des grands trous noirs. Il trouve le moyen de changer le passé pour améliorer le futur, mais au fond il ne fait qu'empirer les choses. Un film à voir très vite.

8 et demi/10

cinémon - L'effet Papillon: L' e f f e t Kutchner!
Celui qu'on est habitué de voir dans les films d'ado vient de passer dans les grandes ligues! Ashton Kutchner s'est révélé plein de talents dans ce thriller qui vous cloue à votre siège du début à la fin. Un film avec un très bon scénario et des bons acteurs. À ceux qui aiment les suspenses fantastiques, ce film vous étonnera.

8/10