

Le mot



du Président



La Chambre
de commerce
de Fleurimont

Volume 11, juillet 2010

Pour prendre soin de soi -En route vers les vacances !

L'été est arrivé! Le temps des vacances approche donc à grands pas... Certains vont partir en voyage, tout près ou très loin. Pendant de longs trajets, certains trucs permettent d'arriver à destination en plus grande forme.



D'abord, même si on a hâte d'arriver à destination, il est sage de prendre des pauses fréquemment, c'est-à-dire une pause d'une dizaine de minutes à chaque heure de route. Vous pouvez en profiter pour prendre une petite marche, vous étirer un peu, et prendre quelques grandes respirations d'air frais. En avion, vous pouvez vous lever, vous étirer et marcher un peu dans l'allée.

Aussi, il est sage de s'assurer de rester bien hydraté. Boire de l'eau permet au corps de bien fonctionner et réduit plusieurs symptômes dont les raideurs musculaires et les maux de tête. En tenant compte de la quantité d'eau que l'on devrait boire par jour, il faudrait donc boire environ une demi-tasse (125 ml) d'eau par heure. En plus, boire l'eau est une bonne façon de s'obliger à prendre des pauses fréquentes...

Les passagers peuvent aussi transporter un oreiller de voyage (en forme de « C ») afin de soutenir leur cou pendant leurs petits roupillons. Ainsi on réduit de beaucoup les tensions qui s'accumulent dans le cou. Il existe aussi de ces oreillers au format adapté aux enfants.

En terminant, les vacances sont un excellent moment pour prendre de nouvelles habitudes : exercice physique, alimentation, relaxation, ou autre...Cependant, il est sage de garder un horaire relativement similaire à notre horaire de travail, ainsi le retour à la routine est moins difficile.

Passez de belles vacances!

Charles Lagacé et Marie-France F.Talbot

Docteurs en chiropratique

www.lasanteensoi.com