



Quand les mères se mêlent de leurs affaires...

elles peuvent compter sur la force d'un réseau web de mères entrepreneures!

Mai 2010

### Volet Santé



Marie-France F. Talbot

mère, chiropraticienne et entrepreneure



## Pour prendre soin de soi : La Chiropratique

Je suis très heureuse de faire partie des collaboratrices du webzine des Mamentrepreneures. Il me fera plaisir de partager avec vous sur différents sujets reliés à la santé. D'abord, pour cette première collaboration, je vais commencer par me présenter et partager avec vous un peu de mon monde, la chiropratique.

Je m'appelle Marie-France, je suis docteur en chiropratique. J'ai terminé mon doctorat à l'UQTR en 2009 et j'ai ouvert mon centre chiropratique (La Santé en Soi) à Sherbrooke en septembre dernier. Je suis aussi la maman d'un gentil petit Arthur de 7 mois... Il est né en septembre, lui aussi! Je suis aussi en train de compléter une formation spécialisée pour le suivi des femmes enceintes et des enfants. Pour moi, la santé de toute la famille revêt une très grande importance, et ce de façon naturelle.

Parlant de santé... On en entend souvent parler, mais tous ne semblent pas parler de la même chose. Pour moi, la santé est beaucoup plus que l'absence de maladie. C'est un état de bien-être touchant tous les aspects de notre vie, pas seulement le physique. La santé n'est pas un état stable, c'est un état dynamique en constante évolution. Ce n'est pas parce qu'on se sent bien que l'objectif est atteint. Notre santé peut toujours s'améliorer si l'on est pro-actif et que l'on prend soin de soi.

Afin de vous permettre de bien visualiser ma vision de la santé, imaginons une pièce fermée. Il n'y a pas de lumière, c'est la noirceur. Cependant, la noirceur n'est rien, ce n'est que l'absence de lumière. Lorsqu'on allume une chandelle, on voit partout dans la pièce. Près de la chandelle, il fait clair, mais dans les coins de la pièce, il fait plutôt noir. Dans cette pièce, on peut toujours ajouter d'autres chandelles. Il n'y a pas de limite à la quantité de lumière qu'on peut mettre dans la pièce. Dans l'exemple précédant, on peut très bien remplacer la noirceur par la maladie et la lumière par la santé. La maladie n'est que l'absence de santé.

## Pour prendre soin de soi : La Chiropratique (suite)

C'est avec cette vision de la santé que j'exerce ma profession de chiropraticienne. J'aide les gens à améliorer leur santé. Je leur offre des soins, mais aussi toute l'information nécessaire pour qu'ils puissent prendre leur santé en main. À mon avis, nous sommes la meilleure personne pour prendre soin de nous. Nous sommes tous responsable de notre santé et rien (aucune pilule) ni personne (même votre chiropraticien ou votre médecin) ne peut faire ce travail à votre place.

Pendant les soins chiropratique, mon travail consiste à trouver où sont les tensions dans le corps et à faire ce qu'il faut pour les relâcher. Je porte une attention particulière à la colonne vertébrale, car elle abrite la moelle épinière, une composante importante du système nerveux. Puisque le système nerveux contrôle tout le corps, des tensions à ce niveau affecte le fonctionnement de tout le corps. C'est en ayant un impact au niveau du système nerveux que le chiropraticien a un impact sur la santé globale de la personne. La chiropratique est très efficace pour soulager la plupart des problèmes aux muscles et aux articulations, en plus de nombreux autres problèmes. Cependant, c'est son impact au niveau du système nerveux qui rend cette approche encore plus efficace, que ce soit pour soulager des douleurs, corriger des problématiques, ou simplement pour optimiser sa santé avec des soins préventifs ou de mieux-être.

Enfin, je termine ma première collaboration avec une des citations préférées de mon associé. Cette citation résume bien mon propos: « le Docteur du Futur ne donnera aucun médicament mais intéressera ses patients au soin de la charpente humaine, à l'alimentation, à la cause et à la prévention de la maladie » Thomas A. Edison (1847 – 1931)

Si vous aimeriez que j'aborde un thème particulier, n'hésitez pas à m'écrire.

Prenez soin de vous

Marie-France F.Talbot  
marie-france@lasanteensoi.com

Marie-France est une jeune chiropraticienne passionnée de santé au naturel pour toute la famille. Elle travail à temps partiel à son nouveau centre La Santé en Soi, Centre chiropratique holistique et elle est maman à temps plein du gentil Arthur.

