

Le stress et les enfants

Pour plusieurs jeunes, la rentrée des classes signifie un grand stress, une plus grande exposition aux infections et une plus forte probabilité à contracter des rhumes ou la grippe.

Les enfants d'âge scolaire vivent de plus en plus de stress relié à leur mode de vie. Un horaire scolaire chargé, les multiples activités parascolaires, l'inactivité physique et le surplus de temps passé devant l'écran de télévision ou d'ordinateur font partie des causes fréquentes de malaises chez les jeunes. Les stress reliés à l'enfance peuvent causer des tensions articulaires, musculaires et nerveuses. Sans compter le risque plus grand de contracter divers virus. Informez-vous auprès de votre chiropraticien.

UN RHUME

Les enfants d'âge scolaire peuvent contracter environ six rhumes par année. Les rhumes sont plus fréquents durant la période de l'hiver parce qu'on passe plus de temps à l'intérieur, ce qui contribue à la contagion. C'est pourquoi il est important d'opter pour un mode de vie préventif.

LA PRÉVENTION

La prévention est le mot d'ordre en chiropratique! Et elle commence toujours par de saines habitudes de vie, en ce qui a trait à la nutrition, l'exercice, le repos et l'attitude mentale. Votre enfant peut mettre toutes les chances de son côté pour diminuer les risques de contracter un virus.

1. Le sommeil

Le sommeil constitue sans doute l'une des facettes de notre mode de vie dont l'impact positif sur la santé est le plus sous-estimé. De nombreuses études ont montré que dormir suffisamment contribue à la prévention de plusieurs maladies, notamment le rhume. Un enfant ou un adolescent devrait dormir entre 9 et 10 heures par jour.

2. Les bons aliments

Il y a peut-être du vrai dans le vieux proverbe : une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours. Une recherche intéressante révèle que les substances chimiques dans les fruits et les légumes préviennent la maladie. Les fruits et les légumes regorgent d'antioxydants bons pour le système immunitaire incluant les vitamines A, E, C et le bêta-carotène. La vitamine A et le bêta-carotène contribuent à maintenir l'intégrité de la peau et des muqueuses au niveau du nez, du tube digestif et des poumons. C'est la première ligne de défense contre les virus.

Malheureusement, la plupart des enfants ne consomment pas la quantité adéquate de ces aliments. L'apport nutritif recommandé est de 5 portions de

fruits et de légumes par jour. Afin d'inciter votre enfant, offrez-lui des fruits et des légumes différents.

3. Un climat paisible à la maison

Créer un climat de vie familiale serein et affectueux apporte non seulement du bonheur, mais peut aussi prévenir la grippe. Une étude a démontré que les membres de familles « dysfonctionnelles » qui avaient des problèmes de communication avaient un risque plus élevé de grippe en comparaison avec les membres de familles « fonctionnelles ». Enfin, le stress psychologique a également été lié au rhume.

4. Exercice

La pratique sportive est un élément important pour garder une bonne forme physique. Le sport diminue de 20% la prévalence au rhume. Faire du sport renforce les défenses immunitaires au niveau respiratoire. Le corps devient plus résistant aux virus susceptibles de pénétrer par les muqueuses nasales et de provoquer des rhumes et autres infections respiratoires.

5. La chiropratique

Bien que les chiropraticiens ne traitent pas le rhume de façon directe, ils peuvent cependant vous conseiller sur les actions préventives à adopter. De plus, la recherche en cours indique que la chiropratique peut faciliter la réponse immunitaire. Le système nerveux et le système immunitaires sont intimement reliés. Si la colonne vertébrale ne fonctionne pas adéquatement, le système nerveux et le système immunitaire en subiront les contrecoups négatifs. En effectuant un examen de la colonne vertébrale de votre enfant, votre chiropraticien peut contribuer à conserver son capital santé neuro-musculo-squelettique et ainsi diminuer ses risques de contracter une infection.

Aidez votre enfant à affronter l'année scolaire en prenant de bonnes habitudes. La santé de votre enfant et de toute la famille s'en portera mieux.