



Questions de posture

Du 1er mai au 7 mai prochain, c'est la semaine *Santémania* qui a été mise sur pied afin de démontrer l'importance d'une bonne posture. En fait, la posture reflète l'état de la colonne vertébrale. Il est donc important de commencer dès le plus jeune âge à développer de bonnes habitudes posturales.

Compte tenu de l'interaction entre la colonne vertébrale, le système nerveux et les organes, chaque fois qu'on adopte une mauvaise posture on met en danger l'ensemble de notre santé. Les avantages d'une bonne posture sont donc nombreux. Ils touchent le rendement, le bien-être, la coordination, la force, la confiance en soi, l'équilibre et l'agilité, favorisant ainsi un développement physique et mental optimal. Voici donc quelques petits trucs qui permettront à vous et à vos proches de maintenir une bonne posture, et ce, tout au long de la journée.

POSTURE SUR UNE CHAISE

Nous passons une grande partie de nos journées assis sur une chaise. Pour maintenir une bonne posture, il est important d'avoir la bonne position. Il faut s'asseoir bien droit, avec les fesses au fond du siège et le dos appuyé au dossier. Vous devez également garder les deux pieds au sol devant vous et éviter de croiser les jambes. Les épaules doivent rester basses et les coudes près du corps. Si votre chaise vous le permet, appuyez les avant-bras sur ses accoudoirs.

Garder les épaules basses et les coudes près du corps diminue la tension aux muscles du cou et des épaules. L'utilisation des appuie-bras permet de limiter les contractions musculaires continues au niveau des avant-bras, des bras, des épaules et du cou.

POSTURE AU SOL

Il est important de s'asseoir en indien lorsque vous êtes au sol en train de jouer avec vos enfants. La position en indien permet de garder le bassin à niveau et la colonne vertébrale droite. Il est important de garder la courbe naturelle au niveau lombaire. Le fait d'arrondir le dos crée des tensions musculaires, articulaires et nerveuses. Les bras doivent longer le tronc.

POSTURE DEBOUT

Quand vous restez debout de manière statique, comme lorsque vous attendez l'autobus, il est nécessaire de regarder devant vous et non pas par terre. Fixez l'horizon ou regardez ce qui se passe au loin. De cette façon, vous conservez

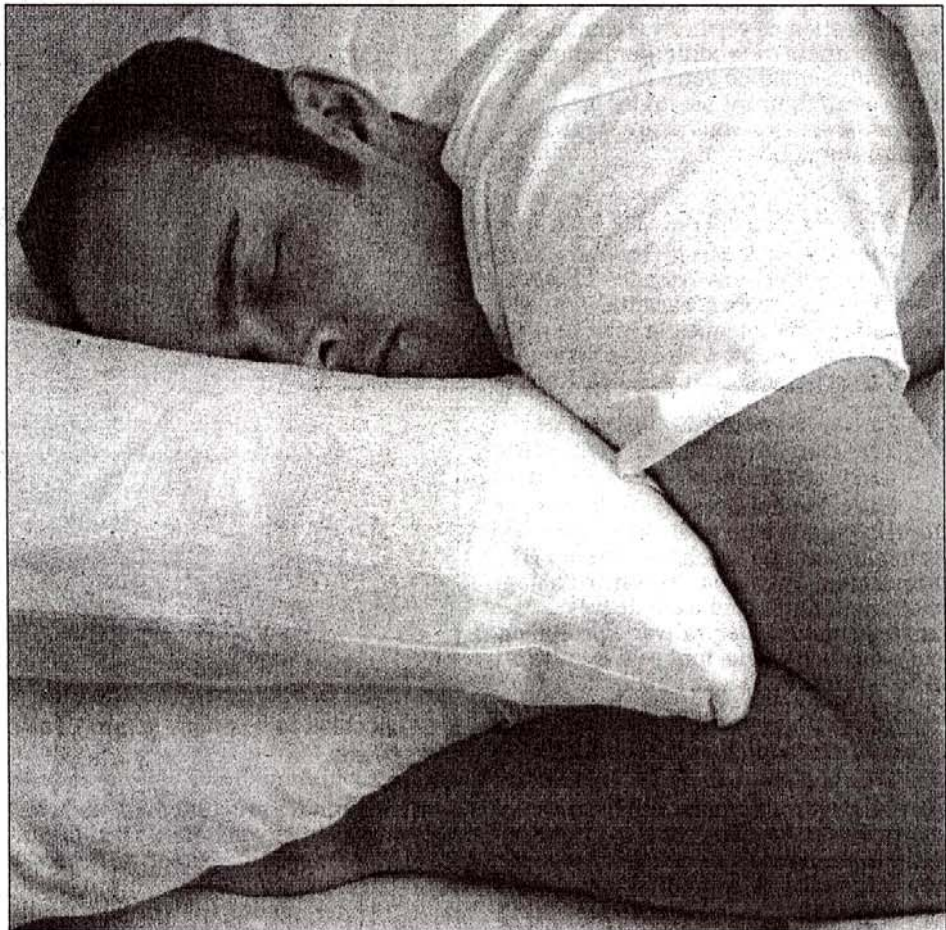


PHOTO ISTOCK

■ On ne devrait jamais dormir sur le ventre mais plutôt privilégier la position sur le dos ou le côté.

vos dos et votre cou dans l'alignement de votre colonne vertébrale.

POSTURE DE SOMMEIL

On ne devrait jamais dormir sur le ventre. La posture sur le ventre favorise une augmentation de la courbe lombaire, causant un effet de pression au bas du dos. La posture sur le ventre entraîne également une rotation du cou, ce qui irrite les ligaments et les muscles cervicaux pouvant compresser les nerfs.

Enfin, dormir sur le ventre comprime l'abdomen et nuit à une bonne respiration. Il est préférable de dormir sur le dos, avec un coussin sous les genoux, ou sur le côté, avec un coussin entre les genoux. Ces postures favorisent une meilleure détente des structures neuro-musculo-squelettiques. De plus, le coussin peut empêcher un dormeur sur le ventre de retrouver ses mauvaises habitudes.

À long terme, les effets cumulatifs d'une mauvaise posture apporteront des changements chroniques. Si vous avez toujours le dos rond et les épaules vers

l'avant, les ligaments se déformeront et cette posture vous suivra pour le reste de votre vie. Dès le jeune âge, il est important d'adopter de saines habitudes posturales. Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à consulter le site : www.chiropratique.com/santemania.

Une bonne posture, c'est un gage de santé future. Bonne semaine *Santémania* à tous.

ERRATUM

Lors de notre chronique du vendredi 17 avril dernier, nous avons omis de noter le rôle prédominant des préposés aux bénéficiaires qui participent activement aux soins de base des patients et jouent un rôle de premier plan dans la manipulation de ceux-ci. Merci aux lecteurs préposés aux bénéficiaires qui nous ont fait ce gentil rappel. Comme à l'habitude, vos commentaires sont toujours les bienvenus.