



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Votre corps vous envoie un message

En faisant avancer la technologie chaque jour davantage, l'homme ne se rend pas toujours compte qu'il crée en même temps de nouveaux types de problèmes de santé. En effet, plus nous devenons des consommateurs avides et dépendants d'appareils électroniques en tous genres, plus nous augmentons les tensions sur notre corps et notre système nerveux.

ADOLESCENTS QUI TEXTENT

De nos jours, il n'est pas rare que les professionnels de la santé voient des jeunes patients aux prises avec des douleurs au cou et aux épaules, des maux de tête et des engourdissements dans les mains. Rien de très étonnant lorsqu'on pense à l'utilisation que ces derniers font des téléphones portables.

La mode est si solidement installée que le Centre canadien de protection de l'enfance et l'Association canadienne des télécommunications sans fil (ACTS) ont mis sur pied le site www.education-textuelle.ca afin d'éduquer les ados à l'usage prudent, responsable et respectueux de la messagerie texte.

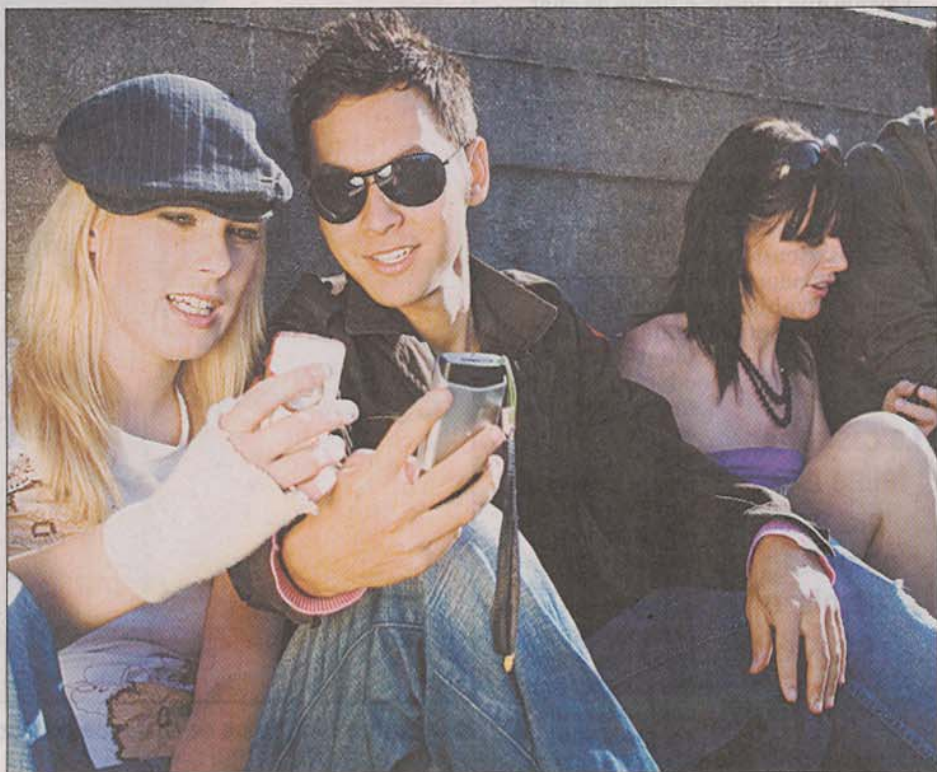
La jeune clientèle n'est pas la seule à être montrée du doigt. En 2010, il y a de moins en moins de gens qui n'ont pas de cellulaire. Saviez-vous qu'à l'échelle mondiale, près d'une personne sur deux a déjà adopté ce joujou ? Entre janvier et septembre 2009, pas moins de 24,7 milliards de messages texte ont été envoyés au Canada. C'est le double du chiffre de 2008 et on prévoit le même niveau d'augmentation pour les années à venir.

CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

La posture que l'on adopte lorsqu'on se sert d'un cellulaire est souvent la source de nombreux maux.

Pencher la tête à répétition pour envoyer des messages textuels (SMS) ou encore prendre l'habitude de coincer l'appareil entre l'épaule et l'oreille pendant qu'on vaque à une autre occupation peut en effet être nuisible. Ses conséquences sur le cou et la colonne vertébrale sont aussi variées que peu souhaitables.

Maintenir la tête fléchie vers l'avant de façon prolongée entraîne une tension chronique sur les muscles du cou et du dos. Cette position, qui favorise la hernie discale et les tensions sur les nerfs, peut provoquer une diminution de la force des muscles respiratoires et donc certains dysfonctionnements respiratoires pouvant entraîner des maux de tête.



■ Les jeunes sont les plus touchés par les problèmes de santé reliés au portable.

D'ailleurs, saviez-vous que pour chaque pouce supplémentaire vers l'avant, vos muscles et vos articulations auront l'impression que votre tête s'alourdit de 10 lb ? Dans les pires cas, une telle position réduit la courbe cervicale normale et augmente les risques de compression des disques et d'arthrose prématurée.

QUELQUES TRUCS PRÉVENTIFS

- 1 En composant un message texte ou un numéro de téléphone, gardez le dos bien droit et tenez votre cellulaire à la hauteur des yeux plutôt que sous votre menton. Cela vous prédisposera à maintenir la tête droite et non pas inclinée à 90° vers l'avant.
- 2 Pour éviter les douleurs, faites des exercices de renforcement des muscles du cou et des épaules. Soulever les épaules en tenant des boîtes en conserve dans chaque main ou encore vos sacs d'épicerie du jour est un bon point de départ.
- 3 L'obligation, depuis avril 2008, d'utiliser un dispositif « mains libres » en voiture ne protège pas uniquement votre sécurité : elle protège

ge du même coup vos vertèbres cervicales en les empêchant de se compresser et de se déplacer. L'oreillette ou le haut-parleur intégré sont des outils essentiels, si vous êtes obligé de parler au téléphone sur la route.

4 N'utilisez jamais votre cou ou vos épaules comme support pour votre téléphone portable. Si vous ne pouvez pas libérer une de vos mains, rappelez plus tard.

Même si elle concerne tout le monde, cette réalité touche avant tout le jeune public. La messagerie texte est aujourd'hui considérée comme un loisir pouvant créer une dépendance aussi grave que celle de la cigarette.

Alors à tous les adultes accros du texto et du cellulaire : restez branchés en donnant l'exemple ! C'est votre corps qui vous envoie un message.

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- *Mayo Clinic Health Letter*, mars 2000
- *Cephalalgia*, février 2009
- Le Centre canadien de protection de l'enfance
- L'Association canadienne des télécommunications sans fil (ACTS)