



# CHIROPRATIQUE

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

## Faire de sa santé vertébrale une priorité

**P**arce qu'on ne la voit pas, il est facile d'oublier que notre colonne vertébrale nous supporte dans toutes les actions du quotidien. Attendre qu'un bobo survienne avant de se résoudre à en prendre soin est le propre de trop de gens, qui préfèrent le refuge de l'excuse rassurante à la réelle prise en charge. Vous êtes-vous déjà servi de l'une d'entre elles?

### « Je n'ai pas mal au dos. »

Peut-être n'avez-vous pas mal au dos maintenant. Mais savez-vous que près de 80 % de la population en souffrira au moins une fois dans sa vie? Les raisons qui motivent l'apparition des douleurs surviennent le plus souvent d'une mauvaise posture, d'une mauvaise santé générale ou d'un incident dont les conséquences auraient pu être évitées si davantage de place avait été laissée à la prévention au quotidien.

### « Je suis en bonne santé. »

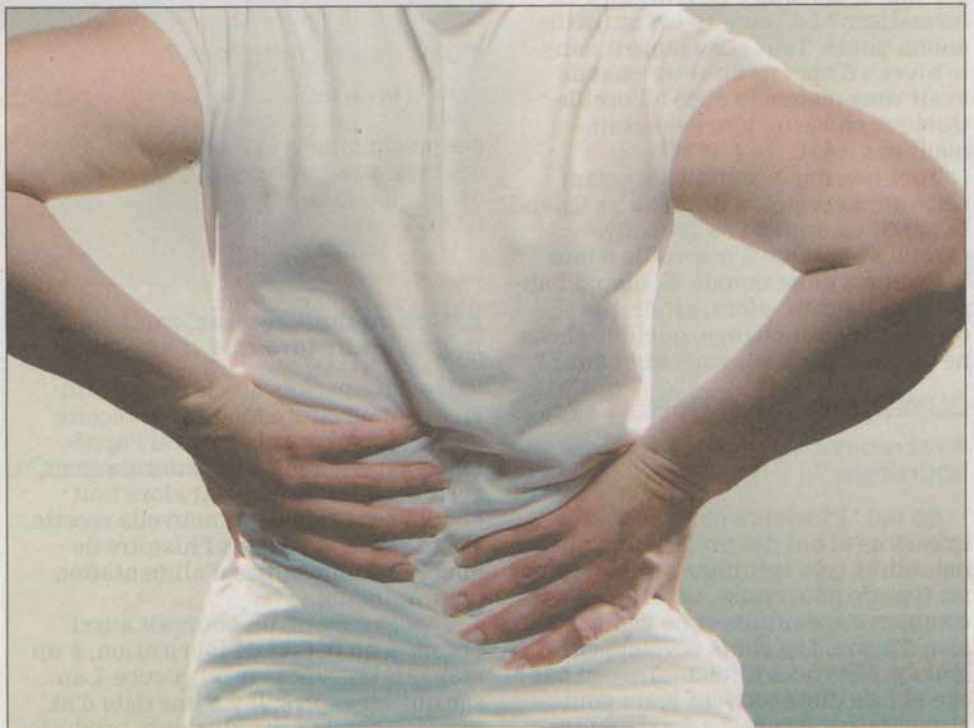
Nul besoin d'être malade pour veiller sur sa santé vertébrale. Personne n'attend l'arrivée d'un accident de voiture avant d'envisager de corriger sa vue en portant des lunettes. Il en va de même pour votre colonne vertébrale. Gardez toujours en tête qu'elle constitue le pilier de la structure humaine. Prenez-en soin!

### « Mes problèmes de santé n'impliquent pas ma colonne vertébrale. »

Vraiment? Maux de genoux, migraines, otites, douleurs menstruelles, torticolis... Toutes ces affections, et bien d'autres peuvent avoir un lien avec la colonne. On parlera d'une « subluxation vertébrale ». En effet, si les vertèbres et les articulations qui composent la colonne vertébrale subissent un traumatisme ou sont blessées, celles-ci deviendront une source d'interférence à la transmission de l'influx nerveux provenant du cerveau. Cette mauvaise communication des informations perturbera alors votre physiologie, entraînant divers troubles de santé.

### « Je suis jeune. »

Les aînés ne sont pas les seuls à subir des complications neuro-musculo-squelettiques. À titre d'illustration, on estime que près de 50 % des enfants souffriront de maux du bas de dos avant leur adolescence, en raison d'un port inadéquat ou d'une surcharge de leur sac à dos. Parmi eux, les cas de scoliose se font de plus en



■ Près de 80 % de la population souffrira du dos au moins une fois dans sa vie.

plus fréquents. Aussi, et contrairement à la croyance populaire, l'arthrose n'est pas uniquement due au vieillissement, et peut toucher à tous les âges de la vie. Il n'est jamais trop tôt pour prendre sa santé vertébrale en main.

### « Je manque de temps. »

Prendre soin de sa santé vertébrale n'est pas une tâche à accomplir en surplus, mais plutôt un mode de vie à intégrer à ses activités: meilleure posture en voiture et au travail, meilleure alimentation, plus d'exercice physique, meilleure gestion du stress et plus de détente pour une meilleure santé vertébrale.

### « Ma douleur est disparue d'elle-même. »

Une douleur ressentie jadis peut devenir latente durant plusieurs années avant de ressurgir. Ne tenez jamais pour acquis que vous êtes guéri si votre état de santé n'a pas été évalué par un professionnel. Vous le paieriez tôt ou tard.

### « L'entraînement m'ennuie. »

Bouger davantage n'implique pas de devenir marathonnier du jour au lendemain. Il a été démontré que l'activité physique permet de conserver une santé vertébrale optimale. Trouvez une activité qui convient à votre état de santé, en commençant par 15 minutes par jour.

### « Je suis très sportif, donc en excellente santé vertébrale. »

Même en pratiquant une activité physique régulière, assurez-vous que vos mouvements ne nuisent pas à votre santé vertébrale. Effectuez-vous des exercices d'échauffements et des étirements? Sont-ils spécifiquement adaptés au sport que vous pratiquez? Souffrez-vous de courbatures? Demandez conseil lors de votre prochain bilan de santé.

### « Mon travail n'exige pas d'effort pour le dos. »

Votre dos est en effort constant, même si vous n'êtes pas déménageur. Si votre posture est inadéquate, demeurer immobile devant un ordinateur durant toute une journée est suffisant pour causer des dommages significatifs à votre colonne vertébrale. Exigez un environnement professionnel ergonomique et soyez informé des réalités physiques qu'impose votre métier.

C'est par la prévention qu'il est possible d'esquiver le plus de blessures. Intégrez-la à votre vie et n'ayez pas votre dos... à dos!

Source:  
Association des chiropraticiens du Québec