



CHIROPRATIQUE

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

Pour une bonne santé, adoptez une bonne posture

Voilà à peine trois mois que l'année scolaire est entamée et plusieurs enfants courbent déjà l'échine derrière leur pupitre. Saviez-vous qu'environ 3 % d'entre eux sont susceptibles de développer une scoliose en raison d'une mauvaise posture ? Dès aujourd'hui, encouragez votre enfant à se tenir bien, bien droit.

La posture reflète l'état de la colonne vertébrale et influence directement la santé, compte tenu de l'interaction entre la colonne vertébrale, le système nerveux et les organes. Les bienfaits d'une posture adéquate touchent autant la qualité du rendement, le bien-être, la coordination, la force, la résistance, la confiance en soi, l'équilibre et l'agilité en participant à un développement physique et mental optimal.

Une mauvaise posture peut résulter d'une désorganisation de la biomécanique normale de la colonne vertébrale provenant d'un accident, d'une chute, d'embonpoint ou de stress. La gravité terrestre peut également l'induire, si la colonne s'éloigne de son axe normal. Elle devient alors vulnérable aux forces gravitationnelles et subit un écrasement des tissus environnants, lesquels s'usent plus rapidement.

Une bonne posture limite les stress infligés aux articulations, aux muscles et au système nerveux et éloigne les scoliozes, les déséquilibres musculaires, articulaires et nerveux pouvant tôt ou tard entraîner bursites, tendinites, entorses, spasmes ou engourdissements.

COMMENT BIEN SE TENIR ?

En classe

■ **L'enfant doit prendre soin d'asseoir ses fesses au fond du siège.**

De cette façon, le dos est adéquatement appuyé au dossier de la chaise.

■ **Ses deux pieds doivent reposer au sol devant lui.**

Croiser les jambes crée un désalignement du bassin, entraînant des répercussions à la colonne. Aussi, laisser les pieds pendre dans les airs engendre une pression derrière les cuisses et une tension au bas du dos. Les pieds doivent donc toujours reposer au sol.

■ **Lors de la période des travaux, il doit conserver le dos et le cou bien droits et éviter de coller les yeux à sa feuille.** Fléchir la colonne de façon prolongée



■ En classe, les enfants doivent appuyer leur dos au dossier de la chaise.

peut provoquer des tensions articulaires, musculaires et nerveuses. Pencher la tête vers l'avant peut aussi être à l'origine de l'apparition de maux de tête. L'utilisation d'un support ou simplement surélever le livre de lecture peut empêcher une posture inadéquate de la tête et du cou.

Au sol

■ **Il est recommandé de s'asseoir en indien.**

Cette position permet de garder le bassin à niveau et la colonne vertébrale droite.

■ **Le dos doit demeurer droit en tout temps.**

Il est primordial de conserver la courbe naturelle au niveau lombaire, pour éviter l'apparition des douleurs.

■ **Les épaules doivent être basses et les coudes situés près du corps.**

Les bras doivent longer le corps et les coudes doivent être fléchis à 90 degrés. Cela diminue la tension des muscles du cou et des épaules.

Devant l'ordinateur

■ **Le clavier et la souris doivent être près du corps de l'enfant.**

Cela contribue encore une fois à relâcher la tension musculaire. L'utilisation des appuie-bras rend la posture encore plus optimale.

■ **L'écran d'ordinateur doit être situé**

à un bras de distance de l'enfant, directement devant lui. Le dessus de l'écran doit être à la hauteur de ses yeux.

Si l'écran est en angle avec le poste de travail, la tête de l'enfant et possiblement son tronc se retrouveront en torsion soutenue. De cette façon, la distance et la hauteur de l'écran auront un impact direct sur la position de son cou. Un écran trop bas entraînera une hyperflexion du cou, alors qu'un écran trop haut, une hyperextension.

Du 15 au 19 novembre 2010, la semaine Santémania bat son plein dans la profession chiropratique. Le but ? Sensibiliser tous les enfants d'âge scolaire à l'importance d'une bonne posture. Référez-vous au www.chiropratique.com/santemania pour de plus amples informations.

Adopter de saines habitudes posturales dès aujourd'hui est un gage de santé pour le futur !

Sources :

■ Association des chiropraticiens du Québec
■ www.chiropratique.com/santemania

Stephens Richards B, Bernstein RM, D'Amato CR, et Thompson GH. *Standardization of Criteria for Adolescent Idiopathic Scoliosis Brace Studies: SRS Committee on Bracing and Nonoperative Management*. SPINE 2005 ; 30 (18) ; 2068-2075