



CHIROPRATIQUE

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

Comment va la santé vertébrale ?

Du 1^{er} au 7 mai 2011, la Semaine de la santé neurovertébrale bat son plein. C'est l'occasion unique de rappeler aux jeunes, comme aux moins jeunes, toute l'importance de prendre soin de leur colonne vertébrale. Les chiropraticiens ont à cœur l'atteinte de cet objectif, qui fait partie intrinsèque de leur philosophie de pratique. Explications et conseils.

LA COLONNE VERTÉBRALE ET LA SANTÉ

Qu'est-ce que la santé ? L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit ainsi son concept : « La santé, c'est l'état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. »

Même si l'état de santé n'est pas acquis chez tout le monde, il est quand même fascinant de constater à quel point le corps humain peut s'autoréguler dans la majorité des aspects qui le composent. On dit qu'il a une tendance innée à se maintenir en bonne santé. Cette tendance s'exprime constamment, même quand on ne s'en rend pas compte. Pensons par exemple au processus de cicatrisation, aux battements du cœur ou à la respiration. À moins qu'on ne perturbe son mécanisme délicat, le corps veille lui-même à bien orchestrer son fonctionnement.

La santé de la colonne vertébrale joue un rôle crucial dans le maintien de la santé globale de l'organisme. Toutes les parties du corps y sont reliées, d'une manière ou d'une autre, par l'entremise du système nerveux.

LA COLONNE VERTÉBRALE ET LE SYSTÈME NERVEUX

La colonne vertébrale est une structure mobile qui assure la protection de la moelle épinière, le lien de communication essentiel avec le cerveau. Si les vertèbres et les articulations qui la composent subissent un traumatisme ou sont blessées, elles deviendront une source d'interférence à la transmission de l'influx nerveux en provenance du cerveau.

L'influx nerveux est un courant électrique qui parcourt les nerfs et qui envoie des messages au cerveau, en aller-retour. La compression ou l'irritation d'un nerf peut perturber le fonctionnement délicat des différents organes du corps et entraîner une prédisposition croissante à la maladie.

En atténuant cette irritation des nerfs



■ Une mauvaise posture, notamment au travail, entraîne une foule de problèmes.

rachidiens par un rétablissement de la mobilité normale de la colonne vertébrale, au moyen de la manipulation vertébrale, on contribue à faire fonctionner le corps de façon plus efficace et plus harmonieuse. Ainsi, un accident, une chute, une traction inégale, la tension, le surmenage, les mauvaises habitudes de vie ou tout autre facteur susceptible de provoquer un léger déplacement d'une ou de plusieurs vertèbres peut entraîner une irritation de la racine des nerfs rachidiens, soit en exerçant une pression directe, soit indirectement par les réflexes.

LES HABITUDES DE VIE

Avoir une bonne santé neurovertébrale, c'est commencer par faire de bons choix. Comment ? En pensant à soi, avant tout :

■ S'activer

Saviez-vous qu'un muscle inactif pendant dix jours perd le tiers de sa force ? Bouger améliore non seulement la musculature, mais également la circulation sanguine tout en activant le rythme cardiaque. Son effet calmant réduit de plus la tension nerveuse qui est à l'origine de la tension musculaire.

■ Optimiser sa posture

Une mauvaise posture nuit aux mouvements de la cage thoracique et entraîne la

compression des poumons. Cette compression nuira à la digestion et à la circulation sanguine en plus de provoquer une tension sur l'ossature, une fatigue chronique et une coordination amoindrie. En revanche, une posture adéquate affectera positivement la santé globale, la résistance, l'équilibre, la force et le développement physique et mental.

■ Intégrer un régime sain à son quotidien

L'hydratation et l'alimentation saine sont à la base d'un organisme en bon état. Afin de faciliter le fonctionnement des organes principaux du corps et de prévenir les blessures neuro-musculo-squelettiques et les affections diverses, buvez beaucoup d'eau et adoptez un régime riche en vitamines et en minéraux.

Les meilleurs choix pour soi sont aussi les meilleurs choix pour son système nerveux et sa santé vertébrale. La colonne vertébrale et la moelle épinière sont irremplaçables. Protégeons-en toute la richesse.

Bonne Semaine de la santé neurovertébrale !

Source :

■ Association des chiropraticiens du Québec : www.chiropratique.com.

■ Organisation mondiale de la santé <http://www.who.int/fr/>