



# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale

## Santémania : 10 ans déjà

**V**oici un bel événement qui satisfait les petits... et les grands ! L'Association des chiropraticiens du Québec souligne cette année le 10<sup>e</sup> anniversaire de son programme Santémania.

Santémania est une activité éducative visant à sensibiliser en priorité les élèves de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années aux rudiments et aux bienfaits d'une bonne santé, et plus particulièrement de la santé neurovertébrale. Ressortez vos vieux contes poétiques d'enfance et rappelez-vous le secret que confie le renard au Petit Prince : « L'essentiel est invisible pour les yeux. » La santé est une denrée rare. Autant la cultiver dès le plus jeune âge pour profiter de ses bienfaits à l'âge adulte !

### LA SANTÉ CHEZ LES JEUNES

Chaque automne, de nombreux chiropraticiens bénévoles participent au programme d'éducation populaire qui met en lumière l'événement Santémania en endossant leur costume de conférencier. Chaque année, les chiropraticiens conférenciers sont de plus en plus nombreux à manifester leur intérêt à promouvoir la santé auprès des enfants dans les établissements primaires francophones. Plus de 200 écoles participent au projet et ont la possibilité d'inviter un chiropraticien bénévole à rencontrer ce jeune public. Les demandes des écoles augmentent à chaque nouvelle édition.

Santémania est un événement de sensibilisation portant sur les règles de bonne posture en classe, devant la télévision, devant l'ordinateur et au sol. Mélangeant à la fois les aspects ludiques et éducatifs, ce projet a été élaboré en accord avec les exigences du ministère de l'Éducation. Santémania propose des activités portant sur la nutrition, la posture, l'activité physique, la colonne vertébrale et le système nerveux.

### UNE COLONNE VERTÉBRALE EN SANTÉ

Ce beau projet ne pourrait avoir lieu sans la participation précieuse des chiropraticiens bénévoles. Vrais ambassadeurs de la santé, les chiropraticiens-conférenciers ont pour objectif de sensibiliser les élèves à l'importance de la santé et de prendre soin de leur système nerveux. Grâce au guide qui présente les notions de base en matière de

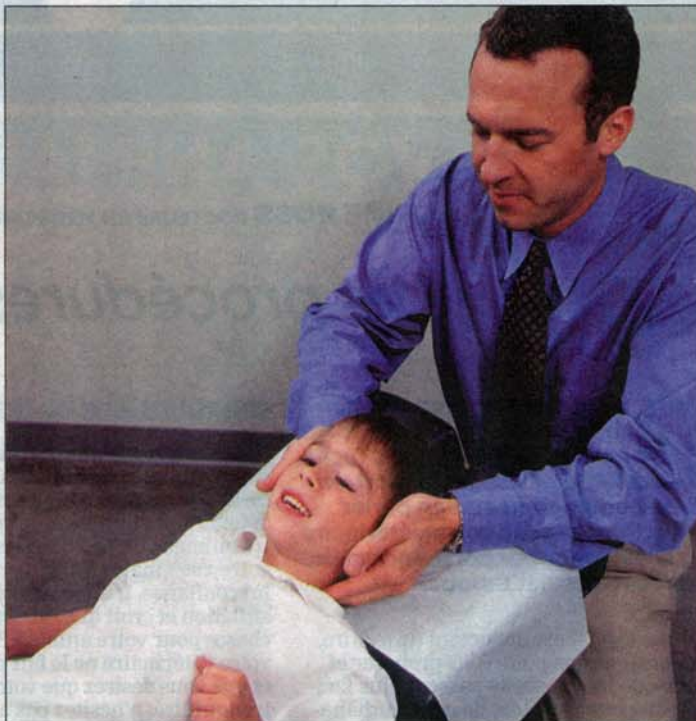


PHOTO GETTY IMAGES

■ Vrais ambassadeurs de la santé, les chiropraticiens-conférenciers ont pour objectif de sensibiliser les élèves à l'importance de la santé et de prendre soin de leur système nerveux.

santé globale et neurovertébrale fournie à l'enseignant, ainsi qu'à l'aide du matériel proposé, les rencontres entre les chiropraticiens-conférenciers et les élèves se déroulent de façon interactive. Santémania, c'est une manière adéquate d'acquiescer des comportements responsables auprès de ce jeune public pour qu'ils n'endommagent pas leur colonne vertébrale, ainsi que d'accroître leurs connaissances en anatomie et physiologie de la colonne vertébrale et du système nerveux.

### QUELQUES RÈGLES DE BONNE POSTURE

#### En classe

■ L'enfant doit prendre soin de s'asseoir avec les fesses au fond du siège. De cette façon, le dos est adéquatement appuyé au dossier de la chaise.

■ Ses deux pieds doivent être posés à plat au sol et devant lui.

■ 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.

#### 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.

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

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

Pour de plus amples enseignements, visitez le site de l'Association des chiropraticiens du Québec ([www.chiropratique.com/santemania](http://www.chiropratique.com/santemania)). Veillez à ce que votre enfant adopte de saines habitudes posturales dès aujourd'hui, il vous en remerciera demain ! Voilà une belle façon de transmettre aux enfants des outils efficaces pour avoir un esprit sain dans un corps sain.

Source : Association des chiropraticiens du Québec  
[www.chiropratique.com/santemania](http://www.chiropratique.com/santemania)

[rgiguere@journalmtl.com](mailto:rgiguere@journalmtl.com)