

posture

attitude

# santémania

santé

Du **14** au **18** novembre 2011,

**c'est toi la vedette!**



ASSOCIATION DES  
CHIROPATICIENS  
DU QUÉBEC

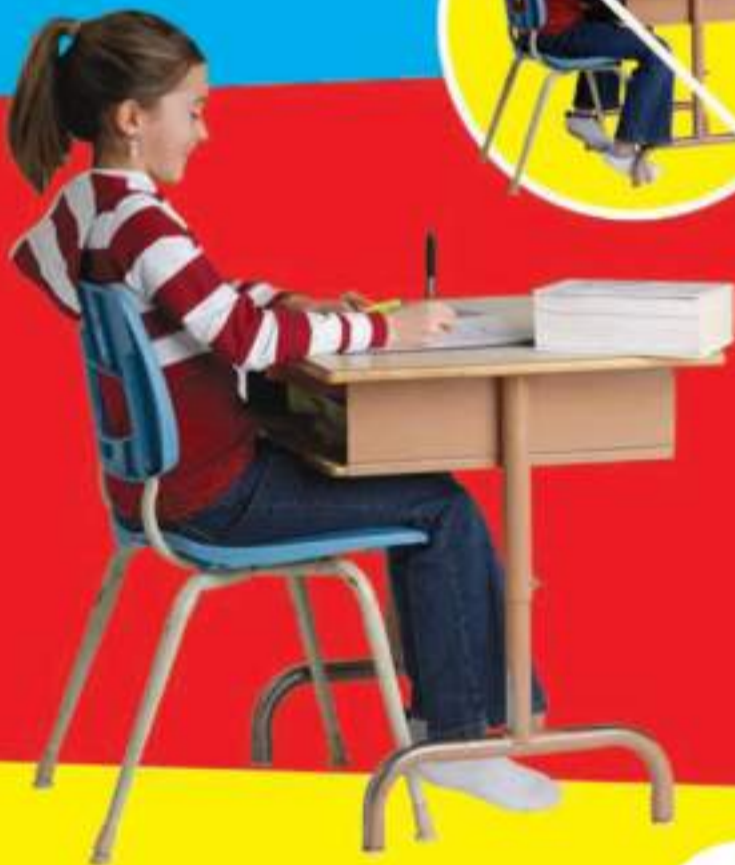
1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

posture

attitude

# santémania

santé



## En classe

Assieds-toi bien droit, les fesses au fond du siège, le dos appuyé au dossier de ta chaise. Garde les deux pieds au sol devant toi. Évite de croiser les jambes. Garde le dos droit lorsque tu écris, ne colle pas tes yeux à ta feuille.

## Au sol

Assieds-toi en indien. Garde le dos et le cou droits. Garde les épaules basses et les coudes près du corps. Assure-toi d'être directement devant l'écran lorsque tu joues à un jeu vidéo.





## Devant l'ordinateur

Assieds-toi aussi bien que lorsque tu es en classe en faisant attention à ces points : Garde les épaules basses et tes coudes près de ton corps. Si possible, appuie les avant-bras sur les accoudoirs de ta chaise. Assure-toi que ton clavier et ta souris soient le plus près possible de toi. Assure-toi que l'écran soit directement devant toi, le haut de l'écran à la hauteur de tes yeux.



## N'oublie pas de bouger!

Pour garder ton système nerveux et ta colonne vertébrale en santé, il faut faire de l'exercice!



ASSOCIATION DES  
CHIROPATICIENS  
DU QUÉBEC

1 866 292-4476

Pour de plus amples renseignements, visitez le  
[www.chiropratique.com/santemania](http://www.chiropratique.com/santemania)



## L'importance d'une bonne posture

La posture reflète l'état de la colonne vertébrale.

Elle peut donc influencer directement la santé, compte tenu de l'interaction entre la colonne vertébrale, le système nerveux et les organes. Les avantages d'une bonne posture sont nombreux. Ils touchent le rendement, le bien-être, la coordination, la force, la résistance, la confiance en soi, l'équilibre et l'agilité, favorisant ainsi un développement physique et mental optimal.

À long terme, les effets cumulatifs de mauvaises habitudes posturales amèneront des changements chroniques de la posture. Si nous avons toujours le dos rond et les épaules vers l'avant, les ligaments se déformeront pour donner cette posture qui nous suivra par la suite toute notre vie. Une mauvaise posture peut résulter aussi d'une désorganisation de la biomécanique normale de la colonne vertébrale provenant d'accidents, de chutes, d'embonpoint ou de stress. Adopter de saines habitudes posturales dès maintenant est un gage de santé future.

L'être humain doit lutter constamment contre la gravité terrestre. Lorsque la colonne vertébrale est bien alignée, elle est très résistante à la gravité. Du moment qu'elle s'éloigne le moins de son axe normal, elle devient vulnérable aux forces gravitationnelles et subit un écrasement des tissus environnants qui s'usent plus rapidement. Si la colonne est maintenue droite, les possibilités d'affaissement de celle-ci sont réduites, sans compter que cette position exige un travail musculaire moindre. Chaque fois qu'on adopte une mauvaise posture, on met en danger notre colonne et notre système nerveux, et par conséquent, l'ensemble de notre santé.

En résumé, une bonne posture permet de limiter les stress physiques aux articulations, aux muscles et au système nerveux. Lorsque le corps subit une accumulation de stress physiques entraînés par une mauvaise posture, une panoplie de conditions peuvent se dévoiler, voici les plus communes :

- Scolioses et autres affections de la colonne vertébrale (subluxations vertébrales)  
Ces affections causent souvent des maux de dos, des maux de cou et des maux de tête
- Déséquilibres musculaires (tendinites, bursites, spasmes musculaires)
- Déséquilibres articulaires (pertes de mobilité, entorses, subluxations)
- Déséquilibres nerveux (étourdissements, engourdissements, picotements, pertes de force musculaire)



## Qu'est-ce que la chiropratique?

Le mot «chiropratique» vient du grec et signifie «fait avec les mains». La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Si cet équilibre est altéré, un dérèglement du système nerveux provoquera des problèmes. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Elle porte son attention sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies qu'elle peut influencer grâce à son approche.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

## Qu'est-ce qu'un chiropraticien?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez le consulter sans être recommandé. Le champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, de fournir des informations nutritionnelles et de suggérer des changements d'habitude de vie. Il est en mesure d'établir pour chaque patient un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue de maintenir une santé optimale.

Au Québec, le futur chiropraticien doit compléter un doctorat de premier cycle de 5 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières et effectuer 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite de ces examens que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs santé.



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

1 866 292-4476  
www.chiropratique.com

## Posture en classe

Règles de posture	Pourquoi?
L'élève doit être assis avec les fesses au fond de son siège.	Lorsque les fesses sont appuyées au fond du siège, le dos est automatiquement adéquatement appuyé au dossier de la chaise.
Les deux pieds doivent être appuyés au sol devant l'élève.	Il faut à tout prix éviter de croiser les jambes, car cette posture crée un désalignement important du bassin et donc par répercussion à la colonne vertébrale. De plus, les pieds doivent toucher au sol car si les pieds pendent dans les airs, cela crée une pression à l'arrière des cuisses et une tension au bas du dos.
Même en écrivant, les élèves doivent garder le dos et le cou droits. Il faut éviter de coller les yeux à la feuille de travail.	La flexion de la colonne vertébrale de façon prolongée crée des tensions articulaires, musculaires et nerveuses. Le port de tête antérieur est souvent relié à d'importantes tensions musculaires au cou et à des maux de tête.

Voici des postures inappropriées souvent observées qui sont importantes à dépister chez vos élèves (vous pouvez en faire une activité en classe : dépister les mauvaises postures de leurs amis) :

- Enrouler les chevilles autour des pattes de la chaise ou du pupitre;
- Arrondir le bas du dos en s'écrasant sur sa chaise;
- S'asseoir sur sa jambe;
- Se coucher sur son pupitre (appuyer la tête sur le pupitre).

## Posture devant l'ordinateur

Règles de posture	Pourquoi?
Appliquer toutes les règles de la posture en classe.	
Garder les épaules basses les coudes près du corps. Si possible, appuyer les avant-bras sur les appuie-bras de la chaise de travail.	Les bras doivent longer le tronc et les coudes doivent être fléchis à 90 degrés. Le fait de garder les épaules basses et les coudes près du corps diminue la tension aux muscles du cou et des épaules. L'utilisation des appuie-bras permettent de limiter les contractions musculaires continues au niveau des avant-bras, des bras, des épaules et du cou.
Le clavier et la souris doivent être le plus près possible du corps.	Afin de conserver la position de base des épaules et des bras telle que décrite ci-dessus, il est primordial que la souris et le clavier soient très près du tronc de l'élève.
L'écran d'ordinateur doit être directement devant l'élève environ à une longueur de bras de distance et le dessus de l'écran doit être à la hauteur des yeux de l'élève.	Si l'écran est en angle avec le poste de travail, la tête de l'élève et possiblement son tronc seront en torsion soutenue. La distance et la hauteur de l'écran vont avoir un impact direct sur l'angle du cou de l'élève. Un écran trop bas entrainera une hyper-flexion du cou alors qu'un écran trop haut, une hyper-extension.

## Posture au sol

Règles de posture	Pourquoi?
L'élève doit s'asseoir en indien.	La position en indien permet de garder le bassin à niveau et la colonne vertébrale droite.
L'élève doit garder le dos droit.	Il est important de garder la courbe naturelle au niveau lombaire. Le fait d'arrondir le dos crée des tensions musculaires, articulaires et nerveuses.
L'élève doit garder les épaules basses et les coudes près du corps.	Les bras doivent longer le tronc et les coudes doivent être fléchis à 90 degrés. Le fait de garder les épaules basses et les coudes près du corps diminue la tension aux muscles du cou et des épaules.
L'élève doit être directement devant l'écran s'il joue à un jeu vidéo.	Si l'écran est en angle avec l'élève, la tête de l'élève et possiblement son tronc seront en torsion soutenue.

posture attitude

# santémania

santé

## Jeu des 7 erreurs sur la posture à l'ordinateur

Trouve les 7 mauvaises postures



- Réponse :
- 1 - Jambe croisée
  - 2 - Pieds ne touchent pas le sol
  - 3 - Assis au bout du siège
  - 4 - Tête appuyée dans la main sur le bureau
  - 5 - Dos arrondi
  - 6 - Ecran pas devant le poste de travail
  - 7 - Souris loin du corps

# Les 10 règles d'or de la posture

## En classe

- 1 - Assieds-toi toujours au fond de ton siège pour appuyer ton dos au dossier.
- 2 - Garde les deux pieds au sol devant toi.
- 3 - Ne croise jamais tes jambes.
- 4 - Garde le dos et le cou bien droits, même en écrivant.

## Au sol

- 8 - Assieds-toi en indien.
- 9 - Garde le dos droit, n'arrondis pas le bas du dos.

## Devant l'ordinateur

- 5 - Assieds-toi aussi bien que sur ton siège en classe.
- 6 - Installe-toi toujours droit devant ton écran, évite d'avoir le corps ou le cou tourné.
- 7 - Garde toujours les épaules basses et les coudes près de ton corps, approche le clavier et la souris de toi.

## Dans tous les cas

- 10 - Prends le temps de bouger.  
Il est important de changer de position souvent!



ASSOCIATION DES  
**CHIROPRACTICIENS**  
DU QUÉBEC

1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)