



DOSSIER DOS : La posture

Une bonne posture contribue à améliorer votre énergie, votre respiration, votre circulation et même votre apparence. Les personnes qui ont une bonne posture semblent se déplacer avec plus d'aisance et de confiance que celles qui se traînent les pieds. Une bonne posture fait paraître plus grand et plus mince. Enfin, un corps bien aligné favorise la santé.

Le secret d'une bonne posture réside dans l'équilibre entre les quatre courbes naturelles de la colonne vertébrale : le cou et la région lombaire vers l'avant ; le milieu du dos et la base de la colonne vers l'arrière. Ces courbes confèrent à la colonne sa résilience et l'aident à absorber les chocs. Si les courbes sont trop aplaties, nos ligaments et nos muscles doivent fournir un effort supplémentaire qui peut occasionner tensions et douleurs. Si les courbes sont trop accentuées, notre colonne ne peut pas répartir efficacement le poids de notre corps. Dans les deux cas, le mouvement se fait plus difficile, ce qui demande plus d'énergie.

Conseils pour se tenir bien droit

1. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules.
2. Nous avons tous une panoplie de mauvaises habitudes qui nuisent à une bonne posture : transporter un sac lourd sur une épaule, se coincer le téléphone entre l'oreille et l'épaule, s'endormir sur le sofa la tête posée sur l'accoudoir. Tous ces gestes peuvent occasionner des raideurs au cou et altérer le profil de la colonne.
3. Si vous avez un sac ou une mallette à une seule bandoulière, assurez-vous quelle soit large et matelassée. Choisissez une courroie assez longue pour que vous puissiez la passer sur l'épaule opposée au côté du sac, afin de mieux en répartir le poids.
4. Les talons hauts déséquilibrent aussi la colonne, ce qui nuit à la posture et occasionne souvent des douleurs dans la région lombaire. Il est préférable de porter des chaussures basses, solides et confortables. Toutefois, si vous tenez vraiment à votre allure mode, essayez de limiter la hauteur de vos talons à cinq centimètres.
5. Il est aussi important d'avoir une bonne posture assis que debout. Lorsque vous êtes assis au travail pendant une période prolongée, placez votre région lombaire contre le dossier de la chaise pour que votre colonne ait le meilleur appui possible. Vous pouvez utiliser un rouleau pour accroître le soutien. Évitez de trop incliner votre dossier vers l'arrière et ajustez la hauteur de votre chaise pour que vos genoux soient pliés à 90° environ et que vos pieds reposent à plat sur le sol.

6. Surtout, ne restez pas assis trop longtemps dans la même position. Faites quelques étirements ou changez de position toutes les 30 à 45 minutes. Par exemple, levez-vous et étirez les bras au-dessus de la tête.
7. On peut prévenir les blessures en faisant régulièrement de l'exercice. La course, la marche, la natation ou le vélo vous permettront de garder votre forme aérobique. Des exercices de musculation du dos, des abdominaux et du tronc vous aideront à adopter une bonne posture ce qui, en retour, contribuera à fortifier vos muscles et à prévenir les blessures.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à vous redresser en évaluant votre posture et en vous donnant un traitement correctif. Si vous avez mal aux muscles, au cou ou au dos, un chiropraticien peut aussi soulager vos douleurs.

À savoir : 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org.

Bien mieux, bien droit.

L'ASSOCIATION CHIROPRACTIQUE CANADIENNE

1396 Eglinton Avenue W., Toronto, Ontario M6C 2E4

Tél : 1-800-668-2076 • Téléc : (416) 781-0923

www.ccachiro.org