

# BON LIT, BONNE NUIT!



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

8 au 14 février 2015

Nous passerions environ le tiers de notre vie à dormir! Si vous êtes de ceux qui doivent composer avec des troubles du sommeil au quotidien, qui souffrent fréquemment de douleurs lombaires au réveil, vous devriez examiner la qualité de votre matelas, de votre oreiller et de votre posture. Ils sont possiblement la cause de vos tourments!

## LE CHOIX DU MATELAS

Idéalement, choisissez un matelas de type ferme ou semi-ferme, qui pourra supporter adéquatement votre dos. En dormant sur le côté, les hanches et les épaules absorbent tout le poids du corps. En dormant sur le dos, les muscles lombaires et le sacrum se chargent de faire le travail. Un matelas trop mou risquera de laisser votre colonne vertébrale, votre tête et votre bassin en plan, entraînant facilement douleurs lombaires, céphalées, torticolis et autres douleurs neuro-musculo-squelettiques, au petit matin. À l'inverse, un matelas trop dur pourrait entraîner l'apparition de points de pression désagréables, rendant le sommeil difficile. Pour éviter l'une ou l'autre de ces situations, le plus simple consistera à vous allonger sur le matelas dans la boutique afin d'en tester le confort. Si vous dormez en duo, procédez à l'achat et au test de confort ensemble.

## 2015 Tournée chiropratique.com

- 10 jan. 2015 - Valinouët
- 17 jan. 2015 - Mont Blanc
- 24 jan. 2015 - Mont St-Sauveur
- 31 jan. 2015 - Stoneham
- 7 fév. 2015 - Ski la Réserve
- 14 fév. 2015 - Mont Garceau**
- 21 fév. 2015 - Mont Orford
- 28 fév. 2015 - Val St-Côme
- 7 mars 2015 - Mont Olympia
- 14 mars 2015 - Mont Gabriel
- 21 mars 2015 - Mont Avila



chiropratique.com

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, outre pour les cas de CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

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.

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. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Plusieurs éléments doivent aussi être considérés pour bien choisir le matelas qui vous convient :

- Le nombre de personne dans le lit
- Le poids des occupants
- La position de sommeil
- Le niveau d'agitation pendant la nuit

### LE CHOIX DE L'OREILLER

Rien ne sert d'investir dans un bon matelas si votre oreiller ne supporte pas adéquatement votre tête. Saviez-vous que le poids de votre tête équivaut environ au huitième du poids de votre corps? Mal soutenue durant le sommeil, elle peut être à l'origine de torticolis, de douleurs cervicales ou lombaires qui vous causeront bien des ennuis. Les docteurs en chiropratique sont des professionnels de la santé tout à fait indiqués pour vous conseiller quant à l'oreiller qui convienne le mieux à votre physionomie.

### LA POSTURE DU SOMMEIL

Sur le dos? Sur le ventre? Sur le côté? Dans quelle position doit-on dormir pour se prévaloir d'un sommeil récupérateur et optimal et pour garder les douleurs neuro-musculo-squelettiques à l'écart? Tous les professionnels de la santé sont d'accord pour conseiller d'éviter la posture sur le ventre. Elle a pour effet de favoriser l'augmentation de la courbe lombaire, causant un coincement au niveau du bas du dos. En plus d'entraîner une rotation du cou qui irrite les nerfs et les muscles cervicaux, cette position provoque une pression sur le contenu abdominal, le poussant vers la cage thoracique et les poumons et gênant les fonctions vitales et la respiration.

La position optimale demeure sur le dos ou sur le côté, en prenant soin d'installer un coussin entre ses genoux afin de compenser le déséquilibre de poids au niveau de la hanche. Si cette posture vous indispose, vous pouvez également choisir de dormir sur le dos, avec un coussin sous les genoux. Ces deux postures sont idéales pour la détente des structures neuro-musculo-squelettiques que sont les muscles, les disques, les nerfs, les ligaments, les capsules, etc.

**Demandez conseil à votre docteur en chiropratique pour une bonne nuit de sommeil réparateur!**