

# SEMAINE SANTÉMANIA



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

8 au 14 novembre 2015

## SANTÉMANIA 14<sup>E</sup> ÉDITION

L'Association des chiropraticiens du Québec est fière de lancer la 14<sup>e</sup> édition de la semaine Santémania. Cet événement éducatif, qui se déroule dans les écoles primaires francophones du Québec du 9 au 13 novembre 2015, vise à sensibiliser les enfants à l'importance d'une bonne santé globale, particulièrement la santé neuro-vertébrale.



*C'est la  
semaine*

*Santémania*

*du 9 au 13*

*novembre*

*2015!*

### 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.

chiropratique.com

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.

## TROUSSES GRATUITES POUR LES ÉCOLES PRIMAIRES

Encore une fois cette année, un grand nombre d'écoles participent à cette semaine de la santé durant laquelle les jeunes sont encouragés à adopter de bonnes habitudes posturales autant en classe que devant l'ordinateur. Un guide pour les enseignants et des fiches informatives ont été envoyés gratuitement dans les écoles en ayant fait la demande. De plus, plusieurs visites de chiropraticiens conférenciers dans ces écoles sont prévues, et ce, même au-delà des dates officielles.

## SOIGNER VOTRE POSTURE!

Le nombre d'heures passées en position assise ne cesse d'augmenter chez les enfants. Adopter une mauvaise posture durant la période de la croissance peut vite avoir un impact négatif sur la santé. Les bienfaits d'une posture adéquate touchent autant la qualité du rendement, le bien-être, la coordination, la force, la résistance, la confiance en soi, l'équilibre, l'agilité et ce, en participant à un développement physique et mental optimal. Elle limite en outre les stress infligés aux articulations, aux muscles et au système nerveux en plus d'éloigner les scoliozes, les débalancements musculaires, articulaires et nerveux qui sont susceptibles de toucher bon nombre d'enfants si ces derniers ne changent pas leurs habitudes posturales.

Votre chiropraticien vous conseillera sur les corrections à apporter à votre posture pour éviter les douleurs. Consultez-le!

## À PROPOS DE L'ACQ

L'Association des chiropraticiens du Québec est un organisme sans but lucratif existant depuis 1967. Dans le cadre de sa mission d'éducation populaire, l'ACQ cherche constamment à mettre en œuvre des projets éducatifs visant l'amélioration de la santé publique par des approches naturelles et non invasives. C'est dans cet esprit que nous sommes heureux d'offrir aux enfants, ainsi qu'aux familles québécoises, des conseils pour rester en bonne santé.

N'hésitez pas à demander un bilan de votre santé neuro-musculo-squelettique à votre chiropraticien.

