

# BONNE POSTURE, BONNE LECTURE!



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

24 au 30 juillet 2016

Qui n'a jamais passé un moment à lire au lit? Vous vous relevez après quelques heures penchés sur votre bouquin favori et vous ressentez alors une grande douleur au cou. Savez-vous qu'il est important de respecter certaines postures lorsque vous êtes assis au lit?

Lire au lit peut vous sembler une activité bien banale, mais elle peut mettre votre cou à rude épreuve. Lorsque l'on reste longtemps dans une même position, il y a une déformation graduelle qui se produit dans les tissus de soutien de la colonne vertébrale. Les ligaments qui maintiennent les vertèbres en place s'étirent graduellement. Si le ligament devient trop étiré et que la vertèbre est moins bien protégée, le corps produira un spasme musculaire de protection. C'est ce spasme musculaire qui causera de la douleur au cou.

Une mauvaise posture de lecture peut aussi déstabiliser la cage thoracique, ce qui pourrait créer des douleurs entre les omoplates et des élancements jusque dans les bras. Lorsque vous lisez au lit, évitez d'être couché sur le ventre, la tête relevée et le menton pointant vers le haut. Vous risquez ainsi d'irriter les facettes articulaires de la nuque. Les muscles voudront protéger les structures, ce qui augmentera la douleur. Normalement, la douleur diminue après quelques jours, le muscle se détend et le ligament se replace tranquillement. Cependant, le spasme prolongé d'un muscle peut causer l'engorgement de celui-ci et provoquer des tensions et des maux de tête. Vous ressentirez également des brûlures dans la région musculaire affectée.

*Vous prévoyez faire*

*de la route pendant*

*les vacances?*

*Veillez à maintenir*

*une bonne posture*

*au volant!*



## 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 CNESST 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.

## LECTURE SUR TABLETTE

La posture déficiente souvent adoptée pour la lecture sur les tablettes numériques, soit la flexion du cou accentuée par le poids de la tête penchée vers l'avant, entre autres, a des conséquences sur la santé neuro-musculo-squelettique des lecteurs. Il existe une forte association entre une posture de la tête vers l'avant et une diminution de la force des muscles respiratoires. Cette posture est reconnue pour entraîner l'élongation musculaire, augmenter les problèmes de tunnels carpiens et augmenter les risques d'hernies discales. De plus, lorsque la tête est avancée d'un pouce vers l'avant, cela augmente le poids de celle-ci sur la colonne vertébrale de dix livres supplémentaires. Finalement, la position de la tête en avant augmente la compression des disques et peut causer une arthrite précoce. Les effets combinés des claviers microscopiques, des postures tendues et des mouvements répétitifs ne sont que quelques-uns des facteurs qui augmentent les maux ressentis par les « accros du texto ».

Les symptômes les plus fréquents liés à une position inadéquate pour la lecture sur tablette numérique sont les maux de tête, la raideur de la nuque et du dos, les douleurs aux poignets et aux épaules, des engourdissements dans les mains et la perte de la courbe naturelle du cou pouvant engendrer des problèmes d'arthrose à long terme.

## LECTURE SUR FAUTEUIL

Pour une séance de lecture agréable, le mieux est de s'assurer d'être installé dans un fauteuil qui permet au lecteur d'être assis avec le dos bien appuyé. Pour éviter d'avoir à pencher le cou, pensez à utiliser un coussin de lecture. En plus d'épargner votre nuque, le coussin libérera vos bras d'un poids, surtout si vous êtes amateurs de grosses briques. Veillez à amener le livre à vous et non pas à vous pencher vers le support de lecture.

Assurez-vous également de munir votre coin lecture d'un éclairage adéquat. N'utilisez pas de lumière trop vive ou trop tamisée, vous risqueriez de forcer vos yeux inutilement. Pensez au confort de vos jambes. Évitez de les croiser, cela peut couper la circulation et vous occasionner des « fourmis » dans les jambes! Au besoin, utiliser un petit tabouret ou un pouf pour les surélever.

## COMMENT ÉVITER LES DOULEURS?

- Prenez des pauses régulièrement.
- Évitez de fléchir la tête vers l'avant de façon prolongée.
- Évitez les positions où votre torse serait tordu
- Quand vous sentez des petits inconforts, pensez à vous relaxer en faisant des mouvements circulaires avec le cou.
- Déposez votre tablette ou livre sur une table ou un coussin de lecture. Sinon, tentez de supporter vos coudes et de demeurer le dos le plus droit possible.

Si vous faites des torticolis à répétition ou si une douleur occasionnée par une posture de lecture inadéquate persiste plus d'une semaine, il est important de consulter. Un docteur en chiropratique est tout indiqué pour rétablir les fonctions articulaires et vous conseiller une posture de lecture qui vous évitera des inconforts.

Bonne lecture à tous !

Source: Association des chiropraticiens du Québec | [chiropratique.com](http://chiropratique.com) | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://facebook.com/AssoDesChirosQc) | [twitter.com/AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc) | [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)  
Roentgenographic findings of the cervical spine in asymptomatic people. Spine 1986; 6:591-694

