

La posture chez les enfants

Durant l'année scolaire, saviez-vous qu'environ 3% des enfants sont susceptibles de développer une scoliose en raison d'une mauvaise posture? Dès aujourd'hui, encouragez votre enfant à se tenir bien, bien droit.

L'importance d'une bonne posture

La posture reflète l'état de la colonne vertébrale, et influence directement la santé, compte tenu de l'interaction entre la colonne vertébrale, le système nerveux et les organes. 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 et l'agilité, en participant à un développement physique et mental optimal.

Une mauvaise posture peut résulter d'une désorganisation de la biomécanique normale de la colonne vertébrale provenant d'un accident, d'une chute, d'embonpoint ou de stress. La gravité terrestre peut également l'induire, si la colonne s'éloigne de son axe normal. Elle devient alors vulnérable aux forces gravitationnelles et subit un écrasement des tissus environnants, lesquels s'usent plus rapidement.

Une bonne posture limite les stress infligés aux articulations, aux muscles et au système nerveux, et éloigne les scoliozes, les déséquilibres musculaires, articulaires et nerveux pouvant tôt ou tard entraîner bursites, tendinites, entorses, spasmes ou engourdissements.



La chiropratique

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 dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Comment bien se tenir en classe?

- **L'enfant doit prendre soin d'asseoir ses fesses au fond du siège.**

De cette façon, le dos est adéquatement appuyé au dossier de la chaise.

- **Ses deux pieds doivent reposer au sol et devant lui.**

Croiser les jambes crée un désalignement du bassin, entraînant des répercussions à la colonne. Aussi, laisser les pieds pendre dans les airs engendre une pression derrière les cuisses et une tension au bas du dos. Les pieds doivent donc toujours reposer au sol.

- **Lors de la période des travaux, il doit conserver le dos et le cou bien droits et éviter de coller les yeux à sa feuille.**

Fléchir la colonne de façon prolongée peut provoquer des tensions articulaires, musculaires et nerveuses. Pencher la tête vers l'avant peut aussi être à l'origine de l'apparition de maux de tête. L'utilisation d'un support ou simplement surélever le livre de lecture peut empêcher une posture inadéquate de la tête et du cou.

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 et l'agilité, en participant à un développement physique et mental optimal.

Le saviez-vous ?

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.

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 de santé.

Comment bien se tenir au sol?

- **Il est recommandé de s'asseoir en indien.**

Cette position permet de garder le bassin à niveau et la colonne vertébrale droite.

- **Le dos doit demeurer droit en tout temps.**

Il est primordial de conserver la courbe naturelle au niveau lombaire, pour éviter l'apparition des douleurs.

- **Les épaules doivent être basses et les coudes situés près du corps.**

Les bras doivent longer le corps et les coudes doivent être fléchis à 90 degrés. Cela diminue la tension des muscles du cou et des épaules.

Comment bien se tenir devant l'ordinateur?

- **Le clavier et la souris doivent être près du corps de l'enfant.**

Cela contribue encore une fois à relâcher la tension musculaire. L'utilisation des appuie-bras rend la posture encore plus optimale.

- **L'écran d'ordinateur doit être situé à un bras de distance de l'enfant, directement devant lui. Le dessus de l'écran doit être à la hauteur de ses yeux.**

Si l'écran est en angle avec le poste de travail, la tête de l'enfant et possiblement son tronc se retrouveront en torsion soutenue. De cette façon, la distance et la hauteur de l'écran auront un impact direct sur la position de son cou. Un écran trop bas entraînera une hyper-flexion du cou, alors qu'un écran trop haut, une hyper-extension.