

VOTRE **CORPS** VOUS ENVOIE UN MESSAGE



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

En faisant avancer la technologie chaque jour davantage, l'homme ne réalise pas toujours qu'il crée en même temps de nouveaux types de problèmes de santé. En effet, plus nous devenons des consommateurs avides et dépendants d'appareils électroniques de tous genres, plus nous augmentons les tensions sur notre corps et notre système nerveux.

Ces adolescents qui «textent»

De nos jours, il n'est pas rare que les docteurs en chiropratique rencontrent de jeunes patients aux prises avec des douleurs au cou et aux épaules, des maux de tête et des engourdissements dans les mains. Rien de très étonnant, lorsqu'on constate la fréquence d'usage que ces derniers font des téléphones portables. La vague est si solidement installée que le Centre canadien de protection de l'enfance et l'Association canadienne des télécommunications sans fil (ACTS) ont mis sur pied le site <http://www.educationtextuelle.ca>, afin d'éduquer les ados à l'usage prudent, responsable et respectueux de la messagerie texte.

La jeune clientèle n'est pas la seule à être pointée du doigt. Le nombre d'individus qui ne possèdent toujours pas de cellulaire est de plus en plus restreint, en 2010. Saviez-vous qu'à l'échelle mondiale, près d'une personne sur deux avait déjà adopté le joujou? Entre janvier et

septembre 2009, il s'est envoyé pas moins de 24,7 milliards de messages texte au Canada. C'est le double du chiffre de 2008 et on prévoit le même niveau d'augmentation pour les années à venir.

Les conséquences sur la santé vertébrale

La posture que l'on adopte lorsqu'on se sert d'un cellulaire est souvent la source de nombreux maux. Se pencher la tête à répétition pour envoyer des messages textuels (SMS) ou encore prendre l'habitude de coincer l'appareil entre l'épaule et l'oreille pendant que l'on vaque à une autre occupation peut en effet être nuisible. Ses conséquences sur le cou et la colonne vertébrale sont aussi variées que peu souhaitables.

De façon prolongée, maintenir la tête fléchie vers l'avant entraîne une tension chronique sur les muscles du cou et du dos. Cette position favorise la hernie discale et les tensions sur les nerfs, peut provoquer une diminution de la force des muscles respiratoires et donc certaines dysfonctions respiratoires pouvant entraîner des maux de tête. D'ailleurs, saviez-vous que pour chaque pouce supplémentaire vers l'avant, vos muscles et articulations auront l'impression que votre tête s'alourdit de dix livres? Dans les pires cas, une telle position réduit la courbe cervicale normale et augmente les risques de compression des disques et d'arthrose prématurée.

Quelques trucs chiropratiques préventifs

1. En composant un message texte ou un numéro de téléphone, gardez le dos bien droit et tenez votre cellulaire à la hauteur de vos yeux plutôt que sous votre menton. Cela vous prédisposera à maintenir la tête droite et non inclinée à 90 degrés vers l'avant.
2. Pour éviter les douleurs, faites des exercices de renforcement des muscles du cou et des épaules. Soulever les épaules en tenant des boîtes en conserve ou vos sacs d'épicerie dans chaque main est un bon point de départ.
3. L'obligation, depuis avril 2008, d'utiliser un dispositif «mains libres», en voiture, ne protège pas uniquement votre sécurité : elle prévient du même coup vos vertèbres cervicales en les empêchant de se compresser et de se déplacer. L'oreillette ou le haut parleur intégré sont des outils essentiels, si vous êtes obligé de converser au téléphone sur la route.
4. N'utilisez jamais votre cou ou vos épaules à titre de support pour votre téléphone portable. Si vous ne pouvez libérer l'une de vos mains, rappelez plus tard.

Même si elle concerne tout le monde, cette réalité touche avant tout le jeune public. La messagerie texte est aujourd'hui considérée comme un loisir pouvant créer une dépendance aussi sérieuse que celle de la cigarette. Alors à tous les adultes accros du texto et du cellulaire : restez branchés en donnant l'exemple. C'est votre corps qui vous envoie un message.

Sources :

- **Association des chiropraticiens du Québec**
- **Mayo Clinic Health Letter**, Mars 2000
- **Cephalgia**, Février 2009
- **Le Centre canadien de protection de l'enfance**
- **L'Association canadienne des télécommunications sans fil (ACTS)**