



afc

Association Française
de Chiropraxie

CHIROinfos

SEPTEMBRE 2019 - www.chiropraxie.com AFC-Association-Française-de-Chiropraxie



FOCUS PATHOLOGIE

Assis toute la journée ?
Douleurs et risques
pour la santé



LES BONNES IDÉES DE L' AFC

Assis toute la journée ?
Pensez à vous étirer !



L' INFO DES CHIROS

Les chiropracteurs
fêtent la Journée mondiale
de la colonne vertébrale



L' ACTU SANTÉ

Puberté tardive
et moindre densité
osseuse sont corrélées



ASSIS TOUTE LA JOURNÉE ?

DOULEURS ET RISQUES POUR LA SANTÉ

POUR BON NOMBRE D'ENTRE NOUS, RENTRÉE RIME AVEC SÉDENTARITÉ. APRÈS UN ÉTÉ ACTIF ET SPORTIF, C'EST LE GRAND RETOUR À LA CHAISE DE BUREAU. OR, SI CHACUN CONSTATE RAPIDEMENT L'ÉMERGENCE DE DOULEURS CERVICALES ET LOMBAIRES, LES RAVAGES AUX LONGS COURS DE L'EXCÈS DE STATION ASSISSE SONT DÉSORMAIS ÉTABLIS.



Les impacts musculo-squelettiques et respiratoires de la station assise

Année après année, nous passons de plus en plus de temps en position assise. Or, nous nous asseyons dans la plupart des cas dans une mauvaise posture, comme nous le confirment les syndromes douloureux qui nous affectent régulièrement. Publiée en 2017 dans la revue *Annals of agricultural and environmental medicine*, une étude¹ confirme qu'une position assise incorrecte contribue à de nombreux troubles, en particulier au niveau des vertèbres cervicales et lombaires. Cela affecte aussi le bon fonctionnement du système respiratoire. C'est non seulement le maintien de la courbure physiologique de la colonne vertébrale, mais également la juste position de la tête et du pelvis qui importent. Il convient donc, pour

limiter gêne et douleurs, d'envisager la station assise selon une approche ergonomique. À court terme, des effets délétères sur les fonctions cognitives. Cette autre étude, de 2018 celle-ci, publiée dans *l'International Journal of environmental research and public health*², complète ces enseignements. Dans le cadre de cette recherche, les participants ont été soumis à deux heures de travail sur ordinateur, en laboratoire, de sorte à étudier les changements en termes d'inconfort et les effets sur la fonction cognitive (capacités d'attention et de résolution de problèmes). Au fil du temps, l'inconfort augmente dans toutes les régions du corps, en particulier dans le bas du dos mais également des hanches, des cuisses et des fesses. On note surtout, une diminution de la capacité à résoudre les problèmes. En effet, on constate une augmentation des erreurs.

Des conséquences à long terme

Si nous savons tous qu'il nous faut être plus actif, on sait moins en revanche qu'il nous faut passer moins d'heures assis. Différentes études mettent en effet en exergue les liens entre l'excès de station assise et le développement de l'obésité, du diabète de type 2, de certains types de cancer et de maladies cardio-vasculaires. Être assis trop longtemps ralentit le métabolisme, ce qui affecte les capacités naturelles du corps à réguler le sucre dans le sang et la pression sanguine.³

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28378964>

²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30087262>

³<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/why-sitting-too-much-is-bad-for-us/>
<https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/healthy+living/is+your+health+at+risk/the+risk+of+sitting+too+much>



SÉDENTARITÉ : QUE FAIRE ?

La recherche suggère que le temps total passé assis peut ne pas être critique s'il est régulièrement interrompu. Pour en savoir plus : adopter la bonne posture, prévenir ou soulager les douleurs musculo-squelettiques, rendez-vous chez votre chiropracteur. Profitez de la Journée mondiale de la colonne vertébrale, les chiropracteurs de l'AFC vous offrent un bilan chiropratique !

ASSIS TOUTE LA JOURNÉE ? PENSEZ À VOUS ÉTIRER !

ÊTRE ASSIS AU BUREAU TOUTE LA JOURNÉE NUIT À LA SANTÉ. OBÉSITÉ, MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, AFFECTIONS DES OS, DES MUSCLES ET DES ARTICULATIONS, LA SÉDENTARITÉ EST UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE. EN DEHORS DE VOS HEURES DE BUREAU, VOUS POUVEZ BIEN SÛR VOUS EFFORCER D'ÊTRE ACTIF, DE MARCHER OU DE FAIRE DU SPORT. MAIS DURANT LA JOURNÉE, VOUS GAGNERIEZ EN PLUS À PRENDRE QUELQUES PAUSES SANTÉ ET À VOUS ÉTIRER ! QUELQUES PROPOSITIONS :

Hausser et baisser les épaules

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés à largeur de hanches, avec les bras droits le long du corps.
2. Pliez légèrement les genoux.
3. Remontez les épaules le plus haut possible et maintenez cette position 5 secondes.
4. Relâchez.
5. Répétez 6 fois.

Faire des cercles avec les épaules

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés à largeur de hanches, avec les bras tendus de chaque côté à hauteur d'épaule.
2. Pliez légèrement les genoux.
3. Faites tourner lentement vos épaules en avant puis en arrière.
4. Répétez 6 fois.

Faire le dos rond... si possible !

1. Installez-vous à quatre pattes sur le sol, les bras tendus à largeur d'épaule et le dos plat.
2. Vouitez le dos vers le plafond et laissez votre tête retomber vers le sol.
3. Maintenez la position durant 25 secondes.
4. Reprenez la position initiale.
5. Poussez votre ventre vers le sol tout en cherchant à élever la tête et les fesses vers le plafond.

6. Maintenez la position durant 25 secondes.
7. Répétez 6 fois.

Remonter les genoux à la poitrine

Si vous pouvez vous mettre à quatre pattes, il vous sera aussi possible de vous allonger sur le sol !

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.

2. Amenez un genou vers votre poitrine, en gardant l'autre pied posé au sol (ou en allongeant la jambe au sol, en fonction de la position qui vous apparaît la plus confortable.

3. Maintenez le bas du dos collé au sol, durant 15 à 30 secondes.

4. Détendez-vous et redescendez le genou relevé dans la position de départ.

5. Répétez avec l'autre jambe.

6. Répétez de deux à quatre fois de chaque côté.



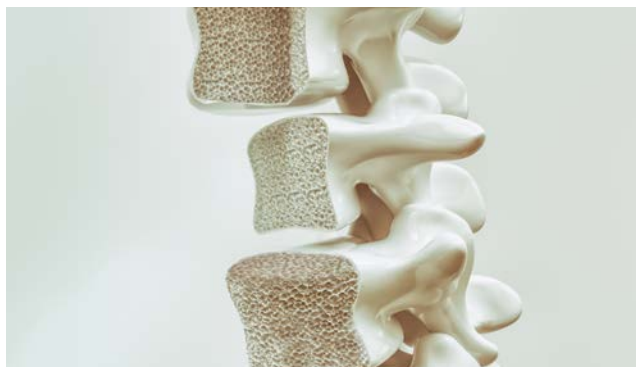
Plus de conseils sur notre page Facebook :
www.facebook.com/Chiropraxie/



PLUS DE CONSEILS ?

Pour toujours plus de bonnes idées des chiropracteurs de l'AFC... rendez-vous dans tous les cabinets pour la Journée mondiale de la colonne vertébrale ! Les chiropracteurs français vous offrent, sur rendez-vous pris entre le 14 et le 19 octobre, un bilan vertébral et postural.

PUBERTÉ TARDIVE ET MOINDRE DENSITÉ OSSEUSE SONT CORRÉLÉES



l'adolescence, la masse osseuse observée en fin de croissance est prédictive du risque de fractures et de maladie osseuse à l'âge adulte. Les personnes présentant un âge tardif de puberté devraient être conseillées sur la façon dont maximiser leur densité osseuse et minimiser la perte de densité osseuse à l'âge adulte, de sorte à limiter le risque de fractures et d'ostéoporose.

¹<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2747698>

L'âge de la puberté est-il corrélé au développement de la masse osseuse jusqu'à l'âge adulte ? C'est la question que s'est posée une équipe de recherche de l'Université de Bristol, au Royaume-Uni, publiée en texte intégral dans le *Jama Network Open*¹ au cœur de l'été. Pour surveiller l'évolution de leur densité osseuse, 6389 jeunes nés en 1991 et 1992 ont été soumis à six scanners à 10, 12, 14, 16, 18 et 25 ans. Il a été observé que la puberté tardive est bien associée, tant chez les hommes que chez les femmes, à une plus faible densité osseuse persistante. Or, à



Interrogé par l'agence de presse Relaxnews, l'auteur principal de l'étude, le Dr Ahmed Elhakeem, commente « *Comprendre les changements de densité osseuse à la puberté et la manière dont les personnes peuvent optimiser leur santé osseuse et prévenir l'ostéoporose est un pas important vers le traitement de cette maladie* ».

LES CHIROPRACTEURS FÊTENT LA JOURNÉE MONDIALE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

À tout âge, sans que l'on n'en ait conscience, des gestes et postures inadaptés provoquent des douleurs. Comprendre les causes de ces douleurs est un premier pas vers le mieux-être. Pour la journée de la colonne vertébrale, les chiropracteurs offrent, du 14 au 19 octobre sur rendez-vous, un bilan chiropratique.

Cette année encore, à l'occasion de la Journée mondiale de la colonne vertébrale, le 16 octobre, les chiropracteurs de l'AFC se mobilisent. Pour l'Association française de chiropraxie, cet événement est l'occasion de faire connaître la profession en organisant une vaste campagne de prévention des troubles musculo-squelettiques,

relayée sur les réseaux sociaux et dans les médias traditionnels. Cette campagne invite le grand public à prendre rendez-vous avec un chiropracteur de l'AFC pour bénéficier d'un bilan chiropratique offert.



Pour tout rendez-vous pris sur cette période, les chiropracteurs de l'AFC offriront donc un vertébral et postural aux nouveaux patients. Il s'agira de détecter des troubles neuro-musculo-squelettiques ; d'en identifier les causes ; de délivrer des conseils posturaux de nature à prévenir et calmer les douleurs ; de proposer un plan de traitement sans toutefois l'engager dans le cadre de cet événement de prévention. ■



Retrouvez plus d'informations et l'annuaire des chiropracteurs de l'AFC sur le site www.chiropraxie.com

Nos partenaires



CHIROWORLD

