

# MAGASINER POUR VOTRE SANTÉ



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

21 au 27 décembre 2014

Alors que les hordes de magasiniers se ruent dans les magasins tout au long du mois de décembre pour effectuer les achats de Noël, vous aurez une longueur d'avance sur eux car vous serez bien préparé à faire les courses, tout en ménageant votre santé! Voici nos conseils chiropratiques pour un shopping des Fêtes réussi.

## Être bien chaussé

Sillonner le centre d'achats ou l'artère commerciale dans tous les sens pour trouver le cadeau parfait vous fera faire des milliers de pas. Privilégiez les semelles plates : votre dos vous en sera reconnaissant. Des chaussures confortables vous permettront de compléter votre liste d'emplettes avec le minimum de fatigue au niveau de la voûte plantaire et du dos.

## Le bon sac à main

Le choix du sac à main est primordial pour un magasinage des fêtes agréable et sécuritaire pour votre santé vertébrale. Un sac trop lourd provoquera des douleurs au dos, au cou ou aux épaules, alors épurez le contenu de votre sac à main. La sangle d'un sac peut comprimer les nerfs qui émergent du cou et qui courent le long des épaules, provoquant une inflammation à long terme et des blessures douloureuses. Toutefois, inutile de vous alarmer! Il suffit de vous munir d'un sac porté au dos, qui répartira équitablement la charge sur vos deux épaules.



chiropratique.com

*Magasiner, ça  
veut aussi dire  
bien choisir son  
professionnel  
de la santé.*

## 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.

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.

Vous ne pouvez vous séparer de votre sac en bandoulière ? Optez pour un sac dont la sangle est assez large et réglable. Changez souvent de côté pour soulager chaque épaule. Il est important de garder les épaules bien droites et non de soulever l'épaule qui porte le sac à main par réflexe pour empêcher la courroie de glisser.

Comment survivre à la frénésie du magasinage? Voici quelques conseils pour vous faciliter la vie!

1. Pensez à laisser votre manteau au vestiaire dès votre arrivée pour ne pas avoir à le transporter.
2. Délestez-vous de vos paquets au fur et à mesure. Vous épargnerez votre dos tout en ayant les mains libres pour choisir vos prochains achats.
3. Privilégiez les plages horaires les moins achalandées pour faire vos achats.
4. Soignez votre posture dans les files d'attente : pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules.

Pour bien conseiller vos proches

Alors que vous passez tant de temps à choisir le présent idéal pour un être cher, faites le cadeau de la santé en offrant un bilan de santé neuro-musculo-squelettique par un chiropraticien. Un professionnel de la santé, qu'il soit dentiste ou docteur en chiropratique, se magasinage comme vous évalueriez chaque décision importante de votre vie.

Les critères de sélection

Tout d'abord, le chiropraticien doit être disponible et à l'écoute. Il doit procéder à un examen complet de la condition neuro-musculo-squelettique en vue de poser un diagnostic chiropratique et établir son plan de soins. Incitez vos proches à lui demander quelles sont les approches et les techniques qu'il utilise. Il sera patient et prendra le temps d'expliquer les manipulations qu'il pratique afin d'évaluer la mobilité des vertèbres et de procéder aux ajustements. Conseillez à la personne qui envisage consulter en chiropratique qu'elle pose des questions et qu'elle établisse clairement ses attentes. Coopération et confiance doivent primer dans la relation entretenue avec son chiropraticien.

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé qu'il est possible de consulter sans avoir été référé (outre les cas de SAAQ et de CSST) et surtout, sans manifestation de symptômes particuliers. En effet, en tant que fin connaisseur du système neuro-musculo-squelettique, le rôle du chiropraticien en est d'abord un de prévention.

Vous avez mal? Rectifiez le tir!

Vous avez abusé de vos forces lors de votre magasinage des fêtes et votre dos vous fait souffrir? Prenez rendez-vous avec votre chiropraticien sans tarder!

