

ACCROS AUX TEXTOS?



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

2 au 8 février 2014

La technologie s'immisce dans nos vies quotidiennes à la vitesse grand V. Les Canadiens échangent en moyenne 267.8 millions de messages textes par jour! Regardez autour de vous : les téléphones cellulaires intelligents, les consoles de jeu portatives, les lecteurs MP3, les livres et les tablettes électroniques foisonnent, jusqu'à atteindre des ventes faramineuses de 428 millions d'appareils à travers le monde pour le premier trimestre de 2011 !

Le *text neck syndrome*

L'utilisation de plus en plus fréquente et prolongée de tous ces appareils entraîne une recrudescence de certains problèmes de santé, constatés régulièrement dans les cliniques chiropratiques, et affectant particulièrement le cou. C'est d'ailleurs un chiropraticien américain qui a désigné les conditions et les blessures causées par l'utilisation excessive des appareils technologiques sous le terme de *text neck syndrome*. Comme ce sont les jeunes qui sont les plus grands utilisateurs de ce genre de gadgets, les effets à long terme peuvent s'avérer catastrophiques s'ils ne rectifient pas leur posture.



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

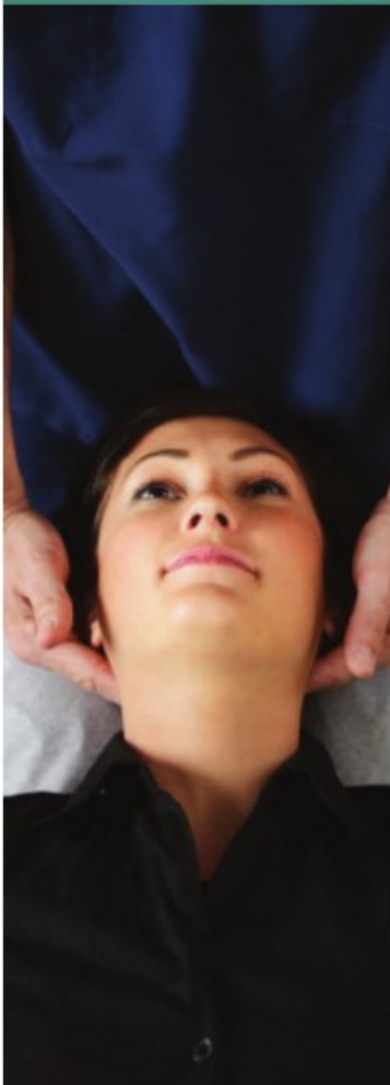
Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, 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.

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.



La tête au garde à vous!

La posture déficiente souvent adoptée pour l'utilisation de ces appareils, 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 utilisateurs. Il existe une forte association entre une posture de la tête vers l'avant et une diminution de la force des muscles respiratoires (*Cephalalgia, Février 2009*). Cette posture est reconnue pour entraîner l'élongation musculaire, augmenter les problèmes de tunnels carpiens et augmenter les risques d'hernies discales (*Mayo Clinic Health Letter Mars 2000*). 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 (*Physiology of Joints, Vol 3*). Finalement, la position de la tête en avant augmente la compression des disques et peut causer une arthrose précoce (*Roentgenographic findings of the cervical spine in asymptomatic people. Spine 1986; 6:591-694*). Les effets combinés des claviers microscopiques, des postures tendues et des mouvements répétitifs ne sont que quelques-uns des facteurs qui augmentent les malaises ressentis par les « accros du texto ».

Les dangers de la techno

Les messages texte étant le mode de communication principal des adolescents, il devient impératif de les éduquer sur la bonne posture à adopter lorsqu'ils s'adonnent à leur passe-temps favori. Sinon, les conséquences sur leur santé peuvent être importantes à long terme. Les symptômes les plus fréquents liés au syndrome du cou texto 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.

Comment éviter le syndrome du cou texto?

- Prenez des pauses fréquentes lorsque vous utilisez les appareils technos.
- N'adoptez pas de position où la tête est fléchie de façon prolongée.
- Ne coincez pas le téléphone entre votre oreille et votre épaule.
- Déposez votre tablette ou ordinateur portable sur une table lorsque cela est possible. Sinon tentez de supporter vos coudes et de demeurer le dos le plus droit possible.

Souffrez-vous de nomophobie?

Le besoin de rester connecté, d'être joignable en tout temps peut devenir une dépendance et même se transformer en une peur morbide de ne pas avoir son téléphone portable sous la main, appelé nomophobie. Renouez avec le plaisir du contact direct et chaleureux avec les gens, considérez-le même comme une activité à saveur rétro! Si vous devez, malgré tout, utiliser ce type d'appareil de manière prolongée pour le travail ou même pour vos loisirs, votre chiropraticien vous indiquera la bonne posture à adopter selon votre cadre d'utilisation, de manière à en minimiser les impacts sur la santé de votre système neuro-musculo-squelettique.

Vous avez votre téléphone intelligent en main? Visitez le www.chiropratique.com!