

## ÊTES-VOUS UNE TORTUE?

Par Ariele M. Ali, physiothérapeute

La vaste majorité d'entre nous passe des heures chaque jour devant un bureau ou un ordinateur et nous y avons souvent une mauvaise posture. Si nous y pensons, nous passons quelques minutes assis bien droit, mais dès que nous sommes réabsorbés par le travail, nous avons tous tendance à nous pencher, les épaules rondes et la tête pointée vers l'avant. Nous ressemblons alors à une tortue qui sort la tête de sa carapace. Avec le temps, s'asseoir dans cette position peut causer un raccourcissement des muscles et des raideurs qui rendront cette position ramassée permanente.

Cette position penchée peut sembler plus confortable que de s'asseoir droit (comme les sucreries goûtent meilleur que des bâtonnets de céleri), cependant, à la longue,

une mauvaise posture peut causer une myriade de problèmes incluant l'arthrite causée par une usure anormale des surfaces des articulations, des maux de dos et même des tendinites aux épaules!

### Sacs à main lourds, sacs à portable et mallettes

Nous avons tendance à toujours porter nos sacs sur une seule épaule ou à une main et cela conduit souvent à une posture déséquilibrée. Idéalement, le poids de nos sacs et mallettes ne devrait pas dépasser 10% de notre poids corporel (pesez-les juste pour voir!), les sangles d'épaules devraient être larges nous devrions faire attention à transférer régulièrement le sac d'une épaule à l'autre.

### Souliers

Les souliers ne devraient être ni trop plats, ni trop hauts. Si vous êtes souvent debout, favorisez un talon de deux à cinq centimètres de haut. Pour un usage prolongé, les talons doivent aussi être assez larges pour que la pression soit mieux distribuée. Les orteils devraient aussi avoir amplement de place.

### L'embonpoint

Un excès de poids met un stress non nécessaire sur vos articulations qui peut contribuer à l'arthrite et à des maux au bas du dos.

### Mauvaises habitudes de travail

Comme mentionné précédemment, travailler à un ordinateur toute la journée peut être la cause d'un « cou de tortue ». Une mauvaise position de notre écran et de notre souris contribue également à des problèmes comme la tendinite du coude, des raideurs du cou et la tendinite de l'épaule.

En vous procurant les droits à un vélo d'entreprise,  
vous subventionnerez un adolescent

LORS DE NOTRE SPINOTHON ANNUEL  
AFIN D'APPUYER LE PROGRAMME CHIP ADOS



#### MEIN À NOS

#### COMMANDEMENTS :

- > Club athlétique Mansfield
- > Charité
- > Les Producteurs Indépendants du Canada
- > Nations Multinationales Inc. (Droits à Équipe Bechtel)
- > Société en charge: Une entreprise de CMAC
- > Pflizer Canada Inc.

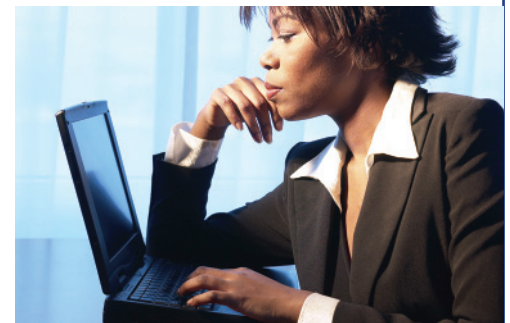
#### VOTRE ENTREPRISE POURRA AINSI BÉNÉFICIER :

- d'une invitation à participer au Spinathon (comportant 1 vélo réservé);
- d'un séminaire en milieu de travail sur la santé, le style de vie, l'exercice, la nutrition et les facteurs de risque;
- de l'évaluation du risque de maladie cardiovasculaire pour 10 employés;
- de la reconnaissance du niveau de parrainage sur tous les bulletins d'affichage de l'événement.

**Dimanche le 26 novembre 2006**

**Mansfield Club Athlétique • 1230, rue Mansfield • 8h30 à 14h00**

**Information: 514-489-6630 • [www.chiprehab.com](http://www.chiprehab.com)**



#### Alors, quelle est la bonne posture?

##### Debout

La tête doit être droite avec le menton à l'intérieur. Les épaules vers l'arrière pour que la poitrine soit avancée, sans arquer le haut du dos. Le ventre doit être rentré, sans rentrer ou sortir la région pelvienne. Nous devrions aussi éviter de rester debout dans la même position pour une longue période de temps.

##### Assis

Le dos doit rester droit avec les épaules en retrait. Il est important de s'asseoir au fond de la chaise, pas au bord, et de bien distribuer notre poids sur les deux hanches. Pour aider à maintenir la courbe naturelle du dos, une petite serviette roulée peut être placée dans la région lombaire. Lorsque vous utilisez un ordinateur, tournez votre chaise pour faire face directement à l'écran. L'écran devrait être à hauteur des yeux.

Au début, vous devrez y mettre certains efforts pour améliorer votre posture, allez-y collez une note sur votre bureau ou votre ordinateur, même dans la voiture, pour vous rappeler de vous asseoir droit! Vous paraîtrez mieux, vous respirerez mieux et vous vous sentirez mieux!

Pour plus d'informations sur ce sujet, consultez votre physiothérapeute.

Source : La Fondation de la Clinique de Cleveland; Glamour, octobre 2006.