



## QUELLE POSTURE ADOPTER DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN?

Les déplacements en transport en commun sont à la hausse au Québec. Réaction à l'augmentation du coût de l'essence, conscience écologique ou simplement parce que c'est plus pratique, il y aurait eu 607,1 millions de déplacements de ce type en 2015. Les gens qui utilisent l'autobus, le métro ou le train de banlieue pour se rendre au travail y passeraient en moyenne 44 minutes par trajet.

Cette durée peut être propice à l'apparition d'inconforts et de tensions si vous omettez de veiller à y adopter une bonne posture. Voici nos conseils pour maintenir la santé optimale de votre système neuro-musculo-squelettique.

### #CHIOTRUCS POUR LES CONDUCTEURS D'AUTOBUS

Les longues heures de conduite, le maintien d'une position assise pendant une longue période, les vibrations du volant (et le mauvais état de la route) et les gestes répétitifs que font les conducteurs d'autobus urbains les rendent à risque de blessures neuro-musculo-squelettiques. 38% des accidents affecteraient le dos, le cou et les épaules des conducteurs d'autobus et 7% des lésions subies seraient de nature neuro-musculo-squelettique.

*Félicitations à  
Mme Francine  
Audet de Lévis,  
gagnante du  
voyage à la Costa  
del Sol dans le  
cadre de la  
campagne Avant  
tout, je pense  
chiro !*

## 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, à part les cas de CNESST 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.



Pour diminuer les risques de blessures :

- Levez-vous aussi souvent que possible
- Ajustez adéquatement votre siège, votre volant puis votre rétroviseur
- Ajoutez un support lombaire à votre siège si nécessaire
- Évitez de porter votre portefeuille dans la poche arrière de votre pantalon

### #CHIROTUCS POUR LES TRAJETS DEBOUT

C'est l'heure de pointe et il n'y a plus de place assise dans l'autobus ou le métro? Pour minimiser les risques d'inconforts en posture debout :

- Veillez à bien aligner votre tête, votre bassin et vos pieds
- Gardez votre équilibre en espaçant vos pieds à la largeur de vos épaules
- Évitez de voûter les épaules

### #CHIROTUCS PASSER LE TEMPS AVEC UN TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Comme la majorité, vous aimez bien utiliser votre tablette ou téléphone intelligent afin de passer le temps dans les transports en commun? Comment éviter les inconforts?

- Tenez l'appareil le plus possible à la hauteur des yeux
- Prenez appui pour soulever l'appareil afin de protéger vos épaules des tensions
- Utilisez un support si c'est possible
- Prenez des pauses fréquemment
- Évitez de coincer l'appareil entre l'épaule et l'oreille pour une conversation

### #CHIROTUCS ÉTIQUETTE

L'étiquette dans les transports en commun est souvent liée à la posture :

- Occupez un seul siège, pas de pieds sur le banc d'à côté! Asseyez-vous droit, le dos bien appuyé et les pieds au sol
- Messieurs, évitez d'écarter les genoux plus larges que l'espace du siège et l'amplitude normale de vos hanches
- Retirez votre sac à dos pour le trajet. Votre dos vous en sera reconnaissant, et les autres usagers aussi!
- Laissez votre siège aux personnes âgées, aux femmes enceintes et aux personnes à mobilité réduite.

**Des douleurs, des inconforts, des tensions?  
Demandez conseil à votre chiropraticien!**

**Source et références:** Association des chiropraticiens du Québec | [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com) | [www.facebook.com/AssoDesChirosQc](https://www.facebook.com/AssoDesChirosQc) | [twitter.com/AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc) | [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)  
[http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/vitrine/occupation-vitalite-territoire/documents/mobilite\\_02.pdf](http://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/vitrine/occupation-vitalite-territoire/documents/mobilite_02.pdf)  
<http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2011002/article/11531-fra.htm#a6>  
<http://www.apsam.com/sites/default/files/docs/clienteles/transport/fiche1-autobus-statistique.pdf>  
<http://www.apsam.com/sites/default/files/docs/publications/revue/vol10-no2p3.pdf>