



## LES JEUX VIDÉO

La manette en main, vous êtes assis en tailleur devant la télévision, concentrés sur l'écran, tout le haut du corps penché vers l'avant afin de ne rien manquer de l'action, les coudes appuyés sur les cuisses, car vous êtes installés depuis un moment. Cette position vous est-elle familière ? Prenez garde ! Une posture inadéquate, surtout maintenue de manière prolongée, peut induire des inconforts, des douleurs et des blessures.

### RISQUES MULTIPLES

Pour éviter que le plaisir de jouer à des jeux vidéo ne soit terni par des inconforts, prenez garde à ne pas adopter une position où vous devez fléchir, étendre ou tordre votre cou afin d'avoir l'écran bien en vue. Cela pourrait occasionner des lésions à la région cervicale. Aussi, les risques de douleurs dorsales ou lombaires sont bien réels lorsqu'une mauvaise posture est adoptée sans bouger pendant de longues périodes. La tendinite peut également guetter les joueurs qui appuient répétitivement et de manière très enthousiaste sur leur manette de jeu.

*Positionnez-vous  
directement  
devant l'écran  
pour éviter  
les torsions  
de la nuque.*

## 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.



## LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE CHIROPRACTICIEN

Prenez le temps de vous installer dans une position confortable pour jouer : cela peut avoir un impact positif sur vos performances ! N'hésitez pas à déplacer votre équipement de manière à vous positionner dans une posture qui soit adéquate.

- Assurez-vous de maintenir votre dos droit si vous aimez jouer assis au sol. Si vous préférez une chaise ou un canapé, assurez-vous d'avoir un bon support de la région lombaire.
- Veillez à garder vos poignets droits lorsque vous utilisez la manette de jeu. Évitez de les incliner vers le bas, le haut ou les côtés.
- Évitez les torsions du cou en positionnant votre téléviseur de manière à ce que vous n'ayez pas à incliner la tête pour avoir la ligne du regard droit dans le milieu de l'écran.
- Tâchez de maintenir la partie supérieure de vos bras relâchée le long du corps.
- Limitez votre fatigue visuelle en éliminant les reflets dans l'écran du téléviseur.
- Consultez les recommandations du fabricant afin que la distance conseillée entre la télévision et le joueur soit respectée.
- Prenez des pauses fréquentes.

## SIGNAUX D'ALARME

Si vous ressentez des inconforts récurrents lorsque vous vous adonnez à votre passe-temps favori, ne négligez pas ces signaux que vous envoie votre corps et consultez sans tarder votre chiropraticien de famille. C'est votre référence pour les troubles musculo-squelettiques tels que la tendinite, le syndrome du tunnel carpien, etc. Son champ de compétences l'habilite à poser le diagnostic chiropratique de votre condition neuro-musculo-squelettique et à vous proposer le traitement approprié.

**Votre chiropraticien peut rétablir de manière optimale vos fonctions neuro-musculo-squelettiques, faites appel à ses compétences !**