

Septembre



Concours sac à dos : les gagnants sont **Noa Déry** et **Elisabeth Gagné**. Félicitations à nos deux gagnants et bonne rentrée scolaire à tous.

Promotion pour la rentrée :

En septembre, obtenez un **examen chiropratique à nos frais d'une valeur de 40\$ pour les enfants de 4 à 18 ans**. Valable du 1^{er} au 30 septembre inclusivement. Cela comprend également l'ajustement du sac-à-dos, un dépistage de scoliose et conseils posturaux. Cette promotion n'inclus pas les radiographies, si nécessaire. Nouvelle école, nouveaux amis, nouvel horaire, nouvelles activités ... Toutes ces nouvelles situations peuvent causer des subluxations causées par des stress au plan physique et émotionnel chez votre enfant.



Conseil de l'association des chiropraticiens du Québec :

C'est quoi un bon sac à dos? Pour la plupart des jeunes, un sac à dos cool, c'est celui sur lequel on retrouve leur personnage de dessin animé préféré ou le logo d'une marque prestigieuse. Mais, s'ils ne savent pas exactement comment le choisir, le charger, l'ajuster, le soulever et le porter, le sac à dos à la mode peut être une cause de problème au dos, au cou, à la tête et aux épaules.




Comment l'enfiler?

- Déposer le sac sur une surface à la hauteur des hanches
- Enfiler une bretelle à la fois.
- Attacher la ceinture de torse et de taille si le sac en est muni

Si le sac doit être soulevé à partir du sol:

- Utiliser la force de ses jambes et se relever en dépliant les genoux et en gardant le dos droit pour soulever son sac.
- Éviter de donner un élan au sac pour enfiler la seconde bretelle

****Veuillez noter que les classes-santé débuteront en octobre. ****

Visitez notre **site web** pour être au courant de ce qui se passe chez nous au **www.chirovie.com** et cliquez j'aime sur notre page  Centre chiropratique ChiroVie !