



LA MOTO

Vous êtes mordu de motocyclette? La belle saison approche à grands pas, et si ce n'est déjà fait, vous pourrez bientôt rouler un peu, beaucoup, passionnément sur deux roues.

FAIRE L'ACHAT D'UNE MOTOCYCLETTE

Tous les styles de motocyclettes ne sont pas nécessairement faits pour vous. Votre poids et votre condition physique vous feront opter pour un modèle ou un autre. Résistez à l'unique charme du *look* de la moto : essayez-la une, deux, trois fois, et assurez-vous d'y être confortable.

LES RISQUES DE BLESSURES

Chaque modèle dispose d'avantages et d'inconvénients. Les maux de dos sont les grands ennemis des motocyclistes. La posture parfois inappropriée qu'imposent la conduite et les inégalités rencontrées sur la route peuvent donner du fil à retordre à votre colonne vertébrale. Un truc? Tenez-vous en forme et pratiquez votre loisir avec modération. Au final, vous seul pourrez déterminer le modèle qui vous convient le mieux.

LA MOTO « SPORTIVE »

Elle implique que vous soyez littéralement couché sur votre moto. Cela peut entraîner des tensions au niveau des vertèbres cervicales, puisque le cou est en extension par rapport au reste du dos. Si cette position épargne légèrement votre dos des chocs de la route, on ne peut en dire autant de vos jambes.

Choisissez votre

moto en fonction

de votre

morphologie

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.



Surélevées sur les commandes et repliées sur elles-mêmes, elles peuvent être la cible de tensions aux hanches, d'engourdissements et de douleurs aux genoux. Ces derniers ne pouvant se déplier suffisamment, la demande sur les tissus de soutien (capsules, ménisques, ligaments, etc.) sera inégale et provoquera des douleurs.

Les conducteurs d'une motocyclette sportive peuvent aussi donner du fil à retordre à leurs poignets. Les douleurs et les engourdissements ressentis peuvent être reliés à la pression du guidon dans la paume des mains. Cette situation peut indiquer un manque de stabilité au niveau du tronc. Un renforcement des muscles stabilisateurs, comme les abdominaux, vous aidera.

LE MODÈLE « ROADSTER »

Vous y serez moins penché que sur la sportive, en raison du guidon plus large, légèrement plus haut perché et ergonomique. Moins indisposant pour les jambes, ce modèle peut toutefois affecter les vertèbres cervicales, surtout à grande vitesse. Il n'épargne pas non plus les abdominaux, sollicités en raison de la plus grande résistance au vent. Plusieurs accessoires spécialisés sont vendus pour contrer les effets du vent sur le cou et le reste du corps. L'installation d'un pare-brise, notamment, peut être une option.

LE MODÈLE « CUSTOM »

Mieux vaut être grand pour choisir ce modèle, car il peut ne pas convenir aux personnes de petite taille. Le conducteur y est assis très bas et doit rejoindre un guidon haut et souvent éloigné. Les bras et les pieds, positionnés à l'avant, laissent le reste du corps à l'arrière, et soutiennent mal l'amortissement et le poids du véhicule. Le bas du dos n'étant pas soutenu par un support lombaire, tout le poids du corps se déplace vers cette région. Il n'est pas rare que les conducteurs de ce modèle développent des problèmes lombaires.

LA MOTO DE GRAND TOURISME OU LA « GT »

Il s'agit probablement du modèle le plus ergonomique. Conçues pour les longs trajets, ces motos sont généralement munies de selles plus souples à l'endroit du fessier, ainsi que d'un amortissement plus léger. Physiquement plus exigeantes pour les bras et les jambes en raison de sa lourdeur, elle apparaît tout de même comme le meilleur compromis entre la sportive et le modèle *custom*.

LA PRÉVENTION

1. Lors de longs trajets, faites régulièrement des pauses pour dégourdir vos articulations.
2. Renforcez les muscles de vos bras et de vos membres inférieurs. Vous aurez un meilleur contrôle et diminuerez la demande physique imposée à vos vertèbres et articulations.
3. Les muscles dorsaux et abdominaux doivent aussi être forts pour stabiliser votre position sur la moto.
4. Protégez votre dos en portant un survêtement protecteur et isolant.
5. Entretenez régulièrement votre motocyclette.

Rien de mieux que de bonnes habitudes de vie pour pratiquer son loisir favori. Autrement dit, gardez la forme... pour que ça roule!