

# À VOS PELLES!



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

7 au 13 décembre 2015

Une pelle remplie de neige peut peser jusqu'à 7 livres. Avec les 315 centimètres de neige qui tombent en moyenne au Québec à tous les hivers, c'est dire tout le poids que vous devez soulever en pelletant! C'est une excellente raison de préparer adéquatement votre dos à l'effort!

## ÉCHAUFFEZ-VOUS

Avant de passer à l'attaque, prenez le temps d'échauffer vos muscles. Faites le tour de votre pâtre de maison à la marche pendant environ un quart d'heure, montez et descendez les escaliers ou encore marchez sur place. Pour délier vos muscles et activer votre circulation sanguine, effectuez quelques étirements des cuisses et des bras, et terminez par des rotations latérales du bassin et du tronc.

## DITES NON AUX ACCUMULATIONS

Le bulletin météorologique annonce une tempête qui s'étalera sur plus d'une journée? N'attendez pas qu'elle se termine pour commencer le déblaiement. Il est préférable de soulever de petites quantités plusieurs fois que d'entreprendre de déplacer d'un coup l'accumulation de plusieurs heures ou journées de précipitation.

*Ne manquez pas*

*les #chirotrucs*

*à l'émission*

*Ce soir tout est*

*permis à V télé*

*les lundis à 20h!*



## 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 CSST 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.

chiropratique.com

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.



## DES BONS OUTILS POUR UNE BONNE SANTÉ

Utilisez une pelle en aluminium antiadhésive et légère. Son manche doit être suffisamment haut, mais ne doit pas dépasser vos épaules. L'idéal est de vous munir d'une pelle de type «poussoir», pour que vous n'ayez pas à soulever la neige. Si vous le pouvez, procurez-vous une pelle au manche ajustable : elle servira à toute la famille!

## POUSSEZ LA NEIGE

Saviez-vous que votre dos supportait l'équivalent de cent livres à chaque fois que vous soulevez dix livres de neige? Nombre d'entorses lombaires et d'hernies discales sont engendrées par une mauvaise technique de pelletage. Autant que possible, poussez la neige. Si vous devez absolument la lancer, ne le faites jamais plus haut que la hauteur de vos épaules. Déplacez vos pieds dans la même direction que votre tronc, et évitez les mouvements de flexion-extension et de torsion du bassin, qui provoquent une tension indue sur les disques intervertébraux et les ligaments.

## QU'EST-CE QUI PRESSE?

C'est lorsqu'un travail est effectué à la va-vite que les erreurs et les blessures surviennent le plus souvent. Travaillez à un rythme régulier, surtout si la neige est lourde et mouillée. Si vous vous sentez fatigué, n'hésitez pas à prendre une ou plusieurs pauses, et à reprendre la besogne plus tard.

## QUELLE SOIF?

Bien qu'elle laisse croire le contraire, la température sous zéro n'empêche pas votre corps de se déshydrater. Gardez toujours une bouteille d'eau à la portée de la main, et buvez avant, pendant et après le pelletage, même si la soif ne se fait pas ressentir.

## EN CAS DE DOULEURS

Appliquez de la glace sur la région affectée pendant 10 à 15 minutes et reposez-vous quelques heures. Attention cependant à l'application de la chaleur, car cela pourrait faire augmenter l'inflammation. Durant la journée, appliquez de la glace à toutes les heures. Si l'inconfort persiste plus de trois jours, consultez votre chiropraticien.

## VOUS ÉPROUVEZ DES PROBLÈMES DE SANTÉ IMPORTANTS<sup>6</sup>

Si vous souffrez de problèmes cardiaques, respiratoires, d'hypertension, d'ostéoporose ou si vous êtes une personne âgée, laissez la tâche à d'autres! Une personne bienveillante de votre entourage saura certainement vous aider.

## LA SOLUTION CHIROPRACTIQUE

Si votre colonne vertébrale n'est pas dans une santé optimale, vous risquez davantage de développer des problèmes lors d'une première bordée de neige. Prévenez les maux! **Votre chiropraticien peut vous aider à corriger les dysfonctions de votre système neuro-musculo-squelettique.**