

## L'ÉPREUVE PHYSIQUE DU **MAGASINAGE** DE NOËL



ASSOCIATION DES  
**CHIROPRACTIENS**  
DU QUÉBEC

Mesdames, vous êtes envahie par la frénésie du magasinage de Noël. Vous finalisez vos emplettes en dévalisant les magasins les uns après les autres, les boutiques sont bondées et les files d'attente à la caisse sont épuisantes. Sans être trop prévoyante, vous partez pour la journée avec votre nouveau sac à main tellement gros qu'il peut contenir tous les cosmétiques de votre pharmacie. Vous revenez à la maison en fin d'après-midi et vous êtes complètement exténuée. Pourquoi, vous demandez-vous?

Certaines personnes semblent transporter leur vie entière dans leur sac à main. Porter un lourd sac pendant une journée s'avère être toute une épreuve. Votre chiropraticien vous le dira : un sac à main peut être très dommageable pour le dos, le cou et les épaules. Les sacs à bandoulière nuisent énormément à la posture, à l'équilibre et au mouvement. La sangle d'un sac peut comprimer les nerfs qui émergent du cou et qui courent le long des épaules. Cela peut provoquer une inflammation à long terme et des blessures douloureuses.

### **Choisir le bon sac à main**

La mode actuelle pousse les femmes à s'équiper de grosses sacoches très tendance. Cependant, ces sacs ne sont malheureusement pas adaptés à la taille et aux besoins de chaque personne. En fait, un sac à main ne devrait pas dépasser 10 pour cent de votre poids pour un maximum de 6,5 kg. De plus, vous devriez opter pour un sac avec une bandoulière assez large et réglable. La bandoulière devrait idéalement être assez longue pour que vous puissiez la passer par-dessus la tête, de sorte que le poids du sac repose sur l'épaule opposée. Cette technique assure une meilleure répartition du poids du sac.

### **Bien remplir son sac**

Lorsque vous partez pour une longue journée de magasinage, il est important de résister à l'envie de tout transporter avec soi. Dites-vous que vous aurez assez de sacs de magasinage à transporter à la fin de la journée. Oubliez les articles que vous n'utilisez pas durant la journée. De plus, utilisez toutes les pochettes de votre sacoche afin d'assurer une bonne répartition du poids à l'intérieur de votre sac à main.

## Bien porter son sac

Évitez de toujours transporter votre sac sur la même épaule. Changez souvent de côté pour soulager chaque épaule. Il est important de garder les épaules bien droites. La plupart des femmes ont tendance à soulever l'épaule qui porte le sac à main afin d'empêcher la courroie de glisser. Essayez de garder une bonne posture lors du magasinage. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Quand vous attendez en file pour payer à la caisse, pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules. De cette manière, vous serez confortable, maintiendrez une bonne posture et éviterez les courbatures. Certains exercices de musculation du dos, des abdominaux ou du tronc peuvent contribuer au maintien d'une bonne posture. L'exercice favorise la santé des muscles et peut vous aider à prévenir les blessures.

Parce que votre sac à main caractérise votre style, révèle votre personnalité et ajoute une touche d'originalité à votre habillement, pourquoi vous en priver? Il suffit de porter votre sac à main léger et ajusté et de respecter certaines règles de base pour rester en bonne santé pendant longtemps!

## Conseils chiropratiques

- 1- Pensez laisser votre manteau au vestiaire dès votre arrivée pour ne pas avoir à le transporter.
- 2- Commencez votre magasinage des fêtes le plus tôt possible. C'est la meilleure façon de réduire le stress puisque vous n'aurez pas à acheter tous les cadeaux en même temps!
- 3- Soyez réaliste quant à la planification de votre temps et simplifiez vos déplacements au maximum.
- 4- Choisissez une bonne paire de souliers confortable et ayant un bon support. Évitez les talons hauts.
- 5- Consultez votre chiropraticien si des douleurs au dos persistent au-delà de trois jours après votre journée de magasinage.