

# DES TRAVAUX D'AUTOMNE SANS SE FAIRE MAL



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

Le temps des pommes et l'arrivée à grands pas de l'Halloween sont des signes précurseurs que l'automne s'installe tranquillement. Durant cette période de l'année, plusieurs d'entre nous nous affairons à préparer le terrain pour l'arrivée de l'hiver. Toutes ces activités extérieures peuvent devenir très ardues si vous travaillez rapidement, n'effectuez pas les bons mouvements ou ne prenez pas le temps de bien vous échauffer.

## Pour éviter de se blesser

### **Conseil chiropratique #1 : prendre soin de sa colonne vertébrale**

La règle d'or pour éviter de vous blesser à la colonne vertébrale est de ne jamais dépasser la longueur de vos bras dans vos mouvements. En effet, si vous vous étirez au-delà de cette longueur anatomique personnelle, c'est votre colonne vertébrale qui en subira les contrecoups. Que ce soit lorsque vous émondez les arbres, raclez les feuilles ou nettoyez les murs extérieurs de votre maison, respectez toujours cette règle. N'oubliez pas d'utiliser un escabeau pour être à la bonne hauteur.

### **Conseil chiropratique #2 : ramasser les feuilles**

Ramasser les feuilles sur le terrain peut s'avérer être une activité très efficace pour se garder en forme. Il suffit d'utiliser la bonne technique et les bons outils. Optez pour un râteau à lames flexibles disposées en éventail. C'est plus long, mais plus agréable et moins dur pour les bras. Diminuez la tension au niveau de votre dos en plaçant une jambe en avant, et l'autre derrière. Alternez les jambes et les mains de temps en temps. De cette manière, vous garderez toujours votre centre de gravité au bon endroit. Évitez de ramasser les feuilles par temps de pluie, car leur poids augmente considérablement et l'exercice devient beaucoup plus difficile physiquement.

Avec son sac de ramassage, votre tondeuse peut être aussi une méthode très efficace pour ramasser les feuilles mortes. Vous n'avez qu'à ajuster les leviers de réglages de la hauteur de la tonte. De cette manière, vous ramasserez les feuilles sans tondre le gazon. Cette méthode est beaucoup moins exigeante pour votre corps, mais tout aussi efficace.

### **Conseil chiropratique #3 : déplacer des objets lourds**

L'automne est aussi le temps de ranger les boyaux, fermer la piscine, entreposer le BBQ et installer l'abri à neige. Ces activités peuvent vous demander de soulever des charges et de déplacer des objets plus lourds. Il est important de respecter les règles de base pour soulever ces charges avec précaution.

Tout d'abord, approchez-vous de l'objet et mettez les pieds à la même largeur que celle de vos épaules. Vos pieds et votre tête doivent pointer en direction de l'objet à lever. Les genoux pliés et le dos droit, utilisez les muscles de vos jambes et de vos bras afin de soulever la charge tout en la gardant près de votre corps. Pour déposer la charge, pliez les genoux en premier, puis contrôlez sa descente.

### **Conseil chiropratique #4 : s'échauffer**

N'oubliez pas de vous réchauffer graduellement et d'étirer vos muscles à intervalles réguliers pendant toute votre journée de travail. Un échauffement général de 5 minutes est aussi requis pour préparer le corps en élevant la température des muscles, articulations et tendons. Si l'échauffement est important au début, il est tout aussi recommandé de bien s'étirer à la fin de la journée. N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé. Il pourra détecter et vous aidez à prévenir bien des maux.

Finalement, pour éviter de vous blesser, travaillez de façon progressive. Prenez également des pauses le plus fréquemment possible. Rien ne sert de

courir, il suffit de partir à point... pour finir les travaux avant la tombée de la première neige.

### **Et pourquoi pas?**

1. Effectuez une visite éclair chez votre chiropraticien. Un ajustement vous aidera à attaquer les travaux avec plus d'assurance, et vous préparera aux intempéries de l'hiver !
2. Utilisez vos sacs remplis de feuilles mortes pour faire un décor d'Halloween. Pourquoi pas, on peut s'amuser en travaillant!
3. Faites une petite pause dans un verger près de chez vous pour cueillir des pommes du Québec. Vous êtes tous au courant du proverbe : une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours !