

SAVOIR **PELLETER** DE MANIÈRE SÉCURITAIRE



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Qui n'a jamais goûté à la sempiternelle corvée du pelletage? Et qui, après une intense session de déneigement, n'a jamais souffert de multiples courbatures? Peu lèvent la main, et votre chiropraticien en sait quelque chose !

Une pelle remplie de neige pèse en moyenne entre cinq et sept livres. Pas étonnant qu'après avoir soulevé plusieurs centaines de livres de neige, votre dos crie à l'aide! Suivez ces quelques conseils chiropratiques, et rendez cette activité hivernale plus amusante et...légère!

1. Échauffez-vous avant de débiter

Marchez une dizaine de minutes, montez et descendez les escaliers et faites des flexions latérales du tronc et du dos. Ces exercices vous aideront à délier les muscles et à activer votre circulation sanguine. En même temps, cela diminuera les risques de blessures.

2. Ne laissez pas la neige s'accumuler

Lors d'une grande averse, il est préférable de pelleter plusieurs fois dans la journée, en petites quantités.

3. Choisissez la bonne pelle

Utilisez une pelle antiadhésive et légère, idéalement en aluminium. La pelle « traîneau », de type poussoir, s'avère un très bon achat, mais évitez de la soulever ou de la basculer. Le manche de votre pelle devrait être assez haut, sans toutefois dépasser vos épaules. Depuis l'an dernier, les magasins à grande surface ont mis sur le marché une pelle à manche ajustable. Idéal pour toute la famille, du plus grand au plus petit.

4. Poussez la neige au lieu de la lancer

Lorsque vous soulevez dix livres de neige, votre dos, lui, supporte l'équivalent de cent livres. Si vous devez absolument lancer la neige, soulevez seulement la quantité que vous pouvez transporter, déplacez vos pieds dans la direction souhaitée et ne lancez jamais la neige plus haut que la hauteur de vos épaules. Les mouvements de flexion-extension et de rotation causent une très grande tension sur les disques intervertébraux et les ligaments. Les entorses lombaires et les hernies discales peuvent survenir suite à ces mouvements.

5. Changez de côté

Ne travaillez pas toujours du même côté, en pelletant la neige autant à votre gauche qu'à votre droite.

6. Pliez les genoux pour soulever la neige

Gardez le dos bien droit et la pelle près de votre corps. Plutôt que de forcer avec votre dos, travaillez avec les muscles de vos jambes et de vos bras.

7. Repos

Prenez des pauses autant de fois que votre corps vous en demande, idéalement à toutes les 10 ou 15 minutes. Si vous êtes à bout de souffle ou si vous ressentez des douleurs à la poitrine et au dos, arrêtez-vous immédiatement. Travaillez à un rythme régulier, surtout si la neige est lourde et mouillée.

8. Vêtements

Enfilez plusieurs couches de vêtements que vous pourrez retirer au besoin, tout en gardant l'attirail nécessaire pour éviter les engelures.

9. Hydratation

Hydratez-vous convenablement. En période d'effort physique, votre corps perd de l'eau, même s'il fait très froid à l'extérieur. Buvez beaucoup avant, pendant et après le pelletage.

10. Changement de température

Attention au redoux. Par temps froid, la demande physique est moindre que lorsqu'il y a un redoux. La concentration d'eau dans la neige augmente son poids en même temps que les risques de blessures. Au printemps, donc, réduisez la quantité de neige

contenue dans chaque pelletée.

11. La solution chiropratique

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.

12. En cas de douleur, référez-vous à votre docteur en chiropratique

Si l'inconfort persiste plus de trois jours, consultez votre chiropraticien. Entre temps, 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 deux heures.

13. Vous éprouvez des problèmes de santé importants?

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.

Bonne saison hivernale à tous!