

# POUR UN **VOYAGE D’AFFAIRES** SANS DOULEUR



ASSOCIATION DES  
**CHIROPRATICIENS**  
DU QUÉBEC

**Prenez l’avion pour Toronto, par un mardi matin d’automne, et vous vous retrouverez probablement au beau milieu d’une horde de vestons-cravates et de complets-tailleurs. Les vacances terminées, les hommes et les femmes d’affaires reprennent du service. Et à travers pression, préoccupations et stress, leur santé neuro-musculo-squelettique est parfois jetée au rayon des oubliettes. Que vous conseille votre chiropraticien ?**

## Se préparer au départ

S’il vous est nécessaire d’apporter du linge de rechange, efforcez-vous de ne prévoir que le strict minimum dans vos bagages, en évitant de transporter la quasi-totalité de votre placard avec vous. Vous y gagnerez en légèreté...et en lessive!

Du point de vue ergonomique, la valise sur roulettes demeure le meilleur choix. Son manche amovible redistribue le poids à soulever et permet à l’équilibre postural d’être conservé. Si vous ne disposez que d’un porte-documents à mains, marchez toujours le dos et les épaules bien droits. Le bras qui transporte votre bagage devrait toujours être en position allongée, le long du corps, afin de réduire la pression exercée sur votre dos. Prenez le soin d’alterner les bras transportant le bagage.

Le taxi qui vous conduisait à l’aéroport ou à la gare s’est engluë dans l’heure de pointe, et vous voilà maintenant en retard? Si vous pressez le pas, évitez la course. Courir chaussé de souliers d’occasion ou de talons hauts tout en transportant un bagage est le meilleur moyen de vous blesser. Si l’espace vous le permet, transportez toujours une paire de chaussures adéquate et sécuritaire, que vous pourrez changer à votre guise avant et après votre réunion.

## En route

Pour dégourdir vos articulations lors d’un long trajet de train ou d’avion, profitez de l’attente pour marcher dans l’allée. Si les consignes de sécurité vous l’interdisent, ne gardez pas les jambes croisées durant une trop longue période de temps. Pour stimuler le retour du sang vers le cœur et réduire les risques de phlébite, faites régulièrement des mouvements de flexion et d’extension des chevilles.

C’est bien connu, les sièges d’avion ou de train n’offrent pas toujours un soutien optimal du cou. Il n’est pas rare que des blessures cervicales soient causées dans ce type d’occasions. Si vous prévoyez vous assoupir durant le trajet, utilisez un oreiller de voyage, ou encore un chandail, que vous convertirez momentanément en appui-tête.

Vous voyagez en voiture? Arrêtez-vous en chemin afin de vous dégourdir, quitte à partir de la maison un peu plus tôt. Un arrêt aux 2 heures est recommandé. Pendant le trajet, portez des vêtements légers qui ne gêneront pas vos mouvements ni ne bloqueront votre circulation, et profitez de votre courte pause pour enfiler votre habit de travail. N'oubliez pas de conserver votre dos bien droit, et utilisez au besoin un coussin dorsal.

## À l'arrivée

À vos cellulaires, vous êtes à destination! Surtout, conversez prudemment : pencher la tête à répétition pour envoyer des messages textuels et lire vos courriels, ou encore avoir l'habitude de coincer votre cellulaire entre vos épaules et votre cou, peuvent vous prédisposer à une cervicalgie ou à une hernie discale.

Une fois gagné le confort de votre chambre d'hôtel, repérez une table à la hauteur de vos hanches, où vous pourrez y déposer votre valise et la défaire. En effet, il peut être très dommageable pour votre dos de devoir vous courber sur un matelas bas ou, pire, au sol, pour accéder à vos effets personnels.

La confiance que vous dégagez auprès de vos compères est garante du succès de votre réunion. Et évidemment, l'attitude du champion commence par un corps en santé.

## Pour une réunion sans courbature

Immobilisé durant des heures sur une chaise plus ou moins ergonomique, étirez les jambes sous la table en effectuant à l'occasion des rotations de chevilles.

Les rencontres prolongées peuvent avoir raison d'une bonne posture. Vous êtes fatigué? Qu'à cela ne tienne : redressez votre dos et vos épaules!

Profitez de la pause-café pour aller marcher quelques minutes. Au passage, remplissez votre verre d'eau : une bonne hydratation, même en position statique, assainit les articulations.

Votre chiropraticien vous souhaite bon voyage !

---

### Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- [www.passeportmonde.com](http://www.passeportmonde.com)