



# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## Des travaux d'automne sans se faire mal

**L**e temps des récoltes et l'arrivée de la chasse sont les signes que l'automne arrive à grands pas. À l'automne, comme les tâches extérieures sont nombreuses et que le temps presse, il faut profiter de chaque belle journée. L'arrivée du gel déclenche une fébrilité qui se prolongera jusqu'au début du mois de novembre.

Avec l'automne vient le temps d'arracher et d'entreposer les tubercules que l'on souhaite conserver. Les annuelles prennent le chemin du composteur. Le système d'irrigation et les sorties d'eau autour de la maison sont vidangés pour prévenir les ruptures de canalisation.

La pelouse subit une dernière tonte avant que l'on entrepose la tondeuse pour l'hiver. Le grand nettoyage entrepris dans le jardin est complété par le ramassage des feuilles.

Toutes ces activités extérieures peuvent devenir très ardues si vous travaillez rapidement, si vous n'effectuez pas les bons mouvements et ne prenez pas le temps de bien vous échauffer.

Bien positionner son corps réduira les tensions sur les muscles et les articulations, et vous permettra de profiter pleinement de ces activités avant l'arrivée de l'hiver.

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, c'est votre colonne vertébrale qui en subira les contrecoups.

Que ce soit lorsque vous émondez les arbres, ratissez 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.

### LES FEUILLES À RAMASSER

Ramasser les feuilles sur le terrain peut s'avérer 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 de ramasser les feuilles mortes. Vous n'avez qu'à ajuster les leviers de réglage 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.

### DÉPLACEMENT D'OBJETS LOURDS

L'automne est aussi le temps de



PHOTO D'ARCHIVES

■ Le ramassage des feuilles fait partie des travaux automnaux qui peuvent s'avérer une activité physique efficace, à la condition d'avoir recours aux bonnes techniques.

ranger les boyaux, de fermer la piscine, d'entreposer le barbecue et d'installer l'abri à neige.

Toutes ces activités peuvent 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.

### UN BON ÉCHAUFFEMENT

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. Comme pour la pratique de l'horticulture,

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, des articulations et des tendons.

Si l'échauffement est important au début, il est tout aussi recommandé de bien s'étirer à la fin de la journée. Les muscles et les tendons ont aussi besoin d'être assouplis. De bons étirements préviendront les raideurs du lendemain et contribueront à augmenter et à maintenir une flexibilité adéquate.

Finalement, si vous suivez ces bons conseils, vous pourrez terminer tous vos préparatifs avant la première neige et ainsi profiter des joies de l'hiver.

Bon grand ménage d'automne!