



# CHIROPRATIQUE

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

## Savoir pelleter de manière sécuritaire

**P**ressé de partir au travail un matin, vous sortez de la maison et réalisez qu'une belle neige est tombée. Vous prenez la première pelle à portée de main et affrontez cette corvée indésirable sans aucune préparation.

Vous remplissez votre pelle avec le plus de neige possible et travaillez avec précipitation afin de terminer rapidement pour ne pas être en retard au bureau.

Finalement, en fin d'après-midi, vous vous penchez pour mettre vos bottes et vous vous demandez pourquoi, en vous relevant, vous avez le dos complètement « barré ».

### BIEN SE PRÉPARER

Le pelletage est très exigeant, à la fois pour les systèmes musculaire et cardiovasculaire. Il faut donc procéder de façon sécuritaire. On suggère donc une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant de débiter, pour délier les articulations et activer la circulation sanguine. Marchez sur place et montez les escaliers. Faites des flexions latérales du tronc et des flexions du dos. Enchaînez ensuite avec quelques étirements légers pour les bras, les épaules et les jambes.

### TYPE DE PELLE À UTILISER

Le moyen le moins dommageable, le plus efficace et le plus facile de pelleter de la neige est la souffleuse. Malheureusement, ce n'est pas tout le monde qui est en mesure de se munir d'un tel engin.

Si vous devez choisir une bonne pelle, elle doit être légère et la lame ne doit pas être trop large. Autrement, la charge sera trop lourde et imposera un effort trop intense à votre cœur et à votre dos.

Il est conseillé d'utiliser une pelle en plastique de type pousse-neige. Vous pouvez aussi choisir une pelle antiadhésive avec un manche ergonomique (courbé). Le manche doit être suffisamment long pour que vous n'ayez pas à vous pencher pour déneiger.

### BIEN PELLETER

Poussez la neige au lieu de la soulever. Le pousse-neige vous permettra de remonter la neige sans devoir la soulever; vous éviterez les torsions et épargnerez vos genoux et votre dos tout en diminuant les risques de développer un syndrome facettaire ou une hernie discale lombaire.

Si vous devez absolument lancer la neige, prenez seulement la quantité que vous pouvez soulever facilement et déplacez vos pieds dans la direction voulue. Pliez les genoux, forcez avec vos cuisses au lieu de forcer avec votre dos et gardez la pelle près de votre corps. Laissez vos bras et vos jambes faire le boulot tout en gardant votre dos bien droit.

Il est très important de ne jamais tourner le tronc et de lancer la neige par-dessus son épaule ou de côté. Prenez de la neige autant à droite qu'à



PHOTO D'ARCHIVES

■ Pelleter de la bonne façon devient un excellent exercice pour se mettre en forme.

gauche afin de ne pas toujours travailler du même côté.

Il est important de ne pas laisser la neige s'accumuler. Il est meilleur pour votre santé de pelleter deux ou trois fois de petites quantités de neige que d'attendre la fin de la tempête.

### PRENDRE SON TEMPS

Travaillez à un rythme régulier et prenez des pauses fréquentes, surtout si la neige est lourde et mouillée. Si vous éprouvez de la fatigue et de l'essoufflement, reposez-vous toutes les 10 à 15 minutes. Ce n'est pas un concours de vitesse que vous faites!

Finalement, comme la neige n'est pas éternelle, aussi bien en profiter quand elle tombe! Au lieu de voir le déneigement comme une corvée, transformez-le plutôt en activité familiale. De cette manière, toute la famille mettra la main à la pâte. Après tout, pelleter est un excellent exercice pour vous mettre en forme. Soyez prudent, mais surtout, amusez-vous!

### CONSEILS

- 1 Buvez beaucoup d'eau : la déshydratation survient autant en hiver qu'en été.
- 2 Portez plusieurs couches de vêtements que vous pourrez retirer au besoin, tout en gardant l'attirail nécessaire pour prévenir les engelures.
- 3 Portez des chaussures ou des bottes avec de bonnes semelles antidérapantes.
- 4 Essayez d'éviter la caféine et la nicotine. Ces stimulants risquent d'accélérer votre rythme cardiaque et d'imposer un stress accru à votre cœur.
- 5 Appliquez de la glace sur les régions douloureuses pendant 10 à 15 minutes.