



CHIROPRATIQUE

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

L'épreuve physique du magasinage de Noël

Mesdames, envahies par la frénésie du magasinage de Noël, vous terminez vos emplettes en dévalisant les magasins les uns après les autres.

Les boutiques sont bondées et les files d'attente à la caisse sont épuisantes. Sans être trop prévoyante, vous partez pour la journée avec votre nouveau sac à main, tellement gros qu'il peut contenir tous les cosmétiques de votre pharmacie. Puis vous revenez à la maison en fin d'après-midi complètement exténuée. Pourquoi? vous demandez-vous.

Certaines personnes semblent transporter leur vie entière dans leur sac à main. Porter un lourd sac pendant une journée s'avère toute une épreuve. Un sac à main peut être très dommageable pour le dos, le cou et les épaules. Les sacs à bandoulière nuisent énormément à la posture, à l'équilibre et au mouvement. La sangle d'un sac peut comprimer les nerfs qui émergent du cou et qui courent le long des épaules, ce qui peut provoquer une inflammation à long terme et des blessures douloureuses.

CHOISIR LE BON SAC À MAIN

La mode actuelle pousse les femmes à s'équiper de gros sacs très tendance. Cependant, ces sacs ne sont malheureusement pas adaptés à la taille et aux besoins de chaque personne. En fait, un sac à main ne devrait pas dépasser 10 pour cent de votre poids, pour un maximum de 6,5 kg. De plus, vous devriez opter pour un sac avec une bandoulière assez large et réglable. La bandoulière devrait idéalement être assez longue pour que vous puissiez la passer par-dessus la tête, de sorte que le poids du sac repose sur l'épaule opposée. Cette technique assure une meilleure répartition du poids du sac.

BIEN REMPLIR SON SAC

Lorsqu'on part pour une longue journée de magasinage, il est important de résister à l'envie de tout transporter avec soi. Dites-vous que vous aurez assez de sacs de magasinage à transporter à la fin de la journée. Oubliez les articles que vous n'utiliserez pas durant la journée. De plus, utilisez toutes les pochettes de votre sac afin d'assurer une bonne répartition du poids à l'intérieur.

BIEN PORTER SON SAC

Évitez de toujours transporter votre sac sur la même épaule. Changez souvent de côté pour les soulager en alternance. Il est important de garder les épaules bien droites. La plupart des femmes ont tendance à soulever l'épaule qui porte le sac à main afin d'empêcher la courroie de glisser. Essayez de garder une bonne posture lors du magasinage. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Quand vous attendez en file pour payer à la caisse, pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules. De cette manière, ce sera confortable, vous maintiendrez une bonne posture et éviterez les courbatures. Certains exercices de musculation du dos, des abdominaux

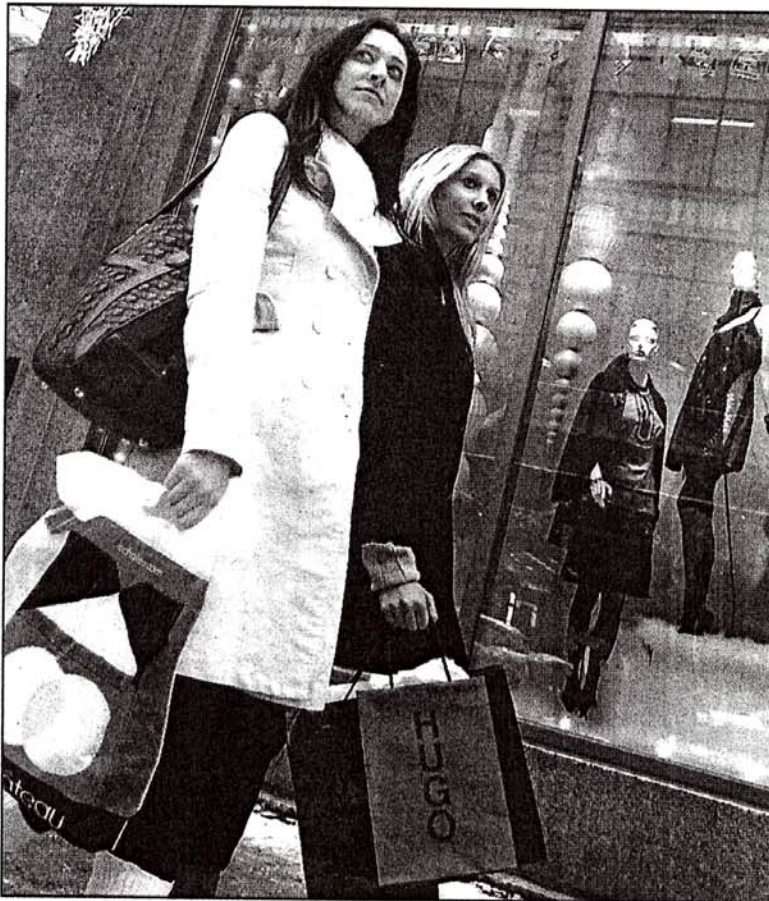


PHOTO D'ARCHIVES

■ On peut éviter de revenir à la maison complètement exténuée au terme d'une journée de magasinage.

ou du tronc peuvent contribuer au maintien d'une bonne posture. L'exercice favorise la santé des muscles et peut aider à prévenir les blessures.

Comme votre sac à main caractérise votre style, révèle votre personnalité et

ajoute une touche d'originalité à votre habillement, pourquoi vous en priver? Il suffit de porter votre sac à main léger et ajusté, et de respecter certaines règles de base pour rester longtemps en bonne santé!

CONSEILS POUR ÉVITER QUE LE MAGASINAGE DES FÊTES TOURNE AU CAUCHEMAR

- 1 Pensez à laisser votre manteau au vestiaire dès votre arrivée pour ne pas avoir à le transporter.
- 2 Commencez votre magasinage des fêtes le plus tôt possible. C'est la meilleure façon de réduire le stress puisque vous n'aurez pas à acheter tous les cadeaux en même temps.
- 3 Soyez réaliste quant à la planification de votre temps et simplifiez vos déplacements au maximum.
- 4 Choisissez une bonne paire de souliers confortable et ayant un bon support. Évitez les talons hauts.
- 5 Consultez un professionnel de la santé si des douleurs au dos persistent au-delà de 3 jours après votre journée de magasinage.

