



## L'ergonomie du voyage

**L**a cloche du congé estival sonnera bientôt et peut-être songez-vous déjà à vos vacances en famille. Votre corps est-il préparé à la lourdeur des bagages, à la marche intensive, à la déshydratation et aux longues heures de route ? Un plan d'action efficace vous permettra d'éviter les blessures.

### AVANT LE DÉPART, LES BAGAGES

À chaque aventurier son sac à dos ! Choix pratique dans la mesure où il redistribue le poids sur l'ensemble de votre dos. Assurez-vous de toujours attacher la ceinture de taille. Cela transfère une partie du poids sur les hanches et réduit les tensions au dos et à la colonne vertébrale. Portez toujours les deux bretelles et réglez-les de façon à ce que votre sac soit suffisamment haut pour ne pas avoir à courber le dos lorsque vous le transportez. Ne le soulevez pas du sol pour l'enfiler, mais disposez-le au préalable sur une table qui vous servira de support.

Pour les voyageurs plus sédentaires, la valise sur roulettes permet d'apporter plus d'effets personnels sans que cela n'ait d'incidence sur votre santé neuro-musculo-squelettique. Le manche amovible et les roulettes épargnent votre colonne vertébrale du poids à transporter en le redistribuant. Au lieu de soulever une charge importante d'un seul bras, ce qui amènerait un déséquilibre important de votre posture, elle permet de bouger la charge en conservant l'équilibre au niveau du corps.

Vous évitez ainsi les maux d'épaule, de cou et de bas de dos.

### SUR LA ROUTE DES VACANCES

#### ■ En voiture

Portez attention à votre posture, en voiture, surtout si vous avez une longue distance à parcourir. Si vous êtes le conducteur, vous ne devriez pas avoir à allonger les jambes pour atteindre les pédales. Vous ne devriez pas non plus avoir à vous déplacer sur votre siège lorsque vous regardez dans le rétroviseur. En conservant le dos bien droit, l'alignement de votre colonne vertébrale sera optimal. Arrêtez-vous régulièrement pour faire quelques pas et dégourdir vos jambes et vos bras. Votre fatigue à l'arrivée sera moindre.

#### ■ En avion

À moins de voyager en première classe, l'espace alloué à chaque passager dans un avion est souvent si restreint que nombre de voyageurs en ressortent courbaturés,



■ Portez des vêtements amples si vous prenez l'avion dans vos voyages.

endoloris. Afin de réduire ces symptômes, déliez vos articulations et étirez-vous, levez-vous fréquemment en marchant dans l'allée.

Si vous devez obligatoirement rester assis, évitez de garder les jambes croisées trop longtemps. Faites aussi des mouvements de flexion et d'extension des chevilles toutes les heures. Cet exercice stimulera le retour du sang vers le cœur et réduira les risques de phlébite, une inflammation qui survient souvent suite à une longue immobilisation.

Afin de ne pas gêner la circulation, portez des vêtements amples qui ne serrent pas trop les jambes et les hanches. Évitez aussi de dormir pendant une longue période, car le risque de phlébite est plus élevé au bout de deux heures de sommeil. Le port de bas de contention (bas « support ») peut aussi aider à diminuer l'enflure des pieds, consécutive à une position assise prolongée, en favorisant la circulation sanguine des jambes.

Finalement, l'oreiller ergonomique est un excellent outil de voyage pour prévenir les tensions et les blessures. Placez-le au niveau du cou ou au bas du dos. Si vous n'en avez pas, dépannez-vous avec un gros chandail.

### À DESTINATION

Prévoyez-vous parcourir chaque ville que vous visitez d'est en ouest ?

Assurez-vous de porter des chaussures qui se prêtent bien à l'activité que vous pratiquez, car vos pieds seront soumis à des demandes biomécaniques importantes lors de vos déplacements. N'hésitez pas à investir dans une paire de souliers à votre pied !

Comme le soleil et la chaleur risquent d'être de la partie, l'hydratation devrait être au centre de vos préoccupations. N'attendez surtout pas d'avoir soif avant de boire, car même en l'absence d'activité physique, le corps humain élimine de l'eau en permanence. Pendant vos visites, gardez toujours une gourde à proximité et prenez une gorgée d'eau toutes les 10 à 15 minutes.

Un voyage sain dans un corps sain, rien de mieux pour apprécier la saison chaude. Passez d'excellentes vacances estivales !

### SOURCES

- Association des chiropraticiens du Québec
- Voyages Campus à [www.voyagescampus.com](http://www.voyagescampus.com)