



Comment déménager sans douleur

Si vous croulez sous les boîtes ces jours-ci, c'est que vous faites partie de ces milliers de déménageurs qui, partout au Québec, fouleront bientôt le sol de leur nouvel escalier en colimaçon, ennemi juré du frigo et de la sècheuse. Pour vous protéger contre les blessures, rappelez-vous que vous vous improvisez déménageur, pas contorsionniste. Et qu'avec un brin de précaution, le défi n'est pas impossible à relever.

DÉFI #1 : PROTÉGER SON DOS

C'est au dos que les professionnels de la santé constatent le plus grand nombre de blessures en période de déménagement.

Lombalgies, hernies discales et courbatures sont très fréquentes. Pour les éviter, il est important de procéder à une période d'étirements avant de passer à l'action, de vous hydrater régulièrement avec de l'eau (la bière n'étant pas la meilleure source de désaltérant) et de suivre ces quelques conseils.

DÉFI #2 : EMPAQUETER

Vous avez un tas d'effets personnels à ranger dans des cartons ? Prenez quelques jours d'avance au lieu de tout emballer à la dernière minute. Ce sont dans les moments de stress que vous serez le plus susceptible de vous blesser.

Ayez suffisamment de boîtes et prévoyez-en davantage que trop peu. Au départ, vous voudrez réduire au maximum l'encombrement et surchargerez vos cartons. Erreur. Le jour du déménagement, vous serez heureux de transporter plusieurs petites charges au lieu d'une seule et très lourde charge.

DÉFI #3 : SOULEVER

Pour vous aider, disposez au préalable les objets à l'intérieur des boîtes de façon équilibrée. Cela vous évitera de devoir soulever des charges instables. Approchez-vous de la charge en pliant les genoux et en gardant toujours le dos bien droit, et placez vos pieds à la même largeur que vos épaules. Le poids de la charge doit être assumé par vos jambes, vos bras et vos muscles abdominaux plutôt que par votre dos. Votre tête doit pointer en direction de l'objet à soulever. Une fois debout, conservez toujours la charge près de votre corps.

Testez le poids de la charge et assurez-vous

■ Pour éviter les blessures lors des déménagements, suivez ces quelques conseils.

de ne jamais aller au-delà de vos capacités physiques. Pour les boîtes ou les objets plus lourds, comme le four ou le réfrigérateur, un diable sur roulettes, un chariot, des courroies, des sangles ou des ceintures de déménagement vous seront très utiles.

Les charges à déplacer ne doivent jamais être situées plus haut que la hauteur de votre poitrine. Si c'est le cas, montez sur un escabeau ou une chaise. La règle première consiste à ne jamais tenter d'atteindre des objets placés plus haut que la longueur de vos bras.

DÉFI #4 : SE DÉPLACER

Deux mots d'ordre, lors de vos déplacements : coordination et respiration.

La coordination est particulièrement importante lors du transport des grosses charges, notamment dans les escaliers. Ce genre d'opération requiert toujours deux personnes. Lors de la descente, la personne la plus forte se situe en bas, afin de supporter le poids de l'objet. La personne du haut contrôle quant à elle l'équilibre de la charge et doit particulièrement veiller à ne pas pousser vers le bas, car c'est la personne du bas qui donne le rythme.

La respiration est une excellente alliée pour chasser les blessures. Inspirez lors du soulèvement, puis expirez lors du relâchement.

DÉFI #5 : ÉVITER LES PIÈGES DE L'EXCITATION

Lors du fatidique jour « J », vous ne devrez pas :

- 1 vous dépêcher et tenter de jouer les Superman en ne vous accordant aucune pause;
- 2 vous déplacer avec des chaussures qui supportent mal vos pieds et vos chevilles;
- 3 pivoter avec votre dos plutôt qu'avec vos pieds, lors des déplacements d'objets;
- 4 négliger d'étirer vos muscles avant et après le déménagement;
- 5 omettre de plier les genoux lors du dépôt d'une charge.

Plus on est de fous, plus on rit, dit l'adage populaire. N'hésitez pas à solliciter l'aide de vos connaissances. Vous joindrez l'utile à l'agréable, pourrez coordonner plus efficacement les déplacements, réduirez les risques de blessures et serez assuré du succès de votre journée.

Source :

■ Association des chiropraticiens du Québec

