



# CHIROPRATIQUE

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

## Que les festivités commencent

**A**u Québec, juillet rime avec festivals et spectacles extérieurs. Si vous avez quelques jours de congé, il est probable que vous vouliez tout voir, tout entendre. Parions que vous ne serez pas le seul. Et pour que les bains de foule et les longues heures passées debout ne portent pas atteinte à votre plaisir, permettez-moi aujourd'hui ce petit guide de survie.

### 1 LA MARCHÉ À L'HONNEUR

Toute marche est bénéfique pour la santé, peu importe l'endroit choisi. L'activité devient plus sournoise dans un festival, car on peut la pratiquer des heures durant sans même s'en rendre compte. Au terme de la soirée, plusieurs kilomètres sont déjà derrière nous, à notre grand étonnement. Et avec cela viennent parfois enflures, douleurs aux pieds, aux jambes et au dos.

Un choix judicieux de chaussures s'impose, particulièrement dans ce type d'occasion où, mû par la température chaude et le désir de se mettre sur son trente-six, on a tendance à troquer la chaussure offrant un bon soutien pour le talon haut ou la coquette sandale.

En marchant, tenez toujours votre dos bien droit et gardez la tête vers l'horizon. Dans l'ordre, touchez le sol avec le talon, la plante de vos pieds et enfin les orteils, et préférez les longues enjambées aux plus courtes.

Enfin, évitez de porter un sac à main ou un sac à dos lourd. Conservez-y l'essentiel, pour éviter les tensions au haut du dos et au cou. Ajoutez à votre « kit de survie » une bouteille d'eau et une petite collation saine. Vous éloignerez deux pièges des longues journées passées à l'extérieur : la déshydratation et la malbouffe.

### 2 LA POSITION DEBOUT, STATIQUE ET PROLONGÉE

Si vous prévoyez faire le piquet pendant quelques heures pour assister au spectacle de votre artiste favori, il se peut que le bas de votre dos et que vos articulations en accusent le coup.

La position debout est toute naturelle pour le corps humain, mais devient problématique lorsqu'elle est prolongée et tenue dans une position statique. Debout, le poids du corps se répartit sur la région lombaire et sur les membres inférieurs, dont les pieds. La gravité entraîne le sang dans les jambes, et les muscles fatigués de ces dernières peinent à se



### ■ Voici quelques conseils pour profiter pleinement des festivals cet été.

contracter et à ramener le sang vers le haut du corps. Cela entraîne le phénomène des « jambes lourdes ». La pression augmente et cause une irritation des articulations, des tendons et des ligaments. Résultat : douleur.

La région lombaire est elle aussi très sollicitée par la position debout prolongée. L'immobilité provoque une pression constante sur les disques intervertébraux, qui n'assument plus totalement leur rôle de soutien et d'absorption des chocs à la colonne. Les muscles lombaires doivent alors soutenir cette région et sont à l'origine du mal ressenti.

Pour y remédier, accordez-vous une séance d'étirements express afin de stimuler votre circulation sanguine et de délier muscles, articulations et vertèbres. Ergonomique, légère et facile à transporter en bandoulière, la chaise pliante peut aussi vous être d'un grand support en cas de fatigue.

### 3 GÉRER UNE SORTIE EN FAMILLE

Vos bouts de chou vous accompagnent ? Pour mieux se faufiler dans l'espace restreint qu'impose ce genre

d'événements, de plus en plus de parents troquent la poussette pour le porte-bébé.

Différents modèles sont offerts sur le marché. Évaluez vos besoins, selon l'activité prévue et le poids de l'enfant. Dans le cas d'un porte-bébé en tissu ou à sangles (qui s'attache en avant), le bébé doit être en position assise afin de bien respecter l'intégrité de sa colonne vertébrale en croissance. Pour ce faire, il suffit de basculer légèrement le bassin du petit vers l'avant, comme s'il était assis sur les fesses dans son siège.

Le porte-bébé de randonnée, quant à lui, est idéal pour les longues promenades. Le léger inconvénient de ce modèle est qu'il n'est généralement pas adapté pour les très jeunes bébés. Portez-y un regard avisé.

Le succès de votre soirée réside dans le plaisir que vous y accorderez. Et le plaisir, quoi qu'on en dise, ne vient jamais sans un minimum de confort.

Source :

■ Association des chiropraticiens du Québec.