



Le grand bal de l'automne

La longue fin de semaine de congé est à nos portes et plusieurs d'entre nous en profiteront pour dire officiellement au revoir à l'été. Et tandis que les travaux s'effectuent à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison, notre système neuro-musculo-squelettique, lui, en prend pour son rhume. Accueillir la saison froide n'est pas une mince tâche! Des blessures sont au rendez-vous, à moins de savoir s'en prémunir.

FAIRE TOUT, TRÈS VITE

On ne se prépare pas aux premières neiges en demeurant tranquillement installé dans son canapé. On s'active, on lève, on dépose, on transporte, on déplace, on range, on frotte, on remplit et alouette. On bouge, quoi!

Trop peu de précautions dans les mouvements peut aggraver la colonne vertébrale et mener à des complications telles que des douleurs lombaires, des hernies ou des torticolis, qui surviennent non seulement après un faux mouvement, mais aussi lorsqu'on est pressé de tout faire. Un conseil : prenez quelques semaines d'avance et ne tentez pas d'accomplir tout le travail en l'espace d'un seul et unique dimanche après-midi.

BIEN EFFECTUER LES TÂCHES LES PLUS FRÉQUENTES

■ Racler les feuilles...

Racler le terrain est une excellente activité physique, souvent exigeante pour le corps. Afin d'éviter les blessures, choisissez d'abord le bon outil. Optez pour un râteau dont le manche est suffisamment long : cela vous évitera de travailler en constante extension du dos. Pour minimiser les efforts de vos bras et faciliter le travail, un râteau à lames flexibles et disposées en éventail est l'idéal. Tracez un angle droit entre votre corps et l'outil, et déplacez le corps en entier plutôt que d'effectuer des torsions du bassin. Enfin, pour diminuer la tension sur votre dos, disposez une jambe devant l'autre et alternez-les occasionnellement. Idéalement, ne raclez pas à la suite d'une averse, car les feuilles, plus lourdes, augmentent le degré de difficulté de l'activité.

■ ... et les ramasser

Les plus chanceux d'entre nous utiliseront leur tondeuse à gazon pour ramasser les feuilles, en réglant les leviers



■ Attention à ne pas vous blesser lorsque vous raclez les feuilles.

à la hauteur appropriée. Les autres devront idéalement faire ce travail à deux, l'un tenant le sac à hauteur de hanches, l'autre s'assurant de garder le dos bien droit et de plier les genoux à chaque retour au sol.

■ Corder le bois

Plier les genoux sans courber le dos est doublement recommandé si vous devez corder du bois. Coordonnez vos mouvements et conservez toujours la charge de bois près de votre corps en vous déplaçant. Évitez les « voyages de paresseux ». Plusieurs voyages légers valent mieux que peu de voyages très lourds. Utilisez un chariot à roulettes, si vous le pouvez. Vous économiserez à la fois temps et énergie.

■ Fermer le jardin

Travailler au jardin exige le plus souvent d'être accroupi au sol. Réduisez la tension en utilisant un coussin à genoux. Gardez votre dos bien droit et accordez-vous fréquemment des pauses. Levez-vous régulièrement pour détendre les muscles et les articulations de vos jambes, et effectuez le travail de façon progressive.

■ Sortir le linge d'hiver

Si vos vêtements hivernaux sont rangés sur une tablette surélevée, atteignez-les en utilisant une échelle plutôt qu'en vous étirant. Ne rangez pas non plus votre boîte de linge d'été en soulevant la charge au-dessus de votre taille. Utilisez l'échelle et, au besoin, demandez l'aide de quelqu'un.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Quelle que soit la tâche à accomplir, ne dépassez jamais la longueur de vos bras dans vos mouvements. S'étirer au-delà de cette limite, c'est automatiquement trop en demandant à la colonne vertébrale. À long terme, vous n'y gagnerez rien et vous risquerez une fâcheuse blessure. Privilégiez plutôt le travail d'équipe.

N'oubliez pas de faire des échauffements avant de vous mettre au travail et étirez vos muscles et vos articulations une fois les tâches accomplies.

Vous avez sorti gants et foulards pour travailler dehors? Cela n'empêche pas la déshydratation! Gardez toujours une bouteille d'eau à proximité et buvez tous les quarts d'heure.

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- Association chiropratique canadienne