



## Déneiger sans se blesser

**D**écembre et ses grosses bordées de neige sont revenus, et parions que votre pelle vous attend, impatientement adossée à l'extérieur de votre demeure. Pour mieux apprécier la beauté du paysage que vous offre l'hiver, préparez-vous dès maintenant à peller en forme et en santé.

### ÉCHAUFFEZ-VOUS

Avant de passer à l'attaque, tâchez au préalable de bien vous échauffer. Faites le tour de votre pâté de maisons à la marche pendant environ un quart d'heure, montez et descendez les escaliers ou encore marchez sur place. Pour délier vos muscles et activer votre circulation sanguine, effectuez quelques étirements des cuisses et des bras, et terminez par des rotations latérales du bassin et du tronc.

### NON À L'ACCUMULATION

Le bulletin météorologique annonce une tempête qui s'étalera sur plus d'une journée ? N'attendez pas qu'elle se termine pour commencer le déblaiement. Il est préférable de soulever de petites quantités plusieurs fois que d'entreprendre de déplacer d'un coup l'accumulation de plusieurs heures ou journées de précipitation.

### LES BONS OUTILS FONT LA BONNE SANTÉ

Utilisez une pelle en aluminium anti-adhésive et légère. Son manche doit être suffisamment haut, mais ne doit pas dépasser vos épaules. L'idéal est de vous prémunir d'une pelle de type poussoir, pour que vous n'ayez pas à soulever la neige. Si vous le pouvez, procurez-vous une pelle au manche ajustable : elle servira à toute la famille.

### MIEUX SE VÊTIR POUR MIEUX TRAVAILLER

La technique de l'oignon, vous connaissez ? Elle consiste à enfiler plusieurs couches de vêtements. Vous serez ainsi libre d'en retirer au besoin, tout en conservant le strict minimum pour vous prémunir des engelures.

### POUSSEZ LA NEIGE

Saviez-vous que votre dos supportait l'équivalent d'un poids de cent livres à chaque fois que vous soulevez dix livres de neige ? Nombre d'entorses lombaires et de hernies discales sont engendrées par une mauvaise technique de pelletage. Autant que possible, poussez la neige. Si vous devez absolument la lancer, ne le faites jamais plus haut que la hauteur de vos



■ Pousser la neige plutôt que de la lancer économisera votre dos.

épaules. Déplacez vos pieds dans la même direction que votre tronc et évitez les mouvements de flexion-extension et de torsion du bassin, qui provoquent une tension indue sur les disques intervertébraux et les ligaments.

### GARE AUX GENOUX

Pliez-les pour soulever la neige, et sollicitez du même coup les muscles de vos jambes plutôt que d'utiliser la force de votre dos. Gardez le dos droit et tenez la pelle près de votre corps.

### QU'EST-CE QUI PRESSE ?

C'est lorsqu'un travail est effectué à la va-vite que les erreurs et les blessures surviennent le plus souvent. Travaillez à un rythme régulier, surtout si la neige est lourde et mouillée. Si vous vous sentez fatigué, n'hésitez pas à prendre une ou plusieurs pauses, et à reprendre la besogne dans un quart d'heure.

### QUELLE SOIF ?

Bien qu'elle laisse croire le contraire, la température sous zéro n'empêche pas votre corps de se déshydrater. Gardez toujours une bouteille d'eau à portée de main et buvez avant, pendant et après le pelletage, même si la soif ne se fait pas ressentir.

### EN CAS DE DOULEURS

Appliquez de la glace sur la région af-

fectée pendant 10 à 15 minutes, et reposez-vous quelques heures. Si la douleur persiste plus de trois jours, consultez votre professionnel de la santé.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une pelle remplie de neige peut peser jusqu'à sept livres ! C'est dire tout le poids que vous devez soulever en pelletant. N'est-ce pas une raison suffisante pour préparer votre dos à l'effort, cet hiver ?

### QUELQUES CONSEILS POUR UN DOS EN SANTÉ

- Pratiquez régulièrement un exercice physique.
- Ayez une alimentation saine et variée.
- Maintenez une bonne posture dans toutes vos activités.
- Étirez-vous avant et après une activité.
- Évitez de surcharger votre sac à dos, sac à main ou sac en bandoulière.
- Pour chaque heure passée assis, dégourdissez vos jambes quelques instants.
- Dormez sur le côté ou sur le dos ; jamais sur le ventre.
- Procédez régulièrement à un ajustement vertébral.

### Sources :

- Association chiropratique canadienne
- Association des chiropraticiens du Québec