



# CHIROPRATIQUE

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

## Au bureau à vélo

**P**our plusieurs d'entre nous, la bicyclette est bien plus qu'un simple loisir. Selon Vélo Québec, pas moins de 150 000 Québécoises et Québécois utilisaient le vélo comme moyen principal de transport en 2000, et 350 000 personnes supplémentaires y avaient recours au moins de façon occasionnelle.

Bonne nouvelle : ce nombre est en croissance continue et de plus en plus de citoyens troquent quotidiennement la voiture en faisant une fleur à l'environnement et à leur santé.

### LES BIENFAITS DU VÉLO POUR LA SANTÉ

C'est bien connu, le vélo est un exercice physique bienfaiteur pour l'organisme. Nombre d'études démontrent clairement que le fait d'enfourcher régulièrement sa bicyclette réduit de façon significative les risques de maladies cardiovasculaires, le stress, l'obésité, le diabète et l'hypertension.

La pratique du vélo comporte un autre avantage de taille : elle est peu contraignante pour le squelette. Pratiquée modérément (sans trop de grandes dénivellations qui demanderaient un effort soutenu des différents muscles des jambes), la bicyclette peut en effet contribuer à la réparation des tissus endommagés par la stimulation d'une ou de plusieurs articulations blessées.

### LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Saviez-vous qu'en une heure à peine, un cycliste roulant à vitesse moyenne pouvait effectuer jusqu'à 5 000 tours de pédales ? C'est dire combien il est primordial de vous préparer adéquatement.

Avant chaque départ, réservez-vous une période d'étirement et d'échauffement afin de préparer votre système musculaire à l'effort. Prenez une vingtaine de minutes pour effectuer des exercices respiratoires, d'étirement et d'amplitude, de la marche ou du jogging lent, et sur place afin de délier et échauffer les muscles et les articulations.

Prévoyez toujours une gourde d'eau pour prévenir la déshydratation causée par l'effort une fois sur la route.

### VOTRE BICYCLETTE ET VOUS

Vous éviterez les blessures neuro-musculo-squelettiques si vous ajustez adéquatement votre bicyclette avant de l'enfourcher. Réglez la hauteur de la selle de façon à ce que vos genoux soient légèrement fléchis. Pédaler les genoux trop repliés occasionnera une demande inégale sur les tis-



■ Optez pour un sac à dos ajustable pour aller au travail à vélo.

sus de soutien et pourra entraîner un mouvement inadéquat de la rotule, causant inconfort et douleurs.

Le guidon devrait être positionné entre deux et cinq centimètres plus bas que la selle, et vos pneus doivent être gonflés à la pression recommandée et indiquée sur le côté de ceux-ci. Assurez-vous d'avoir toujours le dos droit, les bras légèrement fléchis, les abdominaux contractés et la tête positionnée dans le prolongement de la colonne vertébrale lorsque vous pédalez.

Effectuer des exercices de renforcement des muscles stabilisateurs, comme les abdominaux, vous prémunira également contre les douleurs au cou, au dos et même aux poignets, généralement provoquées par une trop grande pression administrée sur ceux-ci.

Optimisez votre posture et libérez-vous d'objets encombrants en vous munissant d'un porte-bagages à bicyclette. Vous pédalerez plus librement et éviterez les blessures neuro-musculo-squelettiques pouvant être causées par le transport d'une charge supplémentaire.

S'il vous est impossible de vous en procurer, utilisez un sac à dos ajustable à bretelles rembourrées plutôt qu'un sac de travail à bandoulière. Votre santé vertébrale en dépend.

### LE CASQUE ET AUTRE ÉQUIPEMENT

Selon la SAAQ, les blessures à la tête

causent 30 % des blessures graves et 60 % des décès chez les cyclistes. Portez un casque protecteur et ajustez-le convenablement. Il doit épouser tout le contour de la tête et être assez serré pour rester en place. Le casque doit reposer droit sur la tête et descendre le plus bas possible pour en protéger les côtés. Prenez le temps de choisir celui qui convient le mieux à la forme de votre tête.

### LE CODE DE LA ROUTE

Ne surestimez pas vos capacités et respectez le Code de la route. Soyez visible (éclairage, réflecteurs) et vigilant, particulièrement au printemps, période durant laquelle les automobilistes sont moins habitués à partager la voie avec vous. N'oubliez pas qu'environ 85 % des accidents surviennent en zone résidentielle.

Aller travailler à vélo, c'est facile, possible et excellent pour la santé ! Mobilisez-vous pour votre mieux-être et demandez conseil à votre professionnel de la santé.

#### Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec : [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)
- Vélo Québec : [www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca)
- Société de l'assurance automobile du Québec : [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)
- Pro Vélo : [www.provelo.org](http://www.provelo.org)