

# Votre VIE



## Douleur arthritique

Tous les détails sur  
[www.bio-actif.com](http://www.bio-actif.com)

santé famille saveurs tendances > mieux-être relations

## CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | [rgiguere@journalmtl.com](mailto:rgiguere@journalmtl.com)

# Le bal de l'automne

«  
Déjà plus d'une feuille sèche  
parsème les gazons jaunis;  
Soir et matin, la brise est  
fraîche; Hélas ! Les beaux jours sont  
finis ! » nous racontait Théophile  
Gautier dans son poème intitulé  
*Chanson d'automne* (1852).

Les feuilles mortes, la cueillette des pommes et les citrouilles sont des signes précurseurs annonçant l'arrivée de l'automne. La féerie des couleurs est à vos portes, et les activités qui s'y rattachent aussi ! Qu'il s'agisse de ramasser les feuilles qui tapissent votre cour ou ranger votre matériel entreposé dans votre jardin, toutes ces activités extérieures peuvent devenir très ardues si vous n'effectuez pas les bons mouvements.

### POUR ÉVITER DE SE BLESSER

#### 1 - La règle d'or

La règle d'or pour éviter de vous blesser à la colonne vertébrale est de ne jamais dépasser la longueur de vos bras dans vos mouvements. En effet, si vous vous étirez au-delà de cette longueur anatomique personnelle, c'est votre colonne vertébrale qui subira les contrecoups. Que ce soit lorsque vous émondez les arbres, raclez les feuilles ou nettoyez les murs extérieurs de votre maison, respectez toujours cette règle. N'oubliez pas d'utiliser un escabeau pour être à la bonne hauteur.

**Ne jamais dépasser la longueur de vos bras dans vos mouvements**

émondez les arbres, raclez les feuilles ou nettoyez les murs extérieurs de votre maison, respectez toujours cette règle. N'oubliez pas d'utiliser un escabeau pour être à la bonne hauteur.

#### 2 - Ramasser les feuilles sans douleur

Ramasser les feuilles sur le terrain peut s'avérer être une activité très efficace pour se garder en forme. Il suffit d'utiliser la bonne technique et les bons outils. Optez pour un râteau à lames flexibles disposées en éventail. C'est plus long, mais plus agréable et moins

dur pour les bras. Diminuez la tension au niveau de votre dos en plaçant une jambe en avant, et l'autre derrière. Alternez les jambes et les mains de temps en temps. De cette manière, vous garderez toujours votre centre de gravité au bon endroit. Évitez de ramasser les feuilles par temps de pluie, car leur poids augmente considérablement et l'exercice devient beaucoup plus difficile physiquement.

Avec son sac de ramassage, votre tondeuse peut être aussi une méthode très efficace pour ramasser les feuilles mortes. Vous n'avez qu'à ajuster les leviers de réglages de la hauteur de la tonte. De cette manière, vous ramasserez les feuilles sans tondre le gazon.

#### 3 - Déplacement des objets lourds sans blessure

L'automne est aussi le temps de ranger les boyaux, fermer la piscine, entreposer le BBQ et installer l'abri à neige. Ces activités peuvent vous demander de soulever des charges et de déplacer des objets plus lourds.

Tout d'abord, approchez-vous de l'objet et mettez les pieds à la même largeur que celle de vos épaules. Vos pieds et votre tête doivent pointer en direction de l'objet à lever. Les genoux pliés et le dos droit, utilisez les muscles de vos jambes et de vos bras afin de soulever la charge tout en la gardant près de votre corps. Pour déposer la charge, pliez les genoux en premier, puis contrôlez sa descente.

#### 4 - Un échauffement et des étirements appropriés

N'oubliez pas de vous réchauffer graduellement et d'étirer vos muscles à intervalles réguliers pendant toute votre journée de travail. Allez-y progressivement. Un échauffement général de cinq minutes est aussi requis pour préparer le corps en élevant la température des muscles, articulations et tendons. Si l'échauffement est important au début, il est tout aussi recommandé de bien s'étirer à la fin de la journée.

N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé. Il pourra détecter et



PHOTO GETTY IMAGES

■ Optez pour un râteau à lames flexibles disposées en éventail pour ramasser les feuilles sans douleur.

vous aider à prévenir bien des maux.

Quant à la réflexion que pose le philosophe Socrate pour savoir s'il existe pour l'homme un bien plus précieux que la santé, il serait difficile de lutter contre cette évidence. Et la chiropratique abonde dans ce sens aussi !

### CONSEILS AMUSANTS

1 - Utiliser vos sacs remplis de feuilles mortes pour faire un décor d'Halloween.  
2 - Faites une pause dans un verger près de chez vous pour cueillir des pommes du Québec. Vous êtes tous au courant du proverbe : une pomme par jour éloigne le docteur !