



# CHIROPRATIQUE

**RICHARD GIGUÈRE** DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale

## Les emplettes du temps des Fêtes

« Petit papa Noël, quand tu descendras du ciel, avec des jouets par milliers, n'oublie pas mon petit soulier... » Et vous, Mesdames, n'oubliez pas votre santé !

La frénésie du temps des Fêtes arrive à grands pas. Activités au programme : magasinage, files d'attente interminables, ruée dans les rayons, cacher tous ses beaux cadeaux avant que les enfants ne tombent dessus... Déjà fatiguée ? Voici quelques conseils pratiques pour ne pas faire dos à la situation !

Si vous faites partie des femmes qui transportent leur vie entière dans leur sac à main, c'est le moment de changer certaines habitudes. Car un sac trop lourd vous provoquera des douleurs au dos, au cou ou aux épaules. Évitez les sacs à bandoulière. La sangle d'un sac peut comprimer les nerfs qui émergent du cou et qui courent le long des épaules. Cela peut provoquer une inflammation à long terme et des blessures douloureuses.

### CHOISIR LE BON SAC À MAIN

Vous ne pouvez pas vous séparer votre sac en bandoulière ? Même s'ils ne sont pas adaptés à la taille et aux besoins de chaque personne, vous devriez opter pour un sac avec une bandoulière assez large et réglable. La bandoulière devrait idéalement être assez longue pour que vous puissiez la passer par-dessus la tête, de sorte que le poids du sac repose sur l'épaule opposée. Cette technique assure une meilleure répartition du poids du sac.

### BIEN REMPLIR SON SAC

Lorsque vous partez pour une longue journée de magasinage, il est important de résister à l'envie de tout transporter avec soi. Pensez à prendre un sac à dos plutôt que transporter les sacs dans une seule main. C'est écologique et bénéfique pour votre dos ! Oubliez les articles que vous n'utilisez pas durant la journée. De plus, utilisez toutes les pochettes de votre sac à main afin d'assurer une bonne répartition du poids à l'intérieur du sac.

### BIEN PORTER SON SAC

Évitez de toujours transporter votre sac en bandoulière sur la



PHOTO GETTY IMAGES

■ Pensez à prendre un sac à dos plutôt que transporter les sacs dans une seule main.

même épaule. Changez souvent de côté pour soulager chaque épaule. Il est important de garder les épaules bien droites plutôt que de soulever l'épaule qui porte le sac à main par réflexe, pour empêcher la courroie de glisser. Essayez de garder une bonne posture lors du magasinage. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Quand vous attendez en file pour payer à la caisse, pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules. De cette manière, vous serez à l'aise, vous maintiendrez une bonne posture et vous éviterez les courbatures. Certains exercices de musculation du dos, des abdominaux ou du tronc peuvent aussi contribuer au maintien d'une bonne posture. L'exercice favorise la santé des muscles et peut vous aider à prévenir les blessures.

Parce que votre sac à main caractérise votre style, révèle votre personnalité et ajoute une touche d'originalité à votre habillement, pourquoi vous en priver ? Il suffit

de le porter léger et ajusté, et de respecter certaines règles de base pour rester longtemps en bonne santé ! Et comme le dit la chanson, vous pourrez « au son des cloches des églises », procéder au moment venu à votre « distribution de surprises » !

### BIEN FAIRE SES EMBLETTES DE NOËL

Pensez à laisser votre manteau dans la voiture ou au vestiaire dès votre arrivée pour ne pas avoir à le transporter.

Commencez votre magasinage des Fêtes le plus tôt possible. C'est la meilleure façon de réduire le stress puisque vous n'aurez pas à acheter tous les cadeaux en même temps !

Soyez réaliste quant à la planification de votre temps et simplifiez vos déplacements au maximum.

Choisissez une bonne paire de souliers confortables. Évitez les talons hauts.

Consultez un professionnel de la santé si des douleurs au dos persistent au-delà de trois jours après votre journée de magasinage.

rgiguere@journalmtl.com