

LES CORVÉES D'AUTOMNE



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

26 octobre au 1^{er} novembre 2014

Avec les horaires de travail chargés, les courses quotidiennes et le peu de temps qui reste pour les loisirs, la liste des tâches à accomplir afin de préparer votre résidence pour la saison froide peut ressembler à une corvée insurmontable! Pourtant, il s'agit d'autant d'occasions de s'amuser en famille, tout en effectuant des mouvements qui favorisent la mise en forme.

Le ratissage des feuilles

Qu'il est magnifique ce tapis coloré qui, alors qu'il crisse sous les pas, ramène à ces moments de l'enfance où il était si amusant de s'y jeter! Toutefois, à l'âge adulte, c'est plutôt avec un grincement de dents qu'est évaluée la quantité de travail nécessaire pour ratisser toutes ces feuilles mortes! Il y a tout de même une manière d'effectuer le boulot tout en vous amusant et en fortifiant votre système musculaire. Comme avant tout effort physique, un réchauffement s'impose. Pourchasser les enfants autour de la maison est un excellent exercice cardiovasculaire! Une fois prêt à vous attaquer au ratissage, une posture adéquate est la clé afin d'éviter les courbatures. Tenez votre dos droit et les abdominaux contractés. Alternez les côtés sur lesquels vous ratissez et assurez vous d'avoir une bonne prise sur votre râteau. Une fois les sacs remplis, ne soulevez pas cette lourde charge en vous pliant au niveau des hanches. (suite au verso)

Des courbatures

qui persistent?

Consultez votre

chiropraticien!



SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Le ratissage des feuilles (suite)

Prenez plutôt position à la manière d'un squat, ou flexion des jambes. Pliez les genoux et utilisez les muscles de vos jambes pour remonter. Gardez la charge près du corps pour éviter de surutiliser les muscles du dos. Une fois bien positionné, pourquoi ne pas faire une série de quinze mouvements à chaque sac?

Le cordage du bois

Rien de mieux pour stimuler l'esprit d'équipe dans une famille, entre amis ou même entre voisins, que de créer une chaîne pour le cordage du bois de chauffage. C'est un exercice exigeant physiquement mais qui peut aussi être agréable en observant quelques règles de base. Le dos bien droit, gardez la charge de bois près de votre corps et évitez les torsions du haut du corps au moment de passer votre butin à votre assistant. Avec un billot dans chaque main, profitez-en pour réaliser quelques flexions des avant-bras. Votre position de départ les bras le long du corps, ramenez les bûches vers vos épaules en maintenant les coudes près du torse. N'oubliez pas de bien contrôler votre respiration. Expirez en effectuant le mouvement vers le haut et inspirez au moment de ramener votre charge vers le bas. Répétez trois fois des séries de quinze flexions.

Jardiner sans se blesser

Rotations, flexions, étirements du dos, préparer le jardin à affronter la saison hivernale peut s'avérer dangereux si les mouvements répétitifs que cela implique ne sont pas faits adéquatement. Tout d'abord, assurez-vous d'être muni de chaussures ayant une bonne adhérence au sol. Cela vous évitera de glisser sur le sol humide. Vous pouvez également troquer vos lourds outils contre du nouveau matériel léger et ergonomique. Des équipements visant à diminuer les efforts de soulèvement et à réduire les mouvements répétitifs sont disponibles, faites-en bon usage! Ne travaillez pas à bout de bras, vous serez plus rapide et le risque de vous blesser en effectuant un mouvement trop large s'en trouvera réduit. Vous voulez être en pleine forme pour reprendre le flambeau le printemps venu.

Avant d'entamer les travaux, assurez-vous que votre système neuro-musculo-squelettique est bien disposé à s'attaquer à l'ouvrage. Malgré toutes vos précautions, vous êtes courbaturé au lendemain de votre blitz de l'automne? Pour soulager vos muscles endoloris, bougez! Les mouvements permettront d'assouplir vos muscles et les courbatures s'effaceront plus rapidement. Vous avez effectué un mauvais déplacement et la douleur qui en résulte est insoutenable? N'hésitez pas à visiter votre chiropraticien qui évaluera votre condition et vous suggérera le traitement approprié.

Privilégier le travail d'équipe pour réaliser les travaux autour de la maison permet d'en faire plus, en moins de temps et avec plus d'agrément!

Cet automne, pensez pleine forme!