

# Petites pelletées, bonne santé.

## Passer l'hiver en forme

Une pelletée de neige pèse de 2 à 3 kg. Imaginez le poids que vous aurez à déplacer pour dégager votre trottoir ou votre entrée : quelques centaines de kilos, en moyenne. Voici quelques conseils pour vous garder le dos en pleine forme.



### Ne laissez pas la neige s'accumuler

Si la météo annonce des chutes de neige pendant plusieurs jours, pellez de plus petites quantités plus souvent.



### Choisissez une bonne pelle

Utilisez une pelle légère pour pousser la neige. Si la lame est en métal, vaporisez-la de Téflon pour éviter que la neige y adhère.



### Poussez la neige au lieu de la projeter

Poussez la neige de côté sans la projeter. Vous éviterez ainsi de soulever de lourdes pelletées et de faire des mouvements brusques de torsion.



### Pliez les genoux

Si vous devez soulever une lourde pelletée, servez-vous de vos genoux, de vos muscles des bras et des jambes tout en gardant le dos droit.

### Échauffez-vous

Avant d'entreprendre toute activité fatigante, prenez le temps de faire quelques exercices d'échauffement : marchez de 10 à 15 minutes, même sur place, et enchaînez par des étirements.

## Dix conseils pour ménager votre dos

- Faites de l'exercice régulièrement.
- Mangez sainement.
- Adoptez une bonne posture.
- Faites des étirements de la colonne avant et après tout sport.
- Ne surchargez pas votre sac à dos ou à main.
- Si vous devez rester longtemps assis, étirez-vous toutes les heures.
- Ne coincez pas le téléphone entre l'épaule et l'oreille.
- Dormez sur le dos ou le côté plutôt que sur le ventre.
- Investissez dans une chaise, un oreiller et un matelas de qualité. Vous ne le regretterez pas !
- Faites examiner votre colonne régulièrement.



### Faites des pauses

Si vous éprouvez de la fatigue ou de l'essoufflement, reposez-vous. Dégourdissez-vous les bras et les jambes. Arrêtez-vous tout de suite de pelleter si vous ressentez une douleur à la poitrine ou au dos. Si votre mal de dos est aigu ou s'il persiste plus d'une journée, consultez un chiropraticien. Si vous avez une douleur aiguë à la poitrine, consultez immédiatement un médecin.

## Cet hiver, prenez plaisir à être en forme

### Habillez-vous correctement

Portez plusieurs couches de vêtements pour être toujours au chaud et au sec. Cela vaut la peine d'investir dans des vêtements conçus pour le plein air en hiver ou dans des sous-vêtements en fibres naturelles.

### Sachez vous arrêter

Reposez-vous dès que vous éprouvez de la fatigue. Arrêtez tout de suite si vous ressentez une douleur soudaine ou prolongée dans une articulation ou un muscle. Faites des étirements et mettez des vêtements chauds et secs.

### Évitez la déshydratation

La température est trompeuse. Même s'il fait froid, votre corps a besoin de beaucoup de liquide quand il est en action. Buvez beaucoup d'eau ou de jus, avant, pendant et après toute activité de plein air.

## Qu'est-ce qu'un chiropraticien ?

Le chiropraticien est un professionnel de la santé réglementé au même titre que le médecin, le dentiste et l'optométriste. Au Canada, le chiropraticien est soumis à un programme d'études rigoureux de quatre années à temps plein dans un collège accrédité en chiropratique après trois années préalables d'université, au terme desquelles il doit passer un examen d'agrément national. Sa formation lui permet d'évaluer, de diagnostiquer et de traiter tout problème lié à la colonne vertébrale, au système nerveux et aux articulations.

## Qu'est-ce que la chiropratique ?

La chiropratique est l'une des professions de la santé les plus importantes en Ontario. Il s'agit d'un traitement manuel non effractif axé sur le système neuro-musculosquelettique.

Le chiropraticien diagnostique et traite les troubles liés à la colonne vertébrale, au bassin, au système nerveux et aux articulations. Il dispense également des soins préventifs.

Dans le cas de problèmes comme les douleurs lombaires, la chiropratique s'avère souvent la première forme de traitement. En cas de troubles multiples, la chiropratique peut compléter ou soutenir le traitement médical en soulageant les aspects neuro-musculosquelettiques associés aux problèmes.

20 Victoria St., bureau 200  
Toronto, ON M5C 2N8  
Téléphone : 416-860-0070  
Sans frais : 1-877-327-2273  
[www.chiropractic.on.ca](http://www.chiropractic.on.ca)



# Petites pelletées, bonne santé.



Association chiropratique de l'Ontario

