

Le grand bal de l'automne

Le froid arrive, les feuilles tombent et les enfants parlent déjà du Père Noël; plusieurs d'entre nous en profiteront pour dire officiellement au revoir à l'été. Et tandis que les travaux s'effectuent à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison, notre système neuro-musculo-squelettique, lui, en prend pour son rhume. Accueillir la saison froide n'est pas une mince tâche! Blessures sont au rendez-vous, à moins de savoir s'en prémunir.

FAIRE TOUT, TRÈS VITE

On ne se prépare pas aux premières neiges en demeurant tranquillement installé dans le divan. On s'active, on lève, on dépose, on transporte, on déplace, on range, on frotte, on remplit, et alouette. On bouge, quoi!

Trop peu de précaution dans les mouvements peut blesser la colonne vertébrale et mener à des complications telles que des douleurs lombaires, des hernies ou des torticolis, qui surviennent non seulement après un faux mouvement, mais aussi lorsqu'on est pressé de tout faire. Un conseil : prenez quelques semaines d'avance, et ne tentez pas d'accomplir tout le travail en l'espace d'un seul et unique dimanche après-midi.

BIEN EFFECTUER LES TÂCHES LES PLUS FRÉQUENTES

1. Racler les feuilles...

Racler le terrain est une excellente activité physique, souvent exigeante pour le corps. Afin d'éviter les blessures, choisissez d'abord le bon outil. Optez pour un râteau dont le manche est suffisamment long : cela vous évitera de travailler trop courbé. Pour minimiser les efforts de vos bras et faciliter le travail, un râteau à lames flexibles et disposées en éventail est l'idéal. Enfin, pour diminuer la tension sur votre dos, disposez une jambe devant l'autre, et alternez-les occasionnellement. Idéalement, ne raclez pas suite à une averse, car les feuilles, plus lourdes, augmentent le degré de difficulté de l'activité. Et surtout, évitez les torsions!

2. ...et les ramasser!

Les plus chanceux d'entre nous utiliseront leur tondeuse à gazon pour ramasser les feuilles, en réglant les leviers à la hauteur appropriée. Les autres devront idéalement faire ce travail à deux, l'un tenant le sac à hauteur de hanches, l'autre s'assurant de garder le dos bien droit et de plier les genoux à chaque retour au sol.

3. Corder le bois

Plier les genoux sans courber le dos est doublement recommandé si vous devez corder du bois. Coordonnez vos mouvements, et conservez toujours la charge de bois près de votre corps en vous déplaçant. Évitez les «voyages de paresseux». Plusieurs voyages légers valent mieux que peu de voyages très lourds. Utilisez un chariot sur roulettes, si vous le pouvez. Vous économiserez à la fois temps et énergie.

4. Fermer le jardin

Travailler au jardin exige plus souvent qu'autrement d'être accroupi au sol. Réduisez la tension en utilisant un coussin à genoux. Gardez votre dos bien droit et accordez-vous fréquemment des pauses. Levez-vous régulièrement pour détendre les muscles et les articulations de vos jambes, et effectuez le travail de façon progressive.

5. Déplacer 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. Il est important de respecter les règles de base pour soulever ces charges avec précaution.

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.

6. Sortir le linge d'hiver

Si vos vêtements hivernaux sont rangés sur une tablette surélevée, atteignez-les en utilisant une échelle plutôt qu'en vous étirant. Ne rangez pas non plus votre boîte de linge d'été en soulevant la charge au-dessus de votre taille. Utilisez l'échelle et, au besoin, demandez l'aide de quelqu'un.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- Peu importe la tâche à accomplir, ne dépassez jamais la longueur de vos bras dans vos mouvements. Que ce soit lorsque vous émondez les arbres, raclez les feuilles ou nettoyez les murs extérieurs de votre maison, respectez toujours cette règle. S'étirer au-delà de cette limite, c'est automatiquement trop en demander à votre colonne vertébrale. À long terme, vous n'y gagnerez rien, et risquerez une fâcheuse blessure. Privilégiez plutôt le travail d'équipe.
- N'oubliez pas d'effectuer des échauffements avant de vous mettre au travail, et étirez vos muscles et articulations une fois les tâches accomplies.
- Vous avez sorti gants et foulards pour travailler dehors? Cela n'empêche pas la déshydratation! Gardez toujours une bouteille d'eau à proximité, et buvez à tous les quarts d'heure.

Sources :

Association des chiropraticiens du Québec
Association chiropratique canadienne