

# LE MÉNAGE PRINTANIER



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

5 au 11 juin 2016

Pour certains c'est une corvée pénible, pour d'autres, c'est l'occasion de faire de la place dans les placards, de donner les objets qui ne servent plus, etc. Peu importe la motivation quand vient le temps d'attaquer le ménage printanier, le risque de blessures et de courbatures est bien réel et il est nécessaire de prendre les précautions qui s'imposent.

## ÉCHAUFFEZ-VOUS

Vous savez l'importance de bien vous échauffer avant une activité physique. Préparez-vous en faisant une petite balade dans le coin, montez et descendez les escaliers à quelques reprises ou faites le tour. Cela vous aidera à prévenir les blessures. Vous pouvez aussi télécharger l'appli Allez bougez Canada, un programme simple et rapide d'exercices se réalisant en seulement 3 minutes!

## DIVISEZ LES CHARGES LOURDES

Corvée de lessive ! On n'en voit jamais la fin. Il peut être tentant de s'en débarrasser d'un seul coup. Il est toutefois plus prudent de diviser le poids des brassées pour diminuer les risques de blessures. Même précaution pour transporter les sacs d'épicerie. Si vous ne conduisez pas, utilisez un chariot plutôt que de vous embarrasser de sacs trop lourds.

*Participez au  
concours qui  
déménage pour  
gagner une  
consultation déco  
d'1h et 1000\$!  
chiropratique.com*

*Du 30 mai au 19 juin 2016*

## le CONCOURS qui déménage

du 30 mai au 19 juin 2016

**À gagner : 1 heure de consultation déco  
avec Julie Asselin et 1 000 \$ en argent!**

Identifiez le **#chirotruc** de la semaine, divulgué dans le cadre de l'émission **Tout s'embellit avec Julie** à **V Télé** les mardis à 19 h 30.

**Participez!**



## 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, à part les cas CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser le diagnostic chiropratique, 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 CONCOURS qui déménage

du 30 mai au 19 juin 2016

À gagner : 1 heure de consultation déco  
avec Julie Asselin et 1 000 \$ en argent!



### Tirer, soulever, forcer, déplacer, aïe!

La période des déménagements est propice à l'apparition de blessures et de courbatures. Pour les éviter, suivez les #chirotrucs de l'Association des chiropraticiens du Québec pour déménager, sans vous blesser.

Identifiez le #chirotruc de la semaine, divulgué dans le cadre de l'émission **Tout s'embellit avec Julie** à V Télé les mardis à 19 h 30. Retrouvez le #chirotruc également sur la page Facebook de l'Association des chiropraticiens du Québec. **Bonne chance à tous!**



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

## NE FAITES PAS TOUT D'UN SEUL COUP

Pourquoi accumuler vos corvées et toutes les abattre pendant votre journée de congé ? Il serait plus judicieux de dresser une liste de tâches pour la semaine et d'en cocher quelques-unes chaque jour. Une demi-heure de ménage par jour peut diminuer le stress, la fatigue et les risques de blessures. Si vous en faites un peu chaque jour de la semaine, vous aurez plus de temps libre pour profiter de la fin de semaine avec votre famille et vos amis.

## ADOPTÉZ UNE BONNE POSTURE

Certaines tâches sont plus susceptibles d'augmenter les risques de blessures. Par exemple, passer l'aspirateur ou la vadrouille peut vous forcer à vous pencher, à vous étirer et à vous contorsionner davantage. Au lieu de vous étirer les bras ou de vous pencher, avancez et reculez en tenant l'aspirateur ou la vadrouille près du corps. Évitez toute torsion excessive et travaillez avec le dos détendu en position neutre.

## CHANGEZ DE MAIN

Si possible, faites travailler les deux côtés du corps (ex.: mains, bras) pour éviter les douleurs aux épaules, au cou et même au dos. Bien qu'il ne soit pas recommandé de couper les légumes avec votre « autre » main, vous pouvez changer de main pour nettoyer les carreaux de la salle de bain ou faire la vaisselle.

## NETTOYEZ SANS VOUS BLESSER

Laver les plafonds, les murs, les fenêtres...ces tâches occasionnent couramment des blessures aux épaules. Une séance de nettoyage intense peut occasionner des blessures à cette articulation, d'autant plus si elle n'est pas souvent sollicitée dans le cadre de vos activités quotidiennes. Une position telle que l'impose le lavage des murs et fenêtres, soit d'exercer une pression vers l'avant, le bras en extension, combiné au maintien de cette posture pendant une longue période, est d'autant plus propice à l'apparition de courbatures.

## SOULEVEZ AVEC EFFICACITÉ

Afin de traquer les poussières efficacement dans tous les coins de la maison, vous souhaitez sûrement soulever et déplacer les meubles lourds tels que les sofas, réfrigérateurs, etc. Vous avez rempli des boîtes d'objet que vous souhaitez donner? N'hésitez pas à vous faire aider pour soulever ces charges. Pour déplacer les meubles et les objets lourds, utilisez des outils de levage comme un « diable » ou des courroies. Vous déplacez quelques boîtes pour entreposage? N'oubliez pas de vous pencher en pliant les genoux, pas le dos et gardez la charge près de vous. Déposez en pivotant le corps en entier, et non pas en effectuant une torsion du haut du corps.

**Votre maisonnée brille comme un sous neuf et malgré vos précautions, vous ressentez de la douleur? N'hésitez pas à consulter l'allié de votre santé, votre chiropraticien.**

Sources et références: Association des chiropraticiens du Québec | [chiropratique.com](http://chiropratique.com) | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://facebook.com/AssoDesChirosQc) | [twitter.com/AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc) | [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com) | <http://www.chiropractic.ca/fr/blogue/menage-du-printemps-cinq-conseils-pour-le-dos/>