



DOSSIER DOS : Les sacs à main

Certaines personnes semblent transporter leur vie entière dans leur sac à main. Or, un sac à main ou à bandoulière lourd est aussi dommageable pour le dos, le cou et les épaules qu'un sac à dos surchargé. Les sacs à main et à bandoulière nuisent également à la posture, à l'équilibre et au mouvement en nous forçant à nous pencher sur le côté.



Voici quelques conseils pour mettre vos muscles à l'abri des sacs à main trop lourds.

Choisir un sac à main

1. Choisissez un sac à main adapté à votre taille et à vos besoins.. Un sac à main ne devrait pas dépasser 10 pour cent de votre poids ou un maximum de 6,5 kg.
2. La bandoulière doit être large et réglable. Assurez-vous qu'elle ne s'enfonce pas dans les muscles de l'épaule, ce qui ferait pression sur les nerfs.
3. 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.
4. Choisissez un sac à main muni de plusieurs pochettes plutôt que d'un seul grand compartiment afin d'assurer une meilleure répartition du poids et d'éviter le déplacement du contenu.

Remplir un sac à main

1. Résistez à l'envie de tout transporter. Oubliez les articles que vous utilisez peu. Et ne transportez pas votre ordinateur dans votre sac à main.
2. Optez quand vous le pouvez pour un portefeuille moins gros et moins lourd. Vous pouvez, par exemple, avoir un portefeuille pour le travail et un autre pour le soir, chacun contenant les articles nécessaires.
3. Utilisez toutes les pochettes de votre sac afin d'assurer une meilleure répartition du poids.

Porter un sac à main

1. Soupelez votre sac à deux mains.
2. Évitez de toujours transporter votre sac à main du même côté. Changez souvent de côté pour soulager chaque épaule.
3. Gardez les épaules bien droites. La plupart des femmes ont tendance à soulever l'épaule qui porte le sac à main pour empêcher la courroie de glisser.

Autres conseils

1. Essayez de garder une bonne posture. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules.
2. Si vous pouvez vous rendre à pied au restaurant ou à une réunion, laissez votre sac dans un bureau ou un casier verrouillé et n'emportez que votre argent ou votre carte de crédit.
3. L'exercice peut aider à prévenir les blessures. Certains exercices de musculation du dos, des abdominaux ou du tronc contribuent au maintien d'une bonne posture qui, à son tour, favorise la santé des muscles et la prévention des blessures.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les problèmes de dos, de cou et d'épaules. Si vous souffrez de tensions liées au port d'un sac à main trop lourd, la chiropratique peut aussi soulager vos douleurs.

À savoir : 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org.

Le sac à main se porte léger et bien ajusté.

L'ASSOCIATION CHIROPRACTIQUE CANADIENNE

1396 Eglinton Avenue W., Toronto, Ontario M6C 2E4

Tél : 1-800-668-2076 • Téléc : (416) 781-0923

www.ccachiro.org