



DOSSIER DOS : Pelleter la neige

Les blessures que l'on se fait en pelletant la neige sont les principales causes de maux de cou et de dos en hiver. Elles résultent souvent d'une mauvaise technique.

Deux bons exemples de mauvaise technique : se pencher au lieu de plier les genoux, projeter la neige au lieu de la pousser. Comme une pelletée de neige peut peser de trois à cinq kilos, une mauvaise technique peut rapidement occasionner des maux et des douleurs graves.



Avant de commencer

- Avant de pelleter, consultez votre spécialiste de la santé au sujet de votre condition physique, surtout si vous avez déjà eu une crise cardiaque ou d'autres maladies cardiaques, si vous faites de l'hypertension, du cholestérol, si vous fumez ou si vous menez une vie sédentaire.
- Essayez d'éviter la caféine et la nicotine. Ces stimulants risquent d'accélérer votre rythme cardiaque et d'imposer un stress accru à votre cœur.
- Buvez beaucoup d'eau. La déshydratation survient autant en hiver qu'en été.
- Portez plusieurs couches de vêtements que vous pourrez ôter au besoin.
- Portez des chaussures ou des bottes avec de bonnes semelles antidérapantes.
- Choisissez une pelle légère, antiadhésive, avec un manche ergonomique (courbé) et une plus petite lame pour pousser la neige. Vous vous fatiguerez moins et risquerez moins de vous faire mal. Vous pouvez aussi vaporiser un lubrifiant à base de silicone sur la lame pour éviter que la neige y reste collée.
- Ne laissez pas la neige s'accumuler. Il est moins fatigant de pelleter de plus petites quantités plus souvent.

À vos pelles, prêts, pelletez !

Échauffement. Avant de commencer à pelleter, échauffez-vous de cinq à dix minutes pour vous délier les articulations et activez la circulation sanguine. Marchez sur place, montez des escaliers et faites un petit tour en marche rapide. Enchaînez avec quelques étirements légers pour le dos (genou sur la poitrine), les bras et les épaules (étreinte) et les jambes (flexion avant en position assise). Vous serez ainsi prêt à passer à l'action.

Ne projetez pas la neige, poussez-la. Poussez la neige de côté sans la projeter. Si vous devez la projeter, évitez tout mouvement de torsion. Placez-vous en face du tas de neige.

Pliez les genoux. Servez-vous de vos genoux, de vos muscles des bras et des jambes tout en gardant le dos droit.

Prenez garde à la glace

Redoublez de prudence sur les surfaces glissantes. Le dégel et le gel peuvent occasionner la formation de glace et augmenter les risques de mauvaises chutes et leur lot de muscles étirés, d'ecchymoses et même de fractures. Répandez soit du gros sable, du sel, du déglaçant ou même de la litière pour chat sur le trottoir ou l'allée.

Prenez des pauses

Si vous éprouvez de la fatigue et de l'essoufflement, reposez-vous. Prenez l'habitude de vous arrêter une fois ou deux toutes les 10 à 15 minutes, surtout si la neige est lourde et mouillée. Arrêtez-vous tout de suite si vous ressentez une douleur à la poitrine ou au dos, si vous avez un étourdissement, si vous avez le souffle court ou si votre pouls est rapide.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les problèmes de dos en vous montrant comme prendre soin de votre dos en pelletant. Si vous vous blessez en pelletant, 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.

Petites pelletées, bonne santé.

L'ASSOCIATION CHIROPATIQUE CANADIENNE

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

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

www.ccachiro.org