**Déneiger en sécurité. À vos pelles, prêt, pelletez !**

Avec l’hiver, vient la neige. Et avec la neige, vient la corvée de pelletage!  Qui n’a jamais senti de courbatures après une session de déneigement ? En effet, cette activité peut engendrer une multitude de problèmes si elle est mal pratiquée. Le poids de la neige, la basse température, les mouvements répétitifs, les postures inadéquates et la mauvaise préparation physique sont tous des facteurs qui créent un environnement propice à l’apparition de douleurs musculaire et articulaire. De plus, on dit qu’une pelle remplis de neige pèse de 5 à 7 livres ! Si vous multipliez cela par le nombre de pelletée, pas étonnant qu’après plusieurs centaines de livres soulevées, le dos et les muscles crient à l’aide !

Voici **12 trucs chiro-santé** afin d’éviter de gros problèmes et rendre cette activité hivernale plus agréable.

1. **Faites faire votre déneigement par quelqu’un d’autre !**

Vous avez les moyens de payer quelqu’un pour le faire ou vous souffrez d’une condition de santé particulière (problèmes cardiaques, hypertension, ostéoporose, …) qui vous met à risque ? Laissez faire les autres et ne touchez pas à la pelle. Sinon, faites-vous aider, cela rendra la tâche moins ardue et plus agréable.

1. **Habillez-vous adéquatement.**

Mettez plusieurs couches de vêtements que vous pourrez retirer au besoin. Couvrez bien la tête.

1. **Réchauffez bien votre corps.**

Marchez 5 à 10 minutes avant de commencer pour activer la circulation sanguine. Faites quelques étirement légers des muscles qui seront solliciter. Un corps bien réchauffé est moins propice aux blessures.

1. **Ne laissez pas la neige s’accumuler.**

Il est préférable de pelleter plusieurs fois de petites quantités de neige qu’une seule.

1. **Ayez la bonne pelle.**

Utilisez une pelle légère, avec ou non un manche ergonomique. Utilisez aussi la pelle type « traineau » pour poussez la neige.

1. **Utilisez les bonnes techniques.**

Poussez la neige au lieu de la soulever et de la lancer. Si vous devez soulever et lancer la neige, n’en prenez pas plus que vous pouvez soulever et lancez-la dans la direction où pointe les pieds. Évitez les torsions du tronc, surtout si vous êtes penché vers l’avant. Les mouvements de flexion-extension avec torsion sont des mécanismes reconnus de formation d’entorse lombaire et d’hernie discale. C’est pourquoi il faut les éviter à tout prix. Bien sur, forcez avec les jambes et non le dos.

1. **Prenez les bonnes positions et changez de côté.**

Fléchissez les genoux et pliez le tronc aux hanches en gardant le dos bien droit. Ne pas rondir le bas du dos, vous exposez les ligaments et disques lombaires à des sérieuses blessures. Écartez suffisamment les jambes pour avoir un bon équilibre. Orientez votre corps dans la direction où vous voulez lancer la neige. Ayez une bonne prise sur pelle, les mains assez distancé l’un de l’autre afin de favoriser une force adéquate pour pelleter.

En changeant de côté, vous répartissez la charge de façon symétrique sur le corps et lui permettez de se reposer.

1. **Engagez vos muscles abdominaux et pelviens.**

Rentrez légèrement le nombril en contractant les muscles abdominaux et serrez les fesses en même temps. Cette technique de *gainage* aide à stabiliser et renforcer le bas du dos en créant une « *ceinture lombaire naturelle »* !

1. **Prenez des pauses et respirez.**

Prenez une pause à toutes les 10 à 15 minutes ou aussi souvent que vous ressentez le besoin. Prenez votre temps et respirez pour bien oxygéner vos cellules.

1. **Hydratez-vous suffisamment.**

Le corps perds beaucoup d’eau pendant un effort physique, et ce même s’il fait froid à l’extérieur. Buvez 300 à 500ml (l’équivalent d’un grand verre d’eau) dans l’heure précédent, 500ml par heure pendant le déneigement et un autre 500ml dans l’heure qui suit l’effort.

1. **Vous ressentez un inconfort.**

Faites quelques exercices d’assouplissement pour délier les muscles, appliquez de la glace sur la région affectée pendant 10 à 15 minutes, reposez-vous, et réappliquez la glace au besoin (maximum 1 fois par heure).

1. **La solution chiropratique**

S’il est déjà trop tard et que votre dos souffre, n’attendez pas plus longtemps et communiquez avec le Centre Santé Chiropratique Ahuntsic pour prendre rendez-vous. Les professionnels du Centre vous aideront à retrouver votre état normal et prévenir les futurs épisodes douloureux.

Si votre colonne vertébrale n’est pas est bonne santé, vous risquez de développer des problèmes lors des activités sollicitant le dos tel que le pelletage. Prévenez les maux, faites vérifier votre colonne vertébrale dès maintenant et suivez les 12 trucs chiro-santé.

[info@chiroahuntsic.com](mailto:info@chiroahuntsic.com)

Dr Gianni Scodeller, chiropraticien