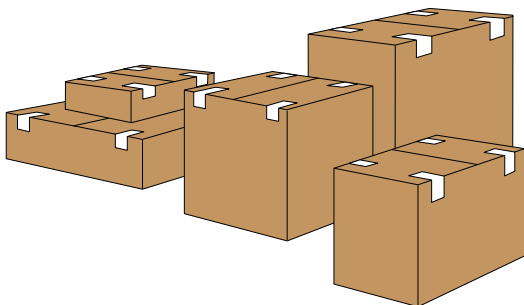


Pour que déménagement ne rime pas avec désagrément

Tout le monde le sait : déménager est source de stress et malheureusement trop souvent de douleur au dos. Afin de minimiser ces désagréments, il est important de bien se préparer, de prendre son temps et surtout de respecter ses limites.



Tout d'abord, il est important de prévoir une grande quantité de boîtes, car il est préférable de transporter plusieurs boîtes légères plutôt que quelques boîtes trop lourdes. Par ailleurs, il faut bien répartir le poids des objets dans la boîte dans le but de stabiliser la charge à soulever. Pour les charges situées au-dessus de vos épaules, il faut utiliser un escabeau afin de pouvoir placer l'objet à la hauteur de la poitrine. De plus, il faut prévoir des ceintures, des crochets ou des courroies de déménagement pour les charges plus lourdes, comme les électroménagers.

Un autre point important est de prendre son temps lors de la levée de charge et de bien contrôler sa respiration :

1. Lorsque l'on prend l'objet au sol, on inspire profondément jusqu'à la position debout.
2. Pendant la période de soulèvement de l'objet, on retient notre souffle.
3. On expire en fin de mouvement.

Enfin, le risque de blessure étant accru dans les escaliers, il est important de bien s'y prendre. Premièrement, il faut toujours être deux pour déplacer les objets encombrants. De plus, lors de la descente, la personne la plus forte doit se placer au bas pour supporter l'objet, tandis que la personne en haut maintient l'objet en équilibre. Finalement, c'est la personne qui se déplace à reculons qui contrôle le rythme de déplacement afin d'éviter les chutes.

Suite de l'article à la 3^e page...



BON DÉMÉNAGEMENT !!!

LE JARDINAGE

ÉTIREZ-VOUS AVANT DE COMMENCER

FEUILLET D'INFORMATION N° 1

Creuser. Soulever. Étendre. Se pencher. C'est ce que l'on appelle faire de l'exercice ! Hé, vous pouvez brûler jusqu'à 300 calories à l'heure ! Échauffez-vous en premier. Vos articulations, vos muscles et votre dos vous remercieront ! Pour faire de l'horticulture sans courbature, faites chacun de ces exercices 2 fois, et tenez chaque position pendant 15 secondes. Ne pas sauter, sursauter ou faire trop d'efforts. C'est un étirement, non un exercice douloureux.



LES CÔTÉS

Allongez votre bras droit au-dessus de votre tête. Penchez-vous vers la gauche en étirant la taille. Ensuite, faites-le vers la droite.



L'AVANT DES CUISSSES

Appuyez-vous contre un arbre. Pliez votre genou droit et saisissez votre cheville avec votre main gauche. Répétez avec votre genou gauche.

L'ARRIÈRE DES CUISSSES

Tenez-vous debout. Levez vos mains vers le ciel. Par la suite, penchez-vous délicatement et tentez d'aller toucher vos orteils sans vous faire mal.



LES ÉPAULES

Laissez tomber vos bras. Faites tourner vos épaules vers l'avant. Ensuite, vers l'arrière.



LES POIGNETS

1. Tenez un bras en l'air en avant de vous, la paume de la main vers le bas. Pliez votre poignet jusqu'à ce que les doigts pointent vers le sol. Utilisez votre main opposée pour tenir la position.



2. Gardez votre bras allongé et placez la paume de votre main vers le haut. Utilisez la main opposée pour tenir la position.

3. Placez vos mains dans la position de la « prière » et poussez les paumes de vos mains l'une contre l'autre.





LES BRAS ET LES ÉPAULES

Serrez-vous confortablement dans vos bras! Tournez lentement vers la gauche, au niveau de la taille, aussi loin que vous le pouvez sans ressentir de douleur. Puis faites-le à droite.

LE DOS

Assis, courbez-vous à la hauteur des hanches, en gardant votre tête en bas. Penchez-vous jusqu'au sol, sans forcer votre dos.



UN CONDITIONNEMENT TOTAL

Marchez... même sur place. 10 à 15 minutes devraient suffire. N'oubliez pas de soulever vos genoux et de bouger doucement vos bras.



Pour un dos en santé tout en jardinant

Un truc. Ayez en main les bons outils pour accomplir le travail. N'oubliez pas de boire suffisamment.

Détendez-vous. Prenez des pauses fréquemment.

On alterne toujours les travaux légers avec les travaux lourds.

Soulevez les charges correctement.

Evitez les entorses en apprenant les bonnes techniques.

Ne levez pas des charges lourdes seul. Faites-vous aider.

Se protéger les pieds avec des chaussures qui soutiennent les chevilles et qui ont des semelles épaisses.

Agenouillez-vous pour jardiner et enlever les mauvaises herbes.

Ne rien commencer avant d'avoir échauffé vos muscles.

Toujours penser à changer de position fréquemment.

En bénéficiant d'un examen de la colonne vertébrale, vous contribuerez à préserver la santé de votre dos.

TRENEZ SOIN DE VOTRE DOS

Une douleur au dos ou aux muscles qui dure plus de 48 heures est la façon pour votre corps de dire qu'il a besoin d'aide. Consultez votre chiropraticien. Les chiropraticiens sont formés pour détecter et traiter les problèmes de la colonne vertébrale. Ils procurent des soins experts pour votre dos, vos muscles et vos articulations qui vous aident à profiter pleinement de la vie.



Association des chiropraticiens du Québec
1 866 292-4476
www.chiropratique.com

La chiropratique.
Pour être bien, bien droit.

SUITE DE L'ARTICLE « *Pour que déménagement ne rime pas avec désagrément* »

Comment diminuer le risque de blessure

Quelques règles importantes pour soulever une charge avec précaution :

Approchez-vous de la charge. Disposez les pieds à la même largeur que celle de vos épaules, vos pieds et votre tête pointant en direction de la charge à lever. L'ennemi du dos est la combinaison de la torsion et de la flexion, évitez donc ce genre de mouvement.

Les genoux pliés et le dos droit, vérifiez le poids de ce que vous avez à soulever. Utilisez les muscles de vos jambes et de vos bras afin de soulever la charge. Allez-y lentement et doucement en contractant les muscles abdominaux.

Assurez-vous d'être en équilibre et gardez la charge près de votre corps. Pivotez avec vos pieds et non avec votre dos. Ne tournez pas le haut de votre corps pendant que vous transportez la charge.

Pour poser la charge au sol, pliez les genoux en premier, puis contrôlez la descente de la charge. Gardez toujours la charge le plus près possible de votre corps.

Témoignage

La veille du premier anniversaire de naissance de mon fils, il a eu une grippe terrible. Après avoir vu le pédiatre, nous nous sommes rendu au Montreal Children's car il avait beaucoup de difficulté à respirer. Nous avons passé la nuit dans la clinique d'asthme et sommes repartis à la maison avec du Ventolin. C'était il y a 3 ans, et depuis, il a régulièrement la grippe compliquée d'asthme. Après avoir lu une brochure sur la chiropratique et l'asthme, je pris rendez-vous au Centre Chiropratique Dagenais. Quel miracle ! Surprise et soulagée ! En seulement quelques visites, nous avons éliminé le Flovent et nous utilisons le Ventolin à l'occasion. De fait, nous n'utilisons que très rarement le Ventolin lors de ses activités sportives.

Je suis fier de recommander une visite chiropratique à tous les enfants parce que je sais à quel point la chiropratique a pu venir en aide à mon fils. Nous apprécions grandement la délicatesse des ajustements de Dre Juneau et l'accueil très amical de Lynda.

Un grand merci du fond du cœur à une équipe formidable.

N.G.

Vacances de vos chiropraticiennes

Dre Anny Voyer sera absente du 24 juin au 4 juillet et du 2 au 8 août.

Dre Isabelle Juneau sera absente du 19 juillet au 1^{er} août.

Vous déménagez ?

N'oubliez pas de nous donner vos nouvelles coordonnées, il sera ainsi plus facile de vous rejoindre...

Notre but est de vous aider à reconquérir votre santé et à la garder.

Veuillez partager ce bulletin d'information avec un(e) ami(e).
Si vous préférez recevoir ce bulletin par courriel ou si vous ne désirez plus le recevoir,
S.V.P. nous aviser.



3661 boul. Dagenais Ouest
Laval (Québec)
H7P 2E3

Dre Anny Voyer
Dre Isabelle Juneau
Chiropraticiennes

Téléphone
450-625-7271