

## ***Conseils pour des activités hivernales en toute sécurité***

### **Hydratation**

Bien que les températures descendent sous zéro l'hiver, il demeure primordial de bien s'hydrater. Même lorsqu'il fait très froid, nous continuons à transpirer lorsque nous pratiquons des sports à l'extérieur. Vous pouvez boire un ou deux verres d'eau trente minutes avant votre activité. Si vous prévoyez bouger plus de soixante minutes apportez un breuvage pour vous hydrater. Selon la température, pensez mettre votre eau dans un thermos pour ne pas qu'elle gèle. Vous pouvez également apporter des boissons chaudes telles qu'un bouillon de poulet ou de légumes mais éviter le café qui a un effet diurétique (augmente la perte d'eau).

### **Tenue vestimentaire**

Par temps froid, utilisez le système multicouche. La première couche, soit la couche de base, est celle qui est directement sur la peau. Elle doit permettre l'évacuation de l'humidité. On évite alors le coton qui aura l'effet inverse c'est-à-dire qu'il absorbera l'humidité refroidissant ainsi votre corps. Comme deuxième couche, on recommande un matériau isolant. C'est celui qui gardera votre chaleur. La laine ou un matériel synthétique en est un exemple. Finalement comme troisième couche, optez pour un matériel imperméable et coupe-vent. C'est votre couche de protection contre les intempéries de dame nature!



### **Trottoir gelé**

Saviez-vous que contrairement à ce qu'on pourrait penser, 59% des chutes extérieures l'hiver surviennent chez les personnes âgées de moins de 65 ans? Eh oui! Il est donc important de se protéger. Ayez de bonnes bottes avec une semelle plate idéalement en caoutchouc. Si vous prévoyez marcher beaucoup cet hiver, il pourrait être approprié de vous procurer une paire de crampons que vous pourrez fixer sur vos bottes au besoin.

### **Pelletage**

Le pelletage n'est pas l'activité favorite de tous mais il est incontournable. Saviez-vous qu'une seule pelleter de neige peut peser jusqu'à 7 livres? Il est donc important de protéger votre dos. Puisqu'il s'agit d'une activité demandant un effort physique important, il est primordial de commencer par vous échauffer. Si possible, procurez-vous une pelle de type « traineau ». Il est toujours favorable de pousser la neige que de la soulever lorsque cela est possible. Si vous avez une pelle avec un manche standard, celui-ci ne doit pas arriver plus haut que votre épaule. Certaines pelles ont un manche ajustable; elles peuvent alors servir pour toute la famille! En tout temps, on veut éviter les mouvements de flexion-extension du dos ainsi que les mouvements de rotation. Plutôt que de tourner seulement le tronc, tourner tout votre corps

incluant vos pieds pour déplacer la neige. Si vous commencez à sentir une fatigue, c'est le signal d'alarme! Il est temps de prendre une pause.

### **En cas de douleur**

Si un inconfort survient, appliquez de la glace 10-15 minutes et reposez vous pendant quelques heures. Évitez la chaleur car elle peut augmenter le processus inflammatoire. Si la douleur persiste plus de 48 heures, il est conseillé de consulter votre chiropraticien. Plus vite vous recevrez des traitements, plus vite vous serez de retour sur pied!



### **La prévention**

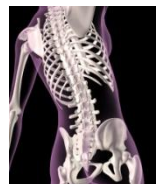
Une bonne santé globale est le meilleur moyen de prévenir les blessures. En pratiquant régulièrement différentes activités physiques, vous améliorez le tonus et l'irrigation de votre système musculaire. De plus, un ajustement vertébral préventif chez votre chiropraticien libèrera les interférences de votre système nerveux et vous permettra d'avoir un meilleur équilibre.

**Profitez bien des plaisirs de l'hiver!**

**Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne**

---

Clinique chiropratique Duberger  
2755 Père-Lelièvre, Québec, G1P 2X9  
(418) 683-2545  
[www.chiropratiqueduberger.com](http://www.chiropratiqueduberger.com)



Source :

<http://www.meteo-media.com/nouvelles/articles/les-bons-vetements-pour-profiter-de-lhiver-a-lexterieur-2014/14649/>

[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)