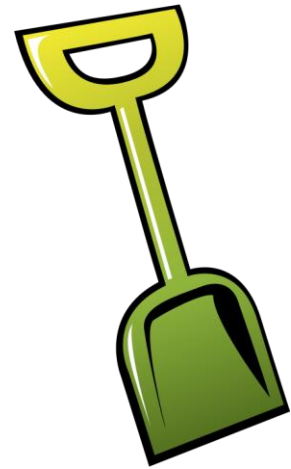


Conseils pour pelleter efficacement et en sécurité

L'hiver est finalement arrivé alors voici quelques conseils afin de protéger votre dos lors du pelletage.

- 1- Il est important de **se réchauffer** avant de commencer toute activité physique que ce soit une journée de ski ou de pelletage. Vous pouvez réchauffer votre corps à l'aide de quelques exercices à l'intérieur ou encore sortir à l'extérieur et prendre une petite marche de 10 minutes avant de débiter.
- 2- L'important est d'**éviter les mouvements de rotation du tronc**. On recommande donc de pousser la neige et non de la lancer. L'idéal serait de vous servir d'une pelle traîneau. Ainsi, vous n'avez pas à soulever la neige pour la lancer, le poids est bien réparti sur les deux bras et vous évitez les mouvements de rotation.
- 3- Si vous n'avez pas le choix de lancer la neige, essayez le plus possible de la **lancer droit devant vous**.
- 4- N'attendez pas la fin de la tempête pour commencer. Votre corps a besoin de repos. Si possible, faites **plusieurs petites séances** de pelletage plutôt qu'une grosse. Vos muscles pourront ainsi récupérer entre chaque séance. Les blessures arrivent souvent lorsque le corps est fatigué.
- 5- N'oubliez pas de vous **hydrater**. Même s'il fait froid et que vous ne considérez pas le pelletage comme une activité physique, votre corps travaille et a besoin d'eau pour récupérer.



Je vous souhaite une excellente saison. Profitez de l'air frais tout en étant actif!

Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne
Clinique chiropratique Duberger
www.chiopratiqubdubergerr.com
418-683-2545