



LE MAGASINAGE DE LA RENTRÉE

Ce sera sous peu la rentrée scolaire, avec le lot de dépenses que cela occasionne. Cartables, feuilles, crayons, la liste de matériel à se procurer est longue, sans compter les jeans à la mode et autres vêtements dont vous devrez garnir la penderie. Le magasinage de la rentrée peut rapidement devenir éreintant, pour vous et votre portefeuille. Vous avez donc tout intérêt à épargner au moins un des deux, vous !

Pour les familles dont c'est la mère qui se charge de ces achats, c'est le moment de changer certaines habitudes. Car un sac trop lourd vous provoquera des douleurs au dos, au cou ou aux épaules. Évitez les sacs à bandoulière. La sangle d'un sac peut comprimer les nerfs qui émergent du cou et qui courent le long des épaules. Cela peut provoquer une inflammation à long terme et des blessures douloureuses.

CHOISIR LE BON SAC À MAIN

Vous ne pouvez pas vous séparer votre sac en bandoulière ? Même s'ils ne sont pas adaptés à la taille et aux besoins de chaque personne, vous devriez opter pour un sac avec une bandoulière assez large et réglable. La bandoulière devrait idéalement être assez longue pour que vous puissiez la passer par-dessus la tête, de sorte que le poids du sac repose sur l'épaule opposée. Cette technique assure une meilleure répartition du poids du sac.

*Votre
chiropraticien,
votre allié
santé!*

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



BIEN REMPLIR SON SAC À MAIN

Lorsque vous partez pour une longue journée de magasinage, il est important de résister à l'envie de tout transporter avec soi. Pensez à prendre un sac à dos plutôt que transporter les sacs dans une seule main. C'est écologique et bénéfique pour votre dos ! Oubliez les articles que vous n'utilisez pas durant la journée. De plus, utilisez toutes les pochettes de votre sac à main afin d'assurer une bonne répartition du poids à l'intérieur de celui-ci.

BIEN PORTER SON SAC À MAIN

Évitez de toujours transporter votre sac en bandoulière sur la même épaule. Changez souvent de côté pour soulager chaque épaule. Il est important de garder les épaules bien droites et non de soulever l'épaule qui porte le sac à main par réflexe pour empêcher la courroie de glisser. Essayez de garder une bonne posture lors du magasinage. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Quand vous attendez en file pour payer à la caisse, pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules. De cette manière, vous serez confortable, maintiendrez une bonne posture et éviterez les courbatures. Certains exercices de musculation du dos, des abdominaux ou du tronc peuvent aussi contribuer au maintien d'une bonne posture. L'exercice favorise la santé des muscles et peut vous aider à prévenir les blessures.

TRUCS ET ASTUCES POUR UN MAGASINAGE SANS SOUCI

- Pensez à laisser votre manteau dans la voiture ou au vestiaire dès votre arrivée pour ne pas avoir à le transporter.
- Commencez le magasinage du matériel scolaire et des vêtements le plus tôt possible. C'est la meilleure façon de réduire le stress puisque vous n'aurez pas à tout acheter en même temps!
- Soyez réaliste quant à la planification de votre temps et simplifiez vos déplacements au maximum.
- Choisissez une bonne paire de souliers confortable. Évitez les talons hauts.
- Consultez un professionnel de la santé si des douleurs au dos persistent au-delà de 48 heures après votre journée de magasinage.

Parce que votre sac à main caractérise votre style, révèle votre personnalité et ajoute une touche d'originalité à votre habillement, pourquoi vous en priver? Il suffit de le porter léger et ajusté et de respecter certaines règles de base pour rester longtemps en bonne santé neuro-musculo-squelettique!