



COMMENT SURVIVRE AUX EMBOUTEILLAGES

82% des travailleurs utilisent un véhicule automobile pour se rendre au boulot. Avec tous les travaux qui ont cours actuellement sur le réseau routier, les embouteillages font légion et l'irritation des automobilistes est à son comble. Utiliser les transports en commun, direz-vous? Malheureusement, cette alternative verte n'est pas accessible et pratique pour tous et vous êtes alors nombreux à vous éreinter des centaines d'heures par année dans les congestions.

ATTENTION DANS LES BOUCHONS

La conduite automobile nécessite un niveau d'attention élevé et constant et les occasions de se blesser le sont tout autant. Dans les embouteillages, il peut être nécessaire de réagir rapidement afin de saisir une occasion de se faufiler entre deux véhicules par exemple. Pour effectuer l'angle mort, vous tournez la tête rapidement et c'est toute votre zone cervicale qui écope du stress occasionné par ce mouvement brusque bien inévitable. Le cou n'est pas le seul à risque. En cas de minutes prolongées en voiture, ce sont le bas du dos, les épaules et les bras qui écoquent. Vous pouvez même expérimenter des crampes aux jambes ou aux pieds. Sans compter la fatigue et le stress causant des tensions musculaires qui peuvent affecter votre vigilance.

*Visionnez la
capsule Posture
en voiture avec
Daniel Melançon
chiropratique.com
/Outils média/
Vidéos*

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 lui 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.



COMMENT MAXIMISER LES HEURES PERDUES EN VOITURE

Les heures de pointe infernales sont un mal nécessaire pour les travailleurs alors comment tirer le maximum de ce temps perdu? Cela peut sembler une évidence, mais surtout, évitez d'envoyer des messages textes ou de vous maquiller en conduisant! Abonnez-vous plutôt à une bibliothèque audio ou profitez-en pour apprendre une nouvelle langue. Planifiez mentalement votre menu de la semaine ou alors établissez l'ordre de vos priorités pour le travail. Vous covoiturez? Aux arrêts, amusez-vous avec votre passager et répertoriez les décorations de rétroviseurs les plus originales ou alors chantez en duo, c'est une excellente manière de relâcher le stress!

AVEC UNE BONNE POSTURE, C'EST MOINS DUR

Diminuez les inconforts physiques causés par les bouchons de circulation en vous assurant tout d'abord que votre véhicule est pourvu d'un bon support dorsal. Au besoin, ajoutez-y un coussin qui assurera un soutien lombaire adéquat. Prenez également le temps de bien ajuster les différents éléments d'aide à la conduite du véhicule. L'angle des miroirs, la distance du siège pour accéder aux pédales, la hauteur du volant de même que l'appui-tête doivent être positionnés de manière à minimiser les désagréments de la conduite urbaine.

DU YOGA AUTOMOBILE ?

Crispé sur le volant, vous vous dirigez à pas de tortue vers votre domicile. Ça vous dit quelque chose? Les mains positionnées à 09h15 sur le volant, déposez les pouces sur le volant au lieu de le serrer. Votre temps de réaction sera plus rapide et vous diminuerez les tensions au niveau des muscles des mains, des bras et des épaules. Pour éviter de vous courber sur le volant, gardez vos épaules bien appuyées au dossier. Profitez des arrêts fréquents pour effectuer quelques étirements qui vous permettront de diminuer les inconforts d'une station assise prolongée. Balancez légèrement la tête de gauche à droite vers vos épaules. La main sur l'épaule du même côté, effectuez des cercles dans les airs. Contractez vos abdominaux. En plus de vous aider à garder le dos droit, cela améliorera votre tonification abdominale. En tout temps, n'oubliez pas de garder vos yeux sur la route!

UN RÉFLEXE À ADOPTER

Vous avez sûrement pris la bonne habitude de consulter votre chiropraticien régulièrement de manière préventive. Profitez de votre prochaine visite à la clinique chiropratique pour lui demander conseil sur la bonne posture à adopter pour la conduite automobile. Les heures coincées entre deux morceaux de tôle vous paraîtront moins ardues!

Visitez le www.chiropratique.com pour plus de détails.