

Communiqué de presse

Les conseils des chiropraticiens suisses

Nettoyages de printemps: n'oubliez pas votre squelette!

Berne, 23 mars 2016 – Bon, vous n'en avez sûrement pas un dans le placard, ni à épousseter... En vous recommandant de ne pas oublier votre squelette, c'est du vôtre que nous parlons! Vous êtes nombreux, avec le retour du soleil et de la douceur, à vous lancer dans le traditionnel nettoyage de printemps. Les planifier judicieusement, les exécuter avec attention vous permettront d'en venir à bout efficacement. Mais aussi de ménager votre dos et vos articulations.

Bon pour le moral, le soleil printanier révèle aussi cruellement les vilaines traces de l'hiver finissant... C'est pourquoi il nous incite aux nettoyages de printemps! Pour les mener à bien sans incidents ni frustration, une bonne planification est importante. Que dois-je faire? De quoi ai-je besoin? Dois-je demander de l'aide? Une liste des tâches permet d'avoir une bonne vue d'ensemble. Règle primordiale: ne pas vouloir trop en faire à la fois. Utiliser des produits de nettoyage efficaces qui épargneront le plus souvent des récurages fastidieux et les positions pénibles qu'ils imposent. Des chaussures antidérapantes et des vêtements appropriés, confortables, sont recommandables.

Pliez les genoux, pas le dos!

On commence par ranger, débarrasser l'encombrant, éliminer le superflu. Pour soulever des objets, surtout d'un certain poids, il ne faut pas se contenter d'incliner le haut du corps seulement à partir de la taille. Se pencher ainsi en avant représente une grosse contrainte pour la colonne vertébrale, qui fait bras de levier et met en porte-à-faux tout le poids du tronc et de l'objet soulevé à la charge, décuplée, de la colonne lombaire inférieure. Celle-ci va subir des irritations, voir des déchirures des fibres des disques intervertébraux. Au pire, cela peut provoquer une hernie discale. C'est pourquoi les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses recommandent de garder le tronc droit, et de plier les genoux. Si ce qu'on ramasse tient dans une main, s'aider de l'autre en prenant appui sur un genou ou sur une table. Tout objet d'un certain poids doit être porté le plus près possible du corps.

Une échelle stable pour travailler en hauteur

Pour démonter et remonter des rideaux, une échelle stable est nécessaire. Elle évite d'avoir à trop lever les bras, ce qui donne souvent lieu à un conflit sous-acromial (*shoulder impingement syndrome*), pincement douloureux des tendons et de la bourse séreuse de l'articulation de l'épaule, qui peut dégénérer en tendinite ou en bursite, voire endommager un tendon.

Nettoyage des sols: éviter les «genoux de la ménagère»

Un aspirateur à long tuyau et un balai-serpillère stable à long manche permettent de travailler sans trop se pencher, et donc de ménager la colonne lombaire. Pour déplacer des meubles pesants, mieux vaut se mettre à deux. Disposer des meilleurs ustensiles ne dispense pas toujours de devoir parfois s'agenouiller au sol pour le nettoyer à la main. Pensez alors à offrir un rembourrage à vos genoux, afin d'éviter l'inflammation de vos bourses céreuses, ce qu'on appelle parfois les «genoux de la femme de ménage». Et pour ménager le dos, appuyez vous d'une main sur le sol, et travaillez de l'autre.

Faire des pauses et boire suffisamment

Un nettoyage de printemps est éprouvant pour l'organisme. On fait des mouvements inhabituels, on transpire, cela fatigue. Il est donc important de se ménager des pauses, de boire beaucoup d'eau et de choisir une alimentation saine et légère. Et pour finir de bien maîtriser votre nettoyage printanier, procédez par étapes, et cochez avec plaisir sur votre liste chaque tâche terminée. Avoir une demeure pimpante et entrer dans le printemps sans douleur, ce sera une belle récompense de vos efforts!

Le présent communiqué fait partie d'une série de conseils diffusés occasionnellement par les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses pour une meilleure prise en compte des contraintes, souvent sous-estimées, imposées à notre appareil locomoteur. On peut éviter bien des lésions, ainsi que leurs traitements fastidieux et coûteux, par un comportement adéquat, respectueux de notre organisme.

La chiropratique, l'une des cinq professions médicales universitaires reconnues, est une approche médicale naturelle (essentiellement manuelle) et globale des problèmes de l'appareil locomoteur et de leurs conséquences biomécaniques et neurophysiologiques. La colonne vertébrale, le bassin et les articulations périphériques y jouent un rôle central, sur les plans diagnostique et thérapeutique. Les chiropraticiens, au bénéfice d'une formation médicale et spécialisée de six à huit ans, sont donc des thérapeutes de premier recours, habilités à poser un diagnostic, à procéder à des examens, à émettre des prescriptions et à assurer une prise en charge complète des patients. Leurs prestations sont d'ailleurs prises en charge par l'assurance maladie de base. ChiroSuisse est l'association professionnelle des chiropraticiens suisses et compte quelque 300 membres, la plupart exerçant comme praticiens indépendants.

Pour toute question :

Service de presse ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Tmobile 079 616 86 32, info@santemedi.ch