

Communiqué de presse

Le conseil du chiro - Nettoyages de printemps: bien faire sans se faire du mal

Berne, 16 mai 2018 – Les nettoyages de printemps, c’est plus qu’une tradition: difficile d’y couper ! Tôt ou tard, il faut bien s’attaquer à ses à-fonds ménagers. Autant le faire aussi bien que possible... et sans se faire du mal ! Pour s’en assurer, trois conditions à remplir: une organisation rationnelle du travail, un matériel bien adapté, et une utilisation optimale de sa propre énergie.

Planifier: l’alpha et l’oméga

Le mois d’avril a été presque estival. Le soleil, l’épanouissement de la nature, ont plus incité aux belles heures passées à en profiter en famille ou entre amis qu’à penser à la corvée saisonnière. Mais l’heure de vérité finit par sonner: il va falloir se mettre à la « grande poutze » annuelle ! Même si la motivation y est plus ou moins, le découragement sera rapide si vous ne vous y prenez pas avec méthode. Vouloir en faire trop à la fois, ou se disperser, conduit vite à l’épuisement et à la frustration. Vous maîtriserez bien mieux la tâche avec une bonne planification préalable les bons outils et les bons gestes. C’est comme en cuisine: la mise en place est essentielle. Commencez donc par vous assurer que vous avez tout ce qu’il faut: produits de nettoyage, seau, brosses et torchons, sacs poubelles...

Le bon matériel pour les bons gestes

Important aussi: le choix des produits et des ustensiles de nettoyage. Ils doivent à la fois ne pas être agressifs pour l’environnement et les surfaces à nettoyer, mais aussi être suffisamment efficaces, pour éviter d’avoir à frotter à l’excès et donc pour ménager votre appareil locomoteur. Utiliser un escabeau ou une échelle de sécurité facilite les travaux en hauteur et évite les lésions provoquées par des extensions excessives des bras ou de la nuque. Quant à votre propre tenue, elle doit se composer de vêtements confortables et de chaussures antidérapantes.

Se baisser et soulever correctement

Se baisser, soulever, transporter: on le fait beaucoup en nettoyant. Il importe donc de le faire correctement: en pliant les genoux plutôt que le dos, en ne portant pas les charges en porte-à-faux ou en se déhanchant, mais le dos droit et aussi près du corps que possible. Si vous l’utilisez en levier, votre colonne vertébrale va décupler l’effort imposé à la région lombaire. Il peut en résulter des irritations des articulations vertébrales ou des altérations des disques intervertébraux, voire au pire une hernie discale.

Protéger ses genoux, épargner ses lombaires

Si l’on doit travailler un certain temps au sol, il vaut la peine de se munir d’un coussin de protection des genoux, afin d’éviter une bursite. Et utiliser des ustensiles à long manche ménage mieux les lombaires.

Prévoir des pauses

Pour entretenir et renouveler son énergie, il est indispensable de prévoir des pauses suffisantes, de s'alimenter sainement et de boire abondamment. Les travaux ménagers sont une activité physique comme une autre, bienfaisante pour le corps à condition de ne pas exagérer l'intensité et la durée de l'effort. La clé de nettoyages de printemps réussis, c'est donc de les entreprendre en se fixant des objectifs réalistes, par étapes raisonnables.

Nettoyages de printemps: l'essentiel en bref

- Prévoir et préparer un matériel approprié
- Planifier le travail avec réalisme, subdiviser les tâches, établir une checklist
- Soulever les charges dos droit et genoux pliés
- Préférer les ustensiles à long manche, utiliser un coussin pour s'agenouiller
- Se ménager des pauses, se nourrir correctement et boire suffisamment

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.

ChiroSuisse est la fédération des chiropraticiens de Suisse et compte quelque 300 membres, exerçant en majorité dans leur propre cabinet. La chiropratique compte parmi les cinq professions médicales universitaires. L'approche du chiropraticien est centrée sur l'appareil locomoteur, notamment la colonne vertébrale et le système nerveux. Les tâches du chiropraticien comportent le diagnostic, le traitement, le conseil et le suivi. Neuf ans d'études et de formation complémentaire en médecine et en chiropratique font de lui un premier interlocuteur compétent.

Des études montrent que les patients sont plus satisfaits et les coûts moins élevés lorsqu'ils consultent d'abord un chiropraticien en cas de douleurs dorsales. Les chiropraticiens sont des médecins de premier recours et leurs études leur permettent de poser des diagnostics. Le traitement est généralement manuel. Dans de nombreux cas, on peut ainsi renoncer à des médicaments ou des interventions chirurgicales.

La chiropratique est une prestation couverte par l'assurance-maladie de base.

Questions: Service de presse ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, tél. mobile 079 616 86 32, info@santemedia.ch