

LA SANTÉ SUR DEUX ROUES!



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

3 au 9 avril 2016

En 2016, lorsqu'une personne mentionne faire du cyclisme, il est certain qu'elle sera questionnée sur le type de pratique cycliste qu'elle affectionne. Le sport s'est maintenant étendu sur tout l'éventail de possibilités à 2 roues. Que ce soit sur le bitume avec un vélo cycloportif ou de cyclotourisme, du vélo hybride ou cyclocross sur les sentiers en gravier, du vélo de montagne ou de descente, du *BMX* ou du tout nouveau *Fat Bike* pour les sorties hivernales, tout le monde trouve sa monture afin d'aller jouer dehors et améliorer sa santé ! L'offre est donc importante et comble tous les spectres d'intensité ou de saison. Puisque c'est un sport sans contact, le cyclisme peut apporter beaucoup comme option d'activité physique. Le sentiment de liberté de se mouvoir rapidement à l'extérieur tout en améliorant sa condition physique en fait l'une des activités estivales les plus populaires !

COMMENT PARTIR LA TÊTE TRANQUILLE?

Chaque discipline cycliste a ses propres besoins en équipement. D'une manière générale, la majorité des utilisateurs ont besoin d'avoir sous la main un minimum afin de bien profiter de leur sortie sportive : Un casque ajusté et attaché ! Un bidon d'eau pour chaque heure d'utilisation (ou prévoir un arrêt avec un accès à une source d'eau potable). Pour une sortie de plus d'une heure de pédalage, introduire un dérivé sucré dans le mélange d'eau (mélange avec jus de fruits ou encore une poudre spécialisée vendu en boutique).



*Ajustez votre vélo
de manière à
adopter une
posture adéquate
pour éviter les
inconforts!*

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 CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

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.



Prévoir aussi un équivalent d'une barre tendre par heure supplémentaire ou encore une banane (ou tout autre fruit comme des dattes) pour limiter les désagréments d'une baisse de sucre dans le sang. Ayez un peu de monnaie au cas où le temps de randonnée ait été mal estimé! Pour les vêtements, mieux vaut bien connaître les prévisions météorologiques par heure de façon à ne pas connaître de désagrément. Une heure sous la pluie à 13 degrés sans les bons vêtements et votre vélo sera à vendre à votre retour...L'utilisation d'un cuissard avec chamois est fortement recommandé. Ne jamais oublier le nécessaire pour les crevaisons. Connaître d'avance comment réparer le tout si vous allez dans un endroit peu fréquenté. Une multi-clé hexagonale de type Allen et vous pourrez resserrer une vis de porte-bidon mal fixée ! Enfin, un cellulaire et vous partirez en paix.

QUELQUES RÈGLES DE PRUDENCE

En cyclisme, la majorité des blessures graves sont de nature traumatique. Cette fameuse blessure nommée au hockey comme étant dans le « haut du corps » (!!!) lors de votre rencontre avec la bande de trottoir risque d'être déplaisante pour les membres supérieurs tels que les clavicules, les côtes, les bras, poignets ou encore votre boîte crânienne, principalement si vous ne portez pas de casque ou si celui-ci est mal ajusté...Autrement, la pratique occasionnelle du cyclisme peut entraîner des inconforts au niveau du cou et du haut du dos dû à l'extension de la tête et de la mauvaise longueur de votre potence, un engourdissement des mains si le poids du tronc est trop sur les avant-bras, une raideur lombaire ou du bassin en fonction de votre souplesse personnelle, de l'ajustement de votre selle (hauteur et recul en fonction de votre morphologie et de vos habitudes et expérience comme cycliste. Une compression du périnée peut même s'observer chez certains cyclistes dont la selle est mal adaptée ou positionnée. Afin de limiter ces dernières douleurs, une visite dans une boutique spécialisée s'impose afin d'évaluer et/ou de modifier votre positionnement. Des personnes sont formées pour évaluer votre position et vous recommander, le cas échéant, une modification de votre hauteur de selle, recul de selle, longueur ou inclinaison de potence.

ET LA CHIROPRATIQUE?

Consulter en chiropratique avant une sortie cycliste, c'est optimiser les chances que celle-ci se passe avec le minimum de désagréments musculo-squelettique. Mieux vaut partir avec votre vélo sans avoir une douleur déjà présente qui ne demande qu'à s'aggraver. Et si par malheur votre bassin, votre dos, votre cou ou vos poignets vous parlent durant la sortie, il est important de rapidement consulter votre chiropraticien (ne) afin que ce petit problème aigue n'en devienne pas un qui se répète ou qui s'éternise ! Une bonne mobilité vertébrale permet d'avoir une meilleure souplesse générale. Ce qui, en cyclisme avec la posture légèrement penchée, peut être très utile, principalement au niveau lombaire et du bassin. Dans la région du cou, cette bonne mobilité limite les chances d'irritation des articulations. Évidemment chaque début de saison demande un temps d'adaptation musculaire, mais si l'on veut se donner un maximum de chance de profiter de notre vélo, mieux vaut s'assurer de préparer notre colonne en conséquence par des soins chiropratiques !