

Le mot



du Président



La Chambre  
de commerce  
de Fleurimont

Volume 11, juin 2010

## Pour prendre soin de soi... Le déménagement

Bientôt commencera le grand jeu provincial du domicile musical. Chaque année, entre 200 000 et 250 000 Québécois changent de lieu de résidence le 1<sup>er</sup> juillet et plusieurs autres le font quelques semaines avant ou après cette date. Certains font appel à des déménageurs professionnels, mais beaucoup s'en chargent eux-mêmes, avec l'aide d'un beau-frère ou deux. Il faut cependant garder en tête que le déménagement peut-être un sport dangereux. Les risques de blessure sont bien réels et importants. Quelques principes de base peuvent éviter bien des problèmes.



### 1. Échauffement

Prendre une marche, bouger toutes les articulations de notre corps. On peut continuer l'échauffement de façon pratique en faisant quelques « voyages » de petites boîtes.

### 2. Bien forcer

Pour soulever les boîtes, il est important de plier les genoux et de garder le dos droit. Il est aussi important de garder les coudes et la boîte près du corps.

### 3. Travailler en équipe et avec les bons outils.

Lors d'un déménagement, plus on est de fous, plus on rit, et moins chacun se fatigue. Ainsi, tout le monde apprécie davantage sa journée. Aussi, lorsqu'un objet est trop gros ou trop lourd, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. On peut aussi utiliser des courroies de déménagement comme les professionnels, mais il faut s'assurer de savoir comment s'en servir. Un diable peut aussi être un outil utile.

### 4. Prendre des pauses et écouter son corps.

Plus on est fatigué, plus on augmente le risque de se blesser. Donc, plus le déménagement avance, plus il est sage de prendre des pauses de façon régulière. Pour limiter le risque de blessure associé à la fatigue, il est sage de transporter les gros morceaux au début du déménagement, une fois que l'on est bien échauffé. Entre les meubles lourds, on peut prendre une « pause active » en déplaçant des petites choses légères.

### 5. Boire beaucoup d'eau

Être bien hydraté permet au corps de bien fonctionner. Boire beaucoup d'eau réduit ainsi les courbatures le lendemain.

### 6. « Refroidissement »

À la fin du déménagement, il est important d'avoir une période de « refroidissement ». Encore une fois, il est pertinent de faire bouger toutes ses articulations, de prendre une marche ou de faire de légers étirements. Les courbatures vont ainsi être grandement diminuées.

Profitez bien de ce début d'été et bon déménagement!