

D^r MARC PÉREZ
ALIX LEFIEF-DELCOURT

GUIDE VISUEL

OSTÉO-GYM

AU FÉMININ

Les postures qui soignent

*Cou, genoux, hanches... prévenez
et soulagez vos douleurs*

*Plus de 170 exercices
simples et illustrés*



*Des solutions efficaces aux
maux féminins : endométriose,
incontinence, jambes lourdes...*

LEDUC 

Un rythme de vie stressant, des postures inadaptées au travail, une mauvaise alimentation, une sédentarité croissante... autant de raisons qui expliquent les troubles dont les femmes souffrent. Le cycle menstruel, la grossesse, l'accouchement et la ménopause sont également des facteurs de douleurs chroniques. L'ostéo-gym, gymnastique inspirée de l'ostéopathie, est LA solution naturelle pour prendre soin de soi.

- **Les bases de l'ostéo-gym** (automassages, étirements, raccourcissements, mobilisations...) **et d'une bonne hygiène de vie** (postures, alimentation bienfaitrice, sommeil...).
- **Des routines quotidiennes** (pour le matin, le soir et le bureau), des exercices pour soulager vos douleurs (dos, genoux, hanches...) **et des conseils pour tonifier votre silhouette** (postures de gainage, renforcement du périnée).
- **Des fiches spécifiques** avec des exercices pour prévenir et soulager **certaines pathologies souvent féminines**, comme la constipation, l'incontinence urinaire, les vertiges, etc.

UNE PRATIQUE INÉDITE POUR SOULAGER LES MAUX FÉMININS



20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2023-6



editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé

DES MÊMES AUTEURS AUX ÉDITIONS LEDUC

20 postures d'ostéo-gym qui soignent, c'est malin, 2021.

Ostéo-gym, les bases santé, 2020.

Soulez vous-même vos douleurs avec l'ostéo-gym, 2020.

Ma Bible de l'ostéo-gym, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Photographies : Catherine Delahaye

Modèle : Camille Zambelli

Set Design : Amélie Callier Broyer

Édition : Élodie Ther

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design couverture : Antartik

Photos : Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2023-6

D^r MARC PÉREZ
ALIX LEFIEF-DEL COURT

OSTÉO-GYM AU FÉMININ

LES POSTURES QUI SOIGNENT

GUIDE VISUEL

SOMMAIRE

Introduction	6
--------------------	---

Quelques conseils pratiques avant de commencer..... 9

Chapitre 1 Qu'est-ce que l'ostéo-gym ?.....	10
Chapitre 2 Pourquoi un livre d'ostéo-gym réservé aux femmes ?	17
Chapitre 3 Ostéo-gym et hygiène de vie	23

Vos routines quotidiennes 33

Chapitre 1 Votre routine matinale	34
Chapitre 2 Votre routine au bureau.....	41
Chapitre 3 Votre routine du soir	47

Une posture et une silhouette au top !..... 51

Chapitre 1 Une silhouette redessinée avec le gainage.....	52
Chapitre 2 Un ventre plat et un périnée tonique avec la gymnastique hypopressive	63

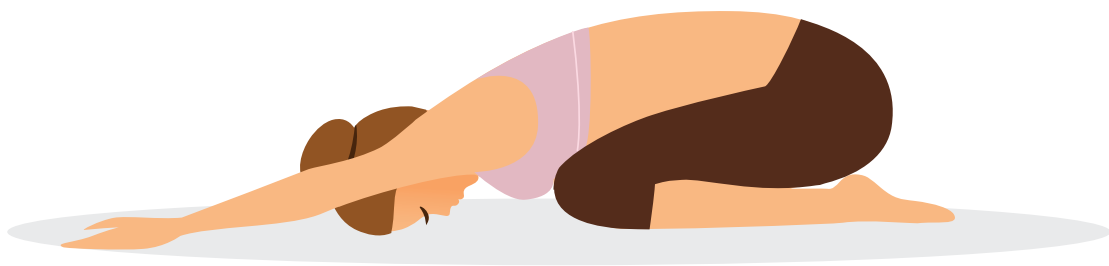
SOS douleurs 69

Chapitre 1 Les cervicales	70
Chapitre 2 Les épaules	81
Chapitre 3 Les coudes	91
Chapitre 4 Les poignets et les mains.....	99
Chapitre 5 Les dorsales.....	107
Chapitre 6 Les lombaires.....	114
Chapitre 7 Les hanches	129
Chapitre 8 Les genoux	139
Chapitre 9 Les chevilles et les pieds.....	148

Vos ordonnances d'ostéo-gym personnalisées 157

Constipation, transit paresseux..... 158
Endométriose..... 162
Fibromyalgie 165
Incontinence 168
Maux de tête, céphalées, migraines 170
Post-accouchement..... 174
Vertiges..... 178
Troubles veineux, jambes lourdes 181
Yeux fatigués 183

Remerciements..... 189
Bibliographie 190



INTRODUCTION

Ce livre est le fruit de trente-cinq années de pratique de la médecine du sport et de la médecine manuelle ostéopathique à l'Hôtel-Dieu et dans mon cabinet. Au quotidien, je reçois de nombreuses femmes qui souffrent de douleurs et de pathologies diverses. Un rythme de vie stressant, des postures inadaptées au travail ou à la maison, une mauvaise alimentation, une sédentarité croissante... autant de raisons qui expliquent les troubles dont elles souffrent. Elles sont aussi en quête de solutions naturelles pour prendre soin d'elles et se soigner.

L'écoute, l'examen et le traitement ostéopathique que je leur dispense leur apportent un vrai soulagement. Mais elles me demandent souvent comment prolonger les bienfaits de ces soins à la maison, par la pratique d'exercices adaptés. Car le traitement ostéopathique en cabinet ne résout pas tout : sans une gymnastique quotidienne adéquate et une modification de l'hygiène de vie, les résultats ne durent pas et les récurrences sont fréquentes.

Dans ce livre, j'ai compilé l'ensemble des exercices que je leur conseille. Vous pouvez les pratiquer chez vous, à votre rythme. Si vous ne présentez pas de problèmes de santé particuliers, ils vous aideront à vous maintenir en bonne santé. Si, en revanche, vous souffrez de douleurs ou de pathologies spécifiques, mieux vaut les faire sous le contrôle d'un médecin, d'un kiné, d'un coach ou d'un prof de gym.

Dans ce livre, vous trouverez donc :

- des routines quotidiennes, pour le matin, le soir et le bureau ;
- des conseils pour améliorer votre posture et tonifier votre silhouette, avec des postures de gainage et des exercices de renforcement du périnée ;
- des exercices de prévention de toutes les douleurs de l'appareil locomoteur (du cou aux pieds, en passant par les lombaires, les genoux, les hanches...) ;
- des fiches spécifiques avec des exercices et des conseils pour prévenir et soulager certaines pathologies, souvent féminines, comme la constipation, l'incontinence urinaire, les vertiges, etc.

INTRODUCTION

Le message que je souhaite avant tout vous faire passer est de bouger. Car votre corps est fait pour se mouvoir ! Ne restez pas avachie devant votre ordinateur toute la journée, ou dans votre fauteuil devant la télévision le soir venu. Ayez une activité physique régulière, soignez votre alimentation et la qualité de votre sommeil... C'est la clé d'une longue vie en bonne santé. À vous de jouer maintenant !

D^r Marc Pérez,
médecin ostéopathe, médecin du sport

1



Quelques conseils pratiques avant de commencer...

Avant d'entrer dans le vif du sujet (la pratique des exercices), voici quelques explications sur l'ostéo-gym et ses bénéfices pour les femmes.

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QUE L'OSTÉO-GYM ?

Comme son nom l'indique, l'ostéo-gym désigne la gymnastique inspirée de l'ostéopathie. Elle a une visée à la fois préventive (améliorer le fonctionnement global de manière à prévenir les pathologies) et curative (pour soulager la douleur).

Comme l'ostéopathie et contrairement aux idées reçues, l'ostéo-gym ne cible pas uniquement les douleurs ostéo-articulaires (mal de dos, de genou, de hanche...), elle permet aussi d'agir et de soulager des problèmes viscéraux (céphalées, troubles digestifs, vertiges...) ou encore des pathologies chroniques.

L'ostéo-gym propose plusieurs types d'exercices tendino-musculaires et articulaires que l'on peut regrouper en différentes familles : les automassages, les étirements, les raccourcissements, les mobilisations, les postures dérivées du yoga et les renforcements ou gainages.

Les automassages

L'objectif des automassages est de travailler sur la peau et les muscles pour détendre la contracture, et donc soulager la douleur qui lui est associée. Sous ce terme général, on trouve plusieurs techniques. Voici les principales.

LE PINCER-ROULER ET LE PINCER-ÉTIRER

Il s'agit de pincer la peau entre deux doigts (généralement le pouce et l'index), puis de la faire rouler entre les doigts, ou de maintenir le pincement en étirant la peau pendant 4 secondes, puis de relâcher brusquement. C'est un geste très sédatif et décontractant. On peut pincer plus en profondeur la peau pour attraper également le muscle.



LE PÉTRISSAGE

Il s'agit de pétrir les muscles comme on le ferait pour de la pâte à pain. Il peut se faire avec tous les doigts ou bien avec le bout des doigts placés « en crochet » sur la peau. Dans ce cas, on déplace ensuite les mains en « râtelant » fermement les muscles avec les doigts, c'est-à-dire en faisant comme si les doigts étaient les dents d'un râteau. On peut ainsi travailler la peau et les muscles de manière superficielle ou plus en profondeur en pli cassé.



LES FRICTIONS

Elles consistent à frotter vigoureusement la peau et le muscle de haut en bas et de bas en haut, ou de droite à gauche et de gauche à droite. On peut pour cela utiliser la paume de la main à plat, le poing fermé, l'index et le majeur joints ou encore une serviette de toilette (avec la serviette, être plus doux sur certaines zones, comme les cervicales). Il faut insister sur les zones douloureuses. Les frictions permettent notamment de dénouer les nœuds à l'origine des contractures et donc des douleurs musculaires.



LA COMPRESSION ISCHÉMIQUE

L'objectif est de compresser le point douloureux avec un ou deux doigts afin de faire disparaître la douleur. Cette pression est de plus en plus forte. En pratique, la durée de la compression dure 60 ou 90 secondes : 30 secondes de pression avec une force légère, puis 30 secondes avec une force moyenne et éventuellement 30 secondes supplémentaires avec une force encore plus importante. La compression vise à diminuer l'apport sanguin afin de baisser son oxygénation (c'est le sens du mot ischémie), ce qui permet d'effacer les *trigger points* ou « points gâchettes » (points très irritables, qui peuvent déclencher une douleur).



Les étirements

Les étirements consistent à allonger le muscle. Ils permettent de le travailler en profondeur afin de le détendre. C'est une pratique incontournable pour prévenir la raideur des muscles, mais aussi les crampes ou l'ankylose, afin de leur redonner une bonne mobilité.

Les étirements sont bien sûr indispensables avant et après le sport, pour mettre les muscles à température, puis pour favoriser le retour au calme et une meilleure récupération. Mais ils peuvent aussi entrer dans le cadre d'une pratique régulière et faire partie d'une gymnastique quotidienne préventive !

Il existe trois grands types d'étirements :

- **Les étirements classiques.** Le principe est d'amener le muscle à la « barrière douloureuse » ou « barrière motrice » (c'est-à-dire le niveau d'étirement qui commence à produire une douleur, le maximum de l'étirement).

On force légèrement, on relâche, puis on force à nouveau, en augmentant petit à petit l'intensité de l'étirement : c'est le « contracté relâché ».

- **Les étirements suspendus.** Ils se réalisent suspendu à une barre ou à un espalier, pour travailler sur les muscles du rachis en gardant un léger contact avec le sol par une pointe de pied. La position en extension est maintenue quelques minutes et permet d'allonger le muscle.
- **Les étirements myotensifs ou post-isométriques (EPI).** Ils se font juste après la contraction. En pratique, on amène doucement le muscle à sa barrière (douloureuse ou motrice) au maximum de son étirement, on maintient la position pendant 5 secondes en contractant légèrement le muscle, puis on profite du relâchement pour l'étirer en douceur. On attend ensuite 10 secondes et on recommence le même mouvement 3 à 4 fois, en gagnant en amplitude à chaque fois et sans relâcher le gain entre chaque session.



Les raccourcissements

Le raccourcissement est l'inverse de l'étirement. Au lieu d'étirer ou d'allonger le muscle ou le tissu spasmé et contracté pour le soulager, on va le « ramasser » sur lui-même ou le « raccourcir ». C'est la technique de *strain-counterstrain* (SCS) ou de raccourcissement musculaire en position de confort maximal. Cette technique a été découverte par Lawrence Hugh Jones (1912-1996), un ostéopathe américain, grâce à la pratique sur des cas rebelles à l'ostéopathie. En clair, cela va entraîner une relaxation musculaire et une disparition des cordons douloureux.



C'est une technique plus curative que préventive que j'utilise souvent dans mon cabinet médical.

Sur une zone sensible, cela va entraîner un « reset » neuromusculaire : le fuseau neuromusculaire va cesser d'émettre des influx et l'activité gamma suractivée va cesser. Cette méthode utilise la physiologie neuromusculaire : dans les muscles et sur les tendons, il existe des capteurs qui vont informer le cerveau via des nerfs sensitifs, et lui permettre de corriger les tensions par d'autres nerfs et la moelle épinière. C'est un système automatique qui malheureusement reste parfois bloqué ou qui fonctionne de manière trop intense. Le raccourcissement va permettre de désactiver cette boucle d'automatisme et de tout remettre à zéro.

En pratique, le raccourcissement consiste à trouver la position de confort maximal dans les trois plans de l'espace, et à maintenir cette position pendant 90 secondes en se relaxant. Ensuite, on revient à la position initiale très lentement et doucement. Cette technique donne des résultats très intéressants en thérapie et elle a l'avantage de pouvoir aussi être pratiquée seule, à la maison. Elle est plus facile à réaliser que l'étirement, mais aussi plus efficace si elle est pratiquée, en plus, dans les trois plans de l'espace.

Les mobilisations

Les mobilisations sont tous les mouvements qui consistent à solliciter le muscle ou l'articulation : rotation, flexion-extension, traction-pompape, coup de pied, de genou... La mobilisation en flexion-extension puis en rotation et en inclinaison droite/gauche, réalisée de manière calme, rythmée et progressive, libère la mobilité.



Les postures de yoga

Le yoga est une pratique ancestrale dont les effets préventifs sont incontestables, tant sur le plan musculaire qu'articulaire. Il permet d'entretenir la souplesse des articulations et d'éviter le frottement articulaire qui peut mener à la destruction du cartilage. Les postures de yoga classique postural, ou hatha yoga, maintenues sans douleur et en utilisant la respiration abdominale lente et profonde, font lâcher les tensions tendineuses ligamentaires et permettent d'augmenter l'amplitude articulaire de façon passive et douce.

Les différentes postures, pratiquées de manière douce et progressive, vont étirer les muscles rétractés et « donner du mou » à l'articulation qui n'utilisera plus le cartilage. Le yoga permet donc de briser ce cercle vicieux. C'est une pratique de prévention et de longévité, mais il faut être patiente et persévérante : la régularité s'impose pour obtenir de vrais résultats.



Le renforcement musculaire et le gainage

Pour tonifier les muscles, il existe une technique plus douce, plus efficace et plus durable que la musculation : c'est le gainage. Le principe est simple : vous tenez une posture pendant 15 à 20 secondes, sans bouger. Il s'agit de ce que l'on appelle une contraction isométrique. La position la plus connue est la planche.



De cette manière, vous sollicitez vos muscles en douceur, sans aucun risque de vous blesser. De plus, vous tonifiez des muscles profonds et stabilisateurs, alors que les abdominaux classiques, tels que les crunchs, ne font finalement travailler que les muscles en surface (ceux qui se voient).

CHAPITRE 2

POURQUOI UN LIVRE D'OSTÉO- GYM RÉSERVÉ AUX FEMMES ?

Les raisons sont nombreuses...

Parce que les femmes sont encore plus sédentaires que les hommes !

La sédentarité est le fléau numéro 1 de nos sociétés actuelles, et les femmes sont concernées au premier chef. Selon une récente étude*, la proportion de femmes physiquement actives a baissé de 16 % en 10 ans. Aujourd'hui, plus d'une femme sur cinq cumule sédentarité et inactivité physique (voir la différence dans l'encadré ci-après), contre 17 % des hommes. Et seulement 53 % des femmes atteignent les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé en matière d'activité physique, contre 70 % des hommes.

La sédentarité est néfaste pour la santé à plusieurs niveaux : perte de puissance et de souplesse des muscles, fragilisation des articulations, accélération de la perte osseuse mais aussi réduction de la capacité à

* Esteban (Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition), étude menée d'avril 2014 à mars 2016, Santé publique France.

brûler les graisses, augmentation de la pression artérielle, augmentation de l'inflammation et du stress oxydatif, risque plus élevé d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, etc. La liste est longue !

INACTIVITÉ ET SÉDENTARITÉ : QUELLE DIFFÉRENCE ?

L'activité physique regroupe tous les mouvements produits par la contraction des muscles, et qui entraînent une dépense énergétique supérieure à celle du repos. Elle peut être réalisée dans le cadre des loisirs (sport), mais aussi du travail, des transports, des activités domestiques (jardinage, bricolage, ménage...). L'inactivité physique se définit souvent comme le manque ou l'absence de sport, mais il faut également prendre en compte l'ensemble des autres activités.

La sédentarité, elle, correspond à tous les moments où l'on est en position assise ou allongée prolongée, hors des moments de sommeil : quand on travaille assis à un bureau, quand on regarde la télévision, etc. Une personne peut être à la fois sportive et sédentaire, par exemple si elle fait un jogging le week-end mais qu'elle passe ses journées à travailler derrière un ordinateur et/ou ses soirées affalée devant la télé.

*Parce que les femmes
sont davantage sujettes aux troubles
musculo-squelettiques !*

L'un des premiers objectifs de l'ostéo-gym est de prévenir et soulager les troubles musculo-squelettiques (voir encadré ci-après), troubles qui touchent particulièrement les femmes. En effet, à conditions de travail égales, celles-ci sont plus à risque de développer des troubles musculo-squelettiques que les hommes. C'est ce que démontre une étude de l'Insee*. Il ne s'agit pas de dire que les femmes sont plus fragiles, mais qu'elles sont plus exposées, sur le plan physique et psychique, à divers facteurs de risques.

* *Risques professionnels : les femmes sont-elles à l'abri ?*, Nicole Guignon, Regards sur la parité, édition 2008.

Comment l'expliquer ? Par les « facteurs physiques (travail sur écran, postures pénibles...), organisationnels (travail répétitif...) et psychosociaux, notamment le ressenti de la charge mentale, de la latitude décisionnelle et du soutien social », affirme l'auteure de l'étude. Les femmes souffrent notamment du fait que les outils qu'elles utilisent ne sont pas adaptés, car ils sont conçus en prenant pour modèle la morphologie masculine. De plus, les femmes exercent davantage des métiers en contact avec le public, avec une exposition plus importante à la violence, et une demande psychologique plus présente. Il faut également ajouter l'inégale répartition des tâches domestiques, toujours d'actualité, et ce que l'on appelle « la double journée des femmes » qui est une réalité pour un grand nombre d'entre elles, et qui crée une fatigue supplémentaire. De plus, ces conditions de travail et les risques professionnels associés sont souvent jugés moins visibles que ceux des hommes, et donc moins pris en charge.

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

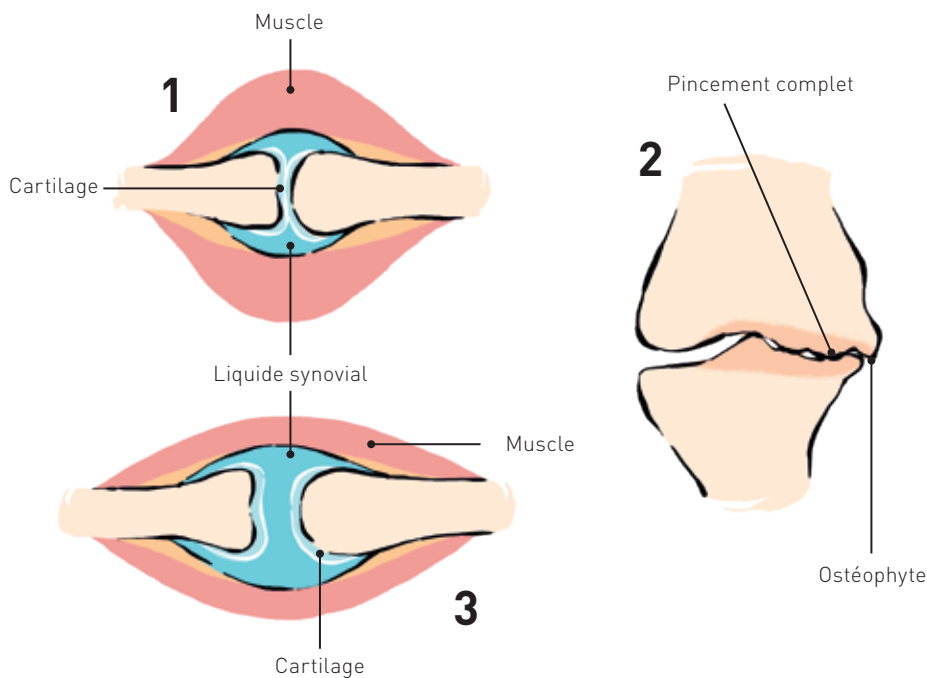
Les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent diverses pathologies qui touchent les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments, bourses séreuses... Les plus courants sont les lombalgies, les tendinites, les douleurs articulaires... Ils résultent le plus souvent d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les contraintes ou sollicitations auxquelles il doit faire face : mauvaises postures, gestes répétitifs, faux mouvements, traumatismes... Les TMS s'expriment par une douleur mais aussi une raideur ou une perte de force. Ils sont les maladies professionnelles les plus fréquentes.

*Parce que les femmes
sont plus sujettes à l'arthrose*

Autre pathologie courante pour laquelle l'ostéo-gym est efficace : l'arthrose. Celle-ci touche les femmes plus que les hommes, en particulier l'arthrose des mains et des doigts. Mais l'arthrose peut potentiellement toucher toutes les articulations : hanche, genou, poignet... Elle se manifeste par des douleurs persistantes, parfois des craquements, une certaine sensibilité

aux changements de température... Les causes sont multiples : facteurs génétiques, inflammation, vieillissement, mouvements répétitifs, excès de poids, manque d'activité physique...

L'arthrose résulte d'une usure du cartilage qui protège l'articulation. Les os frottent les uns contre les autres, la zone chauffe et s'enflamme. Pour se protéger, les muscles se contractent et aggravent à long terme le frottement, ce qui diminue la mobilité. L'ensemble de l'articulation est également touché : ligaments, os, muscles, liquide synovial... De petites excroissances osseuses peuvent également apparaître au niveau de l'articulation : les ostéophytes ou becs-de-perroquet. C'est donc un cercle vicieux.



1. Le muscle (zone rose) est contracté pour verrouiller la zone et protéger l'articulation. Mais s'il reste ainsi, les surfaces articulaires se touchent, le cartilage frotte, s'use et n'exerce plus son rôle de glissement et de protection. Le liquide synovial s'enflamme et détruit encore plus les tissus.

2. À long terme, l'arthrose évolue vers le pincement articulaire, l'écrasement de l'os et la création de géodes osseuses (cavités anormales creusées dans l'os) et d'ostéophytes ou becs-de-perroquet. L'une des solutions consiste donc à injecter de l'acide hyaluronique (ce qui peut être pratiqué en cabinet médical).
3. Mais on peut aussi favoriser la guérison en stoppant la contracture. Sur le troisième dessin, on voit bien que si le muscle est étiré, décontracté, il n'y a plus de contact intime entre les cartilages. Donc ma méthode, qui masse les contractures musculaires, étire les muscles ou les raccourcit et mobilise l'articulation est idéale. Ensuite, on donne de la force avec les exercices de musculation et on va plus loin dans l'étirement grâce aux postures de yoga. Avec cette méthode, on ne pourra plus dire ce que l'on entend souvent : « Il n'y a pas de traitement contre l'arthrose, c'est le vieillissement naturel ! »

Parce que les femmes vivent des expériences biologiques spécifiques

Le cycle menstruel, les règles, la grossesse, l'accouchement, la ménopause... autant d'événements normaux dans la vie d'une femme qui vont avoir des conséquences sur le corps. Ainsi, par exemple, la grossesse met à rude épreuve la colonne vertébrale et, de manière plus générale, l'équilibre du corps dans son ensemble. L'accouchement, lui, peut se révéler traumatisant pour le dos, les muscles, les articulations... en particulier au niveau du bassin et de la colonne lombaire. Quant aux variations hormonales qui précèdent la ménopause (périménopause), elles provoquent un relâchement des tissus mous (muscles et ligaments), ce qui augmente les contraintes sur les articulations. Autant de raisons qui expliquent pourquoi les femmes sont plus susceptibles de souffrir de troubles articulaires, musculaires et viscéraux, qui peuvent être soulagés par l'ostéo-gym.

De manière générale, voici les bons réflexes à prendre en fonction de l'âge :

- Chez la jeune fille de 14 à 20 ans : surveiller la croissance et le poids ; vérifier régulièrement la taille des jambes (un problème de jambe plus courte peut favoriser une scoliose, voir p. 113). Pour favoriser une bonne croissance, faire des cures de vitamine D et pratiquer régulièrement des activités sportives.

- Chez la femme de 20 à 50 ans : continuer à surveiller la taille et le poids, surtout à l'approche de la cinquantaine, afin de détecter l'arrivée de la ménopause (perte de taille, prise de poids, raréfaction des règles) ; pratiquer l'ostéo-gym en particulier pour prévenir l'arthrose et éviter les lombagos et les sciatiques.
- Après la ménopause : continuer à surveiller la taille et le poids ; prendre de la vitamine D tous les jours ; continuer l'ostéo-gym pour éviter l'arthrose, les chutes, les tassements vertébraux et les fractures (poignet et col du fémur en particulier).

CHAPITRE 3

OSTÉO-GYM ET HYGIÈNE DE VIE

Pour que vos exercices d'ostéo-gym soient réellement bénéfiques, avec des effets durables, il est essentiel d'adopter une bonne hygiène de vie. Postures quotidiennes, alimentation, gestion du stress et des émotions, sommeil... voici quelques conseils simples et pratiques à mettre en œuvre sans attendre dans votre vie de tous les jours.

Adopter les bonnes postures

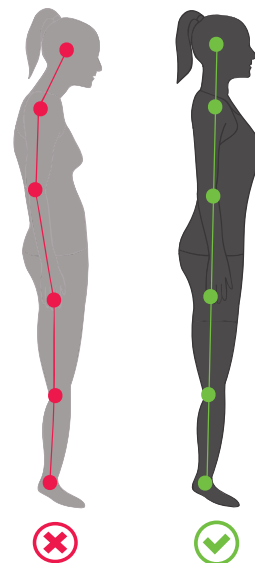
Debout, assise ou allongée, il est essentiel d'adopter une posture correcte pour éviter l'apparition des douleurs, préserver ses muscles et ses articulations en évitant d'exercer une pression trop forte sur l'une ou l'autre partie du corps. Au début, vous devrez faire preuve d'une vigilance particulière pour maintenir la bonne posture. Mais celle-ci deviendra rapidement un bon réflexe, que vous adopterez sans même y penser.

LA BONNE POSTURE DEBOUT

Se tenir droite ne veut pas dire être raide comme un piquet ! Le but est que vous trouviez la position la plus naturelle et confortable possible, et que vous ne soyez ni trop penchée en avant ni trop penchée en arrière. Vérifiez votre position en vous plaçant de profil devant un miroir : la ligne qui descend de votre oreille et relie votre épaule, votre hanche, votre genou et votre

cheville doit être bien verticale. Pensez aussi à vérifier votre posture de face : vos épaules doivent être placées sur une ligne horizontale (pas d'épaule plus basse que l'autre). Idem pour vos hanches.

- Gardez toujours la tête droite, dans l'alignement de la colonne. Elle ne doit pas être penchée ni en avant, ni en arrière. Pour cela, vos épaules doivent être à l'horizontale, et détendues (pensez à les baisser !). Veillez à ne pas les rentrer vers l'intérieur, ce qui aurait pour effet d'arrondir le haut de votre dos. Pour savoir si votre tête est dans la bonne position, prenez repère sur votre menton, qui doit se trouver à l'horizontale.
- Prenez l'habitude de rentrer votre ventre. De cette manière, vous contractez la ceinture abdominale, qui permet un bon soutien de la colonne vertébrale.
- Quand vous stationnez en position debout, veillez à ce que le poids de votre corps soit toujours réparti équitablement sur vos deux jambes. Vos pieds – et vos orteils – doivent être bien à plat. Si vous devez rester longtemps debout, avancez l'une de vos jambes, légèrement fléchie, afin de mieux répartir votre poids, et d'éviter de trop cambrer le dos. Gardez toujours les abdos contractés pour soulager la colonne. Debout dans les transports en commun, veillez à ce que le poids de votre corps soit bien réparti sur vos deux jambes. Écartez les pieds de la largeur des hanches afin d'assurer un bon soutien et un bon équilibre, et pensez à vous tenir à une barre pour ne pas tomber en cas d'arrêt brusque.
- Enfin, attention aux talons hauts, qui doivent rester exceptionnels. Au quotidien, ne portez pas des talons de plus de 4 cm de haut.



LE CONSEIL EN +

L'adoption d'une bonne posture vous aidera non seulement à prévenir les douleurs, en particulier les maux de dos, mais aussi à vous assurer une meilleure respiration, une meilleure circulation sanguine, une meilleure mobilité... et un meilleur mental ! En vous tenant droite et non avachie, vous gagnerez en confiance en vous ! Faites le test et vous verrez que votre regard sur le monde évoluera...

LA BONNE POSTURE ASSISE

En position assise, vous avez tendance à vous relâcher complètement, voire à vous avachir ? C'est une très mauvaise habitude, car vous accentuez le poids qui pèse alors notamment sur votre colonne vertébrale. Pour prévenir de nombreuses douleurs (dos, sciatique, cervicales...), mais aussi pour éviter les problèmes respiratoires, digestifs ou encore une mauvaise circulation sanguine, il est essentiel de bien se tenir.

- Calez vos fesses dans le fond de la chaise, et veillez à garder le dos droit et les épaules détendues, afin que la nuque, la colonne et les fesses soient bien alignées.
- Vos jambes doivent être à angle droit par rapport à votre corps ou, mieux, vos hanches doivent être légèrement plus hautes que vos genoux. Posez les deux pieds à plat sur le sol (ne croisez pas les jambes), écartés de la largeur des hanches. Cela favorise le bon équilibre des ischions et le maintien du tonus vertébral de toute la colonne.
- Quand vous lisez, gardez les épaules basses et décontractées. La tête et le menton doivent rester dans l'axe du corps : il ne faut pas les pencher en avant ni en arrière. Ajustez la position de votre livre afin de respecter ce conseil.

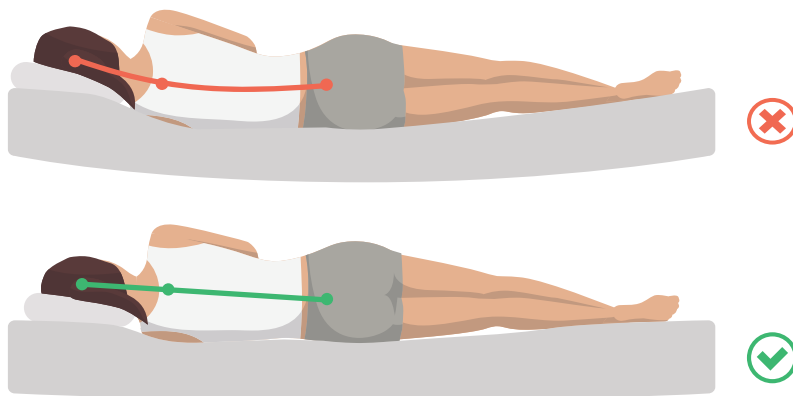


DES CONSEILS VALABLES AUSSI POUR REGARDER LA TÉLÉ !

Évitez de regarder la télévision affalée dans un canapé ! Pour préserver votre dos, mieux vaut vous asseoir sur une chaise rigide en suivant les conseils donnés ci-dessus. Et n'oubliez pas que la position assise prolongée est déconseillée ! Ne restez pas trop longtemps devant la télé, levez-vous régulièrement de votre siège.

LA BONNE POSTURE ALLONGÉE

Vous passez en moyenne un tiers de votre vie en position allongée ! Il est donc important d'adopter une bonne posture, aussi quand vous dormez.



- Évitez la position sur le ventre (qui va creuser le bas du dos, augmentant le risque de pincement lombaire, de mal de dos et de cervicalgie), et dormez plutôt sur le côté, idéalement avec un coussin entre vos jambes, légèrement pliées. Cela permettra au bassin de ne pas rouler vers l'avant, et de ne pas trop arrondir le dos.
- Choisissez un oreiller qui vous permettra de conserver la tête dans l'axe de la colonne vertébrale. Il ne doit être ni trop mince ni trop gros, ni trop ferme ni trop mou.

RESPECTEZ VOTRE LATÉRALITÉ !

L'ergonomie est très importante, et il faut respecter nos « préférences biomécaniques ». Nous savons tous qu'il existe une latéralité : nous sommes tous soit droitiers, soit gauchers. Il y a très peu de personnes véritablement ambidextres. Nous avons aussi un œil directeur : on ferme soit l'œil droit soit l'œil gauche pour viser une cible. Nous avons tous un pied de frappe ou d'appui préférentiel. Il existe aussi une rotation cervicale préférentielle : certains préfèrent tourner la tête vers la droite, d'autres vers la gauche. Il existe aussi une préférence dans la rotation des épaules, dans la rotation