

SOYEZ actif,

VOUS N'AUREZ
PLUS MAL!

Cou bloqué, poignets
crispés, hanches rouillées...

21 JOURS
DE PROGRAMME
ANTI-DOULEUR

- Les dangers de la sédentarité
- Les bases physiques pour une bonne santé
- Un programme pour tous les corps, tous les âges
- Une boîte à outils anti-bobos

SOYEZ actif,

VOUS N'AUREZ PLUS MAL!

Vous avez souvent mal au cou, au dos, aux genoux ? Votre lit ne vous semble plus aussi confortable qu'avant et vous ressentez des douleurs en vous levant le matin ? Une journée de travail devant votre ordinateur vous laisse complètement crispé ? Vous n'êtes pas seul ! Avec des modes de vie de plus en plus sédentaires, près de 95% de la population française souffrirait de troubles dus au manque d'exercice physique. Il est temps de... bouger ! Eh oui, contrairement aux idées reçues, quand on a mal, il faut s'activer !

Découvrez dans ce livre mon programme pour dire adieu à toutes vos douleurs :

- **48 exercices simples**, accessibles à tout âge et sans matériel.
- Des **sessions réalisables** en seulement **5 à 15 minutes**.
- **Mon programme de 21 jours** tout en douceur pour gagner en mobilité et fortifier ses articulations sans même s'en rendre compte.
- **6 sessions bonus** pour soulager **6 parties du corps** douloureuses.

L'auteur

Ancien danseur professionnel et diplômé de sciences du sport depuis 2004, **Benoît Jacquiau** est aujourd'hui coach en mobilité et créateur du compte Instagram @soyezactif. À travers ses cours au studio de forme lyonnais Multifit, ses réseaux sociaux et ses programmes en ligne, Benoît s'engage au quotidien pour que chacun puisse vivre dans un corps plus libre et sans douleurs. Son site : soyezactif.fr.

INCLUS :
6 tutos
vidéo

Prix : 20,90 €

Rayon : Santé, bien-être
ISBN : 979-10-285-2923-9



editionsleduc.com
LEDUC



SOYEZ 
actif,

*VOUS N'AUREZ
PLUS MAL!*

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Sophie Guibout
Relecture : Camille Le Dain
Design couverture et maquette : Élise Bonhomme
Photographies de couverture
et d'ambiance : Catherine Delahaye
Set-design : Amélie Callier-Broyer
Photographies pas-à-pas : Benoît Jacquiau
Illustrations et pictogrammes : Adobe Stock
sauf p. 59 Jean-Charles Mbotti Malolo

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2923-9

BENOÎT JACQUIAU

SOYEZ
...> *actif,*

*VOUS N'AUREZ
PLUS MAL !*

Découvrez des contenus exclusifs !

Comment les visionner ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR Code.
2. Ouvrez l'application et flashez les QR Codes présents tout au long du livre.



Sans Smartphone, vous pouvez également accéder à vos bonus directement *via* les liens suivants :

- p. 88 : <https://soyezactif.fr/livre-video-respiration/>
- p. 107 : <https://soyezactif.fr/livre-video-etape-5/>
- p. 127 : <https://soyezactif.fr/livre-video-etape-10/>
- p. 149 : <https://soyezactif.fr/livre-video-etape-15/>
- p. 183 : <https://soyezactif.fr/livre-video-etape-21/>
- p. 186 : <https://soyezactif.fr/livre-video-conseils/>
- p. 215 : <https://soyezactif.fr/livre-video-reseaux/>

SOMMAIRE

Avant-propos.....	7
Introduction.....	13
● ÉTAT DES LIEUX.....	14
● LA SANTÉ PAR LE MOUVEMENT.....	46
● REPRENDRE LE CONTRÔLE.....	68
● MON PROGRAMME EN 21 ÉTAPES.....	90
● BOÎTE À OUTILS.....	184
Conclusion.....	215
Remerciements.....	217
Table des matières.....	219



AVANT-PROPOS

J'adore comparer les bobos des enfants à ceux des adultes :

- un enfant se fait mal quand il tombe de vélo ou en courant, ou s'il dérape en essayant de grimper à un arbre ;
- un adulte a mal quand il a passé une mauvaise nuit, si sa chaise n'est pas adaptée à son poste de travail ou encore s'il a ramassé une paire de chaussettes avec un peu trop d'empressement.

Ce sont des situations qui vous semblent familières ? Avec les années, vous réveillez-vous avec un corps plus rouillé ? Des douleurs qui apparaissent et qui persistent sans que vous ne sachiez d'où elles viennent ?

Vous n'êtes pas seul !

Cela résume bien le niveau de résilience actuel de l'*Homo sedentarius*. Les peuples nomades parcouraient 20 km par jour, alors qu'aujourd'hui seulement un quart des Français arrive à atteindre le seuil des 10 000 pas recommandés sur la journée¹.

À l'heure où tout est à portée d'un clic, la sédentarité s'est accélérée considérablement et avec elle, les maux qui l'accompagnent.

C'est en luttant contre cette sédentarisation exacerbée que j'aide les personnes qui me consultent. Bien souvent il suffit de pas grand chose pour les aider. Je leur propose quelques exercices à pratiquer régulièrement et bientôt ces douleurs ne sont plus que de mauvais souvenirs.

Est-ce que j'ai trouvé des exercices spéciaux ? Des exercices magiques pour ne plus avoir mal connus de quelques initiés seulement ? Non ! Je propose simplement de mettre plus de mouvement dans leur quotidien, et leur corps aime ça.

À travers ce livre, je souhaite faire la même chose. J'ai une profonde envie d'aider les personnes à se sentir mieux chaque jour dans leur corps et dans leur quotidien, et surtout les aider à vieillir en bonne santé. Alors si votre souhait est d'avoir un corps plus fonctionnel et sans douleur, ce livre peut vous aider à le réaliser.

1. <https://www.assurance-prevention.fr/donnees-chiffrees/barometre-activite-physique-sportive-francais-2016>. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), effectuer l'équivalent de 10 000 pas quotidiens est le minimum d'activité requise pour se maintenir en forme, préserver sa santé et maîtriser son poids.

› Soyez actif, vous n'aurez plus mal !

On ne parlera ici ni de sport, ni d'esthétisme et encore moins de perte de poids. Mon objectif est vraiment que vous vous sentiez mieux dans votre corps.

C'est un grand objectif, mais que vous pouvez atteindre, et même facilement, en changeant un peu votre état d'esprit et en réussissant à mettre quelques habitudes simples en place.

Il s'agira aussi de chasser de vos pensées quelques mythes bien ancrés sur les « bonnes postures » à adopter ou les « faux mouvements » à éviter et de vous donner avec bienveillance l'envie et les clés pour bouger plus.

Mes lectures d'ouvrages sur le bien-être corporel et les bienfaits de l'activité m'ont ouvert les yeux sur la nécessité de simplifier les choses : se remettre à une activité physique doit se faire de manière simple et ludique. Derrière des concepts scientifiques complexes, il faut savoir retrouver la simplicité de bouger.

Je souhaite ainsi proposer un livre très pratique, un ouvrage simple et fonctionnel qui ne prendra pas la poussière sur une étagère, un guide qui vous prendra par la main pour vous aider dans l'étape la plus dure d'une reprise d'activité : le premier pas. Puis, grâce au levier puissant des habitudes, il sera plus facile de continuer sur votre lancée et rapidement cela deviendra une partie de votre routine quotidienne.

8

Nous aborderons quelques points théoriques bien sûr, car certains concepts comme la kinésiophobie, les croyances sur la posture et les discours nocebo – j'expliquerai ces termes – sont vraiment importants à mes yeux et peuvent changer la manière d'envisager l'activité physique et faciliter sa pratique.

La partie pratique sera un guide jour après jour pour être capable à terme de construire une routine quotidienne de mobilité de 10 à 15 minutes. Nous prendrons le temps de progresser par étape, avec dans un premier temps une pratique courte que nous améliorerons et approfondirons petit à petit, mais surtout : à votre rythme !

Je vous laisse découvrir et adopter ce nouveau mode de vie et fais le vœu que vos douleurs s'atténuent et disparaissent au fil de votre pratique.

Prendre soin de vous aujourd'hui, c'est prendre soin de l'être que vous serez demain, et je vous souhaite à tous de rester actifs le plus longtemps possible !

Qui suis-je ?



Quand on me demande ce que je fais dans la vie, je réponds : « Je fais de mon mieux. » Et je trouve que c'est déjà pas mal. J'ai plusieurs casquettes : je suis coach sportif, entrepreneur, formateur, maintenant auteur, mais surtout papa de deux beaux enfants.

Je suis quelqu'un de vraiment curieux et je pourrais être un éternel étudiant, j'adore apprendre, surtout lorsque cela concerne le corps humain. Je continue régulièrement à me former.

10

Diplômé en sciences du sport depuis 2004, j'ai développé mes compétences en m'intéressant de plus en plus à la posture, aux exercices correctifs et à la mobilité.

À travers mes cours au studio de forme Multifit à Lyon, mes interventions en entreprise, mes programmes en ligne et mes contenus sur les réseaux sociaux, je m'engage au quotidien pour rendre la mobilité accessible à tous. Même si j'ai commencé sur le tard – oui 20 ans c'est tard pour commencer le breakdance –, j'ai passé une bonne partie de ma vie à danser. Cela a été mon moteur pendant presque vingt ans et cela m'a permis d'avoir une vision holistique et fonctionnelle du corps, me poussant à créer mon propre style de coaching.

Alors, n'oubliez pas que j'ai toujours été souple. Loin de là ! Je regrette de ne pas avoir eu toute mon expérience et mes qualités physiques actuelles quand j'ai commencé à danser. Cela m'aurait permis de progresser plus vite et certainement de moins me blesser. J'ai touché à beaucoup de danses urbaines avant de créer une école de salsa ! Puis, à la naissance de mes enfants, j'ai ressenti le besoin de changer de rythme.

Toute l'énergie que je mettais dans la danse, je l'ai mise dans mon coaching et dans ma mission d'aider les gens à bouger davantage. Je me suis lancé par l'intermédiaire des réseaux sociaux, notamment Instagram, et mon activité s'est développée par ce biais. Je ne me considère pas comme quelqu'un de sportif mais plutôt comme quelqu'un d'actif. Prendre soin de mon corps est devenu une priorité pour moi, afin de garder un corps libre et sans douleur le plus longtemps possible.

C'est avec cette philosophie de vie que j'aimerais offrir à chacun toutes les clés pour se sentir mieux au quotidien. Je prends mon rôle très à cœur et je pense sincèrement que la mobilité est la base de la remise en forme. Il est donc primordial de la rendre accessible à tous. Pour mettre en place cette philosophie, j'aime suivre ce principe aristotélicien : « Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. » Le progrès ne se fait pas avec une grande révolution, mais à coups de petits changements. C'est cette manière de voir les choses qui dicte mes vidéos, mes programmes et mes coachings !

Je souhaite donc inspirer un maximum de personnes à être plus actives, et je serais fier d'écrire un deuxième ouvrage dans quatre décennies expliquant comment j'ai réussi à continuer à être actif et à me sentir bien dans mon corps à 80 ans !

*« Prenez soin de votre corps,
c'est le seul endroit où vous
êtes obligé de vivre ! »*

JIM ROHN



INTRODUCTION



La mobilité est une notion fondamentale pour vivre avec un corps libre et sans douleur, et voici les quatre raisons principales qui nous conduisent à nous intéresser à celle-ci dans ce livre.

Accessible à tous

Être mobile, changer de position, se déplacer d'un endroit à un autre, faire des mouvements, ce n'est pas très compliqué et cela ne nécessite pas une grande organisation, de dégager du temps ou encore de se lancer dans l'achat de matériel. Il ne s'agit pas de trouver un partenaire pour une partie de tennis, de se rendre à la piscine, de programmer une randonnée, il suffit de pratiquer la mobilité pendant 5 à 15 minutes par jour pour que votre corps en ressente déjà les bienfaits.

***Use it or lose it* (utilisez-le ou perdez-le)**

Le corps réagit aux contraintes qu'il subit. Si vous ne cherchez pas à gagner en amplitude au niveau de vos articulations, avec le temps, vous allez perdre en mobilité articulaire. Mais rien n'est perdu ! En travaillant un peu chaque jour l'amplitude de vos mouvements, vous serez plus à l'aise dans ceux-ci, et donc plus mobile.


Entretenir ses articulations

La mobilité accroît l'amplitude de vos mouvements, mais le seul moyen de garder une articulation saine et en pleine forme est de la mettre en mouvement régulièrement, et ce pour permettre aux nutriments d'y accéder. Une articulation saine est une articulation qui bouge dans toutes ses capacités articulaires.

Prévenir les douleurs

En cumulant de petits moments quotidiens de mobilité, vous lutterez contre les effets délétères de la sédentarité. Pratiquer la mobilité est un principe fondamental pour lutter contre les douleurs musculo-squelettiques, et une pratique régulière de la mobilité au cours de votre journée contribuera à votre bien-être corporel et à votre mieux-être intérieur.

ÉTAT DES LIEUX



Une pandémie en chasse une autre, ou plutôt contribue à la naissance d'une autre. Après la pandémie de Covid-19, la lutte contre la pandémie de sédentarité est un enjeu sanitaire majeur de notre siècle. Et à l'instar du réchauffement climatique, le manque voire l'absence d'activité physique d'une partie de la population est une « bombe à retardement sanitaire¹ ».

La nécessité de bouger est aujourd'hui vitale, au même titre que l'alimentation ou le sommeil. Mais le manque de mouvement n'a pas des effets aussi immédiats que la privation de nourriture ou de sommeil. Donc, on ne le priorise pas quotidiennement. Et pourtant c'est ce qu'il faudrait faire, car sinon, à plus ou moins long terme, nous paierons les conséquences de ce manque d'activité physique.

1. Pour reprendre les termes utilisés dans le rapport d'information sur l'évaluation des politiques de prévention en santé publique, 21 juillet 2021. https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/cec/115b4400_rapport-information.



LES ENJEUX POUR VOTRE SANTÉ

4 MILLIONS DE DÉCÈS

Des épidémiologistes américains et canadiens ont publié récemment une étude dans le *British Journal of Sports Medicine*¹ selon laquelle l'inactivité physique serait responsable de 4 millions de morts sur les 56,9 millions de personnes qui décèdent en moyenne chaque année. Il y a urgence à agir !

140 MILLIARDS D'EUROS

On estime que le coût de l'inactivité physique en France serait de 140 milliards d'euros par an².

À côté de ces chiffres qui nous montrent l'étendue et le sérieux de la situation sanitaire, j'aime revenir à des problématiques bien concrètes.

Qui ne s'est jamais fait mal en ramassant la télécommande, en se levant le matin ou en attrapant un objet sur la banquette arrière de la voiture ?

Soit on blâme le faux mouvement, le mauvais sommier, le mauvais coussin, le mauvais bureau, la mauvaise chaise, le mauvais clavier d'ordinateur, soit on se demande s'il n'y a pas une solution pour que notre corps puisse dépasser les contraintes qu'il rencontre au cours de la journée.

1. Katzmarzyk P. et al., « Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries », *British Journal of Sports Medicine*, 2021.

2. Rapport du groupe de travail présidé par Benoît Dervaux et Lise Rochaix, *L'évaluation socioéconomique des effets de santé des projets d'investissement public*, 2022.

!!! Sitting is the new smoking : si vous avez peur des conséquences de la cigarette, essayez la sédentarité... c'est mortel ! !!!

95 % DE LA POPULATION FRANÇAISE ADULTE

Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), « 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés. Promouvoir des modes de vie favorables à la pratique d'activités physiques et à la lutte contre la sédentarité doit constituer une priorité des pouvoirs publics¹ ».



17

Et au niveau des solutions, nous pouvons partir sur deux choix :

- soit comme nous l'annonce Elon Musk, attendre que le transhumanisme² révolutionne notre quotidien en améliorant nos capacités physiques grâce à la technologie ;
- soit comme l'être humain l'a fait depuis des millions d'années, redécouvrir le superpouvoir qui est en nous.

1. <https://www.anses.fr/fr/content/manque-d'activite-physique-et-exces-de-sedentarite-une-priorite-de-sante-publique>.

2. Le transhumanisme est un mouvement intellectuel et culturel qui prône l'utilisation de la technologie et des sciences pour améliorer la condition humaine, en particulier la santé, l'espérance de vie et les capacités intellectuelles et physiques.

> **Soyez actif, vous n'aurez plus mal !**

*Notre corps a un superpouvoir :
il se renforce avec la répétition de contraintes.
Bien sûr, cela dépend de celle-ci (ni trop ni trop peu).
Le corps humain est un bijou d'adaptation et une merveille
biologique. Seulement, il faut savoir l'entretenir !*



18

CORPS HUMAIN VERSUS MACHINE

On compare souvent le corps humain à une machine, mais il n'en est rien : le corps humain les surpasse toutes. Vous connaissez des machines qui se réparent toutes seules ou des ordinateurs qui deviennent plus performants à force de répétitions ? Non, une machine se détériore et ne peut pas devenir performante toute seule.

L'idée est généralement admise que le corps s'use avec le vieillissement. Mais si nous partions d'un autre paradigme : nous pouvons renforcer notre corps à tout âge.

Mais voilà, le problème est que, dans notre société, nous sommes devenus de plus en plus sédentaires. Pour un corps qui s'est développé pendant des millions d'années autour du mouvement, ce n'est pas la panacée, non ?

Pour pouvoir agir, il faut dans un premier temps comprendre et définir. En fonction de votre mode de vie et de vos activités, est-ce que vous êtes sédentaire ? Inactif ?

Nous allons définir ces termes pour que vous puissiez savoir où vous en êtes.

SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ

C'est quoi exactement être sédentaire ?

La sédentarité – vient du terme latin *sedere*, être assis – désigne le fait d'être en position assise ou allongée pendant plus de 8 heures dans la journée (sans compter les heures de sommeil). Ces positions entraînent une faible dépense énergétique. On peut être considéré comme sédentaire rapidement car les situations se cumulent très vite (transports, travail sédentaire, temps pour manger, temps de relaxation le soir, etc.).



De l'*Homo erectus* à l'*Homo sedentarius*

Il a fallu des millions d'années d'évolution pour passer des premiers hominidés au genre *Homo sapiens* que nous sommes. Le corps se redresse, évolue en fonction de son environnement pour devenir une machine d'adaptation. Après des centaines de milliers d'années en tant que chasseur-cueilleur, nous nous sommes sédentarisés il y a 10 000 ans. Sédentarisés car nous n'étions plus nomades, mais toujours très actifs : se déplacer à pied, cultiver les champs, chercher de l'eau, construire sa maison, etc. Mais depuis quelques décennies tout s'est accéléré, au point que près d'un quart de la population mondiale adulte est physiquement inactive¹.

1. L'OMS a publié un rapport en 2018 intitulé *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*.

› Soyez actif, vous n'aurez plus mal !

L'industrialisation et la société de consommation ont tout mis à portée d'un clic. Un étudiant n'a plus besoin d'aller à la bibliothèque, il trouve tout sur Internet, il n'a plus besoin d'aller à l'université, il a des cours en visio. De même, on ne va plus faire ses courses, on commande sur Internet, on se déplace moins au bureau, le télétravail se démocratise et diminue encore plus nos déplacements. Tous ces bienfaits soulagent les hommes dans les tâches difficiles, mais leur développement à l'excès nous conduit à l'immobilité. En voulant nous faciliter la vie, la modernisation entraîne des conséquences sur notre corps, car la période a été trop courte pour qu'il s'adapte à ces changements brutaux. Peut-être que dans quelques milliers d'années notre corps sera adapté à passer plus de temps assis, à moins se déplacer et à rester des heures devant un ordinateur.

Conseil

Un bon indicateur : votre temps passé sur les écrans. Et si vous décidez d'évaluer votre consommation d'écrans sur une journée ? Smartphone, ordinateur, télé, tablette, jeu vidéo ? Combien de temps passez-vous en semaine sur ceux-ci ? Et le week-end ?

20

C'est quoi être inactif physiquement ?

L'inactivité physique signifie qu'il y a un manque de pratique d'activité physique.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, il est recommandé, pour un adulte âgé de 18 à 64 ans, de faire au moins, au cours d'une semaine, 150 minutes d'activité d'endurance modérée. Si vous ne pratiquez pas cette quantité d'activité physique à cette intensité, selon l'OMS, vous êtes inactif.

Les Français sont loin des recommandations de l'OMS et ils ne sont pas les seuls : « Plus d'un quart de la population mondiale est physiquement inactif, ce qui l'expose à un risque de maladies non transmissibles et de mortalité prématurée¹. »



Conseil

150 minutes d'activité d'endurance, c'est 30 minutes de marche par jour (pour aller au bureau par exemple) ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou encore une combinaison des deux types d'activités.

1. Rapport de l'OMS, *op. cit.*

SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ PHYSIQUE



SÉDENTARITÉ

- + de 8 heures en position assise ou allongée (hors sommeil)
- Faible dépense énergétique
- Indicateur : mesure de temps passé devant les écrans



INACTIVITÉ PHYSIQUE

Selon l'OMS, vous êtes inactif si vous ne faites pas :

- 150 à 300 min par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée
- Soit 20 à 30 min de marche par jour d'activité physique (marche rapide, vélo, fitness, etc.)

Maintenant que vous connaissez les définitions, vous pouvez faire un point sur votre mode de vie. Peut-être que vous êtes sédentaire et inactif. Dans ce cas, il faut vraiment mettre en place des stratégies pour prendre soin de votre corps. Mais je pense que si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez commencé à prendre les choses en main. Bravo à vous !

21

À savoir

L'autre cas de figure est que l'on peut être sportif (donc actif) en faisant 1 ou 2 entraînements dans la semaine, mais cela ne nous empêche pas d'avoir un mode de vie plutôt sédentaire. Une fois que nous en avons pris conscience, il est plus facile de prendre des décisions pour mettre des actions en place qui compenseront cette sédentarité et ne pas compter juste sur le sport. Mes conseils : déplacez-vous quand vous le pouvez à pied ou à vélo pour les courtes distances. Marchez 10 à 15 minutes pendant la pause-déjeuner. Téléphonez debout. Optez pour l'escalier plutôt que l'ascenseur, et identifiez toutes les occasions de pratique : faire des pauses mobilité, porter une charge, faire du rangement, se lever pour aller boire.

Loin de moi l'envie d'avoir un discours alarmiste, mais il faut savoir voir les choses en face et assumer le fait que le fonctionnement de notre société ne nous aide pas à avoir un corps libre, mobile, capable de faire face à n'importe quelle situation. Mais surtout, cela ne nous aide pas à avoir un corps sans douleur.

› **Soyez actif, vous n'aurez plus mal !**

DES DOULEURS ET DES BLESSURES

Un adulte ne se blesse pas car il est tombé d'un arbre, mais il a une douleur au cou après une mauvaise nuit, une douleur au dos en ramassant une télécommande, etc. J'essaie de dire avec dérision qu'il y aura toujours des accidents traumatiques, mais que la plupart de nos douleurs ne sont pas traumatiques : tendinites, lombalgies, irritation de nerf (sciatique), etc. Elles sont dues à notre mode de vie.

On regroupe ces troubles sous l'acronyme TMS, troubles musculo-squelettiques. Il s'agit de l'ensemble des affections de l'appareil locomoteur (muscles, tendons, nerfs, articulations) se traduisant par des douleurs et une gêne fonctionnelle.

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Maladies affectant :

- Articulations
- Muscles
- Tendons
- Nerfs

Ils se manifestent par des douleurs et des gênes dans les mouvements qui, sans mesures de prévention, peuvent entraîner à terme une incapacité au travail et dans la vie quotidienne.



22



Le point commun de toutes ces douleurs et gênes ? Notre corps n'est plus capable de faire face aux contraintes qu'on lui demande.



LES CAPACITÉS INDIVIDUELLES



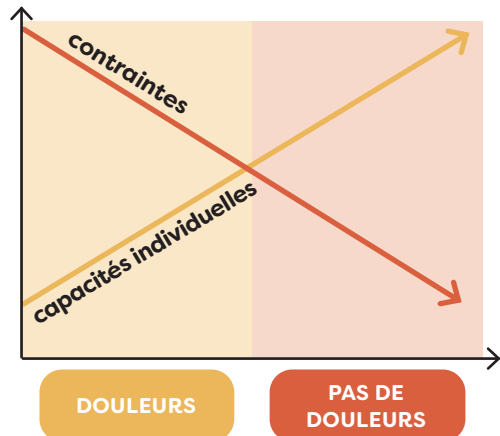
LES SOLLICITATIONS ET CONTRAINTES



Il y a ainsi deux changements à réaliser dans son quotidien :

- améliorer ses capacités individuelles (bouger régulièrement, adopter la mobilité, faire du renforcement musculaire, pratiquer des routines antistress, améliorer son hygiène de vie) ;
- diminuer les contraintes (remplacer sa chaise de bureau par une chaise ergonomique, utiliser une machine pour effectuer des travaux éprouvants, diminuer les situations de stress mental).

Pour être au mieux dans votre corps, vous souhaitez donc réussir progressivement à diminuer les contraintes, mais aussi améliorer vos capacités. Ce principe est résumé dans le schéma suivant :



> **Soyez actif, vous n'aurez plus mal !**

ZOOM SUR LE MAL DE DOS

Une position contraignante, un poids trop lourd pour nous que l'on saisit, sont des contraintes physiques que notre corps doit réussir à gérer. Mais une contrainte n'est pas seulement physique. Prenons l'exemple du mal de dos.

Les avancées scientifiques ont mis en évidence que le mal de dos n'a pas une origine unique, mais est bien dû à un ensemble de facteurs que nous allons maintenant aborder.

À savoir

Le mal de dos est une des douleurs les plus répandues : 4 personnes sur 5 disent avoir déjà eu mal au dos durant leur vie.

24



LES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

Nous allons nous intéresser dans un premier temps aux facteurs psychosociaux, qui englobent notre environnement, notre qualité de vie, mais aussi la manière dont fonctionne notre cerveau. Nous avons beau être très actif et prendre soin de notre corps, si nous négligeons notre sommeil ou notre alimentation, notre corps ne peut pas fonctionner de manière optimale. C'est pour cela qu'il est primordial d'avoir une vision plus globale de la santé.

Est-ce que vous avez déjà souffert d'un lumbago après avoir ramassé une chaussette par terre ?

Cet exemple courant illustre parfaitement le besoin de globalité. Au lieu d'incriminer le « faux mouvement », il faut regarder le contexte individuel. Beaucoup de questions, mais qui vous permettront de connaître votre état de forme à un instant T. Ce contexte est important à prendre en compte lorsque la douleur survient. Le fait de venir ramasser une chaussette dans une position qui ajoute un peu de contraintes physiques au dos n'est que la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

Alors bien sûr, certaines choses vous semblent du bon sens : la qualité du sommeil, la qualité de l'alimentation, etc., mais certains aspects de la santé émotionnelle et autres discours sur notre corps sont moins évidents, mais tout aussi importants...

25

Conseil

Zoomer sur le contexte individuel. Quelques questions à se poser...
Où en sommes-nous lorsque cette douleur arrive ? Bénéficions-nous d'un sommeil de qualité ? Ressentons-nous une fatigue plus importante ? Travaille-t-on davantage ces derniers temps ? Est-ce que cela se passe bien au travail ou sommes-nous insatisfait dans notre vie professionnelle ? Stressé peut-être ? Est-ce que nous sommes plus sédentaires ces derniers temps ? Et côté alimentation, prend-on le temps d'avoir des repas de qualité ou se limite-t-on à une alimentation sur le pouce de type fast-food ? Est-ce qu'il n'y a pas une certaine retenue, une appréhension dans nos gestes, car nous nous sommes déjà fait un lumbago il y a quelques années et que nous restons toujours vigilant pour ne pas en souffrir de nouveau ?