

ANNE DUFOUR

Mon cahier des
MOUVEMENTS
qui guérissent



**40 mouvements simples & efficaces
pour tout soulager... ou presque !**

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

MISE EN GARDE

L'objet de ce cahier est de donner des conseils généraux applicables au plus grand nombre et de vous fournir des informations utiles pour un mieux-être au quotidien.

Ces conseils et indications ne doivent toutefois en aucun cas être considérés comme une recommandation de traitement ou un diagnostic.

Si vous avez la moindre particularité physique ou médicale, et notamment en cas de douleurs aiguës, de pathologies articulaires chroniques, dégénératives, rhumatismales, de pathologies cardiaques, respiratoires, vasculaires ou tout autre pathologie systémique pour laquelle vous seriez suivi, si vous êtes enceinte, vous ne devrez pas réaliser les exercices et les mouvements de ce guide sans avoir d'abord consulté votre médecin traitant.

Tous les exercices et mouvements de ce cahier se réalisent sans aucune douleur. À la moindre apparition de symptômes douloureux, arrêtez l'exercice et contactez un professionnel de santé.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849392195

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

SOMMAIRE

ANXIÉTÉ.....6

- ♦ Je me défoule : shadow boxing6
- ♦ Je me défoule : marche rapide7
- ♦ Je me détends : natation7
- ♦ Je me détends : yoga7

ARTHROSE8

- ♦ Dos.....9
- ♦ Genou.....9
- ♦ Hanche.....9
- ♦ Épaule.....9
- ♦ Coude.....10
- ♦ Main10
- ♦ Cou.....10

ASTHME11

- ♦ Relaxation & respiration
détoxifiante11
- ♦ L'arc12
- ♦ Le héros couché12
- ♦ Marchez et courez12

BALLONNEMENTS13

- ♦ La base : marcher chaque jour.....14
- ♦ Le cran au-dessus : gagner14
- ♦ Le cran optimal :
pratiquer un sport15

BOOSTER LE CERVEAU.....16

- ♦ Endurance, running16
- ♦ La gym pour le cerveau17
- ♦ Dynamisation & reconnexion
des hémisphères cérébraux.....17
- ♦ Activation du bras.....17
- ♦ Le 8 couché18

BRAS FERMES.....19

- ♦ Mission « bras de fer »19
- ♦ Séance de boxe20
- ♦ La corvée d'eau.....20
- ♦ Par-dessus la tête20
- ♦ Jouez à l'élastique20

BRONCHITE21

- ♦ Respiration abdominale22
- ♦ Vider des poumons
pleins de glaires22

CELLULITE23

- ♦ Marche active
ou running dans l'eau.....23
- ♦ Le squat spécial peau d'orange.....24
- ♦ Le pédalo-chevilles24

CHOLESTÉROL & TRIGLYCÉRIDES.....25

- ♦ Programme Endurance26
- ♦ Programme Résistance
& Souplesse.....26

CONSTIPATION.....28

- ♦ Les abdos 100 % transit28
- ♦ La respiration qui déconste29
- ♦ Automassage des viscères.....29

CRAMPES30

- ♦ Ma séance des 7 étirements.....30

DÉPRIME32

- ♦ La respiration calme.....33
- ♦ La pince debout.....33
- ♦ Le chien tête en bas33

DIABÈTE.....34

- ♦ Circuit antidiabète au quotidien.....35

ÉPAULES

DOULOUREUSES.....37

- ♦ Le manche à balai.....37
- ♦ La bouteille d'eau n° 138
- ♦ La bouteille d'eau n° 2.....38
- ♦ La serviette.....38
- ♦ Le blouson39
- ♦ Le livre en équilibre39
- ♦ La couette.....40
- ♦ En cas de contracture, d'arthrose
& autre douleur d'épaule40

ÉQUILIBRE41

- ♦ Le flamant rose41
- ♦ Droit comme un I42
- ♦ La planche asymétrique42

FRILOSITÉ43

- ♦ Réveiller ses surrénales43
- ♦ Allez au contact44
- ♦ SOS cas particuliers44

GENOUX45

- ♦ Réveil musculaire et articulaire.....46
- ♦ Étirer l'avant de la cuisse.....46
- ♦ muscler l'avant de la cuisse47
- ♦ Étirer l'arrière de la cuisse.....47
- ♦ Dessiner une étoile47

HYPERTENSION

ARTÉRIELLE.....48

- ♦ Yoga du matin : makarasana48
- ♦ Marche rapide en journée.....49
- ♦ Qi gong du soir : relaxation49

INSOMNIE.....50

- ♦ Respiration lente & profonde51
- ♦ Le mur.....51
- ♦ Droite-gauche.....52
- ♦ Le dos rond.....52

INTESTINS IRRITABLES.....53

- ♦ La salutation au soleil.....54
- ♦ Vache & chat55
- ♦ L'enfant55

LIBIDO56

- ♦ Musculation intime57
- ♦ Exercices de Kegel57
- ♦ Étirez, assouplissez58

LUMBAGO59

- ♦ Étirements des lombaires60

MAUX DE TÊTE61

- ♦ Les mouvements « prévention »62
- ♦ Les mouvements qui sauvent62

MUSCLER LES CUISSES64

- ♦ Les squats65
- ♦ Le soulèvement des hanches
avec une jambe65
- ♦ Les battements sur le côté65

NÉVRALGIE D'ARNOLD 66

- ♦ Par la peau du cou67
- ♦ Les fesses à 90°67
- ♦ Marchez dessus67
- ♦ L'agrandi allongé68
- ♦ Le coup du trapèze68

POITRINE FERME & GALBÉE69

- ♦ Dos crawlé70
- ♦ Pompes spéciales seins d'acier70
- ♦ Ski de fond à la maison70

RESPIRATION71

- ♦ La respiration de feu72
- ♦ Moulinets72
- ♦ Pédalo & ciseaux72
- ♦ Amplitude respiratoire73
- ♦ Dégager la cage thoracique73

SCIATIQUE74

- ♦ Chat-vache75
- ♦ Inspiré des crocos75
- ♦ Étirement de la cuisse76
- ♦ Étirement du fessier76

STRESS, ÉMOTIONS, PALPITATIONS...77

- ♦ Exercice SOS urgence78
- ♦ En traitement de fond79

ANXIÉTÉ

les mouvements qui apaisent

*Boxe imaginaire, natation et chien tête en bas :
tout un programme pour retrouver la sérénité.*

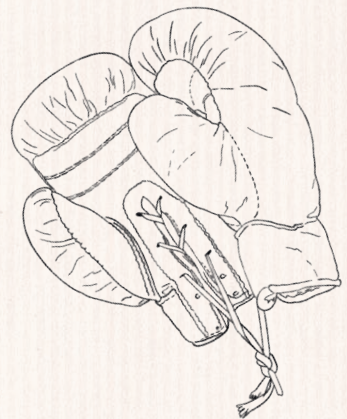
L'anxiété se dissout dans l'activité physique. Ce n'est pas magique, mais neuro-hormonal : le travail musculaire entraîne la fabrication d'une cascade d'hormones et de neurotransmetteurs apaisants, dont les célèbres endorphines.

À VOUS DE JOUER !

JE ME DÉFOULE : SHADOW BOXING

Le shadow boxing, sport complet, consiste à donner des coups à un adversaire imaginaire. Votre patron, vos soucis, les impôts, bref : vous vous défoulez en frappant l'origine de votre anxiété. Pour un maximum d'efficacité, faites une séance 3 fois par semaine, pendant 15 min, en suivant le programme : échauffement, puis exercices cardio, et enfin retour au calme.

- ♦ **Échauffement (5 min)** : sautillez, déplacez-vous en cercle en bougeant les épaules, les bras, jusqu'à sentir votre corps en début de transpiration.
- ♦ **Exercices cardio (5 min)** : frappez votre ennemi sans relâche et avec précision. Pas de gestes désordonnés. Par exemple : 10 uppercuts, puis 10 crochets, puis à nouveau 10 uppercuts, tout en vous penchant sur les côtés ou en vous reculant entre deux pour éviter ses propres « coups ».
- ♦ **Retour au calme (5 min)** : bougez plus lentement, en balançant des petits crochets de temps en temps tout en secouant bras, mains et jambes.



JE ME DÉFOULE : MARCHE TRÈS RAPIDE

Rythme : à pratiquer 5 à 7 fois par semaine, 30 min minimum.

- ♦ Marcher vite fait travailler le bas du corps. Si vous ajoutez des bâtons de marche nordique pour faire aussi travailler le haut, c'est encore mieux.
- ♦ Marchez normalement 5 min, puis augmentez le rythme jusqu'au maximum (juste avant de vous mettre à courir) 5 min. Ralentissez 2 min, puis repartez en rythme maximum.
- ♦ Alternez lent/rapide durant 30 min minimum, 60 min seront encore plus payantes.

JE ME DÉTENDS : NATATION

Rythme : à pratiquer 2 fois par semaine, 30 min minimum.

L'eau, l'apesanteur, le travail musculaire répétitif et cardiaque sans douleur, le contrôle respiratoire : tout est réuni pour faire reculer l'anxiété.

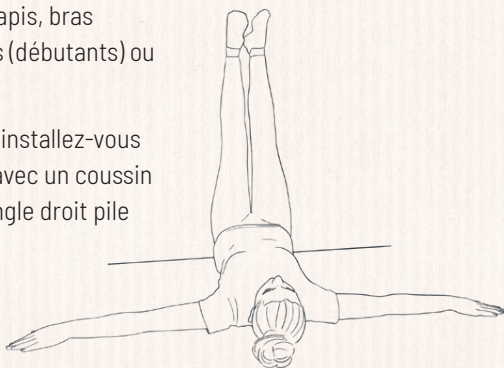
- ♦ Alternez brasse, crawl et nage sur le dos durant au moins 30 min.
- ♦ Vous pouvez remplacer la natation par une autre activité aquatique : gym, vélo, longecôte... avec toujours l'eau à hauteur de poitrine.

JE ME DÉTENDS : YOGA

Rythme : à pratiquer 3 à 5 fois par semaine, 15 min.

Le yoga ancre dans le présent, là où l'anxiété résulte d'un événement passé ou de l'avenir qui effraie. C'est une parenthèse qui offre un répit.

- ♦ **Chien tête en bas – détendre toute la colonne** : assis sur les talons, faites glisser vos mains vers l'avant du tapis. Basculez vers l'avant en déplaçant le poids du corps et en montant le bassin vers le ciel. Si vous débutez, gardez les talons légèrement décollés du sol et les genoux légèrement pliés. Peu à peu, vous parviendrez à avoir des talons bien posés sur le tapis, bras tendus, dos et jambes droits. Restez 40 secondes (débutants) ou plusieurs minutes (aguerris).
- ♦ **Viparita Karani – super relax** : allongé sur le dos, installez-vous jambes contre un mur. Si ça tire, calez vos reins avec un coussin ou un tapis roulé. L'important est de former un angle droit pile avec le mur et le sol. Restez ainsi 10 min.



ARTHROSE

bouger pour préserver ses articulations

Vous souffrez d'arthrose ? Contrairement aux idées reçues, le mouvement fait partie intégrante des soins. Mais pas n'importe lequel, et pas n'importe comment.

Le sport de haut niveau favorise l'arthrose en abîmant les articulations par des sollicitations intenses répétées. Mais le sport « normal », et l'activité physique en général, sont au contraire amicaux pour vos tendons, muscles, ligaments et articulations. Que vous souffriez d'arthrose débutante ou installée, il est crucial de conserver une activité physique suffisamment soutenue, mais adaptée à vos possibilités. L'idée : soulager la douleur, renforcer et préserver vos articulations malades, améliorer votre qualité de vie et votre équilibre, et donc éloigner les risques de chute.

POURQUOI ENTRETENIR NOS ARTICULATIONS ?

Le mouvement est la seule façon d'améliorer la vascularisation du cartilage, de refaire de la matière articulaire (et de l'os), ou encore de produire des liquides protecteurs et antidouleur. En plus, pratiquer un sport renforce les muscles jouxtant l'articulation douloureuse, qui ainsi la protègent. Cela permet d'éviter l'instabilité articulaire, le mauvais équilibre, et donc les chutes. Enfin, bouger limite le risque de surpoids, et de ce fait allège l'ensemble des articulations habituellement sursollicitées par les kilos en trop. Reste évidemment à éviter la pratique en cas de crise aiguë, et à fuir les disciplines qui pourraient aggraver votre cas (course à pied, foot, tennis, basket, volley...).

À VOUS DE JOUER !

Les exercices proposés sont destinés principalement aux personnes atteintes d'arthrose débutante. Pour les cas plus « compliqués », mieux vaut rencontrer un professionnel du mouvement, par exemple un kiné, pour des conseils 100 % adaptés à votre cas.

Adaptez vos efforts, surtout en période de crises inflammatoires douloureuses. **Les exercices ne doivent PAS faire mal**, peut-être tout au plus tirer un peu au début, car vous allez contre un processus d'enraidissement et de destruction. En aucun cas ils ne doivent aggraver une douleur.

DOS

- ◆ Dérouillage matinal : assis sur une chaise, enrroulez-vous sur vous-même doucement, tête vers les genoux, vertèbre par vertèbre. Remontez tout aussi lentement.
- ◆ Toujours assis, face à une table, levez les genoux l'un après l'autre jusqu'à toucher le dessous du plateau, tout en appuyant fort avec vos deux mains à plat sur le plateau.
- ◆ Debout, mains en l'air (façon hold-up), écartez et rapprochez vos mains comme pour faire des applaudissements très amples.

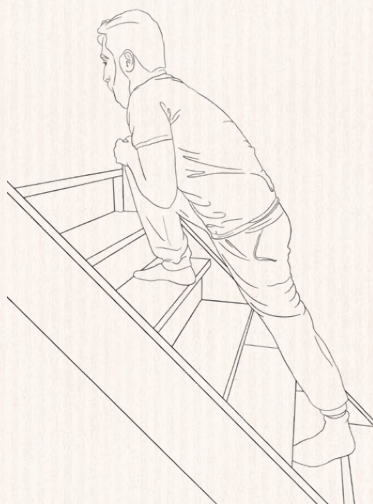
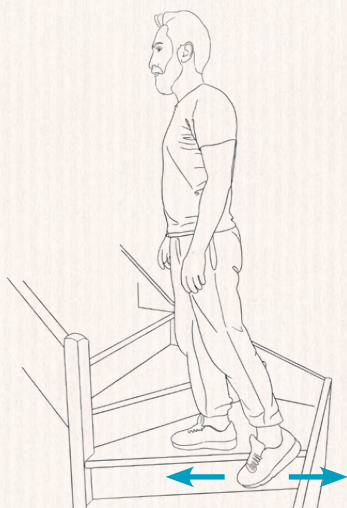
GENOU

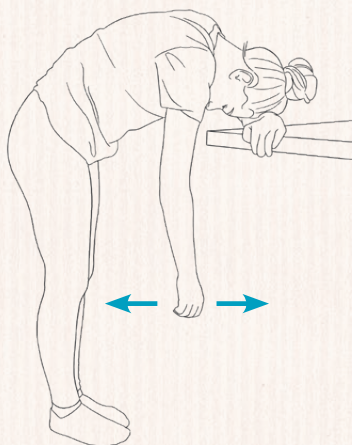
- ◆ Assis sur une chaise, jouez avec vos pieds à dessiner des ciseaux, monter les genoux, soulever une petite table en bois (ou un banc) avec vos pieds. Le but est de travailler les muscles des cuisses.



HANCHE

- ◆ Dans les escaliers, face au mur et non face à la pente (donc, perpendiculaire à cette dernière), debout sur une marche, sur un pied, laissez pendre l'autre jambe et balancez-la d'avant en arrière. Gardez le dos droit, seule la hanche travaille.
- ◆ Toujours dans l'escalier, étirez vos cuisses une par une en appuyant le haut du corps quelques marches plus haut.





ÉPAULE

- ◆ Debout, appuyé contre un meuble à hauteur de buste, laissez pendre votre bras en dessinant des petits cercles et des va-et-vient doux. Changez de bras.
- ◆ Puis, toujours debout, main gauche derrière le dos, posez votre main droite à plat sur le mur à hauteur juste sous la poitrine, et montez en utilisant vos doigts comme le ferait une araignée, jusqu'à atteindre la hauteur du menton. Changez de main.

COUDE

- ◆ Assis dos droit contre le dossier, pliez un bras pour venir toucher le bas du cou/la clavicule. Si ça fait mal, arrêtez-vous avant, et chaque jour essayez de gagner quelques millimètres.
- ◆ Toujours assis, face à une table, prenez en main un objet léger (serviette pliée en rond, bouteille d'eau vide...). Faites-le basculer de gauche à droite à la seule force du poignet : rien d'autre ne doit bouger, notamment pas l'épaule. Si vous y arrivez bien, remplissez peu à peu la bouteille d'eau, pour rendre l'exercice encore plus efficace.



MAIN

- ◆ Jouez avec une balle en mousse : ouvrez et fermez les doigts sur la balle, pétrissez, malaxez.
- ◆ Rapprochez vos deux mains en mettant vos pouces et vos index face à face : plus le creux entre les mains est petit, mieux cela vaut.

COU

- ◆ Debout, dos le long d'un mur, étirez au maximum votre tête vers le haut. L'arrière du crâne reste en contact avec le mur, le dos droit aussi.
- ◆ Éloignez-vous ensuite du mur et dessinez des traits et des cercles très lents avec la tête.

CHOLESTÉROL & TRIGLYCÉRIDES

et si bouger pouvait les faire baisser ?

Graisses dans le sang et sport, quel rapport ? C'est simple : les sportifs ont un meilleur taux de cholestérol (et de triglycérides) que les autres. Et donc, un risque cardio-vasculaire bien moindre. Voici leurs secrets.

Le cholestérol est un paramètre cardiaque important à suivre. Car si un taux pas trop élevé de « bon » cholestérol (HDL) est plutôt protecteur, au contraire, un excès de « mauvaises » matières grasses (LDL + triglycérides) dans le sang bouche les artères. Si l'alimentation (excès de sucre et d'alcool surtout, et d'abus général, y compris de protéines et de gras) est directement liée à la quantité et à la qualité des graisses circulant dans le corps, l'activité physique est le second pilier pour parvenir à les contrôler.

BOUGER EST THÉRAPEUTIQUE

Que l'excès de cholestérol ou de triglycérides soit dû à une mauvaise alimentation (à corriger évidemment), à une anomalie génétique ou encore à un stade de la vie – par exemple, la ménopause – dans quasi tous les cas, l'exercice les fait diminuer. Et si un traitement s'avère indispensable, le mouvement renforce toujours son efficacité. Insérer davantage de mouvements dans votre vie portera forcément ses fruits, et rapidement en plus. C'est encore plus vrai si vous partez de « zéro », si vous êtes totalement sédentaire ou presque : l'activité physique, ne serait-ce que la marche, fera baisser spectaculairement vos taux de graisses dans le sang.

LA QUESTION QUI FAIT RAGE

Les spécialistes n'ont pas encore tranché : vaut-il mieux faire du sport plus longtemps ou plus intensément ? La réponse semble être : plus longtemps. Autrement dit, plus longtemps on bouge dans la journée ou la semaine, plus les lipides sanguins diminuent.

Ainsi, en fonction de vos capacités, mieux vaut marcher 2 h par jour que courir 15 min, mieux vaut courir doucement 1 h que rapidement 20 min. L'objectif est d'arriver, à votre rythme, à cocher ces deux cases : 2 h d'activité modérée par jour + 1 à 2 séances de sport un peu plus intensif par semaine.

À VOUS DE JOUER !

Voici un programme anticholestérol et triglycérides en 2 mois (pour les débutants) :

PROGRAMME « ENDURANCE »

Objectif : cholestérol total : moins de 2 g/l, dont moins de 1,6 g/l pour le LDL, entre 0,40 et 0,60 g/l pour le HDL (triglycérides total : moins de 1,5 g/l). Il s'agit de chiffres moyens indicatifs, ils diffèrent en fonction de votre âge et de votre niveau de risque cardiaque, à voir avec votre médecin.

- ♦ **Niveau 1 (15 jours)** : marchez tranquillement 1 h par jour (allure de type promenade du chien).
- ♦ **Niveau 2 (15 jours)** : marchez 1 h par jour en alternant les moments rapides (pendant plusieurs minutes) et plus calmes, le temps de « récupérer » pour repartir en mode rapide.
- ♦ **Niveau 3 (15 jours)** : marchez 2 h par jour selon les mêmes modalités qu'en niveau 2 (1 h le matin, 1 h l'après-midi).
- ♦ **Niveau 4 (15 jours)** : en plus de la marche du niveau 3, ajoutez une séance de sport 1 fois par semaine, par exemple le dimanche matin. La séance doit durer de 1 h 30 à 2 h. Vélo, natation, course à pied, aviron, ping-pong... peu importe, mais votre cœur doit battre fort et vite (dans les limites supportables par votre organisme, demandez conseil à votre médecin). Restez désormais à ce rythme de croisière.

PROGRAMME « RÉSISTANCE » & SOUPLESSE

La musculation (ou le gainage, ou le renforcement musculaire) est un excellent moyen de réduire les taux de cholestérol et de triglycérides. À la fois simple et complet, cet enchaînement de postures de base de yoga, appelé salutation au soleil, permet de réchauffer et de renforcer les muscles les plus importants du corps.

Rythme : à faire au moins 2 fois par semaine, mais tous les matins (ou un jour sur deux), c'est encore mieux.

Le principe : faire des salutations au soleil durant 10 min. Cela peut donc aller de 1 à 5 ou 7 enchaînements complets en fonction de votre rapidité.

12. EXPIREZ

Relâchez les bras en prière.

1. EXPIREZ

Joignez les mains en prière.

2. INSPIREZ

Étirez les bras au-dessus de la tête, puis légèrement en arrière. Ouvrez le plexus solaire.

3. EXPIREZ

Étirez les bras jusqu'au sol, tête aux genoux, mains et orteils alignés.

4. INSPIREZ

Jambe droite derrière vous, pressez le bassin vers le sol, étirez la colonne, levez la tête.

5. RETENEZ VOTRE SOUFFLE

La jambe gauche rejoint la jambe droite derrière vous pour former une belle planche.

6. EXPIREZ

Amenez les genoux, le front et la poitrine au sol.

11. INSPIREZ

Étirez les bras au-dessus de la tête puis légèrement en arrière. Ouvrez le plexus solaire.

10. EXPIREZ

Avancez le pied gauche pour la pince debout semblable au n° 3.

9. INSPIREZ

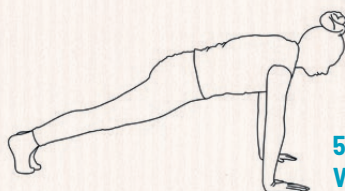
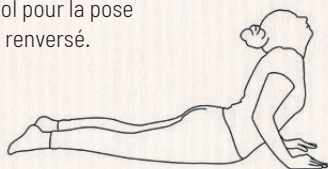
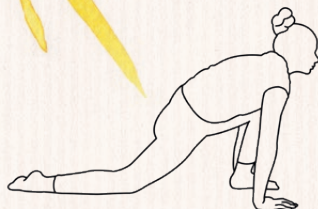
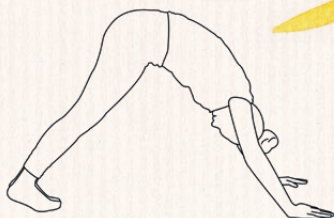
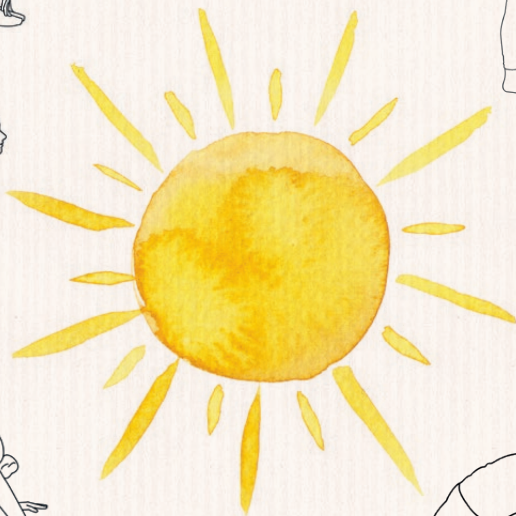
Avancez le pied droit dans une grande fente avant.

8. EXPIREZ

Amenez les talons le plus près du sol pour la pose du V renversé.

7. INSPIREZ

Étirez-vous comme un cobra.



CRAMPE

étirez, respirez

Difficile de faire à la fois moins grave et plus douloureux. La crampe est aussi banale que gênante, mais il n'y a pas de fatalité, on peut la prévenir.

À la loterie de la crampe, le mollet est un grand gagnant, suivi de près par le pied et la cuisse. Même si elle peut s'attaquer à n'importe quel muscle du dos, des doigts ou de la nuque, les membres inférieurs sont ses proies favorites.

Cette contraction musculaire involontaire dure une dizaine de secondes (plus longtemps, c'est de la tétanie) et trouve souvent son origine dans un muscle « fatigué », soit suite à un trop dur et trop long travail, soit au contraire pour cause d'abus de sédentarité. Dans les deux cas, le muscle perd les pédales et ne sait plus bien quand ni comment se contracter/décontracter. Ajoutez une déshydratation même légère (le manque d'eau affole les muscles, qui se contractent à proximité d'un nerf), une déficience en minéraux (calcium/magnésium/potassium) à cause d'une alimentation médiocre ou de certains médicaments, une météo trop froide (le muscle non échauffé souffre), et vous avez le cocktail idéal.

En cas de crampe, il faut étirer doucement et longuement le muscle contracté dans le sens inverse de la contraction, ce que l'on fait de toute façon par réflexe. Mais épargnez-vous ce cauchemar grâce à une routine quotidienne amicale envers vos fibres musculaires.

À VOUS DE JOUER !

Rappel : ne jamais attaquer une séance de sport déjà fatigué, sinon, crampes quasi garanties.

MA SÉANCE DES 7 ÉTIREMENTS

Un corps entraîné et étiré est un corps heureux, donc sans crampes. Quel que soit le sport que vous pratiquiez, faites-le régulièrement, à votre rythme. La routine est l'amie du muscle. Environ 2 à 3 h après la séance (pas tout de suite), étirez-vous.

- ♦ Voici la routine de stretching recommandée pour tous, sportifs ou non. Peu importe l'ordre, du moment que vous travaillez les 7 étirements. Pour chaque exercice, restez au moins 1 min (ou plus), le temps que, au fil des cycles respiratoires, le muscle « cède » et s'allonge.

- ♦ Nous avons insisté ici sur les membres inférieurs, cibles n° 1 des crampes. Mais ajoutez-y le haut du corps (bras en l'air, rotations douces du cou...) si vous êtes sujet aux contractures du tronc ou des membres supérieurs.
- ♦ Faites cette séance tous les soirs si vous avez des crampes nocturnes ; n'importe quand dans la journée si elles frappent sans crier gare.



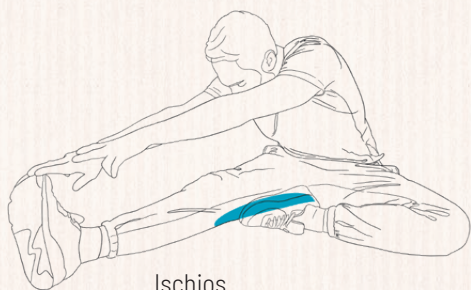
Quadriceps



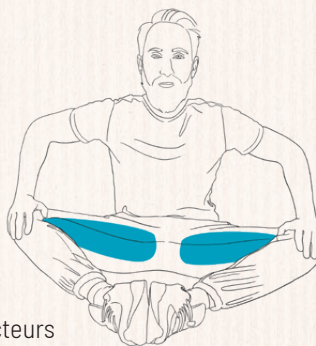
Fessiers



Mollet



Ischios



Adducteurs



Psoas



Pyramidal + psoas

LUMBAGO

les mouvements qui soulagent

*Quand les lombaires se bloquent, la douleur est fulgurante et on est comme paralysé.
On peut toutefois agir et accélérer le retour à la normale grâce à
quelques exercices très ciblés.*

Le lumbago survient généralement à cause d'un « mauvais » mouvement brusque (déménagement, descente d'une valise sur le quai depuis le train, laçage de chaussures... la terre est basse !) ou d'une malposition prolongée (voiture, train, bureau...). Il s'installe de préférence sur un dos insuffisamment musclé. Aussi, pour éviter les récurrences, particulièrement si vous êtes sujet aux maux de dos chroniques, il sera indispensable de renforcer ses muscles dorsaux et abdominaux.

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

Le moindre mouvement de plus de 3 mm vous arrache une grimace, voire vous coupe le souffle ? Pendant quelques heures à une journée, si la crise est intense, bougez peu et réclamez de fréquents massages aux huiles essentielles anticontractures et anti-inflammatoires.

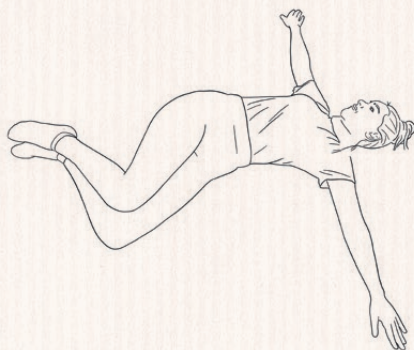
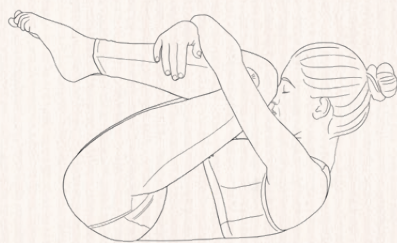
Le plus rapidement possible, faites les exercices détaillés ici, car la douleur du lumbago, due à une inflammation + une contracture locales, a beau être spectaculaire, elle n'est pas grave. Alors que l'immobilisation, si ! Quel que soit le mal de dos, il est indispensable de poursuivre une activité quotidienne normale (ou presque), de manière à ne pas subir de fonte musculaire (qui entraînera de nouveaux maux de dos), et à ne pas laisser se raidir le dos (qui provoquera la survenue de contractures encore plus douloureuses).

À VOUS DE JOUER !

Pour apaiser la douleur et retrouver une certaine amplitude, dès que cela va un petit peu mieux, faites les mouvements d'étirements suivants très lentement, tranquillement, en respirant profondément.

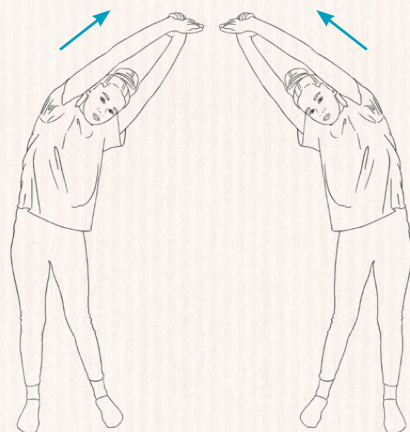
ÉTIREMENTS DES LOMBAIRES

- ♦ Allongez-vous sur un tapis de sol, sur le dos. Pliez les jambes de manière à faire l'œuf, genoux à la poitrine, en expirant bien.
- ♦ Reprenez la position de départ, et recommencez une dizaine de fois, matin, midi et soir.
- ♦ **Variante** : si vous le pouvez, les bras en croix, jambes repliées, faites pivoter doucement les fesses de manière à ce que vos jambes soient d'un côté et votre visage tourné soit vers le ciel, soit de l'autre côté. Vous pouvez commencer par une seule jambe si c'est plus facile.



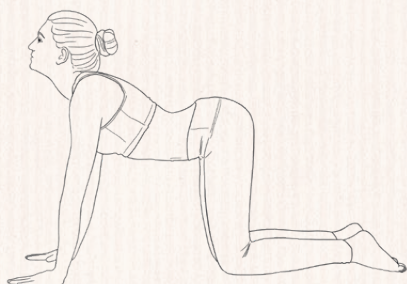
ÉTIREMENTS DES LOMBAIRES

- ♦ Debout, pieds légèrement écartés, levez les bras vers le ciel et attrapez l'un de vos poignets avec l'autre main.
- ♦ Penchez-vous légèrement sur un côté, puis sur l'autre. Gardez le dos bien droit et le corps bien fixe, ne tournez pas le tronc. Recommencez une dizaine de fois par côté.



ÉTIREMENTS DES LOMBAIRES

- ♦ À quatre pattes, allez vous asseoir doucement sur vos talons en allongeant les bras devant vous.
- ♦ Restez ainsi en position d'étirement le temps de quelques cycles respiratoires, et recommencez 5 ou 6 fois de suite.



MUSCLER LES CUISSES

le secret de l'autonomie

Des cuisses musclées et fuselées, c'est joli. Mais c'est surtout la seule façon de se lever facilement et de marcher. Un passeport pour l'autonomie.

Travailler ses cuisses est vital, car elles seules permettent de se lever sans basculer, de rester « solides » sur ses jambes, et par conséquent de ne pas tomber. Les cuisses prennent également en charge des objets lourds, ce qui protège le dos et évite bien des douleurs lombaires. Et puis, ce sont elles qui consomment le plus de calories, car ce sont les plus gros muscles du corps (avec les fesses) : faire du renforcement musculaire des cuisses, c'est avancer à pas de géant vers une silhouette plus fine. Au travail !

À VOUS DE JOUER !

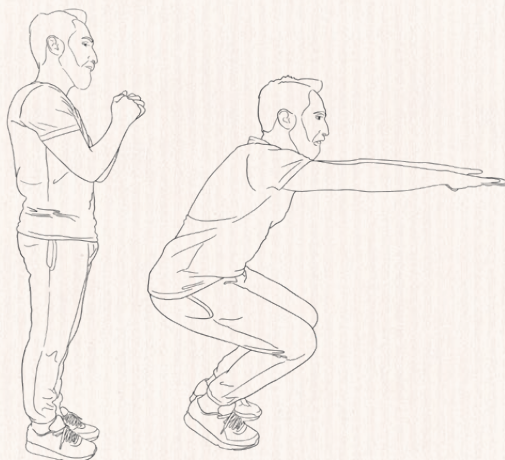
Ces exercices sont accessibles à tous, mais bien d'autres mouvements peuvent muscler vos cuisses au quotidien. Par exemple monter les escaliers, pédaler, vous lever de la chaise sans vous aider ni des bras ni des accoudoirs...

LES SQUATS

Débutant : 5 fois. **Intermédiaire** : 10 fois.

Olympique : 20 fois.

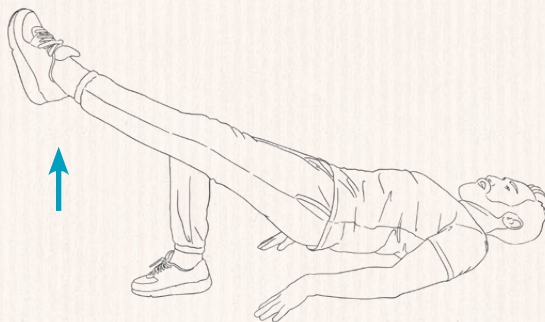
- ♦ Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, « asseyez-vous » en pliant très lentement les jambes et en tendant les bras devant vous. Attention, il n'y a pas de siège...
- ♦ Une fois la position la plus assise possible atteinte, relevez-vous aussitôt sans modifier vos appuis : tout le poids du corps porte sur les talons.
- ♦ Lorsque vous serez un peu aguerri, restez un peu en position assise, puis plus longtemps au fil des jours.



LE SOULÈVEMENT DES HANCHES AVEC UNE JAMBE

Débutant : 5 fois lentement. **Intermédiaire** : 10 fois lentement. **Olympique** : 10 fois rapidement.

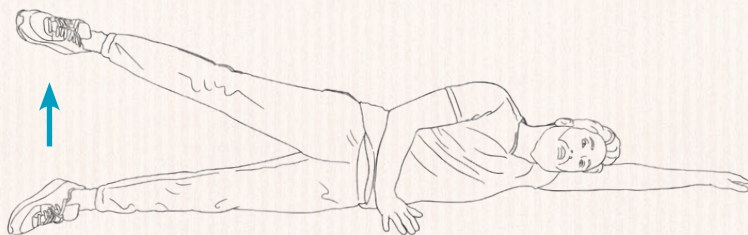
- ♦ Allongé sur le dos, pliez le genou droit pour rapprocher le pied de vos fesses. Poussez sur le talon droit tout en levant la jambe gauche bien droite.
- ♦ Levez ainsi les fesses (et donc les hanches) jusqu'à ce que votre jambe soit parfaitement alignée avec le haut du corps, qui se décolle lui aussi du tapis. La jambe doit être parfaitement tendue. Recommencez en changeant de jambe.



LES BATTEMENTS SUR LE CÔTÉ

Débutant : 5 fois lentement. **Intermédiaire** : 10 fois lentement. **Olympique** : 10 fois rapidement.

- ♦ Allongé sur le côté droit, corps gainé, hanches alignées, tête posée sur le bras, posez la main gauche sur le tapis pour trouver votre équilibre.
- ♦ Levez la jambe gauche bien droite, puis redescendez-la lentement sans la laisser toucher la cheville droite. Remontez juste avant. Recommencez en changeant de jambe, et donc de côté.



ENCORE PLUS FORT

Même assis devant votre ordinateur, vous pouvez faire travailler vos cuisses. Il suffit de tendre une jambe sous le bureau, parfaitement à l'horizontale. Tenez si possible 10 secondes, puis quand vous serez expert, 30 secondes, et jusqu'à 1 min pour les plus forts. Changez de jambe, tout en continuant à taper votre texte...

Dans la même collection



Découvrez nos autres publications sur : www.mosaïque-sante.com

Mon cahier des MOUVEMENTS qui guérissent

**40 mouvements simples & efficaces
pour tout soulager... ou presque !**

Ce cahier propose de soulager 30 maux du quotidien grâce à une quarantaine de mouvements faciles à mettre en œuvre. Présenté par affections, il permet de trouver rapidement le petit geste qui va tout arranger !

Vous trouverez des mouvements pour soulager des maux physiques (mal de dos, dégager les voies respiratoires, genoux qui « coince », migraines, etc.), mais également des mouvements pour soulager les maux émotionnels qui empoisonnent régulièrement notre quotidien (stress, anxiété, insomnie...).

Simple à exécuter, les exercices peuvent être réalisés n'importe où, sans matériel particulier : nul besoin d'être doué(e) en gymnastique ou en yoga ! Pour une pratique réussie et efficace, chaque mouvement est accompagné d'une illustration.

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en nutrition et médecines douces. Présidente de l'Association Danièle Festy, elle est également maître-praticien en aromathérapie et praticien en aromathérapie cosmétique. Elle signe la rubrique « Le mouvement qui soigne » du magazine Rebelle-Santé depuis plusieurs années. Elle est également l'autrice de nombreux ouvrages aux éditions Leduc et Mosaïque-Santé.



FABRIQUÉ
EN FRANCE

www.mosaïque-santé.com

Prix France TTC **10 €**

