

Anne Dufour



Mon manuel des **mouvements** **qui guérissent**

Simple et efficace, ils soulagent tout !

*Soulagez près
de 50 maux
physiques
et émotionnels
du quotidien*

*Bougez,
ça fait du bien !*

200
mouvements
illustrés pour
tout arranger



ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

MISE EN GARDE

L'objet de cet ouvrage 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 : 9782849392966

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.

Anne Dufour



Mon manuel des **mouvements** **qui guérissent**

Simples et efficaces, ils soulagent tout !



ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Sommaire

Avant-propos.....	9
-------------------	---

LES MOUVEMENTS SOS

ALGODYSTROPHIE (SDRC)	11
Le poignet, le bras.....	12
Le coude.....	14
Le genou.....	14
La cheville/le pied.....	15
Bougez.....	15

ANXIÉTÉ	16
Je me défoule : shadow boxing.....	16
Je me défoule : marche très rapide.....	17
Je me détends : natation.....	17
Je me détends : yoga.....	17

ARTHROSE	18
Dos.....	19
Genou.....	19
Hanche.....	19
Épaule.....	20
Coude.....	20
Main.....	20
Cou.....	20

ASTHME	21
Relaxation & respiration détoxifiante.....	21
L'arc.....	22
Le héros couché.....	22
Marchez & courez.....	22

BALLONNEMENTS	23
La base : marcher chaque jour.....	24
Le cran au-dessus : gainer.....	24
Le cran optimal : pratiquer un sport.....	25

BOOSTER LE CERVEAU	26
Endurance, running.....	26
Dynamisation et reconnexion des hémisphères cérébraux.....	27
Activation du bras.....	27
Le 8 couché.....	28

BRAS RAMOLLOS	29
Mission bras de fer.....	29
La corvée d'eau.....	30
Par-dessus la tête.....	30
Jouez à l'élastique.....	30
Séance de boxe.....	30

BRÛLE-GRAISSES	31
La corde à sauter.....	32
Le squat.....	32
Le cobra.....	32

BRONCHITE	33
Respiration abdominale.....	34
Vider des poumons pleins de glaires.....	34

CANAL CARPIEN	35
Redonner de la souplesse articulaire.....	36
Réduire la compression nerveuse.....	37
Renforcer l'avant-bras.....	37
Étirer dos et cou.....	38

CELLULITE	39
Marche active ou running dans l'eau.....	39
Le squat spécial peau d'orange.....	40
Le pédalo-chevilles, super veineux.....	40

CHOLESTÉROL ET TRIGLYCÉRIDES	41
Programme « endurance ».....	42
Programme résistance et souplesse.....	42

CONSTIPATION	44
Les abdos 100 % transit.....	44
La respiration qui déconstipe.....	45
Automassage des viscères.....	45
CRAMPE	46
Ma séance des 7 étirements.....	46
CRURALGIE	48
Décharger la douleur	48
Étirement du nerf crural.....	49
Relâche du nerf crural qui tire.....	49
Marche douce ou un peu plus rapide	49
DÉPRIME	50
La respiration calme : faire le vide	51
La pince debout.....	51
Le chien tête en bas	51
DIABÈTE	52
Circuit antidiabète au quotidien	53
DOS INSTABLE	56
Le bird-dog (l'oiseau-chien).....	57
Une session endurance.....	57
ÉPAULES DOULOUREUSES	58
Le manche à balai	58
La bouteille d'eau n° 1.....	59
La bouteille d'eau n° 2.....	59
La serviette.....	59
Le blouson	60
Le livre en équilibre.....	61
La couette.....	61
En cas de contracture, d'arthrose, etc.	62
ÉQUILIBRE (GARDER/RETROUVER)	63
Le flamant rose	63
Droit comme un I.....	64
La planche asymétrique	64
FATIGUE	65
L'étirement du chaton.....	66
Le chat-vache.....	66
Les fessiers et les hanches.....	66
La pince assise	67
FRILOSITÉ	68
Réveiller ses surrénales.....	68
Aller au contact	69
SOS cas particuliers.....	69
GENOUX DOULOUREUX	70
Réveil musculaire et articulaire.....	71
Étirer l'avant de la cuisse.....	71
Muscler l'avant de la cuisse	72
Étirer l'arrière de la cuisse.....	72
Dessiner une étoile	72
HYPERTENSION ARTÉRIELLE	73
Yoga du matin : Makarasana.....	73
Marche rapide en journée.....	74
Qi gong du soir : relaxation	74
INCONTINENCE URINAIRE	75
Exercices de Kegel : séance de test	75
Exercices de Kegel au quotidien	75
L'enfant et la guirlande.....	76
INSOMNIE	77
Respiration lente et profonde.....	78
Le mur	78
INTESTINS IRRITABLES	79
La salutation au soleil.....	80
Le chat-vache	81
L'enfant	81
JAMBES DOULOUREUSES	82
L'escalier	83
Le bivalve	83
Le gardien de but	84
Le rouleau compresseur.....	84
La chandelle avec ou sans mur.....	85
Les étirements qui font du bien	85
LIBIDO FAIBLE	86
Musculation intime.....	87
Exercices de Kegel.....	87
Étirez, assouplissez.....	87
LUMBAGO	89
Étirements des lombaires.....	90

MAUX DE TÊTE	91	SCIATIQUE DU COU	112
Les mouvements en prévention.....	92	Exercices pour tous.....	112
Les mouvements qui sauvent.....	92	Exercices sur mesure.....	114
MUSCLER LES CUISSES	94	Stress, émotions, palpitations... ..	116
Les squats.....	94	Exercice respiratoire SOS urgence.....	117
Le soulèvement des hanches.....	95	En traitement de fond.....	118
Les battements sur le côté.....	95	SYNDROME DU PIRIFORME	119
Encore plus fort.....	95	L'exercice du 4.....	119
NÉVRALGIE D'ARNOLD	96	Posture du pigeon.....	121
Par la peau du cou.....	97	Syndrome post-Covid.....	123
Les fesses à 90°.....	97	Escaliers & respiration au sol.....	124
Marchez dessus.....	97	Équilibre & proprioception.....	126
L'agrandi allongé.....	98	La marche/la marche nordique.....	127
Le coup du trapèze.....	98	TORTICOLIS	128
OSTÉOPOROSE	99	Étirer.....	129
Avant-bras.....	100	Re-étirer.....	129
Poignets.....	100	Renforcer.....	130
Bassin.....	101	VISAGE (GONFLÉ, VIEILLI	
DOS	101	PRÉMATURÉMENT...)	131
Poitrine ferme & galbée.....	102	Le top départ du drainage.....	132
Dos crawlé.....	103	Le bas du visage.....	132
Pompes spéciales seins d'acier.....	103	Les joues.....	133
Ski de fond à la maison.....	103	Les lèvres.....	133
REFLUX GASTRO-CÉSOPHAGIEN (RGO)	104	Le front.....	133
En routine.....	104	Les yeux.....	134
La posture anti-RGO.....	105	POUR ALLER PLUS LOIN	
La respiration anti-RGO.....	105	BALLON D'ASSISE	135
Le sac de courses.....	105	Anti-raideur.....	136
RESPIRATION	106	Affiner la taille.....	137
La respiration de feu.....	107	Gainer.....	137
Moulinets.....	107	JARDINAGE	138
Pédalo et ciseaux.....	107	Porter une charge lourde.....	140
Amplitude respiratoire.....	108	Les petites plantations.....	141
Dégager la cage thoracique.....	108	La brouette : soulever, faire rouler.....	141
SCIATIQUE	109	Biner, ratisser, bêcher, sarcler.....	141
Chat-vache.....	110		
Inspiré des crocos.....	110		
Étirement de la cuisse.....	111		
Étirement du fessier.....	111		

Avant-propos

Il y a quelques années, une douleur folle, inconnue, insupportable, m'a réveillée en pleine nuit. J'avais mal à la tête, au dos, au cou... je ne savais plus où au juste, tellement j'étais la proie d'une douleur que j'évaluais à 8/10. J'arrivais à peine à respirer, pas du tout à parler. Après avoir avalé sans aucun résultat des médicaments type aspirine ou paracétamol, en détresse, je ne savais plus quoi faire. Mon compagnon, médecin, m'incita à me tenir debout malgré cette sensation atroce de lame de couteau ou de scie sauteuse découpant mon cerveau en lamelles fines (j'ai eu des envies de meurtre, je l'avoue). J'ai entendu vaguement : « Ça va aller, tu fais une névralgie d'Arnold » (enchantée, Arnold, aucune idée de qui tu es). Il m'obligea littéralement au péril de sa vie à effectuer des micromouvements de nuque (voir page 96), très lents, que j'estimais responsables au mieux d'une perte de temps dramatique, au pire d'une aggravation de mon mal, avec la scie sauteuse encore plus entreprenante. Comment un mouvement si petit, si lent, si facile, pouvait-il venir à bout de la pire douleur que j'aie jamais endurée ? Et le miracle s'est produit. Peu à peu, la souffrance a reflué. J'ai pu de nouveau respirer, réfléchir, parler, m'asseoir très lentement, hantée par la peur de voir resurgir la douleur. Il a bien fallu une heure pour que tout rentre dans l'ordre. Pendant quelque temps, traumatisée, je me suis astreinte à faire chaque jour les mêmes mouvements, puis seulement de loin en loin. Arnold n'est plus jamais revenu m'embêter.

Mon histoire, c'est la vôtre, et celle de millions de gens : j'ai un problème/j'ai mal et les médicaments ne marchent pas, car ils ne sont pas adaptés à mon cas, ou je ne veux pas en prendre trop, ou pas tous les jours. Que faire ? Réponse : bouger ! Je vous entends d'ici : « J'ai trop mal/je suis trop fatigué pour bouger », « Je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique », « Tout le monde n'est pas fait pour faire du sport », et les variantes « Dans la famille, on n'aime pas transpirer », « Il n'y a que 24 h dans une journée, je suis débordé », « Il y a vingt ans, j'ai eu mal au dos et mon docteur m'a prescrit le repos », « Je ne connais pas les mouvements qui sauvent »... Bref : on peut continuer longtemps les excuses pour ne pas bouger.

LES MOUVEMENTS QUI SAUVENT

Sauf que voilà, la réalité est tout l'inverse de « Je ne suis pas taillé pour bouger ». En fait, personne n'est conçu pour rester sédentaire. Et la grande majorité de nos maux modernes – de la migraine au mal de dos, en passant par les accidents cardiaques et la dépression – s'installe à la faveur de l'inactivité physique. Et si la sédentarité n'est pas responsable de tout non plus, elle est systématiquement impliquée dans nos galères chroniques, nos poussées inflammatoires, notre circulation paresseuse, notre foie en déroute, notre constipation opiniâtre, notre gros ventre responsable de tant de soucis de santé, nos trous de mémoire, notre perte d'équilibre... Sans compter les attaques soudaines, comme ma névralgie d'Arnold, ou un accident de vélo, de voiture, une chute, des articulations qui

se déforment, une tendinite qui s'invite, une cheville foulée... À chaque situation, le kiné dégage des exercices vraiment indispensables, de prévention, de traitement ou de rééducation, à effectuer seuls ou en accompagnement d'un traitement.

S'il y avait un médicament gratuit, naturel, à la portée de tous, une vraie panacée qui aiderait aussi bien à soulager certaines maladies chroniques qu'à les prévenir, à protéger, renforcer, et qu'en plus, vous l'aviez à la maison, en illimité, ne me dites pas que vous ne le prendriez pas ? Il se trouve que ce médicament miracle existe : c'est le mouvement. Quel que soit votre âge, votre sexe, votre situation médicale, le mouvement est votre ami. Bien sûr, il ne « guérit pas tout », mais parfois, il est le seul à pouvoir rétablir une situation précisément due à un manque de mouvement, par exemple des torticolis répétés, une constipation rebelle, une insomnie insurmontable ou des maux de dos chroniques. Et il est toujours utile, y compris dans les cas les plus complexes. Par exemple, il peut aider à réduire des douleurs neuropathiques chez les patients traités pour un cancer. Bien sûr aussi, il est indispensable d'en adapter l'intensité et le rythme, pour pouvoir pratiquer en toute sécurité.

BOUGEZ. C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Les exercices qui soulagent sont connus des kinés, des ostéos, des actiphysiciens (éducateurs médico-sportifs, rien à voir avec l'astrophysique !). Maintenant, vous aussi, grâce à ce livre, vous en connaîtrez les secrets. D'innombrables études scientifiques attestent de leur efficacité, qui peut se révéler supérieure à celle d'un traitement de référence pour le même « mal ». L'activité physique peut désormais être prescrite par un médecin, au titre de thérapie non médicamenteuse, notamment dans le cadre d'une maladie chronique comme l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, le surpoids et l'obésité, la bronchopneumopathie obstructive (BPCO) ou les suites d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Hélas, dans les faits, on est encore loin d'une prescription systématique.

Le mouvement active de nombreuses fonctions dans le corps, depuis la circulation du sang aux hormones (antidouleurs, de réparation, anti-inflammatoires...) en passant par le cœur, la respiration, la peau, le cerveau : tout concourt à une meilleure santé, à la levée de douleurs, de contractures, de troubles nerveux, émotionnels, métaboliques. Et même un exercice de quelques minutes peut avoir des répercussions bénéfiques durant des heures, dans l'intimité de vos cellules.

En 2024, année des Jeux olympiques en France, la promotion de l'activité physique et sportive a été déclarée « grande cause nationale » avec un seul objectif : faire bouger davantage chacun d'entre nous, y compris sous la forme de « sport-santé ». Mais cette grande cause devrait être reconduite chaque année, et vous qui allez l'expérimenter grâce à ce véritable « mode d'emploi » du mouvement santé, vous allez forcément l'adopter tant elle est efficace. Une seule condition pour que ça marche : motivation, régularité, constance, patience. Fatigue, incontinence urinaire, intestins irritables, lumbago, cellulite, canal carpien... à chaque situation ses exercices. Essayez, vous irez mieux tout de suite !

Algodystrophie (SDRC)

*les exercices pour atténuer
les « super douleurs »*

Poignet, main, cheville, genou, coude...
nombreuses sont les articulations visées par l'algodystrophie.

Les causes et les mécanismes de cette maladie osseuse, tendineuse, nerveuse et vasculaire sont mal connus, multifactoriels et complexes. Le SDRC, ou syndrome douloureux régional complexe (appellation la plus moderne), aussi appelé syndrome épaule-main, algoneurodystrophie, maladie de Sudeck, causalgie, dystrophie sympathique réflexe... se manifeste par une douleur neuropathique du genre brûlure très intense, avec inflammation et raideur. Le mal se déclare souvent, mais pas toujours, à la suite d'une blessure, d'une opération (main, hallux valgus, etc.), voire d'un AVC (accident vasculaire cérébral).

Outre la douleur, l'algodystrophie peut entraîner une perte de la sensation du chaud et du froid, doublée d'une hypersensibilité cutanée (tout contact est désagréable), de fourmillements, d'œdème (membre boudiné), de changement d'aspect (peau épaissie, poils ou ongles qui poussent plus vite), de difficultés de préhension, de faiblesse du membre atteint et d'une raideur de l'articulation.

DES EXERCICES CIBLÉS

Quelle que soit l'articulation touchée, les exercices obéissent à la même logique : mobilisation, étirement, extension. Tout pour assouplir, étirer, renforcer. En parallèle à un suivi médical indispensable, intégrez les exercices proposés à votre routine quotidienne pour lutter contre l'algodystrophie.

POUR FINIR. COURAGE !

L'algodystrophie peut disparaître d'elle-même en quelques semaines. Le plus souvent, elle dure un an, voire deux avec moins de chance. Patience... elle finit par guérir, même si les symptômes peuvent parfois revenir sporadiquement (et repartir) suite à de nouvelles petites blessures, comme une écharde dans le doigt de la main atteinte, par exemple.

À VOUS DE JOUER !

Les exercices seront un peu douloureux. C'est normal. Vous pouvez atténuer l'inconfort grâce à l'application d'huiles essentielles (gaulthérie couchée, eucalyptus citronné, à diluer dans de l'huile végétale), de froid ou l'alternance chaud/froid, de massages et drainages lymphatiques, ou à toute autre solution indiquée par votre médecin. La douleur doit rester raisonnable, sinon c'est que vous avez abusé de l'exercice.

Allez-y progressivement. La première semaine, réalisez des séries de 5 mouvements pas trop appuyés pour chaque exercice. Puis montez doucement en amplitude et en répétition. Trop vite et trop fort, vous risquez de retarder l'amélioration.

Intégrez des exercices dans votre vie courante. Par exemple, si vous avez du mal à attraper un pull trop haut dans l'armoire, rangez-le plus bas, en gardant une petite difficulté. Entraînez-vous à le récupérer. Il s'agit de réapprendre les mouvements de base.

LE POIGNET. LE BRAS

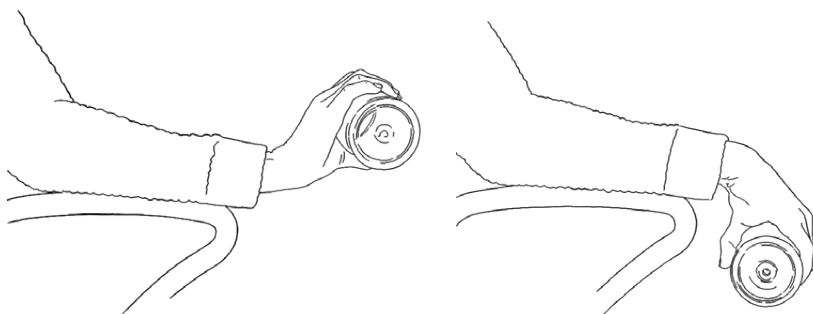
- ♦ Coudes sur la table, rapprochez vos deux mains, puis inclinez-les poignets de droite à gauche (10 à 12 fois).



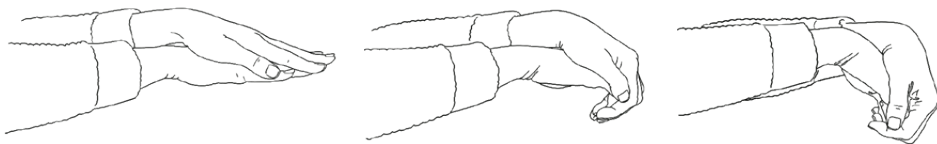
- ♦ Inclinez ensuite les poignets vers l'avant et vers l'arrière (10 à 12 fois).



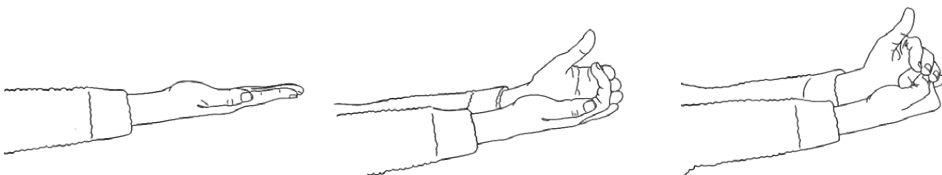
- ♦ Avant-bras malade sur l'accoudoir, un poids léger en main (gourde, bouteille de 50 cl vide ou même bonnet roulé), ramenez la main vers le haut. Restez 3 secondes, puis redescendez-la vers le sol et restez 3 secondes. Répétez 10 à 12 fois).



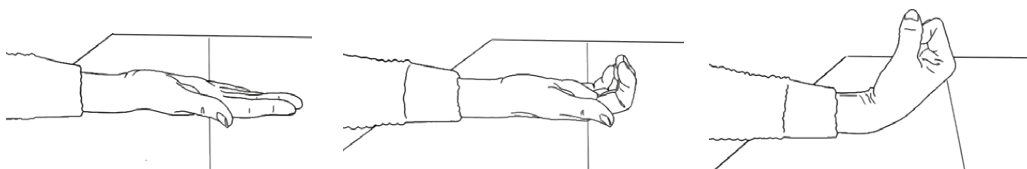
- ♦ Debout, bras douloureux à l'horizontale devant vous, paume vers le sol, appuyez doucement sur le bout de la main avec votre main valide, jusqu'à refermer les doigts vers l'intérieur du poignet lésé. Restez 20 secondes, puis relâchez.



- ♦ Répétez le point précédent, mais paume vers le ciel.

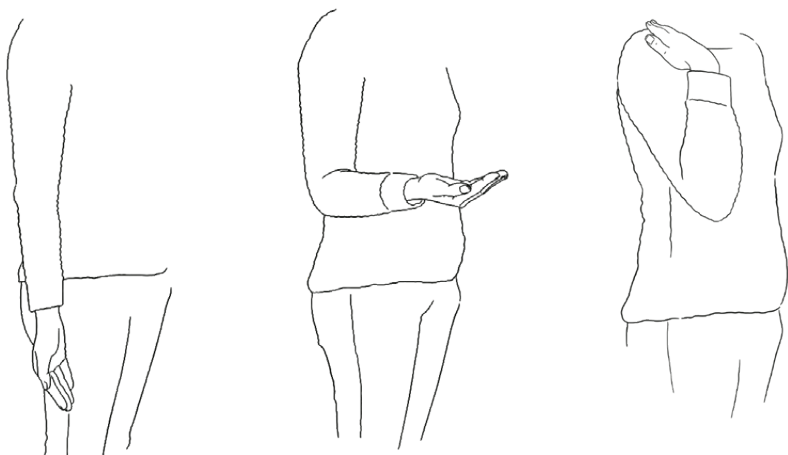


- ♦ Assis, avant-bras posé sur la table, main grande ouverte, paume vers le haut. Refermez les doigts lentement, en enroulant au maximum. Puis déroulez jusqu'à ce que le bout des doigts touche de nouveau la table (10 fois).



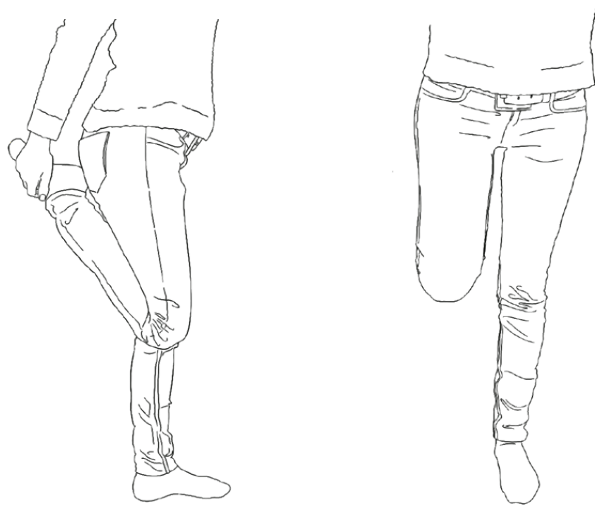
LE COUDE

- ♦ Debout, bras douloureux le long du corps, paume vers l'extérieur, ramenez celle-ci vers vous à hauteur de l'épaule et posez la main contre l'épaule, puis redescendez (jusqu'à 30 fois).



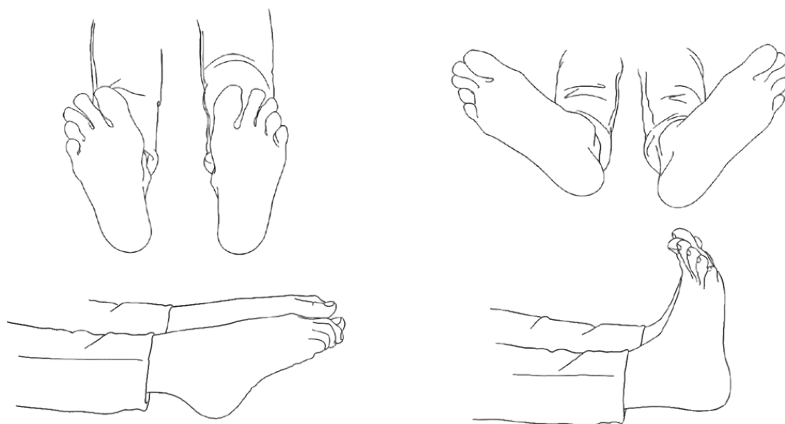
LE GENOU

- ♦ Saisissez le pied de la jambe qui vous fait souffrir avec votre main et amenez-le contre la fesse. Étirez doucement. **Attention**, vos jambes doivent absolument rester dans l'axe : le genou malade ne doit pas se dérober en partant à droite ou à gauche, en écartant les jambes ou autre feinte. Il faut bien tenir.

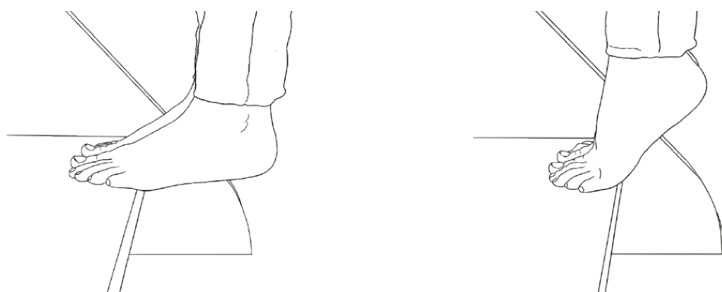


LA CHEVILLE/LE PIED

- ♦ Assis ou allongé, jambes tendues, jouez avec vos deux pieds : bougez-les à droite, à gauche, en haut, en bas.



- ♦ Au pied d'un escalier, en vous tenant à la rampe ou au mur, prenez appui sur une marche avec vos orteils, talons dans le vide, puis montez et descendez.



Bougez, nagez, pédalez, faites de l'aquagym, de l'aquacycling, etc. Ou tout simplement, marchez, marchez, marchez ! Aucune contre-indication, au contraire.

Ce n'est pas forcément très agréable au début, mais le mouvement, la marche en particulier, fait sécréter des hormones antidouleur. Si ça fait vraiment mal, cherchez les chaussures les plus agréables, et éventuellement, appuyez-vous sur un support : béquille, bâton de marche, déambulateur... On est typiquement dans l'exercice fonctionnel, c'est-à-dire qu'on apprend à retrouver la fonction du membre souffrant (ici, du pied).

Anxiété

les mouvements qui apaisent

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

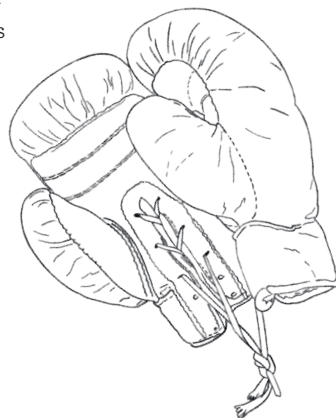
L'anxiété se dissout dans l'activité physique. Ce n'est pas magique, mais neuro-hormonal : le travail musculaire entraîne la fabrication d'une cascade d'hormones et de neurotransmetteurs apaisants, dont les célèbrissimes endorphines.

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 transpirer légèrement.
- ♦ **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 : MARCHÉ 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 solliciter aussi 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, longe-côte... 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, au passage, éloigner les risques de chute. Cela permet d'éviter l'instabilité articulaire, le mauvais équilibre, et donc les chutes.

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.

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.

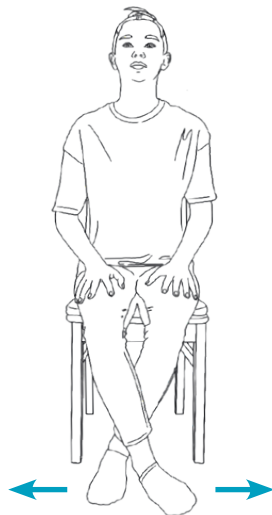
Adaptez vos efforts, surtout en période de crises inflammatoires douloureuses. **Les exercices ne doivent PAS faire mal**, peut-être tout au plus tirer un peu au début, car vous allez contre un processus d'enraidissement et de destruction. En aucun cas ils ne doivent aggraver une douleur.

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.

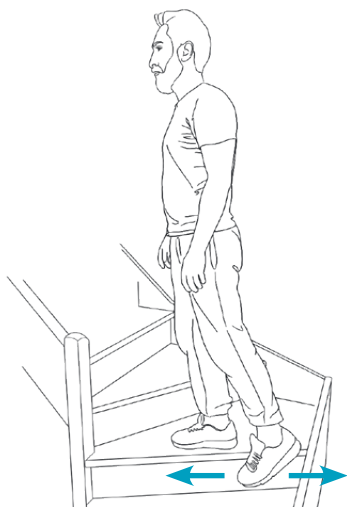
GENOU

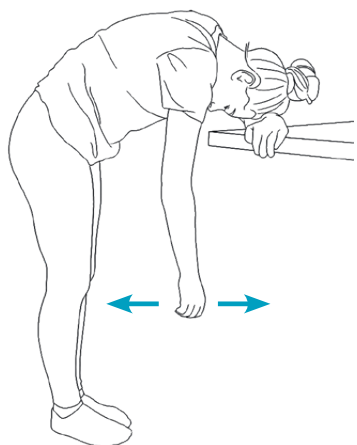
- ♦ Assis sur une chaise, jouez avec vos pieds à dessiner des ciseaux, monter les genoux, soulever une petite table en bois (ou un banc) avec vos pieds. Le but est de travailler les muscles des cuisses.



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.



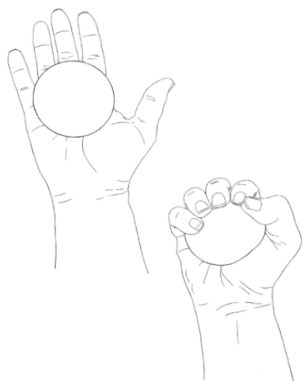


ÉPAULE

- ♦ 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 de 50 cl 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.

Asthme

inspirez, et surtout, expirez

L'activité physique permet d'espacer et de diminuer l'intensité des crises d'asthme.

Yoga et endurance sont même deux des piliers de la prévention.

À faire chaque jour, sauf durant une crise.

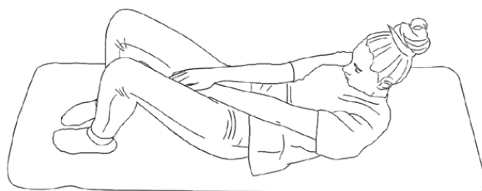
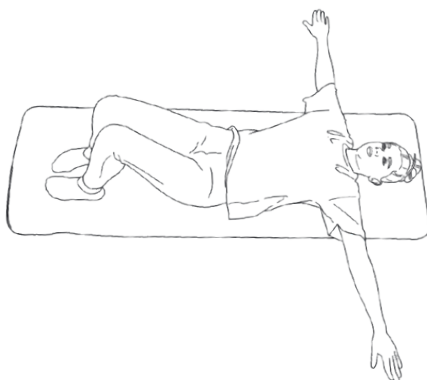
Un asthme mal contrôlé débouche sur des crises récurrentes. Or, bouger aide justement à contrôler l'asthme. À l'inverse, contrôler son asthme est indispensable pour pratiquer un sport. Un cercle vertueux en somme. Si quelques-uns sont déconseillés aux asthmatiques, car ils peuvent provoquer une crise d'asthme d'effort (running en environnement froid et sec et/ou pollué et/ou à pollen, plongée sous-marine, équitation...), la plupart d'entre eux sont au contraire recommandés, voire prescrits.

L'activité physique bien choisie est le seul moyen de renforcer le système respiratoire et d'abaisser le stress, générateur et amplificateur de crises et d'hyperventilation. Le yoga, le running et toute activité d'endurance qui démarre doucement ont prouvé leur efficacité pour réduire les symptômes asthmatiques. Pratiquer régulièrement permet bien souvent de diminuer – voire à long terme d'arrêter – les corticoïdes à inhaler.

À VOUS DE JOUER !

RELAXATION ET RESPIRATION ANTI-ASTHME

- ♦ Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, bras écartés, et respirez le plus amplement possible (5 cycles).
- ♦ Enchaînez avec 5 respirations : toujours allongé dans la même position, relevez la tête et placez les bras entre les cuisses, pour expirer tout l'air de vos poumons.



L'ARC

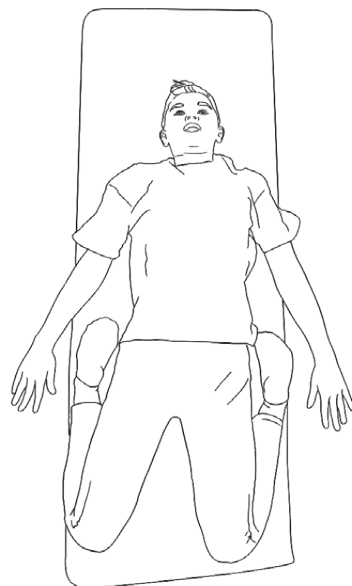
- ♦ Allongés sur le ventre, pliez les genoux et allez attraper vos chevilles avec vos mains (ou vos bouts de pied si vous n'y arrivez pas). Le reste de votre corps est plaqué au sol.
- ♦ Tout en inspirant, levez la tête et décollez les cuisses en cherchant à vous arrondir le plus possible. Restez ainsi le temps de 5 cycles respiratoires lents et profonds.



LE HÉROS COUCHÉ

- ♦ À genoux, genoux serrés, dessus des pieds à plat au sol, écartés de 50 cm, asseyez-vous entre vos talons (si vous le pouvez) ou posez vos fesses sur vos talons.
- ♦ En expirant, laissez-vous basculer vers l'arrière, exactement comme si vous vous « asseyiez », mais penché en arrière et non penché en avant.
- ♦ Pendant que vous « descendez », reculez vos avant-bras et posez vos coudes au sol. Poursuivez jusqu'à vous coucher, dos bien à plat. Les bras sont à 45°.
- ♦ Détendez-vous, respirez profondément et lentement en admirant le plafond (ou le ciel si vous pratiquez dehors). Restez allongé 30 secondes la première fois, 1 min ensuite, 5 min une fois que la posture devient une routine.

Remarque : ne faites pas le héros couché si vous n'êtes pas assez souple pour descendre sereinement, ni si vous avez mal au dos ou aux genoux.



MARCHEZ ET COUREZ

- ♦ **Marche :** 1 h par jour à bon pas.
- ♦ **Running ou vélo, rameur...** : 1 h par semaine, à votre allure (l'important est de faire travailler le cœur et d'accélérer le débit respiratoire).

Attention, l'exercice physique peut déclencher une crise si votre asthme est mal contrôlé. Ne faites jamais de sport pendant une crise.

Ballonnements

*bouger, aussi important
que (bien) manger.*

Marcher, gagner... tous les exercices visant à relancer le transit aident aussi à éliminer les ballonnements. Voici le mode d'emploi.

Ballonner, c'est fabriquer des gaz (beaucoup de gaz). Cela trahit une souffrance de votre flore intestinale, dépassée par le travail que vous lui demandez. Ce qui signifie grosso modo trois choses :

- Soit vous mangez trop, trop vite, trop d'air, trop de crudités, trop d'aliments industrialisés, car ils sont conçus avec des ingrédients indigestes en nombre et/ou en trop grande quantité.
- Soit vous êtes stressé, ce qui sidère certains sucs digestifs.
- Soit vous mangez trop monotone, pas assez de végétaux et, souvent, ne bougez pas assez, ce qui aboutit à une flore intestinale peu diversifiée, par conséquent peu efficace ; et donc, qui ballonne.
- Soit c'est tout cela à la fois.

QUE FAIRE ?

La première chose à faire est de revoir son alimentation – notamment vérifier qu'on ne mange pas trop d'aliments crus, ou riches en fibres « dures », ou encore riches en fodmaps (des petits sucres indigestes) – et aussi la façon dont on s'alimente – assis, au calme, sans faire autre chose, en mâchant bien...

La seconde est de pratiquer une activité physique quotidienne, garante non seulement d'un massage profond des organes digestifs, mais aussi – c'est prouvé – d'une plus grande diversité microbienne dans la flore, et donc de meilleures capacités à digérer de manière générale. Si, en plus de ballonnements, vous avez mal au ventre, prenez l'habitude de vous allonger mains à plat sur le ventre. Respirez « par le ventre » en bloquant quelques secondes la respiration, puis évacuez tout l'air en 5 ou 6 cycles respiratoires. Ce simple réflexe calme l'inflammation douloureuse et aide à déballonner. Voir aussi cette respiration abdominale debout, en haut de la p 34.

Bilan final : un ventre qui fonctionnera beaucoup mieux, nettement moins de ballonnements et un transit bien plus agréable et régulier.

À VOUS DE JOUER !

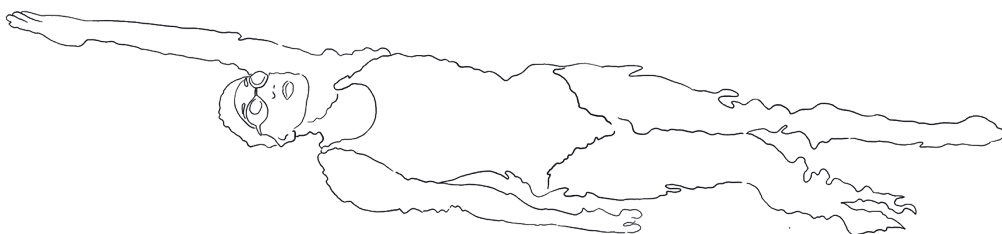
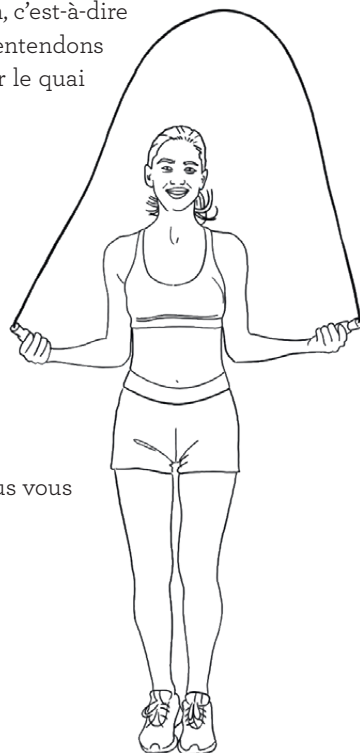
I. LA BASE : MARCHER CHAQUE JOUR

Vous n'arriverez à rien si vous ne faites pas le minimum du minimum, c'est-à-dire marcher 1 h par jour. C'est non négociable. Et par marcher, nous entendons « d'un bon pas », pas juste piétiner à la caisse du supermarché et sur le quai du métro.

2. LE CRAN AU-DESSUS : GAINER

Un ventre mou, sans muscle, est un ventre qui digère mal. Car les organes digestifs ne sont pas « tenus », voire carrément pas à leur place (gros ventre). Il s'ensuit des anomalies, des ralentissements digestifs, et donc, des ballonnements. Au moins 2 fois par semaine, pratiquez au choix :

- ♦ **La corde à sauter**, par sessions de 20 secondes, à votre rythme. Plus vous enchaînez les sessions, plus vous gainez.
- ♦ **La natation**, surtout le crawl et le dos crawlé, 20 à 30 min d'affilée.



- ♦ **Les abdos classiques** : allongé sur le dos, genoux à l'équerre vers le ventre (angle droit), mains sur les tempes (surtout pas derrière la nuque !), épaules décollées du sol, périnée serré, amenez plusieurs fois de suite votre buste vers vos genoux. Faites des séries de 3 x 20 mouvements.



3. LE CRAN OPTIMAL : PRATIQUER UN SPORT

À part certaines rares disciplines, comme le vélo ou la plongée sous-marine, toute activité physique complète gaine le ventre : running, tennis, volley, ping-pong (effort soutenu), canoë-kayak, paddle, ski de fond, raquette, danse moderne... mais aussi yoga (actif), Pilates et autres gyms permettant de travailler les muscles profonds... Bref : ce que vous voulez, mais avec du cœur ! Une séance de 1 h à 1 h 30 chaque week-end suffit si vous appliquez déjà les crans 1 et 2 le reste de la semaine.

En revanche, méfiez-vous des disciplines qui peuvent aggraver les ballonnements, comme celles trop rapprochées des repas, surtout avec la tête en bas (certaines postures de yoga, plongeon, natation...), à fort impact ou secousses (running, tennis, volley, basket, équitation) ou encore qui « plient » le corps au ventre (aviron, gymnastique), et bien sûr toutes celles avec risque de coups dans l'abdomen (boxe, MMA...).

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 : il ne sait plus quand ni comment se contracter et se décontracter. Vous avez le cocktail idéal si vous ajoutez une déshydratation, même légère (le manque d'eau affole les muscles, qui se contractent à proximité d'un nerf), une mauvaise circulation, la prise de certains médicaments (statines anticholestérol, diurétiques ou anticalciques antihypertenseurs, bêta-agoniste antiasthme), 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).

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 votre sport, 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.

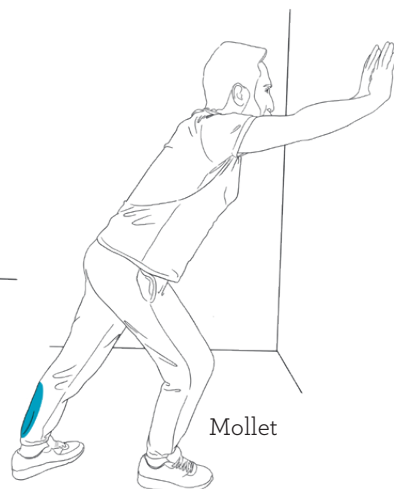
- ♦ Nous avons insisté ici sur les membres inférieurs, cibles n° 1 des crampes. Mais ajoutez-y le haut du corps (bras en l'air, rotations douces du cou...) si vous êtes sujet aux contractures du tronc ou des membres supérieurs.
- ♦ Faites cette séance tous les soirs si vous avez des crampes nocturnes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



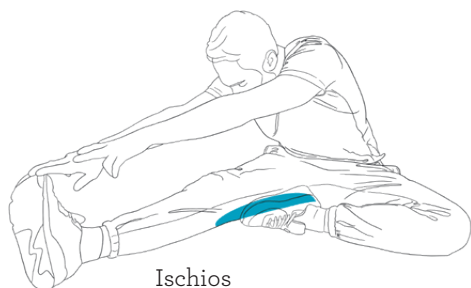
Quadriceps



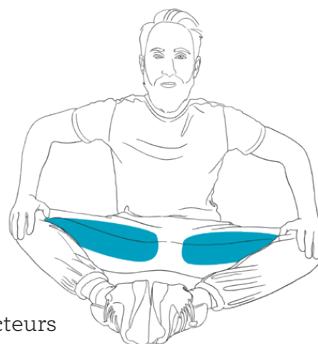
Fessiers



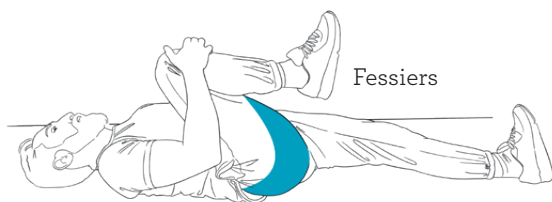
Mollet



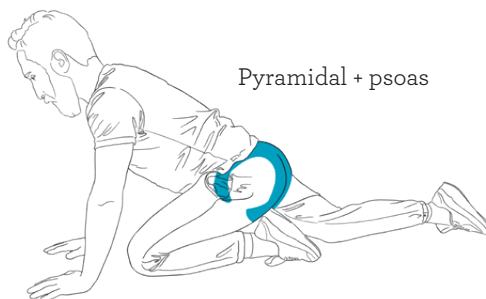
Ischios



Adducteurs



Fessiers



Pyramidal + psoas

Santé • Émotions • Énergie

Les bienfaits des mouvements qui guérissent



Bougez, ça fait du bien ! Lumbago, bronches encombrées, angoisse, névralgies, constipation... il suffit parfois de quelques mouvements faciles à mettre en œuvre pour soulager ou atténuer les petits bobos du quotidien.

Présenté par affections, ce manuel permet de trouver rapidement le petit geste qui va tout arranger, pour soulager des maux physiques (mal de dos, dégager les voies respiratoires encombrées, genoux qui « coincent », migraines, etc.), mais également les maux émotionnels qui peuvent vite nous empoisonner la vie (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, en yoga, ou d'une souplesse à toute épreuve !

En bonus pour une pratique réussie et efficace, chaque mouvement est accompagné d'une illustration détaillée. Vous n'avez plus qu'à vous lancer : à vos marques, prêts, bougez !

Anne Dufour est journaliste santé, spécialisée en bien-être, sport, nutrition et médecines douces. Formée à la prévention des chutes chez la personne âgée, ainsi qu'en prévention sport-santé niveau 1 et à la consultation et la prescription de l'activité pour la santé (traduction concrète des recommandations de la Haute Autorité de Santé) par l'IRBMS, elle a également suivi la formation certifiante « Agir pour sa santé », délivrée par l'université de Liège (Belgique). Elle signe la rubrique « Le mouvement qui soigne » du magazine Rebelle-Santé depuis plusieurs années, et est l'autrice de nombreux ouvrages aux éditions Leduc et Mosaïque-Santé.



www.mosaïque-santé.com

17,90 € TTC

