

Soulager la nuque et le dos

Il est bien connu que rester assis pendant de longues périodes peut constituer un risque pour la santé et provoquer des tensions dans la nuque et des douleurs dans le dos. Il est possible d'y remédier en suivant un programme d'exercices simples.

Se lever

Levez-vous régulièrement – au moins toutes les demi-heures – et étirez-vous.

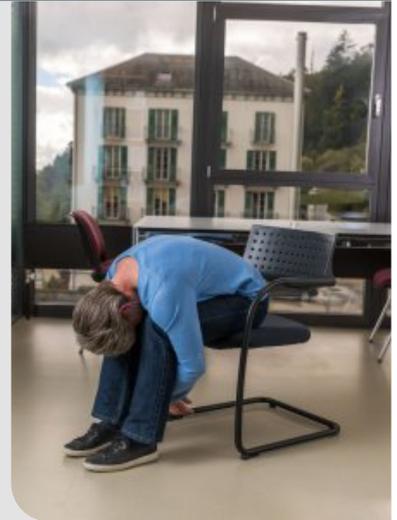


Se détendre

Penchez-vous vers l'avant en relâchant les bras et en laissant aller la tête.

Variante

- Saisissez vos talons avec les mains et poussez le dos vers le haut (dos rond).



Se tourner

- Tournez le haut du corps lentement à gauche, puis à droite.
- Croisez les jambes dans le sens inverse (quand vous vous tournez vers la droite, croisez la jambe droite sur la gauche).
- Maintenez la position de chaque côté pendant 20 secondes. Gardez la tête bien droite.



Travailler debout, une alternative?

Travailler longtemps debout peut provoquer des douleurs et constitue un risque pour la santé. Ce dépliant du Secrétariat d'Etat à l'économie SECO fournit de précieux conseils pour un aménagement optimal du poste de travail et indique comment vous pouvez vous protéger de conséquences néfastes du travail debout.

[Brochure «Travailler debout» \(pdf\)](#)

La station assise est le nouveau tabagisme

Nous résumons ici les principaux faits sur ce sujet ainsi que des conseils simples pour votre travail au quotidien qui vous permettront d'éviter les dommages causés à long terme par une trop longue station assise.

[Lire l'article](#)

Combattre le stress et les maux de tête

Travailler de longues heures devant un écran, passer d'une séance à l'autre, faire face à une pile de tâches sans fin, ne s'accorder que de brèves pauses: tous les ingrédients sont réunis pour que le stress et les maux de tête s'installent. A moins que...

Respiration

Portez votre attention sur votre respiration. Asseyez-vous bien droit et relâchez les épaules et les bras.

- Posez les mains sur le ventre. Inspirez profondément par le nez et concentrez-vous sur la façon dont votre ventre se gonfle.
- Retenez votre respiration pendant deux ou trois secondes. Expirez par la bouche. Retenez votre respiration pendant deux ou trois secondes.
- Répétez l'exercice trois fois de suite. Puis respirez à nouveau normalement.



Parenthèse

Utilisez la force de vos pensées et laissez-vous guider par votre imagination. Fermez les yeux (si vous en ressentez l'envie), laissez-vous aller en arrière pendant quelques secondes et visualisez un événement, un paysage, une personne qui vous inspire des sentiments agréables.



Un baume pour les yeux

Cet exercice est idéal si vous vous sentez fatigué ou si vous avez les yeux qui brûlent. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer. Placez-les ensuite en coque sur vos yeux et fermez les yeux. Respirez profondément et calmement en pensant à vos yeux. Au bout d'un moment, enlevez vos mains et ouvrez lentement les yeux.



Etirer et détendre la nuque

- **Position de départ:** Debout, tête et dos bien droits, bras tendus légèrement derrière l'axe du corps et paumes tournées vers l'extérieur.
- **Position d'étirement:** Penchez la tête à droite, maintenez la position pendant une vingtaine de secondes jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la nuque, puis faites de même à gauche.



En forme pour toute la journée

Ces exercices peuvent se pratiquer à tout âge et être répétés plusieurs fois par jour. Pas besoin d'un programme d'entraînement spécifique!

Round de boxe

Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, tête et dos bien droits, jambes pliées à angle droit.

Poussez alternativement vos bras en avant comme si vous vouliez boxer avec quelqu'un. Ne tendez pas complètement les bras.

Au bout d'un moment, vous pouvez aussi accompagner le mouvement avec le haut du corps.

Répétez l'exercice une ou deux fois pendant au moins une minute.

Variante

- Debout, genoux légèrement fléchis.



Bon pour la nuque

Asseyez-vous, tête et dos bien droits, bras tendus légèrement derrière l'axe du corps et paumes tournées vers l'extérieur.

Position d'étirement: Penchez la tête pendant une vingtaine de secondes à droite, puis à gauche jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la nuque.

Répétez l'exercice trois à cinq fois.

Main contre main

Pressez vos mains l'une contre l'autre à hauteur de poitrine jusqu'à ce que vos bras et vos mains commencent à trembler.

Continuez de respirer normalement. Veillez à ne pas hausser les épaules et à les garder bien relâchées!

Maintenir la pression pendant 30 secondes.

Répétez l'exercice deux ou trois fois.



En boule

Asseyez-vous bien droit sur une chaise, pieds dans le prolongement des hanches, jambes à angle droit.

En expirant lentement, déroulez le dos, vertèbre par vertèbre, laissez tomber votre tête vers le bas et placez vos avant-bras sous vos cuisses.

Maintenez cette position pendant quelques secondes.

En inspirant lentement, redressez-vous en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre.

Ne relevez la tête qu'après avoir retrouvé votre position initiale (dos et tête bien droits).

Répétez l'exercice cinq à sept fois.



Planche

Asseyez-vous bien droit, jambes tendues devant vous. Contractez vos fessiers et redressez lentement le bassin sans pour autant vous lever. Imaginez que vous êtes une planche: gardez le haut du dos collé au dossier de votre chaise. Répétez l'exercice cinq à dix fois.



Roue dentée

Asseyez-vous bien droit sur le tiers avant de votre chaise, bras croisés sur les épaules, jambes dans le prolongement des hanches. Faites lentement basculer le bassin d'avant en arrière et inversement. Répétez l'exercice dix à quinze fois.



Rotor

Asseyez-vous bien droit sur le tiers avant de votre chaise, bras croisés sur les épaules, jambes dans le prolongement des hanches. Tournez lentement le haut du corps de gauche à droite sans bouger le bassin. La tête accompagne le mouvement. Répétez l'exercice dix à quinze fois.



Pédalo

Appuyez-vous sur les talons. Inclinez alternativement le pied droit et le pied gauche vers l'avant, puis vers l'arrière. Répétez l'exercice dix à quinze fois.

Variante

- Pieds en l'air.

S'étirer

Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, dos bien droit, jambes pliées à angle droit. Tendez alternativement le bras droit et le bras gauche vers le plafond, puis inclinez-le vers le côté opposé. Étirez-vous de tout votre long. Maintenez la position pendant quelques secondes. Répétez l'exercice dix à quinze fois.



Etirer les épaules

Asseyez-vous sur l'avant de votre chaise, dos bien droit, jambes pliées à angle droit. Joignez les mains dans le dos, bras tendus. Tirez les bras vers le haut et vers l'arrière. Maintenez la position pendant dix à quinze secondes. Répétez l'exercice trois à cinq fois.



Renforcement au quotidien – **Tronc, dos, abdomen**

Une musculature du tronc solide est la base la plus importante pour la vie quotidienne et la pratique de nombreux sports. Les exercices suivants renforcent et stabilisent les muscles du tronc, du dos et les abdominaux .

Conseils

- **S'échauffer:** Echauffez vos muscles et votre système cardiovasculaire pendant au moins cinq minutes (en trottinant, en sautillant, etc.).
- **Respirer correctement:** Respirez avec régularité pendant tout le mouvement. Ne retenez jamais votre souffle.
- **Bouger lentement:** Exécutez les mouvements lentement en gardant toujours le contrôle de vos gestes.
- **Répéter le mouvement:** Dans l'idéal, répétez le mouvement au moins 20 fois, avec une ou deux minutes de pause entre chaque séquence.
- **S'étirer:** Etirez-vous après les exercices de renforcement afin de vous détendre.

Appui facial sur les avant-bras



Position de départ: En appui sur les avant-bras, les muscles profonds de l'abdomen contractés, le corps tendu (éviter de creuser le dos!), la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Position finale: Lever une jambe tendue d'une hauteur de pied au maximum; garder le corps stable.

Appui latéral sur un avant-bras



Position de départ: En appui sur un avant-bras, les chevilles, hanches et épaules sur une même ligne. Contracter les muscles profonds de l'abdomen. S'appuyer éventuellement contre un mur pour éviter tout mouvement de rotation.



Position finale: Soulever et abaisser le bassin en touchant légèrement le sol. Eviter toute rotation du bassin vers l'arrière.

Position couchée dorsale



Position de départ: Couché sur le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue.



Position finale: Soulever et abaisser le bassin en effleurant le sol, cuisses et tronc alignés.

Musculature dorsale – Bras en U



Position de départ: Couché sur le ventre, les jambes tendues, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, les bras en U à hauteur des épaules, les mains de chaque côté de la tête.



Position finale: Soulever le haut du corps ainsi que les bras. Faire glisser les omoplates vers le bas et à l'intérieur pour stabiliser la colonne vertébrale. Garder la tête dans le prolongement de la colonne. Ne pas lever la tête de plus de 5 à 10 cm.

Musculature dorsale – Bras tendus



Position de départ: Couché sur le ventre, les bras et les jambes tendus.



Position finale: Lever un bras et la jambe opposée à 10 ou 15 cm du sol puis changer de bras et de jambe. Répéter ce mouvement en alternance en gardant la tête légèrement levée dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Grand droit



Position de départ: Couché sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus, les paumes des mains tournées en direction des pieds.



Position finale: Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates ne touchent plus le sol en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir dans la position initiale sans reposer la tête au sol.

Muscles obliques de l'abdomen



Position de départ: Couché sur le dos, les jambes levées et pliées à l'équerre, les bras tendus à la hauteur de la cuisse gauche ou droite.



Position finale: Enrouler le haut du corps jusqu'à ce que les omoplates ne touchent plus le sol, en passant les deux bras à droite ou à gauche des genoux et en poussant les paumes des mains en direction des pieds, puis revenir dans la position initiale sans reposer la tête au sol.

Renforcement au quotidien – Bras, épaules, jambes

Ces exercices ciblés et simples permettent d'entraîner en souplesse la musculature des bras et des épaules et de maintenir la flexibilité des abducteurs dans les jambes.

Conseils

- **S'échauffer:** Echauffez vos muscles et votre système cardiovasculaire pendant au moins cinq minutes (en trottinant, en sautillant, etc.).
- **Respirer correctement:** Respirez avec régularité pendant tout le mouvement. Ne retenez jamais votre souffle.
- **Bouger lentement:** Exécutez les mouvements lentement en gardant toujours le contrôle de vos gestes.
- **Répéter le mouvement:** Dans l'idéal, répétez le mouvement au moins 20 fois, avec une ou deux minutes de pause entre chaque séquence.
- **S'étirer:** Etirez-vous après les exercices de renforcement afin de vous détendre.

Musculature des bras et des épaules



Position de départ: En appui facial sur les genoux, les bras tendus, le dos est plat et les mains à hauteur des épaules.



Position finale: Fléchir et tendre les bras. Garder le dos plat durant tout l'exercice.

Abducteurs – Lever la jambe supérieure



Position de départ: Allongé sur le flanc, la jambe au sol repliée, l'autre jambe tendue en l'air, la main de dessus appuyée sur le sol.



Position finale: Lever et baisser la jambe, sans jamais toucher le sol ni l'autre jambe.

Adducteurs – Lever la jambe inférieure



Position de départ: Allongé sur le flanc, la jambe supérieure fléchie et le pied en appui sur le sol, la jambe inférieure tendue et décollée du sol, la main de dessus appuyée sur le sol.



Position finale: Lever et baisser la jambe inférieure, sans jamais toucher le sol.

S'étirer après l'entraînement

L'entraînement de la mobilité est un facteur fondamental dans tous les sports. Les étirements proposés – essentiellement des formes statiques – sont idéaux après une séance de renforcement musculaire.

Consignes

- **Comment s'étirer?** Mettez-vous dans la position indiquée puis étirez-vous dans la direction de la flèche jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans le muscle concerné, en veillant à ce que la sensation d'étirement reste toujours agréable. Evitez les mouvements brusques. Etirez toujours le côté droit et le côté gauche.
- **Combien de temps?** Maintenez la position d'étirement pendant 30 à 60 secondes.
- **Détendez-vous!** Respirez tranquillement et régulièrement en concentrant votre attention sur le muscle à étirer.

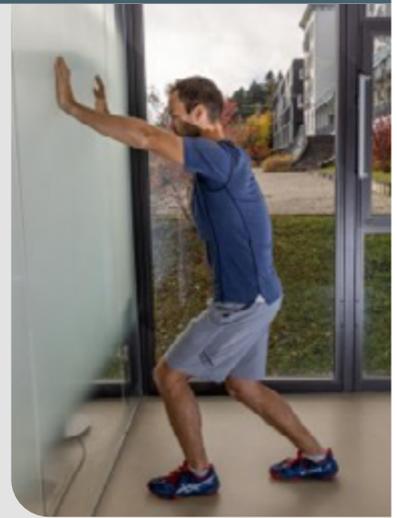
Muscles des mollets

Debout, les deux talons sur le sol, la jambe arrière tendue. Basculer le bassin vers l'avant.



Tendon d'Achille

Debout, les deux talons sur le sol, les jambes décalées et fléchies. Pousser le genou arrière vers le bas et vers l'avant.



Muscles des hanches

Assis, en appui sur les mains, une cheville posée sur le genou opposé. Basculer le bassin vers l'avant. La jambe croisée doit rester fléchie à angle droit.



Muscles de la face antérieure des cuisses

Allongé sur le côté, une jambe fléchie. Basculer le bassin vers l'avant. Tirer doucement la cuisse vers l'arrière/le haut en pressant le dos du pied contre la main. Le genou reste à l'horizontale.



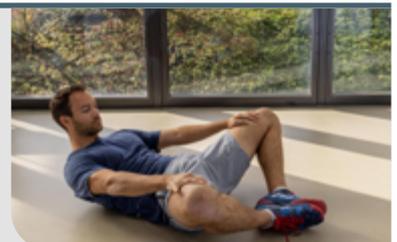
Muscles de la face postérieure des cuisses

Couché sur le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue vers le haut. Etirer la jambe (à l'aide d'un linge si nécessaire) et l'attirer vers soi. La jambe au sol reste fléchie. Ne pas pivoter le bassin.



Muscles de l'intérieur des cuisses

Couché sur le dos, les jambes fléchies, les plantes de pied l'une contre l'autre. Laisser tomber les genoux en direction du sol. Garder les pieds joints. Le cas échéant, accentuer l'étirement en pressant les mains contre les genoux.



Muscles du bas du dos

Couché sur le dos. Enrouler le bassin et tirer les genoux vers la poitrine.



Muscles des hanches et du thorax

Couché sur le dos. Pivoter le genou et le bassin dans la direction opposée au thorax. Les épaules restent au sol. La main est sur le genou, le genou repose sur le sol, la tête est tournée vers le bras tendu.



Muscles des épaules

Agenouillé, les bras tendus vers l'avant, les mains posées sur le sol. Tirer les épaules vers le sol et les fesses vers l'arrière.

