

**enovis**<sup>™</sup>

**COMMENT SOULAGER**  
LE MAL DE DOS ?



\*

**80%** DES FRANÇAIS ONT  
OU AURONT MAL AU  
DOS AU COURS DE  
LEUR VIE

Les douleurs du dos sont surtout localisées dans la région cervicale et dans la région lombaire. La douleur est avant tout liée à une fatigue musculaire. Plus la colonne vertébrale aura à subir de contraintes, plus le risque de mal de dos est élevé. Par ailleurs, certains mouvements répétitifs, certaines positions professionnelles ou gestes domestiques favorisent l'apparition de la lombalgie.

Après le traitement médical antalgique et décontracturant de la phase aiguë, la réadaptation comporte, outre l'apprentissage des postures de protection et le renforcement musculaire, l'utilisation de ceintures lombaires ou de corsets.

Les 2 piliers de ma colonne vertébrale sont :

- **MA CEINTURE** qui agit sur la douleur en me donnant sécurité et stabilité
- **MON GUIDE PATIENT** avec un plan d'exercices de 12 semaines et des conseils pour un dos solide et la gestion du stress



## **LE MAL DE DOS** EN QUELQUES CHIFFRES

- 1<sup>ère</sup> cause d'invalidité **avant 45 ans**
- Coûte plus de **2 milliards d'euros** à la Sécurité Sociale
- **2<sup>nd</sup> motif des consultations** des médecins généralistes en France

# ANATOMIE DU DOS

Avec un minimum de force, nous nous tenons debout sur deux jambes grâce à la musculature et l'ossature de notre colonne vertébrale.  
Nous pouvons nous étirer, nous plier, nous incliner et tourner.

Les composantes principales du dos:

- La colonne vertébrale
- Les muscles dorsaux
- Les muscles abdominaux

## LA COLONNE VERTÉBRALE

- Elle compte 7 vertèbres cervicales, 12 vertèbres dorsales, 5 vertèbres lombaires et le sacrum. Les parties cervicales et lombaires sont les zones les plus flexibles de la colonne vertébrale. Les vertèbres thoraciques liées à la cage thoracique présentent une mobilité beaucoup plus limitée voire nulle et protègent le cœur et les poumons.
- Alors que les vertèbres cervicales et lombaires présentent une convexité postérieure (lordose), la colonne thoracique et le sacrum présentent une convexité antérieure (cyphose). La forme en S nous permet de maintenir l'équilibre en position verticale.
- Entre les vertèbres se trouvent les disques intervertébraux qui servent à amortir les chocs et les vibrations lors des mouvements. Avec les disques intervertébraux, les vertèbres assurent la stabilité et la mobilité de la colonne vertébrale.
- La moelle épinière est protégée par les vertèbres. De la moelle épinière naissent les racines nerveuses d'où émergent les nerfs périphériques (sensitifs et moteurs) qui innervent les territoires anatomiques associés.





## LES MUSCLES DORSAUX

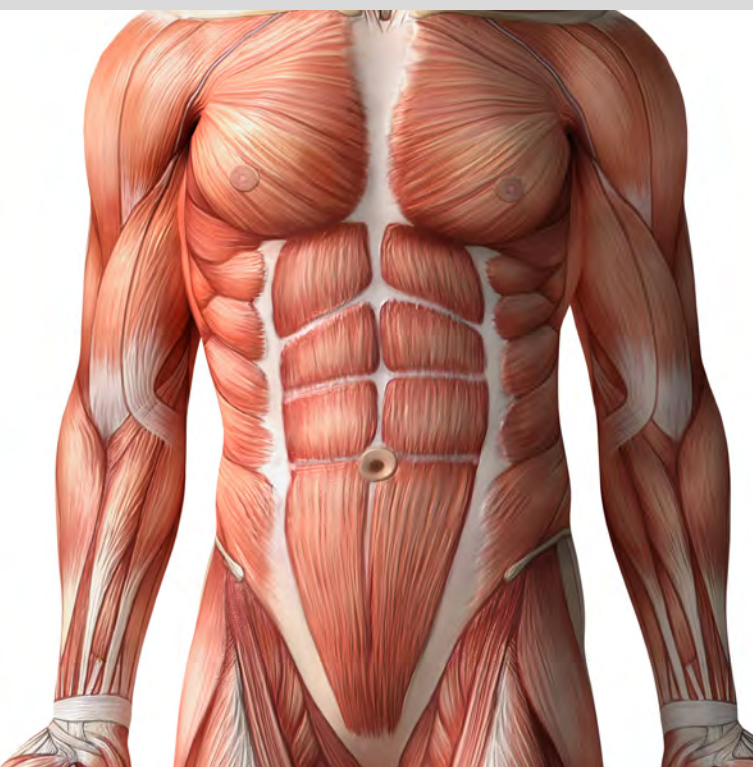
**Assurent la stabilité et la mobilité du dos.**

La musculature du tronc relie la colonne vertébrale à la cage thoracique, à la tête ainsi qu'aux bras et aux jambes.

À droite et à gauche de la colonne vertébrale, deux puissants muscles grands dorsaux relient la tête au bassin, permettant la stabilité. Ils sont soudés directement à la colonne vertébrale et la maintiennent droite.

Ils participent à tous les mouvements de la colonne vertébrale, par exemple à la flexion vers l'arrière, à la rotation...

*Ces muscles peuvent être travaillés et renforcés par des exercices sensori-moteurs, c'est-à-dire avec des exercices où l'équilibre et la stabilisation du tronc sont sollicités (voir le guide patient).*



## LES MUSCLES ABDOMINAUX

**Assurent le soutien de la colonne et favorisent la respiration**

Les muscles de la paroi abdominale sont un antagoniste de la musculature dorsale, et sont tout aussi importants. Lorsque les muscles abdominaux, les muscles du plancher pelvien et le diaphragme se contractent, la pression augmente dans la cavité abdominale. La pression exercée sur les muscles dorsaux et les vertèbres est ainsi partagée. L'exemple type est lorsque l'on porte un carton lourd.

Les muscles abdominaux bien entraînés sont primordiaux pour un dos sain et indolore.

*Une ceinture ou un corset peut aider à soutenir la pression de la cavité abdominale.*



**EN SAVOIR PLUS**

---

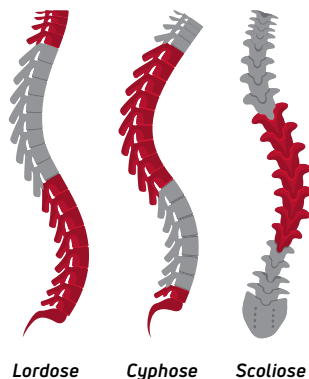
# PROVENANCE DES DOULEURS

## NOUS MANQUONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les douleurs dorsales sont le plus souvent causées par des tensions musculaires du tronc. Les causes en sont notamment le manque de mouvement et des mauvaises postures, mais aussi le surpoids. Il a été remarqué que si le corps ne réalise pas suffisamment d'exercice physique à long terme, il peut en résulter des douleurs dorsales, des maladies cardiovasculaires ou métaboliques telles que le diabète.

## DÉVIATION DE LA COLONNE VERTÉBRALE :


- **HYPERLORDOSE :**  
Exagération de la courbure des lombaires ou cervicales
- **HYPERCYPHOSE :**  
Exagération de la courbure des vertèbres thoraciques
- **SCOLIOSE :** torsion de la colonne vertébrale



Les personnes qui passent plus de 4 heures devant l'écran ont 85% de plaintes plus nombreuses que les personnes qui ne passent que 2 heures devant l'écran.

## QUAND LE STRESS TOUCHE MON DOS

Dans de nombreux cas, le manque d'exercice physique couplé au stress provoquent des maux de dos. Par exemple, les personnes constamment sous pression (professionnelle, conflits familiaux) se sentent fatiguées et ne vont pas faire de sport. Elles préfèrent se lover dans leur canapé, prenant de mauvaises postures, augmentant la douleur. Le lien étroit entre le manque de mouvement, le stress et les douleurs dorsales montre que le traitement doit être centré non seulement sur les conséquences mais aussi sur les causes.



▶ *Près de la moitié des personnes interrogées souffrant de fatigue due au stress ont souvent ou continuellement des problèmes de dos. Bouge-toi, Allemagne ! Étude des mouvements (2016)*



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- **Plus de 2 salariés sur 3** ont eu, ont ou auront une lombalgie (soit 60 à 70% des salariés).
- Les lombalgies représentent **20% des accidents du travail (AT)** et 7% des maladies professionnelles (MP)
- Près de la moitié des AT lombalgies sont survenus lors de **port de charges, manutentions, travail soumis aux vibrations**

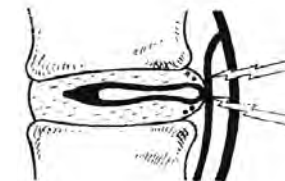
## LA LOMBALGIE

Il s'agit d'une douleur au niveau de la partie lombaire. La lombalgie commune est décrite par son mode d'apparition (effort, mouvement, maintien de posture prolongée, conduite, vibrations...), sa nature spontanée ou répétitive et sa phase :

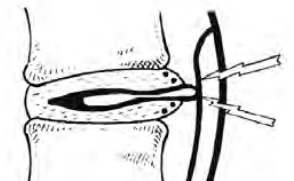
- Aiguë <4 semaines
- Subaiguë de 4 semaines à 3 mois
- Chronique >3 mois

- **Le lumbago**, ou "tour de reins", résulte en une contracture musculaire consécutive à un effort important ou inhabituel. La douleur est intense et brutale, et se situe au niveau des vertèbres lombaires. Le lumbago se soigne en quelques jours mais à une forte tendance à la récurrence.
- **La sciatique** est le résultat d'une irritation ou d'une inflammation du nerf sciatique. La douleur irradie du bas du dos vers les fesses, voire jusqu'au pied.
- **Une hernie discale** est une dégénérescence du disque intervertébral avec migration du noyau au travers du ligament annulaire. Elle peut entraîner une compression d'un nerf passant à proximité et des douleurs dans toute la zone innervée par ce nerf.

SCIATIQUE



HERNIE DISCALE





# GROSSESSE ET MAL DE DOS



EN SAVOIR PLUS

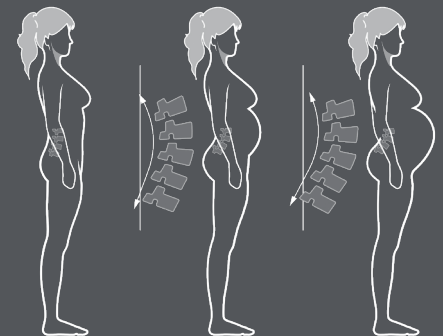
En France, plus d'une femme sur deux souffre de mal de dos au cours de leur grossesse. La femme enceinte ressent généralement une douleur au niveau lombaire ou en bas du ventre à partir du 2<sup>nd</sup> trimestre et jusqu'à 3 mois après l'accouchement. Elle représente environ 20% des douleurs chez la future maman et peut se transformer en sciatique.

## CHANGEMENTS MORPHOLOGIQUES

La cause des douleurs lombaires et/ou ligamentaires chez la future maman est double :

→ **Hormonale** : La femme enceinte sécrète en quantité des oestrogènes (alimentation de bébé), de la progestérone (relâchement / décontracture des muscles) et de la relaxine (préparation du corps à l'accouchement).

→ **Biomécanique** : Plus son ventre s'arrondit, plus son dos se cambre. Le développement du fœtus et les modifications du corps créent un déséquilibre que la future maman compense, malgré elle, en se cambrant davantage.



“Une ceinture favorise la mobilité du patient en octroyant une décharge spécifique. La sécurité est garantie et permet une activité accrue grâce à la réduction de la douleur”

*Habetha : Examen, collecte et évaluation des preuves disponibles sur l'efficacité des orthèses en cas de douleur et d'ostéoporose. IGSF Institut für Gesundheit-System-Forschung GmbH (2016)*

## LA CEINTURE

Pendant longtemps le repos au lit était recommandé ... avec des résultats déplorables ! Aujourd'hui, le repos strict est vivement déconseillé et il est primordial de maintenir un niveau d'activité.

Après le traitement médical antalgique et décontracturant de la phase aiguë, la réadaptation lombaire comporte, outre l'apprentissage des postures de protection lombaire et le renforcement musculaire, l'utilisation de ceintures lombaires ou de corsets.

### OBJECTIFS PRINCIPAUX :

- Le renforcement du maintien abdominal pour soulager les lombaires
- La stimulation de la proprioception pour améliorer la stabilité et la posture et limiter les mouvements indésirables
- La diminution de la charge intra-discale.



**EN SAVOIR PLUS**

Un professionnel de santé peut vous prescrire une ceinture, selon votre pathologie, votre tour de taille et votre hauteur qu'il faudra récupérer dans une pharmacie ou un magasin médical.

### OÙ TROUVER UNE CEINTURE?

La durée du port de votre ceinture dépend de votre pathologie. Il est à privilégier dans les phases aiguës (lorsque la douleur est présente).

### QUAND PORTER UNE CEINTURE?



---

## MON GUIDE PATIENT

Depuis 2011, le projet « Ran Rücken », lancé par l'Institut fédéral des sciences du sport basé en Allemagne, recherche quels sont les meilleurs mouvements pour le dos, comment les pratiquer, ainsi que les possibilités de prévention et de traitement des maux de dos.





Le projet met l'accent sur l'activité physique et comment l'intégrer au quotidien. Un programme d'entraînement de 12 semaines, constitué d'exercices sensori-moteurs (entraînement de coordination entre les différents muscles via stimuli) et de respiration a été développé.

Certains exercices peuvent être faits à l'aide de support instable (par exemple un matelas en mousse souple ou un coussin) afin d'augmenter le degré de difficulté. En outre, des haltères ou des bouteilles d'eau remplies peuvent être utilisés.

"30 minutes d'exercice, 3 fois par semaine, sur une période de 3 mois, ont des effets positifs significatifs sur la force musculaire ainsi que sur la flexibilité de la colonne vertébrale. En particulier, des exercices réguliers soulagent la douleur et constituent une approche thérapeutique utile en cas de douleurs dorsales."

*Ko, Ha, Yook, Kang : Effets de l'exercice de stabilisation lombaire de 12 semaines et de l'exercice par fronde sur l'angle de la région lombaire, la force musculaire lombaire et l'échelle de la douleur chez les patients souffrant de lombalgie chronique. Journal of Physical Therapy*

# SEMAINE 1

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	A quatre pattes, genoux à la largeur des hanches et poings à la largeur des épaules. Le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.	Le dos se bombe ou se creuse. Entre les deux, revenir à la position de départ. Tête immobile pendant l'exercice.	N/A	Total: 3 Répétition: 10 fois. Pause: 30 s
				
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les haltères ou bouteilles sont tenus avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux.	Coudes remontés et vers l'arrière en gardant un angle de 90° jusqu'à ce que les omoplates se touchent (ex comme un rameur). Ramener les bras en position de départ. Tronc et jambes immobiles pendant l'exercice.	Haltères ou bouteilles d'eau	Total: 3 Répétition: 10 fois. Pause: 30 s
				
<b>3 – TALON-POINTE</b>	Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Genoux légèrement pliés (20°). Mains sur les hanches et regard vers l'avant.	Deux positions sont à tenir de manière alternative: Talons levés le plus possible puis à plat Orteils levés le plus possible puis à plat Tronc et jambes immobiles pendant l'exercice.	N/A	Total: 3 Répétition: 10 fois en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
				
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	Allongé sur le côté, jambes superposées. Genoux remontés à un angle de 90° Un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps. Le haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant.	Soulever le bassin jusqu'au haut du corps sur le côté à l'aide du coude et de l'avant-bras. Coude aligné à l'épaule et bassin fixe lors du mouvement.	N/A	Total: 3 Répétition: 10 fois. Pause: 30 s
				

# SEMAINE 2

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	A quatre pattes, genoux à la largeur des hanches et poings à la largeur des épaules. Le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.	Plier et étirer le bras et la jambe opposés tout en restant à 4 pattes. Ramener d'abord le bras et la jambe vers le centre du corps, puis vers l'extérieur (par exemple, le bras droit et la jambe gauche). Tronc et tête immobiles pendant l'exercice.	N/A	Total : 3 Répétition: 5 fois en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les haltères ou bouteilles sont tenus avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.	Remonter les coudes vers l'arrière en gardant un angle de 90° jusqu'à ce que les omoplates se touchent (ex comme un rameur). Ramener les bras en position de départ. Tronc et jambes immobiles pendant l'exercice.	Haltères ou bouteilles d'eau et support instable type coussin	Total : 3 Répétition: 10 fois. Pause: 30 s
<b>3 – TALON-POINTE</b>	Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Genoux légèrement pliés (20°). Mains sur les hanches et regard vers l'avant. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.	Deux positions sont à tenir de manière alternative: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lever les talons le plus haut possible</li> <li>• Reposer les pieds à plat sur le sol</li> <li>• Lever les orteils le plus possible</li> <li>• Reposer les pieds à plat sur le sol</li> </ul> Tronc et jambes immobiles pendant l'exercice.	Support instable type coussin	Total : 3 Répétition: 10 fois en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	Allongé sur le côté, jambes superposées. Genoux remontés à un angle de 90° Un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps. Le haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant.	Soulever le bassin jusqu'au haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras. Maintenir la position pendant 30 secondes. Veiller à ce que le coude se trouve directement sous l'épaule et à ce que le bassin ne tourne pas en mouvement.	N/A	Total : 3 Répétition: 30 secondes par côté. Pause: 30 s



# SEMAINE 3

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	A quatre pattes, genoux à la largeur des hanches et poings à la largeur des épaules. Le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les genoux.	Plier et étirer le bras et la jambe opposés tout en restant à 4 pattes. Ramener d'abord le bras et la jambe vers le centre du corps, puis vers l'extérieur (par exemple, le bras droit et la jambe gauche). Tronc et tête immobiles pendant l'exercice.	support instable type coussin	Total: 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les haltères ou bouteilles sont tenus avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux. Les talons sont levés de sorte que l'appui soit sur les avant-pieds durant tout l'exercice.	Remonter les coudes vers l'arrière en gardant un angle de 90° jusqu'à ce que les omoplates se touchent (ex comme un rameur). Ramener les bras en position de départ. Tronc et jambes immobiles pendant l'exercice.	Haltères ou bouteilles d'eau	Total: 3 Répétition: 10 fois. Pause: 30 s
<b>3 – TALON-POINTE</b>	Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Genoux légèrement pliés (20°). Soulever l'une des jambes et la placer vers l'arrière, sans toucher le sol et pointe du pied vers l'avant. Mains sur les hanches et regard vers l'avant.	Lever la jambe soulevée de manière latérale puis la ramener en position de départ. Tronc immobile durant l'exercice	N/A	Total: 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	Allongé sur le côté, jambes superposées. Genoux remontés à un angle de 90° Un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps. Haut du corps droit et yeux tournés vers l'avant.	Soulever le bassin jusqu'au haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras. Soulever le bassin aussi haut que possible et le ramener aligné au tronc. Veiller à ce que le bassin ne soit pas en contact avec le sol durant l'exercice.	N/A	Total: 3 Répétition: 10 fois par côté. Pause: 30 s



# SEMAINE 4

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	A quatre pattes, genoux à la largeur des hanches et poings à la largeur des épaules. Les genoux ne touchent pas le sol. Le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale	Plier et étirer le bras et la jambe opposés tout en maintenant le poing et le pied restant sur le sol. Ramener d'abord le bras et la jambe vers le centre du corps, puis vers l'extérieur (par exemple, le bras droit et la jambe gauche). Tronc et la tête immobiles pendant l'exercice.	N/A	Total : 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les haltères ou bouteilles sont tenus avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux. Les talons sont levés de sorte que l'appui soit sur les avant-pieds durant tout l'exercice. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.	Remonter les coudes vers l'arrière en gardant un angle de 90° jusqu'à ce que les omoplates se touchent (ex comme un rameur). Ramener les bras en position de départ. Tronc et jambes immobiles pendant l'exercice.	Haltères ou bouteilles d'eau et un support instable type coussin	Total : 3 Répétition: 10 fois. Pause: 30 s
<b>3 – TALON-POINTE</b>	Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Genoux légèrement pliés (20°). Soulever l'une des jambes et la placer vers l'arrière, sans toucher le sol et pointe du pied vers l'avant. Mains sur les hanches et regard vers l'avant.	Tendre vers l'arrière la jambe soulevée puis sur le côté avant de la ramener en position initiale. Tronc immobile pendant l'exercice.	N/A	Total : 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	Allongé sur le côté, jambes superposées. Genoux remontés à un angle de 90° Un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps. Haut du corps droit et yeux tournés vers l'avant. Pour cet exercice, utilise un support instable sous le coude.	Soulever le bassin jusqu'au haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras. Soulever le bassin aussi haut que possible et le ramener aligné au tronc. Veiller à ce que le bassin ne soit pas en contact avec le sol durant l'exercice.	Support instable type coussin	Total : 3 Répétition: 10 fois par côté. Pause: 30 s



# SEMAINE 5

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	A quatre pattes, genoux à la largeur des hanches et poings à la largeur des épaules. Les genoux ne touchent pas le sol. Le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.	Plier et étirer le bras et la jambe opposés tout en maintenant le poing et le pied restant sur le sol. Ramener d'abord le bras et la jambe vers le centre du corps, puis vers l'extérieur (par exemple, le bras droit et la jambe gauche). Tronc et tête immobiles pendant l'exercice.	Support instable type coussin	Total: 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. L'haltère ou bouteille est tenu avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux. Les talons sont levés de sorte que l'appui soit sur les avant-pieds durant tout l'exercice.	Remonter les coudes vers l'arrière en gardant un angle de 90° jusqu'à ce que les omoplates se touchent (ex comme un rameur). Ramener les bras en position de départ. Tronc et jambes immobiles pendant l'exercice	Haltère ou bouteille d'eau	Total: 3 Répétition: 10 fois. Pause: 30 s
<b>3 – TALON-POINTE</b>	Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Genoux légèrement pliés (20°). Soulever l'une des jambes et la placer vers l'arrière, sans toucher le sol et pointe du pied vers l'avant. Mains sur les hanches et regard vers l'avant. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.	Tendre vers l'arrière la jambe soulevée puis sur le côté avant de la ramener en position initiale. Tronc immobile pendant l'exercice	Support instable type coussin	Total: 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	Allongé sur le côté, un bras en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps. Les jambes sont tendues, la jambe supérieure est devant la jambe en contact avec le sol. Haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant.	Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide du coude et avant bras. Maintenir la position 30 secondes. Veiller à ce que le bassin ne tourne pas durant l'exercice.	N/A	Total: 3 Répétition: 30 secondes par côté. Pause: 30 s





# SEMAINE 6

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	A quatre pattes, genoux à la largeur des hanches et poings à la largeur des épaules. Les genoux ne touchent pas le sol. Le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale	Tendre un bras vers le devant puis le lever vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite), de sorte que le tronc et la tête tournent. Dos et bras de soutien immobiles durant l'exercice.	N/A	Total : 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. L'haltère ou bouteille est tenu avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux. Les talons sont levés de sorte que l'appui soit sur les avant-pieds durant tout l'exercice.	Un bras reste en position initiale. Remonter l'autre bras avec le coude vers l'arrière en gardant un angle de 90°. Tourner le tronc et la tête vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite). Ramener les bras en position de départ. Jambes immobiles pendant l'exercice.	Haltère ou bouteille d'eau	Total : 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>3 – TALON-POINTE</b>	Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Genoux légèrement pliés (20°). Soulever l'une des jambes et la placer vers l'arrière, sans toucher le sol et pointe du pied vers l'avant. Mains sur les hanches et regard vers l'avant.	Tendre vers l'arrière la jambe soulevée puis sur le côté avant de la ramener en position initiale. Tronc immobile pendant l'exercice	N/A	Total : 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	Allongé sur le côté, un bras en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps. Les jambes sont tendues, la jambe supérieure est devant la jambe en contact avec le sol. Haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous le coude et avant-bras.	Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide du coude et avant bras. Maintenir la position 30 secondes. Veiller à ce que le bassin ne tourne pas durant l'exercice.	Support instable type coussin	Total : 3 Répétition: 30 secondes par côté. Pause: 30 s



# SEMAINE 7

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	<p>A quatre pattes, genoux à la largeur des hanches et poings à la largeur des épaules. Les genoux ne touchent pas le sol. Le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.</p>	<p>Tendre un bras vers le devant puis le lever vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite), de sorte que le tronc et la tête tournent.</p> <p>Dos et bras de soutien immobiles durant l'exercice.</p>	support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	<p>Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. L'haltère ou bouteille est tenu avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux.</p> <p>Les talons sont levés de sorte que l'appui soit sur les avant-pieds durant tout l'exercice.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.</p>	<p>Un bras reste en position initiale.</p> <p>Remonter l'autre bras avec le coude vers l'arrière en gardant un angle de 90°.</p> <p>Tourner le tronc et la tête vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite). Ramener les bras en position de départ. Jambes immobiles pendant l'exercice.</p>	Haltère ou bouteille d'eau et support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>3 – TALON-POINTE</b>	<p>Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Genoux légèrement pliés (20°). Soulever l'une des jambes et la placer vers l'arrière, sans toucher le sol et pointe du pied vers l'avant. Mains sur les hanches et regard vers l'avant.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.</p>	<p>Tendre vers l'arrière la jambe soulevée puis sur le côté avant de la ramener en position initiale.</p> <p>Tronc immobile pendant l'exercice.</p>	support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	<p>Allongé sur le côté, un bras en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps.</p> <p>Les jambes sont tendues, la jambe supérieure est devant la jambe en contact avec le sol.</p> <p>Haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous le coude et avant-bras.</p>	<p>Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide du coude et avant bras.</p> <p>Maintenir la position 30 secondes.</p> <p>Veiller à ce que le bassin ne tourne pas durant l'exercice.</p>	support instable type coussin	<p>Total : 3</p> <p>Répétition: 30 secondes par côté.</p> <p>Pause: 30 s</p>

# SEMAINE 8

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	<p>A quatre pattes, en position de planche : orteils au sol, jambes tendues et poids du corps soutenu par les coudes et avant-bras. Les pieds sont alignés aux hanches et les coudes aux épaules. Les genoux ne touchent pas le sol. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds. Dos droit et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p>	<p>Lever une jambe sans plier le genou. Le bassin ne s'affaisse pas. Dos, seconde jambe et bras de soutien immobiles durant l'exercice.</p>	support instable type coussin	<p>Total: 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s</p>
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	<p>Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. L'haltère ou bouteille est tenu avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux. Les talons sont levés de sorte que l'appui soit sur les avant-pieds durant tout l'exercice. Pour cet exercice, utilise un support instable sous les pieds.</p>	<p>Un bras reste en position initiale. L'autre bras remonte le coude vers l'arrière en gardant un angle de 90°. Tourner le tronc et la tête vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite). Ramener les bras en position de départ. Jambes immobiles pendant l'exercice.</p>	Haltère ou bouteille d'eau et support instable type coussin	<p>Total: 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes. Pause: 30 s</p>
<b>3 – TALON-POINTE</b>	<p>Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Bras près du corps en soutenant des haltères. Regard vers l'avant. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.</p>	<p>Plier les genoux, talons en l'air. Les genoux ne dépassent pas la pointe des orteils. Basculer les fesses derrière et garder le haut du corps droit. Revenir en position initiale.</p>	Haltères ou bouteilles d'eau et support instable type coussin	<p>Total: 3 Répétition: 10 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s</p>
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	<p>Allongé sur le côté, un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps. Les jambes sont tendues, la jambe supérieure est décollée et au-dessus de la jambe en contact avec le sol. Haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant.</p>	<p>Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras. Soulever la jambe supérieure. Maintenir la position 10 secondes. Veiller à ce que le bassin ne tourne pas et ne touche pas le sol durant l'exercice.</p>	N/A	<p>Total: 3 Répétition: 10 fois par côté. Pause: 30 s</p>



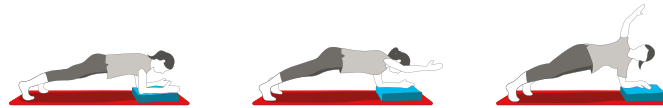
# SEMAINE 9

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	A quatre pattes, en position de planche : orteils au sol, jambes tendues et poids du corps soutenu par les coudes et avant-bras. Les pieds sont alignés aux hanches et les coudes aux épaules. Les genoux ne touchent pas le sol. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds. Dos droit et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.	Lever un bras et la jambe opposée (ex bras droit et jambe gauche). Le bassin ne doit pas s'affaisser. Dos, seconde jambe et bras de soutien immobiles durant l'exercice.	support instable type coussin	Total: 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°). Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. L'haltère ou bouteille est tenu avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux. Une des deux jambes est mise vers l'arrière.	Un bras reste en position initiale. L'autre bras remonte le coude vers l'arrière en gardant un angle de 90°. Tourner le tronc et la tête vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite). Ramener les bras en position de départ. Jambes immobiles pendant l'exercice.	Haltère ou bouteille d'eau	Total: 3 Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes. Pause: 30 s
<b>3 – TALON-POINTE</b>	Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches. Bras près du corps en soutenant des haltères ou les bouteilles d'eau. Regard vers l'avant. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.	Plier les genoux, talons en l'air. Les genoux ne dépassent pas la pointe des orteils. Basculer le bassin d'avant en arrière et garder le haut du corps droit. Revenir en position initiale.	Haltères ou bouteilles d'eau et support instable type coussin	Total: 3 Répétition: 10 fois par côté. Pause: 30 s
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	Allongé sur le côté, un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps. Les jambes sont tendues, la jambe supérieure est décollée et au-dessus de la jambe en contact avec le sol. Haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant. Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les coudes et avant-bras	Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras. Soulever la jambe supérieure. Maintenir la position 10 secondes. Veiller à ce que le bassin ne tourne pas et ne touche pas le sol durant l'exercice.	support instable type coussin	Total: 3 Répétition: 10 fois par côté. Pause: 30 s



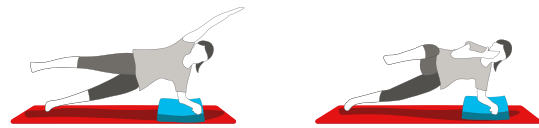
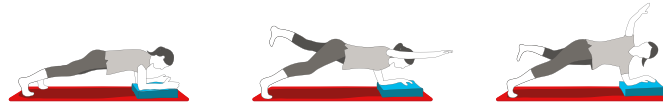
# SEMAINE 10

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	<p>A quatre pattes, en position de planche :orteils au sol, jambes tendues et poids du corps soutenu par les coudes et avant-bras.</p> <p>Les pieds sont alignés aux hanches et les coudes aux épaules.</p> <p>Les genoux ne touchent pas le sol.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds. Dos droit et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p>	<p>Lever un bras et le faire pivoter en abduction, induisant une torsion du haut du corps et de la tête vers l'extérieur.</p> <p>Le bassin ne doit pas s'affaisser.</p> <p>Dos, jambes et bras de soutien immobiles durant l'exercice.</p>	support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	<p>Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°).</p> <p>Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> <p>L'haltère ou bouteille est tenu avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux.</p> <p>Les talons levés.</p> <p>Une des deux jambes est mise vers l'arrière.</p>	<p>Un bras reste en position initiale.</p> <p>L'autre bras remonte le coude vers l'arrière en gardant un angle de 90°.</p> <p>Tourner le tronc et la tête vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite). Ramener les bras en position de départ. Jambes immobiles pendant l'exercice.</p>	Haltère ou bouteille d'eau	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>3 – TALON-POINTE</b>	<p>Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches.</p> <p>Une jambe en arrière qui ne touche pas le sol et pointe de pied vers l'avant.</p> <p>Bras sur les hanches et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p>	<p>Plier les genoux, en basculant le bassin en arrière. Les genoux ne dépassent pas la pointe des orteils. Garder le haut du corps droit.</p> <p>Revenir en position initiale.</p>	N/A	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	<p>Allongé sur le côté, un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps.</p> <p>Les jambes sont tendues, la jambe supérieure est décollée et au-dessus de la jambe en contact avec le sol.</p> <p>Haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant.</p>	<p>Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras.</p> <p>Ramener la jambe et le bras du dessus vers le centre de ton corps puis les soulever et les écarter du corps.</p> <p>Veiller à ce que le bassin ne tourne pas et ne touche pas le sol durant l'exercice.</p>	N/A	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 10 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>



# SEMAINE 11

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	<p>A quatre pattes, en position de planche : orteils au sol, jambes tendues et poids du corps soutenu par les coudes et avant-bras.</p> <p>Les pieds sont alignés aux hanches et les coudes aux épaules.</p> <p>Les genoux ne touchent pas le sol.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds. Dos droit et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p>	<p>Lever un bras et la jambe opposée.</p> <p>Faire pivoter le bras en abduction, induisant une torsion du haut du corps et de la tête vers l'extérieur.</p> <p>Le bassin ne doit pas s'affaisser.</p> <p>Dos, jambe et bras de soutien immobiles durant l'exercice.</p>	support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	<p>Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°).</p> <p>Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> <p>L'haltère ou bouteille est tenu avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux. Les talons levés.</p> <p>Une des deux jambes est mise vers l'arrière.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.</p>	<p>Un bras reste en position initiale.</p> <p>L'autre bras remonte le coude vers l'arrière en gardant un angle de 90°.</p> <p>Tourner le tronc et la tête vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite). Ramener les bras en position de départ. Jambes immobiles pendant l'exercice.</p>	Haltère ou bouteille d'eau et support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>3 – TALON-POINTE</b>	<p>Debout, pieds à plat et parallèles, alignés aux hanches.</p> <p>Une jambe en arrière qui ne touche pas le sol et pointe de pied vers l'avant.</p> <p>Bras sur les hanches et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p>	<p>Plier les genoux, en basculant le bassin en arrière. Les genoux ne dépassent pas la pointe des orteils. Garder le haut du corps droit.</p> <p>Revenir en position initiale.</p>	Haltères ou bouteilles d'eau	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	<p>Allongé sur le côté, un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps.</p> <p>Les jambes sont tendues, la jambe supérieure est décollée et au-dessus de la jambe en contact avec le sol.</p> <p>Haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous le coude et avant-bras.</p>	<p>Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras.</p> <p>Ramener la jambe et le bras du dessus vers le centre de ton corps puis les soulever et les écarter du corps.</p> <p>Veiller à ce que le bassin ne tourne pas et ne touche pas le sol durant l'exercice.</p>	support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 10 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>



# SEMAINE 12

EXERCICE	POSITION DE DÉPART	EXÉCUTION	MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT	DURÉE
<b>1 – 4 APPUIS</b>	<p>A quatre pattes, jambes tendues en appui sur les orteils.</p> <p>Les mains à plat sur le sol.</p> <p>Les pieds sont alignés aux hanches et les mains aux épaules.</p> <p>Les genoux ne touchent pas le sol.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds. Dos droit et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p>	<p>Fléchir les coudes pour rapprocher le haut du corps vers le sol.</p> <p>Pousser sur les mains pour se remettre en position initiale.</p> <p>Lever un bras.</p> <p>Dos et jambes immobiles durant l'exercice.</p>	support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant chaque position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>2 – LEVÉ / RAMÉ</b>	<p>Pieds à la largeur des hanches, de façon parallèle. Genoux légèrement pliés (20-45°).</p> <p>Haut du corps penché vers l'avant et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> <p>L'haltère ou bouteille est tenu avec les bras pendant vers le bas, au niveau des genoux.</p> <p>Les talons levés.</p> <p>Une des deux jambes est mise vers l'arrière.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.</p>	<p>Un bras reste en position initiale.</p> <p>L'autre bras remonte le coude vers l'arrière en gardant un angle de 90°.</p> <p>Tourner le tronc et la tête vers l'extérieur (ex si bras droit, tourner vers la droite). Ramener les bras en position de départ. Jambes immobiles durant l'exercice..</p>	Haltère ou bouteille d'eau et support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>3 – TALON-POINTE</b>	<p>Debout, pied à plat et parallèle, alignés aux hanches.</p> <p>Une jambe en arrière qui ne touche pas le sol et pointe de pied vers l'avant.</p> <p>Bras sur les hanches et tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous les pieds.</p>	<p>Plier les genoux, en basculant le bassin en arrière. Les genoux ne dépassent pas la pointe des orteils. Garder le haut du corps droit.</p> <p>Revenir en position initiale.</p>	Haltères ou bouteilles d'eau et support instable type coussin	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 5 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>
<b>4 – SOUTIEN LATÉRAL</b>	<p>Allongé sur le côté, un bras est en contact avec le sol et l'autre bras le long du corps.</p> <p>Les jambes sont tendues, la jambe supérieure est décollée et au-dessus de la jambe en contact avec le sol.</p> <p>Haut du corps droit et les yeux tournés vers l'avant.</p> <p>Pour cet exercice, utiliser un support instable sous le coude et avant-bras.</p>	<p>Etape 1 : Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras.</p> <p>Ramener la jambe et le bras du dessus vers le centre du corps puis les soulever et les écarter du corps.</p> <p>Revenir en position de départ.</p> <p>Etape 2 : Soulever les genoux, le bassin et le haut du corps sur le côté à l'aide d'un coude et avant bras</p> <p>Soulever la jambe supérieure.</p> <p>Maintenir la position 10 secondes.</p> <p>Revenir en position de départ.</p> <p>Veiller à ce que le bassin ne tourne pas et ne touche pas le sol durant l'exercice.</p>	N/A	<p>Total: 3</p> <p>Répétition: 10 fois par côté en maintenant la position 2 secondes.</p> <p>Pause: 30 s</p>



---

## ASTUCE AU QUOTIDIEN

1 h = 60 min  
= 40 minutes assis, 15 minutes  
debout et 5 minutes de marche

---

## LA FORCE DU MOUVEMENT

Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, l'idéal est de faire 10 000 pas par jour pour rester en bonne santé. Les conseils suivants vous permettent d'intégrer automatiquement davantage de pas dans votre quotidien personnel et professionnel.

### **A la maison :**

- J'utilise un livre audio lorsque je marche au lieu de lire sur le canapé.
- Je propose à mes amis une balade plutôt qu'un verre en terrasse.
- Je privilégie les escaliers.
- Si possible, je me déplace à vélo ou avec les transports communs qui m'obligent à marcher entre mes arrêts

### **Au travail :**

- Je me gare plus loin ou utilise le vélo
- Je fais mes réunions debout ou en marchant
- Je fais une promenade pendant la pause déjeuner



# MAL DE DOS ET SPORT

Il est possible de continuer une activité sportive lorsque nous avons mal au dos. Certains sports renforcent les muscles abdominaux et dorsaux sans trop solliciter la colonne vertébrale :

- La danse
- La randonnée et la marche nordique
- Le ski de fond
- Le yoga, le tai chi et le qi gong
- La natation





---

# INSPIRER, EXPIRER...

Les techniques de relaxation telles que la respiration peuvent aider dans la gestion de la douleur et également en cas de troubles du sommeil. Vous pouvez coupler l'apprentissage d'un exercice de respiration par semaine aux exercices sensori-moteurs précédents.

**Que faire avant de commencer les exercices de respiration ?**

1

JE TROUVE UN ENDROIT TRANQUILLE ET SI POSSIBLE  
À L'EXTÉRIEUR POUR AVOIR DE L'AIR FRAIS.

2

JE FERME LES YEUX LORS DES EXERCICES.

3

JE RESPIRE PAR LE NEZ.

---

# TECHNIQUES DE RELAXATION PAR LA RESPIRATION

## 1 REPOUSSER LE STRESS

- Je suis assis, épaules détendues
- Je respire profondément par le nez et expire plusieurs fois par la bouche
- Je laisse l'air s'échapper volontairement
- Je m'imagine en train d'éliminer tout stress, dans un endroit paradisiaque

## 2 RESPIRATION ABDOMINALE

- Je suis assis
- Je pose mes mains sur mon ventre
- J'inspire et j'expire pendant 4 secondes à chaque fois
- Je sens mon ventre gonfler ou s'aplatir à chaque respiration

## 3 RESPIRATION ALTERNEE

- Je suis assis et je pose la langue sur le palais
- Je serre la narine gauche avec le pouce et ne respire pendant 4 secondes qu'à travers la narine droite
- Je serre les narines avec mon pouce et mon index et retiens mon air pendant 4 secondes
- J'ouvre la narine gauche et j'expire lentement
- Répéter l'exercice en changeant de côté après une courte pause

## 4 RETENIR SON SOUFFLE

- Je suis assis
- J'inspire 2 secondes, j'expire 5 secondes
- J'essaie de respirer deux fois plus longtemps

## 5 EN ARRIERE

- Je fais un grand pas en arrière avec ma jambe droite et la plie
- Je tends les deux bras au-dessus de ma tête
- Je respire profondément 5 fois
- Répéter l'exercice en changeant de côté après une courte pause

## 6 MUSCLES ABDOMINAUX

- Je me tiens droit et respire lentement et profondément
- Je respire vigoureusement comme un soufflet, en tirant sur les muscles abdominaux et en sentant bouger mes côtes et mon ventre

## EXPIRER

- Je suis assis
- Je respire par le nez en comptant lentement jusqu'à 4
- Je retiens mon souffle en comptant jusqu'à 6
- J'expire en comptant jusqu'à 8
- Répéter l'exercice 5 fois

## AUTOUR DE LA CHAISE

- Je suis assis sur une chaise
- En expirant, je tourne le haut du corps vers la gauche et pose mes mains sur le dossier
- En inspirant, je reviens à ma position initiale
- Je respire normalement 5 fois
- Répéter l'exercice 5 fois avant de changer de côté

## LEVER LES BRAS

- Je suis debout, les jambes alignées aux épaules
- Je respire profondément en étirant mon dos, les bras levés vers le ciel
- J'expire en basculant le haut du corps vers l'avant, les bras arrivant à mes genoux, en gardant les jambes droites
- Répéter l'exercice 5 fois

## HOMME DE VITRUVÈ

- Je suis debout, jambes alignées aux épaules
- J'écarte les bras à environ 45 degrés, paumes vers l'avant
- Je mets les épaules en arrière pour que ma cage thoracique s'ouvre
- Je respire trois fois longtemps et profondément
- Répéter l'exercice 5 fois

## JAMBES EN L'AIR

- Je m'allonge sur le dos et je pose les jambes sur une chaise ou contre un mur de sorte que les genoux soient plus hauts que les hanches
- J'écarte mes bras de chaque côté et perpendiculaire par rapport au sol
- Je respire 10 fois à fond dans cette position

## RESPIRATION PROFONDE

- Je suis assis
- J'inspire pendant 4 secondes, j'expire pendant 4 secondes, je bloque ma respiration 4 secondes. Je le répète 10 fois
- Je respire normalement 2 fois
- J'inspire et je remplis mes poumons aux 3/4, je retiens mon souffle 10 secondes et j'expire à fond pendant 10 secondes
- Je le répète 10 fois

---

# ASTUCES POUR MON DOS

Lorsque je répons au téléphone, je me mets debout ou je marche

Je me sens stressé : je réalise un exercice de respiration

Une pause créative est nécessaire : je me stimule en bougeant, dansant, marchant

Je fléchis les genoux plutôt que de me courber le dos pour soulever des objets

Déjà 1h passée : ai-je bien passé 15 min debout et 5 min à marcher ?

Si j'ai mal au dos en étant assis, je ramène mes orteils vers mon corps ou je lève les jambes

A l'heure de déjeuner, j'en profite pour prendre l'air frais, seul ou avec des collègues

Je privilégie un sac à dos avec les bretelles réglables plutôt qu'un sac en bandoulière



**enovis**<sup>™</sup>

**Enovis - DJO France S.A.S.**

Centre Européen de Fret  
64990 Mouguerre FRANCE

**Tél :** +33 (0)5 59 52 86 90

**Fax :** +33 (0)5 59 52 86 91

***enovis.fr***

© 2023 Enovis- MKGBS649-FR - Rev B

Veillez noter que ni Enovis, ni ses filiales ne peuvent fournir de conseils médicaux. Le contenu de cette brochure ne constitue pas un avis médical, juridique ou professionnel. Les informations sur les différents états de santé et leur traitement ne remplacent pas les conseils d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Ces informations ne sont pas utilisées pour diagnostiquer un problème de santé. Seul votre médecin ou un professionnel de la santé peut décider quel traitement vous convient.

Clause de non-responsabilité: Cette brochure contient des informations générales sur l'orientation. Toutefois, aucune garantie ne peut être donnée quant à l'exactitude de toutes les données et aucun droit ne peut être établi contre les auteurs de la brochure ou contre celui qui l'a remise. État des informations : avril 2023