



femini**bio**

Santé / Bien-être / Cuisine / Beauté / Vivre green

MAL AU DOS

VITE, UNE
ÉCO-POSITION

ZÉRO DÉCHET

TENDANCE
MINIMALISTE

SPÉCIAL LOOK

DU GREEN
EN TOUTE
LIBERTÉ

#16 / OCTOBRE 2013

C'EST SI BON DE RIRE !

Pascal Légitimus,
LOL Project, Yoga du rire,...

Hélène de Fougerolles

« *Ma philosophie de vie,
la pleine conscience* »

MAL AU DOS : 7 ÉCO-POSITIONS À ADOPTER D'URGENCE



VOUS SOUFFREZ D'UN MAL DE DOS CHRONIQUE ET VOUS AVEZ TOUT ESSAYÉ POUR SOULAGER VOTRE DOULEUR ? DÉCOUVREZ LES ÉCO-POSITIONS À ADOPTER POUR EN FINIR LE MAL DE DOS.

Dans bien des domaines, nous savons exactement ce qu'il convient de faire pour que tout se passe au mieux. Par exemple pour faire un régime. Adapter le nombre de calories, arriver à une balance négative entre les apports et les dépenses, rien de plus

simple... sur le papier. Mais la raison pour laquelle il est si difficile de mettre en oeuvre un régime, c'est que le passage à la pratique est plein de pièges. C'est un peu la même chose avec les bonnes postures. On a bien compris, mais on n'y pense pas toujours. Et on ne va tout de même pas changer tous les meubles de la maison !

Non, ce qu'il faut, c'est trouver la manière de vous faciliter la vie. Trouver les astuces qui vont vous permettre d'appliquer mes préceptes sans y penser – au moins à terme. Dans cette histoire, l'organisation joue un grand rôle, et vous allez voir que tout va se mettre en place naturellement. Attaquons-nous aux différentes pièces de votre maison et aux endroits que vous fréquentez le plus.

Au salon

On aime lire allongé sur le canapé ?

- Coussin derrière le dos, au niveau des lombaires, pour "creuser" le dos.
- Coussin sous les genoux, afin de plier les jambes et d'éviter la rétroversion du

bassin liée aux jambes "droites".

- Coussin sur les genoux, qui fera office de lutrin, afin de poser son livre dessus et de ne pas baisser la tête, ce qui engendre une délordose cervicale.

On aime regarder la télévision allongé sur le canapé ?

Mêmes principes que pour la lecture, avec une précaution supplémentaire :

- Le regard doit être de face par rapport à l'écran, de manière à ce que la tête soit bien droite par rapport au corps.

On aime dîner sur la table basse ?

La première question à se



poser est de savoir si c'est vraiment confortable... Être plié en deux, risquer de faire couler de la sauce à chaque bouchée... Mais enfin chacun est libre. Donc, si vous vous obstinez à prendre vos repas sur une table inadaptée et inconfortable (je sais, j'enfoncé le clou), voici quelques conseils à mettre en oeuvre.

- Asseyez-vous sur le bord du canapé, de manière à plier les genoux. D'une manière générale, assurez-vous que vos jambes ne soient pas

tendues devant vous.

- Reprenez une position assise à angle droit entre chaque bouchée, et regardez devant vous quand vous mastiquez. Cela vous évitera le dos rond et la tête penchée sur votre assiette.

- Articulez-vous d'une manière générale au niveau des hanches, sans arrondir le dos. L'avantage de ces conseils, c'est qu'ils sont applicables partout : chez des amis, dans des locations de vacances...

Et au lit ?

Le lit également, à l'instar du canapé, est un lieu de tous les dangers. Tout simplement parce qu'on s'y détend et que l'on a tendance à s'y laisser aller. Comme pour le canapé, les accessoires indispensables à avoir près de soi sont des

coussins, afin d'assurer ses appuis.

On aime lire au lit

- On cale son dos.
- On coince ses genoux en position pliée.

- On cale sa tête.

- On met un coussin sur les genoux pour faire office de lutrin.

On regarde la télé dans son lit

- On cale son dos.
- On coince ses genoux en position pliée.
- On adapte la hauteur de l'écran et sa disposition pour le regarder de face.



Je rejoins la communauté
FemininBio sur



- On cale sa tête.

Il faut être particulièrement vigilant au lit, car, avec la fatigue, la pesanteur va vous paraître rapidement plus forte qu'ailleurs !

En voiture

Avec ses sièges pas toujours adaptés, la voiture est également un "lieu" où notre attention est nécessaire. Le temps passé entre ses parois de tôle peut être aussi très long. Quelques astuces permettent de bien s'installer :

- Régler la hauteur du volant.
- Régler l'inclinaison du siège.
- Avoir des coussins pour caler son dos.

Quand on est passager, les mêmes règles s'appliquent

(sauf pour le volant, évidemment). On peut y ajouter un coussin de cou pour anticiper un endormissement subit. On peut aussi adapter son environnement autrement :

- Utilisation d'une liseuse fixée sur le dossier du siège avant (cela fonctionne aussi avec une tablette pour regarder un film).
- Coussin posé sur les genoux pour faire office de lutrin.

Sans oublier qu'en voiture, le passager obligeant fait la conversation au chauffeur...

Au bureau

Les déplacements en voiture ont un but et, le plus souvent, c'est pour aller et revenir de son lieu de travail. Je ne parlerai pas ici des métiers

physiques qui présentent paradoxalement moins de facteurs de risque (dans ma partie) que les métiers sédentaires où les positions passives se multiplient. La position assise est la plus courante des positions de travail sédentaire. Oui, je sais, cela va sans dire. C'est pourtant suffisamment important pour attirer votre attention dessus. La manière de s'asseoir conditionne aussi le port de tête, c'est donc important à double titre.

Quand on travaille dans une entreprise, on a parfois au bureau du matériel adapté, ergonomique, mais pas toujours. Et chez soi c'est une autre affaire. On privilégie souvent, en effet, l'esthétique à cette fameuse ergonomie.

Les principes à suivre sont les suivants :

- Placer l'écran à hauteur des yeux.
- En position passive, avoir les fesses au fond du fauteuil ou de la chaise.
- En position active, les fesses sont bien au bord de la chaise et le transfert de poids se fait vers l'avant.

Pour parvenir à respecter ces principes, voici ce que vous pouvez utiliser :

- Des livres ou dossiers épais pour placer votre écran à la perpendiculaire de votre regard. Eh oui, les fabricants n'ont pas encore intégré ce principe et s'obstinent à faire des pieds trop courts.
- Un coussin biseauté pour amener naturellement vos fesses à se caler au fond de

vosre siège, ou à effectuer le transfert vers l'avant le cas échéant.

- Un repose-pieds pour bénéficier d'un meilleur appui en cas de besoin.

L'expert :

François Stévignton est kinésithérapeute, diplômé en ostéopathie-vertébrothérapie. Il exerce depuis 30 ans en cabinet et en clinique. Sportif de haut niveau, il continue de pratiquer le tennis régulièrement et intensément, sans douleur, en appliquant au quotidien sa méthode.

Par François Stévignton

ET SUR INTERNET...

- > PLUS DE CONSEILS DANS LE LIVRE "EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS" DE FRANÇOIS STÉVIGNON AUX ÉDITIONS KÉRO
- > LIRE L'INTERVIEW DE FRANÇOIS STÉVIGNON SUR FEMININBIO