

PRENDRE SOIN DE SON DOS

Mal du siècle, le dos est source de souffrance pour 60% des Français ! Si beaucoup de douleurs sont le fruit de lésions somatiques (port de charge, mauvaises postures, répétition de gestes...), certaines sont aussi le reflet de notre mal-être (stress, soucis...). Ne dit-on pas « en avoir plein le dos ! » ?

Afin de prévenir et de guérir le mal de dos, d'améliorer notre posture au quotidien et au travail, et de positiver, voici une sélection de tutoriels utiles et pratiques :



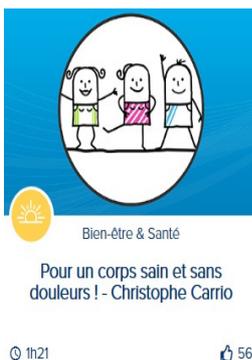
Avant de se lancer dans les exercices, il est nécessaire de comprendre la mécanique vertébrale et d'identifier les causes possibles du mal de dos.

En suivant la conférence dispensée par le Dr Christophe Delong, chef de service médical, vous aurez une meilleure connaissance de votre corps et de votre dos, et vous aurez donc les moyens de corriger les mauvaises postures. En effet, l'auteur explique clairement les différentes douleurs du dos (cervicales, dorsales, sacrées, lombaires), les douleurs plus spécifiques (chroniques, chez l'enfant et

l'ado, chez la femme enceinte), et thématiques (professionnels, traitement, sport, âge).

Il propose également des conseils simples et pratiques, illustrés par des vidéos courtes sur les bonnes et mauvaises postures au quotidien et au travail.

Petit regret quand il aborde le soutien des professionnels en dehors des traitements médicaux, il ne cite que le kinésithérapeute et le podologue, sans évoquer d'autres professionnels, notamment l'ostéopathe.



Dans ce tutoriel, Christophe Carrio, s'emploie à décrire les impacts des mauvaises postures non seulement sur notre dos, mais aussi sur la respiration, la face, la digestion et les émotions (notamment le stress). Il nous propose ensuite des techniques simples et efficaces pour limiter ces impacts, avec des exercices pratiques (avec comme outil indispensable le rouleau à pâtisserie!) pour bien respirer et détendre les muscles.

Vous pourriez vous arrêter à ce stade, avec une meilleure connaissance de votre corps et les exercices à réaliser régulièrement. Comme il est suggéré dans les tutoriels précédents, vous pouvez également pratiquer de l'exercice physique vous permettant d'entretenir votre dos et votre corps (natation, marche rapide, course à pieds, vélo) mais en ces temps de confinement, voici d'autres tutoriels, vous permettant d'aller plus loin si vous le souhaitez, tout en restant chez vous !



Bien-être & Santé

Mieux respirer pour mieux vivre -
Dominique Lonchant

🕒 1h50

👍 53

Christophe Carrio évoquait l'impact de la respiration dans la posture et l'état émotionnel.

Apprenons donc à mieux respirer avec Dominique Lonchant, professeur de yoga. En pratiquant le pranayama yoga (contrôle du souffle en sanskrit), on peut être surpris des résultats : diminution du stress, de la fatigue, plus d'énergie et une meilleure santé générale !

Il propose aussi de petits exercices à réaliser au bureau !



Sport & Fitness
Yoga - Niveau 1

🕒 10h

👍 67



Sport & Fitness
Yoga - Niveau 2

🕒 10h

👍 9



Sport & Fitness
Yoga - Niveau 3

🕒 10h

👍 5

La respiration, on la retrouve également dans le yoga dynamique. Alors, prenez la posture du cobra (excellent pour le dos) et respirez comme Dark Vador !



Sport & Fitness

Découvrez les bases du yoga -
Claire Gautier

🕒 1h26

👍 101



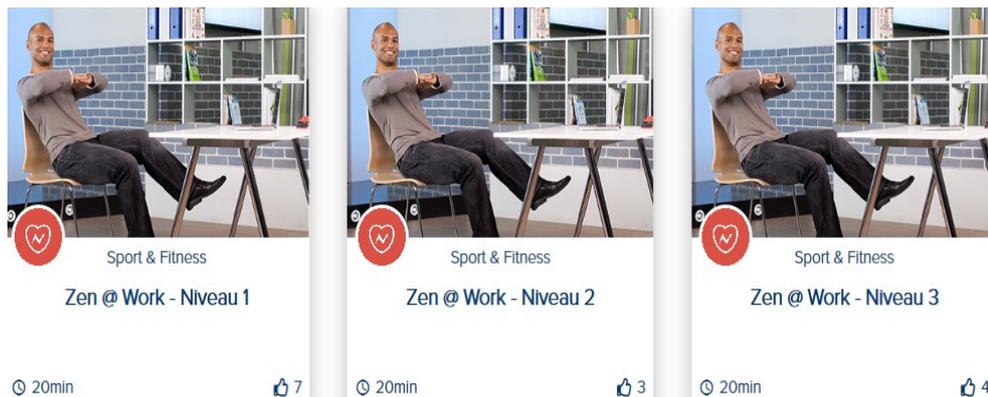
Sport & Fitness

Approfondissez votre pratique du
yoga - Claire Gautier

🕒 1h26

👍 70

Si vous voulez devenir un vrai yogi, et pratiquer la méditation, en plus de pranayama (le souffle) et asana (les postures), Claire Gautier vous permettra de réduire votre stress et de retrouver la paix intérieure !



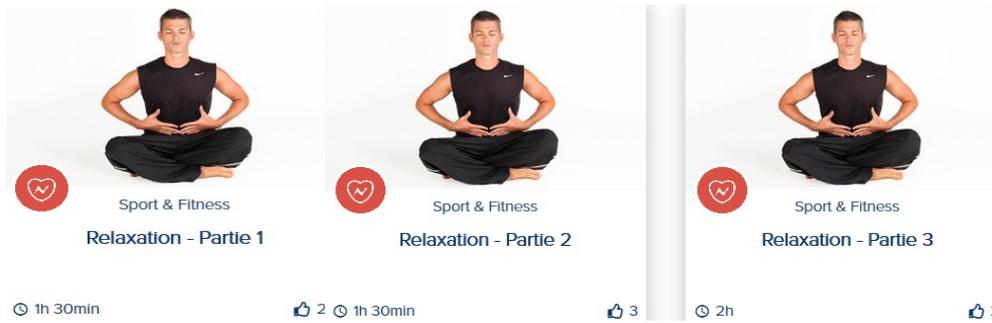
Lorsque vous restez longtemps assis à votre bureau, à noter ces séries de petits exercices de relaxation et de détente musculaire. Et même si certains collègues se moquent de vous, retenez que c'est vous qui en retirerez les bénéfices, et votre dos vous remerciera !



Comme on l'a vu précédemment, le mal-être et le stress peuvent provoquer des réactions physiques et psychologiques, qui nous freinent dans notre quotidien et au travail.

Dans « halte au stress au quotidien », Caroline Carlicchi nous aide à changer notre représentation mentale de la réalité, *la carte n'est pas le territoire*, afin de mieux appréhender les situations de stress, particulièrement dans le travail. Les exercices de travail sur nous-même qu'elle nous propose permettent de prendre du recul et de prendre confiance en ses capacités de résilience.

Dans « zéro stress, c'est possible ! », Louis Szabo nous propose une technique basée sur l'acupuncture, l'EFT (Emotional Freedom Techniques), avec l'objectif de remettre l'énergie en circulation. Cette technique ne sera efficace que si d'autre part, on effectue aussi un travail sur soi et sur sa respiration, afin de mieux faire face aux situations de stress.



Pour ressentir tout simplement du bien-être, on peut aussi lâcher prise grâce aux séances de relaxation, confortablement allongé, les yeux fermés.

Pour conclure, on parle beaucoup de bien-être, de développement personnel et de zenitude, afin de faire face à un monde moderne de plus en plus stressant, et le mal de dos n'est souvent qu'un symptôme de notre mal-être général. Le confinement est peut-être l'occasion de prendre du recul, de prendre soin de soi et d'écouter son cœur et son corps.