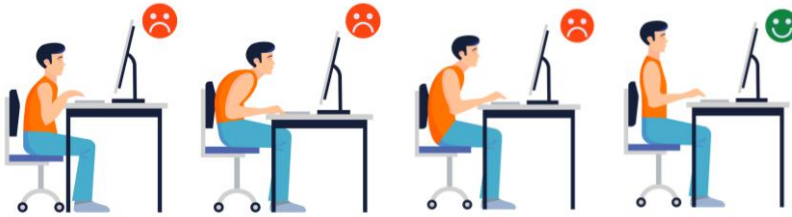


HABITUDES SAINES

AMÉLIORER VOTRE POSTURE

Au fil du temps, de mauvaises habitudes comme le fait de s'affaler, de se pencher vers l'avant pour regarder l'écran de l'ordinateur et d'incliner la tête lorsque l'on parle au téléphone entraînent une mauvaise posture. Une mauvaise posture est associée à des maux de dos chroniques, des maux de tête et des douleurs aux épaules et à la poitrine. La correction de la posture prend du temps et nous avons des exercices simples pour améliorer la situation petit à petit. Nous avons également des conseils pratiques que vous pouvez adopter au travail!

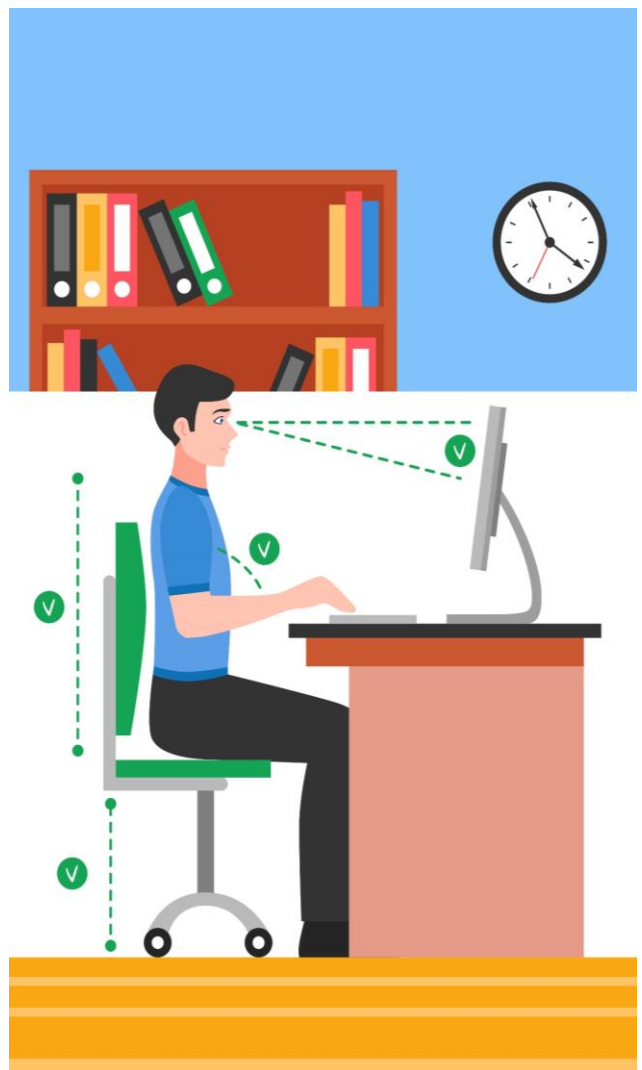
Pourquoi adopter une meilleure posture?



- ✓ Améliore la circulation
- ✓ Améliore la santé des nerfs
- ✓ Améliore la qualité de la respiration
- ✓ Favorise une bonne respiration
- ✓ Augmente les niveaux d'énergie
- ✓ Diminue le risque de dépression
- ✓ Préviend les blessures

Dix méthodes pour améliorer votre posture

1. Les oreilles, les épaules et les hanches devraient être en ligne droite. Il se peut que vous soyez trop penché en avant ou en arrière.
2. Décroisez vos jambes et posez vos deux pieds à plat sur le plancher.
3. Ouvrez votre poitrine en rapprochant les omoplates.
4. Quand vous êtes en position assise, servez-vous d'un oreiller de soutien ou d'une serviette enroulée pour le bas de votre dos.
5. Bougez! Toutes les heures, promenez-vous brièvement pour augmenter le flux sanguin.
6. Vous pouvez aussi utiliser un bureau debout ou un ballon suisse à la place d'une chaise pour activer les muscles du dos.
7. Assurez-vous que votre écran d'ordinateur est placé à la bonne distance de vos yeux afin de ne pas vous pencher en avant.
8. Tenez-vous debout sur la totalité de votre pied. La plupart des personnes mettent un peu plus de poids sur leurs talons.
9. En soulevant ou en ramassant des objets, il ne faut pas se pencher en avant. Accroupissez-vous et pliez vos genoux. Évitez de soulever des objets lourds par-dessus vos épaules.



HABITUDES SAINES

AMÉLIORER VOTRE POSTURE

Exercices pour adopter une meilleure posture

Exercices pour les muscles du tronc

Abdominaux

Étendez-vous sur le sol, les genoux fléchis. Placez vos mains en douceur derrière votre tête. Sans tirer sur votre cou, assurez-vous que vos coudes sont bien écartés lorsque vous soulevez le haut de votre torse. Répétez 12 à 15 fois.



Planche

Positionnez-vous sur vos mains et vos genoux. Positionnez vos avant-bras sur le sol et levez les jambes jusqu'à ce que votre corps soit en ligne droite. Assurez-vous que vos abdominaux sont bien contractés. Maintenez la position pendant 30 secondes ou plus.



Planche latérale

Étendez-vous sur le côté droit avec une jambe superposée sur l'autre (ou légèrement devant). Pliez votre bras droit à 90 degrés pour vous soulever. Maintenez la position pendant 30 secondes ou plus.



Abdominaux coude-genou croisés

Étendez-vous sur le dos, les genoux fléchis. Entrecroisez vos doigts et placez-les derrière votre tête. Alors que votre coude droit atteint votre genou gauche, étendez votre genou droit. Votre omoplate doit être soulevée du sol pendant que vous tordez le torse. Revenez à la position de départ et changez de côté. Répétez 12 à 15 fois pour chaque côté.



Insecte mort

Étendez-vous sur le dos, les bras tendus vers le ciel et les genoux fléchis à 90 degrés. Alors que vous étendez votre bras droit au-dessus de votre tête, étendez votre jambe gauche. Revenez à la position de départ et changez de côté. Répétez 12 à 15 fois pour chaque côté.



HABITUDES SAINES

AMÉLIORER VOTRE POSTURE

Exercices pour le dos

Glissement contre un mur

Tenez-vous à une distance d'environ un pied d'un mur, avec l'arrière de la tête, le haut du dos et les fesses touchant le mur. Placez vos bras à un angle de 90 degrés en plaçant le dos de vos mains contre le mur. Engagez les abdominaux et faites pivoter le bassin, de sorte qu'il n'y ait pas d'espace entre le mur et votre dos. Lentement, faites glisser vos bras le long du mur en forme de « Y ». Répétez 12 à 15 fois.



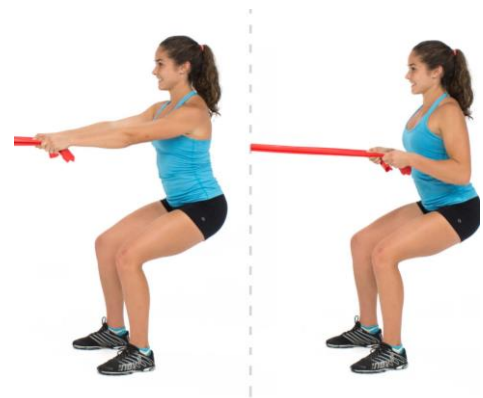
Allongement du dos

Allongez-vous sur un ballon sur les abdominaux et les hanches. Maintenez vos orteils bien en place sur le plancher. Placez vos mains près de vos oreilles ou sur votre poitrine, puis élevez votre torse au même niveau que votre corps. Maintenez cette position pendant 1 à 3 secondes. Revenez à la position de départ et répétez 12 à 15 fois.



Rameur du dos

Ancrez le centre de la bande résistante sur un poteau vertical à niveau des coudes. Pliez les coudes pour tirer la bande vers vous dans un mouvement de rame. Serrez vos omoplates ensemble. Si un ancrage n'est pas disponible, installez-vous sur le sol avec les jambes étendues et placez le centre d'une bande résistante derrière les plantes de vos pieds. Installez-vous en position aussi droite que possible et pliez les coudes pour tirer la bande vers votre corps. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 12 à 15 fois.



Position de chien de chasse

Positionnez-vous à quatre pattes. Tendez votre bras gauche vers l'avant et étendez votre jambe droite vers l'arrière en même temps. Maintenez votre pelvis à égalité et vos abdominaux engagés. Revenez à la position de départ et changez de côté. Répétez 10 à 12 fois.



HABITUDES SAINES

AMÉLIORER VOTRE POSTURE

Écarté inverse à haltère

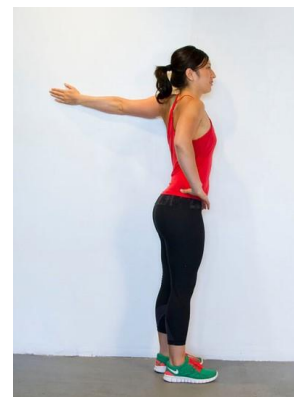
Installez-vous en position assise sur un ballon, les pieds posés sur le sol. Penchez-vous vers l'avant de manière à ce que votre poitrine soit au-dessus de vos genoux. Avec des haltères dans chaque main, maintenez vos bras droits et élevez-les à la hauteur des épaules. Ne bloquez pas vos coudes. Revenez lentement à la position de départ. Répétez 10 à 12 fois.



Exercices fléchisseurs pour la poitrine et les hanches

Étirement contre un mur

Étendez votre bras le long du mur et placez votre paume à plat contre le mur. Lentement, détournez votre poitrine du mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans votre poitrine.



Étirement des fléchisseurs de la hanche

Positionnez-vous dans une fente avant, la jambe gauche fléchi à 90 degrés avec le genou droit au sol. Contractez vos abdominaux et vos fessiers alors que vous inclinez légèrement votre bassin. Pour intensifier l'étirement, levez votre bras droit et penchez-vous du côté que vous étirez. Maintenez la position pendant 30-60 secondes. Répétez de l'autre côté.



Adoptez une bonne posture!

Rétablissez votre posture à plusieurs reprises au cours de la journée. Commencez par vous mettre debout. Joignez vos mains et, lentement, essayez de toucher le ciel. Alignez votre corps, tenez-vous droit, et ressentez vos abdominaux engagés. Essayez de vous étirer vers le haut au maximum et inspirez profondément pendant 20 à 30 secondes. Baissez doucement vos bras en expirant. Votre posture a été rétablie!

Références : Desta, Y. (2014). 7 Simple ways to improve your posture at work. [Sept façons simples d'améliorer votre posture au travail.] www.mashable.com/2014/05/27/posture-office-tips/
Kent, G. (2011). Exercises to improve your posture. [Des exercices pour améliorer votre posture.] www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp