

Quelques exercices pour lutter contre le mal de dos, proposés par Jean-Louis Dupuis dans Santé nature et innovation

Passer l'essentiel de la journée affalé derrière un bureau ou sur un fauteuil est le moyen le plus sûr de déclencher de terribles douleurs du dos.

Être assis est en soi un facteur de risque de développer toutes sortes de maladies, du diabète aux maladies cardiaques, *même si vous faites beaucoup de sport !*

Si vous passez l'essentiel de votre journée assis, comme moi, je ne peux trop vous encourager à prendre quelques minutes toutes les heures pour limiter les dégâts sur votre squelette, vos muscles, vos tendons et vos artères.

Le minimum syndical est de vous lever, faire le tour de votre chaise, puis de vous rasseoir au moins une fois par heure. Mais il est souhaitable d'aller un peu plus loin, surtout si vous faites peu d'exercice physique par ailleurs, en pratiquant les exercices suivants.

Exercices indispensables pour survivre au bureau

Si vous avez des collègues, ou un chef, qui risquent de lever les sourcils en vous voyant faire, imprimez cette lettre pour la leur donner. Ils comprendront que non seulement ce que vous faites a du sens pour vous car cela augmentera votre longévité, votre productivité, et diminuera vos futurs arrêts maladie, mais qu'ils feraient bien eux aussi de vous imiter pour éviter de graves problèmes de santé.

Exercice N°1 : En position debout, penchez doucement votre tête vers l'épaule droite, puis vers l'épaule gauche. Après 3 mouvements de chaque côté, tenez la position pendant 20 secondes, de chaque côté.

Exercice N°2 : En position debout et en vous tenant à votre bureau avec les mains, croisez votre jambe droite sur votre cuisse gauche, puis faites une flexion de la jambe gauche, sans descendre jusqu'en bas. Répétez ensuite le mouvement sur votre jambe droite.

Exercice N°3 : En position debout, écartez vos pieds de la largeur de vos épaules. Pivotez vos deux pieds vers la droite, tout en tournant vos hanches vers la gauche ; levez votre bras gauche vers le ciel et tendez votre bras droit vers le sol. Regardez vers le haut tout en baissant votre torse, puis redressez-vous. Répétez le mouvement dans l'autre sens. (Une variante du 3ème exercice des 8 Pièces de brocart)

Exercice N°4 : Courbez vos épaules en avant, puis écartez-les vers l'arrière, puis tirez-les vers le bas. Continuez le mouvement pendant 20 à 30 secondes.

Exercice N°5 : Debout, pieds joints, faites un pas en diagonale vers la droite, puis baissez-vous comme si vous vouliez vous asseoir. Répétez le mouvement 10 à 20 fois, puis recommencez de l'autre côté.

Exercice N°6 : Debout, les mains appuyées sur votre bureau, un peu plus écartées que vos épaules, dressez-vous sur la pointe des pieds, 10 fois de suite.

Exercice N°7 : Les jambes écartées de la largeur de vos épaules, asseyez-vous et relevez-vous de votre fauteuil 15 à 20 fois de suite.

Exercice N°8 : En position debout, mettez votre main droite sur votre bureau et mettez tout votre poids sur votre jambe droite. Penchez-vous en avant et levez en arrière votre jambe gauche tendue, jusqu'à atteindre la position horizontale si possible. Répétez le mouvement 10 fois de chaque côté.

Exercice N°9 : Mettez-vous en position de faire des pompes. Tirez votre genou droit vers votre bras droit, jusqu'à toucher votre coude ou votre bras, puis faites le mouvement avec la jambe et le bras gauche. Recommencez 20 fois rapidement.

Dans les écoles japonaises, les enfants apprennent la posture debout idéale (shizentai). A l'âge adulte, ils continueront à faire des exercices de relaxation, debout, assis, couché, et des exercices de respiration profonde, collectivement dans les entreprises (aikitaiso).

Chez nous, 38 % des enfants ont une mauvaise posture, avec des conséquences néfastes sur toute la société, puisque le mal de dos (douleurs lombaires) est la première cause d'arrêt du travail.

Exercice N°10 : Levez-vous et basculez votre corps doucement en avant puis en arrière, jusqu'à trouver la posture de détente totale. Votre colonne vertébrale doit être droite, les oreilles, les épaules, les hanches et les chevilles alignées sur une ligne imaginaire vous traversant de profil. Regardez vers le ciel, comme les mystiques qui essaient de communiquer avec une réalité cachée. Votre respiration est aisée et profonde. Vous poussez votre ventre en avant chaque fois que vous remplissez vos poumons.

Vous atteignez la position debout idéale, celle où tous vos muscles sont détendus. Cette posture neutre permet également d'éviter de vous blesser. La majorité des blessures des tendons, muscles, ligaments et os vient de muscles tendus de façon asymétrique (travaux des méthodes Mézières et G.D.S). Tout sentiment de fatigue disparaît, votre énergie revient, votre état de conscience s'améliore.