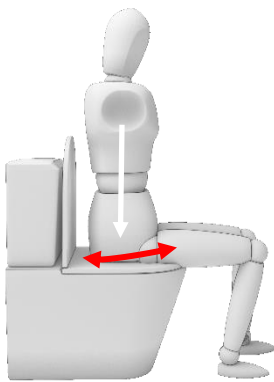


– CHAPITRE 6 –

**SE BOUGER
AU QUOTIDIEN**

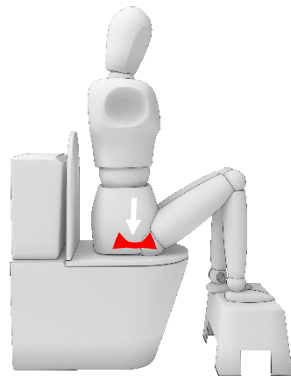
I. À LA SALLE DE BAIN.

Comme premier exemple, prenons celui des toilettes. Nous avons vu que le périnée était formé de plusieurs muscles. Ces muscles doivent pouvoir à la fois être forts pour supporter le poids des viscères et lutter contre la gravité, les pressions. Ils sont tendus, comme un filet de soutien debout ou en position assise normale. Mais ils doivent aussi pouvoir se détendre afin de favoriser l'élimination (qui, soit rappelé en passant, est le troisième besoin fondamental exprimé par V. Handerson dans le premier chapitre).



Pour les détendre durant ce moment délicat, **l'élévation des pieds va être recherchée.**

En effet, dans ce cas, le périnée (et un muscle en particulier nommé le pubo-rectal) est placé en position



courte et détendue. Il est alors moins nécessaire de faire d'effort pour l'élimination : le périnée sera donc moins soumis aux pressions.

Pour rappel, un périnée soumis aux pressions est un périnée affaibli, moins fonctionnel, favorisant un mauvais placement du sacrum et un mauvais alignement de la colonne vertébrale. Vous trouverez davantage d'informations à ce sujet dans les livres de Bernadette de Gasquet.

À la salle de bain, voici un deuxième exemple de position à adapter : lors du brossage de dents. Cette position est bien connue et ressemble généralement à quelque chose comme ça (à droite) : appuyé sur une jambe, contre le lavabo, on « attend ».



Pourquoi ne pas profiter de cet instant « perdu » pour **étirer votre dos** ou en profiter pour **réaliser un peu de gainage, ou en équilibre sur un pied ?**

Un moyen rapide et efficace pour vous mettre en forme de bon matin.

Pour clôturer ce temps de la toilette matinale, **veillez à vous asseoir afin de passer culotte, chaussettes et chaussures.** Ainsi, l'alignement du dos sera davantage respecté et les éventuelles pressions sur les disques intervertébraux seront réduites. Ces instants peuvent paraître dérisoires mais ils assureront un peu de bonne posture au quotidien. Et chacun de ces petits moments constitueront un contrôle postural minimum tout au long de la journée.



II. A LA MAISON.

Tant de fois, d'occasions ou de tranches de vie pourraient être citées en exemples ici. Je me limiterai à deux. Mais vous saisirez aisément le principe à respecter dans d'autres situations de la vie quotidienne.



Pour remplir/vider le lave-vaisselle, le lave-linge ou le séchoir, posez un ou deux genoux au sol. Ainsi, « à bonne hauteur », les pressions dorsales seront moindres.

Il en sera de même pour débrancher l'aspirateur, arroser les plantes, mettre une bûche dans la cheminée, ramasser quelques miettes tombées au sol,...

...ou pour jardiner. Dans cette dernière activité, il arrive souvent qu'il faille rester statique assez longtemps, et dans des positions plutôt inconfortables. **Le genou au sol ou l'utilisation d'un tabouret sont des alternatives possibles.**



III. EN VOITURE.

Quel acte de la vie quotidienne associe autant de torsions et de déséquilibres que d'entrer/sortir d'une voiture ? Repensez éventuellement à comment vous entrez dans une voiture avec un lumbago... Dans ce cas, vous n'avez pas d'autres choix que de **vous asseoir d'abord sur le siège, puis seulement de pivoter vers l'intérieur**. Pourquoi attendre d'avoir mal pour agir correctement. Cette manière d'entrer/sortir d'une voiture, je vous propose désormais qu'elle fasse partie de votre quotidien.



Une fois installé.e, redressez légèrement le siège et placez-vous avec les fesses **bien dans le fond du siège**. Vous pouvez également (**très légèrement rehausser votre rétroviseur central** afin de favoriser votre autograndissement (Attention, cela ne doit en rien modifier votre vision et votre sécurité au volant !). **Lors de longs trajets, arrêtez-vous et étirez-vous quelques secondes toutes les 30 minutes. L'idée est de « casser » l'immobilisme de la position.**

IV. AU BUREAU.

La position, assise ou non, à un bureau est tout un débat. Chaque « bonne » position étant parfois difficile à tenir sur la durée et/ou parfois incompatible avec le travail. Voici donc plusieurs photographies illustrant différentes possibilités avec leur(s) « avantage(s) » et leur(s) « inconvénient(s) ».

Quoi qu'il en soit, l'élément essentiel à retenir est que nous sommes des êtres locomoteurs, donc que nous devons bouger. Cela se marquera au bureau avec des positions changeantes. L'immobilisme positionnel étant l'ennemi numéro un de la « bonne » posture. À ce propos, je vous conseille de vous lever et marcher un peu très régulièrement (toutes les 30 minutes au minimum). Pour ce faire, éloignez votre imprimante ou vos classeurs de votre bureau, allez régulièrement à la fontaine à eau, levez-vous et marchez quand vous êtes au téléphone, ou quand un.e collègue vient à vous...

Avantages

- « Confort »
- Stabilité passive
- Soutien passif



Inconvénients

- Immobilisme
- Fainéantise posturale
- Cyphose de la colonne vertébrale

Avantages

- Travail postural actif
- Mobilité
- Alignement



Inconvénients

- Sentiment de raideur, d'être figé
- Douleur en cas d'inhabitude

- Travail postural actif
- Mobilité



- Lordose lombaire car chaise trop haute

- Travail postural actif
- Mobilité
- Alignement



- Nécessite du matériel supplémentaire pour rehausser les pieds

Avantages

- Travail postural actif
- Mobilité
- Alignement



Inconvénients

- Tendance à la lordose lombaire
- Bureau trop bas et écran trop bas : risques de tensions complémentaires

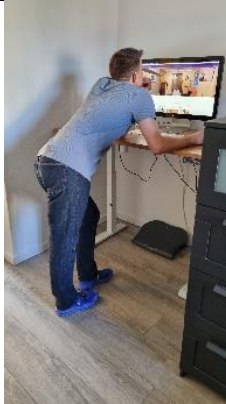
- Travail postural
- Davantage de confort lombaire



- Torsion du bassin/des lombaires
- Appui sur un seul pied ; attention à la sursollicitation de la hanche d'appui.
- Bureau trop bas et écran trop bas : risques de tensions complémentaires

Avantages

- Travail postural...
- Dos étiré...
- Écran à hauteur...



Inconvénients

- ...mais trop léger
- ...mais en torsion lombaire et des épaules
- ...mais lordose cervicale

- Travail postural
- Alignement
- Écran à bonne hauteur



- Lordose cervicale

Dans toutes les propositions ci-dessous, il n'y a en a aucune meilleure qu'une autre car elles encouragent toutes à un certain immobilisme. S'il fallait choisir la « moins mauvaise » pour la journée, je recommanderais la quatrième.

V. MANUTENTIONNER, PORTER, RAMASSER.

Cela est bien connu : ramasser un objet au sol sans plier les genoux n'est pas recommandé. Mais ramasser un objet au sol en pliant les genoux, ne l'est pas non plus pour autant. Sur ces deux photos, vous constaterez que le dos est courbé : c'est ça qui est à éviter.



Que vous ramassiez un objet au sol en pliant les genoux, ou pas, ou même sur un seul pied, **c'est la rectitude du dos qui assurera en grande partie sa stabilité.** Toutefois, comme ça le sera expliqué plus en détails dans le chapitre suivant, **chacune de ces trois possibilités ci-dessous doit être réalisée en vous autograndissant et en expirant.**

