



Campagne sur la santé physique « EN-CORPS »

L'EXERCICE PHYSIQUE – Exercices pratiques

Par Valérie Guilbeault, kinésiologue

Dans le cadre de la campagne EN-CORPS, je vous propose un programme d'étirements à faire au bureau, quand vous êtes en tailleur ou en habit, pour vous permettre de mobiliser un peu le haut de votre corps. Lorsqu'on est en position assise durant longtemps, il arrive qu'on développe des courbatures et des douleurs aux trapèzes ou au bas du dos. Le but est de faire un petit deux minutes ensemble pour que vous vous sentiez mieux.

Étirements pour le haut du corps

Pour la première étape, je vous invite à vous avancer sur le bout de votre chaise. C'est important de ne pas être en appuis au fond de votre chaise. Même si vous avez des appuie-bras, il n'y a pas de problème. En étant sur le bout de votre chaise, tranquillement je vous invite à placer les bras en croix de chaque côté. Votre dos est bien droit. À ce moment, vous allez prendre une bonne inspiration et à l'expiration, arrondissez le dos doucement. Tranquillement, on ouvre la cage thoracique. On va porter les bras loin derrière et on ferme. C'est un mouvement très important, car quand vous êtes dans votre position de travail, vous êtes souvent courbaturé. On cherche donc à étirer les pectoraux et à aller chercher de l'amplitude dans votre mouvement.

Ensuite, vous allez garder les bras en croix tranquillement et un peu vers l'arrière, puis doucement, on va sur le côté. On amène la colonne dans différents axes qui vont vous permettre de gagner un peu de mobilité, de flexibilité, et comme je le mentionnais, de limiter les courbatures quand vous êtes assis trop longtemps.

Puis, on va aller doucement en rotation du tronc. Une main sur le genou contraire et l'autre main vient se placer sur le bout de votre chaise. On fera la même chose de l'autre côté. Vous pouvez décider de faire cela de façon dynamique ou de garder les positions 10 à 15 secondes. Libre à vous de voir ce qui serait le plus approprié.

Tranquillement, vous allez allonger les bras vers le plafond en vous étirant, ce qui permet de chercher de la place entre les vertèbres et, à l'expiration, laissez aller les bras. On y va une dernière fois : on inspire doucement, on s'étire, puis on expire.

Étirements pour le bas du corps

Comme dernier étirement, je vous suggère le devant de la cuisse, afin de soulager les fléchisseurs de la hanche qui sont souvent tendus, puisque vous êtes en position assise longtemps. Je vous invite à vous tourner sur le côté et à aller placer une jambe vers l'arrière pour aller chercher de la place sur le devant de votre hanche. Votre dos est bien droit et vous regardez devant vous. Ensuite, tranquillement, apportez le bras vers le plafond, puis laissez aller. On fait la même chose de l'autre côté. On va changer de côté

tranquillement. C'est important d'aller porter la jambe loin vers l'arrière pour bien étirer. Vous pouvez vous appuyer sur l'appuie-bras de votre chaise si vous le désirez. Doucement, on s'étire et on laisse aller. On y va une dernière fois, puis on laisse aller.

Je vous invite à regarder la vidéo une autre fois et à refaire les exercices, en espérant qu'ils vous ont fait du bien. Passez une bonne journée!