

HARRIET GRIFFEY

# ASSIS, C'EST ASSEZ!

EXERCICES POUR CONTRER LES EFFETS  
DES MAUVAISES POSTURES



Traduit de l'anglais (Royaume-Uni) par Paulette Vanier

LES EDITIONS DE  
L'HOMME

# Un.

## **L'importance d'une bonne posture** 08

L'état des choses	09
Il n'est jamais trop tard	10
Bougez!	12
Étirez-vous!	12
Fortifiez-vous!	13
Vérifiez votre posture!	14
Lunettes à verres progressifs	16
Ce que vous trouverez dans ce livre	17

# Deux.

## **Des outils pour vous aider** 20

Tête et cou	24
Haut du dos et épaules	42
Bras	56
Doigts, mains et poignets	70
Bas du dos et fesses	76
Jambes	92

## **Assemblage** 108

# Trois.

<b>Autres approches utiles</b>	124	<b>Conclusion</b>	136
Yoga	125	S'accorder du temps	137
Pilates	125	Une habitude à acquérir	137
Technique Alexander	126	Remerciements	139
Tai-chi	126	À propos de l'auteure	139
Natation	127	Index	140
Marche	128		
Course	129		
<b>Spécialistes</b>	130		
Physiothérapie	131		
Ostéopathie	132		
Chiropractie	133		
Massage	133		



# L'IMPORTANCE D'UNE BONNE POSTURE

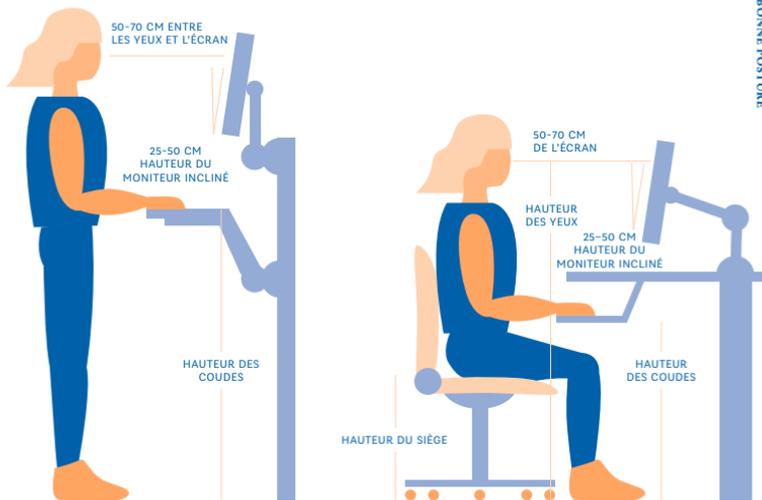


## VÉRIFIEZ VOTRE POSTURE !

Chose étonnante, le corps se fatigue de rester assis longtemps. Les muscles s'en ressentent et s'affaissent. Le dos finit par se voûter, ce qui aggrave la posture. Il importe donc de porter attention à sa posture et de l'améliorer au besoin, d'abord en se ménageant un espace de travail ergonomique. Si nombre d'exercices proposés dans ce livre contribueront à améliorer votre posture, que vous soyez assis, debout ou que vous marchiez, la liste de contrôle suivante vous aidera à vous protéger quand vous serez assis à votre bureau, notamment si vous travaillez à l'ordinateur, qu'il soit fixe ou portable.

- \* Assurez-vous que votre tête est dans l'axe des épaules, le menton rentré.
- \* Asseyez-vous droit et au fond de votre chaise, en vous appuyant contre le soutien lombaire ou en employant un petit coussin qui soutiendra le bas du dos et le maintiendra bien droit.
- \* Cuisses et hanches devraient faire un angle droit et les pieds devraient être à plat sur le sol. Au besoin, employez un tabouret bas. Cela vous permettra de préserver une bonne posture assise.
- \* L'écran de votre ordinateur devrait être à la hauteur des yeux, de sorte que vous n'ayez pas à les lever ni à les baisser. Si vous employez un portable, vous auriez intérêt à le placer à la hauteur des yeux et à vous servir d'un clavier externe.
- \* Les épaules devraient être détendues, ni relevées ni voûtées, et le haut des bras et les coudes devraient reposer contre le corps.

- \* Votre clavier devrait être à la hauteur des coudes quand vous êtes assis, de sorte que les avant-bras soient à angle droit avec le haut des bras, ce qui contribue également à détendre les épaules.
- \* Quand vous tapez, les poignets devraient être droits, parallèles au sol. Si vous travaillez habituellement sur un portable, employez de préférence une souris externe.
- \* Faites une pause aux 30 minutes et profitez-en pour faire quelques pas et quelques étirements.
- \* On voit de plus en plus de gens travailler debout à leur poste de travail dans le but de contrebalancer les effets des longues séances assises. Ce pourrait être une solution à envisager si vous travaillez toujours à l'ordinateur.



## Ce que vous trouverez dans ce livre

Vous y trouverez des suggestions quant à ce que vous pouvez faire pour fortifier votre corps et accroître votre souplesse, particulièrement dans le but de contrebalancer les risques associés aux longues séances de travail en position assise. Divisé en six parties (tête et cou; épaules et haut du dos; bras; doigts, mains et poignets; bas du dos et fesses; jambes), il vous enseignera une série simple d'exercices de routine conçus pour cibler les parties du corps que la position assise prolongée peut affecter. Certains exercices sont destinés à vous étirer et à vous fortifier, d'autres à soulager la tension musculaire qui aggrave les problèmes et à vous inculquer une bonne posture.

Gardez à l'esprit que bien que les exercices soient répartis en six parties, il y a inévitablement un lien entre eux, d'où l'ajout d'une partie destinée à les réunir pour former un tout dont profitera le corps entier.

Simple à réaliser et à incorporer à votre horaire, ce programme ne vous demandera que quelques minutes, mais vous sera d'une grande utilité. Commencez dès aujourd'hui! Vous en ressentirez aussitôt les bienfaits.

# Menton rentré



- 1 Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les jambes décroisées, les genoux espacés de la largeur des hanches et les pieds à plat sur le sol.
- 2 Détendez les épaules et posez les mains sur les genoux.



- 3 Regardez devant, menton rentré, pour que la tête soit dans l'axe du dos (page 28).



- 4 Rentrez le menton en regardant droit devant, comme si vous cherchiez à appuyer l'arrière de la tête contre un mur.
- 5 Tenez la position en comptant jusqu'à 5.



- 6 Relâchez.
- 7 Répétez l'exercice 5 fois.



- 8 Vous pouvez poursuivre cet étirement, cette fois en inclinant la tête, comme si vous cherchiez à appuyer le menton contre le sternum.

# Flexion antérieure du cou



- 1** Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les jambes décroisées, les genoux espacés de la largeur des hanches et les pieds à plat sur le sol.
- 2** Détendez les épaules et posez les mains sur les genoux.



- 3** Regardez devant, menton rentré, pour que la tête soit dans l'axe du dos.



- 4** Les épaules baissées et détendues, la tête de niveau, avancez le menton.
- 5** Tenez la position en comptant jusqu'à 5.



- 6** Relâchez.
- 7** Répétez 5 fois.

## INDEX

### A

- Abdominaux 22-23, 23, 77
  - Ballons d'exercice 16
  - Sollicitation 23
- Achille, tendon d' : Étirement talon-mollet en position debout 103
- Activité 12
- Amnésie fessière 77, 94
- Articulations
  - Articulations du genou 77, 94
  - Articulations sacro-iliaques 94
  - Conséquences de la faiblesse musculaire 9
- Assise, position
  - Problèmes 12
  - Vérifier sa posture 14-15

### B

- Ballons d'exercice
  - Posture 16
  - Troubles musculosquelettiques 71
- Ballons d'exercice 16
- Bas du dos et des fesses 77-78, 134
  - Cobra 89
  - Contraction des fessiers 80
  - Contraction des muscles du plancher pelvien 81
  - Étirement dorsal arrière doux 82
  - Étirement dorsal en position debout 83
  - Étirement du muscle piriforme (1) 85
  - Étirement du muscle piriforme (2) 86
  - Étirement du muscle piriforme (3) 87
  - Fente 84
  - Le pont 90
  - Torsion latérale, genoux réunis 88
- Biceps : Flexion des biceps avec bande élastique 66
- Bougeotte, bienfaits de la 13
- Bras 57
  - Cercles des bras 63
  - Étirement de l'intérieur des avant-bras 69
  - Étirement des avant-bras contre un mur 68
  - Flexion des biceps avec bande élastique 66
  - Lever antérieur des bras 60
  - Lever des bras en alternance 61
  - Lever latéral des bras 62
  - Petits haltères (1) 64
  - Petits haltères (2) 65
  - Travail des triceps avec bande élastique 67
  - Troubles musculosquelettiques 13, 57, 71
- British Heart Foundation 9-10

### C

- Cardiopathie 10
- Cellules musculaires et exercice chez les personnes âgées 11
- Céphalées 27
  - Exercices pour les prévenir 77
- Cercles des bras 63
- Chiropractie 133
- Cobra 89
- Colonne vertébrale. *Voir aussi* : Chiropractie
  - Vertèbres lombaires 94
- Contraction des fessiers 80
- Contraction des muscles du plancher pelvien 81
- Cou 25, 25
  - Douleur chronique du cou 27
  - Étirement du cou en position couchée 34
  - Étirement étendu du cou 33
  - Étirement simple du cou 32
  - Exercice contre résistance en position assise 38
  - Exercice contre résistance en position couchée 39
  - Faiblesse musculaire 12
  - Flexion antérieure du cou 31
  - Garder la nuque allongée 28
  - Menton rentré 30
  - Musclature du cou en position allongée sur le ventre 41
  - Musclature du cou en position couchée 40
  - Posture 26-28
  - Posture du menton qui avance 28
  - Rotation douce du cou 35
  - Séquence tête et cou 110-111
  - Tension résultant du port de lunettes à verres progressifs 16
- Coudes
  - Position pour travailler à l'ordinateur 14-15
  - Tendinite 13
- Course 129
- Cuisses 93, 94
- Doigts, mains et poignets 71
  - Étirement dans la position de la prière 72
  - Étirement des avant-bras et des poignets (1) 73
  - Étirement des avant-bras et des poignets (2) 74
  - Étirement des avant-bras, paumes devant 75
- Dos 12, 77-78, 134.
  - Voir aussi* : Bas du dos et des fesses; Haut du dos et épaules
- Douleur 9
- Douleur musculosquelettique 9

## E

Eau, boire de l', 91

### Épaules

Douleur chronique 27

Étirement complet en position couchée (1) 53

Étirement complet en position couchée (2)

54

Étirement de l'épaule, bras fléchi 46

Étirement de l'épaule, bras tendu 45

Étirement des épaules vers l'arrière 49

Étirement des épaules, posture de l'étreinte

47

Étirement des épaules, posture du cactus 48

Étirement devant à genoux 55

Haussement d'épaules 50

Muscles tendus 12

Roulement d'épaules 51

Séquence du haut du corps 112-114

Serrement des épaules 52

Étirement complet en position couchée (1) 53

Étirement complet en position couchée (2) 54

Étirement complet, jambes droites, corps fléchi  
106-107

Étirement dans la position de la prière 72

Étirement de l'épaule, bras fléchi 46

Étirement de l'épaule, bras tendu 45

Étirement de l'intérieur des avant-bras 69

Étirement des avant-bras contre un mur 68

Étirement des avant-bras et des poignets (1) 73

Étirement des avant-bras et des poignets (2)

74

Étirement des avant-bras, paumes devant 75

Étirement des épaules vers l'arrière 49

Étirement des épaules, posture de l'étreinte 47

Étirement des épaules, posture du cactus 48

Étirement des ischio-jambiers en position  
couchée 101

Étirement des ischio-jambiers en position  
couchée 101

Étirement des ischio-jambiers en position  
couchée, jambe fléchie 102

Étirement des ischio-jambiers en position  
debout – orteils à plat/orteils levés 100

Étirement complet, jambes droites, corps  
fléchi 106-107

Étirement des quadriceps en position debout  
96

Étirement du mollet sur marche 104

Étirement talon-mollet en position debout  
103

Étirement des ischio-jambiers en position  
debout – orteils à plat/orteils levés 100

Étirement des ischio-jambiers en position  
debout – orteils à plat/orteils levés 100

Étirement des quadriceps en position allongée  
98

Étirement des quadriceps en position debout 96

Étirement des quadriceps sur un genou 97

Étirement devant à genoux 55

Étirement dorsal arrière doux 82

Étirement dorsal en position debout 83

Étirement du cou en position couchée 34

Étirement du mollet sur marche 104

Étirement du talon 105

Étirement étendu du cou 33

Étirement simple du cou 32

Étirement talon-mollet en position debout 103

Étirements, bienfaits des 12

Exercice contre résistance en position assise 38

Exercice contre résistance en position couchée  
39

Exercice et muscles 10-11

Exercices pour fortifier les mains 71

Exercices, séquence d' 109

Séquence complète 110-116

Séquence de relaxation 118-121

Séquence du bas du corps 115-116

Séquence du haut du corps 112-114

Tête et cou 110-111

## F

Fente 84

Fesses

Contraction des fessiers 80

Muscles des 77

Fessiers, contraction des 80

Flexion antérieure du cou 31

## G

Genoux

Articulations du genou 77, 94

Torsion latérale, genoux réunis 88

Glutéal

Grand glutéal 77

Moyen glutéal 77

Petit glutéal 77

## H

Habitudes, acquisition des 137-138

Haltères

Petits haltères (1) 64

Petits haltères (2) 65

Haut du corps, séquence du 112-114

Haut du dos et épaules 12, 43

Douleur chronique 27  
Étirement complet en position couchée (1) 53  
Étirement complet en position couchée (2) 54  
Étirement de l'épaule 45  
Étirement de l'épaule, bras fléchi 46  
Étirement des épaules vers l'arrière 49  
Étirement des épaules, posture de l'étreinte 47  
Étirement des épaules, posture du cactus 48  
Étirement devant à genoux 55  
Faiblesse musculaire 12  
Haussement d'épaules 50  
Muscles tendus 12  
Roulement d'épaules 51  
Séquence du haut du corps 112-114  
Serrement des épaules 52

## I

Inactivité, effets de l' 9-10  
Inactivité physique, effets de l' 9-10  
Ischio-jambiers 93, 94

## J

Jambes  
Étirement des ischio-jambiers en position couchée 101  
Étirement des ischio-jambiers en position couchée, jambe fléchie 102  
Étirement des quadriceps en position allongée 98  
Étirement des quadriceps sur un genou 97  
Étirement du talon 105  
Muscles, 93, 93-94  
Jogging 129

## L

Les numéros de pages en italique renvoient aux illustrations  
Lever antérieur des bras 60  
Lever des bras en alternance 61  
Lever latéral des bras 62  
Ligaments 9, 13  
Lunettes à verres progressifs 16, 28

## M

Mains 71  
Balles d'exercice pour renforcer les mains 71  
Étirement dans la position de la prière 72  
Étirement des avant-bras et des poignets (1) 73  
Étirement des avant-bras et des poignets (2) 74  
Étirement des avant-bras, paumes devant 75

Marche 128  
Marche nordique 128  
Massage 133-134  
Masse musculaire, perte de la 10  
Mayo, clinique 11  
McGill, D' Stuart 77  
Menton  
Menton qui avance 28  
Menton rentré 30  
Migraines 27  
Exercices permettant de les prévenir 37  
Mouvements 12  
Muscle droit de l'abdomen 23, 23  
Muscle élévateur de la scapula 25  
Muscle piriforme 77, 94, 133  
Muscle transverse de l'abdomen 23, 23  
Muscles

Abdominaux 16, 22-23, 23  
De la tête et du cou 25  
Du haut du dos et des épaules 43  
Étirement fréquent 12  
Exercice 10-11  
Fesses 77  
Importance de les fortifier 9, 13  
Jambes 93, 93-94  
Plancher pelvien 81  
*Voir aussi* les muscles individuels  
Muscles du mollet  
Étirement du mollet sur marche 104  
Étirement talon-mollet en position debout 103  
Musculature du cou en position allongée sur le ventre 41  
Musculature du cou en position couchée 40  
Musculosquelettiques, troubles 13, 57  
Exercices pour fortifier les mains 71

## N

Nair, D' Sreekumaran 11  
Natation 127

## O

Ordinateur  
Posture du cou 26-28  
Vérifier posture lors de l'utilisation 14-15  
Ordinateurs portables et posture 14  
Ostéopathie 132-133

## P

Pelvis, hors axe 94  
Petits haltères (1) 64  
Petits haltères (2) 65  
Physiothérapie 131-132

Pilates 125-126  
Piriforme (1), étirement du muscle 85  
piriforme (2), étirement du muscle 86  
Piriforme (3), étirement du muscle 87  
Poids du corps, exercice utilisant le 128, 129  
Poitrine : muscles tendus 12  
Pont, le 90  
Position du repos constructif 22  
Poste de travail  
  Posture 14-15  
Poignets 71  
  Étirement dans la position de la prière 72  
  Posture pour travailler à l'ordinateur 15  
  Étirement des avant-bras et des poignets  
    (1) 73  
  Étirement des avant-bras et des poignets  
    (2) 74  
  Étirement des avant-bras, paumes devant 75  
Posture  
  Ballon d'exercice 16  
  Du cou 26-28  
  Du menton qui avance 28  
  Problèmes causés par la position assise 12  
  Vérifier sa 14-15  
Posture de l'Enfant 55  
Posture de l'Enfant 55  
Pression sanguine, basse 91

Q

Quadriceps 93, 94  
  Étirement des quadriceps en position  
  allongée 98  
  Étirement des quadriceps en position debout  
  96  
  Étirement des quadriceps sur un genou 97

R

Relaxation, séquence de 118-121  
Repos  
  Position du repos constructif 22  
Rhomboïdes 25, 43  
Rotation douce du cou 35

S

S'allonger 22  
Sacro-iliaques, articulations 94  
Sarcopénie 10  
Sciatique, nerf 94  
Sédentaire, effets d'un mode de vie 9-10  
Séquence complète 110-16  
Séquence du bas du corps 115-116  
Solliciter les abdominaux 23

Spasmes 9  
Splénius 25  
Syndrome du tunnel carpien :  
  Balles d'exercice pour renforcer la main 71  
Synovite du coude 13

## T

Tai-chi 126-127  
Technique d'Alexander 126  
Temps, gestion du 137  
Tendinite 9, 13  
Tendons 9, 13  
Tête et cou 25, 25  
  Douleur chronique au cou 27  
  Étirement du cou en position couchée 34  
  Étirement étendu du cou 33  
  Étirement simple du cou 32  
  Exercice contre résistance en position assise 38  
  Exercice contre résistance en position  
  couchée 39  
  Faiblesse musculaire 12  
  Flexion antérieure du cou 31  
  Garder la nuque allongée 28  
  Menton qui avance 28  
  Menton rentré 30  
  Musculature du cou en position allongée sur  
  le ventre 41  
  Musculature du cou en position couchée 40  
  Posture 26-28  
  Rotation douce du cou 35  
  Séquence tête et cou 110-111  
  Tension résultant du port de lunettes à verres  
  progressifs 16  
Thérapie par points gâchettes 134  
Tonus musculaire, améliorer le 10-11  
Torsion latérale, genoux réunis 88  
Trapèze 25, 25, 43  
Triceps  
  Travail des triceps avec bande élastique 67  
Triceps, travail avec bande élastique 67

## V

Verres progressifs, lunettes à 16, 28  
Vertèbres cervicales 25  
Vertèbres lombaires 94  
Viellissement et muscles 10-11

## Y

Yoga 125