

Frédéric Srouf
Emmanuelle Teyras

Même pas mal !

LE GUIDE DES BONS GESTES
ET DES BONNES POSTURES



© Editions First, un département
d'Édi8, Paris, 2016.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN: 9782412023624
Dépôt légal: septembre 2016
Direction artistique: Emmanuelle Teyras

Éditions First, un département d'Édi8
12, avenue d'Italie
75013 Paris - France
Tél.: 01 44 16 09 00
Fax: 01 44 16 09 01
E-mail: firstinfo@efirst.com
Site internet: www.editionsfirst.fr

Frédéric Srou
Emmanuelle Teyras

Même pas mal !

LE GUIDE DES BONS GESTES
ET DES BONNES POSTURES



FIRST
Editions

SOMMAIRE

Votre colonne vertébrale	11	Sport et loisirs	85
Vos muscles	12	Les sports en salle	86
Au bureau	15	Le tennis	88
Devant l'ordinateur	16	La natation	90
Au téléphone	22	Le running	92
S'asseoir en réunion	24	Avant le ski	94
Porter un dossier	26	Du sport tous les jours	95
Avec l'ordinateur portable	28	Les sorties	96
Le plan idéal de votre espace de travail	30	Quand on danse	98
À la maison	35	Le shopping	99
Dans la cuisine	36	En avant la musique !	100
La corvée du linge	44	Au jardin	101
Un petit peu de ménage	46	En voyage	103
Jo la bricole	48	En voiture	104
L'art de se reposer	50	Dans le train et dans l'avion	108
Dans la chambre	53	Quand on a mal	113
Le kama sutra zéro lumbago	58	Mal à la tête	114
Ça déménage	60	Mal à la nuque	115
Avec les enfants	65	Mal à l'épaule	116
Porter un petit	66	Mal au milieu du dos	117
Porter un plus grand	71	Mal au coude	119
À la soupe	74	Mal au poignet	120
Changer un bébé	76	Mal au genou	121
À hauteur d'enfant	78	Mal au pied ou à la cheville	122
Le sac à (mal de) dos	79	Lexique	124
Et aussi...	80		
En voiture (Simone !)	81		

AVANT-PROPOS

Depuis plus de 20 ans, les douleurs liées aux affections des articulations, des muscles et des tendons constituent l'une des premières causes de handicap et de consultation médicale en France et dans le monde. Elles touchent une majorité de la population, à un moment ou à un autre de la vie, avec des pathologies plus récurrentes que d'autres, notamment au niveau du dos, du cou et des épaules. On estime par exemple que 8 personnes sur 10 ont eu ou auront un jour mal au dos. Les douleurs d'épaule sont également très fréquentes, et notamment chez les femmes. Bien que rarement graves, ces affections se répercutent sur notre quotidien, provoquent des douleurs qui peuvent devenir chroniques et entraver certaines activités de la vie courante.

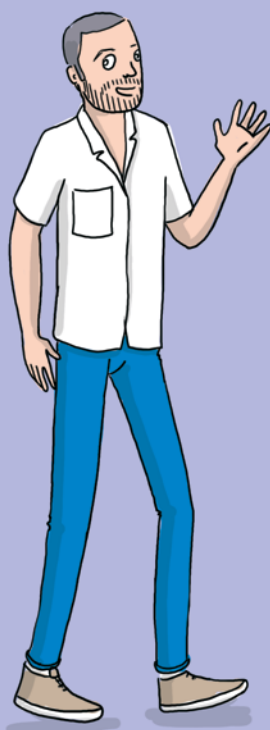
Pourtant, il est facile de diminuer le risque de survenue ou d'aggravation de ces troubles par des gestes quotidiens et des postures simples, par une bonne hygiène de vie et quelques exercices.

C'est en cela que votre kinésithérapeute est un allié précieux. En vous faisant pratiquer des exercices adaptés, en vous faisant prendre conscience de votre corps, de la façon dont il fonctionne, de ce qui est bon ou non pour lui sur le long terme, il vous permettra de vous sentir en meilleure forme et d'éviter l'apparition de ces douleurs handicapantes.

L'objectif de ce guide est de vous proposer des exercices simples, des gestes et des postures adaptés aux situations de la vie quotidienne pour ne plus vous faire mal. Vous vous reconnaîtrez à coup sûr dans les différentes situations que j'ai décryptées.



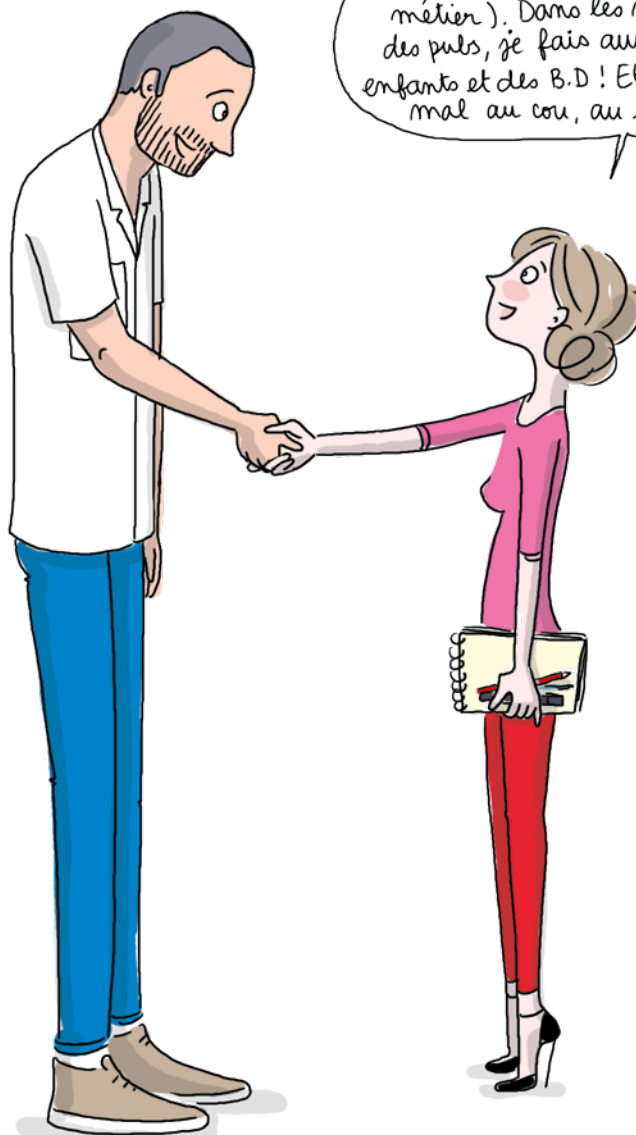
Il est simple, tous les jours, d'adopter de bons réflexes.
Un petit geste qui vous semble anodin, mais que vous reproduirez
des centaines de fois, peut vous protéger sur le long terme.
Apprenez à vous baisser différemment, à porter différemment,
et votre dos vous dira rapidement merci. Profitez de chaque instant
de la journée pour tonifier vos cuisses, votre dos et vos bras, pour
assouplir vos muscles et solliciter vos tendons de façon bénéfique.
En vacances, au bureau, avec vos enfants, en voyage, ou lors
de vos courses, ce guide vous montre qu'il existe mille occasions
de faire du sport sans vous en apercevoir et d'alléger les petits
bobos musculaires ou articulaires du quotidien.



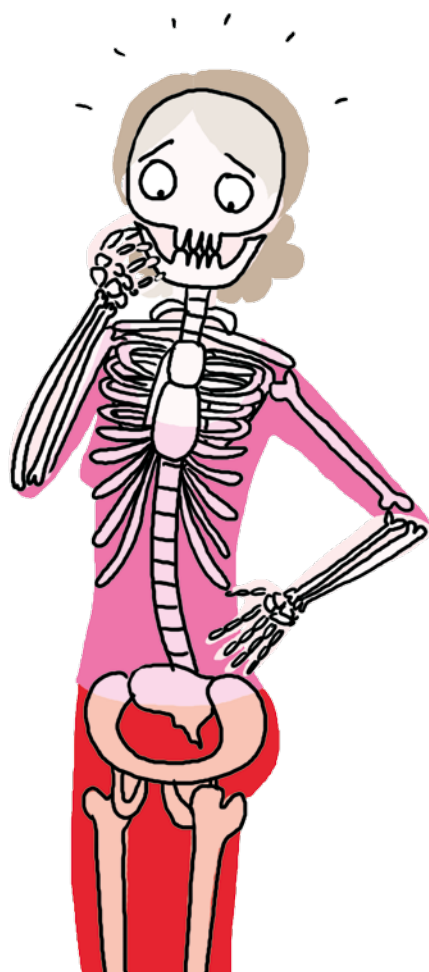
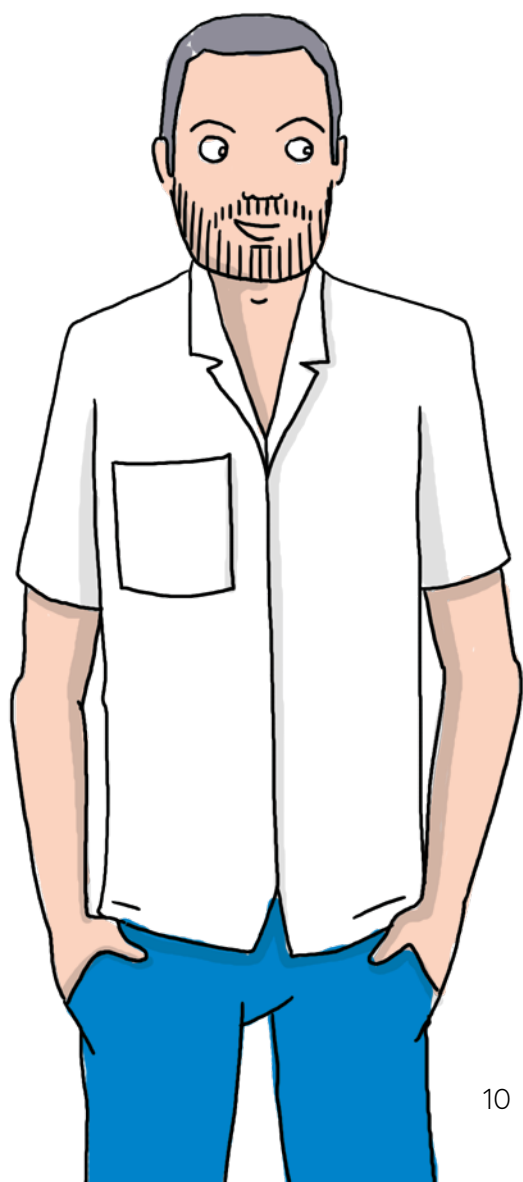
LES AUTEURS

Bonjour, je suis Frédéric Srouf.
Je suis kinésithérapeute et ergonome. J'exerce
en cabinet et j'interviens au sein d'entreprises afin
de leur apporter des conseils en ergonomie. Je suis
également enseignant et formateur.

... et vous êtes aussi super grand !
Moi, c'est Emmanuelle Teyras. Je
dessine tout le temps (c'est mon
métier). Dans les magazines, pour
des puls, je fais aussi des livres pour
enfants et des B.D ! Et j'ai aussi souvent
mal au cou, au bras, au dos ...

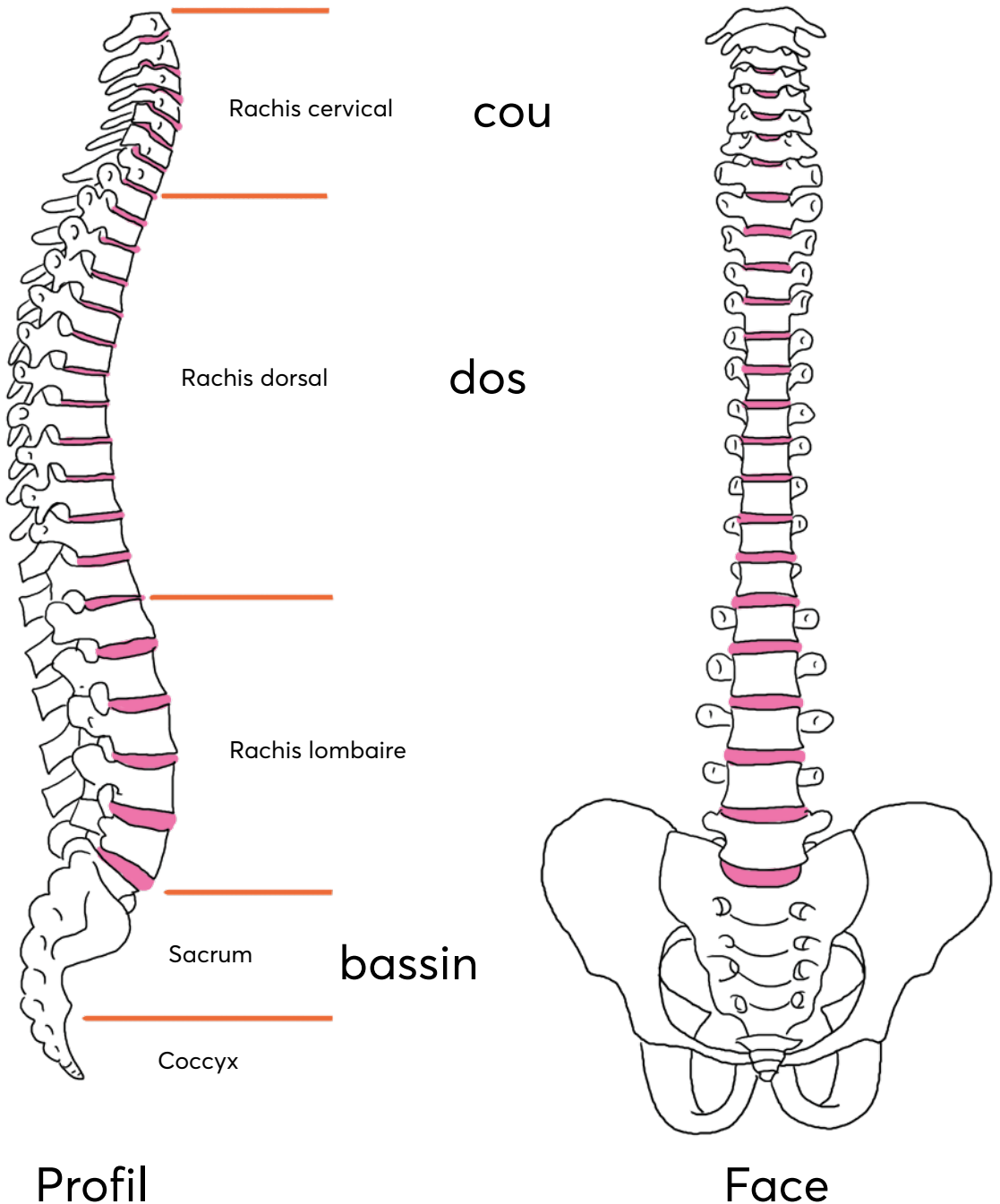


L'appareil locomoteur est composé de plusieurs centaines de muscles, de tendons et de plusieurs dizaines d'articulations. Avoir quelques notions d'anatomie vous permettra de mieux comprendre la façon dont votre corps fonctionne, comment il vous permet de bouger, de soulever une charge, ou tout simplement de rester immobile.



VOTRE COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale (ou rachis) est composée de 33 vertèbres. 7 cervicales au niveau du cou, 12 thoraciques au milieu du dos, 5 lombaires en bas du dos. Toutes ces vertèbres sont mobiles les unes par rapport aux autres. Entre chaque vertèbre il existe un disque intervertébral, plus mou que de l'os, qui permet d'amortir les contraintes sur la colonne. À cela s'ajoutent 5 vertèbres qui sont soudées au niveau du sacrum, puis 3 ou 4 vertèbres pour le coccyx.



Profil

Face

La colonne vertébrale, contrairement aux idées reçues, présente des courbures de profil. Il s'agit de la cambrure lombaire et de la cambrure cervicale. Entre les deux, le milieu du dos est plus arrondi.

Vos muscles

Ce sont vos muscles qui maintiennent vos articulations et leur permettent de bouger. Essentiels aux mouvements et à la stabilité, ils doivent être sollicités tout au long de la vie par une activité physique adaptée à votre âge et à vos capacités.

