MIEUX POUR MOI
9 RUE DE LA PIERRE LEVEE
75011 PARIS - 01 43 38 77 70

AVRIL 09
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 1858

mieux pour mon corps

QUI NE PASSE PAS DES HEURES CHAQUE JOUR FACE À CET OUTIL DE TRAVAIL ? POUR ÉVITER LES TENSIONS DE LA NUQUE, DU COU, DES ÉPAULES ET DU DOS, VOICI QUELQUES EXERCICES SIMPLES PRÉCONISÉS PAR **JOËL SAVATOFSKI**, KINÉSITHÉRAPEUTE ET AUTEUR DE LE MASSAGE MINUTE (ÉDITIONS DANGLES).

Fini les tensions musculaires devant l'ordinateur

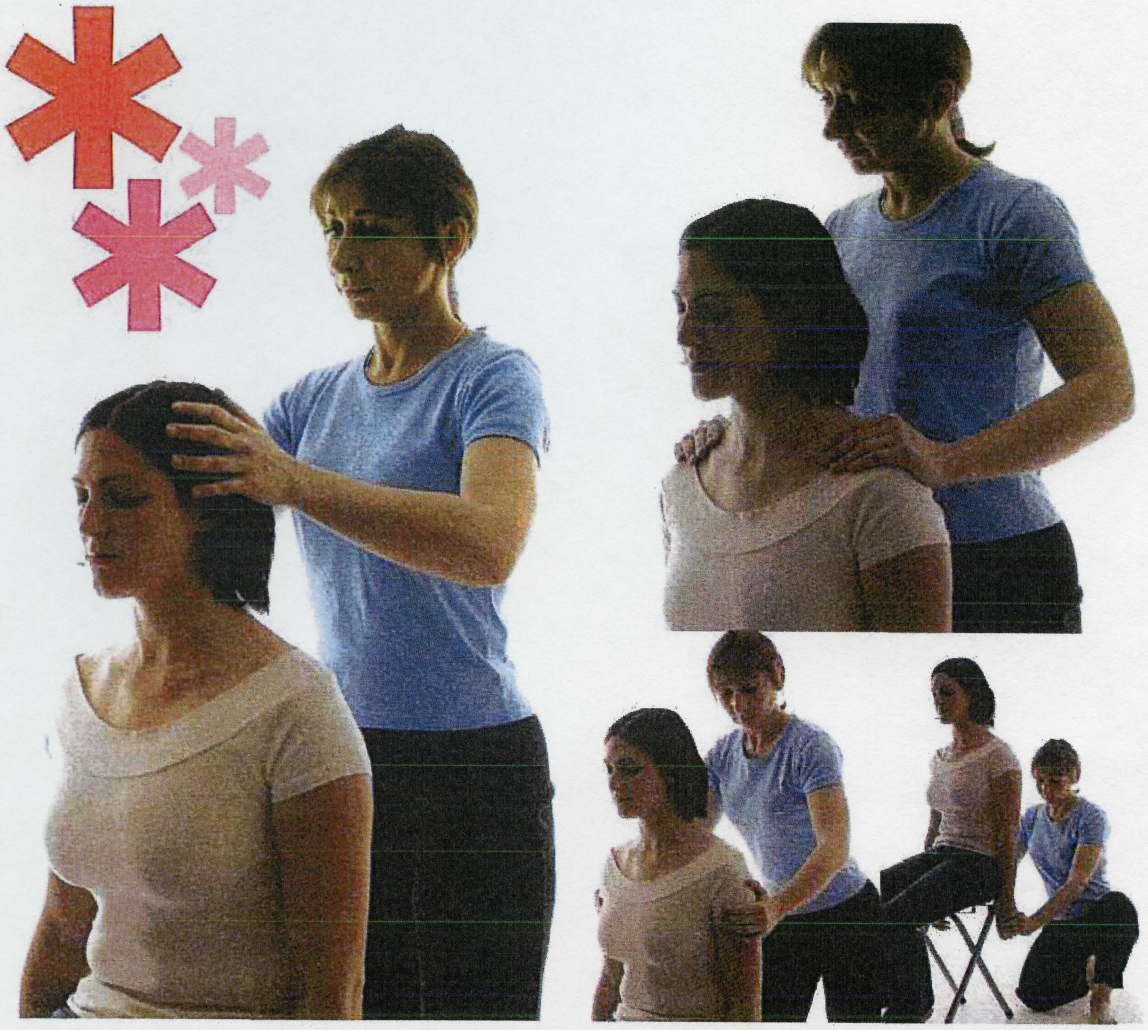
Détendez votre nuque

Les deux mains sont posées à plat sur le visage (le temps d'une inspiration un peu plus importante), elles recouvrent le front, les yeux et les joues, en gardant bien le contact. Elles se dirigent alors vers l'arrière du crâne, passent sur les oreilles et ramènent les cheveux en arrière. En se rencontrant en arrière, elles descendent et glissent le long du cou. Puis, en passant en avant des épaules (clavicules), elles terminent leur parcours au niveau de la

poitrine, en se laissant tomber complètement relâchées sur la fin de votre expiration (légèrement accentuée).
Pour une efficacité maximale, réalisez cet exercice sur un temps d'expiration (bouche entrouverte, mâchoire relâchée), de manière continue, uniforme, sans à-coup. Pensez à enlever barrettes et élastiques de vos cheveux.

Détendez votre nuque

Debout ou assis, levez les bras et portez les avant-bras en arrière de façon à poser vos mains le plus loin possible sur votre dos (entre les omoplates). À partir de cette position, pressez/glissez les trapèzes avec vos doigts comme si vous les ameniez vers l'avant. Avec un bras, "empaumez" votre cou et pétrissez-le quelques instants. Afin d'éviter de vous crisper, tournez la tête lentement de droite à gauche tout en maintenant bien votre cou dans la paume. Vous observerez alors que le pétrissage du cou se fait tout seul sans avoir à presser avec votre main. Ensuite, vous pouvez tranquillement laisser tomber votre tête et remontez-la en exécutant des petits cercles dans un sens puis dans l'autre. Se pratique plus facilement le cou à nu. Ôtez collier, desserrez cravate.



Chassez les tensions du haut du dos

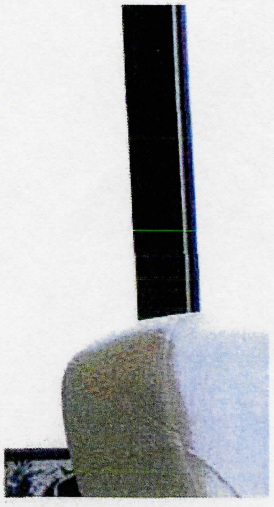
Le receveur est assis (ou debout), le masseur se tient derrière. Ses mains se posent délicatement sur le haut de la tête. Elles descendent bien à plat le long des joues puis du cou en restant toujours bien en contact. Elles suivent alors le bord supérieur des épaules, descendent le long des bras, jusqu'au bout des doigts en les empoignant bien, avant de les lâcher progressivement. Répétez plusieurs fois la manœuvre avec des intensités différentes, depuis l'effleurage léger, caressant, ou sous forme de pressions (glissées) régulières " *pleine paume* " plus marquées. Cette façon de faire (en exécution un peu plus rapide) donne une *ondulation-vibration* de tout le bras qui favorise au mieux la dissolution des tensions. Attention : c'est la paume qui presse vers les doigts et non le contraire. Pour la bonne efficacité de l'exercice, suivez le trajet de façon fluide, sans arrêt, sans à-coups, sans retour en arrière et de haut en bas.

MIEUX POUR MOI
9 RUE DE LA PIERRE LEVEE
75011 PARIS - 01 43 38 77 70

AVRIL 09
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 1858

Soupirez



Debout, jambes légèrement écartées, levez les bras en l'air sur l'inspiration, puis laissez-les tomber totalement abandonnés, sur l'expiration (bouche entrouverte).
Devant l'écran de votre ordinateur, cet exercice peut se faire bras fléchis, ce sont alors les avant bras que vous laissez tomber (si vous avez des accoudoirs, c'est encore mieux !)

Bien se tenir devant un écran d'ordinateur

Ces quelques consignes vous aideront à prévenir les tensions et à travailler en parfait accord avec votre outil de travail.

1 L'écran (légèrement incliné en arrière) doit être distant de 50 à 70 cm du visage, le haut étant au niveau des yeux ou juste en dessous. Astuce : en cas de fatigue oculaire, regardez plusieurs fois en bas puis en haut et le plus loin possible à droite et à gauche.

2 Détendez les épaules. Toutes les deux heures, faites une pause, allez boire un verre ou faites un exercice. Astuce : pour relaxer votre cou, faites des mouvements de moulinets avec la tête.

3 Choisissez une souris adaptée à la taille de votre main, placez-la à la même hauteur que le clavier et le plus proche possible de vous. Évitez de la serrer trop fortement.

4 Évitez de placer l'écran face ou dos à une fenêtre pour ne pas être gêné par des reflets ou des éblouissements. Choisissez si possible un écran traité contre les reflets.

5 Vos avant-bras et vos mains doivent être en ligne droite, les coudes en angle

droit (ou légèrement inclinés), sans plier les poignets.

6 Placez votre clavier à 10-15 cm du rebord du bureau. Astuce : si vos poignets se crispent, arrêtez-vous et faites des mouvements de rotation.

7 Installez-vous au fond de votre siège de bureau dont le dossier doit bien soutenir vos lombaires (la partie inférieure du dos). Réglez la hauteur de manière à ce que vos cuisses reposent à l'horizontal (ou légèrement inclinées) ; vos pieds à plat sur le sol ou sur un marchepied.

Cyr-Emmeric Bidard

1/ Joël Savatofski, diplômé d'État en masso-kinésithérapie, a fondé l'Institut de Formation et de Recherche Pédagogiques sur le Toucher-Massage ouvert à tous. Auteur de nombreux ouvrages et publications sur le sujet, il pratique et enseigne cette discipline depuis plus de vingt ans. (www.toucher-massage.com)