

# Maladies principales, entre autres, Arthrose & Arthrite

- 1) Arthrite & Arthrose \_\_\_\_\_ 1
- 2) Échauffements \_\_\_\_\_ 6
- 3) Améliorer la Mobilité \_\_\_\_\_ 8
- 4) Améliorer l'Équilibre \_\_\_\_\_ 12
- 5) Activités pour 26 maladies \_\_\_ 18
- 6) Alimentation et Gestes \_\_\_\_\_ 21

# Plusieurs Maladies.

Je voudrais commencer égoïstement par les **douleurs articulaires** car j'ai 57 ans et elles me touchent de plus en plus sérieusement depuis quelques années...

La plupart des gens qui s'entraînent et qui ont moins de 40 ans ne se préoccupent pas réellement de leur santé articulaire. Toutefois, lorsque certains maux font leur apparition, ces mêmes personnes sonnent l'alarme et se demandent comment faire pour remédier à la situation.

En effet, plus vous avancez en âge et plus les risques de développer des problèmes articulaires augmentent. Qu'il s'agisse d'arthrite, d'arthrose, de dégénérescence osseuse ou d'ostéoporose, quand ces maladies pointent le bout du nez, il n'y a aucun risque à prendre.

En pensant qu'elles risquent d'aggraver leur situation, plusieurs personnes cessent à tort toute forme d'activité physique. Au contraire, dans la plupart des cas, il est possible de continuer l'entraînement cardiovasculaire et musculaire en adaptant celui-ci.

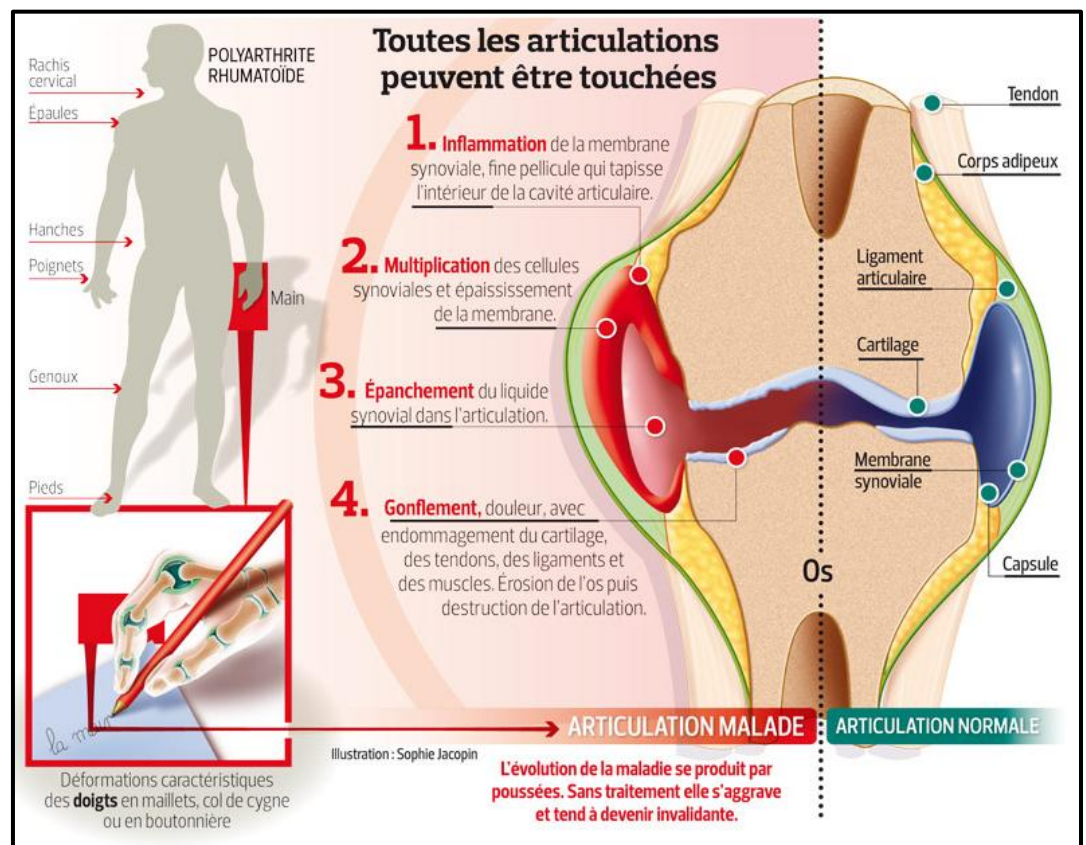
Voici un plan d'entraînement pour tous ceux et celles qui sont aux prises avec des problèmes articulaires légers.

## 1) L'arthrite et l'arthrose :

### L'arthrite :

L'arthrite est une maladie chronique, qui englobe une centaine d'affections différentes et touche actuellement plusieurs millions de personnes. Elle est souvent associée à l'inflammation des articulations et des tissus adjacents, c.-à-d. les muscles et les tendons. L'inflammation est la réponse de l'organisme à une

maladie ou à un traumatisme. Elle peut être accompagnée de douleur, d'œdème, de rougeur ou d'une sensation de chaleur au niveau de la région touchée, par exemple, une articulation donnée.



Chez les personnes qui souffrent de problèmes articulaires tels que l'arthrite, le fait de bouger :

- Augmentera votre capacité cardiovasculaire.
- Augmentera votre flexibilité musculaire.
- Diminueront les risques de souffrir de dépression, de fatigue et d'anxiété.

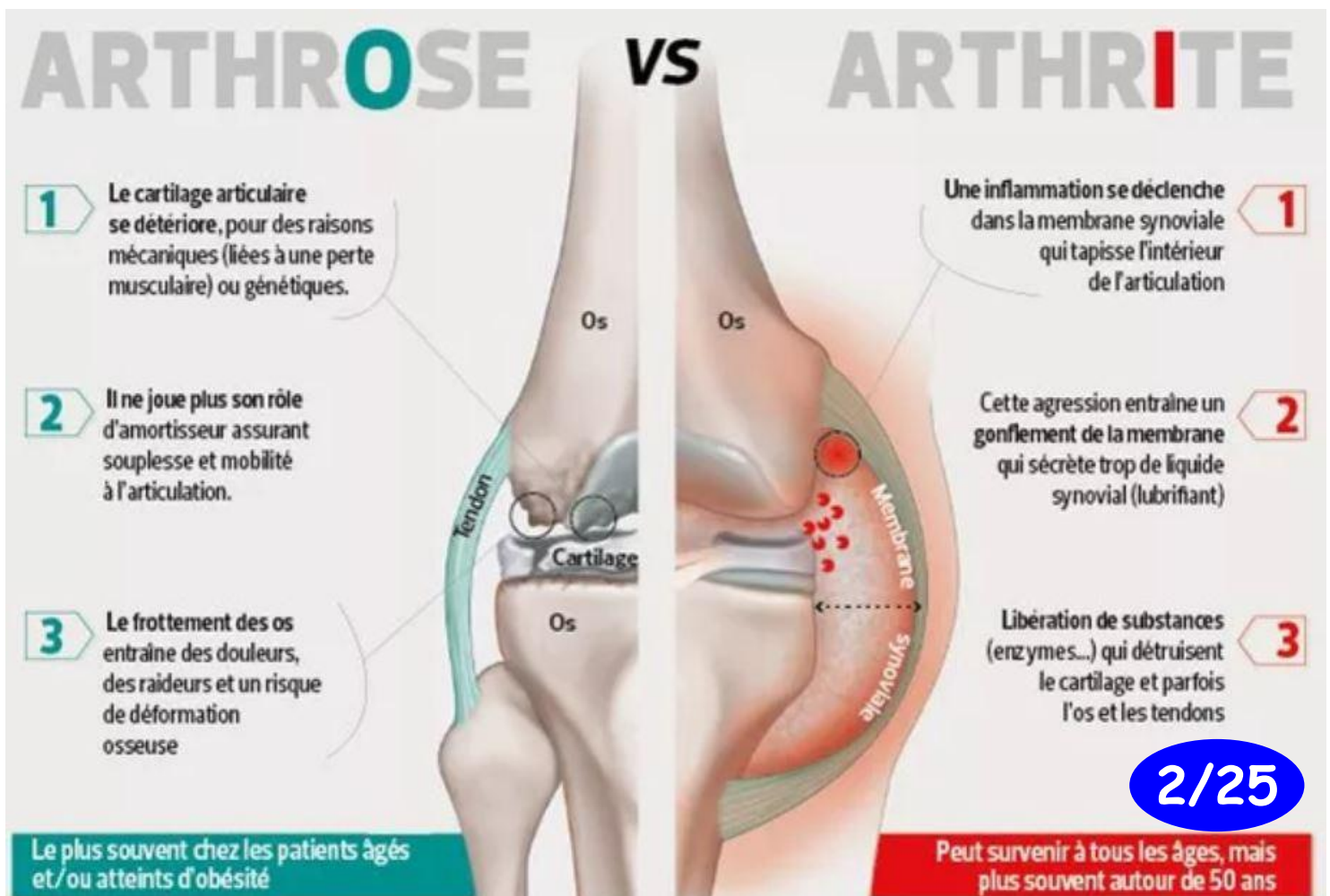
Une des règles de base est de limiter le plus possible les impacts sur vos articulations spécialement si vous avez des douleurs aux genoux. Donc, les sports à impacts élevés tels que le hockey, le tennis, le squash ainsi que le jogging à haute intensité sont à limiter le plus possible.

## L'arthrose :

Les articulations dites "synoviales" se composent :

- D'une première paroi : la capsule articulaire qui, avec les ligaments, permet de stabiliser l'articulation et d'éviter notamment les entorses.
- D'une seconde paroi : la membrane synoviale qui sécrète du liquide synovial - ce liquide est à l'articulation ce que l'huile est aux systèmes mécaniques.
- De cartilage qui permet aux os, lisses à leurs extrémités, de bien glisser entre eux.
- D'amortisseurs et de stabilisateurs intérieurs : les fibrocartilages (par exemple, les ménisques au genou).

C'est en provoquant de microlésions au niveau cartilagineux à force de mouvements répétés, que le sport peut entraîner des douleurs articulaires et ce à tout âge. On parle alors d'arthrose.



## Comment se manifestent les douleurs articulaires ?

L'altération du cartilage provoque des douleurs. Aminci, le cartilage ne remplit plus aussi bien son rôle de facilitateur de mouvements. La production de liquide synovial, qui sert de lubrifiant, est moindre. Alors durant les mouvements, les os constituant se frottent l'un à l'autre avec une moins bonne protection du cartilage.

Contrairement à des douleurs mécaniques (entorse, ruptures ligamentaires, etc.) qui apparaissent subitement au cours de l'effort, les douleurs articulaires surviennent de façon plus pernicieuse et plus lente et surtout se manifestent différemment :

- Elles surviennent essentiellement durant la journée et ne réveillent pas la nuit (sauf éventuellement lorsque l'on change de position).
- Elles augmentent à l'effort et sont calmées par le repos.
- Elles sont plus importantes en fin de journée.
- Des craquements sont fréquents.
- Un "dérrouillage" est souvent nécessaire le matin.
- Une raideur s'installe.
- Il peut parfois y avoir quelques signes inflammatoires (gonflement, chaleur, rougeur).

Ces douleurs se manifestent de manière privilégiée et selon le sport pratiqué à l'épaule, à la hanche ou au genou.

Il faut les distinguer de l'arthrite, qui elle est causée par des maladies auto immunes et tendent à être plus présentes au repos et à réveiller la nuit.

## Les causes des douleurs articulaires chez le sportif sont multiples et sont souvent additionnées :

- Le sexe féminin : les femmes sont généralement plus touchées que les hommes. Des facteurs morphologiques entrent en jeu ici (par exemple la largeur du bassin qui induit des contraintes différentes sur les genoux) ainsi que des facteurs hormonaux à partir de la ménopause où les femmes ne sont plus protégées par les estrogènes.
- L'âge.
- Le surpoids : un surplus de poids augmente naturellement les contraintes sur les articulations des membres inférieurs. En outre, trop de graisse dans le corps tend à accroître le terrain inflammatoire et à l'entretenir.
- Les antécédents familiaux : le patrimoine génétique a une influence sur la solidité du cartilage.
- Le sport intensif et/ou de haut niveau : naturellement, plus on pratique de sport (notamment les sports de pivot : tennis, football, danse...) plus les contraintes répétées sur les articulations sont nombreuses, plus le cartilage se détériore.
- Une sollicitation articulaire importante (métiers de force).
- Les anomalies morphologiques : si les os ne sont pas parfaitement orientés, les contraintes mécaniques peuvent accroître de manière considérable. C'est le cas par exemple des jambes en X qui vont tirer la rotule vers l'extérieur. Celle-ci va "frotter" de manière asymétrique et s'abîmer précocement.

- Les antécédents de ménissectomie - le ménisque est un fibro-cartilage, il ne remplit plus son rôle d'amortisseur et de stabilisateur, les cartilages prennent le relais et s'usent prématurément.
- Les antécédents de rupture du ligament croisé antéro-externe.
- Les entorses mal soignées et/ou répétées : en cas de mauvaise prise en charge de la blessure, les ligaments restent distendus et la coordination déficiente. À chaque nouvelle torsion, le cartilage se cogne et s'abîme.

Enfin, la pratique de certains sports est particulièrement pointée du doigt en raison d'une hyper sollicitation articulaire et d'impacts répétés :

- Course à pied.
- Danse.
- Basket.
- Football.
- Gymnastique.
- Rugby.
- Sports de raquettes.

## Prévenir et soulager les douleurs articulaires chez le sportif

### Continuez de bouger !

Contrairement à une idée reçue, les douleurs chroniques ne doivent pas forcément empêcher de bouger ! Au contraire, l'activité physique renforce la musculature autour de l'articulation douloureuse et nourrit le cartilage. Et c'est la régularité des exercices qui va finir par soulager. En revanche, toute douleur aiguë mérite un repos, en particulier au début, pour calmer l'inflammation du muscle, du tendon ou de l'articulation concernée. Mais, dans tous les cas, il est essentiel d'identifier la cause de la douleur pour être traité efficacement et, le cas échéant, choisir une activité physique adaptée. Votre médecin généraliste vous orientera vers un rhumatologue si nécessaire. Il faut par exemple faire la différence entre une hernie discale (qui impose l'immobilisation) et une lombalgie. En cas de fracture telle qu'une rupture ligamentaire, on s'offre sans rechigner une parenthèse « zéro sport » ! Le diagnostic est posé ? On vous aide à « bien » bouger.

- ✓ On évitera bien sûr tout ce qui cause de la douleur ainsi que les disciplines responsables d'une usure du cartilage. Il est recommandé de combiner **muscultation, étirements, aérobic**. Ce trio gagnant a montré son intérêt fonctionnel tant sur le plan de la douleur ou de la mobilité. Yoga, Tai Chi, Qi Gong, natation, marche, vélo, muscultation sont à privilégier.
- ✓ **Ecoutez votre douleur**. Un indice : si la douleur n'est pas plus forte après votre séance qu'avant, continuez l'activité physique.
- ✓ **Equipez-vous** correctement : chaussures, matériel adapté et bien réglé...
- ✓ Astreignez-vous à quelques minutes **d'échauffement** avant de bouger.
- ✓ Ne zappez jamais la phase **d'étirement** au moins 1 heure après votre séance.
- ✓ Afin d'éviter les **courbatures** après le sport, vous pouvez aussi prendre un bain chaud ou bien utiliser de la glace en cas de douleurs musculaires importantes afin de diminuer l'inflammation.
- ✓ Le fait de **rester actif** au quotidien permet d'accélérer la guérison des muscles du fait de l'afflux sanguin engendré par une marche en extérieur, une balade en vélo ou autre

- ✓ Surveillez votre **balance**. Il a été montré qu'un surpoids de 5 kg augmente le risque de survenue d'arthrose de 40 % et qu'une perte de poids modérée (5 à 10 kilos) suffisait à réduire les symptômes de l'arthrose du genou.
- ✓ **Une alimentation saine** et équilibrée peut aussi vous aider à mieux récupérer après le sport et vous éviter des blessures. Le fait d'adopter une alimentation la moins acide possible et une bonne hydratation permet aussi de préserver vos articulations. En outre, les graisses corporelles tendent à augmenter les processus inflammatoires : des substances irritantes circulent en plus grand nombre dans le sang. Elles viennent stimuler les globules blancs qui sont plus enclins à dégrader le cartilage de l'ensemble des articulations. Dans ce contexte métabolique, l'acide urique - dont la production va être maximisée avec l'activité physique et par l'acidité de l'organisme, s'accumule en cristaux. Ces derniers viennent abimer le cartilage et provoquent l'envahissement de l'articulation par des globules blancs. Ceux-ci, pour "digérer" ces cristaux agressifs, attaquent également le cartilage.
- ✓ Les compléments alimentaires pour soulager les articulations.
- ✓ La pratique sportive intense comme la musculation peut abîmer vos articulations sur le long terme et vous risquez de vous blesser si vous ne prenez pas de précautions particulières. Tout d'abord, il est important d'apprendre à bien réaliser vos mouvements de musculation, bien vous reposer et aussi vous alimenter en conséquence avec des aliments qualitatifs et les moins transformés possible. Certains compléments alimentaires sont composés d'ingrédients pouvant vous aider à protéger et réparer vos articulations.

Il est donc important de garder son poids de forme en surveillant le contenu de son assiette (en limitant notamment les sucres rapides et les graisses saturées) et en conservant une activité physique.

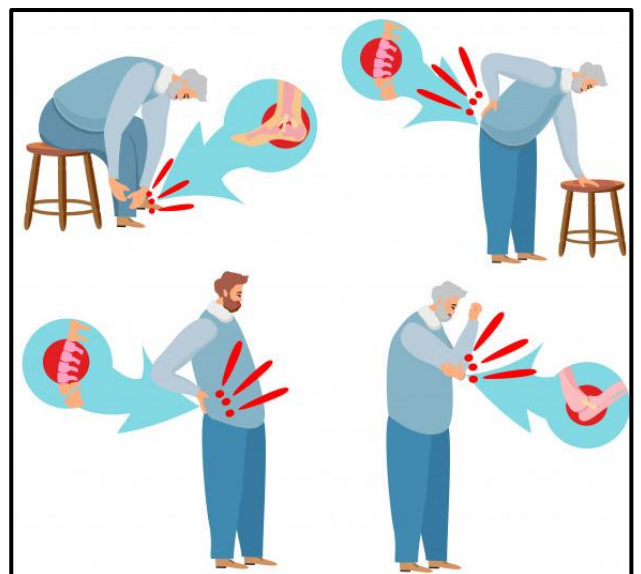
## Liste d'activités à privilégier lorsque vous souffrez de problèmes articulaires :

### La marche.

- Effet positif sur l'humeur.
- Augmentation de votre capacité cardiovasculaire.
- Diminution des douleurs arthritiques.
- Diminution des symptômes de la maladie.

### Le vélo stationnaire.

- Augmentation de votre capacité cardiovasculaire.
- Augmentation de la force musculaire.
- Diminution des symptômes de la maladie.



### Exercices aérobie tels que cours de groupes (faibles impacts).

- Diminution des risques de souffrir de dépression.
- Diminution du taux d'anxiété.
- Amélioration de votre capacité cardiovasculaire.
- Réductions significatives des symptômes de la maladie.

## Les exercices aquatiques.

- Augmentation de votre capacité cardiovasculaire.
- Pratiquement aucun impact sur les articulations.
- Augmentation de la stabilité posturale.
- Augmentation de la flexibilité.

## 2) À quelle fréquence dois-je m'entraîner ?

Pour ce qui est de l'entraînement cardiovasculaire, je vous conseille de bouger le plus souvent possible en pratiquant une des activités proposées ci-dessus.

- ✓ Commencez avec de courtes périodes de temps, de 10 ou 15 minutes.
- ✓ Puis, si les douleurs articulaires ne s'accroissent pas, augmentez de 5 à 10 minutes à chaque semaine.

Exemple :

Semaine 1 : 3 entraînements de 10 à 15 minutes chacun.

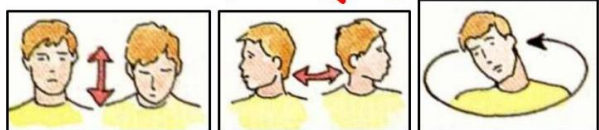
Semaine 2 : 3 entraînements de 15 à 25 minutes chacun.

Vous verrez qu'au fur et à mesure que les semaines vont avancer, votre corps s'habitue à la charge de travail.

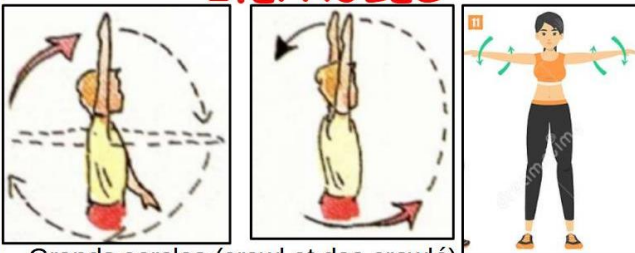
Avant tout, commençons par un échauffement articulaire puis musculaire avec 10 mouvements de chaque exercice 😊...

### ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

#### 1. NUQUE

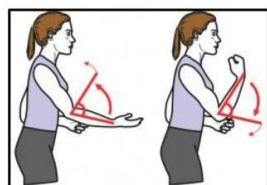


#### 2. ÉPAULES

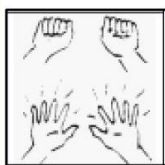


Grands cercles (crawl et dos crawlé)

#### 3. COUDES

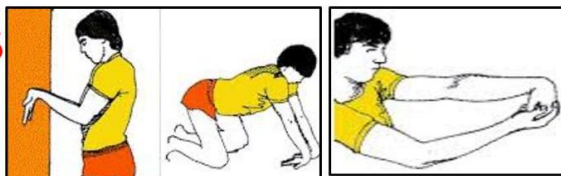
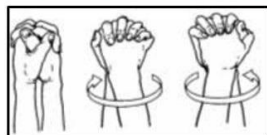


#### 4. DOIGTS



Mauvais sort

#### & POIGNETS

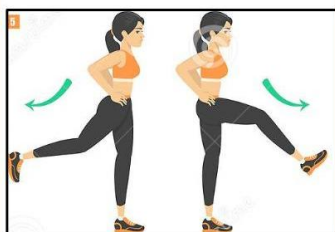


Dos de la main rentrée dans hanche

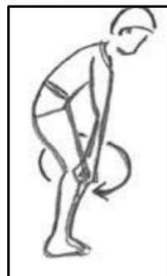
#### 5. BASSIN



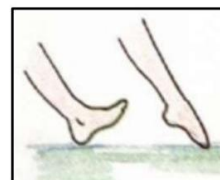
#### 6. FESSIERS

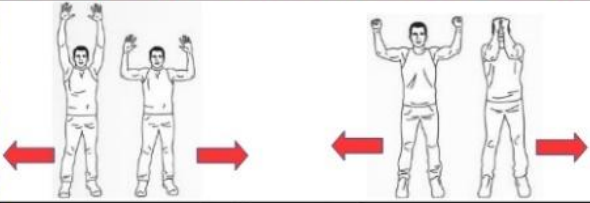
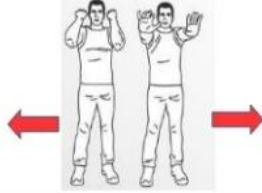


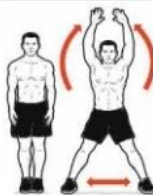








#### 7. GENOUX



#### 8. CHEVILLES



N°	EXOS	2 <sup>ème</sup> partie - Échauffement cardio	VARIANTE	REP'
1	Pas chassés & + mvts 2 épaules			20 12 6
3	Pas chassés + mvts 3 épaules			20 12 6
4	Pas chassé avec & Talons Fesses + 5 Genou poitrine			30 20 10
6	Montées 6 Genou Coude opposé			30 20 10
7	JUMPING- 7 JACK			30 20 10
8	Minis 8 Fentes Sautées	 <b>Minis Fentes sautées sur place</b>		30 20 10
9	BOXING 9 STEPPING	 <b>Mvts rapides</b>	<b>Avec piétinements des jambes, façon step.</b> 	30 20 10
10	Croisés 10 Main-cheville		<b>Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</b>	30 20 10
11	Sautillements		<b>à la façon corde à sauter</b>	30 20 10
12	Jambes 12 Chassées Croisées			30 20 10



### 3) Améliorer votre Mobilité :

Voici une routine d'entraînement que vous pourrez pratiquer dans le confort de votre maison. Ces exercices provoquent très peu d'impacts et auront un effet positif sur votre corps.

Note : Si vous souffrez d'arthrite sévère, consultez votre professionnel de la santé avant d'entreprendre le programme ci-dessous.



#### Flexion latérale du cou.

Répétitions : 5 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.

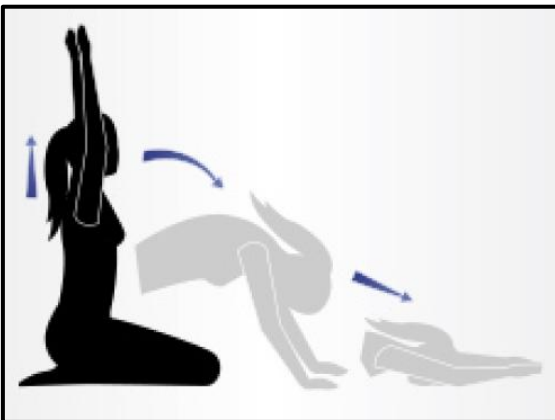
#### Description :

- Assis sur une chaise ou debout, les bras de chaque côté du corps.
- Lentement, penchez progressivement votre tête le plus possible vers la gauche, puis penchez du côté droit.
- Une fois terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez à deux autres reprises.

#### Flexion verticale du tronc.

Répétitions : 10.

Séries : 1 à 2.



#### Description :

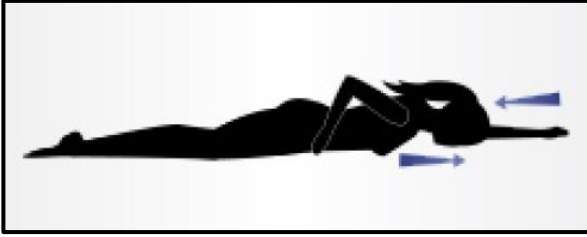
- À genoux sur un tapis de sol confortable, les bras vers le haut.
- Tout en expirant, effectuez une flexion du tronc et essayez d'aller toucher le sol avec vos bras.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

Note : si vous ne parvenez pas à aller toucher le sol lors des premiers entraînements, ne vous en faites pas. Contentez-vous d'aller là où votre corps vous permet d'aller.

Flexion / extension des coudes, couché sur le ventre.

Répétitions : 10 à 12 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les mains de chaque côté du corps.

Portez votre bras gauche le plus possible vers l'avant puis, tout en le ramenant

- Répétez le même mouvement avec votre bras droit.

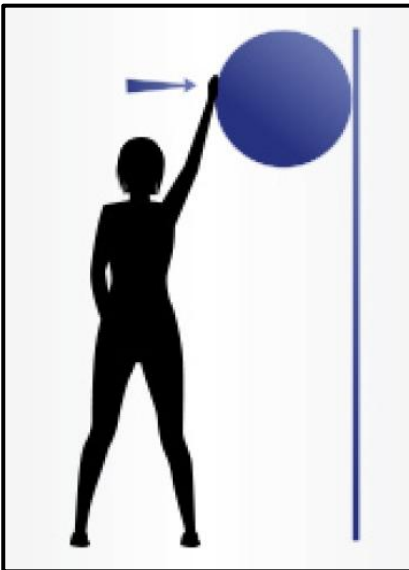
- L'exercice s'effectue en simultanée : si le bras gauche est en mouvement, le bras droit devra inévitablement bouger à son tour.

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

Poussée statique sur ballon.

Répétitions : 5 pressions de 5 à 8 secondes.

Séries : 2.



Description :

- Assis sur une chaise ou debout, le bras gauche en l'air en appui sur un ballon d'exercice.

- Tout en expirant, exercez une pression sur le ballon pendant 5 à 8 secondes

- Puis prenez une pause de 10 secondes.

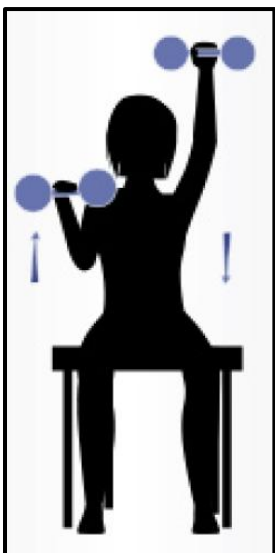
- Une fois terminé, recommencez l'exercice du même côté jusqu'à ce que vous ayez atteint 5 pressions consécutives (5x 5 à 8 secondes de pression).

- Par la suite, changez de côté.

Développé alterné, assis sur une chaise.

Répétitions : 10 à 15 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Assis sur une chaise, une bouteille d'eau ou un haltère de 0,5 à 2 kg dans chaque main.

- Effectuez une extension du coude avec votre bras gauche en allant porter l'haltère le plus haut possible.

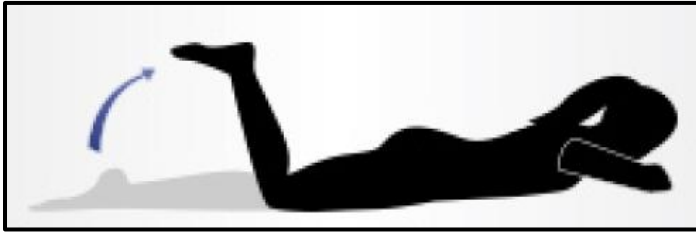
- Simultanément lorsque vous descendez votre bras gauche, élevez le bras droit

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes puis recommencez.

### Flexion du genou alternée, couché sur le ventre.

Répétitions : 15 à 20 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les bras sous le menton qui vous servent d'appuis.
- Tout en expirant, effectuez une flexion de votre jambe gauche, puis ramenez-la à sa position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé du côté gauche, passez à la jambe droite
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

### Rotation externe de la jambe.

Répétitions : 5 x 10 à 15 secondes de chaque côté.

Séries : 2.

Description :

- Debout, la main droite en appui sur une chaise.
- Élevez votre pied droit à environ 30 centimètres du sol et effectuez un mouvement de rotation pendant 10 à 15 secondes.
- Une fois l'exercice terminé, alternez avec la jambe gauche.
- Continuez en alternance
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



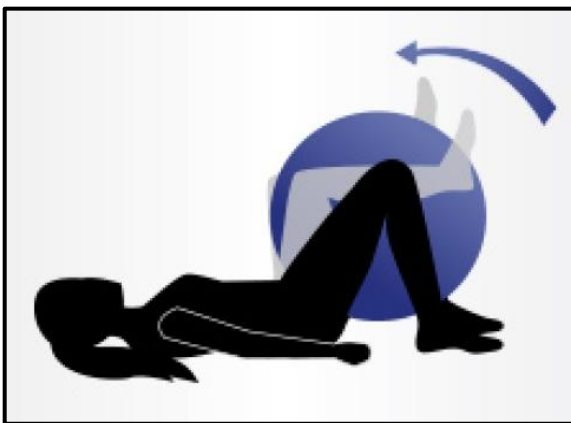
### Flexion du tronc avec ballon entre les 2 jambes.

Répétitions : Maximum.

Séries : 2 à 3.

Description :

- Couché sur le dos sur un matelas de sol confortable, un ballon d'exercice placé entre vos 2 cuisses.
- Tout en expirant, apportez le ballon le plus près de votre abdomen à l'aide de vos cuisses.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



### Conclusion :

Il est certain que le fait de pratiquer une activité physique ne fera pas complètement disparaître tous vos maux. Toutefois, si vous persévérez, vous serez en mesure de constater que votre santé articulaire s'améliorera grandement en peu de temps. Bon entraînement !

# BACK MOBILITY



## 4) Améliorer son équilibre

# 3 EXOS POUR *renforcer son équilibre*

Pour assurer notre équilibre, notre cerveau perçoit les positions du corps puis les ajuste grâce aux muscles posturaux. Plus ils sont toniques, plus nous aurons le pied sûr!

PAR AUDE TIXERONT



**U**n manque d'activité peut « endormir » les capteurs sensoriels qui permettent à notre corps de maintenir – souvent sans que l'on s'en aperçoive – notre équilibre. Quelques exercices peuvent réveiller et stimuler ces automatismes et réflexes qui nous permettent de ne pas tomber. Pour ce faire, on s'installe dans un environnement calme et dégagé, propice à la concentration et au lâcher-prise, et sans risque de se cogner à un meuble en cas de déséquilibre. Au besoin, on se place près d'un mur, ou on met une musique zen permettant d'apaiser le mental et de faciliter la concentration. Les progrès apparaissent en quelques jours ou quelques semaines!



### EXO 1 LA STATUE

Debout, pieds nus, écartez ses pieds au-delà de la largeur des épaules, puis fermez les yeux. Tendez les bras en croix sur les côtés, et essayez de tenir le plus longtemps possible cette posture (minimum 45 secondes) sans bouger. Resserrer ensuite progressivement les pieds, le but étant, à la fin, de tenir au moins 45 secondes les pieds collés... Terminer en mettant les bras le long du corps, ou en entrelaçant ses doigts dans le dos, ce qui favorise le recentrage du corps. **Maintenir 45 secondes.**

**BIENFAITS:** se priver de la vue oblige à se concentrer sur ses récepteurs sensoriels, qui informent le cerveau de notre position, et à les renforcer.

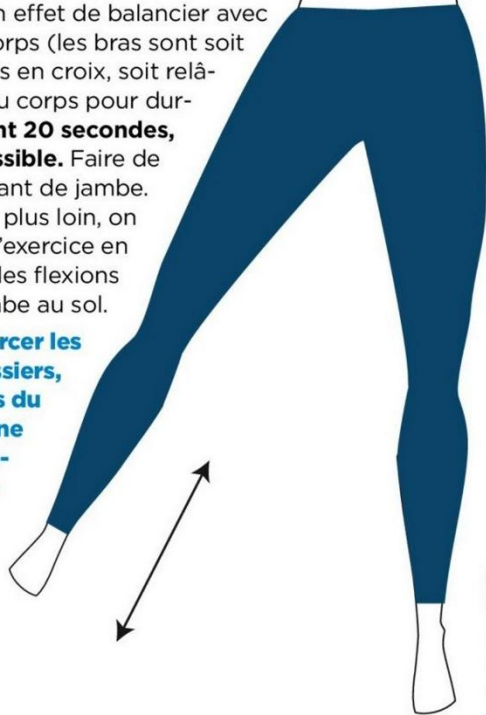


## EXO 2 LE BALANCIER

Pieds nus et debout, se tenir sur une jambe minimum 20 secondes. Essayer ensuite d'éloigner la jambe vers l'avant, vers l'arrière, puis sur le côté, sans poser le pied par terre, en faisant un effet de balancier avec le reste du corps (les bras sont soit tendus sur les côtés en croix, soit relâchés le long du corps pour durcir l'exercice) **durant 20 secondes, davantage si possible.** Faire de même en changeant de jambe.

Pour aller plus loin, on peut refaire l'exercice en réalisant des flexions avec la jambe au sol.

**BIENFAITS:** renforcer les mollets, fessiers, muscles profonds du tronc (colonne vertébrale et ceinture abdominale), et mettre à l'épreuve l'équilibre du corps pour le développer.



## A surveiller!

Des troubles de l'équilibre peuvent être provoqués par la prise de certains médicaments (psychotropes, antidépresseurs, antihypertenseurs, antihistaminiques...), des anomalies visuelles, des problèmes vestibulaires provoquant des sensations de vertiges ou des désordres de la proprioception, une maladie squelettique ou neurologique... Si ces exercices n'améliorent pas les soucis d'équilibre ou si ceux-ci s'aggravent, on en parle à son médecin.

## EXO 3 L'ÉQUILIBRISTE

Se placer sur un tapis, à quatre pattes. Passer de quatre à trois appuis au sol, en levant d'abord un bras, tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre. Puis, passer de trois à deux appuis sur le sol, en levant la jambe opposée au bras déjà levé. Tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre.

Plier ensuite le bras et la jambe tendus de façon que le coude et le genou se touchent, avant de les retendre pour créer de l'instabilité.

**Recommencer 5 fois (ou plus), puis refaire l'exercice en changeant de côté.**

**BIENFAITS:** travailler son équilibre tout en renforçant les muscles des épaules, de la ceinture abdominale et du dos.






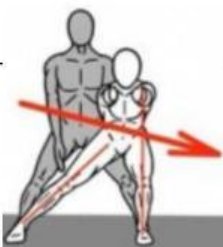

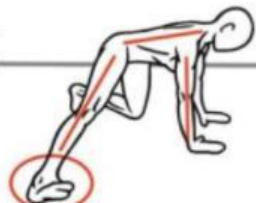
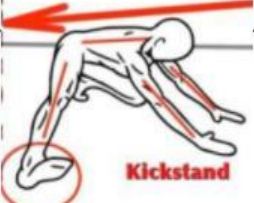


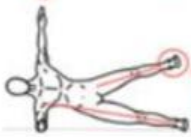
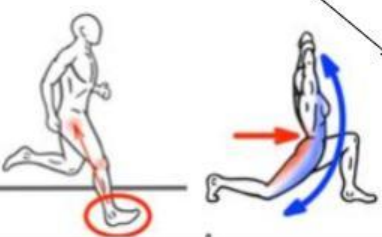
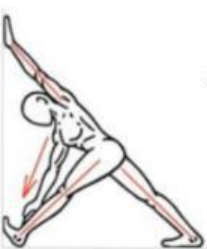


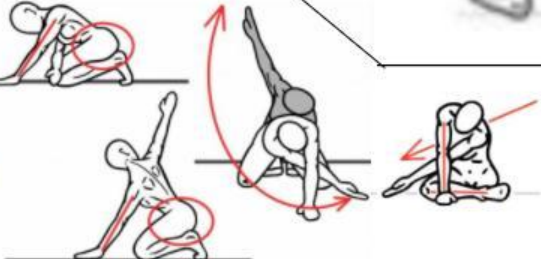

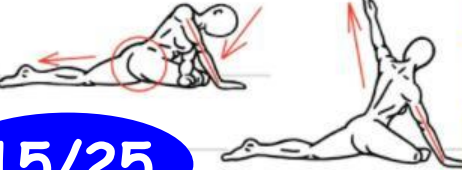
UNE FOIS LES 3 EXERCICES MAÎTRISÉS, se challenger en posant les pieds sur un coussin pour créer une instabilité et renforcer encore son sens de l'équilibre.



# Circuit Équilibre Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT ÉQUILIBRE	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE  <b>CARDIO</b>	 Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.	Montées de genoux 	30
				20
				10
2	FENTES Croisées 	 Garder le dos bien droit.	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
3	BRAS TENDUS + Jambe Opposée  <b>CARDIO</b>	 <b>OU</b>	Si vous avez des problèmes aux épaules 	20
				12
				6
4	SQUAT Équilibre Pendule 	 Garder le dos bien droit.	Fléchir un peu moins sur les jambes	16
				8
				4
5	Gainage Latéral Droit 	 Sur main ou sur coude...		20
				12
				6
6	Sauts Pointes de Pied  <b>CARDIO</b>	 <b>OU</b> Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer la cheville (limite le risque d'entorses).		16
				8
				4
7	SQUAT Front Kick 	 <b>OU</b>	Très dur 	20
				12
				6
8	Gainage Latéral Gauche 	 Sur main ou sur coude...		20
				12
				6
9	FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations 	 <b>OU</b> Ne pas poser les talons au sol	<b>OU</b> 	16
				8
				4
10	CLIMBERS  <b>CARDIO</b>	 <b>OU</b>	La main vient toucher le genou opposé. 	16
				8
				4

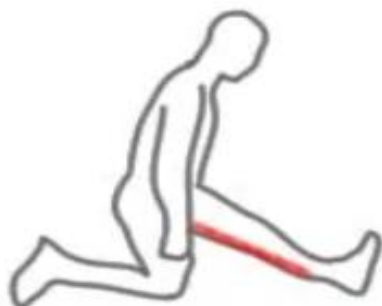
# Circuit Mobilité Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT MOBILITÉ	VARIANTE	REP'
1	<p><b>4 exos à Enchaîner</b></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: blue;">CARDIO</div>  </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Pointes de pieds</p>	<p>Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2				16
				8
				4
3				16
				8
				4
4			 Alternier de côté	16
				8
				4
5				16
		 Kickstand		8
				4
6				16
				8
				4
7				16
				8
				4
8				16
				8
				4
9				16
				8
				4
10				16
				8
				4





ischios jambiers  
en rotation



ischios  
(consignes : pointe de pied  
vers soi, dos droit)



ischios



fessiers



fessiers



mollets



quadiceps



quadiceps  
(consigne : serrer les fesses)



psoas  
(haut de l'avant cuisse)



adducteurs  
(intérieur des cuisses)

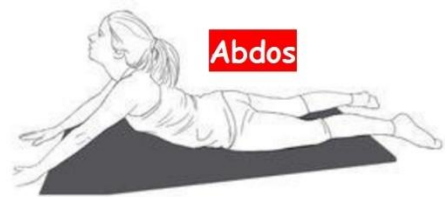
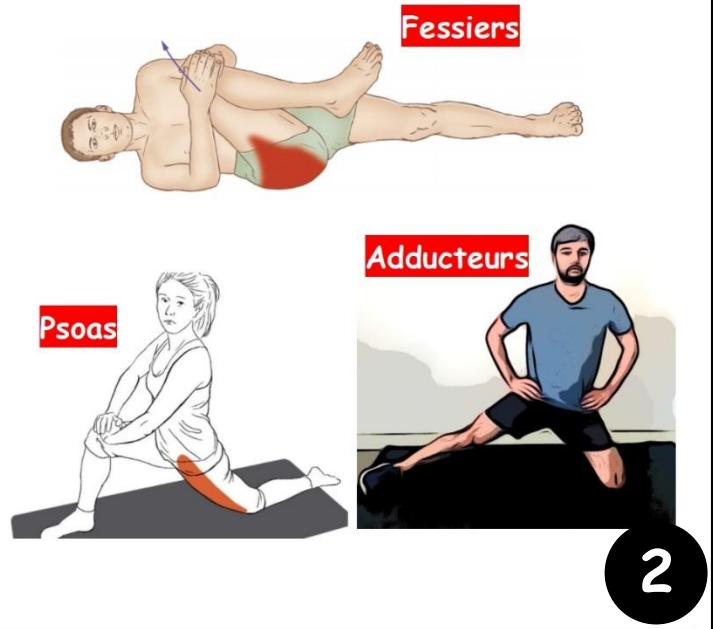
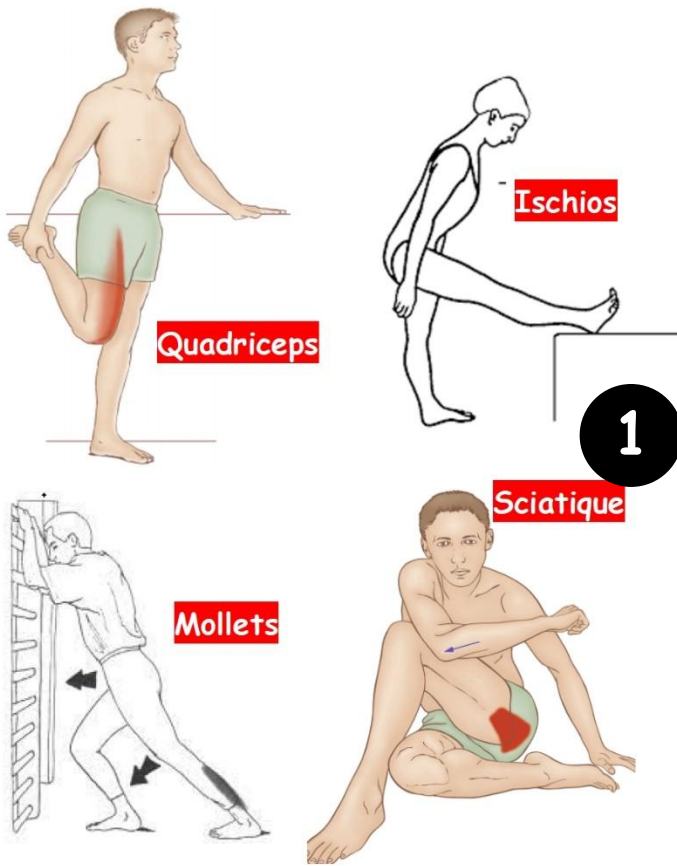


Abducteurs  
(extérieur des cuisses)



Abducteurs

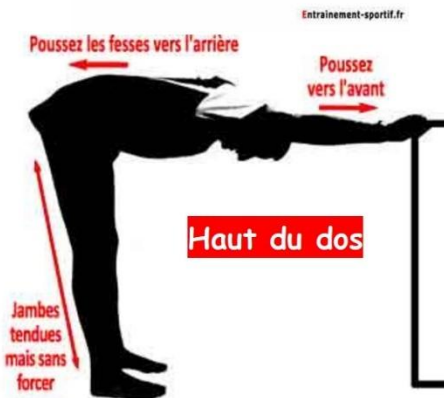
# Étirements indispensables après une séance de fitness



## Bas du dos Éirement du bas du dos



**3**



**4**



**épaules**



**17/25**

## Cervicales



## **5) Liste des 26 maladies qui pourraient être soignées par le sport :**

Des chercheurs Danois ont publié une analyse sur les effets du sport sur diverses maladies. Résultat : le sport peut soigner 26 maladies différentes. A noter que le mot "soigner" doit être bien interprété, il s'agit en effet d'améliorer les symptômes ou, éventuellement de faire entrer la maladie en rémission, exactement comme pourrait le faire un médicament. La guérison, elle, est possible par le sport pour certaines de ces pathologies mais pas pour toutes.

### **1) La dépression.**

L'activité physique est efficace en agissant aussi bien sur l'aspect psychologique que sur l'aspect physique (effet anti-inflammatoire cérébral). Ils recommandent les sports de force ou une alternance entre sports de force et d'endurance mais pas l'endurance seule. L'effet bénéfique est directement proportionnel à la fréquence des entraînements : des entraînements irréguliers étant peu efficaces.

### **2) L'anxiété & le stress.**

Comme pour la dépression, les chercheurs notent des effets psychologiques et physiques. En revanche, seuls les sports d'endurance doux sont recommandés, tels que la marche, la natation, la course à pied ou le vélo. Les efforts doivent être le plus progressifs possibles au fil des séances, en commençant par des séances d'une dizaine de minutes jusqu'à 30 minutes.

### **4) La schizophrénie.**

Les chercheurs indiquent que les symptômes de la maladie diminuent significativement lorsque la quantité d'exercice physique hebdomadaire totalise environ 1 heure 30 d'exercice d'intensité modéré à vigoureux. Les efforts d'endurance sont les mieux adaptés.

### **5) La démence sénile.**

Les preuves scientifiques de l'effet du sport sont plus en faveur de la prévention que du traitement, avec une amélioration des capacités cognitives. 1 heure trois fois par semaine est bien adapté. Tout type de sport adapté à ses capacités.

### **6) La maladie de Parkinson.**

Tous les symptômes peuvent être améliorés par la pratique du sport. Tous les types de sport semblent bénéfiques mais la musculation et le travail de l'équilibre semblent donner de meilleurs résultats.

### **7) La sclérose en plaques.**

Les meilleurs résultats sont obtenus avec la musculation qui est fortement conseillée si le degré de handicap le permet. A noter que le sport peut induire une aggravation temporaire des symptômes. C'est un phénomène normal.

### **8) L'obésité.**

Le sport est évidemment efficace. Il est recommandé de combiner musculation et activité d'endurance. L'objectif recherché doit être d'une heure de sport chaque jour.

### **9) L'hyperlipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés). Marche d'endurance (plus de 2h)**

### **10) Le syndrome métabolique (ou syndrome de résistance à l'insuline ou prédiabète).**

Les études montrent un bénéfice important du sport, indépendamment de toute perte de poids. Les sports d'endurance comme de force sont efficaces mais le volume total doit atteindre une certaine quantité pour que les effets soient significatifs : au moins 2 heures de sport par semaine. Visez une activité physique d'une heure par jour, 5 jours par semaine.

**11) Le syndrome des ovaires polykystiques** (anomalie du cycle menstruel, une hyperpilosité).

Comme pour l'hyperlipidémie, il est recommandé de dépasser largement les recommandations faites à la population "bien portante". 60 minutes de sport par jour sont conseillées par les chercheurs. Tout type d'activité peut être pratiqué et donne des résultats.

**12) Le diabète de type 2.**

La manière la plus efficace de faire du sport contre le diabète semble être de faire à la fois un sport de force (type musculation) en alternance avec un sport d'endurance. La durée hebdomadaire doit être supérieure à 150 minutes.

**13) Le diabète de type 1.**

Le sport ne permet pas de se passer d'insuline mais peu en diminuer les besoins, faciliter la gestion de la glycémie et diminuer les complications. Les efforts d'intensité modérés sont recommandés par rapport aux efforts trop intenses qui peuvent déclencher des hypoglycémies plus facilement. Il est conseillé de bien surveiller sa glycémie.

**14) L'apoplexie cérébrale.**

Dès que possible après l'incident, il est recommandé de faire de la marche et des efforts cardiorespiratoires (petite course, vélo, etc.). Le sport facilite la récupération cérébrale.

**15) L'hypertension artérielle.**

Les sports d'endurance comme de force sont efficaces pour diminuer la pression sanguine. Attention toutefois car les exercices intenses peuvent provoquer une augmentation normale mais forte de la pression sanguine qui peut déclencher un incident cardiovasculaire. Si l'hypertension est supérieure à 18/10 il est recommandé de commencer par des activités pas trop intenses (endurance). Un suivi médical est aussi recommandé dans ce cas.

**16) L'insuffisance coronarienne.**

Le sport agirait de manière profonde sur le cœur et les vaisseaux en diminuant la tendance aux caillots sanguins, améliorant la santé vasculaire, le besoin en oxygène. Il est recommandé de faire un test d'effort avec un médecin cardiologue, en plus de vérifier les éventuelles contre-indications, avant de mettre en place un programme sportif dont l'intensité devra se situer entre 50 et 80% du résultat du test d'effort. Les sports d'endurance sont recommandés, pendant 20 à 60 minutes 3 à 5 fois par semaine.

**17) L'infarctus.**

A court terme, le sport diminue les symptômes de l'infarctus et améliore la qualité de vie. A long terme (plus d'un an), il diminue la mortalité. Comme pour l'insuffisance coronarienne, un test d'effort avec un cardiologue doit être fait avant de mettre en place un programme d'exercices. Il vérifiera aussi l'absence de contre-indications. Le type de sport pratiqué importe peu mais il faut commencer par une faible intensité en augmentant graduellement jusqu'à des séances de 30 minutes 2 à 3 fois par semaine.

**18) La claudication intermittente.** Crampe douloureuse de la jambe qui apparaît pendant la marche et est soulagée par le repos. Elle est causée par un flux sanguin insuffisant dans les muscles de la jambe, résultant d'une athérosclérose (dépôts graisseux restreignant le débit sanguin dans les artères).

La marche est recommandée en procédant comme suit : marcher jusqu'à ce que les douleurs arrivent. Se reposer un peu le temps que la douleur diminue puis recommencer à marcher. La durée de l'entraînement doit être au minimum de 30 minutes 3 fois par semaine.

### **19) La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).**

Le sport est encore plus efficace quand on arrête simultanément de fumer. Les sports de force comme d'endurance semblent efficaces avec un effet possiblement plus intéressant de la musculation. L'oxygène peut être utilisé en même temps que l'exercice quand la saturation en oxygène des tissus est inférieure à 90%.

### **20) L'asthme**

Le sport serait efficace pour diminuer la fréquence des crises d'asthme. Les sports d'endurance à intensité modérée seraient les plus efficaces : course, vélo, jeux de ballon, natation. Mais la natation serait le sport le plus efficace. Il est recommandé d'être progressif jusqu'à atteindre au moins 45 minutes, 3 entraînements par semaine.

### **21) La mucoviscidose.**

Le sport améliore la fluidité des mucosités bronchiques et donc leur élimination, aussi bien spontanément qu'au cours des séances de kiné. Il aide aussi au maintien des capacités pulmonaires. Tous les types de sports semblent bénéfiques.

### **22) L'arthrose.**

Les sports de force comme d'endurance sont efficaces pour diminuer les douleurs et augmenter la mobilité en cas d'arthrose. Les chercheurs signalent que l'activité physique ne doit pas nécessairement faire travailler l'articulation douloureuse pour obtenir des bénéfices.

### **23) L'ostéoporose.**

Le manque d'activité des muscles est une cause directe de l'ostéoporose. L'entraînement doit être constitué de séances de musculation alternées avec des séances visant à travailler l'équilibre. Les muscles et les os se renforcent et le risque de chute diminue fortement.

### **24) Les douleurs de dos.**

Les douleurs de dos dont il est question ici sont celles du "lumbago". Tous les sports sont efficaces pour soulager ce type de douleurs mais ceux qui travaillent la zone lombaire et abdominale sont les plus efficaces. La musculation & les exercices de gainage sont excellents.

### **25) La polyarthrite rhumatoïde.**

Le sport est bénéfique contre l'inflammation et les douleurs à tous les stades de la maladie mais il est recommandé de limiter les contraintes sur les articulations qui sont détruites ou attaquées. Le vélo ou la piscine conviennent souvent bien. Les chercheurs recommandent toutefois de faire aussi de la musculation, y compris sur les membres dont les articulations sont attaquées afin de limiter les complications et la perte de muscle, mais de manière très progressive.

### **26) Le cancer.**

Le sport diminue le risque de cancer ou de rechute après un cancer. Il peut diminuer les effets secondaires tels que la fatigue et augmenter les chances de succès du traitement, notamment en renforçant l'immunité. Les sports de force sont les plus efficaces et peuvent se pratiquer en alternance avec des sports d'endurance. Le sport est toutefois déconseillé lorsque les globules blancs ou rouges sont trop bas : un avis médical est donc recommandé.

## 6) Adaptez votre alimentation & gestes corporels :

Afin de limiter les douleurs et de contrôler l'inflammation, veillez à adopter une alimentation riche en :

- Oméga 3 - ces "bons gras", contrairement aux Oméga 6, ont une vertu anti-inflammatoire. Mettez sur les noix et les graines de lin, l'huile de colza (non cuite) ou encore les poissons gras. Évitez au maximum les pourvoyeurs d'oméga 6 : huiles de tournesol, de maïs et de pépins de raisin ou les produits gras transformés comme les chips.
- Fruits et légumes. Essayez d'en consommer 8 à 10 par jour. Ils apportent non seulement des vitamines et des sels minéraux indispensables à la bonne santé osseuse mais aussi des anti-oxydants (vitamines C, E, caroténoïdes, polyphénols). Ces substances permettent de lutter contre les particules réactives appelées radicaux libres, associées à tous les phénomènes inflammatoires et douloureux. Côté légumes, pensez aux crucifères (chou-fleur, brocolis, chou rouge, chou blanc, radis noir, navet, rutabaga...), aux poivrons, aux tomates, à l'ail, à l'artichaut ou encore aux épinards. Côté fruits, mettez sur les baies et les fruits rouges, les agrumes, les prunes, les kiwis ou l'ananas.
- Épices : cannelle, poivre noir, curry et surtout curcuma et gingembre qui ont montré leur potentiel anti-inflammatoire et leur capacité à améliorer les raideurs matinales et les douleurs.
- Coquillages et crustacés. Les moules et les huîtres contiennent beaucoup d'antioxydants, parmi lesquels le zinc et le sélénium.
- Préférez les céréales complètes BIO aux céréales raffinées afin d'augmenter votre ration de fibres.
- Limitez les aliments responsables de l'inflammation : produits laitiers, viandes en excès, graisses saturées.

Voir compléments d'informations sur le [guide diététique](#).

# Les compléments alimentaires :

On a longtemps uniquement prescrit des anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS) ainsi que des corticoïdes (en comprimés, pommade ou injection) pour soulager les douleurs articulaires. Cependant, non seulement les effets indésirables sont nombreux mais ils n'ont pas de vertu thérapeutique et leur utilisation massive est aujourd'hui largement remise en question.

On leur préférera ainsi des substances moins agressives pour l'organisme et dénuées de tout effet indésirable. La nutrithérapie et la phytothérapie offrent ici des alternatives intéressantes dans une visée aussi bien préventive que curative.

- Le silicium : Méconnu, c'est pourtant l'un des minéraux les plus présents dans le corps humain, tout particulièrement
  - Dans les tissus de soutien de l'organisme (tissus conjonctifs, os, cartilages, tendons, muscles)
  - Dans la peau et les phanères (cheveux et ongles).
  - Il est indispensable à la croissance cellulaire et à la trophicité des tissus ; nécessaire à la biosynthèse du collagène.
  - Il possède des propriétés analgésiques, réparatrices et ostéo-protectrices.
  - Il pourra être pris sous forme de gélules ou sous forme de suspension intégrale de plantes fraîche de prêle.
- Le collagène de type 2. Sous la forme de compléments alimentaires, cette molécule de collagène non-dénaturé de type II se présente sous la forme d'une triple hélice, intégrant à sa surface des antigènes alimentaires. Une petite dose antigénique prise quotidiennement empêchera toute agression articulaire.
- L'harpagophytum. Surnommée "la griffe du diable", cette plante a été reconnue par l'OMS comme ayant un usage "cliniquement avéré" dans le traitement des douleurs liées aux rhumatismes. Les instances européennes de santé ont quant à elles confirmé l'intérêt de cette plante pour maintenir la mobilité et la flexibilité articulaire. En massage, associé à de l'aloé vera et à des huiles essentielles, l'harpagophytum permet de soulager localement les articulations sensibles.



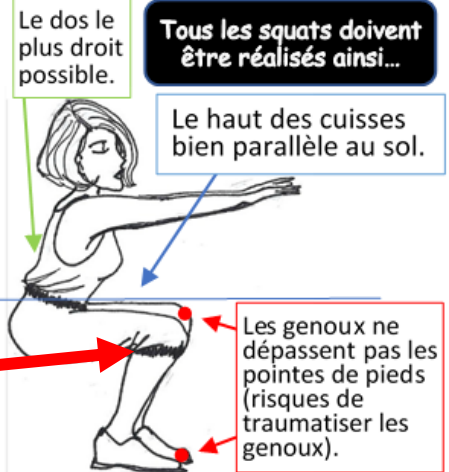
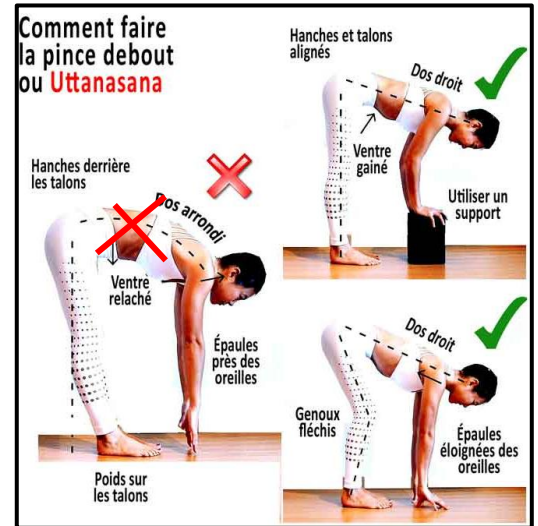
# Consignes de mise en sécurité de votre corps :

Avant de commencer les exercices physiques proposés, il est important d'avoir une bonne posture lorsque vous les exécutez mais pas uniquement. Dans notre vie de tous les jours, il faut corriger notre corps qui a tendance à mal se positionner, cherchant sans cesse l'attitude qui le fatigue le moins !



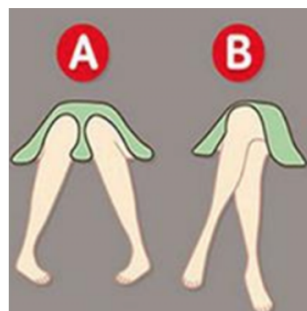
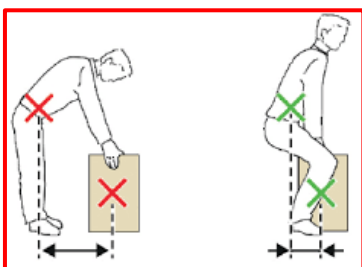
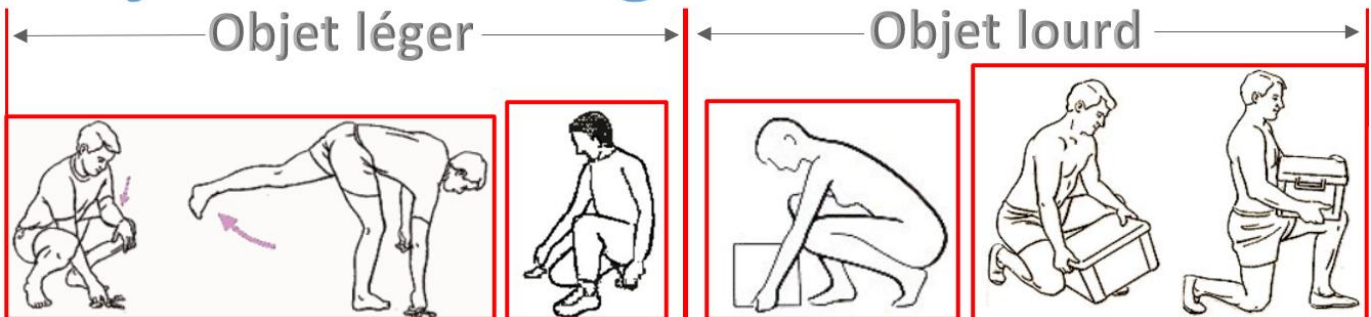
Pensez à garder toujours :

- ✓ **Le dos droit** et non arrondi ou trop cambré.  
On voit trop souvent des gens qui s'étirent les jambes en se touchant les pieds mais avec le dos rond !  
Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler vos chaussures !



Que vous fassiez des squats ou des fentes, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds !!!  
Risques de provoquer une tendinite !!!

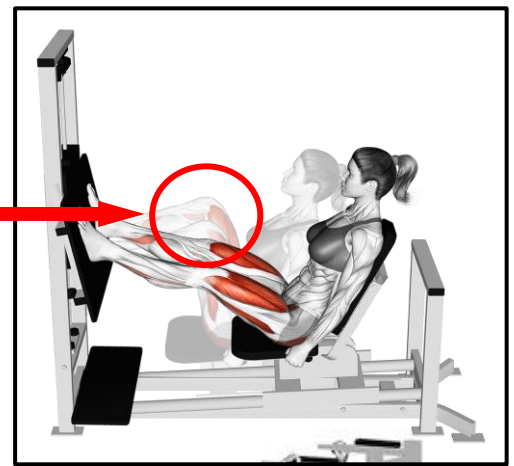
## Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !



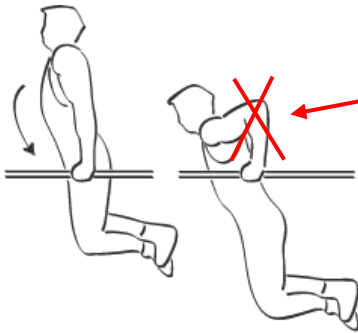
Dans mes expériences de sciaticues, j'ai remarqué qu'après avoir croisé les jambes, quelques heures plus tard, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊



✓ **Les jambes** devraient être le plus souvent possible en **légères flexions**, jamais tendues, afin de soulager les articulations lorsque vous soulevez une charge. Ainsi, avec les jambes fléchies, la charge sera répartie entre vos articulations et les muscles qui entourent vos **genoux** !

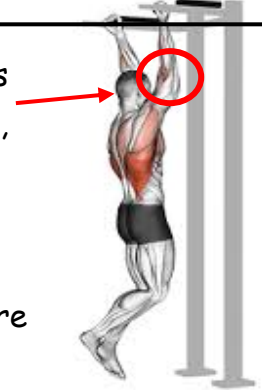


✓ Si vous avez des soucis aux **épaules** ou aux **coudes**, il ne faudra plus faire d'exercices avec les bras complètement **tendus** ou au contraire en **trop grandes flexions** !  
Comme par exemple sur ces 2 positions :



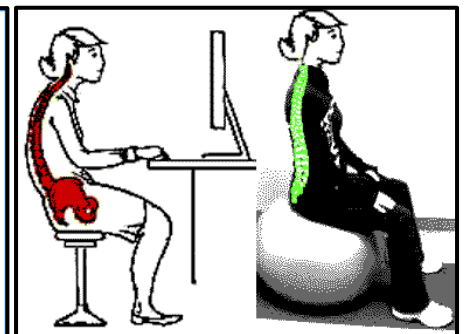
Sur des mouvements comme les DIPS, il faut absolument éviter de trop descendre. Gardez un angle droit entre l'avant-bras et le bras !

Sur des mouvements comme les tractions, il faudra éviter de descendre les bras tendus mais en conservant une légère flexion !



**Une position de travail ergonomique :**

- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Eviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos contre le dossier
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus
- 10 Occuper la totalité de la surface assise

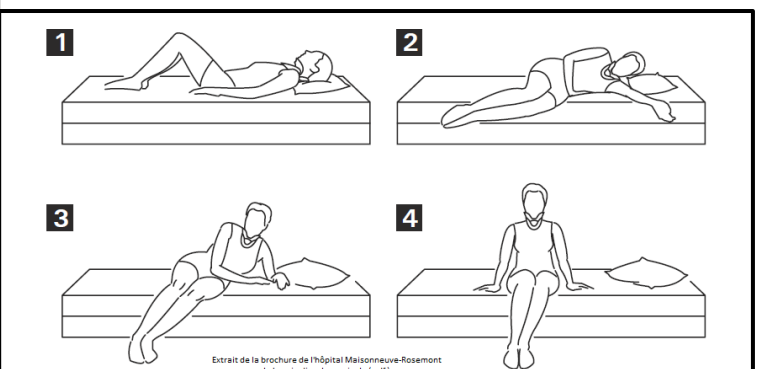


On peut utiliser un ballon de gym comme siège de travail, chez soi ou au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires.

## Apprendre à se relever en cas de chute

- 1 Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2 En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3 Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
- 4 Mettez-vous à quatre pattes.
- 5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Se lever du lit quand on a des problèmes de dos :



# Pour des jambes musclées sans douleur

DES JAMBES MUSCLEES SANS DOULEUR 1<sup>RE</sup> PARTIE

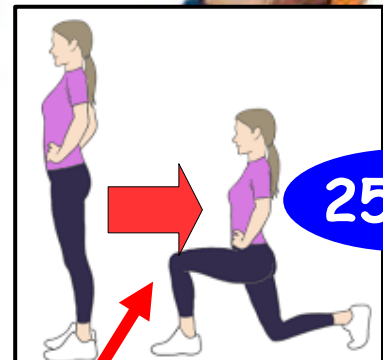
Pour les  
problèmes  
de GENOUX



**À éviter : Leg extension**  
**A privilégier : Fente inversée**

**EXPLICATION** Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contrepoids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

**EXÉCUTION** En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.



**Veillez à ce que la pointe du genou ne se déplace pas vers l'avant du pied mais toujours vers l'arrière !!!**