

Bonus 1 · 21 jours pour un dos sans douleur

BONUS N° 1

DE LA MÉTHODE DES SENIORS EN BONNE SANTÉ



21 jours pour un dos sans douleur

Exercices doux à la maison pour les plus de 60 ans



Sans salle de sport · Sans poids · Sans douleur

10 minutes par jour

NOTE PROFESSIONNELLE

Ce guide est conçu comme un complément professionnel au suivi médical habituel, fondé sur des principes de kinésithérapie et d'exercice thérapeutique appliqués avec succès à des milliers de personnes de plus de 60 ans. Il ne remplace pas une évaluation professionnelle individualisée.

Avant de commencer le programme, en particulier si vous avez des diagnostics vertébraux connus (hernie discale, scoliose sévère, sténose), si vous avez subi une chirurgie du dos, ou si vous présentez l'un des signaux d'alerte décrits dans l'introduction, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute de référence.

Les exercices proposés ici sont doux, progressifs et sûrs pour la grande majorité des personnes âgées en bonne santé, mais le corps de chacun est unique. Si un exercice provoque une douleur aiguë, remplacez-le simplement par du repos ce jour-là.

SOMMAIRE

Introduction · *Pourquoi vous avez mal au dos*

Avant de commencer · *Test initial et règles de base*

Bloc 1 · Jours 1 à 7 · *Réveiller le dos*

Bloc 2 · Jours 8 à 14 · *Renforcer le centre*

Bloc 3 · Jours 15 à 21 · *Un dos fonctionnel*

Conclusion · *Votre routine d'entretien*

INTRODUCTION

POURQUOI VOUS AVEZ MAL AU DOS

(et pourquoi ce n'est presque jamais l'âge)

Si vous avez ce livret entre les mains, vous êtes probablement arrivé au point où le mal de dos a cessé d'être une gêne occasionnelle pour devenir une compagne permanente. Vous vous réveillez raide. Vous avez besoin de quelques minutes avant de pouvoir bouger normalement. Monter les escaliers vous rappelle que quelque chose ne va pas. Porter les courses n'est plus ce que c'était. Et quand vous en parlez avec votre famille ou vos amis, presque tous vous répondent par la même phrase, dite avec bonne intention mais profondément erronée : « c'est l'âge ».

Ce guide est né pour démonter cette phrase, l'une des plus dangereuses qui circulent au sujet de la santé après 60 ans. Parce que ce n'est pas l'âge qui vous fait mal. Ce qui vous fait mal, dans la grande majorité des cas, ce sont quarante ou cinquante années de petites mauvaises habitudes accumulées qui auraient pu être évitées et qui, surtout, peuvent encore être inversées.

Le vrai coupable : la sédentarité

Quand un kinésithérapeute spécialisé dans les seniors examine pour la première fois le dos d'une personne venue le consulter pour des douleurs chroniques, ce qu'il trouve presque toujours, ce ne sont pas des problèmes structurels graves. Ce qu'il trouve, c'est un dos qui n'a pas bougé depuis des décennies de la manière dont il aurait dû bouger.

Rester assis de longues heures chaque jour. Se lever rarement. Toujours porter les charges du même côté. Dormir dans des positions qui surchargent certaines zones. Ne jamais faire de mouvements de rotation du tronc. Ne pas s'étirer. Ne pas renforcer la musculature profonde. Mal respirer. Chacune de ces habitudes, prise individuellement, paraît insignifiante. Cumulées sur quarante ans, elles produisent exactement le dos qui vous fait mal aujourd'hui.

La bonne nouvelle est la suivante : le corps humain, même à 70, 80 ou 90 ans, conserve une capacité de récupération extraordinaire. Les articulations qui ne se sont pas correctement lubrifiées depuis des décennies se relubrifient lorsqu'elles reçoivent les bons mouvements. Les muscles profonds atrophiés se réactivent en quelques semaines. La colonne vertébrale, qui semble être une structure rigide, est en réalité l'une des parties les plus adaptables du corps. Si vous lui donnez les mouvements dont elle a besoin, elle vous le rend.

Ce n'est pas une opinion. C'est ce que démontre encore et encore l'expérience clinique avec des milliers de seniors qui sont passés de l'incapacité de se lever

d'une chaise sans douleur à la capacité de marcher trois kilomètres sans gêne. L'âge n'est pas une condamnation. C'est seulement le contexte dans lequel les habitudes se manifestent. Et les habitudes peuvent changer.

Pourquoi c'est précisément le bas du dos qui fait mal

La zone lombaire, qui est l'endroit où la plupart des seniors ressentent la douleur, est une zone particulièrement vulnérable pour une raison anatomique claire. C'est le point de jonction entre le tronc, qui est relativement rigide, et les hanches, qui ont besoin de beaucoup bouger. Tout déséquilibre dans cette transition se paie à cet endroit, dans les cinq vertèbres lombaires et dans les muscles qui les entourent.

Les trois facteurs qui surchargent le plus cette zone sont : des fessiers faibles qui ne stabilisent pas le bassin, un abdomen profond inactif qui ne protège pas la colonne de l'intérieur, et des muscles psoas (les fléchisseurs profonds de la hanche) raccourcis par des heures et des heures passées assis. Les trois sont travaillés dans ce programme de 21 jours.

La raideur du haut du dos et la douleur cervicale ont, quant à elles, une autre origine : posture voûtée en position assise, épaules tombantes vers l'avant pendant des heures devant un livre, la télévision ou le téléphone, et manque de mouvements de rotation du tronc. Cela aussi est traité au cours de ces trois semaines.

Quand consulter un médecin

Bien que la grande majorité des douleurs dorsales chez les seniors soient d'origine mécanique et s'améliorent avec un mouvement adapté, il existe des signaux d'alerte qui indiquent qu'une consultation médicale est nécessaire avant de commencer ce programme ou tout autre. Lisez-les attentivement. Si vous en reconnaissez un dans votre situation, allez d'abord voir votre médecin.

- Une douleur qui descend dans la jambe en dessous du genou, surtout si elle ne touche qu'une seule jambe et qu'elle s'accompagne de fourmillements ou d'une sensation de crampe.
- Une perte de force claire dans une jambe ou un pied. Pas la fatigue normale, mais une faiblesse qui apparaît brusquement, comme trébucher en marchant.
- Une douleur lombaire qui apparaît la nuit au lit et qui vous réveille. La douleur mécanique habituelle s'atténue avec le repos. Une douleur qui s'aggrave en position allongée peut avoir une autre origine.
- Une perte de contrôle des sphincters (urines ou selles), même occasionnelle. Cela nécessite une attention médicale urgente.
- Une douleur après une chute récente, surtout si elle est intense et persistante.
- Une perte de poids involontaire associée au mal de dos.
- De la fièvre associée à la douleur.

Si vous ne présentez aucun de ces signaux, il est très probable que votre mal de dos soit d'origine mécanique, exactement le type de douleur que ce programme est conçu pour inverser. En cas de doute, une brève consultation chez votre médecin traitant pour confirmer que vous pouvez commencer est toujours une bonne idée, en particulier si vous n'avez pas pratiqué d'exercice physique structuré ces dernières années.

Ce que vous allez obtenir en 21 jours

Ce programme est conçu en trois blocs de sept jours. Chaque bloc a un objectif précis et se construit sur le précédent. La progression est volontairement graduelle : ce qui fonctionne chez les seniors, ce n'est pas l'intensité, c'est la régularité.

- Bloc 1 (jours 1 à 7) : Réveiller le dos. Des exercices très doux de mobilité pour réactiver les articulations qui n'ont pas bougé depuis longtemps. C'est la phase la plus importante car elle marque la différence entre poursuivre le programme ou l'abandonner. Dix minutes par jour.
- Bloc 2 (jours 8 à 14) : Renforcer le centre. Une fois le dos réveillé, nous commençons à renforcer la musculature profonde qui le soutient. Fessiers, abdomen profond, haut du dos. Douze minutes par jour.
- Bloc 3 (jours 15 à 21) : Un dos fonctionnel pour la vie quotidienne. Vous apprendrez à appliquer ce que vous avez gagné dans les gestes de tous les jours : ramasser un objet au sol, se lever du lit, s'asseoir sans douleur, bien marcher. Quinze minutes par jour.

À la fin des 21 jours, vous aurez retrouvé de la mobilité, de la force et, surtout, de la confiance. Votre dos ne sera pas celui de vos 30 ans, mais ce sera la meilleure version possible pour votre âge et vos circonstances. Et, plus important encore, vous aurez une routine simple que vous pourrez maintenir pour toujours, en cinq minutes par jour.



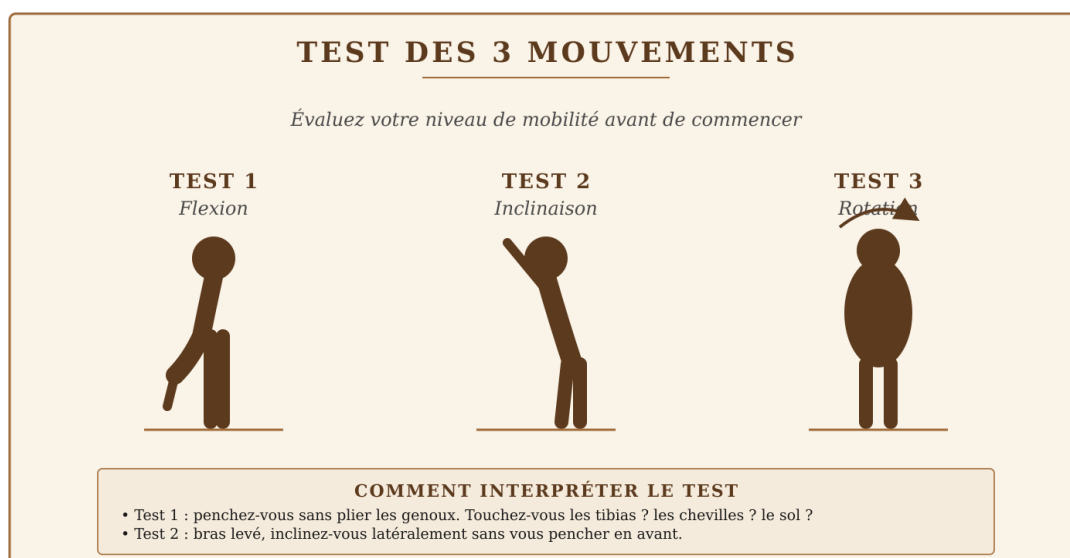
PARTIE 1

AVANT DE COMMENCER

Comment évaluer votre niveau actuel

Avant de démarrer le programme, prenez un moment pour faire une petite évaluation de votre mobilité actuelle. Ce n'est pas une épreuve à réussir ou à rater. C'est simplement une photo de départ. Sa vraie valeur, vous la verrez le jour 21, lorsque vous referez le même test et comparerez les résultats.

Je vous propose le test des trois mouvements. Faites-le doucement, sans forcer. Si un mouvement provoque une douleur aiguë, ne le forcez pas et notez-le comme limitation de départ.



Test 1 : Flexion vers l'avant

Debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Penchez-vous doucement vers l'avant en essayant de toucher le bout de vos pieds, sans plier les genoux. Notez jusqu'où vos mains arrivent : genoux, tibias, chevilles, sol.

Test 2 : Inclinaison latérale

Debout, bras droit levé au-dessus de la tête. Penchez-vous vers la gauche sans vous pencher en avant. Regardez dans le miroir jusqu'où vous pouvez vous incliner. Recommencez de l'autre côté et comparez : y a-t-il une différence entre les deux côtés ?

Test 3 : Rotation assise

Assis sur une chaise, les pieds bien posés au sol, tournez le tronc vers la droite autant que vous le pouvez, en regardant derrière vous. Notez quel point de la pièce vous arrivez à voir. Recommencez de l'autre côté.

Bonus 1 · 21 jours pour un dos sans douleur

Notez vos trois résultats sur une feuille avec la date du jour. Le jour 21, vous referez exactement ce même test et vous comparerez. La satisfaction de voir le progrès mesuré noir sur blanc est l'un des moteurs les plus puissants pour faire tenir n'importe quel programme de santé.

Le matériel nécessaire

L'une des caractéristiques de ce programme, c'est qu'il ne demande absolument aucun matériel particulier. Pas de tapis professionnel. Pas de poids. Pas d'élastiques. Pas d'équipement. Tout ce dont vous avez besoin se trouve déjà chez vous.

- Une chaise stable, sans roulettes, de préférence en bois ou avec une structure ferme. Vous l'utiliserez comme appui pour les exercices assis et comme soutien pour les exercices accroupis.
- Un mur libre d'obstacles. Un mètre linéaire de mur dégagé suffit pour pouvoir faire les pseudo-pompes contre lui.
- Une serviette moyenne, pliée. Elle vous servira de coussinet pour les exercices au sol et d'appui sous les genoux dans certains étirements.
- Un sol confortable. Un tapis, une couverture pliée ou une esterilla si vous en avez une. Ce n'est pas indispensable, mais cela aide pour les exercices au sol.
- Des vêtements confortables et amples. Rien de serré à la taille ni aux jambes.
- Chaussures : pieds nus ou avec des chaussettes antidérapantes. Mieux vaut sans chaussures, parce que le pied a besoin de sentir le sol pour les exercices d'équilibre.

Trouvez un coin tranquille chez vous où vous pouvez faire les exercices sans être interrompu. La régularité se construit en répétant le même endroit et la même heure chaque jour. Votre cerveau, après quelques jours, commence à associer ce lieu et ce moment à la sensation de bien-être que vous procure la routine, et cela facilite le maintien de l'habitude.

La règle de la douleur

C'est sans doute la règle la plus importante de tout le guide. Lisez-la attentivement et appliquez-la dès le premier jour.

Le corps, en particulier après 60 ans, distingue trois types de sensations lorsqu'il fait de l'exercice. Apprendre à les distinguer est essentiel pour que le programme vous aide au lieu de vous faire mal.

Tirement doux : OUI, c'est permis

C'est la sensation d'un muscle qui s'étire. Vous sentez que la zone travaille, que quelque chose cède lentement, mais ce n'est pas de la douleur. C'est le signe que l'exercice remplit sa fonction. Cette sensation est bienvenue et c'est ce que vous ressentirez dans la plupart des exercices de ce programme.

Fatigue musculaire : OUI, c'est permis

C'est la sensation d'un muscle qui a travaillé, semblable à celle d'une marche plus longue que d'habitude. Elle apparaît pendant l'exercice ou le lendemain. Elle indique que le muscle est en train de se renforcer. Elle est souhaitable et disparaît en un ou deux jours.

Douleur aiguë : STOP immédiat

C'est une sensation lancinante, électrique, articulaire, qui apparaît d'un coup et qui dit clairement : « non, pas ça ». Si une douleur aiguë apparaît pendant un exercice, arrêtez immédiatement. N'insistez pas. N'essayez pas de voir si elle passe. Votre corps vous donne une information précieuse qu'il faut écouter.

Si un exercice vous provoque une douleur aiguë de manière systématique pendant plusieurs jours d'affilée, sautez cet exercice en particulier et continuez avec les autres. N'abandonnez pas le programme entier à cause d'un exercice que votre corps n'accepte pas. Et si la douleur persiste ou apparaît sans faire d'exercice, consultez votre médecin.

Quand et comment faire les exercices

- De préférence le matin, après avoir bu un verre d'eau et avant le petit-déjeuner. Le dos n'a pas bougé depuis plusieurs heures et il bénéficie énormément d'un réveil en douceur. Si vous ne pouvez pas le matin, n'importe quel autre moment de la journée fera l'affaire, à condition que ce soit régulier.
- Commencez toujours par deux ou trois minutes de mouvement très doux : marcher dans le couloir, faire des cercles avec les bras, basculer le poids d'un pied sur l'autre. Ne commencez jamais à froid.
- Mouvements lents et contrôlés, pas rapides. La vitesse n'apporte rien. Ce qui apporte, c'est la qualité du mouvement.
- Respirez toujours. Il est très fréquent de retenir sa respiration pendant un effort. Si vous vous rendez compte que vous la retenez, soufflez et reprenez une respiration normale.
- Si vous êtes fatigué un jour, faites seulement la moitié. Mieux vaut faire une demi-séance que sauter le jour entier. La continuité pèse plus lourd que la perfection.



BLOC 1

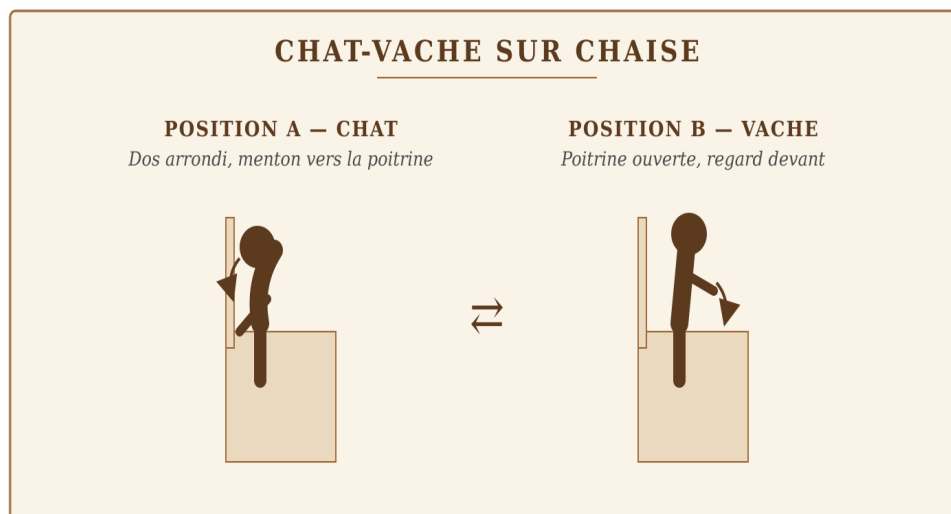
JOURS 1 À 7

Réveiller le dos

Cette première semaine est la plus importante des trois. Les exercices sont volontairement doux : l'objectif n'est pas de vous épuiser, c'est de réveiller des articulations et des muscles qui n'ont pas bougé correctement depuis longtemps. Dix minutes par jour. Si un exercice vous semble facile, n'augmentez pas l'intensité : augmentez la qualité du mouvement.

JOUR 1

Chat-vache sur chaise



Assis sur une chaise, pieds bien posés au sol, mains sur les cuisses. Inspirez en cambrant le dos vers l'avant (« vache ») : la poitrine s'ouvre, le regard monte légèrement. Expirez en arrondissant le dos (« chat ») : le menton va vers la poitrine, le nombril s'enfonce. Mouvements lents et doux, sans forcer.

10 répétitions lentes

✓ Ce que vous devez sentir

Mouvement fluide dans toute la colonne. Léger étirement dans la zone lombaire en arrondissant et dans la poitrine en cambrant. Sensation de « réveil » du dos.

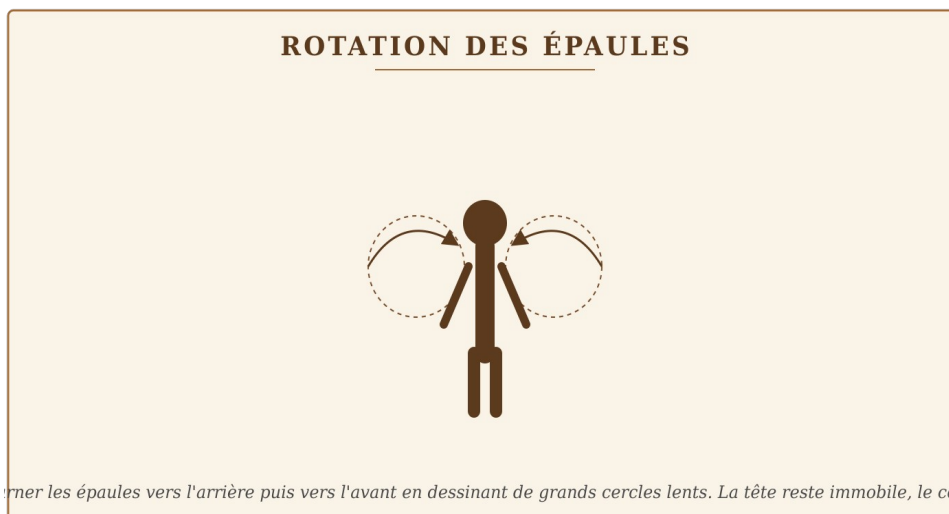
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur aiguë dans n'importe quelle partie de la colonne. Tension dans le cou en levant le regard (dans ce cas, gardez le regard devant vous). Vertige ou étourdissement.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 2

Rotation des épaules



Assis ou debout, dos droit et bras détendus le long du corps. Montez les épaules vers le haut (près des oreilles), puis vers l'arrière en ouvrant la poitrine, ensuite vers le bas, et enfin vers l'avant. Vous dessinez de grands cercles avec les épaules. La tête reste immobile, le cou détendu.

10 cercles vers l'arrière · 10 cercles vers l'avant

✓ Ce que vous devez sentir

Mobilité croissante des épaules. Un léger « craquement » inoffensif est normal les premiers jours. Sensation de relâcher la tension accumulée dans le haut du dos.

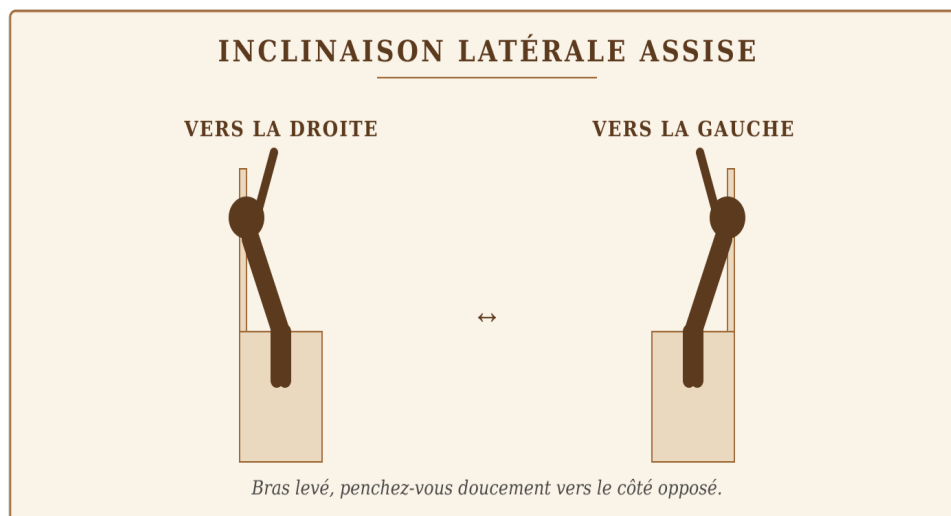
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur aiguë à l'épaule. Tension qui remonte jusqu'à la tête. Si vous avez un diagnostic de problème à l'épaule, faites-le avec moins d'amplitude.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 3

Inclinaison latérale assise



Assis sur la chaise, pieds posés au sol. Levez le bras droit au-dessus de la tête. Penchez-vous doucement vers la gauche, en laissant le bras droit s'allonger et le côté droit s'ouvrir. Tenez 10 secondes. Revenez au centre lentement. Recommencez de l'autre côté.

5 inclinaisons de chaque côté · 10 secondes chacune

✓ Ce que vous devez sentir

Étirement agréable sur tout le côté, depuis la hanche jusqu'à l'aisselle. Ouverture de l'espace entre les côtes. Sensation d'« allongement » du côté qui s'étire.

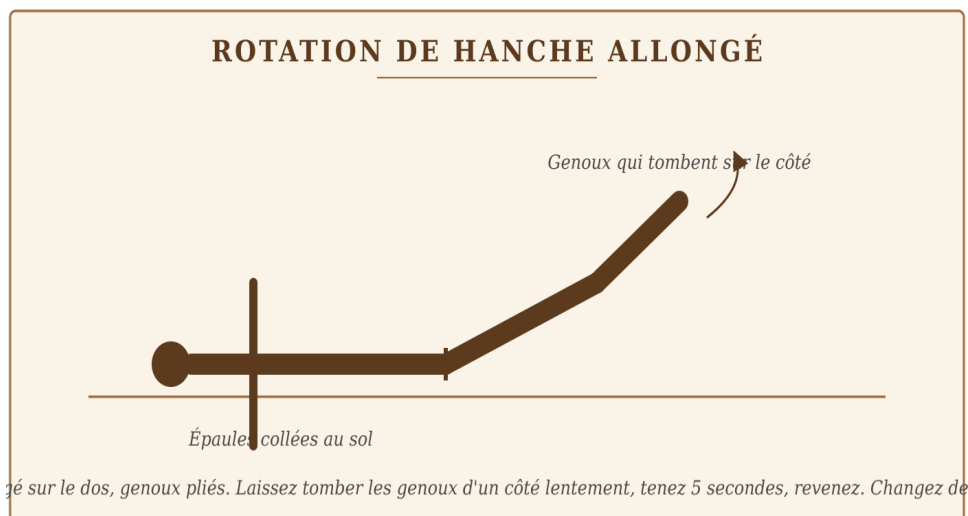
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur lancinante dans le côté. Vertige en vous penchant. Tirement fort dans la zone lombaire (dans ce cas, réduisez l'inclinaison).

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 4

Rotation de hanche allongé



Allongé sur le dos sur un tapis ou une esterilla, les genoux pliés et les pieds posés à la largeur des hanches. Bras tendus sur les côtés en croix. Laissez tomber les genoux doucement vers le côté droit, sans forcer. Les épaules restent collées au sol. Tenez 5 secondes. Revenez au centre lentement. Recommencez de l'autre côté.

8 rotations de chaque côté

✓ Ce que vous devez sentir

Mobilité agréable dans la zone lombaire. Étirement doux dans la hanche et dans la zone fessière. De petits « craquements » inoffensifs, qui replacent les vertèbres, peuvent apparaître.

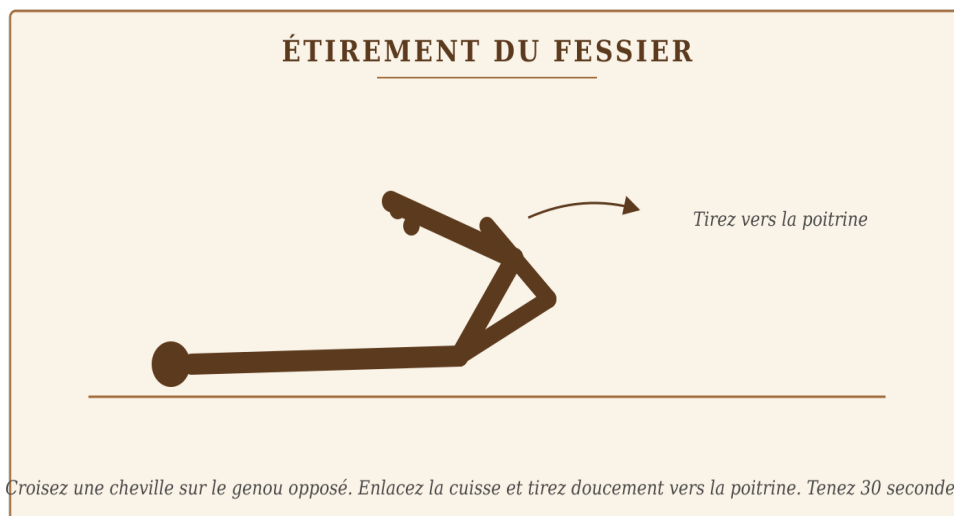
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur lombaire aiguë. Impossibilité de garder les épaules au sol (dans ce cas, réduisez l'amplitude). Crampes.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 5

Étirement du fessier (figure 4)



Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds posés. Croisez la cheville droite sur le genou gauche, en formant un « 4 ». Passez les mains derrière la cuisse gauche et tirez doucement la jambe gauche vers la poitrine. Vous sentirez un étirement profond dans le fessier droit. Tenez 30 secondes. Changez de jambe.

30 secondes par côté · 2 séries

✓ Ce que vous devez sentir

Étirement profond dans la fesse du côté croisé. Sensation de libérer une tension que vous ne saviez probablement pas avoir là. La zone lombaire se détend par proximité.

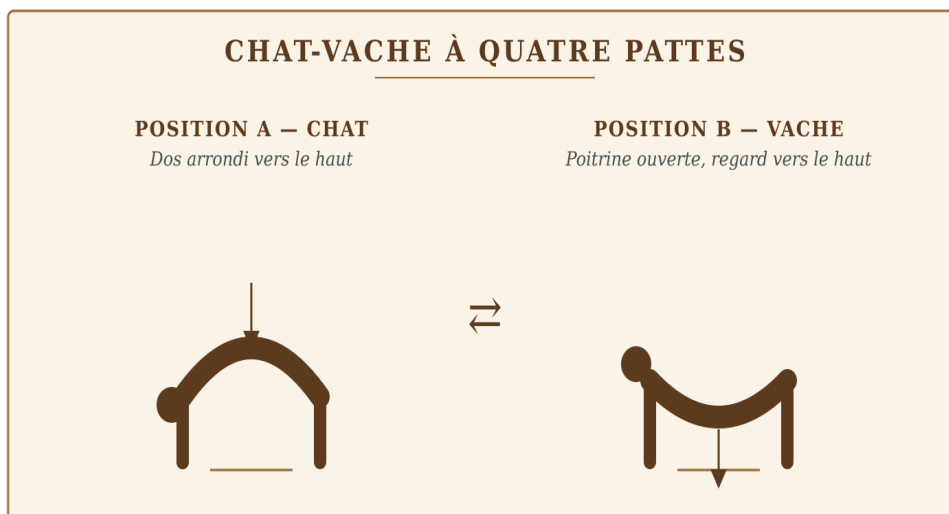
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur aiguë dans le genou croisé. Crampe à la face interne de la cuisse. Si vous manquez de mobilité, tenez la jambe par devant la cuisse, pas derrière.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 6

Chat-vache à quatre pattes



Au sol, en position quatre pattes : mains sous les épaules, genoux sous les hanches (vous pouvez mettre une serviette pliée sous les genoux pour plus de confort). Inspirez et laissez tomber le ventre vers le bas, en ouvrant la poitrine et en regardant légèrement vers le haut (« vache »). Expirez et arrondissez le dos vers le plafond, en amenant le menton vers la poitrine (« chat »). Comme celui du jour 1, mais avec plus d'amplitude.

10 répétitions lentes

✓ Ce que vous devez sentir

Plus d'amplitude que sur la chaise. Toute la colonne se mobilise. Léger étirement progressif à chaque répétition. Sensation de « graisser » le dos.

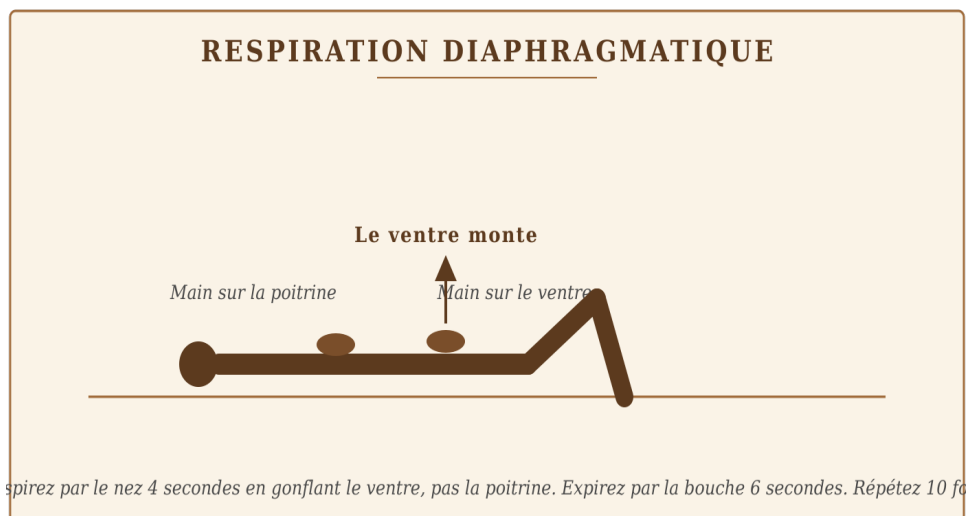
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur aux poignets (dans ce cas, faites-le sur les poings fermés ou revenez à celui du jour 1). Douleur lombaire aiguë au moment de cambrer.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 7

Respiration diaphragmatique



Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds posés. Placez une main sur la poitrine et l'autre sur l'abdomen. Inspirez par le nez en comptant 4 secondes. La main de l'abdomen doit monter, celle de la poitrine presque pas. Expirez par la bouche en comptant 6 secondes, en sentant le ventre redescendre. C'est l'exercice le plus simple et, paradoxalement, l'un des plus réparateurs pour le dos.

10 cycles · rythme 4-6 secondes

✓ Ce que vous devez sentir

Détente profonde dans tout le dos. Sensation de « lâcher prise ». L'abdomen profond s'active naturellement. Calme mental clair après l'exercice.

✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Vertige ou étourdissement (dans ce cas, raccourcissez les temps à 3-4 secondes). Tension dans le cou en respirant (détendez-le, laissez la tête reposer au sol).

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

BLOC 2

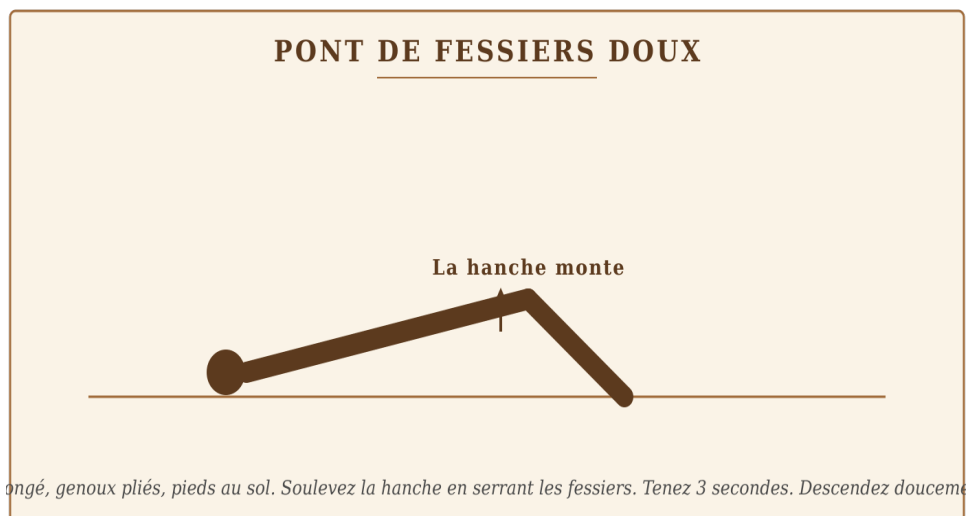
JOURS 8 À 14

Renforcer le centre

Cette deuxième semaine ajoute de la force à la mobilité que vous avez gagnée. Les muscles profonds de l'abdomen et les fessiers sont ceux qui soutiennent la colonne vertébrale de l'intérieur. Quand ces muscles s'affaiblissent (ce qui arrive avec la sédentarité), le dos perd son soutien et commence à faire mal. Douze minutes par jour.

JOUR 8

Pont de fessiers doux



Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds posés à la largeur des hanches. Bras le long du corps. Serrez les fessiers et soulevez la hanche du sol en formant une ligne droite entre les genoux, la hanche et les épaules. Tenez 3 secondes en haut. Descendez doucement, vertèbre par vertèbre.

10 répétitions · 2 séries

✓ Ce que vous devez sentir

Activation claire dans les fessiers. Travail dans la zone lombaire en soutien. Sensation de renforcement à l'arrière du corps.

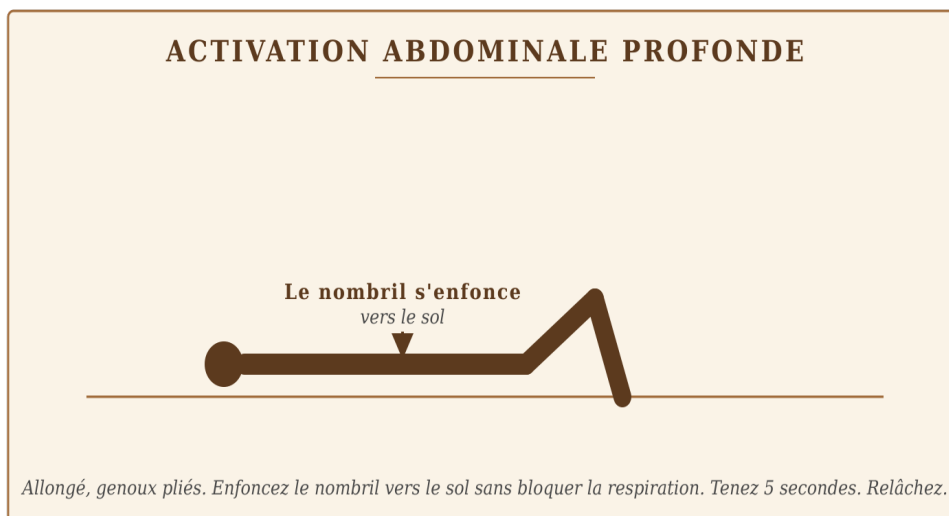
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur lombaire aiguë. Si la zone lombaire travaille plus que les fessiers, vous montez probablement trop haut : montez moins. Crampe dans les ischio-jambiers.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 9

Activation abdominale profonde



Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds posés. Sans bouger le dos ni basculer le bassin, enfoncez le nombril vers le sol, comme si vous vouliez le toucher avec la colonne depuis l'intérieur. Continuez à respirer normalement. Tenez 5 secondes. Relâchez. Ce n'est pas un exercice spectaculaire, mais c'est l'un des plus puissants pour protéger le bas du dos.

10 activations · 5 secondes chacune

✓ Ce que vous devez sentir

Activation dans la zone profonde de l'abdomen, juste sous le nombril. Sensation de « corset naturel » qui se serre. La respiration reste libre.

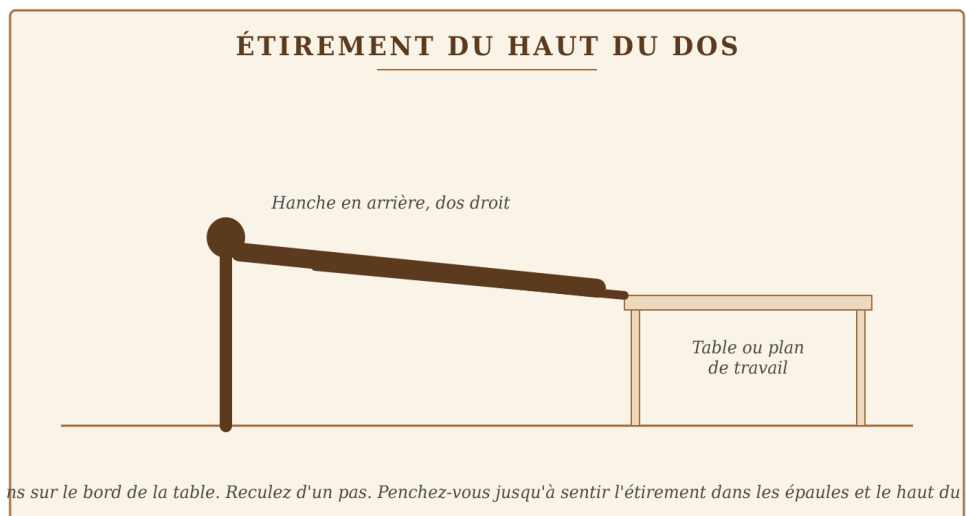
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Bloquer la respiration (c'est l'erreur la plus fréquente). Tension dans le cou ou les épaules. Si vous ne sentez rien, c'est que vous n'activez pas correctement : faites-vous aider une fois par un kinésithérapeute.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 10

Étirement du haut du dos



Debout face à une table ou un plan de travail. Posez les mains sur le bord, les bras tendus. Reculez d'un pas. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit, en laissant la hanche partir vers l'arrière. La tête reste entre les bras. Vous sentirez un étirement profond dans les épaules et le haut du dos. Tenez 30 secondes.

30 secondes · 3 séries

✓ Ce que vous devez sentir

Étirement agréable dans les épaules, le haut du dos et les côtés. Sensation d'« allonger » la colonne. La hanche part vers l'arrière et ouvre l'espace lombaire.

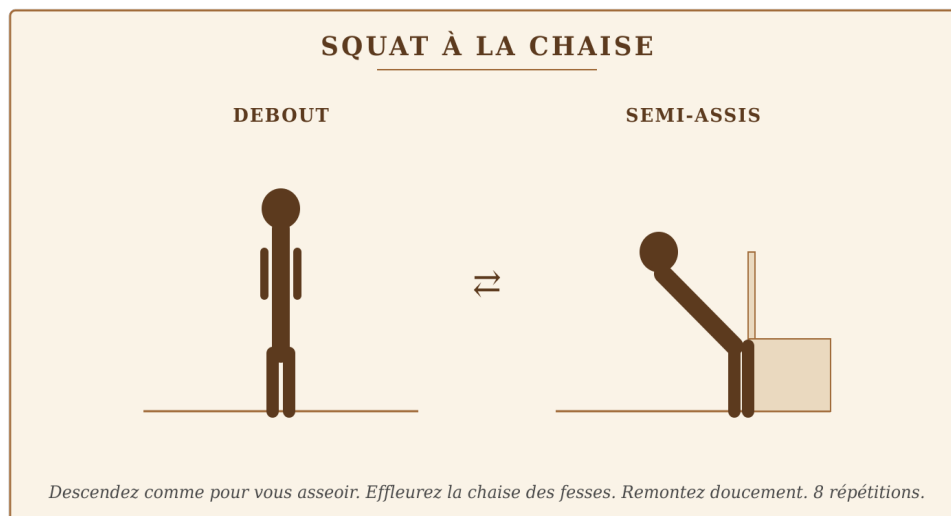
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur aux épaules (réduisez la profondeur de l'étirement). Tension dans le cou (détendez la tête, laissez-la tomber entre les bras).

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 11

Squat à la chaise



Debout face à une chaise, pieds à la largeur des hanches. Bras tendus devant pour l'équilibre. Descendez doucement comme si vous alliez vous asseoir, en gardant le dos droit et la poitrine haute. Effleurez la chaise des fesses sans y mettre tout votre poids. Poussez sur les talons pour remonter. Si l'exercice vous est difficile, asseyez-vous puis relevez-vous lentement sans l'aide des bras.

8 répétitions · 2 séries

✓ Ce que vous devez sentir

Travail clair dans les quadriceps et les fessiers. Dos droit sans effort. La jambe se renforce, ce qui protège aussi le dos.

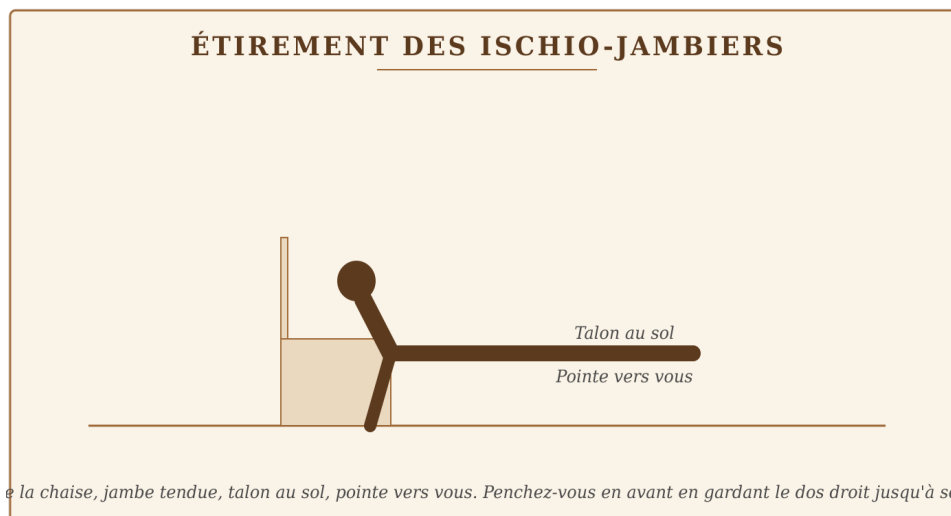
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur aiguë aux genoux. Perte d'équilibre (alors, faites-le avec une main posée sur le plan de travail). Courbure du dos en descendant.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 12

Étirement des ischio-jambiers assis



Assis au bord de la chaise. Tendez la jambe droite vers l'avant, le talon posé au sol et la pointe vers vous. La jambe gauche reste pliée, le pied au sol. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit, en amenant la poitrine vers la cuisse droite. Tenez 30 secondes. Changez de jambe. Des ischio-jambiers tendus sont l'une des causes les plus fréquentes de mal de dos lombaire.

30 secondes par jambe · 2 séries

✓ Ce que vous devez sentir

Étirement intense à l'arrière de la cuisse. Sensation de « libérer » la zone lombaire en s'étirant. Le soulagement dans le bas du dos se sent même le lendemain.

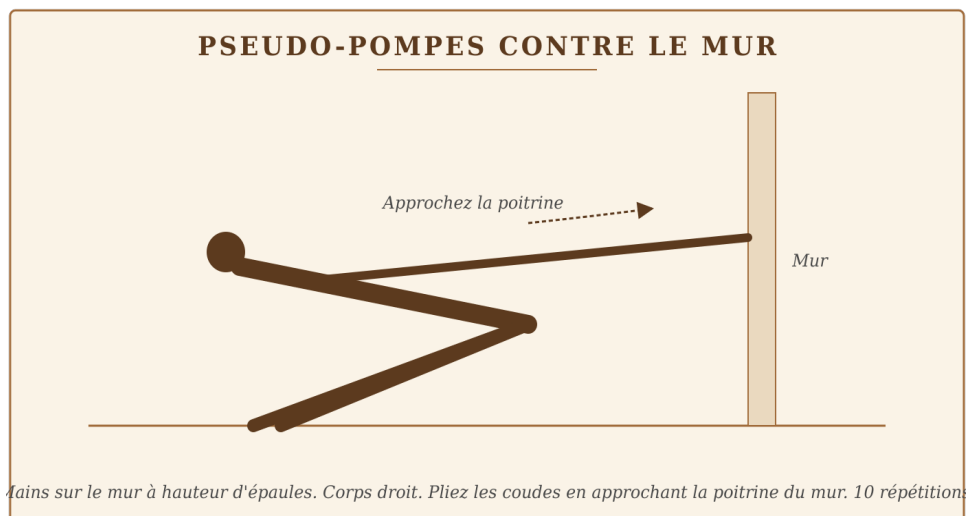
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur aiguë derrière le genou. Courbure du dos en se penchant (dans ce cas, penchez-vous moins en gardant le dos droit).

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 13

Pseudo-pompes contre le mur



Debout face à un mur, à un pas de distance. Posez les mains sur le mur à hauteur d'épaules, légèrement plus écartées. Corps droit de la tête aux pieds. Pliez les coudes en approchant la poitrine du mur. Poussez avec les bras pour revenir à la position initiale. Cela travaille le haut du dos, les épaules et les bras sans surcharger les poignets.

10 répétitions · 2 séries

✓ **Ce que vous devez sentir**

Activation claire dans la poitrine, les épaules et le haut du dos. La posture s'améliore à chaque série. Sensation de « s'ouvrir » après des heures passées recroquevillé.

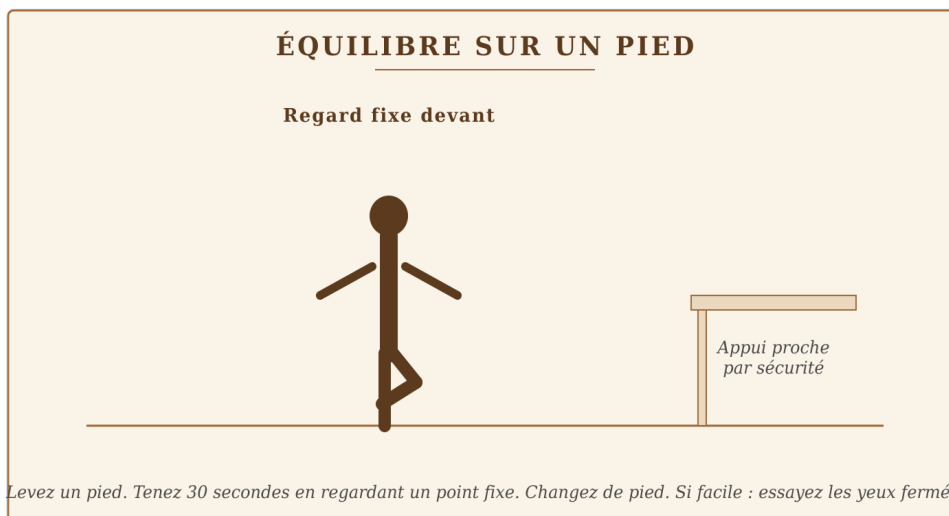
✗ **Ce que vous ne devez pas sentir**

Douleur aux poignets (dans ce cas, rapprochez-vous du mur). Affaissement de la hanche en pliant (gardez le corps droit comme une planche).

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 14

Équilibre sur un pied



Debout près d'un plan de travail ou d'une chaise, par sécurité. Levez un pied du sol et tenez-vous sur l'autre. Les bras ouverts aident à l'équilibre. Regard devant, fixé sur un point. Si cela vous semble facile, essayez avec les yeux fermés (toujours avec l'appui à proximité). L'équilibre est un travail du centre du corps : quand vous équilibrez, vous renforcez tout le système profond du dos.

30 secondes par pied · 2 séries

✓ Ce que vous devez sentir

Petites corrections constantes du corps. Travail invisible mais intense dans la zone profonde de l'abdomen, des fessiers et du dos. Amélioration visible de jour en jour.

✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Perte totale d'équilibre (dans ce cas, attrapez-vous au plan de travail et essayez avec moins de temps). Vertige. Douleur dans le pied d'appui.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

BLOC 3

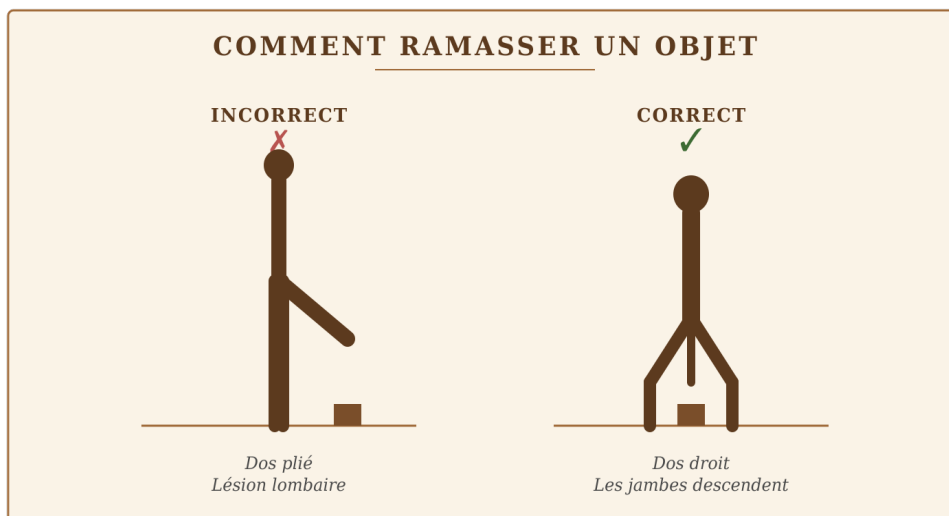
JOURS 15 À 21

Un dos fonctionnel pour votre vie quotidienne

Cette troisième semaine transforme ce que vous avez gagné en habitudes pratiques pour les gestes du quotidien. La différence entre avoir un dos en bonne santé et un dos douloureux ne se joue pas dans les exercices, elle se joue dans la manière dont vous bougez le reste de la journée. Quinze minutes par jour, intégrées à votre routine.

JOUR 15

Comment ramasser un objet au sol



C'est probablement le geste qui a blessé le plus de dos dans toute l'histoire. Faites-le bien une seule fois et vous vous épargnez des décennies de problèmes. La technique correcte : au lieu de vous plier au niveau de la taille, descendez les jambes comme si vous alliez vous accroupir. Dos droit. Ramassez l'objet près du corps. Remontez en poussant avec les jambes, pas avec le dos. Pratiquez ce mouvement plusieurs fois aujourd'hui avec un objet léger.

10 mouvements de pratique avec un objet léger

✓ Ce que vous devez sentir

Travail clair dans les jambes et les fessiers en descendant et en remontant. Le dos est protégé. Sensation de sécurité et de contrôle, l'opposé du geste classique qui déclenche la douleur.

✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Si les genoux ne vous permettent pas de vous accroupir, pliez seulement une jambe en posant l'autre vers l'arrière. Adaptez. La règle est : ne vous penchez jamais au niveau de la taille.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 16

Se lever du lit sans douleur



Un autre geste que beaucoup de seniors font mal et qui est la cause d'un pourcentage très élevé des douleurs matinales. La technique correcte tient en trois étapes. Premièrement, mettez-vous sur le côté, au bord du lit. Deuxièmement, laissez tomber les jambes vers l'extérieur tout en vous poussant avec le bras du dessous. Troisièmement, une fois assis au bord, attendez quelques secondes avant de vous mettre debout. Pratiquez-le plusieurs fois aujourd'hui.

5 cycles de pratique complets

✓ Ce que vous devez sentir

Le mouvement se sent fluide, sans tirements. Aucun effort dans la zone abdominale ou lombaire. Sensation de « c'était donc si simple ».

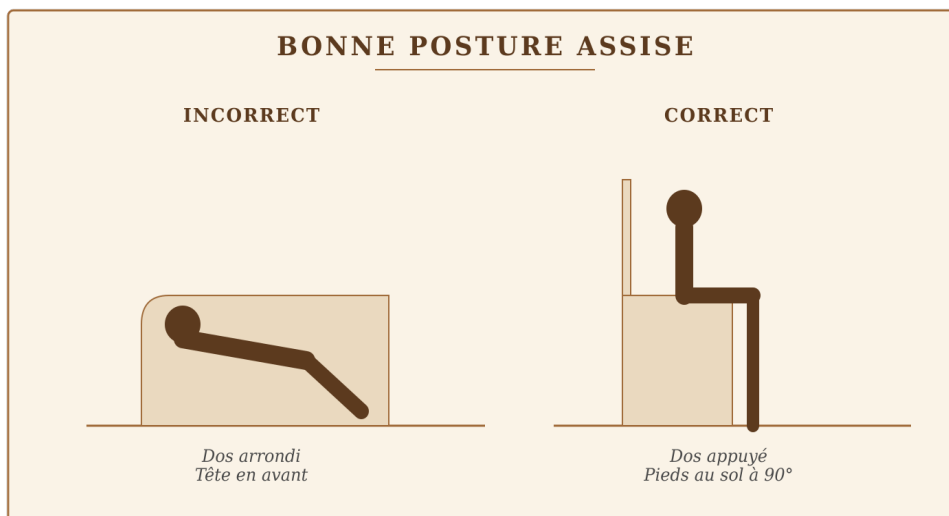
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Tirer le cou vers l'avant pour vous redresser. Vous lever d'un coup (peut provoquer un vertige). Si vous avez un problème à une épaule, tournez-vous du côté opposé.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 17

Bonne posture assise



Nous passons de longues heures assis chaque jour, et la posture pendant ces heures détermine la santé du dos plus que presque tout le reste. La bonne posture : fessiers posés au fond de la chaise, dos appuyé sur le dossier, pieds entièrement au sol formant 90 degrés avec les genoux, coudes posés à la bonne hauteur (table, accoudoirs), écran ou livre à la hauteur des yeux. Aujourd'hui, chaque fois que vous vous asseyez, appliquez consciemment cette posture.

Application consciente toute la journée

✓ Ce que vous devez sentir

Dos appuyé et reposé. Cou détendu. Épaules basses. Sensation en fin de journée que le dos n'a pas souffert d'être assis.

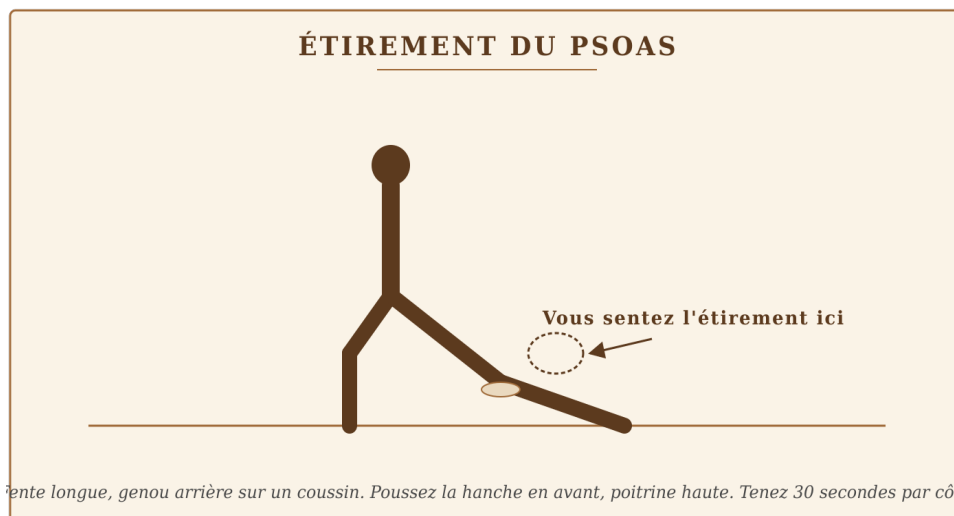
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Postures « avachies » dans le canapé. Tête en avant vers l'écran. Croiser les jambes pendant longtemps (alternez et changez).

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 18

Étirement du psoas



Le psoas est le muscle profond qui relie la colonne lombaire à la hanche. Les heures passées assis le raccourcissent. Un psoas raccourci est responsable d'une grande proportion des douleurs lombaires. La façon de l'étirer : mettez-vous en fente longue, le genou arrière au sol (placez une serviette pliée pour amortir). Poussez la hanche vers l'avant, la poitrine haute. Vous sentirez l'étirement dans le haut de la cuisse arrière et dans le bas-ventre.

30 secondes par côté · 2 séries

✓ Ce que vous devez sentir

Étirement profond à l'avant de la cuisse et dans la zone du bas-ventre du côté du genou posé. Sensation claire de « libérer » une tension accumulée depuis des années.

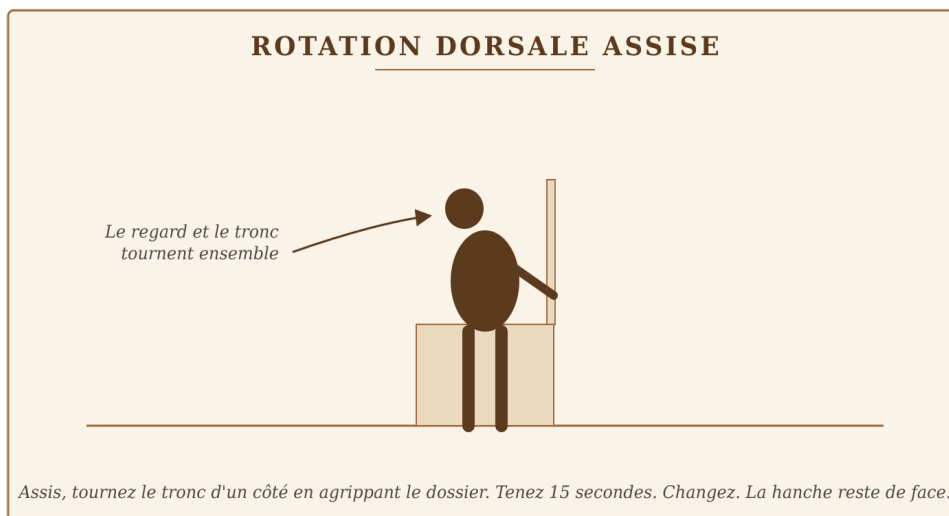
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur aiguë au genou arrière (ajoutez du rembourrage). Tirement fort dans le quadriceps (réduisez la profondeur). Perte d'équilibre (appuyez-vous sur une chaise).

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 19

Rotation dorsale assise



Assis sur une chaise, pieds posés. Placez la main gauche sur le genou droit. Tournez le tronc vers la droite, en regardant derrière vous, et attrapez le dossier avec la main droite. La hanche reste de face, elle ne tourne pas. Tenez 15 secondes en approfondissant doucement à chaque expiration. Changez de côté. La mobilité en rotation est celle qui se perd le plus avec l'âge et celle qui nous sert le plus dans la vie quotidienne.

15 secondes par côté · 3 séries

✓ Ce que vous devez sentir

Étirement profond dans le milieu et le haut du dos du côté opposé. Ouverture des côtes. Sensation de « libération » dans la poitrine. Amélioration du regard en arrière.

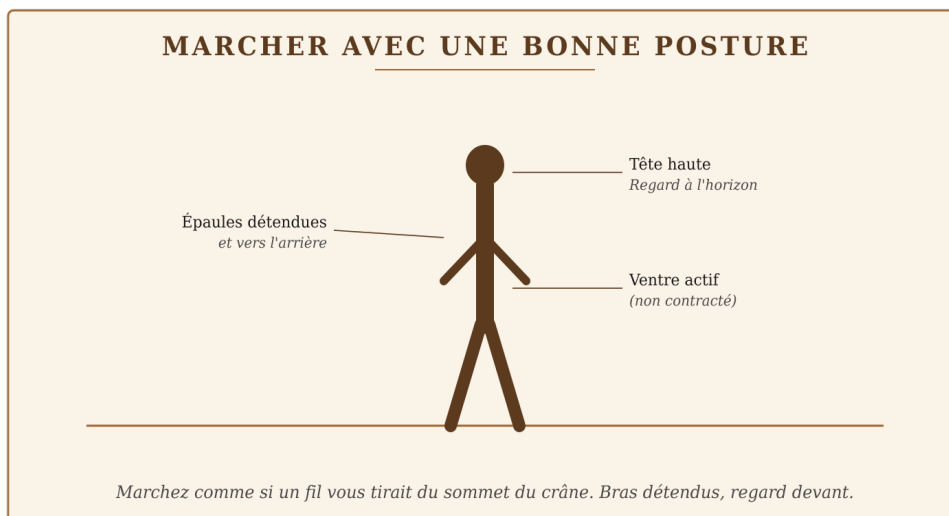
✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Douleur au cou (regardez seulement aussi loin que possible sans tension). Vertige. Si vous avez un diagnostic de problème cervical, ne forcez pas le regard vers l'arrière.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 20

Marcher avec une bonne posture



Marcher est probablement l'exercice le plus important pour la santé du dos. Mais seulement si l'on marche avec la bonne posture. Tête haute, regard à l'horizon (pas au sol), épaules détendues vers l'arrière, ventre légèrement actif, bras détendus accompagnant le pas. Imaginez qu'un fil vous tire doucement depuis le sommet du crâne vers le plafond. Aujourd'hui, sortez marcher 20 minutes en appliquant consciemment cette posture.

20 minutes de marche consciente

✓ Ce que vous devez sentir

Sensation de « s'allonger » en marchant. Dos droit sans effort. Bras qui se balancent naturellement. Retour à la maison avec un dos plus reposé qu'au départ.

✗ Ce que vous ne devez pas sentir




Regard constamment vers le sol (cela voûte le haut du dos). Bras collés au corps (cela rigidifie le dos). Marcher très raide (cherchez le naturel).

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

JOUR 21

Votre routine complète d'entretien

ROUTINE QUOTIDIENNE D'ENTRETIEN

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. CHAT-VACHE <i>10 répétitions</i> | 2. PONT FESSIERS <i>12 répétitions</i> | 3. RESPIRATION <i>10 cycles 4-6</i> |
|  |  |  |

Voici votre routine quotidienne d'entretien
5 minutes par jour, tous les jours, pour le reste de votre vie

Aujourd'hui, dernier jour officiel du programme, vous allez inaugurer votre routine d'entretien à vie. Trois exercices, cinq minutes par jour, tous les jours. Le chat-vache du jour 1 (10 répétitions), le pont de fessiers du jour 8 (12 répétitions) et la respiration diaphragmatique du jour 7 (10 cycles). Ces trois exercices, maintenus dans le temps, suffisent à préserver ce que vous avez gagné et à continuer de vous améliorer avec les années.

5 minutes · tous les jours pour toujours

✓ Ce que vous devez sentir

Sensation d'avoir un « mini-traitement » quotidien qui maintient le dos en bon état. Connexion avec votre corps chaque matin. Bien-être accumulé au fil des semaines.

✗ Ce que vous ne devez pas sentir

Sauter la routine plus de trois jours d'affilée. C'est la régularité, non l'intensité, qui maintient les résultats obtenus pendant ces trois semaines.

AUJOURD'HUI J'AI FAIT MON EXERCICE

CONCLUSION

CE QUE VOUS AVEZ ACCOMPLI EN 21 JOURS

Si vous êtes arrivé jusqu'ici en suivant le programme, regardez en arrière un instant. Il y a trois semaines, vous ne pouviez pas vous pencher au-delà d'un certain point. Il y a trois semaines, vous lever du lit était un processus lent et désagréable. Il y a trois semaines, le mal de dos était une compagnie permanente dans votre quotidien.

Maintenant, refaites le test des trois mouvements que vous avez fait le premier jour. Mesurez à nouveau. Comparez. La différence que vous allez constater, presque à coup sûr, est de plusieurs centimètres en flexion, de plusieurs degrés en rotation, et bien plus d'amplitude en inclinaison latérale. Ce n'est pas subjectif. C'est mesuré et comparé.

Mais ce qui compte vraiment, ce n'est pas l'amélioration mesurable. Ce qui compte vraiment, c'est que vous avez changé quelque chose de plus profond : vous avez changé la croyance selon laquelle « c'était l'âge ». Vous savez maintenant que ce n'était pas l'âge. C'était le manque de mouvement adapté. Et ça, une fois appris, ne s'oublie plus.

Ce qui vient à partir d'ici

Ces trois semaines ne sont pas la fin, c'est le début. La routine d'entretien de cinq minutes du jour 21 est pour toujours. C'est la dose minimum pour préserver vos acquis. Si vous la faites tous les jours, votre dos ne reviendra pas à l'état dans lequel il était il y a trois semaines.

Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez alterner au cours de la semaine des exercices issus des trois blocs. Par exemple : lundi et jeudi la routine de mobilité du bloc 1, mardi et vendredi le renforcement du bloc 2, mercredi et samedi les gestes fonctionnels du bloc 3, dimanche la routine minimum d'entretien. Au total, pas plus de quinze minutes par jour.

Et si à un moment, dans des mois ou des années, vous sentez que le mal de dos commence à revenir, refaites le programme complet de 21 jours. C'est un outil que vous connaissez désormais. Il est à vous pour toujours.

Une dernière chose

Si ce bonus vous a été utile, il y a quelqu'un de proche de vous qui en a probablement aussi besoin. Votre conjoint, une sœur, un ami, un voisin qui se plaint de son mal de dos. Partagez la méthode avec cette personne. La santé après 60 ans s'entretient mieux quand on l'entretient ensemble.

Et rappelez-vous ce que dit la phrase principale du livre complet dont ce bonus fait partie :

Demain est un beau jour pour cela.

Commencez par cinq minutes.

Le corps se charge du reste.

