



Fiche n°1

## CONSEILS POUR UN ÉTÉ EN BONNE SANTÉ :



### Hydratation

Pensez à bien vous hydrater, surtout lors des journées chaudes. couranttoutes les heures



### Activités physique

Maintenez une activité physique régulière, mais évitez les heures les plus chaudes de la journée.



### Posture

Que vous soyez en vacances ou au travail, faites attention à adopter de bonnes postures pour éviter les douleurs.

## Les tips de Thibault

### 1 DANS LA SALLE DE BAIN

Tous les matins, brossez-vous les dents sur un pied puis sur l'autre devant le lavabo  
=Amélioration de l'équilibre : proprioception

### 2 AVANT DE PRENDRE VOITRE DOUCHE

#### ÉTIREMENT DU CHAT-CAMEL

- Mettez-vous à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- Inspirez en creusant le dos et en levant la tête vers le plafond (position du chat).
- Expirez en arrondissant le dos et en rentrant la tête vers le nombril (position du camel).
- Répétez ce mouvement 10 fois.



## ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

- Tenez-vous droit avec les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Pliez-vous lentement vers l'avant à partir des hanches, en gardant le dos droit, jusqu'à toucher vos pieds ou vos chevilles.
- Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez 2-3 fois

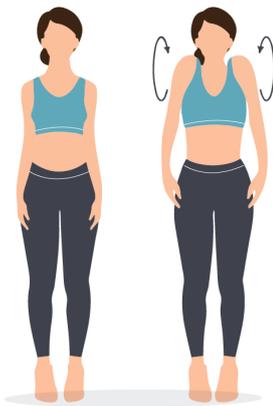


## 3 ASSIS À VOTRE TABLE DE PETIT-DÉJEUNER



### ROTATION DU TRONC

- Asseyez-vous sur une chaise avec les pieds bien à plat sur le sol, écartés à la largeur des hanches.
- Placez votre main gauche sur le genou droit
- Tournez lentement le haut du corps vers la droite, en gardant les hanches et les jambes fixes, et maintenez la position pendant 15 secondes.
- Revenez au centre et tournez vers la gauche, main droite sur le genou gauche
- Répétez 3 fois de chaque côté.



### CERCLE DES ÉPAULES

- Debout ou assis, le dos droit, les bras le long du corps.
- Faites des cercles avec vos épaules en les montant vers les oreilles, en les ramenant en arrière, puis en bas.
- Faites 10 cercles vers l'arrière, puis 10 vers l'avant.

**S'étirer le matin aide à libérer de l'endorphine, l'hormone du bonheur, idéale pour démarrer la journée du bon pied.**