



Fiche n°13

CET ÉTÉ, C'EST LE MOMENT DE PRENDRE SOIN DE VOUS !

Les tips de Tribault

Chers patients,

Entre les valises, les activités sportives improvisées et les longues marches au soleil, l'été met votre corps à l'épreuve. Pour profiter pleinement sans créer de douleurs inutiles, quelques bons réflexes suffisent !

MÉNAGEZ VOTRE CORPS POUR MIEUX PROFITER

1 Portez les charges intelligemment

Que ce soit une valise, un sac de plage ou un enfant endormi, porter des charges lourdes de manière répétée ou déséquilibrée met votre dos et vos épaules à rude épreuve. Pensez à alterner régulièrement de côté, à plier les jambes pour soulever, et à répartir le poids de façon équilibrée.



2 Ne reprenez pas le travail ou le sport à 100 % dès le départ

Les tongues, sandales plates ou pieds nus ne soutiennent pas correctement vos pieds et peuvent perturber votre posture, fatiguer vos mollets ou créer des douleurs lombaires. Pensez à alterner avec des chaussures ayant un bon maintien, surtout lors de longues marches ou de journées actives.

3 Ne forcez pas sur les mouvements inhabituels

Les activités estivales nous poussent à sortir de notre routine : elles sollicitent parfois des zones musculaires peu préparées. Allez y progressivement. Échauffez-vous, respectez vos limites, et hydratez-vous. Votre corps a besoin d'un peu de préparation pour profiter pleinement.



MOBILISATION MATINALE EXPRESS

À faire chaque matin ou avant toute activité

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, les bras détendus le long du corps. Respirez calmement.



1

Allongez-vous sur le dos, jambes tendues. Prenez quelques respirations profondes pour relâcher votre corps et sentir les points d'appui au sol.

2

Maintenez la position 30 secondes à 1 minute, en respirant profondément. À chaque s'alourdir et les tensions se relâcher.

3

Ramenez lentement un genou vers votre poitrine, les mains posées sous le genou pour l'accompagner. Cette posture étire doucement le bas du dos et relâche les tensions de la fesse opposée.

4

Changez de côté, puis recommencez une fois de chaque côté. Ne forcez jamais : restez dans une zone d'étirement confortable, sans douleur.

**UN ÉTÉ POUR RALENTIR, UN CORPS POUR RENAÎTRE.
LE MOMENT PARFAIT POUR RÉCONCILIER LE CORPS ET L'ESPRIT.**