



Fiche n°20

Hiver & posture : restez **confortables** malgré le froid

Les tips de Thibault

Chers patients,

Le froid, le manque de lumière et la sédentarité hivernale peuvent raidir vos muscles et vos articulations. Quelques gestes simples suffisent à protéger votre corps et votre posture.



Réchauffez vos muscles dès le matin

Le froid contracte naturellement vos muscles et rigidifie vos articulations. Quelques minutes d'exercices doux — marche sur place, rotations des épaules, étirements légers — permettent de préparer votre corps et d'éviter douleurs et tensions.

Stimulez circulation et mobilité

Boire régulièrement et bouger toutes les heures garde vos muscles souples et vos articulations en mouvement. Même quelques pas ou étirements rapides suffisent à relancer la circulation et à réduire la raideur.





Muscles détendus et souples

Les vêtements chauds, les bouillottes ou coussins chauffants aident vos muscles à se détendre et à rester souples. Cependant, évitez de rester immobile trop longtemps.

Routine bien-être d'hiver

1. Échauffement articulaire



Rotations des épaules : vers l'avant puis vers l'arrière (10 fois).

Mouvements de la nuque : inclinez doucement la tête de droite à gauche, puis d'avant en arrière.

Objectif : réveiller les articulations et dénouer les tensions cervicales.

3. Étirement lombaire



Debout, mains sur les hanches, inclinez légèrement le buste en arrière, puis revenez droit. Favorise la mobilité lombaire, souvent raide en hiver.



5. Activation circulation

Montez les genoux en marchant sur place 30 sec. Terminez par 10 flexions légères des jambes (sans forcer, comme une mini-squat). Stimule la circulation sanguine et réchauffe le corps.

2. Étirement du dos



En position debout, mains croisées devant vous, poussez les bras loin vers l'avant en arrondissant le haut du dos. Soulage les trapèzes et les tensions liées au froid.

4. Ouverture de la cage thoracique



Placez vos mains derrière la tête, ouvrez les coudes sur les côtés et inspirez profondément en ouvrant la poitrine. Améliore la respiration et lutte contre la posture recroquevillée liée au froid.

**CORRIGER SA POSTURE
C'EST PRÉVENIR À LONG TERME LES DOULEURS**

