

# 10 CONSEILS POUR AMÉLIORER SA POSTURE

## Saviez-vous qu'une bonne posture améliore la confiance en soi ?

Selon l'étude de Carney et Cuddy en 2010, la posture influence la confiance en soi. Une personne qui se tient voûtée doute, prend moins de risque qu'une personne qui se tient droit. Le plus surprenant est de constater des changements hormonaux en fonction de la posture.



La posture redressée inspire confiance aussi à la personne qui est en face.

Si vous avez une mauvaise posture, il est essentiel de trouver les éléments qui la perturbent.

## Quels sont les éléments qui peuvent entraîner une mauvaise posture ?

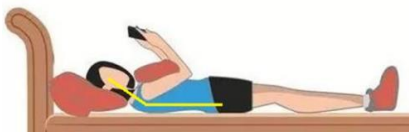
- Une déficience des pieds : les pieds sont les fondations du corps. S'ils sont de travers, la posture va subir des déformations par compensation.
- La chaussure peut aussi perturber le pied : la chaussure à talon haut favorise une chute du corps en avant.
- Une déficience du port de la tête : la tête peut en déséquilibre s'il y a des soucis de mâchoires (dents ou muscles), des yeux (vision ou muscles), et de l'oreille (audition ou oreille interne).
- Un déficit de souplesse.
- Un déficit musculaire.
- Des cicatrices épaisses et rigides.
- Une mauvaise ergonomie au travail.
- ...

**80 % de la population souffre du dos, des genoux, de la nuque... à cause d'une mauvaise posture. Si vous faites partie des personnes qui se retrouvent dans une posture déviée, les 10 conseils suivants pourront vous être utiles.**



### Quelques conseils :

**1- Se séparer du coussin de temps en temps en dormant sur le dos.** Le fait de dormir avec un coussin entraîne la tête en avant et joue l'effet d'un plâtre. La tête se projette en avant au lever du lit.



**2- Éviter de pencher la tête en regardant son téléphone ou en lisant un livre.** Les contraintes au niveau des cervicales sont énormes et peuvent à la longue occasionner des usures cervicales.

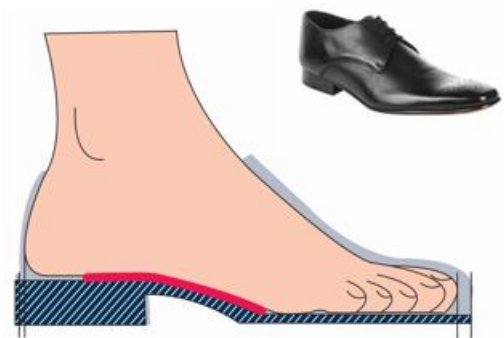
À éviter



Conseillé



**3- Éviter de porter en continu des chaussures avec talons.** Un talon de 1.5 cm peut sembler minime, mais il suffit pour perturber la posture en avant et favoriser un soutien de la voûte plantaire. Cette chaussure peut donc agir comme un plâtre et favoriser une fonte des muscles des pieds. Il faut donc réserver les chaussures à talon pour des moments exceptionnels (soirée, mariage...).



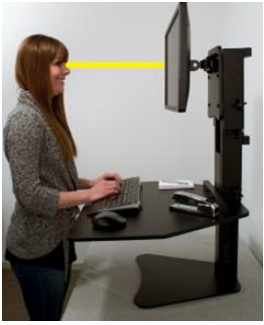
Un soutien de voûte passif

**4- Ajuster votre écran d'ordinateur à l'horizontale de vos yeux** pour éviter que la tête penche trop en avant.

À éviter



Conseillé



*L'alternance debout-assis est privilégiée pour réduire les troubles circulatoires et mécaniques.*

**5- Éviter les sandales avec un soutien de la voûte plantaire :** elles sont confortables et on en devient vite addictive. Il ne faut pas oublier que soutenir le pied l'empêche de bouger et occasionne à la longue des séquelles de l'immobilisation prolongée comme pour un plâtre porté trop longtemps. Le pied perd ses muscles et s'enraidit. Les sandales à soutien de la voûte plantaire sont à porter sur un délai maximum de 6 semaines au même titre que les semelles orthopédiques passives (semelles à soutien statique). Il faut les porter uniquement en cas de douleurs, juste le temps que l'inflammation disparaisse. Au-delà, vous risquez d'avoir des séquelles qui deviendront difficiles à rattraper. S'il y a un déficit de pied, il est conseillé de porter des activateurs plantaires. Ce sont des semelles orthopédiques actives qui sont dynamiques et qui font travailler les muscles et la proprioception des pieds.



**6- Éviter les ceintures de maintien (dorsal ou lombaire).** Les ceintures peuvent juste être utilisées sur de courtes périodes pour donner une information de perception du corps correcte. Si vous les utilisez en continu, elles mettent vos muscles au repos et favorisent une dépendance. À la longue,

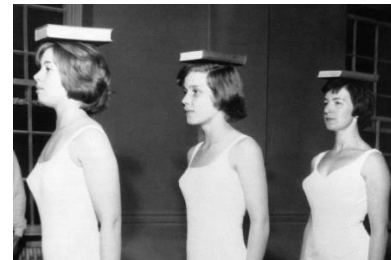
vos posture s'aggravera sans la ceinture. C'est un peu comme si vous portiez une minerve de manière continue.



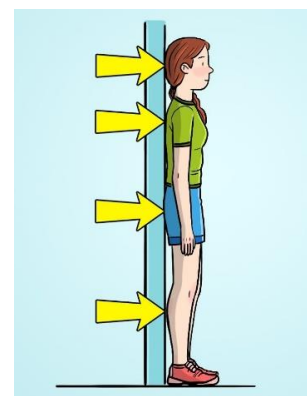
## **7- Marcher comme si vous aviez un livre sur la tête**

Cette simple pensée va vous obliger à tenir la tête droite et à avoir le dos bien droit. Si vous n'êtes pas très imaginatif, faites le test avec un vrai livre. Gardez toujours cette posture redressée quand vous marchez.

Marchez la tête haute, les épaules rejetées en arrière et le torse bombé. Essayez d'imiter la marche du soldat en étant plus souple dans les mouvements.

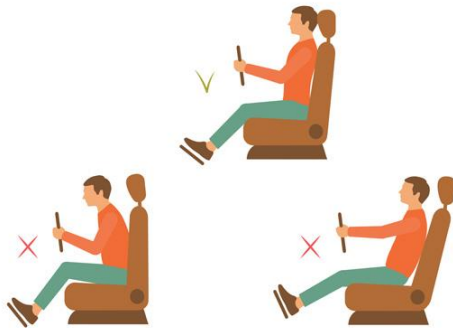


**8- Se tenir le dos au mur.** Pour avoir une position idéale, vous pouvez vous tenir quelques minutes le dos au mur, en plaquant bien la nuque, les mollets, les fessiers et toute la surface des omoplates. Le dos doit toujours rester bien droit.



## 9- Avoir une bonne posture en voiture.

Ajustez le siège de manière à ce que les pieds touchent les pédales sans que vous ayez besoin de vous incliner. Appuyez la nuque contre l'appuie-tête et plaquez le dos au dossier du siège. Si le dossier est trop incliné en arrière, vous serez obligé de positionner votre tête en avant. La tête devrait pouvoir reposer sur l'appuie-tête pour les longs trajets. Toutes les voitures n'ont pas le luxe de modifier la position de l'appuie-tête. C'est la priorité à analyser lors d'un achat de voiture si vous faites souvent des longues distances.



## 10- Entretenir la musculature et la souplesse via la natation, le yoga et le Pilates

Une des méthodes les plus efficaces à bas prix pour corriger la posture est la natation. Tous les muscles du dos sont sollicités, ainsi que ceux des bras et de la sangle abdominale.



Si vous soupçonnez une déficience biomécanique de votre posture et que ces conseils ne sont pas suffisants, il est préférable d'effectuer un bilan postural OPS via un orthokinésiste.