

## 7 exercices pour un réveil sans raideurs



Pour débiter la journée en douceur, sans raideurs au saut du lit, mieux vaut éviter un réveil trop brutal. Avec notre programme d'exercices, tournez le dos aux matins difficiles !

4 trucs pour être au top

**1. Ne zappez pas le petit-déjeuner.** Il doit apporter au moins 30 % des calories journalières. Au menu : une boisson chaude ou froide pour réhydrater l'organisme – une orange pressée, du thé ou une tisane de cynorrhodon (fruit de l'églantier), par exemple, pour faire le plein de vitamine C -, des sucres lents (céréales ou pain complet) et des protéines (oeuf, poulet, jambon) pour éviter le coup de pompe.

**2. Terminez votre douche par un jet d'eau plus fraîche** (mais non glacée) pendant une trentaine de secondes. Encore plus radical : appliquez quelques instants un glaçon contre votre poulx, sous les oreilles ou derrière les genoux. Plus cool, une vaporisation d'eau tonifiante sur le corps ou encore d'eau thermale sur le visage. Le « choc thermique » vous dopera pour la journée.

**3. Exposez-vous à la lumière matinale.** La luminosité fait baisser le taux de mélatonine (hormone du sommeil). Une bonne raison pour ouvrir vos volets dès que possible.

**4. Partez du bon pied avec un peu de do-in** (ou auto-massage). En position assise, Solia Artal, réflexologue, recommande d'appuyer cinq fois avec votre poing fermé au milieu de la plante du pied pour réveiller la zone du plexus solaire.

Réveiller le haut du corps

En observant un chat, On s'aperçoit vite qu'il prend le temps de passer du repos à l'action en étirant calmement et soigneusement chacun de ses muscles ! Un réflexe qu'ont de nombreux mammifères, et dont nous ferions bien de nous inspirer. D'autant plus que nous avons une tendance naturelle à dormir recroquevillés en « chien de fusil ». Cette position

statique, avec le dos arrondi pendant plusieurs heures, sollicite beaucoup la colonne vertébrale. Résultat, les muscles du dos et de la nuque peuvent être contractés au réveil. Le moindre mouvement un peu brutal peut ainsi entraîner une tension douloureuse, voire une contracture.

Pour démarrer la journée en douceur, avancez votre réveil de dix minutes, juste le temps de faire quelques étirements simples et tout doux. Les sept mouvements que nous vous proposons sont à pratiquer au maximum cinq fois chacun, en inspirant sur l'étirement et en expirant sur le relâchement.

### **Je dénoue les tensions**

Pour dénouer les tensions du dos et des cervicales dues à une mauvaise position pendant la nuit, allongez-vous sur le côté, jambes repliées. Tendez les bras devant vous et ouvrez la cage thoracique en décrivant un arc de cercle avec un bras tendu. Pensez à bien suivre le mouvement avec la tête pour éviter de vous faire mal au cou. Ne forcez pas et allez aussi loin que vous le pouvez sans bloquer le bassin (la colonne toute entière doit suivre le mouvement, entraînant le genou du dessus le long du genou inférieur).

### **Je mobilise la partie latérale du buste**

Pour ouvrir et mobiliser la cage thoracique, ainsi que pour libérer les épaules qui peuvent être bloquées au réveil, asseyez-vous en tailleur en prenant appui sur une main. Cette position ouvre les hanches et stabilise le bassin en créant un socle. Levez le bras opposé au-dessus de la tête jusqu'à ce que les côtes « s'ouvrent », grâce à une légère inclinaison du buste. Fléchissez peu à peu le coude en appui pour augmenter l'ouverture.

Commencez par votre côté le plus raide, puis passez au plus facile pour revenir ensuite au premier côté.

Assouplir le bas du corps

### **Je dénoue le bas du dos**

Assise sur le sol, genoux et coudes fléchis, mains derrière les cuisses, descendez lentement le buste comme si vous posiez vos vertèbres l'une après l'autre sur le sol. Laissez vos mains accompagner le mouvement le long des cuisses. Puis remontez doucement, sans coup de rein. Ne bloquez pas vos pieds et ne descendez pas trop bas, allez jusqu'où le mouvement reste facile. Maintenez le regard à l'horizontale et évitez de rentrer le menton dans la poitrine.

### **J'étire mon dos**

Debout, une serviette à bout de bras, aidez-vous d'un miroir pour former un triangle bras tendus-serviette. A partir de cette position, fléchissez un peu les genoux et, sans vous cambrer, amenez les bras légèrement vers l'arrière de façon à étirer les muscles pectoraux, qui ont tendance à se raidir. De la même manière, inclinez-vous de chaque côté jusqu'à ressentir l'étirement, mais sans forcer.

### **J'assouplis ma taille**

Pratiquez une légère torsion du haut et du bas du corps afin d'assouplir votre colonne. Si vous ne tenez pas sur un pied, stabilisez-vous en restant les deux pieds au sol. Bras à l'horizontale (pas plus haut), effectuez un mouvement en diagonale en amenant le haut du corps et la tête d'un côté et le genou de l'autre. Cherchez les directions opposées entre le sol et la tête pour étirer la colonne. Placez ensuite les paumes des mains vers le ciel pour ouvrir les épaules.

### **Je dénoue les muscles des jambes**

Pour détendre les muscles fléchisseurs de la cuisse, souvent contractés, couchez-vous sur le dos, jambes repliées. Allongez d'abord une jambe en l'étirant doucement, comme si vous vouliez toucher un mur imaginaire, puis repliez-la. Tenez le genou de l'autre jambe à deux mains de façon à créer un socle avec le dos. Pensez à garder la nuque et le dos bien à plat sur le matelas, en vous aidant d'oreillers, s'il le faut, pour combler les creux. Au bout de trois ou quatre fois, changez de jambe.

Le 10 octobre 2008 – par Top santé