

## Bouger

**Bouger** à tout âge rend heureux, permet d'être mince, de prévenir les maladies liées au surpoids et beaucoup d'autres (Alzheimer, ostéoporose...), de bien vivre, et de bien vieillir.

**Marcher** tous les jours, **sortir** au soleil (vitamine D), "**gym du matin**" (cf ci-dessous), "**gym des yeux**" à tout moment, **chi gong** dehors si possible, **vélo** ne serait-ce que d'appartement, **piscine**... le plus souvent possible, **sex and rock'n roll** avec les précautions d'usage (prévention des MST maladies sexuellement transmissibles, état cardiaque...).

- **Adopter une posture droite**, sans cambrer, poitrine ouverte (tirer les épaules en arrière afin d'éviter de se voûter), **serrer le ventre et les fesses** le plus souvent possible, monter les escaliers sur la pointe des pieds.
- **S'accroupir pour ramasser** quelque chose (plier les genoux, ne pas se pencher)
- **Ne jamais se lever brusquement de l'horizontale** : tête sur le bras droit replié, s'appuyer sur le bras gauche, décoller la tête laissée pendante et souple, et s'appuyer sur les deux bras.
- **Pour éviter les crises de lumbago : muscler le dos et les abdo.**, et dormir sur un **matelas extra-ferme**. Exemple de **gym du matin** très efficace pour prévenir les crises de lombalgies : cinq exercices en 10-15 mn au lit (si matelas extra-ferme) ou sur un plan dur (planche bois). À chaque exercice, serrer le ventre et les fesses, inspirer à fond par le nez en gonflant le ventre et le thorax ; compter jusqu'à 10 en expirant par le nez pendant l'effort.

n°1 à n°3 : allongé sur le dos, jambes confortablement fléchies, bras étendus le long du corps.

1. Tirer à fond la tête vers le haut en faisant le double menton et les bras vers le bas, appuyer la tête sur le matelas, serrer le bas du ventre en relâchant l'épigastre (estomac) et en plaquant les lombes au sol. Relâcher doucement en expirant par le nez x 5 fois. Idem en tournant la tête à gauche x 5 fois, et à droite x 5 fois en alternance ; arrêter la rotation avant de se faire mal !
2. Abdo : amener sans brusquer le buste vers les genoux en soufflant sans s'aider des mains et revenir sans brusquer en inspirant x 10 fois (muscles grands droits), idem vers la droite x 5 fois et vers la gauche x 5 fois (muscles obliques)
3. Petit pont : double menton, faire le pont bien droit, tirer la tête à fond vers le haut et les bras vers le bas x 5 fois

n°4 et n°5 : allongé sur le dos, jambes étendues, bras étendus le long du corps.

4. Bras : bouteilles 1500 ml à la main, les lever à la verticale, les baisser, x 100 fois
5. Dos : inspirer à fond par le nez, double menton, appuyer sur les talons et sur la tête en décollant les fesses, tirer la tête à fond vers le haut et les bras vers le bas, en plaquant les lombes. Tenir en respirant par le nez x 5 fois.

**Crises de lombalgies** : prendre un antalgique dès le début, ne pas laisser s'installer le cercle vicieux de la douleur. Reprendre la gym du matin (et la piscine, etc.) dès la fin de la crise.