

# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 26 Novembre 2020



Au sommaire de cette édition :

- Page 1 : Ça s'est passé un 26 novembre
- Page 1 : Thanksgiving Day : Origines et Traditions
- Page 2 : Exercices contre le mal au dos
- Page 3 : Danse optimiste
- Page 4 : Atelier Cuisine de Cristiane
- Page 5 : CoDyGo avec Christiane
- Page 6 : Loisirs créatifs
- Page 8 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs
- Page 8 : Coin Culture
- Page 9 : Exercice Cérébral
- Page 10 : Annexe

## Ça s'est passé un 26 novembre ....

26 novembre 1902 : Naissance de Maurice Mc Donald, pionnier de la restauration rapide américaine.

26 novembre 1865 : Publication du roman les Aventures d'Alice au pays des merveilles de Lewis Carroll. Il sera traduit en français quatre ans plus tard.

26 novembre 1755 : Inauguration en grandes pompes par le duc Stanislas, de la place de Nancy qui prendra son nom à partir de 1831.

26 novembre 1620 : le « Mayflower » aborde Plymouth, près de Cape Cod, sur la côte nord-est des Etats-Unis d'Amérique...



## Thanksgiving Day : Origine et Traditions

Ce jeudi 26 novembre, les Américains fêtent « Thanksgiving » qui signifie « Action de Grâce », comme chaque année lors du 4<sup>ème</sup> jeudi du mois de novembre. Ce jour est pour eux l'occasion de se retrouver en famille et de partager un repas copieux : dinde farcie accompagnée de plats à base de patate douce et de potiron.



Cette tradition trouverait ses origines en 1620. Cette année-là, pour échapper aux persécutions du Roi Jacques 1<sup>er</sup>, des dissidents anglais fuirent Plymouth, traversent l'Atlantique sur le bateau « Mayflower » et débarquent sur les côtes du Massachusetts. Appelés par la suite Pères Pèlerins Fondateurs des Etats-Unis, ils y fondent la colonie Plymouth. Mais les débuts de la colonisation sont difficiles, l'hiver très rude et de nombreux colons meurent de malnutrition. Les indiens de la tribu locale des Wampanoags leur viennent en aide et leur montrent les techniques de chasse, de pêche et de culture du maïs qui leur permettent de s'adapter à leur nouvelle vie. L'année suivant leur arrivée, les colons organisent un banquet pour remercier Dieu de l'abondance des récoltes et les Amérindiens pour leur aide. Au cours de ce repas originel, les colons partagent les

citrouilles qu'ils ont récoltées et les indiens apportent des dindes sauvages. La dinde est devenue le met incontournable de cette célébration à la fois religieuse et culturelle.

Au début, le Thanksgiving a été fêté à des dates toujours différentes, même après son officialisation par le président George Washington en 1789. Ce n'est que 74 ans plus tard, que sa célébration a été fixée le quatrième jeudi du mois de novembre par Abraham Lincoln. Et en 1941, le Congrès américain a décrété Thanksgiving en un jour de congé légal. Au Canada, on fête aussi Thanksgiving, chaque deuxième lundi du mois d'octobre.



Thanksgiving est synonyme d'abondance. Il faut que la table soit remplie et que personne ne la quitte sans être rassasié. Aux États-Unis, on dit qu'il y a plus de 40 millions de dindes dégustées à cette occasion.

Le menu traditionnel se compose d'une dinde farcie au four servie avec une sauce aux aïelles, d'une purée de patates douces

et en dessert, d'une tarte à la citrouille (pumpkin pie).



Le lendemain de Thanksgiving, c'est l'occasion pour les marques de faire plaisir à leurs clients en leur offrant de nombreuses remises en cette journée baptisée « Black Friday », qu'on peut considérer comme une journée de soldes exceptionnelles.

Sources : Wikipedia / Thanksgiving.fr/Elle

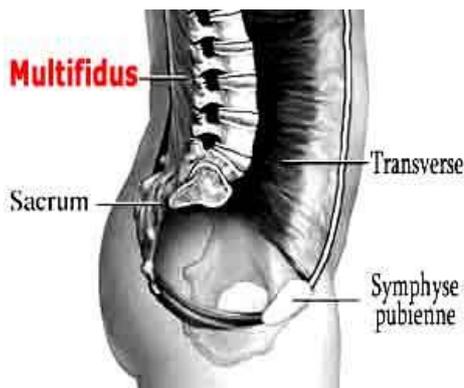
## **Exercices contre le Mal au Dos**

Cette semaine, Brigitte propose une publication de Bruno Chauzi, professeur certifié Education Physique, créateur du site « Entraînement sportif pour tous » <https://entrainement-sportif.fr> (Article modifié le 26 octobre 2020)

Comment soulager un mal de dos rapidement ? Le mal de dos, quand il est d'*origine mécanique*, se soigne avec des exercices de **relaxation**, d'**étirements**, de **muscultation** de la colonne vertébrale et des **auto-massages profonds** sur les muscles dorso-lombaires à faire au moins 3 fois par semaine, idéalement tous les jours. Le mal de dos d'*origine inflammatoire* est moins répandu (1 patient sur 20). Il est la conséquence d'une maladie auto-immune sous-jacente qui peut s'aggraver avec le temps. Réaliser des radiographies et des bilans sanguins permet de distinguer le type de mal de dos dont on souffre, mécanique ou inflammatoire.

Les trois principales causes du mal de dos sont :

1. **Sollicitation musculaire excessive**
2. **Préparation physique inadaptée**
3. **Mode de vie stressant**



1. **Sollicitation musculaire excessive** : Vertèbres, disques, muscles et nerfs sont impliqués dans le mal de dos mais il semble bien que le dysfonctionnement des muscles dorsaux, et notamment du muscle **multifidus**, à la suite d'un geste souvent anodin exécuté en extension ou en rotation dorsale, soit la cause dominante des lombalgies, **protrusions discales** et autres douleurs lombaires. **Étirements et exercices réguliers** peuvent prévenir ce dysfonctionnement.

2. **Préparation physique inadaptée : Sport et mal de dos** sont souvent associés car la sollicitation musculaire est maximale en sport mais aussi parce que la préparation physique et les exercices pratiqués ne correspondent pas toujours au niveau de compétence des pratiquants.

3. **Mode de vie stressant** : Le stress dû aux pressions ressenties de la vie quotidienne intervient de manière diffuse et permanente dans les manifestations corporelles désagréables telles que migraine, maux de ventre ou contractions musculaires douloureuses principalement dans le dos, au niveau de la nuque et du bas du dos. **Comment peut-on agir à ce niveau?** Pratiques de relaxation et choix alimentaire sont les orientations à privilégier sur le long terme.

#### Trois solutions face au mal de dos mécanique :

1. Le port d'une ceinture lombaire
2. Les médicaments anti-douleur
3. Notre programme de 21 exercices

1. **Le port d'une ceinture lombaire** : Si on ne sait que faire pour soulager une **hernie discale**, une **sciatique** ou une **lombalgie** pour le bas du dos, le port d'une **ceinture lombaire** est une bonne solution mais qui reste transitoire.

2. **Les médicaments anti-douleur** : Des remèdes tels que médicaments anti-inflammatoires et myorelaxants pour les muscles du dos peuvent aussi être pris dans l'urgence et bien sûr toujours sous le contrôle d'un professionnel de santé. Il est quand même préférable d'éviter le dos bloqué ou la sensation pénible de barre dans le dos en appliquant nos **exercices préventifs** de relaxation et d'étirement. On pourra aussi consommer des **aliments riches en magnésium** pour détendre les muscles.

3. **Notre programme de 21 exercices** : Notre programme de gymnastique douce et d'étirements est la solution la plus efficace à long terme pour supprimer naturellement la douleur mécanique du dos, en particulier la très désagréable gêne ressentie en se levant le matin en ayant le **bas du dos bloqué**, et pour garder un dos en bonne santé. **Testez-les** pour enfin découvrir que la douleur au dos n'est pas une fatalité.

#### Que faire précisément pour soulager votre mal de dos ?

Les **21 exercices présentés ici** sont des exercices de mobilisation, d'étirement et de **renforcement musculaire**. Ils nécessitent peu de préparatifs. Il suffit d'être muni d'un tapis de sol pour les exercices à terre et de s'installer dans une pièce calme où l'on pourra être à l'écoute de son corps pour exécuter les **mouvements de relaxation** proposés. Lors de la pratique de ces exercices, on ne doit jamais forcer. En cas de douleur persistante la consultation d'un médecin est fortement conseillée. Ces exercices de gymnastique pour se détendre et se muscler le dos sont recommandés à tout âge.

*La description des 21 exercices se trouve dans [l'annexe en page 10](#).*

### Danse optimiste



« Quoiqu'il arrive, faut avancer » : c'est ainsi que commence la chanson interprétée par Keen V et le groupe Magic System.

Sur ces paroles optimistes, Béatrice Jover a chorégraphié une petite danse facile et dynamique que vous pouvez apprendre rapidement.

Dans la vidéo ci-dessous, démonstration et explications de la danse par la chorégraphe :

[https://www.youtube.com/watch?v=FZkoMaj9EJs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=FZkoMaj9EJs&feature=emb_logo)

Clip de la chanson : <https://www.youtube.com/watch?v=cfBIpgVvjus>



Bon amusement, Corinne

## Atelier Cuisine de Cristiane

### Petite promenade Niçoise !!! Le saviez-vous??

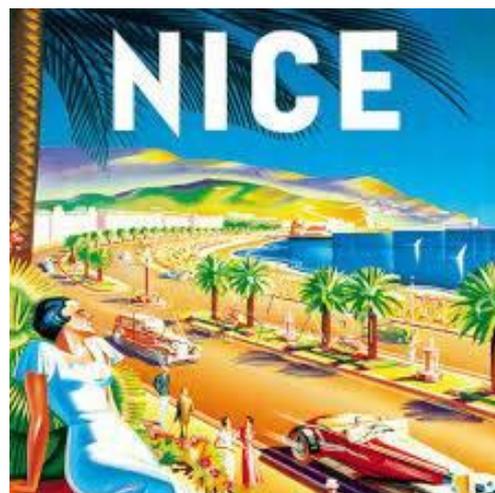
L'histoire de la pissaladière est liée à celle du « pissalat », pei-salat (poissons salés), une purée de poissons salés, fabriquée à base de poutine, une sorte d'alevin de sardines et d'anchois (2 cm) macérés dans le sel plusieurs mois 🐟

La pêche à l'alevin de poisson qui le compose est un privilège dérogatoire accordé à quatre communes : Antibes, Cros-de-Cagnes, Nice et Menton.

La pissaladière (pissaladiera en nissart) est confectionnée avec de la pâte à pain, mais ne comporte surtout pas de tomate.

Cette pâte à pain, que l'on recouvre de pissalat, d'un lit épais d'oignons qui doivent cuire assez longtemps, à feux très doux, pour « compoter » 1h à 2h en cocotte sans coloration.

Pour compléter cette pissaladière, ajouter des « caillettes », petites olives noires Niçoises...



🍷 Et pour la dégustation ne pas oublier un petit vin local : un Bellet  
🍷 provenant d'un vignoble en terrasses au-dessus de Nice.  
Dans la chanson des Marchés de Provence, Gilbert Bécaud évoque  
« la poutine » :

Ah ma belle Poutine bei bei!!!! 🎵

*Je vous souhaite une belle journée, ensoleillée ou pas, en cuisine ou pas mais pleine de surprises!!!*

*Qui va tenter de réaliser une pissaladière? A vos fourneaux ! Nous attendons les photos.*

### Ma recette de pissaladière !!

Vous pouvez acheter la pâte à pain chez votre boulanger.

Sinon, pour la pâte : 250 g de farine, 5 c à s d'huile d'olive vierge extra, 1 c à c de levure fraîche, 8 à 10 cl d'eau tiède, sel.

Pour la fondue d'oignons: 8 oignons moyens à gros, 4 gousses d'ail, 1 brin de thym, 1 feuille de laurier, huile d'olive vierge extra.

Voici comment je prépare le pissalat que j'étale sur la pâte avant cuisson :

150 g d'anchois dessalés, de l'huile d'olive, un peu de vin blanc et une bonne grosse pincée d'herbes de Provence. Réduire et passer au mixer jusqu'à obtention d'une pâte.

+ 2 brins de thym, 30 olives noires, fleur de sel et poivre du moulin.

Pour la pâte, verser la farine et le sel dans un bol. Mélanger. Creuser une fontaine et ajouter la levure émiettée dans l'eau tiède et l'huile. Remuer d'abord avec les doigts puis pétrir jusqu'à ce que la pâte soit homogène, lisse et élastique. La façonner en boule et laisser gonfler pendant 30 min à température ambiante dans le bol couvert d'un torchon. Pendant ce temps, peler et émincer finement les oignons. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte et faire fondre les oignons émincés, les gousses d'ail, un brin de thym

et une feuille de laurier. Saler et cuire doucement pendant 1/4h, en remuant de temps en temps sans coloration.

Préchauffer le four à 200 °C. Couper la boule de pâte en deux ou faire une grande plaque et étaler chaque moitié sur 3 mm d'épaisseur. Déposer chacune d'elles dans une tourtière de 24 cm de diamètre en formant un rebord de 1 cm, ou sur une tôle.

Étaler le pissalat sur la pâte.

Retirer les gousses d'ail, le thym et le laurier de la fondue d'oignons et l'étaler sur chaque pâte bien régulièrement disposer quelques anchois à l'huile et les olives et du thym.

Laisser gonfler la pâte à température ambiante durant 30 min Enfourner 15 mn

Ajouter selon goût poivre du moulin et fleur de sel.

Ces pissaladières se consomment chaudes ou à température ambiante.



Cristiane!!!

## CoDyGo avec Christiane

Coucou les CODYGIRL's & BOY's

Cette fois-ci, je vous ai concocté quelque chose d'un peu différent. Mais tout aussi efficace ! L'important est de ne pas rester statique ! On va **danser** sur des musiques qui ont fait **bouger** le monde entier ! Un petit retour en arrière et de bons souvenirs. Alors faites de la place, chaussez vos baskets ! Mettez la musique à fond et surtout amuser vous !



- DJ Raphi, 3 danses et en même temps un peu d'espagnol et d'anglais ☺

The Macarena: <https://www.youtube.com/watch?v=6LlkX0U6f5k>

Chacha Slide : <https://www.youtube.com/watch?v=l1gMUBEAUFw>

Follow the leader: <https://www.youtube.com/watch?v=riicsTE2TzQ&list=PLF99-lxSbrkY3PuqaXaS-jAVP1qYfYEEy&index=2>

- Sid, de l'âge de glace, en FR pour nous apprendre les pas, en EN la danse complète.

Sid shuffle FR: <https://www.youtube.com/watch?v=FnnFxUcfb8o>

EN: <https://www.youtube.com/watch?v=uMuJxd2Gpxo&t=43s>

Souvenirs - souvenirs : l'évolution de la danse de 1950 à 2019 :

<https://www.youtube.com/watch?v=p-rSdt0aFuw&list=RDp-rSdt0aFuw&index=1>

Gros Bisous et prenez soin de vous !

Christiane

## Loisirs Créatifs

Il y a 2 semaines, nous vous proposons de réaliser une boule à neige avec un pot en verre recyclé. C'est ce qu'a fait Cristiane qui nous a envoyé une photo de sa création.

Bravo !!! Le résultat est superbe.



Décembre approche et ce sera bientôt le moment de **décorer le sapin de Noël**. Pourquoi pas avec des décorations en papier recyclé ?

Voici des idées de réalisations avec des vieux livres (A) ou avec des rouleaux d'essuie-tout ou de papier toilette vides (B).



### (A) Décos de Noël avec de vieux livres de poche

Voici une idée trouvée sur le blog Idées Maison, publiée par Annick le 19 novembre 2011 :

<http://idees-maison.over-blog.com/article-une-boule-de-noel-avec-les-pages-d-un-vieux-livre-89312630.html>

Prendre 10 pages d'un vieux livre et dessiner un cercle au centre (avec un compas ou en utilisant le couvercle d'un pot de confiture).



Coudre les pages ensemble à grands points au centre du cercle (le long du diamètre). Utiliser du fil de cuisine ou du gros fil. Bien terminer les coutures jusqu'aux bords.

Découper le cercle en suivant le tracé dessiné préalablement.

Faire cette opération une deuxième fois afin d'obtenir deux ronds.

Nouer les deux ronds ensemble.





Aux deux extrémités, enfiler des perles de bois, de verre ou autres petites décorations.

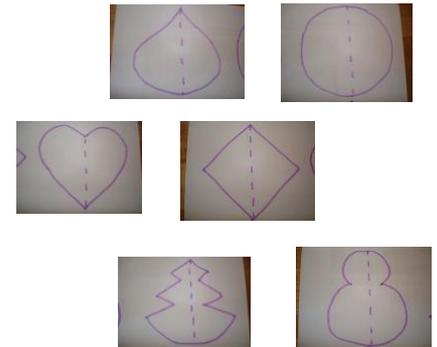
Pour terminer, plier chaque page en deux pour donner du volume à la boule.



Voilà le résultat :



Si cette idée vous tente, vous pouvez l'essayer en utilisant des formes variées...



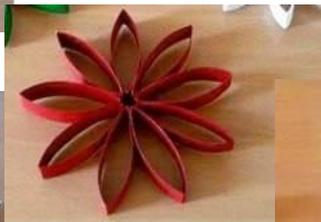
### (B) **Décos de Noël avec des rouleaux d'essuie-tout ou de papier toilette vides**

Récupérez des rouleaux d'essuie-tout ou de papier toilette vides. Aplatissez les rouleaux. Découpez des bandes de taille régulière.



Peignez-les aux couleurs de Noël, rouge, vert, blanc, or, ...

Collez les morceaux entre eux en formes d'étoiles. Décorez selon votre inspiration



Vous pouvez également les relier les uns aux autres pour faire une guirlande.

#### Sources :

Comment-economiser.fr / Freshidees.com

N'hésitez pas à nous envoyer des photos de vos créations : [lephenixollioulais@gmail.com](mailto:lephenixollioulais@gmail.com)

## Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Chers Phénix :

Nous vous proposons cette semaine de vous plonger dans un joli portrait d'une famille ordinaire : **La famille Martin de David Foenkinos**

C'est un roman qui se déguste, un moment de lecture savoureux distrayant et émouvant.

Comment faire lorsqu'un écrivain est en panne d'inspiration ? David Foenkinos nous propose une solution dans son dernier roman " La famille MARTIN".

En effet, le personnage principal (alter ego de D.Foenkinos) est cet écrivain en proie à un manque d'imagination inquiétant. Alors, il décide de puiser dans la réalité le sujet de son prochain roman. Pour cela, il va demander à la première personne qu'il rencontre de lui raconter sa vie.

C'est ainsi que Madeleine Tricot, une paisible inconnue, charmante octogénaire devient, grâce au hasard, l'héroïne du roman. Mais, en pénétrant dans son existence, il va aussi s'introduire au sein de toute sa famille et perturber de façon, plus ou moins, dramatique, les autres membres de son entourage, voire, l'auteur lui-même. Ainsi, la réalité devient fiction.

Avec un certain humour, de l'autodérision et parfois une certaine tendresse, l'auteur réussit à nous intéresser à la vie assez banale de ces personnages tout en abordant les thèmes de l'existence : les relations de couple, les problèmes de travail, l'adolescence, la vieillesse. ..

Mais, non, rien de mélancolique dans tout cela, grâce au talent d'écrivain de Foenkinos. Il a bien réussi son coup...sa panne d'écriture n'était qu'un prétexte.



## COIN CULTURE

### Envie de culture, d'exposition, de musée ?

#### **Les expos à la maison :**

En cette période de confinement, les musées et lieux culturels sont fermés. Néanmoins, certains de ces lieux ont choisi de vous faire visiter gratuitement en ligne leurs espaces ou collections.

Pour vous aider à faire votre choix, voici deux liens intéressants :

<https://www.culture.gouv.fr/Sites-thematiques/Musees/Ressources/Expositions-virtuelles-France-et-international>

<https://www.offi.fr/expositions-musees/expos-en-ligne.html>

#### **Anecdote artistique :**

Où l'on doit repêcher Napoléon dans la Seine

[https://newsletters.artips.fr/Seurre\\_Napoleon/?uiad=eccc9bf0ed](https://newsletters.artips.fr/Seurre_Napoleon/?uiad=eccc9bf0ed)



## EXERCICE CÉRÉBRAL

### Charade

Pouvez-vous trouver le mot de douze lettres en résolvant l'énigme suivante :

1. Mes sixième, septième, neuvième et douzième lettres donnent un petit poisson d'eau douce se rencontrant essentiellement dans le Rhin et ses affluents.
2. Sans mes première, deuxième, quatrième, cinquième, septième, huitième, neuvième et dixième lettres, je suis un organe lymphoïde.
3. Sans mes première, deuxième, troisième, cinquième, septième, neuvième, dixième et onzième lettres, je suis un meuble rustique.
4. Sans mes première, deuxième, quatrième, cinquième, septième, huitième, neuvième et onzième lettres, je suis un requin au corps aplati.
5. Sans mes quatrième, sixième, septième, huitième, neuvième, dixième, onzième et douzième lettres, je suis un parent proche.
6. Avec toutes mes lettres, je définis une prédisposition à se laisser convaincre.



Solutions des énigmes de la Gazette du 19 novembre :

Réunissez les mots historiques ci-dessous avec leurs auteurs :

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'Etat c'est moi</li> <li>2. La garde meurt mais ne se rend pas</li> <li>3. J'aimerais mieux être le premier dans ce village que le second à Rome</li> <li>4. Après nous le déluge</li> <li>5. Tout est perdu, fors l'honneur</li> <li>6. Le soleil ne se couche pas sur mon empire</li> <li>7. J'y suis, j'y reste</li> <li>8. Un cheval ! Un cheval ! Mon royaume pour un cheval.</li> <li>9. Paris vaut bien une messe.</li> <li>10. Voilà le commencement de la fin</li> <li>11. Euréka</li> <li>12. L'exactitude est la politesse des rois</li> <li>13. Le nez de Cléopâtre : S'il eût été plus court,<br/>toute la face de la terre aurait changé.</li> <li>14. Qu'il est grand ! Plus grand mort que vivant</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Alexandre le Grand</li> <li>B. Archimède</li> <li>C. Blaise Pascal</li> <li>D. Cambronne</li> <li>E. Jules César</li> <li>F. François 1<sup>er</sup></li> <li>G. Henri III</li> <li>H. Henri IV</li> <li>I. Louis XIV</li> <li>J. Louis XV</li> <li>K. Louis XVIII</li> <li>L. Mac Mahon</li> <li>M. Richard III</li> <li>N. Talleyrand</li> </ol> |
|---|--|

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>I</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>J</b>	<b>F</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>H</b>	<b>N</b>	<b>B</b>	<b>K</b>	<b>C</b>	<b>G</b>

*À la semaine prochaine...*

**ANNEXE** Suite de l'article de Bruno CHAUZI « Exercices contre le mal au dos »:

## **LES 21 EXERCICES DU PLAN ANTI-DOULEUR DORSO-LOMBAIRE**

Ces exercices réparateurs ou préventifs, postures et étirements des muscles de la chaîne postérieure, pratiqués régulièrement, sont les meilleurs remèdes sur le long terme. Ils feront disparaître définitivement votre mal au dos.

### **Deux Exercices de Relaxation**

1. **Relâchement du bas du dos en position allongée**
2. **Étirement passif dorso-lombaire en Suspension à une barre**

#### **Relâchement du bas du dos en position allongée :**

Durant la journée, il s'agit de prendre la position allongée durant 10 minutes en ayant les jambes surélevées posées sur une chaise. Le but est de relâcher les muscles dorsaux en se focalisant sur les **muscles lombaires** pour le bas du dos, dans le creux des reins, et les **trapezes** pour le haut, entre les épaules et le cou.



Position allongée pour détendre les muscles du dos



**Étirement passif dorso-lombaire en Suspension à une barre :** En position suspendu à une barre, on doit se détendre et sentir son corps s'allonger, genoux pliés, pieds au sol. On maintient la position le plus longtemps possible en respirant profondément. La barre de suspension doit être suffisamment basse de sorte que les pieds soient en contact avec le sol. En effet il est risqué de sauter pour descendre quand on lâche la barre car on peut ainsi provoquer un pincement discal lors de la réception.

### **Huit exercices d'étirement pour soulager les tensions musculaires**

1. **2 étirements de la chaîne musculaire postérieure**
2. **1 étirement du bas du dos**
3. **1 étirement des hanches**
4. **2 étirements du dos en rotation**
5. **1 étirement unilatéral du psoas**
6. **1 étirement du pyramidal (ou piriforme) contre la sciatique**

**1 - Étirements de la chaîne musculaire postérieure :** En position couchée, les jambes sont étendues vers le haut. Cet étirement de la chaîne musculaire postérieure impose de garder les pieds fléchis, les orteils en direction du visage. Les fesses doivent être collées au mur. Les bras sont allongés le long du corps. Il faut enfin plaquer bassin et nuque contre le sol. En position debout il y a 3 actions à coordonner : pousser les fesses vers l'arrière, pousser les bras vers l'avant, garder les jambes tendues mais sans forcer.



Étirement de la chaîne musculaire postérieure



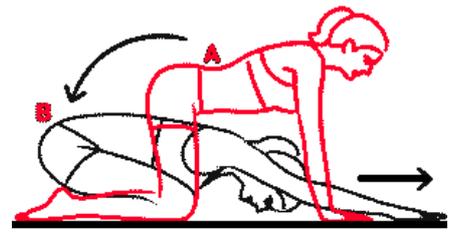
Étirements de la chaîne musculaire postérieure en position debout



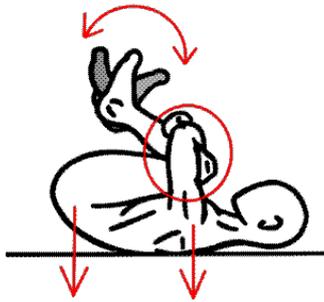
Le corps est trop passif

Il est aussi possible d'utiliser un *appareil d'étirement*. Nous ne recommandons pas l'achat d'appareil de ce type car c'est d'une part une solution onéreuse et d'autre part, la passivité de la posture requise ne correspond pas à l'idée que nous nous faisons d'un corps réactif doté de capacités naturelles d'adaptation. Acquérir un **foam roller** nous paraît plus raisonnable financièrement et surtout plus efficace.

**2 - Étirement du bas du dos :** En position quadrupédique l'exercice pour étirer le bas du dos consiste à amener les cuisses sur les talons tout en expirant profondément et en descendant les épaules le plus près possible du sol. Sur le dos, le corps en boule, il faut conserver l'arrondi dorsal et détendre les muscles spinaux en maintenant fermement les deux genoux contre le thorax.

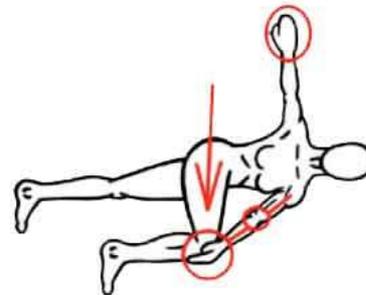


Étirements dos-lombaires pour gagner en amplitude et soulager le bas du dos



**3 - Étirement des hanches :** L'étirement des hanches consiste, à partir de la position allongée sur le dos, à amener les 2 genoux un par un, sur la poitrine. Les bras peuvent ensuite tirer pour enrouler aussi le haut du dos.

**4 - Étirements du dos en rotation :** à partir de la position couchée latéral gauche, le bras gauche bloque le genou droit. Puis on fait un demi-cercle perpendiculaire au sol avec le bras droit en suivant la main du regard. On termine avec les épaules le plus près possible du sol. Il faut inspirer puis souffler en fin de mouvement pour aller plus loin. L'exercice doit être réalisé des 2 côtés.



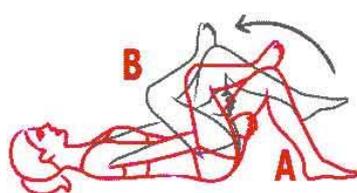
Étirement du dos en rotation avec genoux fléchis

Ce 2<sup>o</sup> exercice d'étirement du dos en rotation s'effectue genoux fléchis à 90°. Les épaules ne doivent pas décoller du sol. Le relâchement des abdominaux obliques et des muscles de l'abdomen doit être maximal pour pouvoir poser le côté des cuisses au sol à droite puis à gauche durant au moins 30 secondes.

**5 - Étirement unilatéral du psoas :** Un seul genou monte vers la poitrine, les bras aident à maintenir la posture. L'autre jambe peut se lever au début. On doit toujours être relâché pendant l'exercice. L'étirement du psoas permet d'éviter des blocages vertébraux et augmente, par un gain de souplesse et d'aisance, l'efficacité du geste sportif.



Étirement unilatéral du PSOAS



Tenir la Cuisse et la Rapprocher de la Poitrine

### Étirement du Pyramidal



**6 - Étirement du pyramidal ( ou piriforme) contre la sciatique :** En position couchée sur le dos, les 2 jambes sont d'abord pliées, les pieds sont à plat sur le sol. On doit amener le pied droit sur le genou gauche puis passer les mains sous le genou gauche ou derrière la cuisse gauche selon la souplesse du sujet et tirer avec les bras vers la poitrine. On effectue ensuite le même exercice de l'autre côté. La position bras fléchis en traction doit être maintenue 20 à 30 secondes.

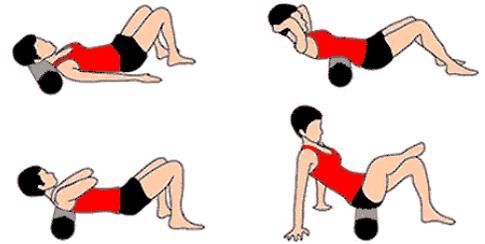
Cet exercice soulage et prévient plus particulièrement les douleurs au bas du dos ayant pour origine une compression du nerf sciatique par le muscle pyramidal aussi appelé muscle piriforme.

## Quatre Massages du Dos avec Rouleau

Le massage du dos avec rouleau comme tout **massage musculaire** permet de diminuer l'adhérence tissulaire cutanée en agissant sur les fascias des muscles, c'est à dire le tissu conjonctif qui entoure les muscles. Le foam roller est un cylindre de mousse dure. Beaucoup de sportifs remarquent quand ils l'utilisent un effet très positif sur la détente et le bien-être notamment après leur entraînement.

Des études ont prouvé que ce type d'auto-massage diminue le tonus musculaire, de façon locale, sur le muscle massé. Pratiqués régulièrement les 4 massages suivants constituent donc des solutions simples, peu chères et très efficaces pour réduire les blocages dorsaux.

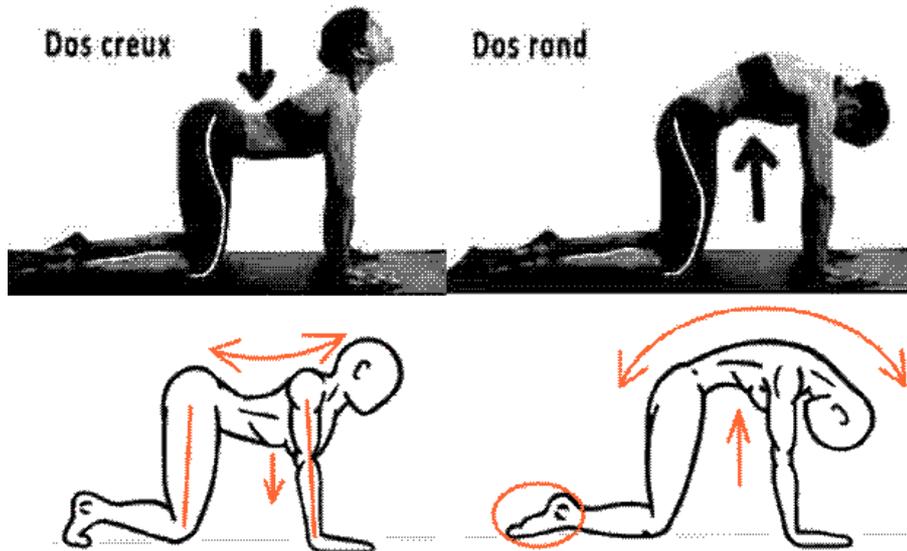
## 4 massages profonds avec rouleau pour soulager le dos



[entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm](http://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm)

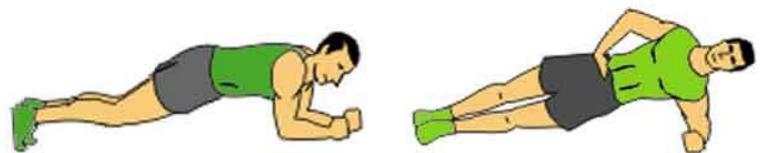
## Sept Exercices de Musculation fine ou statique pour mobiliser le bassin

1. **Exercice Dos creux Dos rond**
2. **Gainage ventral - Gainage costal**
3. **Bascule du bassin**
4. **Hip thrust**
5. **Extensions dorsales**



**1 - Exercice Dos creux Dos rond** : L'exercice Dos creux-Dos rond consiste à alterner lentement, toutes les 5 secondes, et sans à-coup, les 2 positions en dos creux puis en dos rond. Lorsqu'on est en dos creux on laisse tomber la colonne, sans forcer, le ventre bien relâché en inspirant. Ceci est un mouvement de relaxation et d'extension sans charge sur la colonne. Lorsqu'on passe en dos rond il faut rentrer le ventre en soufflant et contracter les abdos en arrondissant la colonne et la nuque.

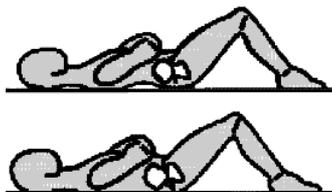
**2 - Gainage ventral - Gainage costal** : Le gainage est un exercice complet; il soulage le mal de dos et il tonifie les **abdominaux transverses et obliques** ce qui permet d'**aplatir le ventre**.



**Gainage ventral**

**Gainage costal**

2 gainages appartenant au 1<sup>o</sup> niveau du **programme Gainage de la ceinture abdominale**



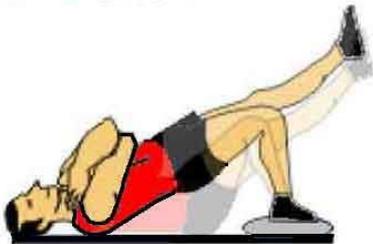
Creusez et décreusez le bas du dos

**3 - Bascule du bassin** : La bascule du bassin s'effectue jambes pliées. On creuse et décreuse le bas du dos en insistant sur les séquences de contraction des différents muscles : **abdominaux, fesses, lombaires**.

4 -Le **hip thrust** est un soulevé de hanches réalisé en poussant sur les pieds et en décollant successivement les fesses, puis les vertèbres lombaires, puis les vertèbres dorsales. On doit maintenir la position au moins 30 secondes sans cambrer puis redescendre, dans le sens inverse de la montée, des vertèbres dorsales aux lombaires. Le soulevé de hanches est un exercice de gainage dorsal utile pour le renforcement musculaire et la tonicité de la chaîne musculaire postérieure. Il est à faire en série de 3 de 30 secondes à 1 minute, avec une récupération de 30 secondes.



### One Leg Hip Thrust

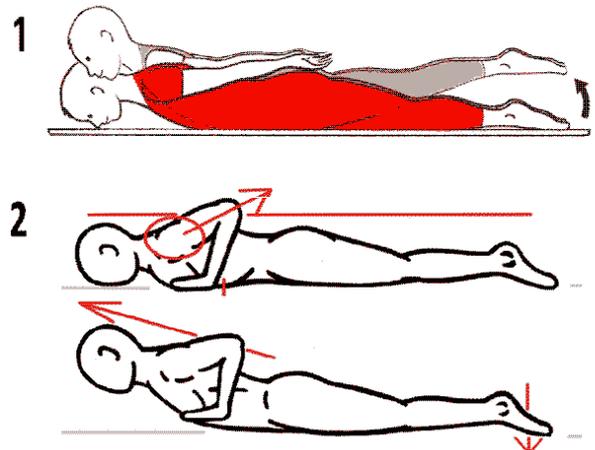


Entrainement-sportif.fr

Le soulevé de hanches peut être complexifié en enlevant un appui au niveau des pieds et en posant le pied unique d'appui sur un coussin ou un support instable comme un petit ballon par exemple. Cet exercice est le **One leg hip thrust**. Nous l'avons choisi comme exercice-test pour identifier le **syndrome des fesses mortes**. Cette affection est surtout causée par une station assise trop longue et est à l'origine de douleurs lombaires lancinantes très difficiles à soulager.

La pression du pied au sol doit s'exercer par le talon.

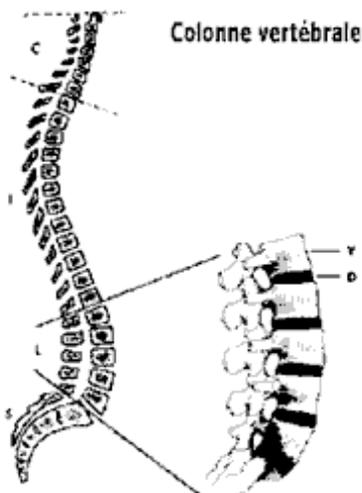
5 - **Extensions dorsales** : Deux exercices à plat ventre renforcent les extenseurs du rachis. En position de départ on est allongé à plat ventre sur un tapis, soit le dos des mains est posé sur les fesses (schéma 1) soit on est en appui sur la paume des mains (schéma 2, position du cobra). Le mouvement consiste à décoller au maximum les jambes et la tête en cambrant la colonne vertébrale en 1 ou simplement le haut du buste pour la position de yoga du cobra, en 2. Les mains peuvent rester posées sur les fesses en 1, elles décollent du sol en 2 sans autre mouvement des bras. Il faut maintenir la position 6 secondes puis relâcher 6 secondes.



2 exercices pour muscler le dos

L'**exercice pour le dos** n°1 est inclus dans notre programme Dos musclé-Ventre plat en 20 jours.

## AUTRES EXERCICES CONTRE LES DOULEURS DORSALES

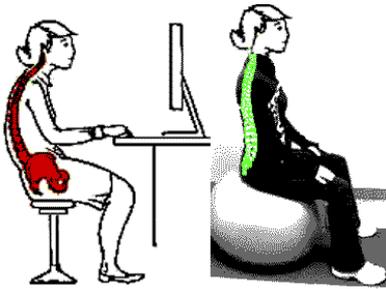


### Les Étirements

**La colonne vertébrale, aussi nommée rachis**, est le support du dos. Elle est constituée d'un empilement de 33 vertèbres séparées par des disques. La **hernie discale** dans la région lombaire est la principale pathologie du bas du dos et des disques intervertébraux. Les **étirements** sont essentiels pour une pratique sportive sans blessure. Étirer le psoas est un des principaux gestes-santé d'une bonne préparation physique; si le psoas est rétracté, il peut être source de douleurs au ventre (**point de côté**) et au dos (lombago).

## La Musculation du Dos

La **musculation du dos** peut se pratiquer avec ou sans matériel. On peut rapidement muscler le dos en pratiquant, entre autres exercices, le soulevé de terre et la **traction** à la barre.



On peut aussi utiliser un **ballon de gym** comme siège de travail, chez soi ou même au bureau, pour tonifier les muscles dorsaux-lombaires et affiner les sensations d'équilibre postural.

Avoir un dos musclé répond à un souci de santé, ne plus avoir mal au dos, mais muscler son dos permet aussi de maigrir car la construction et l'entretien des muscles augmente le **métabolisme de base**.

## Exercices pour se muscler le dos



## ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES ET DOULEURS DORSALES

**Le sport** : Faire du sport, notamment la course à pied, n'augmente pas les risques de complications du mal de dos; c'est même le contraire ! Ce sont le repos et l'inactivité qui risquent à long terme de maintenir la douleur. La plupart des sports sont bénéfiques si on les pratique dans de bonnes conditions, c'est-à-dire :

1. si l'effort est précédé d'un échauffement
2. s'il est progressif, adapté aux capacités physiques
3. si les gestes sont techniquement bien maîtrisés
4. si l'équipement utilisé est de bonne qualité.

Les questions suivantes illustrent quelques-unes des erreurs les plus fréquentes sources de douleurs dorsales, ou à la hanche, de hernie ou de lombalgie causées lors de la pratique sportive par une mauvaise préparation physique, un échauffement négligé, une mauvaise posture ou une faiblesse musculaire.

Lire la suite : **Erreurs fréquentes sources de douleurs dorsales**



### Les mouvements quotidiens :

L'activité physique utilitaire quotidienne participe aussi au **soulagement des douleurs dorsales** car ces douleurs proviennent des muscles, ligaments et articulations du dos qui ne sont plus habitués à bouger et se fatiguent rapidement. Ainsi porter un sac à dos ou un cartable, soulever une charge sans se déhancher et la transporter en ayant le dos droit ou enfin creuser la terre avec une pelle sont autant d'occasion de mobiliser son dos et d'éviter qu'il ne se raidisse; encore faut-il savoir adopter la bonne posture et fournir l'effort au bon moment.

### Sport et Bien-Etre

10 exercices pour vaincre le mal de dos



<http://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>

Voici les postures qui soulageront votre mal de dos.

## CAUSES DE STRESS ET DOULEURS

Face aux manifestations corporelles désagréables telles que migraine, maux de ventre ou contractions musculaires dorsales dues au stress quotidien, il n'y a pas de solution universelle. Changer de mode de vie en changeant de travail ou de région est sûrement la meilleure solution si on sent bien que là est la cause du mal-être qui s'est changé en mal de dos. Mais ce n'est une solution ni facile, ni même parfois possible.

Pratiquement seul un travail sur soi à base de **méditation** et un changement de mode de vie local peut agir sur les douleurs du quotidien. Réfléchir sur les priorités de vie, les changements que l'on reporte par crainte de l'inconnu, les aliments que l'on ingère par routine, conformisme ou facilité, voilà 3 axes possibles d'évolutions.