



LOMBAFIT

21 jours

Contre le Mal de Dos

*Retrouvez une vie active et épanouie
en 21 jours grâce à des séances
quotidiennes guidées par un kiné.*



21 jours

Contre le Mal de Dos

Un plan d'action sur 21 jours, guidé par un **kinésithérapeute certifié**, pour vous aider à surmonter vos douleurs et à reprendre une vie active et épanouissante.

CONTENU

INTRO

Votre chemin vers un dos sain commence ici

Comment fonctionne le programme ?	7
Avant de commencer.....	11

JOUR 1

Initiation à la respiration et à la stabilité lombaire

Exercice 1 : Respiration diaphragmatique.....	14
Exercice 2 : Bascule du bassin et position neutre	15
Exercice 3 : Contraction isométrique des fessiers.....	16
La science derrière les exercices.....	16

JOUR 2

Contrôle respiratoire et renforcement du tronc

Exercice 1 : Respiration profonde en 3 temps.....	18
Exercice 2 : Bascule du bassin et activation du muscle transverse abdominal	19
Exercice 3 : Pont.....	20
Bonus : Mobilité neurale du nerf sciatique	20
La science derrière les exercices.....	21

JOUR 3

Muscles engagés, dos fort

Exercice 1 : Sahrman 1.....	23
Exercice 2 : Pont (progression).....	24
Exercice 3 : Bascule du bassin en position quadrupède (4 pattes).....	25
Bonus : Étirement du piriforme.....	26
La science derrière les exercices.....	26

JOUR 4

Pause revitalisante et marche bienfaisante

La science derrière les exercices.....	27
--	----

JOUR 5

Solidifiez vos fondations

Exercice 1 : Sarhmann 1 (progression).....	31
Exercice 2 : Pont marché	32
Exercice 3 : Bascule du bassin et activation du transverse en position quadrupède (4 pattes).....	33
Bonus : Mobilité neurale du nerf sciatique	34
La science derrière les exercices.....	34

JOUR 6

Sculptez vos fessiers pour un dos solide

Exercice 1 : Sahrman 2.....	36
Exercice 2 : Pont marché (progression).....	37
Exercice 3 :Extension de hanche en position quadrupède (4 pattes).....	38
La science derrière les exercices.....	38

JOUR 7

Révision et attitude positive

La science derrière les exercices.....	40
--	----

JOUR 8

Apaisement par la méditation pleine conscience

La science derrière les exercices.....	43
--	----

JOUR 9

Stabilité du tronc et soutien dorsal

Exercice 1 : Sahrman 3.....	45
Exercice 2 : Pont avec extension des genoux alternée	46
Exercice 3 : Superman à 4 pattes	47
Bonus : Mise en tension du nerf sciatique.....	48
La science derrière les exercices.....	48

JOUR 10

Équilibre et stabilité dynamique (avec ballon Suisse)

Exercice 1 : Sahrman 3 (progression).....	50
Exercice 2 : Pont avec ballon Suisse.....	51
Exercice 3 : Position assise sur ballon Suisse.....	52
Bonus : Alternative pour les seniors ayant des pertes d'équilibre.....	53
La science derrière les exercices.....	54

JOUR 11

Initiation à la torsion contrôlée

Exercice 1 : Superman inversé.....	56
Exercice 2 : Bascule du bassin sur ballon Suisse.....	57
Exercice 3 : Torsion lombaire active	58
Bonus : Alternative pour les seniors ayant des pertes d'équilibre.....	59
La science derrière les exercices.....	60

JOUR 12

Flexibilité et détente par les étirements

Étirement 1 : Torsion lombaire passive.....	62
Étirement 2 : Étirement du psoas en position chevalier	63
La science derrière les exercices.....	64

JOUR 13

"Core" solide grâce au gainage

Exercice 1 : Gainage (à genoux).....	66
Exercice 2 : Flexion de hanche sur ballon Suisse	67
Exercice 3 : Fente avant.....	68
La science derrière les exercices.....	69

JOUR 14

Jambes puissantes pour un dos sans douleur

Exercice 1 : Gainage latéral (à genoux).....	71
Exercice 2 : Extension des genoux sur ballon Suisse.....	72
Exercice 3 : Fentes marchées (ou alternées).....	73
La science derrière les exercices.....	74

JOUR 15

Gainage et stabilisation lombaire avancée

Exercice 1 : Gainage	76
Exercice 2 : Planche de l'ours.....	77
Exercice 3 : Fentes marchées avec composante de rotation.....	78
La science derrière les exercices.....	79

JOUR 16

Activité cardio pour soulager vos lombaires

La science derrière les exercices.....	81
--	----

JOUR 17

Libérez vos hanches pour soulager votre dos

La science derrière les exercices.....	83
--	----

JOUR 18

Routine de renforcement pour une colonne robuste

La science derrière les exercices.....	85
--	----

JOUR 19

Tous les éléments réunis pour un dos en harmonie

Routine intégration.....	87
--------------------------	----

JOUR 20

Choix alimentaires pour éliminer vos douleurs

La science derrière l'alimentation anti-inflammatoire.....	89
--	----

JOUR 21

CONCLUSION

Bilan global pour une santé du dos renouvelée

Enseignements clés à retenir 92

Faire perdurer les bonnes habitudes

Que faire par la suite ? 94

Ressources 95

À propos de Lombafit 96

INTRODUCTION

Votre chemin vers un dos sain
commence ici



Pour mieux comprendre le programme et comprendre comment il fonctionne, cliquez ici ou sur l'image pour accéder à une courte vidéo d'introduction.

Comment reprendre une vie active et faire du sport sans danger lorsqu'on souffre de mal de dos ?

Vous avez sûrement entendu dire qu'il faut **éviter de rester inactif** quand on souffre de mal de dos.

Le problème, c'est que certains mouvements peuvent **aggraver vos symptômes**, ce qui vous rend craintif à l'idée de bouger.

Alors, pourquoi les médecins et les kinésithérapeutes insistent-ils sur l'importance de l'exercice pour guérir ?

Je comprends votre confusion. Après tout, votre mal de dos est peut-être apparu suite à **un faux mouvement**, ou encore après des années de **surmenage physique**.

Le vrai problème, c'est que beaucoup de gens ne savent pas doser leurs efforts. Ils passent d'une longue période de repos (jusqu'à ce que la douleur disparaisse) à une reprise brusque et trop intense (dès que les douleurs diminuent).

Cela crée un cercle vicieux qui empêche une guérison complète.

1 Le secret réside dans une progression graduelle de vos efforts physiques. En débutant par des mouvements de base, puis en augmentant graduellement l'intensité, vous serez certains de ne pas aggraver vos symptômes.

2 L'autre secret, c'est **d'entraîner votre dos de manière complète et variée**. En combinant des exercices d'**étirements**, de **renforcement**, de **respiration** et de **stabilité**, votre colonne pourra **guérir au mieux**... Et être prête à relever tous les défis sportifs !

Maintenant, j'ai une excellente nouvelle pour vous !

Je m'appelle **Anas**
et je suis un kiné ayant
près de **15 ans d'expérience** avec le mal de dos.



Et je vais vous partager ma méthode basée sur la science ayant permis à plus de 25 000 patients de reprendre une vie active après un mal de dos.

Je vous propose un **programme de 21 jours** qui intègre les meilleurs exercices et conseils pour bouger de façon sûre et sans risque pour votre dos.

Pourquoi 21 ? Parce que ce qu'on dit qu'il faut **21 jours pour changer une habitude**. Si vous prenez le temps de faire les exercices et suivre les conseils présentés dans ce guide (que j'ai mis 4 ans à perfectionner !), je vous garantis que vous allez non seulement améliorer votre condition, mais également prévenir les récives à long terme.

Comment fonctionne le programme ?

- ✓ Complétez les exercices quotidiens et suivez les conseils fournis. Le programme devrait vous prendre environ **15 minutes par jour**.
- ✓ Ne passez pas à la prochaine étape sans maîtriser les exercices précédents. Vous pouvez **répéter les exercices** de la journée précédente si jamais vous en ressentez le besoin. Ce n'est pas grave si le programme dépasse 21 jours.
- ✓ S'il vous arrive de manquer une journée pour une raison quelconque, ne sautez pas à la section suivante. Au contraire, assurez-vous de **suivre l'ordre chronologique du programme**.
- ✓ **IMPORTANT** : Ne forcez jamais dans la douleur, et cessez tout exercice si vous ressentez une douleur lancinante ou autres symptômes inhabituels (picotements, engourdissements, sensation de choc électrique, etc.)
- ✓ N'hésitez pas à partager le programme si vous ressentez des bienfaits en cours de route, ou à la fin des 21 jours !

Matériel requis (facultatif)

Bien que le programme puisse être réalisé sans matériel, je vous recommande les accessoires suivants pour améliorer votre confort et maximiser les résultats :

Pour la réalisation des exercices

- Un tapis d'exercice (idéalement extra épais, rembourré et antidérapant comme celui-ci disponible sur Amazon)
- Un ballon Suisse (idéalement avec cerceau de stabilité, comme celui-ci disponible sur Amazon)

Pour la récupération post-exercices

- Une poche de gel réutilisable permettant d'appliquer du chaud ou du froid sur la région lombaire (comme celui-ci disponible sur Amazon)
- Un pistolet de massage permettant d'atteindre la région du dos facilement (comme celui-ci disponible sur Amazon)
- Un rouleau de massage mou pour ne pas créer de spasmes musculaires inconfortables (comme celui-ci disponible sur Amazon)
- Une balle de massage comme alternative à la balle de tennis, pour offrir un relâchement musculaire varié (comme ces balles disponibles sur Amazon)



En complément du programme, rejoignez notre [groupe Facebook privé](#) pour bénéficier d'avantages uniques tels que des vidéos exclusives, des échanges avec d'autres participants motivés, et des sessions Live régulières avec moi pour répondre à vos questions.

Ne manquez pas l'occasion de maximiser vos résultats en rejoignant notre groupe privé sur Facebook dès maintenant.



[Cliquez ici ou sur l'image pour rejoindre le groupe Facebook privé « Programme 21 jours contre le mal de dos ».](#)

Avant de commencer

Le mal de dos est complexe. **Si on ne respecte pas certains critères, il se peut que notre condition s'aggrave au lieu de s'améliorer !** C'est pour cette raison qu'il est toujours préférable de consulter en cas de doute.

Ainsi, avant de tenter quoi que ce soit, considérez les 3 recommandations suivantes :

1. Certaines conditions nécessitent **l'intervention urgente d'un médecin**. Si jamais vous expérimentez un de ces symptômes, il faut consulter sans tarder :

- Douleur suite à un traumatisme violent
- Douleur constante, progressive, non mécanique (non influencée par les mouvements)
- Douleur thoracique ou abdominale sévère
- Douleur nocturne constante
- Perte de poids inexplicée
- Anesthésie en selle (autour de la région des organes génitaux)
- Incontinence urinaire ou fécale d'apparition récente

2. Si vous avez de la douleur intense au dos, **il est préférable de contrôler les symptômes avant d'entamer tout programme d'exercices**.

Ceci peut comprendre des médicaments, massages, chaleur ou glace, etc. Un professionnel saura vous guider si vos douleurs vous empêchent de vous mobiliser.

3. Si vous tentez certains exercices et ne voyez pas d'amélioration après un certain temps, c'est signe qu'il faut **demande l'aide d'un professionnel**.

Souvent, c'est parce que les **exercices ne sont pas adaptés à votre condition, ou exécutés de la mauvaise façon**.

Maintenant que nous avons exclu les atteintes graves qui nécessiteraient une consultation médicale, nous pouvons débuter le programme !



Consultez cette vidéo qui vous explique 18 traitements visant à soulager vos douleurs et calmer l'inflammation À COURT TERME.

MAL DE DOS : SOLUTIONS CONCRÈTES pour SOULAGER votre douleur



13 ans d'expérience



MES MEILLEURS CONSEILS KINÉ

JOUR 1

Initiation à la respiration et à la stabilité lombaire



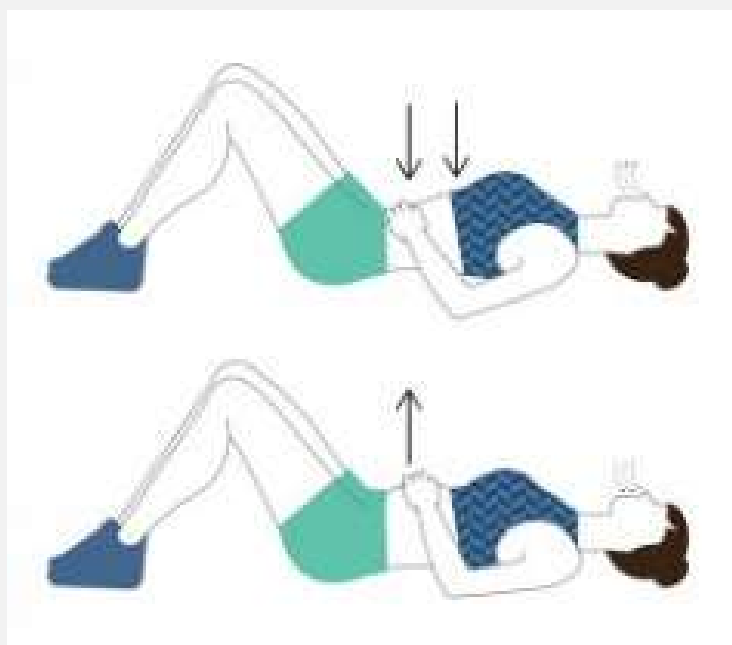
[Pour voir les exercices du Jour 1 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau, et non pas pour se battre contre l'ancien."
Dan Millman

Exercice 1 : Respiration diaphragmatique

1. **Couchez-vous sur le dos** (idéalement dans un environnement propice à la détente). Pliez les genoux et utilisez un tapis d'exercice rembourré pour plus de confort.
2. Placez une main sur le thorax, et l'autre sur le ventre. **La main placée sur le thorax ne doit pas bouger**, car nous voulons nous concentrer uniquement sur l'abdomen.
3. **Inspirez profondément par le nez** en faisant gonfler le ventre, comme un ballon.
4. À la fin de l'inspiration profonde, **retenez votre souffle pendant 2 secondes**.
5. Expirer ensuite tranquillement en sortant l'air par votre bouche jusqu'à expiration complète.
6. **Répétez 10 fois en y allant lentement**.



Exercice 2 : Bascule du bassin et position neutre

1. **Couchez-vous sur le dos**, les genoux pliés.
2. **Cambrez le dos** en imaginant que quelqu'un veuille passer la main sous votre région lombaire (il devrait y avoir un creux qui se forme dans le bas du dos) nous appelons ça l'**antéversion** du bassin.
3. Effectuez ensuite le mouvement inverse en écrasant votre bas du dos contre le sol – appelée cette fois-ci la **postéroversion** (ou **rétroversion**) du bassin.
4. Une fois que vous serez confortable avec les 2 positions extrêmes du bassin, tentez de trouver la position du bassin qui serait à mi-chemin de l'antéversion et la postéroversion (ou rétroversion) du bassin. On appelle ça la position neutre du bassin.
5. **Répétez le processus 20 fois.**



MOT DU KINÉ

Si les exercices vous ont paru trop faciles, ne vous inquiétez pas. La difficulté augmentera progressivement. Pour les autres, continuez d'avancer à votre propre rythme.

Exercice 3 : Contraction isométrique des fessiers

1. **Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.**
2. Serrez les fesses et appuyez avec les talons contre le sol (sans soulever le bassin).
3. **Maintenez la contraction des fessiers pendant 5 secondes**
4. **Répétez 20 fois.**



La science derrière les exercices

- Selon plusieurs études, les gens qui souffrent de lombalgies respirent différemment de ceux qui sont en parfaite santé. Ils utilisent moins leur diaphragme, et priorisent une respiration superficielle qui limite l'apport en oxygène vers les tissus.
- La **respiration lente comporte plusieurs bénéfices**, notamment en améliorant l'oxygénation de vos tissus, la circulation sanguine et l'efficacité du système cardio-respiratoire.
- La **position neutre du bassin permet de diminuer théoriquement le stress** sur la région lombaire, en plus de maintenir une courbure "normale" du dos.
- Les contractions isométriques sont efficaces en présence de douleur, principalement, car elles n'impliquent pas de mouvement des articulations.

JOUR 2

Contrôle respiratoire et renforcement du tronc



[Pour voir les exercices du Jour 2 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Le succès n'est pas final,
l'échec n'est pas fatal : c'est le
courage de continuer qui
compte."
Winston Churchill

Exercice 1 : Respiration profonde en 3 temps

1. **Couchez-vous sur le dos**, les **genoux pliés** (idéalement dans un environnement propice à la détente).
2. **Inspirez par le nez** en faisant gonfler le ventre comme un ballon. Dans la continuité de l'inspiration, étendez votre cage thoracique latéralement. S'il vous reste encore du souffle, terminez l'inspiration en soulevant la poitrine.
3. **Expirer ensuite tranquillement par la bouche** en suivant l'ordre inverse (redescendez le sternum, rétractez la cage thoracique et dégonflez le ventre).
4. Vous pouvez ajouter un **léger poids** sur votre ventre pour augmenter la résistance.
5. Répétez **10 fois** en y allant lentement.



Exercice 2 : Bascule du bassin et activation du muscle transverse abdominal

1. **Couchez-vous sur le dos**, les genoux pliés.
2. Comme la veille, cambrez le dos en creusant la région lombaire (antéversion du bassin). Augmentez l'amplitude si possible.
3. Puis, effectuez le mouvement inverse en **écrasant votre bas du dos contre le sol** (rétroversion du bassin).
4. Placez ensuite votre bassin en position neutre tel qu'enseigné la veille.
5. Contractez votre muscle transverse de l'abdomen en rentrant légèrement le nombril vers le sol, tout en retenant une urine simultanément. **Tenez la contraction pendant 10 secondes.**
6. Répétez le processus 10 fois.



Exercice 3 : Pont

1. Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
2. **Contractez les fessiers** tel qu'enseigné la veille.
3. Poursuivez l'exercice en soulevant le bassin du sol tout en poussant avec les talons. Levez le tronc jusqu'à tolérance et sans aggraver la douleur.
4. Redescendez ensuite tranquillement le bassin au sol.
5. Répétez **15 fois** en prenant des pauses au besoin.



Bonus : Mobilité neurale du nerf sciatique

Note : À faire si votre douleur irradie derrière la jambe

1. Couchez-vous le dos en ayant les **jambes tendues**.
2. Dans un même mouvement, pointez **le pied droit vers l'avant** et ramenez les orteils du pied gauche vers vous.
3. Faites ensuite le mouvement inverse (**pied droit vers vous et pied gauche pointé vers l'avant**).
4. Répétez ces mouvements **20 fois** en y allant lentement.



La science derrière les exercices

- Selon certaines études, le muscle transverse abdominal présente un délai d'activation chez les gens qui souffrent de lombalgie chronique. Comme ce muscle a un effet protecteur sur les vertèbres lombaires, **un délai de contraction peut augmenter le risque de lumbago.**
- Les **exercices de non mise en charge** (c'est-à-dire qui minimisent le stress sur les articulations, comme par exemple couché sur le dos) **réduisent le stress sur les vertèbres**, et **minimisent le risque de blessure.**
- L'exercice du pont est excellent pour engager la chaîne postérieure (muscles à l'arrière du corps tels que les ischio-jambiers, fessiers, spinaux, etc.).

JOUR 3

Muscles engagés, dos fort



[Pour voir les exercices du Jour 3 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"La vie, c'est comme une
bicyclette, il faut avancer pour ne
pas perdre l'équilibre." -
Albert Einstein

Exercice 1 : Sahrman 1

1. **Couchez-vous sur le dos.** Pliez les genoux et utilisez un tapis d'exercice rembourré pour plus de confort. Maintenez une position neutre du bassin, et engagez votre muscle transverse abdominal tel qu'enseigné la veille.
2. **Soulevez la jambe droite** de sorte à ramener le genou droit vers vous (à 90 degrés). Maintenez 3 secondes, puis ramenez le pied au sol tranquillement.
3. **Répétez le même processus avec la jambe gauche.** N'oubliez pas de maintenir une contraction du muscle transverse abdominal.
4. Répétez ces mouvements pendant **10 répétitions par jambe.**



Exercice 2 : Pont (progression)

1. Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
2. **Contractez les fessiers** (comme expliqué les jours précédents)
3. Poursuivez l'exercice en **soulevant le bassin du sol** tout en poussant avec les talons. Restez en position surélevée pendant **5 secondes** (plus que la veille).
4. **Redescendez ensuite doucement le bassin au sol.**
5. Répétez **20 fois** en prenant des pauses au besoin (plus de répétitions que la veille).



Exercice 3 : Bascule du bassin en position quadrupède (4 pattes)

1. Positionnez-vous à 4 pattes (**les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches**). Maintenez le dos bien droit et engagez le muscle transverse en rentrant légèrement le nombril tel qu'enseigné précédemment.
2. En gardant les bras tendus et la nuque fléchie, faites le chat en arrondissant le dos. **Maintenez 3 secondes.**
3. Faites ensuite le mouvement inverse : levez la tête, puis cambrez le dos de manière à accentuer le creux du bas du dos. **Serrez les omoplates unes contre l'autre en maintenant les bras tendus.** Tenez la position **3 secondes**, et revenez ensuite en position de départ.
4. Répétez les mouvements de bascule **10 fois chaque.**



Bonus : Étirement du piriforme

Note : À faire si la douleur irradie vers la jambe

1. **Couchez-vous sur le dos.**
2. **Croisez la jambe symptomatique** de manière à poser le talon sur le genou opposé.
3. **Tirez la jambe non symptomatique vers vous.** À ce stade, vous devriez sentir une sensation d'étirement derrière la fesse symptomatique.
4. **Maintenez l'étirement 30 secondes**, puis répétez **3 fois** en prenant des pauses entre chaque série.



La science derrière les exercices

- Il est important de travailler nos muscles dans **diverses positions** pour simuler certaines activités de la vie quotidienne.
- Il est possible de progresser un exercice en augmentant le **nombre de répétitions**, la **durée de contraction**, la **vitesse du mouvement**, etc.
- Comme le nerf sciatique passe à travers le piriforme, il peut être intéressant d'étirer ce muscle en présence de sciatique.

JOUR 4

Pause revitalisante et marche bienfaisante



[Pour voir les exercices du Jour 4 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Les défis sont ce qui rend la vie intéressante et les surmonter est ce qui donne un sens à la vie."
Joshua J. Marine

Aujourd'hui, c'est jour de repos ! Il n'y a pas d'exercices à faire en tant que tel, principalement pour **laisser reposer le dos** qui a été sollicité dans les derniers jours (et aussi en prévision des exercices des journées subséquentes).

Par contre, il est **fort recommandé de faire une marche d'environ 15-20 minutes** pour maintenir un certain niveau d'activité physique.

Si la marche est difficile, vous pouvez faire quelques ajustements pour vous assurer de ne pas aggraver vos symptômes :

- Prendre des pauses pour **s'asseoir et reposer son dos**, surtout si la douleur augmente pendant la marche.
- **Réduire la vitesse de marche** pour diminuer l'impact sur la colonne vertébrale et les disques intervertébraux.
- Réduire la longueur des pas pour minimiser le stress sur le bassin et la région lombaire.
- Contracter le **muscle transverse abdominal** (tel qu'enseigné) pour engager les muscles stabilisateurs, et réduire la douleur pendant la marche.
- Modifier la posture en se **penchant légèrement vers l'avant**, ou en gardant le tronc droit, selon ce qui vous soulage le plus.
- Faire des **respirations diaphragmatiques profondes** (tel qu'enseigné) pour aider à réduire la douleur et améliorer l'oxygénation des muscles pendant la marche.
- Utiliser des **chaussures de marche appropriées** avec un bon soutien pour réduire l'impact sur les articulations et la colonne vertébrale.
- Éviter les surfaces inégales ou dures qui peuvent augmenter le stress sur le dos et les articulations.
- Marcher sur des terrains plats et réguliers pour réduire les risques de mouvements brusques ou de faux pas qui pourraient aggraver la douleur.
- Utiliser des aides à la marche, comme des **bâtons de marche** ou une **canne**, si nécessaire, pour améliorer l'équilibre et réduire la charge sur le dos.

Si la marche est carrément impossible, vous pouvez opter pour une activité de détente qui requiert un niveau minimal de mouvement. Pensez au jardinage léger, un pique-nique, une séance de photographie en plein air, de la peinture, l'observation des étoiles, etc.

La science derrière les exercices

- Le **repos relatif peut être bénéfique pour votre dos**, par exemple après une crise aiguë (à ne pas confondre avec le repos complet au lit !).
- Marcher permet de réduire le **stress** et **l'anxiété**, qui sont souvent associés à des douleurs chroniques, y compris les maux de dos.
- La **marche renforce les muscles posturaux**, aidant à stabiliser et à soutenir la colonne vertébrale.
- Outre les effets sur la colonne vertébrale, la marche peut aider à la **santé cardiovasculaire, pulmonaire, digestive, mentale**, etc.

JOUR 5

Solidifiez vos fondations



[Pour voir les exercices du Jour 5 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Le plus grand plaisir dans la vie
est de réaliser ce que les autres
vous pensent incapable de
réaliser."
Walter Bagehot

Exercice 1 : Sarhmann 1 (progression)

1. Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés. **Engagez votre muscle transverse abdominal tel qu'enseigné.**
2. **Soulevez la jambe droite** de sorte à ramener le genou droit vers vous (à 90 degrés). Posez ensuite le pied droit au sol **le plus lentement possible.**
3. Répétez le même processus avec la jambe gauche.
4. Répétez ces mouvements pendant **15 répétitions par jambe** (plus de répétitions que la veille).



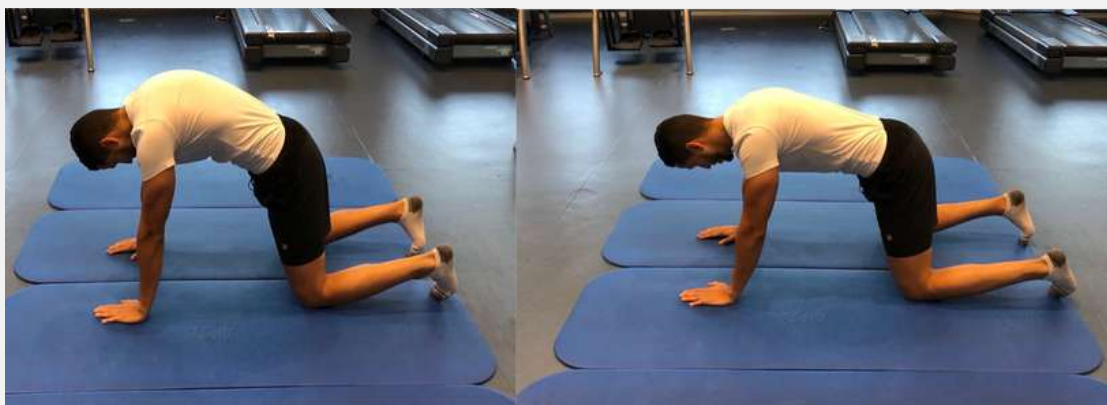
Exercice 2 : Pont marché

1. Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
2. **Décollez le bassin du sol** tout en poussant avec les talons.
3. Dans cette position, **faites des petits pas de manière à ramener les talons vers vous** (vers vos fessiers).
4. Faites ensuite des petits pas de manière à **éloigner les talons de vos fessiers**, vers vos pieds.
5. **Faites 20 pas au total** (mouvements de va-et-vient), en prenant des pauses au besoin.



Exercice 3 : Bascule du bassin et activation du transverse en position quadrupède (4 pattes)

1. **Positionnez-vous à 4 pattes** (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches). Maintenez le dos bien droit. Pour réduire le stress sur vos genoux, utilisez un tapis d'exercice rembourré.
2. Arrondissez le dos en adoptant la **position du chat** (également nommée postéroversion du bassin). **Maintenez 3 secondes**.
3. **Cambrez ensuite le dos** de manière à accentuer le creux du bas du dos (nommé antéversion du bassin). **Maintenez 3 secondes**.
4. Trouvez ensuite la position neutre correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéroversion du bassin.
5. Dans cette position, **engagez le muscle transverse abdominal** en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale.
6. Maintenez la contraction pendant **10 secondes**, et répétez **10 fois**.



Bonus : Mobilité neurale du nerf sciatique

Note : À faire si la douleur irradie derrière la jambe

1. Couchez-vous sur le dos en ayant **les jambes tendues**.
2. Attrapez la jambe symptomatique en posant vos mains derrière la cuisse.
3. Dans un même mouvement, **tirez les orteils vers vous et tendez la jambe vers le ciel** jusqu'à tolérance. **Maintenez 3-5 secondes**, puis ramenez le talon vers la cuisse.
4. Faites le mouvement de va-et-vient **20 fois**, en maintenant vos mains autour de la cuisse symptomatique.



La science derrière les exercices

- La **surcharge progressive** de vos muscles et tissus constitue **LA solution ultime pour renforcer votre corps**, et mettre fin à vos douleurs sur le long terme. En d'autres mots, cette approche vise à augmenter progressivement l'intensité et la complexité des exercices pour renforcer les muscles du dos et améliorer la tolérance aux mouvements, tout en évitant les exacerbations de la douleur.
- Mobiliser le nerf sciatique via des exercices (**appelés « mobilisation neurale »**) peut aider à réduire les **engourdissements** et **picotements** ressentis dans la jambe.

JOUR 6

Sculptez vos fessiers pour un dos solide



[Pour voir les exercices du Jour 6 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Le courage n'est pas l'absence
de peur, mais la capacité de
vaincre ce qui fait peur."
Nelson Mandela

Exercice 1 : Sahrman 2

1. Couchez-vous sur le dos et **engagez votre muscle transverse abdominal** tel qu'enseigné.
2. En maintenant le genou à 90 degrés, soulevez les **2 jambes de sorte à ramener les genoux vers vous**.
3. Dans cette position, glissez une jambe vers le bas jusqu'à **l'extension complète** (ou selon tolérance). Il faut glisser le pied contre le sol à ce stade.
4. Ramenez ensuite la jambe étendue en position initiale, et **faites le même mouvement avec l'autre jambe**.
5. Répétez ces mouvements pendant **10-15 répétitions par jambe**.



Exercice 2 : Pont marché (progression)

1. **Couchez-vous sur le dos**
2. **Soulevez les fesses du sol tout en poussant avec les talons.** La progression serait de garder les bras en l'air (de sorte qu'ils ne touchent pas le sol).
3. Dans cette position, faites des petits pas de manière à ramener les talons vers vous (vers vos fesses).
4. Faites ensuite des petits pas de manière à **éloigner vos talons de vos fesses.**
5. Faites une **vingtaine de pas au total**, en prenant des pauses au besoin.



Exercice 3 : Extension de hanche en position quadrupède (4 pattes)

1. **Positionnez-vous à 4 pattes** (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches).
2. Trouvez ensuite la **position neutre** (correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéroversion du bassin, tel qu'enseigné).
3. Dans cette position, **étendez une jambe vers l'arrière** en vous assurant de pointer le pied le **plus loin** possible derrière.
4. **Revenez tranquillement en position initiale**, et répétez avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements pendant **10 répétitions par jambe**.



La science derrière les exercices

- Il est tout à fait normal de ressentir des recrudescences de douleurs occasionnelles. Cela ne veut pas dire qu'on a forcément aggravé notre condition. Parfois, il s'agit simplement d'**une réponse du système nerveux à une situation particulière** (comme un stress).
- **Lorsque la douleur devient importante**, il est pertinent **de discuter avec son médecin** pour clarifier le diagnostic, et déterminer s'il convient de prendre des médicaments. En attendant, des modalités comme la **chaleur** ou la **glace** peuvent soulager les symptômes à court terme.

JOUR 7

Révision et attitude positive



[Pour voir les exercices du Jour 7 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Chaque jour est une nouvelle
chance de changer ta vie."
Anonyme

Pas de nouveaux exercices pour aujourd'hui !
Profitez-en plutôt pour **faire les exercices** démontrés jusque-là qui font du bien et / ou qui ne sont pas encore maîtrisés.

La science derrière les exercices

- Choisir des **exercices et des activités qui nous procurent du plaisir** est essentiel à une **guérison optimale**. La route est parsemée d'embûche, et une **attitude positive** associée à **une motivation de fer** est essentielle pour demeurer actif en dépit du mal de dos !

JOUR 8

Apaisement par la méditation pleine conscience



[Pour voir les exercices du Jour 8 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"La douleur que tu ressens
aujourd'hui sera la force que tu
ressentiras demain."
Anonyme

Aujourd'hui encore, il n'y a pas de nouveaux exercices en tant que tel !
Par contre, j'en profite pour intégrer **une pratique de méditation** qui peut vous aider à soulager vos symptômes.

Il s'agit de la méditation « **pleine conscience** », ou « **Mindfulness** » en anglais :

1. Cherchez un **environnement silencieux** et **propice au calme** pour faire votre séance de méditation.
2. Trouvez une **position confortable** qui n'augmente pas vos douleurs (vous pouvez vous asseoir sur une chaise, ou même vous coucher sur le dos s'il le faut).
3. **Fermez les yeux**, ou concentrez-vous à **fixer un point**.
4. Portez **TOUTE votre attention UNIQUEMENT** sur votre **respiration**. Vous pouvez soit respirer normalement, soit encore pratiquer la respiration diaphragmatique dont nous avons parlé antérieurement.
5. Durant la respiration, vous verrez que vous aurez des idées qui vous traverseront l'esprit. Ne cherchez surtout pas à les bloquer ou les contrôler !!! Une fois l'idée passée, **portez votre attention vers votre respiration à nouveau**.
6. Faites l'exercice pendant **3 minutes initialement**. Si cette pratique vous procure une sensation de détente, refaites-la un autre jour en ajoutant 1 minute à la fois. L'objectif à court terme est d'atteindre **10 minutes ininterrompues**.

La science derrière les exercices

- La méditation, en plus de vous calmer l'esprit, procure également des **effets physiologiques** favorisant la **guérison de votre dos** : **réduction du stress, amélioration de la concentration, réduction de la tension artérielle, amélioration du sommeil**, etc.
- Un des objectifs principaux de la méditation pleine conscience est d'accueillir vos pensées avec bienfaisance, puis de les laisser passer sans commenter. **Essayez de prendre le plus de recul possible** (peu importe vos pensées), un peu comme si vous observiez quelqu'un d'autre.
- En pratiquant la pleine conscience, on peut diminuer **la perception de la douleur** en modifiant la façon dont le cerveau interprète les signaux de douleur.
- La pleine conscience aide à **réguler les émotions**, réduisant les réactions impulsives et favorisant un **état d'esprit plus calme et stable**. Cette approche bienveillante et sans jugement envers soi-même peut à la longue améliorer l'estime de soi et la résilience émotionnelle.

JOUR 9

Stabilité du tronc et soutien dorsal



[Pour voir les exercices du Jour 9 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Ne regarde pas l'escalier,
regarde juste chaque marche.
Notre but n'est pas de voir ce qui
se trouve au loin, mais de faire le
prochain pas."
Martin Luther King Jr.

Exercice 1 : Sahrman 3

1. **Couchez-vous sur le dos** et engagez votre muscle transverse abdominal tel qu'enseigné.
2. En maintenant le genou à 90 degrés, **soulevez les 2 jambes** de sorte à ramener les genoux vers vous.
3. Dans cette position, **glissez une jambe vers le bas jusqu'à l'extension complète**. Contrairement au Jour 6, essayez si possible de garder le pied en l'air sans toucher le sol.
4. **Ramenez la jambe en position** initiale, et faites le même mouvement avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements **10 fois par jambe**.



Exercice 2 : Pont avec extension des genoux alternée

1. **Couchez-vous sur le dos.**
2. **Soulevez les fesses du sol** en poussant avec vos pieds contre le sol.
3. En position haute, allongez une jambe de manière à tendre le genou, et ainsi maintenir la jambe en extension complète.
4. **Redescendez tranquillement la jambe tendue au sol** et revenez en position initiale.
5. Répétez ensuite la même séquence, mais cette fois en soulevant l'autre jambe.
6. Faites ces mouvements pendant une **dizaine de répétitions par jambe**. Prenez des pauses au besoin.



Exercice 3 : Superman à 4 pattes

1. **Positionnez-vous à 4 pattes** (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches). Pour réduire le stress sur vos genoux, utilisez un tapis d'exercice rembourré.
2. Trouvez la position neutre correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéversion du bassin.
3. Dans cette position, **engagez le muscle transverse abdominal** en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale.
4. Dans un même mouvement, **étendez la jambe droite vers l'arrière** tandis que vous soulevez le bras gauche vers le ciel. Assurez-vous de **minimiser la rotation du tronc pendant le mouvement**.
5. Revenez tranquillement en position initiale. Répétez ensuite en **soulevant simultanément la jambe gauche et le bras droit**.
6. Répétez ces mouvements pendant une **dizaine de répétitions par jambe**.



Bonus : Mise en tension du nerf sciatique

Note : À faire si la douleur irradie derrière la jambe

1. **Allongez-vous sur le dos** et **placez une ceinture**, serviette ou autre autour du pied de la jambe symptomatique.
2. En s'aidant des bras, **levez la jambe vers vous en la gardant la plus tendue possible**. Cesser au moment où vous sentirez une tension confortable à l'arrière de la jambe.
3. Revenez ensuite doucement en position initiale.
4. Répétez le mouvement pendant une **quinzaine de répétitions**.
5. Ne poursuivez pas l'exercice si vous ressentez une douleur lancinante, ou si apparaissent des **engourdissements** ou **picotements**.



La science derrière les exercices

- Renforcer et favoriser un contrôle moteur des muscles abdominaux peut aider à **diminuer la courbure excessive dans le bas du dos** (appelée hyperlordose lombaire).
- Si un exercice est trop douloureux, il existe toujours des **alternatives** ou une régression permettant de travailler sans douleur excessive.

JOUR 10

Équilibre et stabilité dynamique (avec ballon Suisse)



[Pour voir les exercices du Jour 10 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Le seul moyen de faire un
excellent travail est d'aimer ce
que vous faites." -
Steve Jobs

Note : Si vous désirez vous procurer un ballon Suisse sur Amazon (incluant une base de stabilité pour une sécurité accrue), [consultez le lien suivant](#).

En utilisant ce lien affilié, vous soutenez mon travail sans aucun coût supplémentaire pour vous.

Exercice 1 : Sahrman 3 (progression)

1. Couchez-vous sur le dos et engagez votre muscle transverse abdominal tel qu'enseigné.
2. **Soulevez les 2 jambes** de sorte à ramener les genoux vers vous (en les maintenant à 90 degrés).
3. Dans cette position, glissez une jambe vers le bas jusqu'à l'extension complète. Si possible, **essayez de garder le pied en l'air sans toucher le sol** et allez-y le plus lentement possible.
4. Ramenez la jambe en position initiale, et faites le même mouvement avec l'autre jambe.
5. Répétez ces mouvements **15 fois par jambe** (contrairement à la veille où vous deviez faire **10 répétitions par jambe**).



Exercice 2 : Pont avec ballon Suisse

Note : Pour une utilisation sûre et sans danger du ballon Suisse, je vous recommande un ballon Suisse avec cerceau de stabilité comme [celui-ci disponible sur Amazon](#).

Si vous n'avez pas de ballon Suisse, vous pouvez utiliser votre lit, un banc, une table solide, etc.

1. Couchez-vous sur le dos, **les mollets en appui sur un ballon Suisse**.
2. **Soulever les hanches** pour que le corps forme une ligne droite. Seuls les omoplates, les mollets et les talons sont en appui.
3. **Maintenez 3 secondes** puis revenez en position initiale.
4. **Répétez 10 fois** en vous assurant de garder le tronc aussi stable que possible.



Exercice 3 : Position assise sur ballon Suisse

Pour cet exercice, rien de plus simple ! Si vous avez un **ballon Suisse** à la maison ou au boulot (je vous conseille un ballon avec cerveau de stabilité pour diminuer les risques), il suffit de **s'asseoir dessus pendant une vingtaine de minutes** –pour travailler, regarder la télévision, surfer sur Internet ou lire votre bouquin préféré– à vous de choisir !



Si vous n'avez pas de ballon, il suffit de s'asseoir **SANS SUPPORT**. Vous pouvez utiliser un tabouret, ou simplement ne pas appuyer votre dos contre le dossier d'une chaise.

Bonus : Alternative pour les seniors ayant des pertes d'équilibre

Note : À faire si vous avez des problèmes d'équilibre, et n'êtes pas à l'aise avec le ballon Suisse

1. Placez une **chaise solide** ou tenez-vous près d'un mur pour avoir un support à portée de main en cas de besoin.
2. **Tenez-vous debout** avec les **pieds écartés** à la largeur des épaules sur une surface plane et stable.
3. Placez une main sur le dossier de la chaise ou contre le mur pour vous aider à **maintenir votre équilibre**.
4. **Soulevez lentement la jambe gauche** de quelques centimètres du sol. La jambe fixée au sol peut être légèrement pliée ou maintenue droite.
5. Essayez de tenir cette position pendant quelques secondes, en commençant par **5 secondes**. Augmentez progressivement le temps de maintien de la position chaque jour, en ajoutant quelques secondes à chaque exercice. L'objectif est de tenir **20 à 30 secondes sur une jambe**.
6. Répétez ensuite l'exercice en levant la jambe droite.



La science derrière les exercices

- Le ballon suisse favorise **l'amélioration de l'équilibre** et de la proprioception, ce qui contribue à **renforcer les muscles profonds du dos** et à prévenir les blessures.
- L'instabilité du ballon suisse lors des exercices oblige les muscles du tronc à constamment **travailler de manière synergique** pour **maintenir l'équilibre**, renforçant ainsi la **stabilité de la colonne vertébrale**.
- L'utilisation régulière du ballon suisse peut contribuer à **améliorer la coordination neuromusculaire**, permettant un meilleur **contrôle des mouvements** et une réduction des risques de faux mouvements.
- Certaines études scientifiques ont montré que les personnes âgées avec des douleurs lombaires présentent des performances d'équilibre significativement réduites par rapport à leurs homologues en bonne santé.
- Les exercices de stabilité et d'équilibre améliorent la **proprioception**, ce qui permet de **mieux contrôler les mouvements** et de **réduire le risque de chute** chez les **personnes âgées**.
- En travaillant sur l'équilibre, les personnes âgées peuvent développer une plus grande confiance en leurs capacités physiques, réduisant ainsi **l'anxiété** liée aux mouvements et aux chutes potentielles.

JOUR 11

Initiation à la torsion contrôlée



[Pour voir les exercices du Jour 11 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Peu importe à quelle vitesse tu avances, tant que tu ne t'arrêtes pas."
Confucius

Exercice 1 : Superman inversé

1. Couchez-vous sur le dos et ramenez les **2 jambes** à **90 degrés** tel qu'illustré ci-dessous.
2. Dans un même mouvement, **allongez la jambe gauche** et le **bras droit** en les ramenant le plus près possible du sol (vous pouvez les déposer au sol si nécessaire).
3. Revenez tranquillement en position initiale, et répétez avec la jambe droite et le bras gauche.
4. Répétez ces mouvements **10 fois par jambe**.



Exercice 2 : Bascule du bassin sur ballon Suisse

Note : Pour une utilisation sûre et sans danger du ballon Suisse, je vous recommande un ballon Suisse avec cerceau de stabilité comme celui-ci disponible sur Amazon.

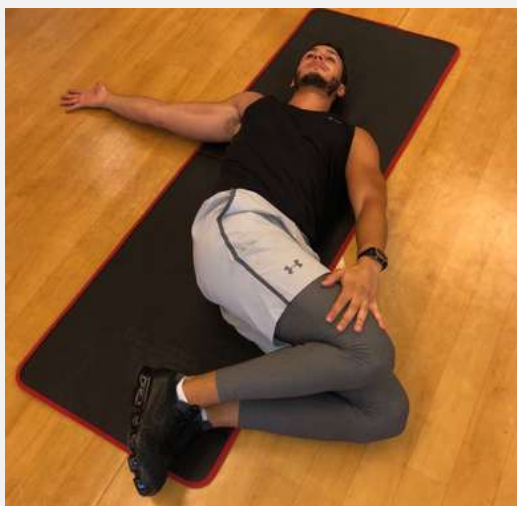
Si vous n'avez pas de ballon, il suffit de s'asseoir **SANS SUPPORT**. Vous pouvez utiliser un tabouret, ou simplement ne pas appuyer votre dos contre le dossier d'une chaise.

1. Assoyez-vous sur un **ballon Suisse** (ou une alternative).
2. **Affaissez le tronc** de manière à **basculer votre bassin vers l'arrière** (postéroversion). Tenez **3 secondes** dans cette position.
3. Ensuite, cambrez le dos de manière à vous maintenir aussi grand que possible (antéversion). Maintenez cette position pendant **3 secondes également**.
4. Répétez le mouvement de va-et-vient pendant **15 répétitions**.



Exercice 3 : Torsion lombaire active

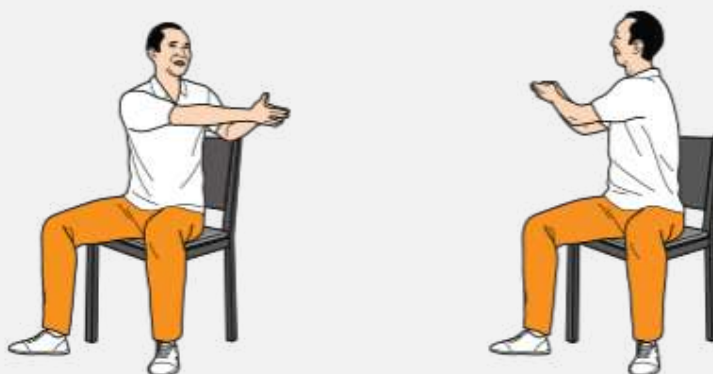
1. Couchez-vous sur le dos et **pliez les genoux à 90 degrés**. Vos pieds doivent toucher le sol.
2. En maintenant les genoux et chevilles rapprochés, ramenez activement les genoux vers la droite, puis basculez-les tranquillement vers la gauche (**tel un essuie-glace**).
3. Dès lors que vous arrivez en fin de mouvement, vous pouvez ajouter une légère surpression de 5 secondes avec la main pour sentir un léger étirement au niveau du flanc.
4. Répétez le mouvement de **va-et-vient 15 fois**.



Bonus : Alternative pour les seniors ayant des pertes d'équilibre

Note : À faire si vous avez des problèmes d'équilibre, et n'êtes pas à l'aise avec le ballon Suisse

1. Asseyez-vous sur une chaise stable avec **les pieds à plat sur le sol**.
2. Avancez légèrement pour que votre dos ne soit pas appuyé contre le dossier de la chaise. **Placez ensuite vos bras devant vous, les mains jointes.**
3. Tournez lentement le haut de votre corps vers la droite. Maintenez cette position pendant **3 secondes**. Revenez lentement à la position de départ, bras toujours devant vous.
4. Tournez ensuite lentement le haut de votre corps vers la gauche. Maintenez cette position pendant **3 secondes**. Revenez lentement à la position de départ, bras toujours devant vous.
5. Répétez ces mouvements de rotation (droite et gauche) un total de **20 fois**.



La science derrière les exercices

- Il peut être préférable de commencer les mouvements de **torsion du tronc** lorsque les mouvements dans le plan avant-arrière (nommé plan sagittal) sont maîtrisés.
- Les mouvements de torsion lombaire aident à améliorer la **flexibilité de la colonne vertébrale**, permettant des mouvements **plus fluides** et réduisant le risque de blessures dues à la raideur.
- En pratiquant des mouvements de torsion, on prépare le corps à effectuer des **activités quotidiennes** qui impliquent des rotations du tronc, comme se tourner pour attraper un objet ou faire du sport.

JOUR 12

Flexibilité et détente par les étirements



[Pour voir les exercices du Jour 12 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Le bonheur ne dépend pas de ce que vous êtes ou de ce que vous possédez, il dépend uniquement de ce que vous pensez." - Dale Carnegie

Aujourd'hui, c'est journée 100% étirements !

Étirement 1 : Torsion lombaire passive

1. **Allongez-vous sur le dos** en ayant les **jambes tendues**.
2. Dans un mouvement de torsion, **allongez le bras droit sur le côté**, et ramenez la jambe droite vers le côté gauche (tel qu'illustré).
3. En utilisant le bras gauche, ajoutez une surpression au **niveau de la cuisse droite** pour augmenter le niveau d'étirement en torsion (selon tolérance).
4. Vous sentirez un étirement au niveau du flanc droit, ainsi que dans la fesse et le côté de la jambe droite. Maintenez l'étirement **pendant 30 secondes**, prenez une courte pause, puis répétez **3 séries**.
5. Faites ensuite l'étirement du côté opposé



Étirement 2 : Étirement du psoas en position chevalier

1. Placez-vous en **position de chevalier** tel qu'illustré. La jambe droite devrait être en avant, et vous devriez avoir le genou gauche au sol. Si besoin, appuyez votre genou gauche sur un oreiller.
2. **Avancez votre bassin vers l'avant** tout en gardant le dos droit, jusqu'à sentir une tension sur le haut de la cuisse gauche.
3. Maintenir l'étirement environ **30 secondes**, prenez une courte pause, puis répétez **3 séries**.
4. Faites ensuite l'étirement du côté opposé.



La science derrière les exercices

- En étirant certains muscles clés, on peut **diminuer le stress** sur les **vertèbres lombaires** et ainsi **diminuer sa douleur au dos**.
- Les étirements réguliers dans le cadre de la rééducation du mal de dos peuvent contribuer à **améliorer la flexibilité musculaire**, réduisant ainsi la raideur et la tension dans la région lombaire.
- Les étirements ciblés peuvent aider à **relâcher les muscles contractés** ou tendus, ce qui favorise la **détente musculaire** et **réduit les spasmes** qui peuvent aggraver les symptômes du mal de dos.
- Les études sur les étirements dans la rééducation du mal de dos ne sont pas unanimes quant à leur efficacité. Par contre, si des bienfaits sont ressentis en les pratiquant, **ils sont fortement recommandés**.

JOUR 13

"Core" solide grâce au gainage



[Pour voir les exercices du Jour 13 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Ne laisse jamais une mauvaise situation te faire croire que tu as une mauvaise vie." - Anonyme

Exercice 1 : Gainage (à genoux)

1. **Placez-vous à plat ventre au sol.** Pour réduire le stress sur vos coudes et genoux, utilisez un tapis d'exercice rembourré.
2. **Levez votre tronc** de manière à être supporté uniquement par vos pieds, vos genoux et vos avant-bras. Placez un oreiller sous vos genoux au besoin si vous n'avez pas de tapis d'exercice approprié.
3. **Maintenez la position** pendant une **dizaine de secondes** (ou selon tolérance).
4. Revenez en position initiale, et **répétez la séquence une dizaine de fois**.



Exercice 2 : Flexion de hanche sur ballon Suisse

Note : Pour éviter le risque de chute, ayez une surface solide près de vous. Pour plus de sécurité, utilisez un ballon Suisse avec cerceau de stabilité comme celui-ci.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec le ballon Suisse, utilisez un tabouret ou une chaise (sans appuyer votre dos contre le dossier).

1. Asseyez-vous sur un ballon suisse en étant le plus droit possible. Les **pieds doivent reposer fermement au sol**.
2. Levez la jambe droite vers le ciel en maintenant le **genou plié à 90 degrés**. Gardez la jambe en l'air pendant **5 secondes**.
3. Redéposez le pied au sol et répétez la séquence avec l'autre jambe.
4. Répétez ces mouvements **10 répétitions par jambe**.



Exercice 3 : Fente avant

1. Placez-vous **debout** en ayant une jambe devant l'autre. (La jambe droite devant, et la jambe gauche derrière).
2. En maintenant le tronc stable, descendez vers le sol en **pliant les 2 genoux**.
3. Remontez en position initiale.
4. Faites **10 répétitions** en prenant des pauses au besoin, et en s'assurant de ne pas créer de douleur aux genoux. N'oubliez pas de maintenir le tronc aussi stable que possible.
5. Répétez la séquence en ayant la jambe opposée en position avant.



La science derrière les exercices

- Privilégiez les exercices de gainage si la douleur lombaire est incapacitante. Ce type d'exercices maintient le **tronc droit**, tandis que les exercices de redressement assis comme les redressements assis peuvent **augmenter la pression intra-discale** (stress sur les disques intervertébraux).
- Les exercices de gainage travaillent simultanément les **abdominaux**, les **obliques** et les **muscles du dos**, offrant un soutien complet et équilibré à la colonne vertébrale.
- En pratiquant régulièrement le gainage, on augmente la tolérance à l'exercice et la capacité à **effectuer des activités physiques sans provoquer de douleur**.

JOUR 14

Jambes puissantes pour un dos sans douleur



[Pour voir les exercices du Jour 14 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Tu ne peux pas changer les vents, mais tu peux ajuster tes voiles."
Aristote

Exercice 1 : Gainage latéral (à genoux)

1. Placez-vous sur le côté gauche, à même le sol. Utilisez un tapis d'exercice rembourré pour plus de confort.
2. **Levez votre tronc** de manière à être supporté uniquement par vos pieds, genou et avant-bras gauches. Si vous avez des douleurs à l'épaule, placez la main droite au sol pour plus de support.
3. Maintenez la position pendant **10 secondes** (ou selon tolérance).
4. Revenez en position initiale, et **répétez la séquence 10 fois**.
5. Recommencez la séquence sur le côté droit.



Exercice 2 : Extension des genoux sur ballon Suisse

Note : Pour éviter le risque de chute, ayez une surface solide près de vous. Pour plus de sécurité, utilisez un ballon Suisse avec cerceau de stabilité comme celui-ci.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec le ballon Suisse, utilisez un tabouret ou une chaise (sans appuyer votre dos contre le dossier).

1. **Asseyez-vous sur un ballon Suisse** (ou alternative) en gardant le dos bien droit.
2. Allongez la jambe droite vers le haut de manière à **garder le genou en extension complète**. Maintenez la jambe en l'air pendant **5 secondes**.
3. Redéposez le pied au sol, et répétez la séquence avec la jambe gauche.
4. Répétez ces mouvements **10 répétitions par jambe**.



Exercice 3 : Fentes marchées (ou alternées)

1. Placez-vous debout en vous assurant qu'il y ait assez d'espace devant vous.
2. Faites un **grand pas en avant** avec la jambe droite et **pliez les genoux** pour descendre en position de fente avant, en maintenant le **tronc droit et stable**.
3. **Relevez votre corps** et ramenez votre pied gauche au même niveau que votre pied droit, ou revenez à la position de départ si vous n'avez pas assez d'espace.
4. Faites maintenant un **grand pas** en avant avec la jambe gauche et **pliez les genoux** pour descendre en position de fente avant.
5. **Relevez votre corps** et ramenez votre pied droit au même niveau que votre pied gauche, ou revenez à la position de départ.
6. Répétez la séquence en **alternant les jambes**, en avançant vers l'avant ou en restant sur place selon l'espace disponible.
7. Faites **10 pas par jambe** en prenant des pauses au besoin.



La science derrière les exercices

- En travaillant la force de vos jambes, ça va **éviter de surcharger votre dos** (par exemple, en permettant de plier les genoux de façon alternative au lieu de constamment pencher son tronc vers l'avant pour ramasser quelque chose au sol).
- En renforçant les muscles des cuisses et des fessiers, vous améliorez également la **stabilité du bassin**, ce qui joue un rôle clé dans le **soutien de la colonne vertébrale** et la **prévention des douleurs dorsales**.
- L'amélioration de la force des membres inférieurs aide à mieux **absorber les chocs et les impacts**, diminuant ainsi la transmission des forces directement au dos et **réduisant les risques de blessures**.

JOUR 15

Gainage et stabilisation lombaire avancée



[Pour voir les exercices du Jour 15 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Ce n'est pas la force, mais la
persévérance qui fait les grandes
œuvres."

Samuel Johnson

Exercice 1 : Gainage

1. Placez-vous à **plat ventre au sol**.
2. Levez votre tronc de manière à être supporté uniquement par vos pieds et vos avant-bras. Idéalement, les **genoux devraient être en l'air** (contrairement au jour 13).
3. Maintenez la position pendant **10 secondes** (ou selon tolérance).
4. Revenez en position initiale, et **répétez la séquence 10 fois**.



Exercice 2 : Planche de l'ours

1. **Positionnez-vous à 4 pattes** (Les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches).
2. Trouvez ensuite la position neutre correspondant à la position du bassin à mi-chemin de l'antéversion et de la postéroversion du bassin tel qu'enseigné.
3. Dans un même mouvement, poussez avec les bras et soulevez les 2 genoux du sol simultanément.
4. Maintenez la position pendant **10 secondes** (ou selon tolérance), puis revenez en position initiale.
5. Répétez le mouvement **10 fois**.



Exercice 3 : Fentes marchées avec composante de rotation

1. Placez-vous **debout** en vous assurant qu'il y ait assez d'espace devant vous.
2. Faites un **grand pas en avant** (jambe droite en premier).
3. Dans un même mouvement, **pliez les genoux** de manière à vous retrouver en position de fente avant.
4. Dans cette position, rejoignez les mains en gardant les bras droits devant vous. Faites un mouvement de torsion du côté droit, puis du côté gauche, avant de revenir en position initiale.
5. **Relevez ensuite votre corps** en ramenant la jambe arrière au même niveau que la jambe avant.
6. Maintenant, faites un **grand pas en avant** avec l'autre jambe (jambe gauche).
7. Répétez la séquence de manière à avancer vers l'avant tout en faisant des **mouvements de fentes** et de **rotations bilatérales**.
8. Faites 10 pas de cette manière, en prenant des pauses au besoin.



La science derrière les exercices

- L'amélioration de vos symptômes peut plafonner après quelques semaines. Comme pour la perte de poids, **il faut généralement plus d'efforts** après un certain temps pour continuer de voir du progrès.
- La progression peut être influencée par d'autres facteurs comme le **stress**, la **qualité du sommeil et l'alimentation**. Une approche holistique (comme ce programme) qui prend en compte ces aspects peut améliorer les résultats.
- La documentation de vos progrès, par exemple en tenant un **journal de bord**, peut aider à **identifier les déclencheurs de douleur** et à ajuster les exercices en conséquence.

JOUR 16

Activité cardio pour soulager vos lombaires



[Pour voir les exercices du Jour 16 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Ce n'est pas la montagne que nous conquérons, mais nous-mêmes."
Edmund Hillary

L'objectif du jour est de pratiquer une **activité cardiovasculaire**.

En gros, il suffit de trouver une activité qui **augmentera votre fréquence cardiaque** et vous fera transpirer, **sans pour autant aggraver votre douleur lombaire**.

Que ce soit la marche rapide, la nage en piscine, le vélo, la machine Elliptique, choisissez une activité qui vous fera bouger dans un cadre sûr !

La science derrière les exercices

- Les **exercices cardiovasculaires** peuvent avoir un **effet positif sur votre lombalgie**, sans parler de votre santé générale. En effet, ce type d'exercice permet notamment de **désensibiliser les nerfs hypersensibles**, et **stimuler la circulation sanguine**.
- L'activité cardiovasculaire favorise la **libération d'endorphines**, qui agissent comme des **analgésiques naturels** et peuvent réduire la perception de la douleur.
- En augmentant la fréquence cardiaque et la circulation sanguine, les exercices cardiovasculaires aident à **apporter plus d'oxygène** et de **nutriments aux muscles** et aux **tissus**, favorisant ainsi la guérison.
- Le cardio permet de maintenir un **poids corporel sain**, ce qui réduit la pression sur la colonne vertébrale et les articulations, diminuant ainsi le risque de douleurs lombaires.

JOUR 17

Libérez vos hanches pour
soulager votre dos



Suivez la « routine mobilité » en cliquant sur l'image, ou en cliquant [ici](#).

La motivation du jour

"Le plus beau moment est celui
que vous n'avez pas encore
vécu."
Anonyme

Aujourd'hui, nous allons mettre l'accent sur la **mobilité de votre colonne vertébrale et de vos hanches**.

Une bonne santé du dos implique que nos muscles sont assez flexibles, et que nos articulations sont capables de se mobiliser dans différents plans de manière sûre.

La science derrière les exercices

- Une **meilleure flexibilité** et **souplesse des hanches** permet une meilleure répartition des mouvements entre le bas du dos et les hanches, **réduisant ainsi la pression sur la colonne lombaire**.
- Une plus grande amplitude de mouvement dans les hanches facilite les mouvements fonctionnels comme se pencher ou s'accroupir, **réduisant le besoin de solliciter excessivement le dos**.
- Des hanches souples peuvent aider à **maintenir une démarche plus naturelle et fluide**, réduisant les contraintes mécaniques sur la colonne vertébrale.

JOUR 18

Routine de renforcement pour une colonne robuste



Suivez la « routine de renforcement » en cliquant sur l'image, ou en cliquant [ici](#).

La motivation du jour

"Le succès, c'est tomber sept fois, se relever huit."
Proverbe japonais

Après avoir intégré la mobilité la veille, il convient également de **renforcer les muscles qui aident à supporter la colonne et stabiliser les vertèbres lombaires**.

Que ce soit les abdominaux ou autres muscles du tronc, il est important de maximiser votre force afin de prévenir les récurrences de blessure.

La science derrière les exercices

- Le renforcement des muscles abdominaux et du tronc est essentiel pour **soutenir efficacement la colonne vertébrale et stabiliser les vertèbres lombaires**.
- En développant la force des muscles du tronc, on améliore la posture générale, **réduisant ainsi les risques de douleurs et de blessures au dos**.
- Une colonne vertébrale bien soutenue par des muscles forts est moins susceptible de subir des blessures lors de mouvements brusques ou d'activités physiques intenses.

JOUR 19

Tous les éléments réunis pour un dos en harmonie



Visionnez notre « routine intégration » en cliquant sur l'image, ou en cliquant [ici](#).

La motivation du jour

"La patience est amère, mais
son fruit est doux."
Jean-Jacques Rousseau

L'ultime étape consiste à **intégrer à votre routine tous les éléments dont on a discuté durant les dernières semaines.**

Que ce soit la **mobilité**, la **flexibilité musculaire**, la **souplesse des articulations** et des nerfs, le **contrôle et la stabilité**, tous ces éléments favorisent une santé optimale du dos

JOUR 20

Choix alimentaires pour éliminer vos douleurs



[Pour voir les exercices du Jour 20 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image](#)

La motivation du jour

"Il y a une force plus puissante
que la vapeur, l'électricité et
l'énergie atomique : la volonté."
Albert Einstein

Aujourd'hui, c'est **journée repos** !

Votre seul objectif sera de faire attention à votre alimentation en adoptant une **alimentation anti-inflammatoire**.

Plus spécifiquement, il faut qu'au moins un de vos repas de la journée soit composé d'**aliments qui réduisent l'inflammation du corps**.

Parmi les plus connus, on compte :

- Curcuma
- Gingembre
- Ail
- Poissons gras
- Huile d'olive
- Poivrons
- Champignons
- Avocat
- Brocolis
- Thé vert
- Raisins
- Chocolat noir
- etc.

En outre, on va éviter (ou du moins minimiser) les aliments qui pourraient **aggraver l'inflammation** : friture, «fast food», boissons gazeuses, gâteaux et confiseries, alcool, etc.

Bon appétit !

La science derrière l'alimentation anti-inflammatoire

- Selon certaines études, l'[alimentation anti-inflammatoire](#) pourrait favoriser la guérison optimale de votre dos en réduisant l'inflammation générale.
- Essentiellement, vous devriez privilégier les aliments qui ont une action anti-inflammatoire (comme ces [13 aliments anti-inflammatoires expliqués en vidéo](#)).
- À l'inverse, **limitez les aliments transformés**, les **sucres ajoutés** et les **graisses saturées** pour diminuer l'inflammation systémique et améliorer la santé de votre dos.
- N'oubliez pas qu'une **hydratation adéquate** est essentielle pour maintenir la santé des disques intervertébraux, la lubrification des articulations vertébrales, et la **prévention de la fatigue musculaire**.

JOUR 21

Bilan global pour une santé du dos renouvelée



Pour voir les exercices du Jour 21 en vidéo, cliquez ici ou sur l'image (recapitulatif).

La motivation du jour

"Continuez d'avancer quoi qu'il arrive. Un jour, la douleur disparaîtra et ce qui restera sera votre fierté et votre détermination."

Anonyme

Pour ce dernier jour de traitement, je voudrais récapituler les concepts et exercices que nous avons couverts durant ces 3 dernières semaines.

Voici quelques enseignements clés à retenir :

- Si vous êtes arrivé(e) jusque-là, c'est grâce à notre **persévérance inébranlable**, votre désir ardent d'**améliorer votre vie**, votre **témérité** devant les recrudescences de douleur, et votre **conviction** en vos capacités de guérison. **Mille fois bravos !**
- Les exercices requièrent un minimum d'équipement ; ils peuvent donc être reproduits presque **N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND !**
- Tous les exercices ont été **conçus pour soulager vos symptômes**. Ils ont été **progressés petit à petit** afin de ne pas aggraver votre douleur.
- Les exercices comportent plusieurs éléments nécessaires à une bonne santé du dos, tels que : **mobilité, stabilité, force, souplesse, contrôle, détente**, etc.
- D'autres facteurs essentiels à une guérison optimale ont également été intégrés au programme : **respiration, activité cardiovasculaire, méditation, alimentation, équilibre, coordination**, etc.
- Il faut savoir trouver **l'équilibre entre repos relatif (lorsque le dos fait trop mal) et exercices thérapeutiques** pour continuer d'avancer.
- N'oubliez pas que c'est en adoptant une approche PROACTIVE que vous améliorerez votre qualité de vie à long terme.

Par ailleurs, j'aimerais que vous preniez un long moment pour **réfléchir** et **méditer sur les enseignements** tirés de ce programme. Je vous serai infiniment reconnaissant si vous puissiez me **partager votre avis**, et me faire un **retour d'expérience**.



[Cliquez ici pour connaître les retours d'expérience d'autres participants, et partager vos enseignements suite au programme 21 jours contre le mal de dos.](#)

Conclusion : Faire perdurer les bonnes habitudes

Mille fois bravo ! Vous avez officiellement complété le **Programme 21 jours contre le mal de dos**.

Vous étiez peut-être ignorant des bienfaits de l'exercice pour soigner votre mal de dos. Ou encore, vos douleurs vous empêchaient d'être aussi actif que souhaité.

J'espère que vous avez vu une différence en effectuant ce programme. Ce qui est certain, c'est que celui-ci vous offre la base permettant de **se prendre en main et transformer votre quotidien**.

Par contre, compléter ce programme de 21 jours n'est probablement pas suffisant pour mettre définitivement un terme à vos problèmes de dos.

On dit qu'il faut 21 jours pour changer une habitude. Mais il faut 90 jours pour en faire un style de vie.

Il va donc falloir poursuivre sur votre lancée positive.

C'est un processus qui demande du temps, des connaissances, et de la patience.

Et surtout, un plan d'ACTION.

La section suivante vous offrira des pistes de solution pour continuer de traiter votre condition, et vous guider vers une vie active et sans douleur.

Que faire par la suite ?

Ce n'est pas la fin de l'histoire, c'est le début d'un nouveau chapitre.

Pour réellement guérir du dos, il va falloir changer certains aspects de votre quotidien, et implémenter une **routine anti mal de dos**.

Vous avez le choix. Soit, vous essayez de gérer la douleur avec des médicaments. Ou encore, vous **recherchez des exercices sur Internet** sans suivre de structure particulière.

Soit vous me faites confiance, et me laissez vous présenter une opportunité qui vous permettra de reprendre une vie active et sans douleur.

Laissez-moi vous parler de **Lombafit Studio**, et de comment cette plateforme en ligne peut **changer votre vie** et **transformer votre quotidien**.

Un quotidien sans mal de dos, ni limitation de sommeil. Sans constante crainte de rechute et de réveiller ses douleurs. Sans compter sur des médicaments, une infiltration, ou une chirurgie pour vaincre votre mal de dos.

Si vous désirez vous (re)mettre au sport après votre mal de dos, **Lombafit Studio** est l'ultime solution pour reprendre une vie active et épanouissante.

Pour tout savoir sur Lombafit Studio, consultez la page suivante



Ressources

- Si vous avez bénéficié de ce programme, assurez-vous de visiter notre site Internet. Ce site a été conçu spécifiquement pour vous permettre de surmonter votre mal de dos et demeurer actif(ve) en dépit des douleurs.
- Si ce n'est pas déjà fait, abonnez-vous sur notre chaîne Youtube pour bénéficier de vidéos d'exercices exclusives. Mobilité, renforcement, étirements, tout y est pour vous permettre de vous (re)mettre au sport malgré le mal de dos.
- Rejoignez notre communauté sur Facebook pour bénéficier du support d'une communauté bienveillante et motivante. Je publie régulièrement des informations utiles qui vous permettront de soulager vos douleurs au quotidien.
- Vous souhaitez bénéficier de coaching individualisé ? Notre équipe aide les personnes motivées qui souhaitent surmonter leurs douleurs, demeurer actives et vivre une vie épanouie.

Pour savoir si vous êtes éligible, remplissez le formulaire suivant et un membre de notre équipe vous contactera.

[Accéder au formulaire d'éligibilité pour un coaching individuel](#)

À propos de Lombafit

Lombafit est une **plateforme en ligne** qui vous aide à demeurer actif en dépit de vos douleurs physiques.

Nous croyons fermement que **le mouvement est la clé pour gérer les symptômes du mal de dos**, et améliorer sa qualité de vie.

Notre plateforme propose des **séances d'exercices** conçues spécifiquement pour renforcer vos muscles, améliorer votre mobilité, et réduire vos douleurs, le tout sous la tutelle de professionnels de santé qualifiés.

Chez Lombafit, nous visons à créer une **communauté bienveillante** et motivante où nos membres se sentent soutenus dans leur parcours vers une vie active et sans douleur. En plus de nos séances d'exercices en ligne, nous offrons des **programmes de coaching personnalisé** et des **séances individuelles** pour ceux qui recherchent un soutien plus ciblé.

Nous croyons en l'accès à l'information de qualité, c'est pourquoi nous continuerons à fournir des ressources éducatives gratuites pour aider notre communauté à mieux comprendre leur condition, et à prendre des décisions éclairées concernant leur santé.

Tout cela dans le but ultime de permettre à chacun de vivre pleinement sa vie, sans être limité par des douleurs physiques.

Rendez-vous sur www.lombafit.com.



Mention légale

Les informations et conseils fournis dans ce programme sont à titre informatif seulement et ne remplacent en aucun cas un avis médical professionnel. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercice, en particulier si vous avez des antécédents de problèmes de dos ou d'autres conditions médicales. L'auteur et les distributeurs de ce programme ne peuvent être tenus responsables de toute blessure ou dommage résultant de l'utilisation de ce programme. En suivant ce programme, vous acceptez de le faire à vos propres risques.