

Étirons-nous en douceur

Le stretching est une sorte de gymnastique douce dont l'objectif est d'étirer et d'assouplir les muscles. Accessible et conseillé à toutes, il détend et peut soulager certaines douleurs. Explication et mode d'emploi.

Constitués de fibres, les muscles se contractent sans cesse. Certains le font harmonieusement, d'autres pas. Ainsi, lorsque, assise au volant de votre voiture, vous tendez la main pour saisir un paquet posé sur le siège arrière, vous ne faites pas forcément attention à effectuer ce mouvement dans les règles de l'art. Résultat : le bras, l'épaule, la main et même la taille se contorsionnent pour attraper rapidement l'objet en question. Dans le même ordre d'idées, si vous êtes droitière, vous sollicitez bien plus la partie supérieure droite de

vos corps, dont les muscles sont sûrement plus développés que ceux de gauche. Cette tendance se retrouve également dans les jambes, dont l'une sert d'appui beaucoup plus souvent que sa jumelle. Mais ce déséquilibre n'est pas irrémédiable. Il suffit pour cela (avec un peu d'effort, tout de même...) d'améliorer la qualité des fibres musculaires. Plus elles sont longues, mieux elles seront irriguées et plus grande sera l'énergie dont elles disposeront pour se contracter dans la bonne position. « Le stretching actif associe l'auto-agrandissement et la

contraction musculaire statique » (sans bouger), explique Mylène Schenk, physiothérapeute et sportive de haut niveau. Les exercices d'étirement qu'elle préconise ont pour objectif de corriger les déséquilibres musculaires, qui sont à

l'origine de douleurs chroniques ou de mauvaises chutes. « Tout le monde peut les pratiquer, rassure-t-elle. À condition de progresser avec modération et constance. Commencez par vous exercer devant un miroir (ou

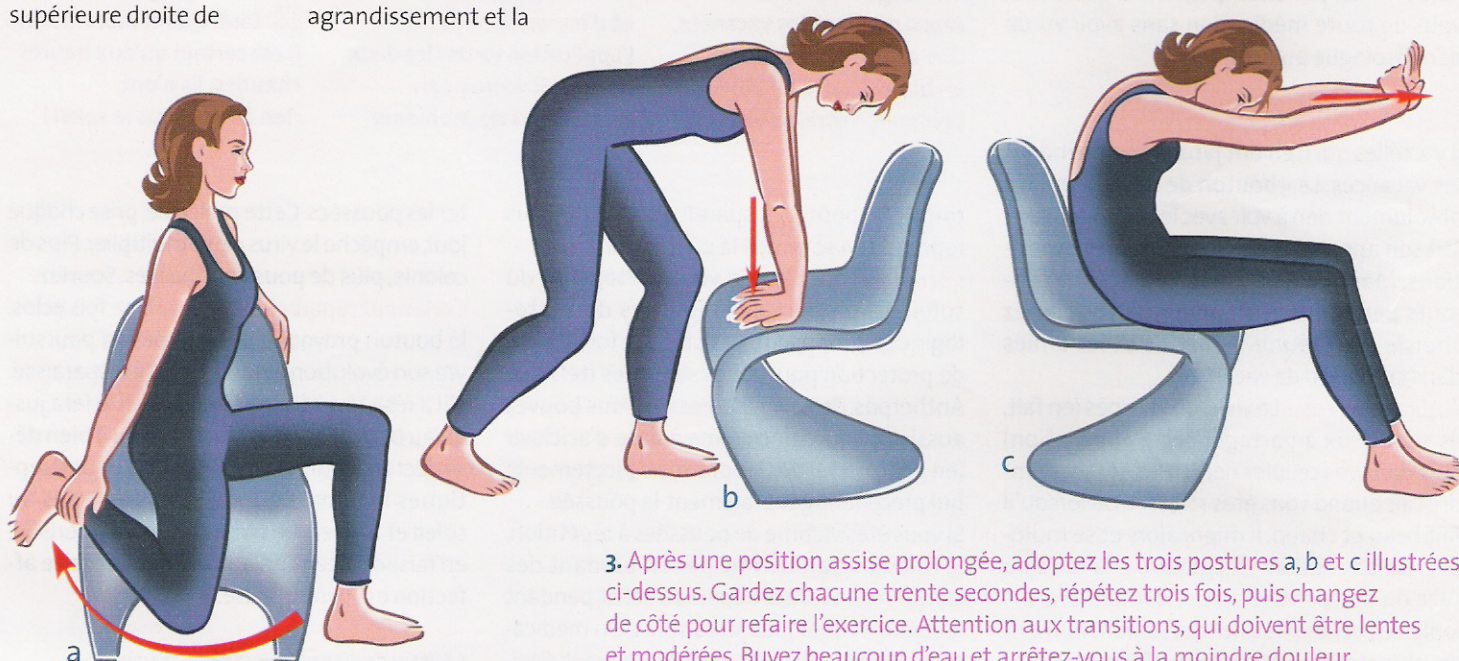
sous le regard d'une personne complice), sans chercher à atteindre la perfection tout de suite, pour ne pas avoir à forcer. » ■

1. Auteur de *Stretching préventif et curatif* et de *Stretching actif*, éditions Jouvence.

Trois exercices à adopter

1. Assise par terre, jambes allongées, pieds relevés à angle droit, bras le long du corps et paumes sur le sol, grandissez-vous, contractez les muscles des cuisses et étirez les mollets. Faites l'exercice en maintenant le dos et la nuque bien droits. Gardez cette position durant trente secondes (vingt pour les débutantes) et répétez trois fois. (Exercice non illustré.)

2. Assise devant votre bureau, genoux pliés à angle droit et pieds posés à plat sur le sol, étirez le sommet de la tête vers le plafond tout en baissant les épaules et en gardant le dos bien droit. Attention à ne pas vous affaisser ! Essayez de maintenir cette position le plus souvent possible pendant que vous travaillez. (Exercice non illustré.)



3. Après une position assise prolongée, adoptez les trois postures a, b et c illustrées ci-dessus. Gardez chacune trente secondes, répétez trois fois, puis changez de côté pour refaire l'exercice. Attention aux transitions, qui doivent être lentes et modérées. Buvez beaucoup d'eau et arrêtez-vous à la moindre douleur.