

# Ne pas se casser le dos au quotidien

Autor(en): **E.W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 60

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831388>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Ne pas se casser le dos au quotidien

Les 5 gestes à intégrer pour préserver sa santé tout au long de la journée

## PORTER LES CHARGES EN LES RÉPARTISSANT

Lorsque vous devez porter plusieurs charges à la fois (cabas, arrosoirs, etc.), répartissez le poids entre vos deux bras et portez-les le plus près possible du corps, sans écarter les bras et en baissant les épaules. Cela soulage votre colonne vertébrale en lui évitant des torsions latérales qui exercent une pression inutile sur les disques intervertébraux, et évite aussi de crispier les épaules.

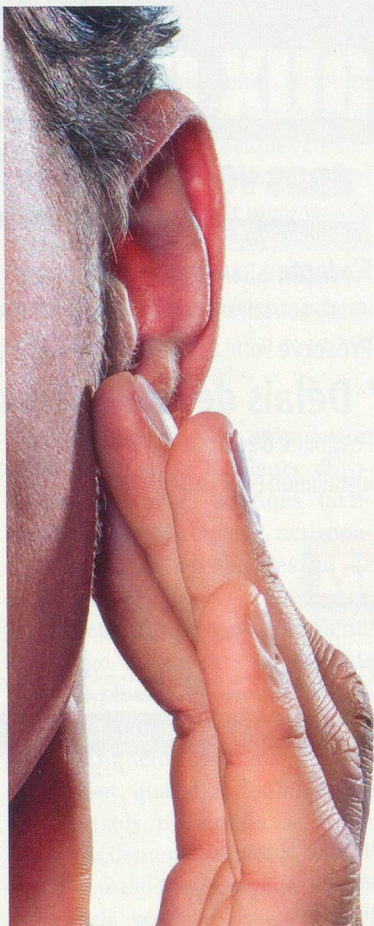


## SE LEVER D'UN SIÈGE

Pour se lever d'une chaise, mieux vaut utiliser la force des jambes que celle du dos. Les bras croisés, avancez vos fesses sur le bord de l'assise, posez les pieds le plus près possible du siège, serrez les fesses et les abdominaux et penchez votre tronc en avant, en plaçant le poids du corps sur les pieds et en vous soulevant par la force des jambes. Vous pouvez aussi vous aider des bras si la chaise est munie d'accoudoirs ou en prenant appui sur les cuisses avec vos mains.



PUBLICITÉ



En 2015, **SIEMENS** lancera un appareil auditif exceptionnel: le **BINAX**

audition **plus** vous propose de le tester en avant-première dès maintenant...

audition **plus** vos spécialistes de l'audition

Grand Rue 4 - 1009 Pully  
Pharmacie Arc-en-Ciel - 1610 Oron  
Petites Roches 3 - 1040 Echallens  
021 728 98 01

Bvd. James-Fazy 10 - 1201 Genève  
Grand-Rue 30 - 1196 Gland  
022 738 38 33

Rue du Concert 6 - 2000 Neuchâtel  
Pharmacieplus - 2013 Colombier  
032 724 80 15

# BON

pour un essai BINAX en avant-première\*

\* Bon valable dans l'une de nos succursales

## SOULEVER ET PORTER UN OBJET LOURD ET VOLUMINEUX

Placez-vous face à l'objet, jambes un peu écartées, un pied légèrement en avant. Pliez les jambes (et non pas le dos, à garder droit en serrant fessiers et abdominaux) avec l'objet entre les genoux, saisissez-le bien et remontez-le en expirant avant (risque de hernie!) à la force des jambes et non pas de la taille, sans à-coup. Portez-le près du corps pour réduire la charge sur la colonne et sans le hisser au-dessus de la taille, pour éviter de vous cambrer. La même technique (genoux pliés, dos droit, abdos et fesses serrés) permet de ramasser tous objets.



## SORTIR DU LIT SANS SE TORDRE

Pour ne pas tordre la colonne vertébrale, ni solliciter inutilement les lombaires, surtout le matin à froid, faites travailler vos bras et jambes, en évitant les mouvements brusques ou rapides. Couché sur le côté au bord du lit, les jambes fléchies, redressez-vous en prenant appui sur le coude et la main posés sur le matelas, en vous aidant également de l'autre main. En vous soulevant ainsi et en gardant le dos droit, sortez vos jambes du lit en les utilisant comme contrepoids pour vous asseoir.



PUBLICITÉ

# BÉNÉVOLAT

6 bonnes raisons pour vous engager

6 adresses pour trouver l'activité qui vous convient

Le bénévolat diminue le stress et les risques de dépression, renforce le cœur, permet de vivre plus vieux et donne l'impression d'avoir plus de temps.

Si à cela vous ajoutez le bienfait pour la société, vous avez déjà six bonnes raisons de vous renseigner sur les possibilités d'engagement près de chez vous:

**Bénévolat-Vaud**  
1005 Lausanne  
021 313 24 00  
[www.benevolat-vaud.ch](http://www.benevolat-vaud.ch)

**Association neuchâteloise de services bénévoles**  
2000 Neuchâtel  
032 886 89 00  
[www.benevolat-ne.ch](http://www.benevolat-ne.ch)

**Genève Bénévolat**  
[www.genevebenevolat.ch](http://www.genevebenevolat.ch)

**Bénévoles Valais - Wallis**  
1950 Sion  
027 322 07 41  
[www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch)

**RéseauBénévolatNetzwerk**  
1700 Fribourg  
026 422 37 07  
[www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch)

**Ass. jurassienne pour la coordination du bénévolat**  
2800 Delémont  
032 886 89 09  
[www.benevolat-ju.ch](http://www.benevolat-ju.ch)