

Secrets de voyage : Pour vous dégourdir lors de vos déplacements

Par *Sandra J. Hartley*

Bientôt, avec l'arrivée du printemps, les oiseaux migrateurs de toutes les espèces reviendront au pays. Les bernaches du Canada entreprendront leur long, ardu et épuisant périple, quand nous, les êtres humains, franchirons les mêmes distances sur notre séant.

Demeurer assis trop longtemps pose un risque pour la santé nous rappelle Santé Canada. Si vous avez passé l'hiver dans les Caraïbes, au Mexique, à Cuba ou dans le Sud des États-Unis, vous allez peut-être découvrir ci-après quelques idées pour vous dégourdir les membres durant ces vols où vous êtes à l'étroit dans votre siège ou pendant le long trajet du retour à la maison en automobile. Il y a en effet une foule d'exercices que vous pouvez faire sans déranger vos compagnons de voyage.

Aux arrêts routiers et à bord de l'avion

Levez-vous et bougez chaque fois que vous en avez l'occasion. Traitez chaque aéroport et stations-service comme des moments idéals pour marcher et vous étirer. Ces quelques minutes d'activité physique rendront votre voyage beaucoup plus relaxant.

Les toilettes sont occupées? Parfait, étirez-vous en attendant. Étirez-vous les mollets, levez les genoux, faites des cercles des bras. Arquez le dos. Exécutez des flexions en douceur de chaque côté du corps. Bougez délicatement la tête pour étirer les muscles du cou. Faites des tractions au mur pendant que vous y êtes. Vous pouvez aussi faire des fentes dans l'allée ou l'espace cuisine de l'avion et faire de petites rotations du bassin.

En position assise, ceinture bouclée

Vous pouvez faire toute une gamme d'exercices isométriques. Les exercices isométriques consistent à presser différentes parties de votre corps les unes



contre les autres ou contre un appui, afin d'exercer une résistance et de fortifier vos muscles. Vous pouvez faire de fortes contractions tout en respirant normalement pour maintenir une pression artérielle normale.

Pour les jambes et les pieds : Pressez une jambe contre l'autre. Faites des cercles des chevilles. En alternant les pieds, pressez un pied contre l'autre en opposant une résistance. Pressez les orteils contre la base du siège qui vous précède. Relevez les orteils vers le haut. Ouvrez les jambes et appuyez-les en pressant contre les supports du siège avant. Soulevez les jambes, croisez-les une par-dessus l'autre, et contractez-les en pressant pendant une minute ou jusqu'à ce que vous ressentiez de la fatigue, et répétez en intervertissant les jambes de position.

Pour les bras : Allongez les bras devant, et pressez la paume des mains une contre l'autre et maintenez la position. Ensuite, pressez le dos des mains un contre l'autre. Du bras droit, faites une flexion du biceps en utilisant votre bras gauche comme résistance; ensuite, faites ce mouvement du bras gauche, en utilisant le bras droit comme résistance. Étirez les deux bras en tirant le dessous des cuisses. Pressez les bras sur les accoudoirs pour exercer vos triceps. Soulevez un bras au-dessus de la tête, pliez le coude et mettez la main à plat entre les omoplates pour étirer le triceps et répétez ce mouvement du bras opposé.

Pour les principaux muscles de l'abdomen : Soulevez un genou ou les deux genoux à la fois. Soulevez les jambes de haut en bas et maintenez-les en position suspendue un moment ou soulevez-les et abaissez-les lentement les deux à la fois. Pressez les genoux un contre l'autre de 10 à 15 secondes. Contractez le ventre et maintenez la contraction tout en respirant normalement. En vous agrippant aux accoudoirs, exécutez une torsion de la taille de chaque côté de 10 à 15 secondes à la fois en opposant une résistance. Arquez le dos et faites basculer le bassin vers l'avant, et ensuite vers l'arrière.

S'étirer en position assise : Courbez les épaules et relaxez-les. Roulez les épaules vers l'avant et vers l'arrière. Étirez les épaules en appuyant les mains sur le dossier du siège avant et en laissant retomber votre poids sur les bras en les maintenant tendus. Étirez votre ceinture de sécurité et détendez-vous en vous penchant le tronc vers l'avant. Faites aller vos pieds de droite à gauche comme des essuie-glaces. Pour vous étirer les mollets, ramenez les orteils vers les tibias.

S'étirer en position debout : Il est possible de s'étirer discrètement les mollets, d'exécuter des fentes et tous les exercices d'étirement des jambes dans l'allée centrale d'un autobus ou d'un avion. Monter sur la pointe des pieds et redescendre ou marcher sur place en soulevant les genoux sont d'excellents exercices pour activer la circulation dans des jambes et des chevilles.

Si vous êtes en compagnie de proches, expliquez-leur ce que vous faites et invitez-les à en faire autant. Si vous êtes assis(e) à côté d'un étranger, indiquez-lui que vous allez faire discrètement des exercices d'étirement pendant quelques minutes, ou attendez simplement que vos voisins de siège s'assoupissent – personne ne s'apercevra de rien mais vous, vous constaterez tout le bien que vous feront ces exercices!

Au sujet des auteures : Sandra J. Hartley est professeure émérite en kinésiologie à l'Université de l'Alberta où elle a poursuivi des recherches spécialisées sur le vieillissement et la promotion de la santé. Retraitée depuis 2006, elle vit présentement à White Rock, en Colombie-Britannique.