

5 Des conseils essentiels pour améliorer votre **POSTURE**

PRENDRE CONSCIENCE DE SA POSTURE

Une bonne posture commence par une meilleure perception de son propre corps. Assis-e, debout ou en mouvement, prenez un instant pour sentir l'alignement de votre tête, votre dos et votre bassin.

ADAPTER SON ENVIRONNEMENT À SOI (ET NON L'INVERSE)

Le poste de travail, le canapé ou même la voiture doivent s'adapter à votre corps, pas l'inverse. Rehaussez votre écran, utilisez un coussin lombaire, évitez les fauteuils trop mous. Le confort doit servir votre santé.

BOUGER POUR MIEUX SE TENIR

Rester immobile fige le corps et verrouille la posture. Alternez les positions, faites des micro-pauses actives, changez de chaise si nécessaire. La posture idéale est une posture en mouvement.

TRAVAILLER L'ÉQUILIBRE POSTURAL EN DOUCEUR

Des exercices simples comme la proprioception, les étirements ciblés ou le gainage doux renforcent les muscles posturaux. Le corps apprend à se tenir juste, sans tension.

SQIGNER SA POSTURE MÊME LA NUIT

Oreiller, matelas et position de sommeil ont un impact direct sur les douleurs au réveil. Le corps mérite un bon alignement même pendant le repos.