

## ECHAUFFEMENT (2'30)

### TETE :

- 1-Mouvements cervicaux :



- 2-Etirement du trapèze supérieur :



### EPAULE :

- 3-Rotation des épaules :



- 4-Circumduction des épaules



### COUDE :

- 5-Prono-supination des coudes



- 6-Etirement des épicondyliens et épitrochléens + Auto-massage MIO



### MAIN :

- 7-Mouvement de 8 des poignets + automassage face palmaire



### DOS

- 8-Etirement des trapèzes inférieurs



- 9-Rotation du bassin et du dos



- 10 : Gainage abdominaux (bonus)



## CONSEILS

### ➤ Mobilité

- **1 activité physique** régulière par semaine minimum
- Exercice de **respiration** (PRANAYAMA)
- **Méditation, relaxation** : 5 min par jour (idéal le matin au réveil avant le repas)

### ➤ Hygiène de vie

#### ▪ **Eau :**

- ✓ Hydratation régulière et en dehors des repas
- ✓ Privilégier eau chaude ou à température ambiante (*tisanes*)

#### ▪ **Alimentation :**

- ✓ Eviter les aliments irritants (« inflammatoires ») : thé, café, viande rouge, fromage et chocolat
- ✓ Privilégier des repas légers et éviter les aliments lourds, trop gras et épicés
- ✓ Eviter les aliments raffinés (produits préparés, le sucre et sel raffinés)
- ✓ Préférer les aliments anti-inflammatoires : aliments frais, locaux, de saison, vivants, les céréales complètes ou semi complètes
- ✓ Cure détox si inflammation : Jeune et monodièt de riz ou de pomme
- ✓ 1 jus de citron le matin à jeun

#### ▪ **Sommeil**

- ✓ Le coucher doit se faire 2h après le dernier repas
- ✓ Pas d'écran 20 min avant le coucher
- ✓ Le coucher est moins réparateur après 22h00

### ➤ Les soignants (en préventif ou dès l'apparition des premiers symptômes)

- Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe, Orthoptiste