

Confinement : stretchez chez vous ! (1)

Qu'est-ce que ça fait du bien quand on s'étire. Les bébés le font en se réveillant, la plupart des mammifères le font aussi régulièrement, prenons donc le temps de pratiquer des étirements pour se délasser, se libérer des tensions, lâcher prise... bref se faire du bien.

Cependant, il y a beaucoup d'écoles, de façon de faire, de controverses même pour cette pratique simple. Comment, à quel moment, à froid, à chaud ? Des questions auxquelles cette newsletter tente de répondre.



Lorsqu'un muscle se contracte, il se rétracte pour créer le mouvement articulaire. Si les efforts musculaires sont répétés les muscles ont donc tendance à se rétracter de plus en plus. Nous perdons donc au fil du temps (et du vieillissement également) notre élasticité et notre souplesse articulaire. Devenir souple comme un(e) danseur(se) étoile, n'est pas l'objectif en soi, mais conserver un minimum de souplesse est tout de même un enjeu pour l'entretien de notre biomécanique.

Séances de « décrassage » chez les sportifs, étirements au bureau pour lever des tensions des épaules, méthode Mézière chez le kiné pour une rééducation posturale, stretching en cours de gym, préparation avant la prise de poste dans un atelier... Les étirements ont aussi des vertus pour libérer du stress qui nous « tend » mais permet également d'harmoniser l'énergie (appelée Qi) des différentes fonctions du corps (circulation, digestion, respiration...). Peu importe l'objectif, le savoir-faire est indispensable pour éviter les blessures.

Tout d'abord : **Comment ?** Plusieurs méthodes :

- les étirements passifs, je maintiens la traction sur le muscle pendant environ 30 secondes. Trop peu de temps, ça ne sert à rien, mais une durée excessive peut agresser le muscle. Et quand un muscle est agressé, il se rétracte de façon réflexe. Pour ma part, je maintiens 7 respirations profondes l'étirement **doux et sans douleur**. Cette façon de faire permet de gagner en souplesse.
- Les étirements dynamiques quant à eux, sont des mouvements qui font contracter certains muscles, donc en étirant leurs muscles opposés (on les appelle les antagonistes). Cette méthode se fait pour préparer l'effort donc comme échauffements.

Maintenant: **Quand ?**

L'inconvénient des étirements est peut-être de perturber la circulation sanguine au sein des muscles. Il n'est donc pas recommandé à froid de s'étirer par la méthode statique. En revanche à l'issue d'une bonne séance d'échauffements (étirements dynamiques), qui par définition augmente la température corporelle par apport de sang, les étirements passifs sont autorisés.

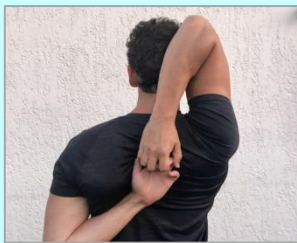
Après l'effort d'une pratique sportive, d'une séance intense de bricolage ou tout simplement à la fin d'une journée de travail les étirements libérateurs prennent tout leur sens. Mais attention les muscles sont chauds et les étirements deviennent tellement aisés qu'ils peuvent nous inciter à tirer au-delà des limites. Les coachs sportifs nous recommandent de les pratiquer quand la température musculaire est redescendue, c'est-à-dire environ $\frac{3}{4}$ d'heure après les efforts intenses ou après une bonne douche récupératrice.

Les étirements n'ont malheureusement pas comme indication de prévenir **les courbatures**. Celles-ci, qui apparaissent, en général le lendemain ou sur lendemain d'un effort sportif peu habituel ou après un effort trop intense, sont dues à une inflammation passagère des fibres musculaires par excès d'acidité. En effet l'acide lactique, fabriquée pendant l'effort et qui va disparaître rapidement, crée une inflammation désagréable au sein des muscles. L'hydratation suffisante pendant et surtout après l'effort, des granules d'arnica (3 granules toutes les 2 heures, le jour de l'effort et le jour suivant), un footing léger de « décrassage » le lendemain d'un match... seront beaucoup plus efficaces que les étirements. Ces derniers en revanche restent indispensables pour garder l'élasticité.

Résumons : un étirement passif se fait dans la douceur (ce n'est pas parce que ça tire plus, que ce sera plus efficace, bien au contraire), il faut ressentir l'étirement mais **sans douleur**, 30 secondes environ, le temps expiratoire est à privilégier (parce que le muscle se relâche plus quand on souffle), **refaire 2 fois**. Ne jouez pas la carte de la performance, c'est **la régularité** qui fera le progrès dans votre élasticité. Souvenez-vous aussi qu'à la fin d'un étirement **le retour se fait doucement** pour ne pas aggraver les muscles, prenez donc quelques secondes pour **relâcher vos membres** et sachez **adapter vos étirements** en fonction de votre activité sportive ou professionnelle.

Voici quelques exemples :

Devant **un écran** (surtout en télétravail en ce moment), étirez les cervicales, épaules, trapèzes...



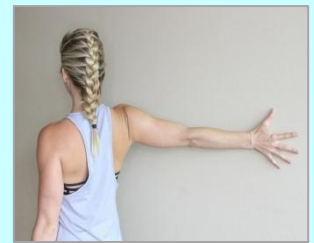
Etirement du deltoïde et supra-épineux



Etirement du trapèze supérieur

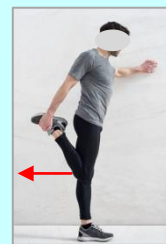
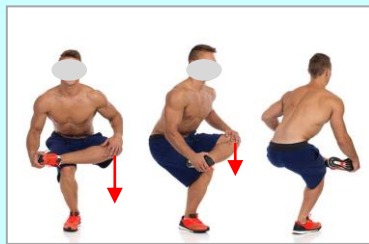


Etirement scapulaire et costal



Grand pectoral et chaîne antérieure du bras

Après **un sport** (course, tennis, natation, football...) étirez les mollets, fessiers, quadriceps...



Après **le jardin, le bricolage, après le travail** étirez les muscles du dos (chaîne postérieure), les hanches



Bien évidemment tous ces exercices peuvent être réalisés pour un entretien de notre santé et ce, quelque soit notre vie, sportifs ou non, actifs ou retraités...

La prochaine lettre abordera d'ailleurs, les autres intérêts et objectifs des étirements au point de vue énergétique (étirements du **qi qong, taï chi, do in, yoga...**)