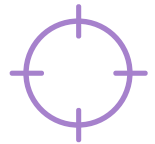


# Comment supporter un long trajet en position assise ?

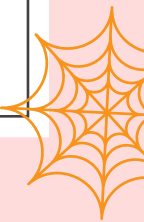


## ÉTAPE 1 : COMPRENDRE D'OÙ VIENT LA DOULEUR

Afin de pouvoir agir efficacement, il est nécessaire de savoir d'où vient le problème, et d'où il ne vient pas. Autrement, vous risquez de vous tromper de cible et de vous décourager.



La principale problématique liée aux long trajets en position assise est le manque de mouvement. Dans n'importe quelle position, certaines parties du corps sont comprimées, d'autres étirées, et d'autres restent dans un état neutre.



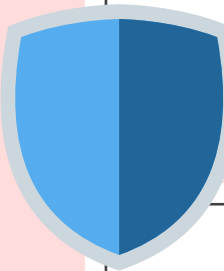
C'est tout à fait normal, et cela ne pose habituellement pas de problème, car nous bougeons automatiquement pour faire varier notre position. Cependant, lorsque nous restons immobiles, certaines parties du corps finissent par manquer d'oxygène, et l'acidité stagne dans ces tissus.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 1 : COMPRENDRE D'OÙ VIENT LA DOULEUR

Pour vous inciter à bouger et à faire circuler le sang, votre corps crée alors une sensation d'inconfort, puis de douleur. Des picotements ou des fourmillements peuvent également survenir, et signifient souvent qu'un nerf manque un peu d'oxygène, d'où le besoin de bouger.



Attention, il s'agit d'une réaction de protection qui survient bien avant que la situation soit réellement dangereuse pour vous ! Ces sensations désagréables ne signifient pas que vous êtes en train d'asphyxier et d'abîmer certains éléments. Simplement, votre corps vous prévient pour que cela n'arrive pas.

En définitive, le principal problème provient du manque de mouvement et de ses conséquences sur l'oxygénation de certaines parties du corps. Nous allons donc voir comment effectuer des mouvements de façon efficace et mieux gérer cette sensation d'inconfort.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?

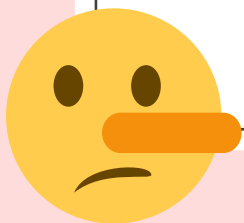


## ÉTAPE 1 : COMPRENDRE D'OÙ VIENT LA DOULEUR

En revanche, je tiens à déconstruire certaines idées reçues qui, bien que très imagées, peuvent vous faire plus de mal que de bien. Malgré ce que vous avez pu lire ou entendre, la position assise n'écrase pas vos disques intervertébraux et ne les détériore pas.



De la même manière, si vous avez une protrusion ou une hernie discale, vous n'êtes pas en train d'aggraver cela en étant assis. Ce genre de pensée est largement favorisé sur internet par les vidéos de hernies qui gonflent lorsque la pression augmente. Cela ne représente PAS la réalité.



Bien sûr, cela peut faire (très) mal, mais cela ne signifie pas que quelque chose est en train de s'abîmer dans votre corps. La douleur est beaucoup plus complexe que cela, et c'est tant mieux !

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 2 : OPTIMISER SA POSITION

**Autant être clair dès le début : aucune position n'est idéale et ne devrait être maintenue définitivement. Peu importe la position que vous adoptez, si vous la maintenez sans mouvement vous finirez par avoir mal.**

**Je ne vous donnerai pas de recommandations au degré près, ou de gestes "interdits". Les recommandations de positions sont un outil parmi d'autres, mais ce ne sont certainement pas un élément central de cette fiche.**

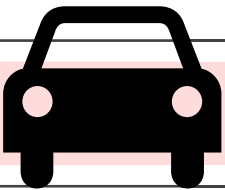
**Les positions que nous allons décrire ne constituent donc qu'un point de départ, à partir duquel il existe plusieurs variations à choisir en fonction de la morphologie et des habitudes de chacun.**

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 2 : OPTIMISER SA POSITION

La position du conducteur doit être à la fois confortable et pratique. Je vous recommande de régler le siège de manière à ce que les pédales vous soient accessibles sans devoir étendre complètement les jambes. Autrement il sera difficile de se détendre pendant la conduite.



Vous devriez également être capable de saisir votre volant en ayant les coudes pliés et relâchés, sans devoir décoller le tronc de votre siège. Un dossier très légèrement incliné vers l'arrière permet au siège de supporter efficacement votre dos, sans pour autant vous faire perdre en visibilité !

(Les coussins et accessoires sont traités dans la dernière étape)

Si votre voiture le permet, réglez la position du renfort lombaire et des renforts latéraux. Une fois les réglages faits, placez vous dans une position de conduite neutre (redressez-vous puis relâchez un peu la position), puis réglez les rétroviseurs en fonction de cette position.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 2 : OPTIMISER SA POSITION

La position du passager permet beaucoup plus de liberté et de variation. Vous n'avez pas besoin de gérer la conduite, et vous pouvez quitter la route des yeux quand vous le voulez.

Peu de recommandations sur la position, vous vous rattraperez sur les exercices !

Je vous conseille de faire varier l'inclinaison du dossier. Cela permet de changer la position de votre dos, de vos hanches, et de changer vos points d'appui.



Vous pouvez donc alterner entre deux positions, ce qui s'avère très pratique lors d'un long trajet.

N'hésitez pas à vous laisser plus de place pour les jambes : rien de pire que de ne pas pouvoir s'étirer quand on ressent de l'inconfort dans une jambe ! Vous pourrez réaliser encore plus facilement les exercices qui vont suivre.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 3 : SAVOIR QUELS EXERCICES EFFECTUER

Vidéo disponible ici : [https://youtu.be/LpDPIXWp\\_H0](https://youtu.be/LpDPIXWp_H0)

Nous allons maintenant entrer dans le vif du sujet : les mouvements et exercices qui peuvent vous aider pendant le trajet. Cela ne concerne pas les moments de pause, que nous verrons juste après.

Les bascules de bassin sont un incontournable, particulièrement en position assise. Ces mouvements, réalisables dans toutes les directions, sont présents dans la vidéo. Sur le moment, cela peut être désagréable, mais vous devriez vous sentir mieux après quelques répétitions.

L'autograndissement est utile pour solliciter la plupart des muscles dorsaux et s'étirer. Creusez légèrement le bas du dos, ramenez les épaules en arrière, rentrez doucement le menton et grandissez-vous, comme si vous cherchiez à faire 2cm de plus lorsque l'on vous mesure ! Inspirez au maximum en même temps pour ouvrir votre cage thoracique.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 3 : SAVOIR QUELS EXERCICES EFFECTUER

L'un des exercices les plus simples : contracter les fesses ! Il s'agit tout simplement de contracter les fesses aussi fort que possible pendant 5 secondes, puis relâcher puis répétez une dizaine de fois. Cela favorise la circulation du sang dans cette zone, à la manière d'une pompe.

Un peu de gymnastique du nerf sciatique : tendez la jambe en ramenant la pointe du pied vers vous, maintenez l'étirement 5 à 10 secondes, puis repliez la jambe. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois pour donner au nerf sciatique ce qu'il réclame : du mouvement !

L'étirement du grand fessier : saisissez l'un de vos genoux avec vos mains et ramenez le progressivement vers la poitrine en expirant. Vous pouvez même le diriger vers l'épaule opposée. Maintenez 10 à 30 secondes, puis répétez de l'autre côté.



# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 3 : SAVOIR QUELS EXERCICES EFFECTUER

L'étirement du piriforme : posez le pied gauche sur le genou droit, en repliant la jambe gauche sur le côté. Vous pouvez ensuite appuyer doucement sur le genou gauche et vous penchez vers l'avant, afin de sentir un étirement dans la fesse gauche. Répétez de l'autre côté.

Ramenez vos deux omoplates en arrière, comme si vous vouliez coincer un stylo entre elles, et vers le bas. Cela permet de recruter plusieurs grands groupes musculaires, de faire circuler le sang et de créer de nouvelles sensations dans tout votre dos. Maintenez 5 secondes, et répétez entre 5 et 10 fois.

Chacun de ces exercices n'aura pas la même efficacité. Essayez-les tous quelques fois, puis gardez ceux que vous préférez. L'objectif est simplement de bouger votre corps et d'envoyer d'autres informations à votre système nerveux pour le rassurer.



# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 4 : PROFITER DES PAUSES AU MAXIMUM

On ne le dira jamais assez : il est fortement recommandé de faire des pauses régulières (environ toutes les deux heures), que ce soit pour votre dos comme pour votre vigilance. Néanmoins, une question légitime se pose : comment rendre ces pauses vraiment bénéfiques pour vous ?

Avant de sortir de votre voiture, je vous conseille de refaire certains mouvements vus précédemment. Par exemple, réaliser une dizaine de mouvements de bassin en avant, en arrière et sur les côtés, puis se tourner de chaque côté (comme si vous vérifiez derrière votre siège) quelques fois.

Beaucoup d'articles et de vidéos conseillent de sortir de la voiture comme un bloc, en prenant de nombreuses précautions comme si vous étiez blessé. Ce n'est pas l'approche que je vous propose, à moins que vous ne soyez dans une phase très douloureuse.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 4 : PROFITER DES PAUSES AU MAXIMUM

Une fois debout, n'hésitez pas à vous étirer de différentes façons : se pencher en arrière, étirer les bras vers le ciel, sur les côtés.. Tout est bon pour ré-explore les mouvements qui ne sont pas faisables en voiture. Les étirements n'ont pas besoin d'être maintenus très longtemps, quelques secondes suffisent.

Je vous conseille de ne pas rester uniquement à proximité de votre véhicule. Un faible nombre de pas ne permet pas de favoriser le retour veineux au niveau des jambes. Préférez plutôt quelques minutes de marche non stop pour réellement vous sentir mieux.



Profitez-en pour respirer plus profondément, et simplement pour lâcher prise et vous vider la tête, notamment s'il y a du stress associé à ce trajet (par exemple, les départs en vacances ou les déplacements professionnels peuvent être associés à du stress).

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 5 : UTILISER LA RESPIRATION POUR SE DÉTENDRE

Une fois de plus, les techniques de respiration peuvent être très utiles dans cette situation. Cela vous permet de :

- déplacer votre attention
- obtenir une sensation agréable de détente
- apporter d'autres sensations grâce à la mobilisation du diaphragme et du bas du dos.

**Exercice n°1 : Respiration abdominale.** Inspirez en gonflant le ventre, et expirez en vidant le ventre. Placez une main sur votre ventre pour vous guider (si vous n'en avez pas besoin pour conduire !). Cela permet de mobiliser au maximum le diaphragme et le transverse de l'abdomen.

**Exercice n°2 : Respiration abdominale associée aux bascules de bassin.** Il s'agit d'inspirer lorsque vous basculez le bassin en avant (creuser le bas de dos), et d'expirer lorsque vous basculez le bassin en arrière. Cela permet de rendre cet exercice encore plus intéressant.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 5 : UTILISER LA RESPIRATION POUR SE DÉTENDRE

Visualisez le trajet de l'air que vous inspirez. Sentez cet air, peut-être légèrement frais, faire son chemin jusqu'à vos poumons, puis en ressortir un peu plus chaud. Imaginez ensuite un air encore plus frais et pur, qui continuerait son chemin jusqu'à votre dos et vos jambes, et qui repartirait en emportant avec lui les sensations désagréables.

En partant de ces sensations liées à la respiration, élargissez petit à petit votre concentration au reste du corps. Visualisez et ressentez votre corps en entier, sans accorder plus d'importance à une zone en particulier. Il peut y avoir des sensations désagréables, oui, mais ne leur donnez pas plus d'importance qu'elles n'en méritent.



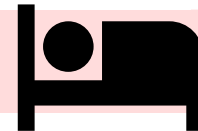
Enfin, il faut savoir quand lutter et quand danser. Parfois, lutter de toutes ses forces contre une douleur ne fait qu'accroître l'attention qu'on lui porte, tandis qu'accepter sa présence peut l'aider à disparaître. Il n'y a pas de réponse définitive à cette question, je serai ravi d'en discuter avec vous.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 6 : NE PAS NÉGLIGER LA PRÉPARATION

N'oubliez pas que l'apparition de la douleur dépend de nombreux facteurs. En fonction de votre sensibilité ce jour-là, l'inconfort sera plus ou moins présent et plus ou moins rapide à apparaître. Il est important de prendre en compte tout cela.



Une bonne nuit de sommeil est importante, car elle vous apporte des bénéfices que vous ne trouverez nulle part ailleurs. Dans l'idéal, prévoyez au moins 7 heures de sommeil de qualité avant votre trajet. Une fiche entière est dédiée à ce sujet essentiel.


Ensuite, le stress et l'anxiété sensibilisent également votre système nerveux et favorise l'apparition d'un inconfort. Ceci est d'autant plus important que départ en vacances (ou déplacement professionnel) et stress vont souvent de pair. Travailler sur la façon dont on réagit aux évènements et essayer divers exercices de respiration sont de bonnes idées

# Comment supporter un long trajet en position assise ?




## ÉTAPE 7 : SI BESOIN, CHOISIR UN ACCESSOIRE

Il suffit de rechercher "mal de dos en voiture" sur Google pour s'apercevoir que plusieurs entreprises ont déjà apporté leur version de la solution à ce problème. Comme toujours, qu'est-ce qui représente une option intéressante, et qu'est-ce qui relève du marketing ? Voilà mon opinion et mes conseils sur le sujet.



Tout d'abord, le coussin Mckenzie. Il s'agit d'un coussin cylindrique qui se place au niveau des lombaires. Il facilite le maintien de la lordose lombaire sans effort, ce qui est intéressant et très pratique. Toutefois, il est facile d'obtenir le même effet avec une serviette roulée, afin de recréer un objet de la même taille et de même consistance.



Placer un objet dans le bas du dos peut donc vous aider à faire varier votre position. Il s'agit bien d'une variation ! Sur un long trajet, je vous conseille d'alterner les phases avec et sans coussin. Cela vous permet de varier les points d'appui, la position du rachis, les muscles utilisés, etc.

# Comment supporter un long trajet en position assise ?



## ÉTAPE 7 : SI BESOIN, CHOISIR UN ACCESSOIRE



Le Backjoy n'est pas spécifique aux long trajets, mais il rentre dans le propos de cette fiche. Le principe est de proposer une assise instable qui favorise les mouvements de bascule de bassin, pour lutter contre l'immobilité. Je ne pense pas que cet accessoire soit très adapté aux long trajets assis.



Le coussin Ad'just est un coussin multifonction qui se fixe sur le dossier de votre siège. Il possède de multiples réglages permettant à chacun d'adapter sa position en fonction de son ressenti, et permet tout de même de réaliser les mouvements proposés. Mon avis est donc plutôt positif.



Cependant, mon point de vue est que ces accessoires représentent une solution de court terme. À moins d'être chauffeur, il me semble préférable de n'utiliser ces accessoires qu'en période de crise, et de trouver d'autres moyens d'améliorer sa tolérance aux positions prolongées.





# Comprendre Son Dos

## DERNIÈRES RECOMMANDATIONS

Enfin, pour les trajets en voiture, il convient de rappeler que l'entretien du véhicule a son importance. Pensez notamment aux amortisseurs et à tout le système de suspension.



Vous ne pourrez pas toujours utiliser toutes les astuces présentées ici, si vous êtes le conducteur, ou lors d'un long vol. En réalité, il suffit parfois d'une ou deux techniques efficaces pour bien supporter ce genre de trajet. Expérimentez et gardez ce qui fonctionne pour vous.

Les professionnels de santé (notamment les kinésithérapeutes) sont capables de vous aider à améliorer votre tolérance à différentes activités, dont ces longs trajets. La tâche paraît parfois insurmontable, mais votre corps est toujours capable de s'adapter !

