

# *Une bonne posture pour mon bien-être et pour avoir fière allure !*



Mme Nathalie Mathieu, physiothérapeute

M. Jude Martel, ergothérapeute

M. Michaël Côté, stagiaire ergothérapie

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

Centre interdisciplinaire en  
gestion de la douleur

Programme PÉCAD

---

# *La posture*

## *Définition:*

- La posture consiste en une attitude qu'on adopte.
  - Fondamentalement, avoir une posture correcte signifie garder chaque partie du corps en alignement avec les parties voisines.
  - Une bonne posture maintient toutes les parties équilibrées et soutenues.
-

---

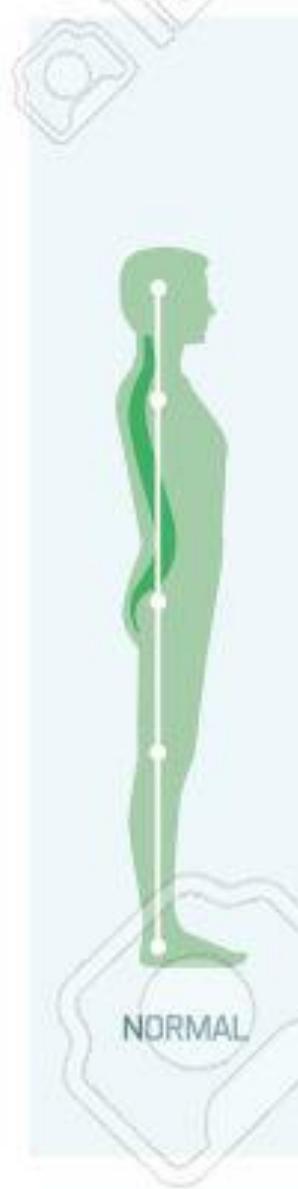
# *La posture*

## *Définition (suite)*

- Associée à la courbure de la colonne vertébrale, à la position des membres supérieurs (les bras) et des membres inférieurs (les jambes).
  - Exige un travail des muscles de la posture et un relâchement des autres gros muscles. (ex: trapèzes-muscle du dessus des épaules)
  - Après quelques semaines de travail sur les postures, ces mouvements tendent à devenir automatiques et nécessitent moins d'effort à maintenir.
-

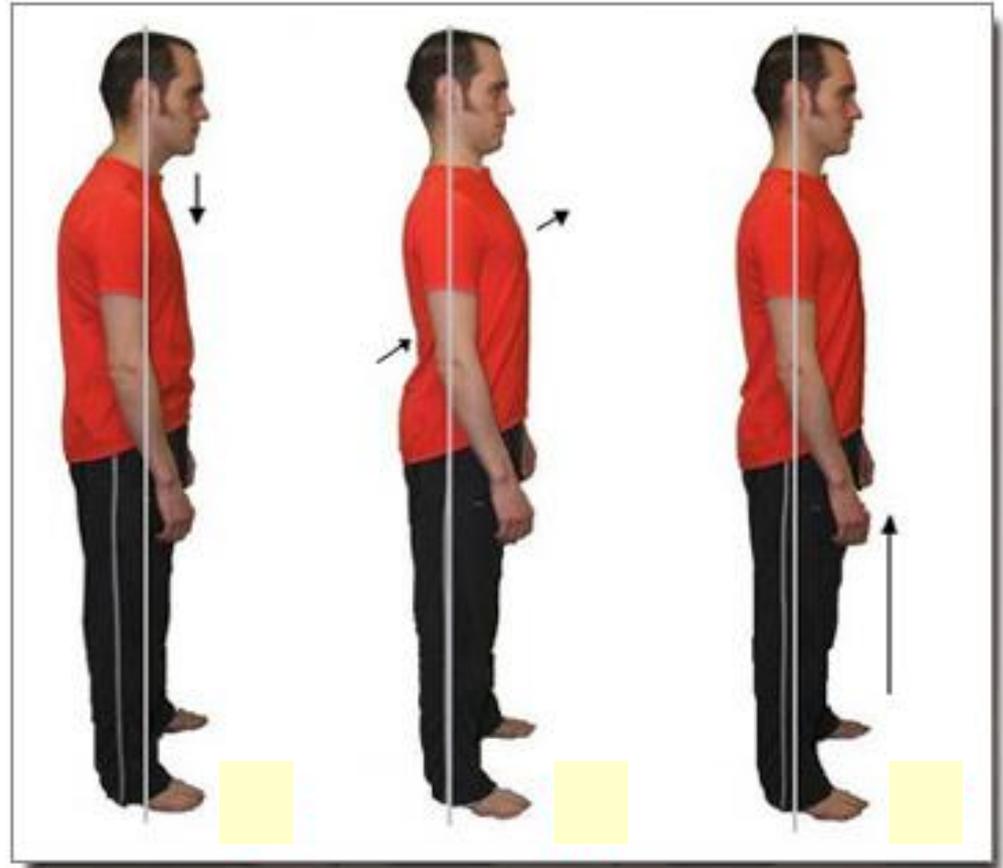
# *Une bonne posture debout*

- Avec une posture appropriée, il devrait être possible de tracer une ligne droite à partir du lobe de l'oreille, à travers l'épaule, la hanche, le genou et au milieu de la cheville.
- Les courbures naturelles devraient être présentes: un légère lordose cervicale et lombaire (creux) et une légère cyphose dorsale (rondeur)

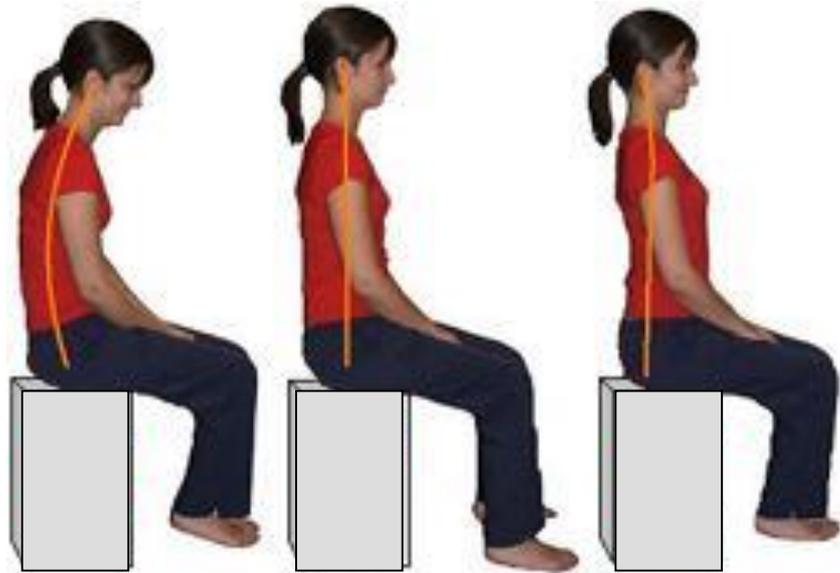


# Quiz: Cherchez la position idéale

- Alignement  
Lobe oreille  
Épaule  
Bassin
- Courbures respectant les courbes normales de la colonne **S**



# *Quiz: Cherchez la position idéale*



---

# Exercices de posture

---

# Exercice de Posture

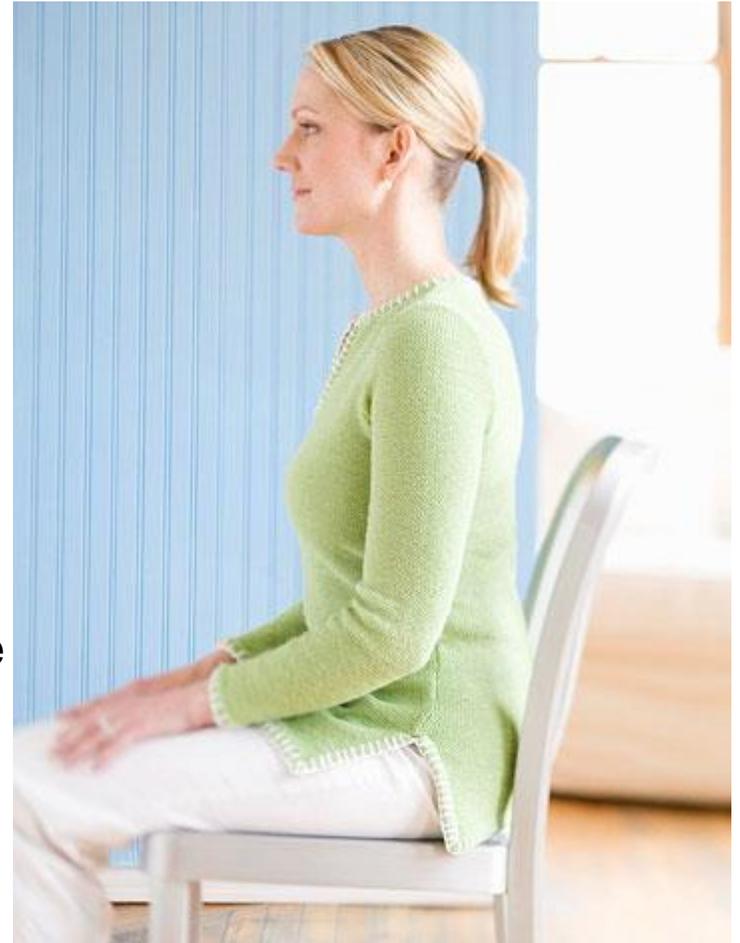
## Assis

### Position de départ:

- S'asseoir sur une chaise sans s'adosser (sur la partie avant du siège)
- Poser les pieds bien à plat au sol
- Dégager l'arrière des genoux du siège

### Exercice:

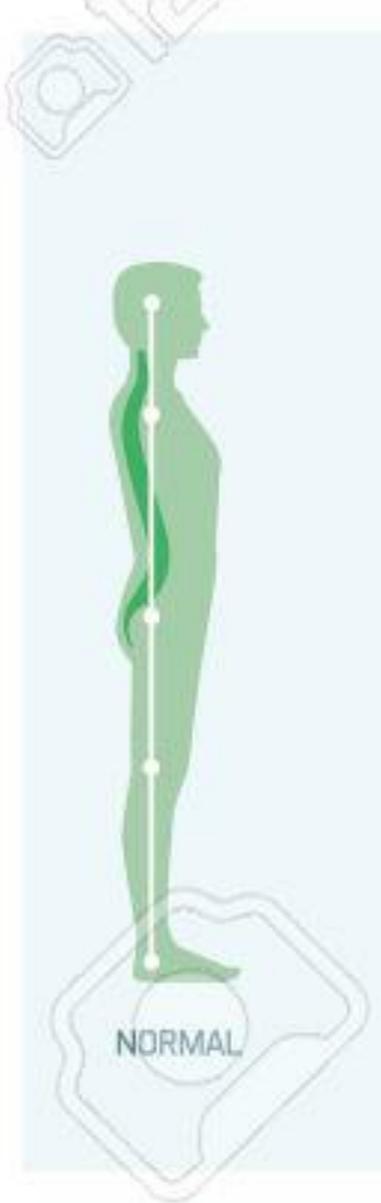
- Allonger légèrement le tronc et le cou
- La position ne doit pas être rigide ou crispée
- Relâcher les épaules
- Respirer librement par le ventre
- Tenir la position le temps de 4 à 5 respirations à votre rythme



# *Exercice de Posture*

## *Debout*

- Répartir le poids sur les deux jambes selon vos capacités
- Allonger légèrement le tronc et le cou vers le haut  
La position ne doit pas être rigide ou crispée  
Vous pouvez contracter légèrement le ventre
- Relâcher les épaules si elles sont élevées
- Corriger le menton s'il est tiré vers l'avant
- Respirer librement
- Tenir la position le temps de 4 à 5 respirations à votre rythme



# *Les transferts*



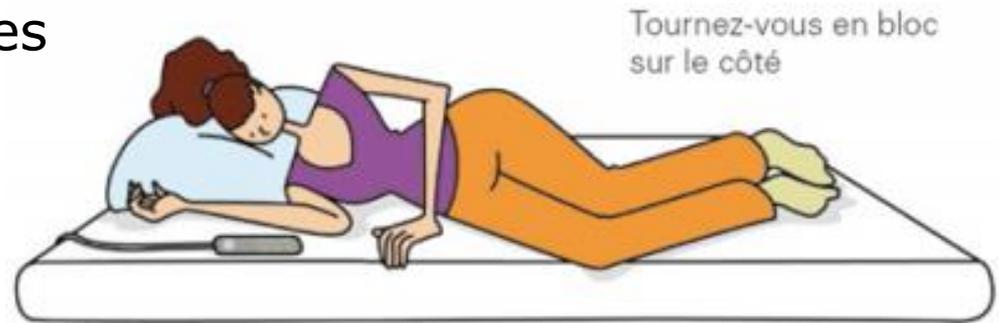
# *Se lever d'une chaise*

- S'avancer sur le bord de la chaise
- Placer les mains sur les appui-bras ou sur le siège
- Plier légèrement les genoux (amener les pieds légèrement derrière les genoux)
- En gardant le dos droit, pencher le corps vers l'avant pour prendre le poids sur vos jambes (plier les hanches)
- En vous aidant légèrement de vos mains, redressez-vous lentement



# Se lever du lit

- Couché sur le dos, plier les jambes
- Se tourner sur le côté en bloc
- Descendre les jambes et pousser avec les bras en même temps pour venir s'asseoir
- Pour passer de la position assise à couchée, faire l'inverse



# Se relever d'une chute

- 1**
- Pliez les jambes.
  - Levez un bras comme pour atteindre un objet du côté opposé.
  - Basculez les genoux pour rouler sur le côté



- 2**
- Tournez-vous à 4 pattes.

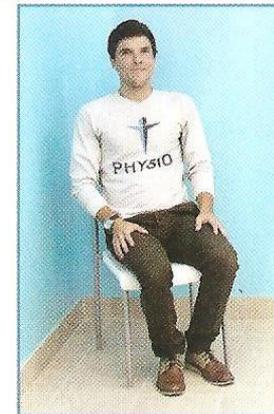


# Se relever d'une chute

- 3**
- Déplacez-vous vers un meuble ou une chaise.
  - Appuyez vos avant-bras dessus le plus loin possible et glissez un pied devant vous.



- 4**
- Tenez-vous fermement et levez-vous.
  - Tournez-vous pour vous asseoir.



# *Monter l'escalier*



- Lorsque vous devez monter un escalier, utilisez toujours, si disponible, la main courante.
- Pour monter:
  - Montez toujours la jambe la plus forte en premier.
  - Montez ensuite la plus faible sur la même marche.

# *Descendre l'escalier*



- Lorsque vous devez descendre un escalier, utilisez toujours, si disponible, la main courante.
- Pour descendre:
  - Descendez la jambe la plus faible en premier pour pouvoir supporter la descente avec la jambe la plus forte.
  - Descendez ensuite la jambe forte sur la même marche.

---

# *Transfert au bain*

\*\*Choisir entre un bain et une douche

Étapes pour entrer dans le bain:

- S'asseoir sur le rebord du bain
  - Pivoter sur les fesses
  - Soulever et entrer une jambe à la fois
  - Pencher le tronc vers l'avant
  - Se soulever en prenant appui sur le rebors du bain et en poussant avec les jambes
-

# *Transfert au bain*

\*\*Choisir entre un bain et une douche

Étapes se relever du fond du bain:

- Plier les genoux (position assise)
- Se tourner en bloc sur le côté
- Se pousser avec son bras au fond du bain
- Se mettre sur un genoux
- Prendre appui sur le rebord du bain

Étapes sortir du bain:

- S'asseoir sur le rebord du bain
- Pivoter sur les fesses
- Soulever et sortir une jambe à la fois
- Pencher le tronc vers l'avant
- Se soulever en prenant appui sur le rebors du bain et en poussant avec les jambes

# *Barres d'appui au bain*



# *Exemples d'aides techniques au transfert au bain*



Planche de transfert

Siège de bain



---

# *Transfert à la toilette*

Étapes pour se lever:

- S'avancer les fesses sur la toilette
  - Reculer légèrement les pieds (avoir les pieds décallés l'un par rapport à l'autre)
  - Pencher légèrement le tronc vers l'avant
  - Prendre appui avec les mains au besoin
  - Pousser avec les jambes
-

# *Exemples d'aides techniques au transfert à la toilette*



Barres d'appui



Surélévation de toilette



# *Transfert à la voiture*

Étapes pour s'asseoir dans le véhicule:

- Déposer les fesses sur le siège en prenant appui sur le cadre de porte au besoin
- Pivoter les jambes à l'intérieur du véhicule

Étapes pour sortir du véhicule:

- Pivoter les jambes à l'extérieur du véhicule
- Avancer les fesses sur le bord du siège
- Se relever en prenant appui sur le cadre de porte au besoin

---

# *Transfert à la voiture*



# *Postures des activités de tous les jours*



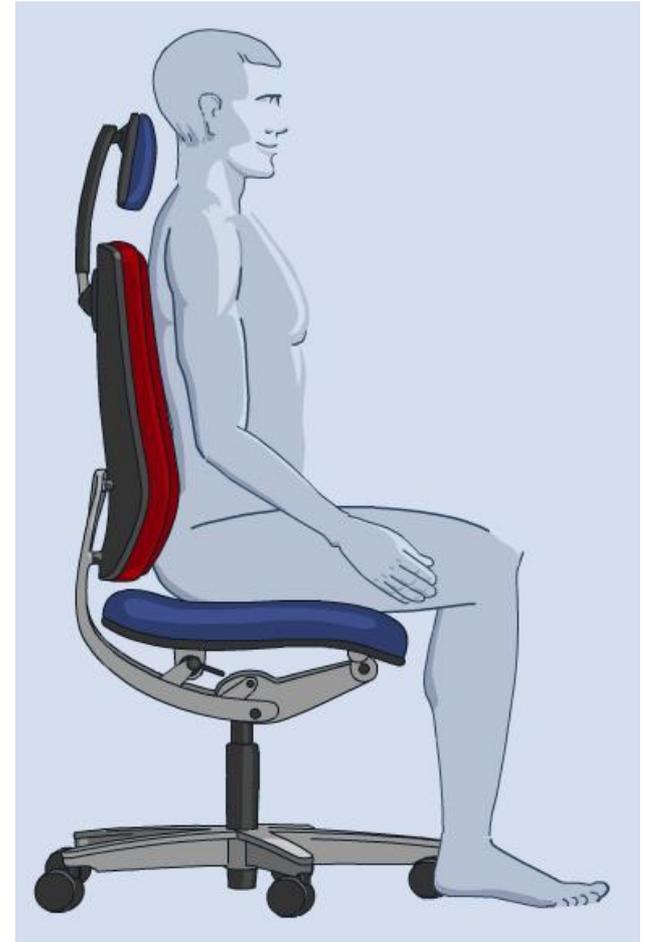
# Posture assise au fauteuil

Posture à favoriser:

- ✓ Installez-vous en position assise les fesses au fond de la chaise.
- ✓ Assurez-vous que vos pieds soient entièrement appuyés
- ✓ Les genoux sont à 90°
- ✓ L'espace d'une main derrière les genoux
- ✓ Maintenez le dos droit et appuyé au dossier.
- ✓ Déposez vos bras sur les appuis-bras de façon à ce que les coudes soient à 90°

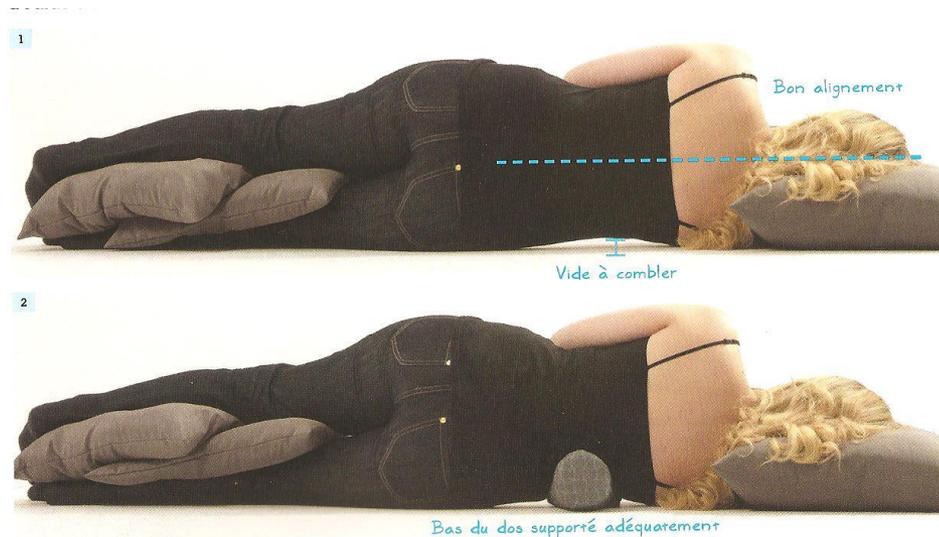
Ajustements possibles:

- ✓ Placez un coussin derrière le dos
- ✓ Élevez la hauteur de l'assise
- ✓ Ajoutez un repose-pied
- ✓ Ajustez la hauteur des appuis-bras



# Posture couchée sur le côté

- Oreiller malléable sous la tête et le cou (pas sous épaules)
- Genoux légèrement fléchis avec, au besoin, un ou deux oreiller(s) placé (s)entre les genoux
- Si taille moins large que hanches, petit rouleau peut être glissé à la taille
- Corps (tête, épaules et hanches) bien aligné (pas en torsion)



# *Posture couchée sur le dos*

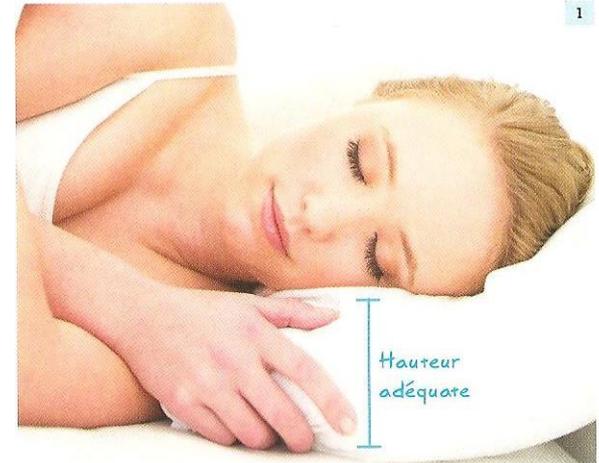
- Oreiller malléable placé sous la tête et le cou (pas sous les épaules)
- Un ou deux oreillers glissés sous les genoux permettent de relâcher les tensions du dos



# Choisir son oreiller

## Couché sur le dos

- **Peu d'études sur l'oreiller idéal**
- **Types d'oreillers:**
  - Latex, duvet, laine, mousse, eau
  - Le confort est subjectif, à vous de choisir
- **Pour faire le bon choix, retenir:**
  - Oreiller doit mouler harmonieusement le creux du cou et la tête
  - Oreiller doit maintenir le cou dans une position neutre sans cambrures exagérées
- **En magasin:**
  - Essayez différents modèles
  - Prenez votre temps: il faut environ 15 minutes pour qu'un oreiller moule convenablement le cou



# *Choisir son matelas*

## Couché sur le dos

- **Peu d'études sur le matelas idéal**
- **Types de matelas:**
  - **A ressorts, mousse, latex**
  - **Le confort est subjectif, à vous de choisir**
- **Pour faire le bon choix, retenir:**
  - **Matelas doit soutenir uniformément le poids du corps peu importe la position**
  - **En général les surfaces molles supportent moins bien le dos**
  - **Le prix n'est pas proportionnel au bien-être attendu**
- **En magasin:**
  - **Essayez les matelas avec votre oreiller personnel**
  - **Changer le matelas après 10-15 ans**  
**(25 ans pour certains matelas haut de gamme)**



# *Posture à l'ordinateur*

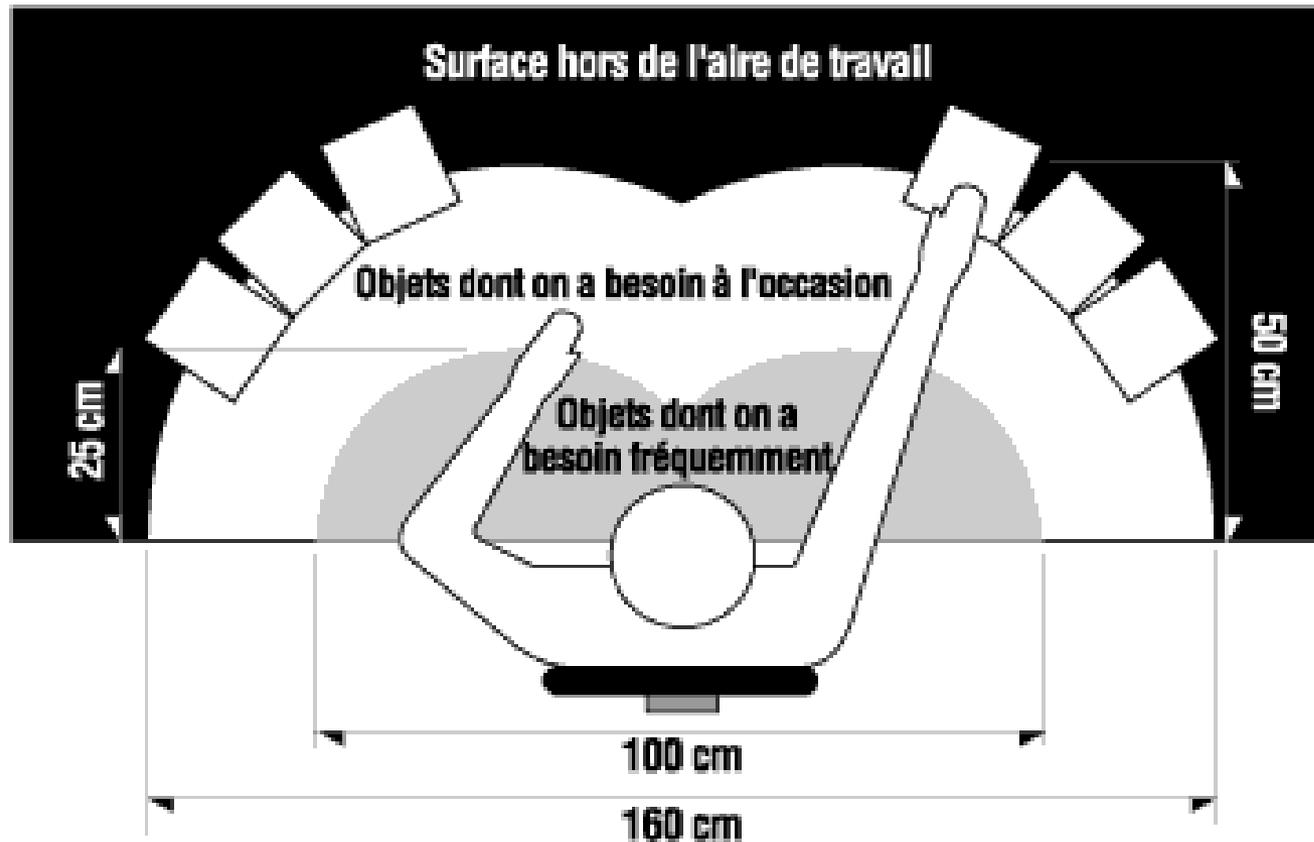


---

# *Posture à l'ordinateur*

1. Préférer un ordinateur de bureau (meilleure posture)
  2. Hauteur de l'appui-bras (épaule détendue et alignée, coude à 90 degrés)
  3. Hauteur de la chaise pour que l'appui-bras soit au niveau du clavier
  4. Hauteur du dossier (support lombaire dans le creux du dos)
  5. Fesses au fond de la chaise un espace de 2 doigts doit être présent derrière les genoux
  6. Appui-pied pour que les pieds et les genoux soient à 90 degrés
  7. Yeux à 1/3 supérieur de l'écran
  8. Souris à côté du clavier
  9. Bouger fréquemment
-

# *Comment organiser l'espace de travail*



# En automobile



- ✓ S'asseoir les fesses au fond du siège, dos bien appuyé.
- ✓ Genoux pliés et à la même hauteur ou légèrement plus haut que les hanches.
- ✓ Pédales accessibles sans étirer complètement le genou.
- ✓ Mains sur le volant avec les coudes légèrement pliés.
- ✓ Épaules confortablement relâchées le long du corps
- ✓ Tête droite et près sur l'appui-tête.
- ✓ Changer fréquemment de position pour éviter les tensions musculaires ou les points de pression.

# *Soulever un objet*

## **Pour soulever un objet à partir du sol:**

- Écartez les pieds à la largeur des épaules
- Pliez les genoux plutôt que la taille
- Maintenez l'objet près du corps
- Soulevez l'objet lentement en vous servant des muscles des jambes



# Déplacer un objet

## Pour déplacer un objet:

- Soulevez d'abord l'objet
- Déplacez les pieds au lieu des hanches
- Évitez les torsions du dos
- Éviter la surcharge
- Utiliser vos deux bras



# *Prendre un objet sur une étagère ou laver les vitres*

## À éviter :

- Prendre des objets lourds placés en hauteur à bout de bras.
- Creuser exagérément votre dos et votre cou.



## À faire :

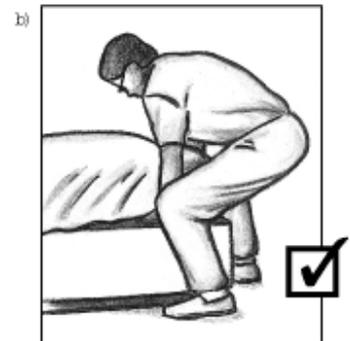
- Utiliser plutôt un tabouret solide sur lequel vous monterez.
- Garder les coudes plus bas que les épaules



# Se pencher

## Travailler en position penchée :

- ✓ Pliez les jambes,
- ✓ Gardez le dos bien droit,
- ✓ Déposez un genou au sol au besoin



# *Laver le plancher, passer l'aspirateur, racler les feuilles*

## Position à favoriser:

- ✓ Placez les jambes en fente : une jambe en avant et l'autre jambe en arrière
- ✓ Gardez le dos bien droit
- ✓ Pliez les genoux
- ✓ Déplacez le poids du corps d'une jambe à l'autre
- ✓ Évitez les torsions du dos
- ✓ Utilisez un manche suffisamment long pour éviter d'être penché vers l'avant. Un manche télescopique est idéal.



# *Laver la vaisselle*

## Position à favoriser:

- Maintenir le dos droit
- Légère flexion des genoux
- Répartir le poids également sur les 2 jambes
- Éviter les torsions du tronc
- Possibilité de placer un pied sur le rebord de l'armoire



Correct



Pas correct

# *Laver la vaisselle (lave-vaisselle)*

## Remplir:

- Approcher la vaisselle
- Étage du dessus: Plier légèrement les genoux si trop bas
- Étage du dessous : s'accroupir, déposer un genou au sol ou s'asseoir (chaise ou petit banc)
- Prendre un morceau à la fois

## Vider:

- Même technique que remplir
- Ranger après avoir sortie la vaisselle



# Laveuse et sècheuse

## Laveuse standard

- Plier légèrement les genoux
- Pencher légèrement le tronc en gardant le dos droit
- Prendre appui sur le rebord de la laveuse au besoin
- Utiliser un banc au besoin
- Possibilité d'utiliser une pince à long manche pour aller chercher les vêtements au fond de la cuve



\*\*Option de déposer le panier sur un banc entre la laveuse et la sècheuse

# *Laveuse et sècheuse (suite)*

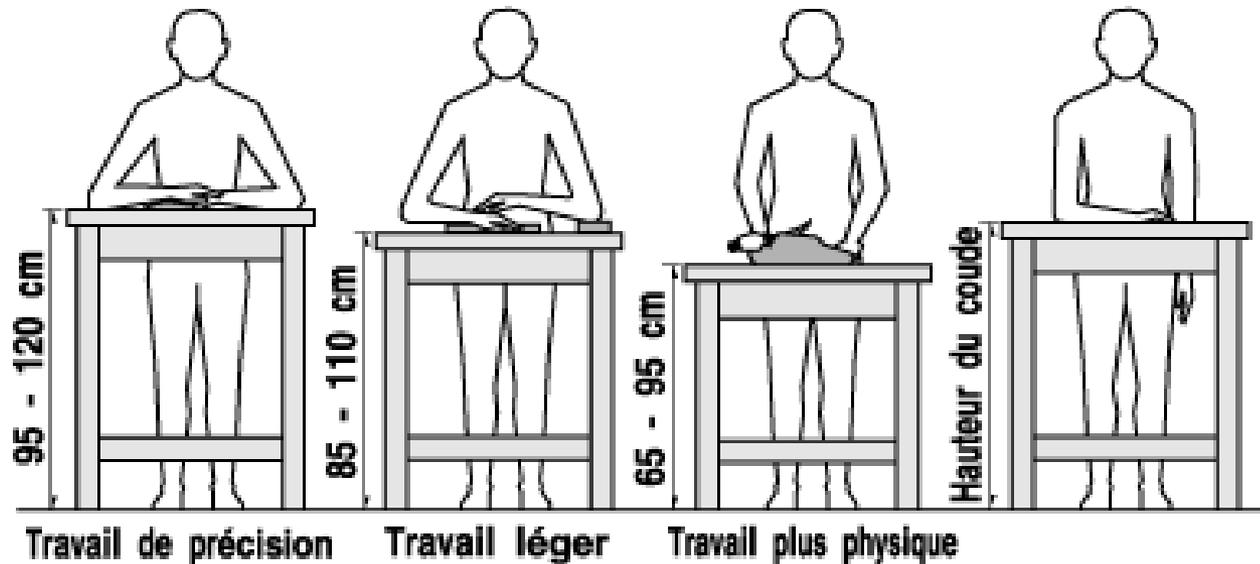
## *Laveuse/Sècheuse frontale*

- Déposer le panier au sol à côté de l'ouverture de la sècheuse
- S'accroupir en pliant les genoux et en gardant le dos droit ou en déposant un genou au sol
- Retirer le linge en évitant les torsions au dos



\*\*Option de déposer le panier sur un banc entre la laveuse et la sècheuse

# *Ajustement de la hauteur du poste de travail : règle du coude*



# Pelleter

## Principes:

- Pousser est mieux que soulever (ex: pelle traîneau)
- Alignement de la colonne (dos droit)
- Demeurer toujours face à la charge le corps bien aligné
- La charge doit demeurer le plus près possible de soi



## Techniques:

- Choisir une pelle avec un manche ajuster à sa grandeur
- Petite quantité à la fois
- Mettre les pieds en fentes
- Plier les genoux
- Effectuer un transfert de poids  
(pousser avec les jambes pour remplir la pelle)
- Déposer en demeurant face à la pelle



# *Se raser/se maquiller*

## Principe:

- Alignement du dos et du cou (voir posture debout)

## Stratégies:

- Plier les genoux
- Mettre un pied sur un banc ou dans l'armoire
- S'asseoir
- Miroir rétractable
- Utiliser une serviette



---

# Exercice d'intégration

---

Identifiez une posture que vous allez changer dès aujourd'hui.

Comment allez-vous la réaliser?

# *Questions ?*

