

Tête et nuque: soulager les douleurs

Moins de douleurs, plus de détente.
Ces routines servent à prévenir les
maux de tête et les douleurs cervicales.
Essayez par vous-même!

Le matin →

Commencer en douceur



Réveiller son corps et le mobiliser en douceur. Allonger le dos, faire des cercles avec les épaules et faire des mouvements «oui-non» avec la tête.



Eau citronnée:
css.ch/citrou

Boire régulièrement

D'abord un verre d'eau citronnée tiède, puis au moins 1,5 l d'eau d'ici 14 heures. Si on a soif, c'est qu'on est déjà déshydraté.



Automassage

Avec les pouces, masser la base du crâne juste en dessous de la naissance des cheveux, à l'arrière de la tête, pour relâcher les tensions.

← L'après-midi

Exercices pour
la nuque:
css.ch/nuque



Mobiliser la nuque

Etirer les muscles et stimuler la circulation sanguine pour soulager les tensions: incliner la tête de chaque côté, hocher la tête de haut en bas et de gauche à droite.



Micropauses

Fermer les yeux brièvement ou se faire un thé. De telles pauses activent de nouvelles zones du cerveau pendant que celles sollicitées peuvent récupérer.



Entraînement des yeux
au quotidien:
css.ch/entraînement-yeux

Palming

Frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer, puis les poser légèrement bombées sur les yeux. A un effet relaxant.



Ecouter
le podcast



Prendre un bol d'air frais

Sortir au grand air: quelques pas suffisent pour activer la musculature et alimenter le cerveau en oxygène.



Plus d'exercices de
respiration

Prendre le temps de respirer

Inspirer sur 4 secondes, retenir le souffle sur 4 secondes, expirer sur 4 secondes, retenir le souffle sur 4 secondes. Répéter.

Le soir →



Techniques de relaxation:
css.ch/techniques

Techniques de relaxation

Commencer la soirée avec de la relaxation: les exercices de respiration ou le training autogène aident particulièrement à se détendre.

Sans écran le soir

La lumière bleue des écrans maintient éveillé. Il vaut donc mieux trouver une activité sans écran. Des applications comme «Onesec» aident à réduire le temps d'écran.



Roll-on contre les maux de tête

Masser les tempes et la base du crâne avec un roll-on ou du baume du tigre.



Routine pour bien dormir

Boire une tisane de fleur d'oranger et penser à trois choses positives de la journée.

Bilan psychosomatique de nos coaches de santé:

le corps et l'esprit sont liés. Des symptômes physiques peuvent également être dus à des causes psychiques. Les questions suivantes aident à prendre conscience de cette interaction et à prendre soin de soi sur le long terme.

- Pourquoi ai-je mal à la tête?
- Est-ce que je ressens du stress? Est-ce que quelque chose me tracasse?
- Ai-je mal dormi?
- Est-ce que je ressens de l'apathie et de la déprime?
- Ai-je des tensions?
- N'ai-je pas assez bu?
- La météo a-t-elle changé?

→ css.ch/coach-saute

Votre santé.
Votre partenaire.

