



**Conférence**

## **Les 5 conseils du Dr Denis Matter pour rester en forme**

**Marathonien et radiologue, le Dr Matter a captivé son auditoire le 23 mars 2011 en expliquant combien il est simple de faire de la vie une course longue et passionnante.**

### **Surveillez vos 5 sens !**

Ils sont une porte ouverte sur le monde, notamment la vue et l'ouïe. Si l'un d'entre eux est défaillant, consultez immédiatement un médecin pour rester en phase avec les autres gens et continuer de profiter de la vie.

### **Attention à vos cervicales !**

Si votre dos se voûte, vous aurez besoin de creuser la courbe du cou pour regarder droit devant vous, et vous surchargerez vos vertèbres cervicales. Or elles n'aiment pas cela! Gardez donc toujours une posture bien droite !

### **Ménagez vos épaules.**

Vous avez un objet à soulever, même léger ? Ne le tenez pas à bout de bras mais près du corps. Ne placez pas vos coudes au-dessus de vos épaules. Ne tendez pas le coude mais gardez-le fléchi pour travailler ou porter une charge. Placées entre la clavicule et l'omoplate, les épaules sont fragiles et peuvent vous contraindre à un pénible repos forcé si les tendons se déchirent.

### **Saisissez les choses à pleine main.**

Servez-vous de vos 5 doigts pour tenir un objet. Le pouce est notre meilleur allié pour la stabilité, mais il est fragile et ne doit pas porter seul les charges lourdes : c'est le rôle des 4 autres doigts. Placez-les sous les charges (assiette, plat, livre, caisse, chaise...). La base du pouce se termine par un petit os dont il faut prendre soin : le trapèze. C'est le point fragile et l'usure (l'arthrose) s'y fixe rapidement. Alors, économisez votre pouce !

### **Ne fatiguez pas vos genoux.**

D'abord ils supportent tout le poids de votre corps, donc, pour les ménager, évitez de grossir ou perdez du poids en arrêtant de manger avant d'être repu ! Ensuite, utilisez toujours vos deux genoux en répartissant bien les charges que vous soulevez, comme le font les haltérophiles. Pour vous asseoir et vous relever, prenez appui avec vos mains. Tenez-vous à la rampe pour monter ou descendre les escaliers. Transportez vos courses sur des roulettes... Allez à la piscine, votre poids sera réduit, vous pourrez travailler vos muscles en douceur tout en soulageant vos genoux, et l'eau vous fera du bien.