

**Comprendre et prendre soin de son corps**

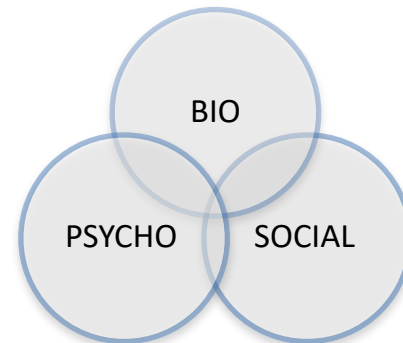
**Damien Verriest**

**Kinésithérapeute - Nutrithérapeute**





**« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »**



# 1. Physiopathologie

Comment notre corps réagit-il aux sollicitations qu'on lui impose ?

- + les **SOLLICITATIONS** augmentent
- + les **CAPACITES** sont faibles
- + le risque d'apparition d'une blessure / d'un TMS est important !

Quelles structures impactées ?

Muscles, tendons, ligaments, cartilages, disques intervertébraux,...



# 1. Physiopathologie



3 différents domaines de la vie peuvent créer du STRESS sur les tissus de notre corps



Vie professionnelle

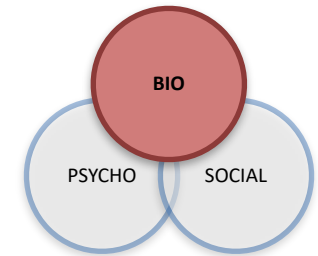


SPORTS



Activités quotidiennes

# 1. Physiopathologie



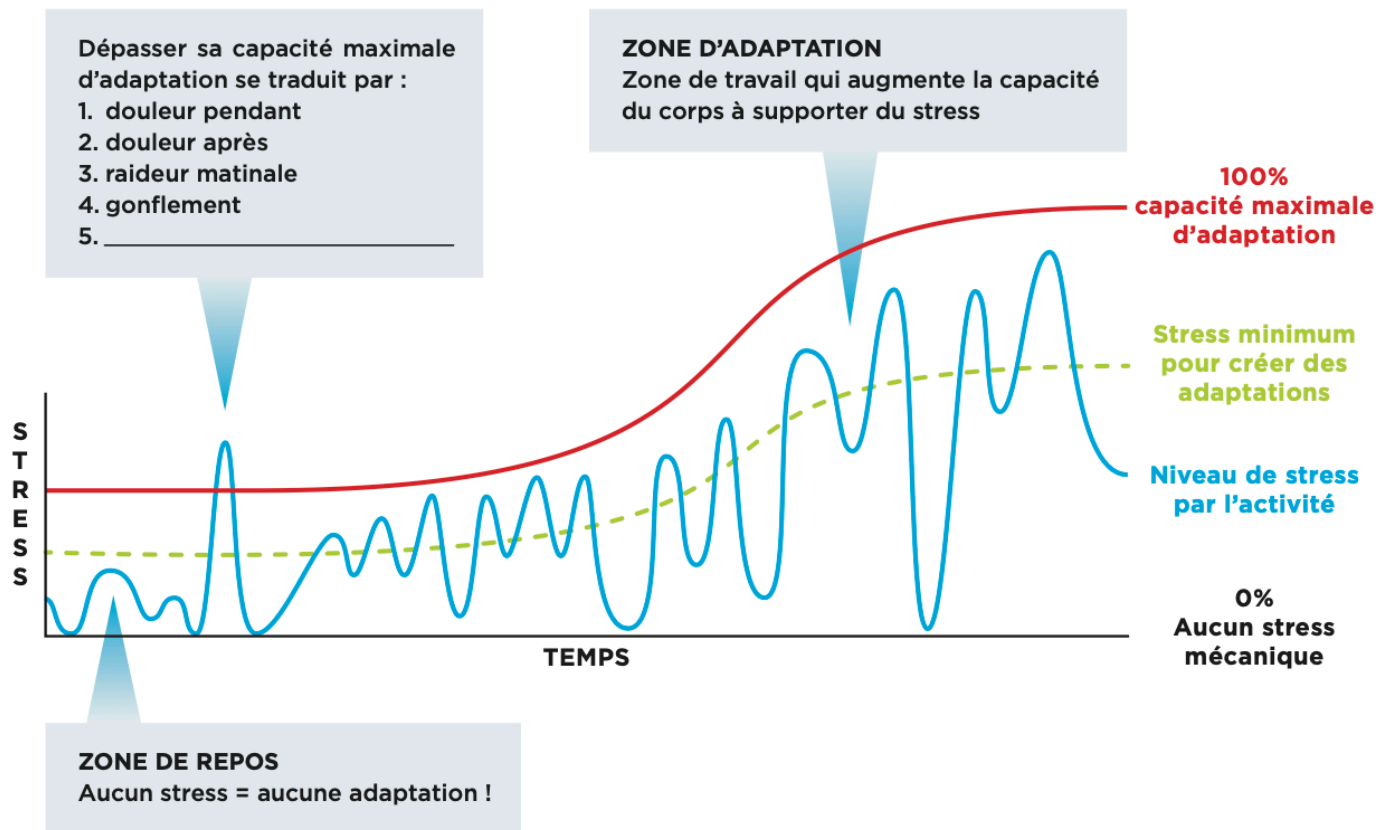
➔ Nous avons besoin de ce stress mécanique pour fonctionner !

**Le corps s'adapte / se renforce ,**

**Dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation.**



## 2. Quantification du stress mécanique



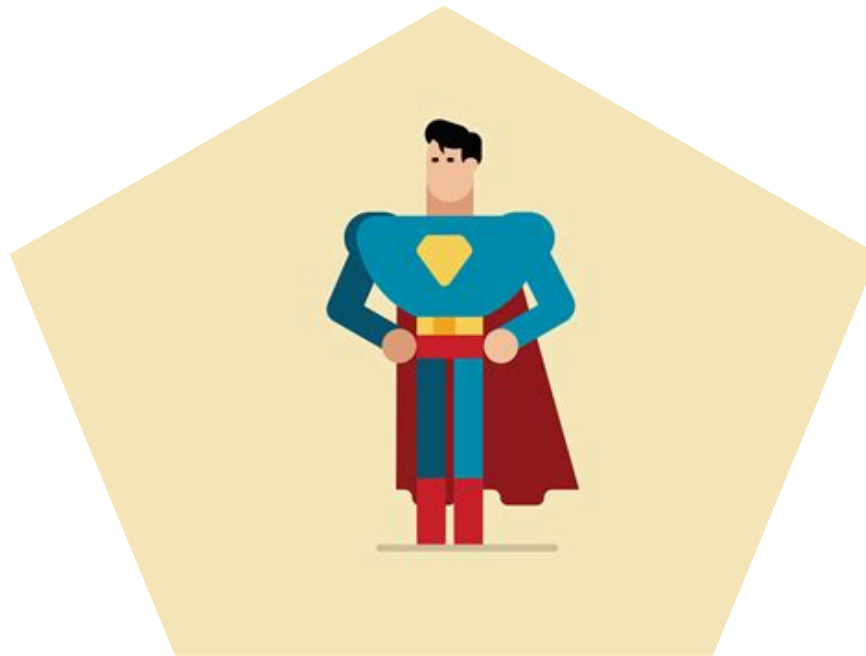


→ Quels sont les facteurs qui peuvent **diminuer nos capacités** ?



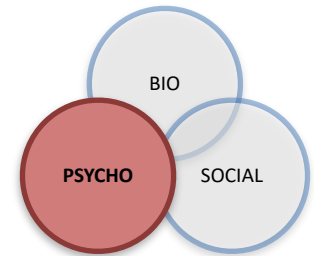


→ Quels sont les facteurs qui peuvent **augmenter nos capacités** ?



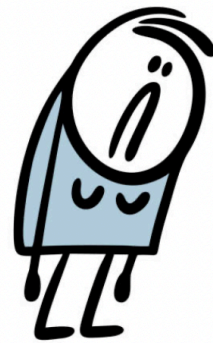


### 3. Le modèle biopsychosocial



**ACTIVE  
HAPPY  
RESTED**

**YOUR BODY  
WILL BE BETTER  
ABLE TO ADAPT**



**FATIGUE  
PSYCHOLOGICAL STRESS  
ANXIETY**

**MORE VULNERABLE TO INJURY**

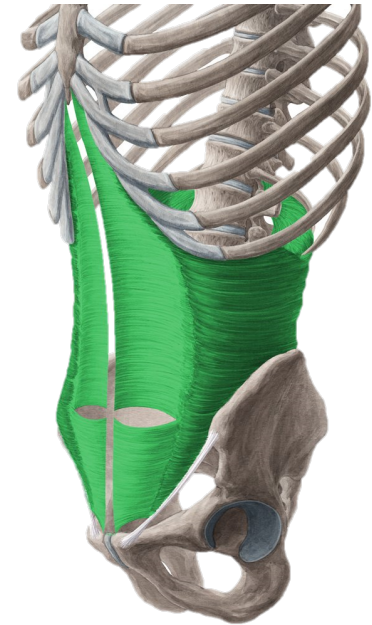
**LESS ABLE TO HEAL**

**TOLERANCE**

## 4. Solution pratique

### Muscle transverse

1. Inspirer
2. Rentrer le ventre et serrer les abdos, tout en expirant lentement (5-6 secondes)
3. Relâcher
4. Et recommencer 😊



## 4. Solution pratique

### Se mobiliser permet

- L'entretien de nos articulations ;
- De retrouver des amplitudes fonctionnelles et d'améliorer notre contrôle moteur global ;
- De réduire nos tensions musculaires et de diminuer notre sensibilité musculaire.





**Merci pour votre attention !**