

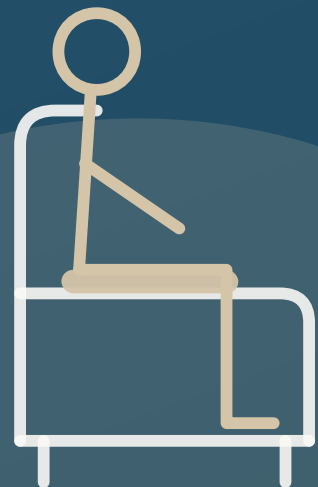
LE PETIT GUIDE DU DOS

7

conseils pour soulager votre dos au quotidien

Pour retrouver le plaisir de vous asseoir, sans douleur. Des gestes simples, à faire chez vous, dès aujourd'hui.

Lecture : 15 minutes · Aucun matériel



Douceur d'Assise

Le confort retrouvé, simplement. · Une marque française

Bienvenue, et merci de votre confiance.

Bonjour,

Si vous lisez ces lignes, c'est sans doute que votre dos vous joue des tours. Une gêne après le repas. Une douleur au bas du dos après un long trajet en voiture. Cette impression de ne plus trouver la bonne position dans le canapé.

Vous n'êtes pas seul. Des millions de personnes ressentent la même chose, surtout après plusieurs heures assises.

Et nous avons une bonne nouvelle : cette douleur n'est pas une fatalité. Bien souvent, quelques habitudes simples suffisent à retrouver un vrai confort. Pas de remède miracle, pas de mots compliqués. Juste des gestes de bon sens, faciles à mettre en place chez vous.

C'est exactement ce que nous avons rassemblé dans ce guide. Prenez votre temps pour le lire. Gardez ce qui vous parle. Et soyez doux avec vous-même.

Bonne lecture.

L'équipe de Douceur d'Assise



Un conseil par page

Chaque page se lit seule, en deux minutes. Commencez par celle qui vous ressemble.



Des gestes, pas des théories

Tout se fait à la maison, sans matériel, sans effort sportif.



En douceur, toujours

Jamais dans la douleur. Si un geste tire, on s'arrête. On ne force jamais.

Ce que vous allez trouver

Sept habitudes simples, dans l'ordre de la journée : du fauteuil du matin jusqu'au lit du soir.

- 1**

Apprenez à bien vous asseoir
La position qui ne fatigue pas le bas du dos.

p. 4

- 2**

Bougez un peu, toutes les heures
Une minute debout qui change toute la journée.

p. 5

- 3**

Trois étirements tout doux
Cinq minutes, assis, sans matériel.

p. 6

- 4**

Bien régler son siège de voiture
Deux minutes avant de prendre la route.

p. 7

- 5**

Bien choisir son coussin
Pourquoi tous les coussins ne se valent pas.

p. 8

- 6**

Mieux dormir pour soulager son dos
Votre dos se répare la nuit. Aidez-le.

p. 9

- 7**

Quand faut-il consulter un médecin ?
Les cinq signaux à ne jamais ignorer.

p. 10



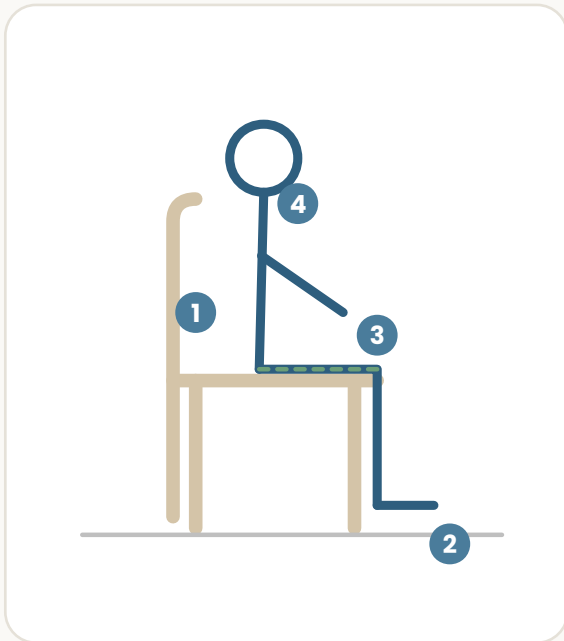
En bonus, page 11 : votre fiche à garder.

Les 7 gestes sur une seule page, à coller sur le frigo, avec votre semaine d'essai.

1

Apprenez à bien vous asseoir

La façon dont vous vous asseyez change tout. La bonne posture ne demande aucun effort une fois prise. Elle devient vite naturelle.



Les genoux à la hauteur des hanches, les pieds à plat, le bas du dos contre le dossier.

- 1 Posez bien vos fesses au fond du siège.** Le dossier doit soutenir le bas de votre dos.
- 2 Gardez les deux pieds à plat sur le sol.** Si vos pieds ne touchent pas, glissez un petit repose-pieds ou un coussin dessous.
- 3 Vos genoux à la hauteur de vos hanches,** ou très légèrement plus bas.
- 4 Relâchez les épaules.** Pas besoin de vous tenir droit comme un piquet. On cherche le confort, pas la rigidité.

Le secret, c'est d'éviter de vous avachir vers l'avant ou de glisser vers le bas du siège. C'est cette mauvaise position, tenue longtemps, qui fatigue le bas du dos.

🔗 L'ASTUCE DOUCEUR D'ASSISE

Pas besoin de penser à votre posture toute la journée. Vérifiez-la simplement à chaque fois que vous vous installez. En une ou deux semaines, le bon réflexe vient tout seul.

À RETENIR Au fond du siège, pieds à plat, épaules relâchées. Rien d'autre.

2

Bougez un peu, toutes les heures

Voici la vérité toute simple : notre corps n'est pas fait pour rester immobile longtemps. Le remède n'est pas de mieux s'asseoir. C'est de se lever un peu.



Une minute debout par heure : c'est tout ce que votre dos demande.

Même la meilleure position du monde devient inconfortable au bout d'une heure ou deux. L'idée n'est pas de faire du sport. Juste de remettre le corps en mouvement de temps en temps :

- ✓ **Toutes les heures environ, levez-vous une minute.** Allez chercher un verre d'eau, ouvrez une fenêtre, faites quelques pas.
- ✓ **Roulez doucement les épaules vers l'arrière,** trois ou quatre fois.
- ✓ **Étirez les bras vers le plafond,** comme quand on bâille le matin. Ça fait un bien fou.

Ces petites pauses relancent la circulation et détendent les muscles du dos. C'est court, mais ça change tout sur une journée entière.

💡 L'ASTUCE DOUCEUR D'ASSISE

Vous regardez la télévision ? Profitez de chaque page de publicité pour vous lever et faire quelques pas. Votre dos vous dira merci, et vous ne raterez rien de votre émission.

À RETENIR La publicité à la télé = votre signal pour vous lever.

3

Trois étirements tout doux

Trois mouvements très simples. Ils se font assis ou debout, à la maison, sans matériel, en cinq minutes.

LA RÈGLE D'OR

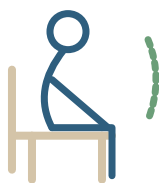
On y va en douceur, jamais dans la douleur. Si un mouvement tire ou fait mal, on s'arrête. On ne force jamais.



ÉTIREMENT 1

La bascule du bassin

Assis. Bien droit, basculez doucement le bassin d'avant en arrière, comme pour creuser puis arrondir le bas du dos. Lentement, cinq fois.



ÉTIREMENT 2

Dos rond, dos creux

Assis. Mains sur les genoux. Arrondissez le dos en rentrant le ventre, puis creusez-le doucement en ouvrant la poitrine. Respirez calmement. Cinq allers-retours.



ÉTIREMENT 3

Le genou vers la poitrine

Assis ou allongé. Ramenez doucement un genou vers vous, en vous aidant des mains. Tenez quelques secondes, sans tirer fort. Reposez, puis changez de jambe.

💡 L'ASTUCE DOUCEUR D'ASSISE

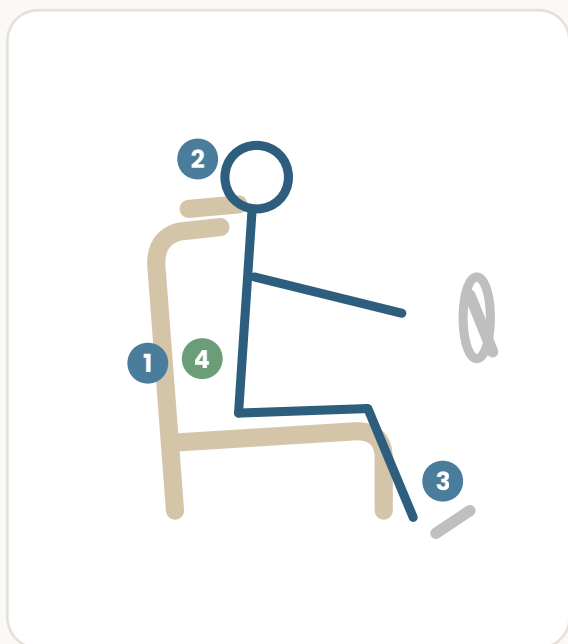
Le meilleur moment ? Le matin au réveil, ou le soir devant la télévision. L'important, ce n'est pas la performance. C'est la régularité.

À RETENIR Cinq minutes, cinq répétitions, tous les jours. En douceur.

4

Bien régler son siège de voiture

La voiture est souvent l'ennemie numéro un du dos. Un long trajet, et la douleur s'installe. Pourtant, quelques réglages bien faits changent énormément les choses.



Dos collé au dossier, dossier légèrement incliné, genoux un peu fléchis, léger soutien lombaire.

Avant de prendre la route, surtout avant un départ en vacances ou une visite à la famille, prenez deux minutes pour vérifier :

- 1 **Reculez-vous bien au fond du siège**, le dos collé au dossier.
- 2 **Régalez le dossier légèrement incliné**, ni trop droit, ni trop couché. Vos bras doivent atteindre le volant sans tendre les épaules.
- 3 **Avancez le siège** pour que vos genoux restent un peu fléchis sur les pédales.
- 4 **Si vous avez un réglage lombaire**, ajustez-le pour sentir un léger soutien dans le bas du dos.

Et surtout : faites une pause toutes les deux heures. Sortez de la voiture, marchez un peu, étirez-vous.

🔗 L'ASTUCE DOUCEUR D'ASSISE

Sur les longs trajets, beaucoup de personnes glissent un coussin adapté sur leur siège. Cela soulage la pression et rend la route bien plus agréable. Nous en reparlons juste après.

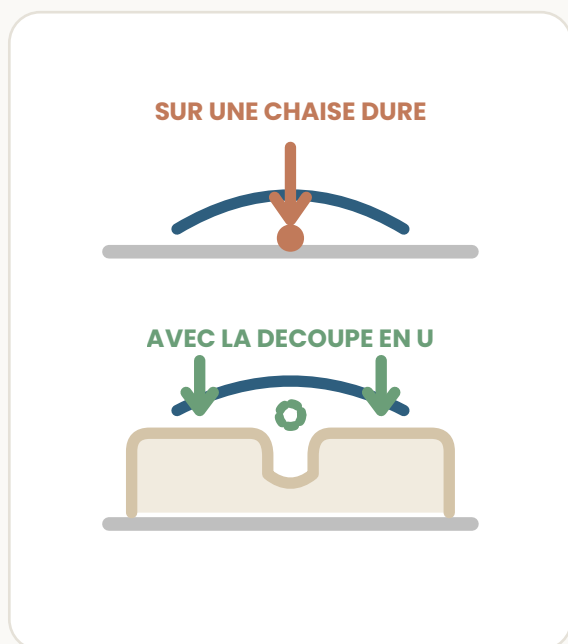
À RETENIR

Deux minutes de réglage avant de partir, une pause toutes les deux heures.

5

Bien choisir son coussin

Parlons franchement d'un sujet tout simple : tous les coussins ne se valent pas. Et un bon coussin peut faire une vraie différence quand on reste assis longtemps.



En haut : tout le poids sur le coccyx. En bas : le coccyx ne touche plus, le poids se répartit sur les cuisses.

Pourquoi la pression sur le coccyx pose problème. Quand vous êtes assis sur une chaise dure, tout le poids du corps appuie sur une petite zone : le bas de la colonne, qu'on appelle le coccyx. À la longue, cette pression devient douloureuse.

Le principe de la « libération du coccyx ».

Certains coussins ont une découpe à l'arrière, en forme de U. Cette ouverture fait que le coccyx ne touche plus le siège. Le poids se répartit alors sur les cuisses, et la zone sensible est soulagée.

La mousse à mémoire de forme. C'est une mousse qui épouse la forme de votre corps, puis reprend sa place quand vous vous levez. Elle répartit le poids de façon douce et régulière, au lieu de tout concentrer sur un seul point.

🔗 L'ASTUCE DOUCEUR D'ASSISE

Un bon coussin doit être ferme mais accueillant. Trop mou, il s'écrase et ne soutient plus. Trop dur, il devient inconfortable. La mousse à mémoire de forme offre souvent ce juste équilibre.

À RETENIR

Découpe en U + mousse à mémoire de forme : le coccyx ne porte plus rien.

6

Mieux dormir pour soulager son dos

On y pense rarement, et pourtant : votre dos se répare pendant la nuit. Un bon sommeil, dans une bonne position, fait une grande partie du travail.

SUR LE CÔTÉ



SUR LE DOS



Sur le côté : un coussin entre les genoux.

Sur le dos : un coussin sous les genoux.

Quelques repères simples pour des nuits plus réparatrices :

- ✓ **Sur le côté ?** Glissez un petit coussin entre vos genoux. Cela aligne les hanches et détend le bas du dos.
- ✓ **Sur le dos ?** Un coussin sous les genoux réduit la tension dans les lombaires.
- ✗ **Évitez de dormir sur le ventre.** Cette position force la nuque et cambre le dos.
- ✓ **Vérifiez votre oreiller.** Il doit garder votre tête dans le prolongement de votre dos, ni trop haut, ni trop bas.

Un matelas qui s'affaisse au milieu peut aussi entretenir les douleurs. Si le vôtre a quinze ans, il est peut-être temps d'y penser.

🔗 L'ASTUCE DOUCEUR D'ASSISE

Le coussin entre les genoux est l'un des gestes les plus simples et les plus efficaces pour le confort du dos la nuit. Essayez une semaine : la différence surprend souvent.

À RETENIR Un coussin entre les genoux, une semaine d'essai. Puis jugez.

Quand faut-il consulter un médecin ?

SOYONS TOUT À FAIT HONNÊTES AVEC VOUS

Nous ne sommes pas médecins. Les conseils de ce guide sont des habitudes de confort et de bon sens. Ils ne remplacent jamais l'avis d'un professionnel de santé. Votre médecin reste la seule personne qui connaît votre situation. N'hésitez jamais à le consulter : c'est son rôle, et il n'y a pas de « petite douleur » à ses yeux.

Prenez rendez-vous sans attendre si vous remarquez :

- 1 Une douleur qui **descend dans la jambe**, jusqu'au pied.
- 2 Des **fourmillements, un engourdissement ou une perte de force** dans une jambe.
- 3 Une douleur apparue **après une chute ou un choc**.
- 4 Une douleur **accompagnée de fièvre**, ou qui **vous réveille la nuit**.
- 5 Une gêne pour **contrôler votre vessie ou vos intestins**.

Ces signes méritent l'avis d'un médecin. **Mieux vaut consulter pour rien que de laisser traîner.**

🔗 L'ASTUCE DOUCEUR D'ASSISE

Notez vos douleurs sur un petit carnet : quand elles arrivent, combien de temps elles durent. Ces informations aideront beaucoup votre médecin à vous comprendre.

À RETENIR Un de ces cinq signes ? On appelle son médecin. Sans attendre.

Votre fiche à garder

Les 7 gestes sur une seule page. Découpez-la, collez-la sur le frigo, cochez au fil de la semaine.

☐

1 • Je m'assois au fond du siège

Pieds à plat, genoux à hauteur des hanches, épaules relâchées.

☐

2 • Je me lève une minute toutes les heures

Un verre d'eau, quelques pas, les épaules qu'on roule.

☐

3 • Je fais mes trois étirements

Bassin, dos rond-dos creux, genou vers la poitrine. Cinq fois, en douceur.

☐

4 • Je règle mon siège avant de rouler

Au fond, dossier légèrement incliné, genoux fléchis. Pause toutes les deux heures.

☐

5 • Je choisis un coussin qui soulage le coccyx

Découpe en U, mousse à mémoire de forme, ferme mais accueillant.

☐

6 • Je dors avec un coussin entre les genoux

Ou sous les genoux si je dors sur le dos. Jamais sur le ventre.

☐

7 • Je consulte si un signal apparaît

Douleur dans la jambe, fourmillements, chute, fièvre, vessie : je n'attends pas.

Ma semaine d'essai — une croix par jour où j'ai fait au moins trois gestes.

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Dim

Merci, et à très bientôt.

Voilà, vous êtes arrivé au bout de ce guide. Nous espérons sincèrement qu'il vous accompagnera vers des journées plus confortables. Si une question vous vient, appelez-nous : nous répondons nous-mêmes, en français, sans robot.

NOTRE CADEAU DE BIENVENUE

-10 % sur votre première commande

Valable sur l'ensemble de nos coussins. Le code s'applique tout seul avec le bouton ci-dessous ; sinon, saisissez-le au moment du paiement.

BIENVENUE10

Voir les coussins avec mes 10 %

douceurdassise.fr · contact@douceurdassise.fr

60 jours pour essayer

Satisfait ou remboursé, retour gratuit.

07 54 37 30 14

Une vraie personne au bout du fil.

Livraison offerte

Partout en France, 10 à 15 jours au total.