

GUIDE GRATUIT

# 7 Conseils pour Soulager votre Dos au Quotidien

Des gestes simples et concrets  
sans médicaments, sans matériel compliqué

---

Un guide offert par Douceur d'Assise  
[www.douceurdassise.fr](http://www.douceurdassise.fr)

## **Ce guide est fait pour vous si...**

Vous ressentez des douleurs au dos, au coccyx ou à la nuque en position assise, et que vous cherchez des solutions simples à appliquer dès aujourd'hui. Pas de jargon médical, pas d'exercices acrobatiques - juste des gestes qui soulagent vraiment.

## 1 La bonne position assise

La plupart des douleurs de dos viennent d'une mauvaise position maintenue pendant des heures. Voici la position idéale :

- **Pieds à plat sur le sol** - ou sur un petit tabouret si vous êtes petit
- **Genoux à angle droit (90 degrés)** , jamais croisés
- **Fesses bien au fond du siège** - ne vous asseyez pas sur le bord
- **Dos en contact avec le dossier** - le bas du dos surtout
- **Épaules relâchées** , ni levées ni tombantes
- **Écran ou livre à hauteur des yeux** - pas la tête penchée en avant

### **Astuce coussin :**

Un coussin coccyx avec découpe en U ou en O libère votre os coccyx de toute pression. Idéal si vous ressentez des douleurs après 20-30 minutes assis.

## 2 La règle des 50 minutes

Le dos humain n'est pas fait pour rester immobile pendant des heures. Au-delà de 50 minutes assises, les disques intervertébraux commencent à s'écraser.

**La règle simple : toutes les 50 minutes, levez-vous 5 à 10 minutes.**

- Allez chercher un verre d'eau à la cuisine
- Faites quelques pas dans le couloir
- Regardez par la fenêtre debout
- Faites 2-3 rotations douces des épaules

### **Astuce pratique :**

Programmez une alarme discrète sur votre téléphone toutes les 50 minutes. Au bout de quelques semaines, vous n'en aurez plus besoin.

### Étirement 1 - La flexion avant

Debout, pieds légèrement écartés. Penchez-vous doucement en avant, laissez vos bras pendre vers le sol. Restez 20 secondes. Remontez lentement. Répétez 3 fois.

### Étirement 2 - La rotation du buste

Assis sur une chaise. Posez la main droite sur votre genou gauche. Tournez doucement le buste vers la gauche, regardez derrière vous. Tenez 15 secondes. Répétez de l'autre côté.

### Étirement 3 - Le chat-vache

Debout, mains sur les genoux légèrement fléchis. Arrondissez le dos comme un chat (expirez). Puis creusez-le vers le bas (inspirez). Répétez 8 fois lentement.

#### Important :

Ne forcez jamais. Vous devez sentir un étirement agréable, jamais de douleur. Si un mouvement fait mal, arrêtez.

## 4 Bien régler votre siège de voiture

Les longs trajets en voiture sont une des principales causes de douleurs dorsales. Un siège mal réglé amplifie les vibrations et comprime les disques.

- **Distance aux pédales** : bras légèrement fléchis quand vous tenez le volant
- **Hauteur** : visibilité correcte sur la route, nuque droite
- **Dossier** : légèrement incliné (100 à 110 degrés), pas à 90 ni trop couché
- **Appui-tête** : au niveau des oreilles, pas des épaules

#### Pour les longs trajets :

Faites une pause toutes les 2 heures. 5 minutes debout à l'aire de repos suffisent à redonner de la souplesse à votre dos.

### Pour le coccyx :

Choisissez un coussin avec une découpe en U ou en O à l'arrière. Cette découpe libère complètement le coccyx de la pression.

### Pour le bas du dos (lombaires) :

Un coussin lombaire en mousse à mémoire de forme qui s'installe dans le creux du dos, entre vous et le dossier.

- **Mousse à mémoire de forme** : s'adapte à votre morphologie, ne s'écrase pas
- **Housse amovible et lavable** : pratique pour l'entretien
- **Base antidérapante** : le coussin ne glisse pas sous vous
- **Pas trop épais** : 7 à 10 cm suffisent, au-delà c'est inconfortable

#### À éviter :

Les coussins en gel 'qui rafraîchissent', les coussins gonflables, les coussins trop fermes en mousse ordinaire qui s'écrasent en quelques semaines.

## 6 Améliorer son sommeil pour mieux récupérer

La nuit, votre dos récupère. Ou pas - tout dépend de votre position et de votre literie.

### La meilleure position : sur le côté, genoux légèrement remontés.

- **Dormez sur le côté** avec un coussin entre les genoux - cela aligne hanches et colonne
- **Évitez de dormir sur le ventre** : c'est la position qui fatigue le plus le dos
- **Sur le dos** : placez un coussin sous les genoux
- **Votre oreiller cervical** doit combler l'espace entre l'épaule et la tête

#### Sur le matelas :

Ni trop dur ni trop mou. Si votre matelas s'affaisse en son milieu ou a plus de 10 ans, il est peut-être temps d'en changer.

Les coussins et les exercices soulagent les douleurs fonctionnelles liées à la position. Mais certains signaux doivent vous amener chez un médecin.

### Consultez votre médecin généraliste si :

- La douleur dure depuis plus de 3 semaines sans amélioration
- La douleur irradie dans une jambe (signe possible de sciatique)
- Vous ressentez des fourmillements ou une perte de sensibilité
- La douleur est apparue après une chute ou un choc
- Vous avez des douleurs la nuit qui vous réveillent

Votre médecin généraliste est le bon premier interlocuteur. Il peut vous orienter vers un kinésithérapeute, un rhumatologue, ou vous prescrire une radio si nécessaire.

#### **Rappel important :**

Nos coussins et ce guide ne remplacent pas un avis médical. Ce sont des outils de confort, pas des dispositifs médicaux.

## **Un coussin adapté à votre besoin**

Découvrez nos coussins ergonomiques, conçus pour soulager  
coccyx, lombaires et nuque au quotidien.

[www.douceurdassise.fr](http://www.douceurdassise.fr)

Service client : [contact@douceurdassise.fr](mailto:contact@douceurdassise.fr)

Tél : 01 86 26 10 20