AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5 Parution : **Lundi 1 juillet 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Nous sous-estimons la santé des pieds. Lieu de pression, de compression, de troubles statiques, cette partie du corps joue un rôle important pour notre équilibre. Il est recommandé de masser les pieds mais aussi de les hydrater et de les muscler.

Chouchoutez vos pieds !"

Je me masse les pieds

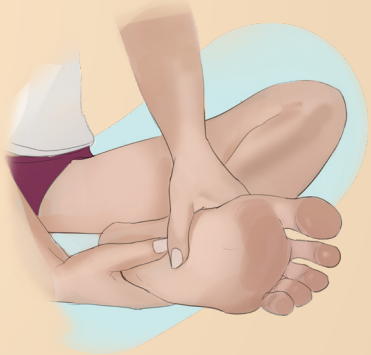
Le saviez-vous ? En utilisant des points de pression spécifiques sur vos pieds, vous allez pouvoir diminuer certaines tensions du quotidien.

Je m'installe confortablement, respire calmement et je ferme les yeux quelques secondes.

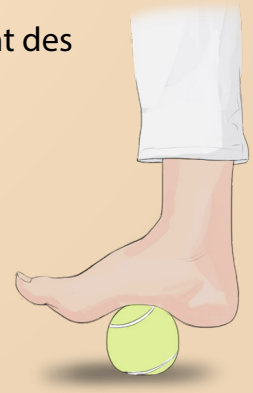
Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes
(l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains).

Exemples d'exercices

- Je masse l'ensemble du pied avec une faible pression, un pied après l'autre.



- Je saisis mon pied entre les deux mains et je me masse la plante avec les pouces.
- Je masse en faisant des va-et-vient des orteils au talon, je répète cela plusieurs fois et change de pied.



- J'utilise, assis ou debout, une balle de tennis que je fais rouler lentement sous mon pied en formant des cercles.
- J'insiste sur les zones dures ou sensibles.

Je garde appui sur l'autre pied pour ne pas tomber.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT
ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies
En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE