

# E-BOOK: MAINTENIR SA MOBILITÉ ARTICULAIRE APRÈS 40 ANS

Par Benjamin Thevenet, Spécialiste en  
Shiatsu, Massage et Mobilité Articulaire  
(Salernes, Var)



# INTRODUCTION

## **Introduction : Pourquoi la Mobilité Articulaire est Essentielle après 40 Ans**

Après 40 ans, le corps subit des transformations physiologiques silencieuses mais déterminantes : **réduction des fibres de collagène** dans les tendons, **déshydratation des disques vertébraux**, et **ralentissement des réflexes neuromusculaires**. Ces changements entraînent une perte progressive de flexibilité, de force et de liberté de mouvement, rendant des gestes simples (se baisser, tourner la tête) plus difficiles, voire douloureux. Selon une étude de l'Institut National de la Santé (2022), **65 % des 45-60 ans ressentent une gêne articulaire hebdomadaire**, souvent liée à un manque d'entretien musculaire.

Contrairement aux idées reçues, ce déclin n'est pas irréversible. Des **étirements structurés et assistés** permettent de :

- **Stimuler la régénération articulaire**
- **Restaurer l'élasticité des fascias** et la **production de liquide synovial**, "huile" naturelle des articulations.
- **Prévenir les blessures**

Sans guidance, les étirements peuvent être inefficaces ou risqués. Un professionnel en mobilité articulaire analyse vos déséquilibres, adapte les exercices à vos limites (hernie, ostéopénie), et sécurise la progression.

**Agir aujourd'hui**, c'est préserver demain votre capacité à bouger sans contrainte.

## CHAPITRE 1 : VIEILLISSEMENT ET PHYSIOLOGIE - CE QUI CHANGE APRÈS 40 ANS

### 1. Perte de Masse Musculaire (Sarcopénie)

- Réduction de 1 à 2 % de masse musculaire par an après 40 ans, affaiblissant la stabilité articulaire.

### 2. Diminution du Collagène et de l'Élasticité des Tissus

- Tendons et ligaments deviennent moins élastiques, limitant l'amplitude articulaire.

### 3. Altération du Liquide Synovial

- Production réduite, entraînant raideur et frottements articulaires (risque d'arthrose).

### 4. Baisse de la Densité Osseuse

- Ostéopénie précoce, augmentant le risque de blessures.

***Avez-vous remarqué une raideur matinale ou des difficultés à réaliser des mouvements autrefois simples ?***



## CHAPITRE 2 : LES ÉTIREMENTS STATIQUES ACTIFS - LA MÉTHODE CRE

### Protocole CRE (Contracter, Relâcher, Étirer)

- Base Scientifique :
  - **Contraction volontaire** : Stimule les organes tendineux de Golgi, inhibant l'activité des muscles antagonistes (inhibition autogène).
  - **Phase de relâchement** : Réduit la résistance musculaire, permettant un étirement plus profond.
  - **Étirement final** : Allonge les fascias et améliore l'élasticité.

### Avantages pour les +40 ans :

- **Renforcement** musculaire pendant la contraction.
- **Amélioration de la proprioception** et du contrôle neuromusculaire.
- **Réduction des déséquilibres posturaux.**
- **Lever des tensions musculaires**



## CHAPITRE 3 : LES ÉTIREMENTS PASSIFS - COMPLÉMENT INDISPENSABLE

**Définition** : Maintien d'une position avec assistance du spécialiste.

### **Avantages :**

- Augmentation de la flexibilité passive sans stress articulaire.
- Relaxation du système nerveux parasympathique (baisse du cortisol).
- Optimisation de la récupération post-effort.

### **Comparaison CRE vs. Passif :**

- CRE : Cible la mobilité active (utile pour les mouvements dynamiques).
- Passif : Idéal pour la récupération et les personnes débutantes.

***Vos étirements actuels vous apportent-ils un soulagement durable ou une simple détente passagère ?***



### 1. Prévention des Blessures :

Les étirements actifs renforcent les muscles stabilisateurs, tandis que les passifs réduisent les tensions résiduelles.

### 2. Adaptation aux Besoins Individuels :

- Personnes sédentaires : Priorité aux étirements passifs pour récupérer de la raideur.
- Sportifs occasionnels : Intégration du CRE pour performance et équilibre.

**Étude de Cas** : Un client de 55 ans avec raideur cervicale améliore sa rotation de 20 à 30 % après 6 semaines de combinaison CRE/passif.



## CHAPITRE 5 : L'INTÉRÊT D'UNE SÉANCE EXPERTISÉE DE 30 À 60 MINUTES

### Bénéfices d'un Accompagnement Professionnel

#### 1. Personnalisation :

Adaptation des exercices suite à une analyse initiale et à l'exclusion des contre-indications potentielles.

#### 2. Correction Posturale :

Surveillance de l'alignement pour éviter les compensations.

- Optimisation du Protocole CRE : Résistance ajustée pendant la phase de contraction.
- Utilisation de Techniques Complémentaires : Mobilisations articulaires douces et shiatsu pour débloquer les zones critiques.

#### 3. Données Clés :

Une étude du Journal of Aging and Physical Activity (2021) montre un gain de 15 % de mobilité chez les participants suivant un programme supervisé vs. autonome.



### Mécanismes d'Action :

- Stimulation de la production de liquide synovial via des mouvements contrôlés.
- Prévention de l'adhérence des tissus cicatriciels.
- Amélioration de la vascularisation péri-articulaire.
- Augmentation de l'amplitude physiologique de l'articulation

### Applications Pratiques :

- Mobilisations douces de la hanche pour contrer les effets de la position assise prolongée.
- Travail de la colonne thoracique pour une respiration plus libre.
- Travail des 4 paramètres pour améliorer la mobilité de l'épaule : Respiration, mobilisation thoracique, scapulaire et gleno-humérale.



## CONCLUSION : AGIR MAINTENANT POUR PRÉSERVER VOTRE LIBERTÉ DE MOUVEMENT

Les techniques d'étirements et de mobilisation ne sont pas un luxe, mais une nécessité physiologique après 40 ans. Un suivi personnalisé permet d'adapter les méthodes à votre corps, limitant les risques et maximisant les résultats.

Prenez rendez-vous sur [benjamin-massage-draguignan.fr](https://benjamin-massage-draguignan.fr) pour un bilan de mobilité et une séance de 25 min, pour tester et adopter les étirements assistés.



Cet e-book a pour objectif de partager des connaissances essentielles sur le bien-être. Si vous avez trouvé ces informations utiles, partagez-les avec vos amis sur Facebook, et laissez vos commentaires pour continuer la conversation !



# Benjamin THEVENET

Spécialiste en Shiatsu  
Spécialiste en massage fonctionnel  
Animateur sportif  
Formateur en massage

