

## DÉCOINCER LA NUQUE

**Que ce soit à cause de douleurs persistantes ou pour décoincer son nerf vague, il est super pratique de pouvoir « débloquer » ou détendre sa nuque soi-même !**

**Voici quelques techniques à essayer :**

N.B. : « Test Avant/Après » : Prends des références au début et à la fin de l'exercice pour vérifier qu'il augmente ton amplitude. (Par exemple, debout à cet endroit précis, lorsque je tourne la tête sans bouger les épaules, je peux voir, nettement, à droite jusqu'à telle porte d'armoire et à gauche jusqu'au cadre de tel tableau). Refais le même test après l'exercice et vois s'il a augmenté ton amplitude.

Tu comprendras vite quel exercice est le plus efficace pour toi !

### Conseils préalables

- Respire lentement (sinon tu gardes la tension)
- Ne cherche pas l'amplitude maximale, ne force pas
- Les mouvements doivent être fluides, pas mécaniques
- Si tu ressens des vertiges → fais une pause
- Inutile de faire ces exercices plus de 1 ou 2 minutes chacun

### La technique des yeux : Stretching des muscles oculomoteurs

Position de départ : Debout, pieds écartés (largeur des hanches) et bien parallèles. Regarde droit devant toi, étire la nuque comme si tu voulais toucher le plafond avec le sommet du crâne (le menton est légèrement rentré, pas projeté vers l'avant). Bras le long du corps, épaules basses et détendues de préférence. Essaie de respirer par le nez plutôt que par la bouche.

Pour les enfants, l'adulte peut simplement utiliser un crayon ou un objet et demander à l'enfant de suivre des yeux l'objet (mouvements lents et fluides). On peut ainsi varier la distance et cibler particulièrement celle des écrans ou des cahiers.

### Mode d'emploi

- 1) **Balayage oculaire horizontal** : relâche la nuque en douceur sans utiliser les muscles de la nuque (qui sont en tension défensive)

En gardant la tête immobile, balaye des yeux de l'extrême gauche à l'extrême droite de ton champ de vision, sans forcer. Regarde activement le décor (pas un regard 'dans le vide'). Fais plusieurs allers-retours de gauche à droite, lentement, avec fluidité.

- 2) **Stabilisation – coordination (avec mouvements de tête)** : stimule le réflexe vestibulo-oculaire.

Fixez un point droit devant soi (un objet par exemple).

Tourne la tête lentement de gauche à droite et de droite à gauche en gardant les yeux fixés sur ce point.

- 3) **Dissociation yeux / tête** : très efficace pour débloquer et casser les schémas de tension

Tête fixée au centre, regarde à droite avec les yeux.

Puis tourne la tête à droite (même direction). Reviens au centre (avec la tête ET les yeux).  
Ensuite : regarde à droite avec les yeux MAIS tourne la tête à gauche. Reviens au centre (avec la tête ET les yeux).  
Fais la même chose de l'autre côté.

**Pourquoi ça marche ?** Les yeux et la nuque sont câblés ensemble, notamment via les réflexes oculaires (cervico et vestibulo) qui servent à coordonner et stabiliser les mouvements des yeux et de la nuque.

Les exercices de balayage activent simultanément les muscles oculaires et les muscles stabilisateurs de la nuque dans un contexte détendu.

Le cou étant exceptionnellement riche en propriocepteurs (capteurs sensoriels), les exercices peuvent réinitialiser certaines boucles de tension et diminuer une tension de protection.

Les yeux sont également fortement connectés à l'oreille interne (système vestibulaire) ce qui explique que les exercices améliorent l'équilibre et la stabilité globale, ainsi que le tonus musculaire du cou.

## La technique de la grimace et de la bougie (imaginaire)

### Mode d'emploi

Pars de même position debout que précédemment.

Place une main sur le muscle 'trapèze' (faisceau supérieur – en orange sur le schéma ci-contre) du côté opposé (par exemple main droite sur trapèze gauche) en le tenant ferme.

Dans cette position, inspire une grande goulée d'air par le nez, calmement. Bloque la respiration, tourne la tête :

D'abord du côté opposé à la main sur ton trapèze et fais une grimace comme si tu voulais souffler une bougie située juste derrière ta nuque. Souffle (expire) doucement tout l'air, comme pour éteindre la bougie (la grimace est très importante !), reviens au centre avec la tête et respire une fois calmement.

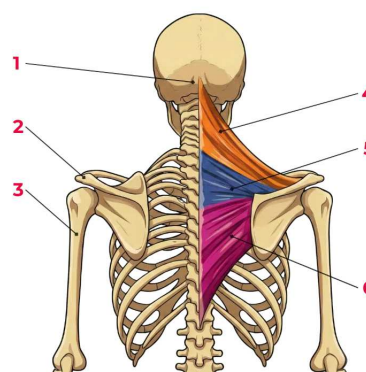
Puis, en gardant la main sur le même trapèze, fais la même chose en tournant la tête du même côté que cette main. Reviens au centre et respire une fois calmement.

Baisse le bras le long du corps, respire une bonne fois lentement et recommence exactement la même chose en agrippant l'autre trapèze avec l'autre main (en croisant).

**Pourquoi ça marche ?** En plus des mécanismes précédents, on ajoute ici des étirements musculaires. En plaçant la main sur le muscle du trapèze supérieur, on l'informe qu'on porte son attention et son intention sur lui, et on favorise son relâchement. La grimace exagérée (souffler une bougie imaginaire derrière soi), stimule aussi l'étirement des muscles du visage, qui sont étroitement intriqués dans les muscles stabilisateurs de la nuque.

**Si la technique des yeux, ou de la grimace à la bougie ne t'aident pas,** il est possible que l'origine du problème provienne de plus bas : voir alors les techniques pour débloquer [le dos](#), et celles pour ré-équilibrer [le psoas](#).

Schéma du muscle trapèze



1. Os occipital; 2. Acromion; 3. Humérus; 4. Muscle trapèze (faisceau supérieur); 5. Muscle trapèze (faisceau moyen); 6. Muscle trapèze (faisceau inférieur)

### Quelques points à vérifier si ta nuque se bloque souvent :

- Tes lunettes sont-elles bien équilibrées ? Nous avons tous une oreille un peu plus haute que l'autre. Un bon opticien se doit de vérifier que les branches des lunettes sont correctement réglées. Une asymétrie peut créer des tensions compensatoires des muscles profonds de la nuque et des muscles oculaires. A la longue, cela peut provoquer des spasmes dans la nuque et des réflexes de tension défensive, voire des vertiges.
- Concernant tes lunettes : pense également à les 'décharger' de la pollution électromagnétique qu'elles accumulent chaque jour, principalement à cause des GSM. Utilise pour cela soit une onde de forme, soit une coquille Saint-Jacques placée dans l'axe Nord-Sud. Place tes lunettes dessus durant la nuit ou lorsqu'elles ne sont pas sur ton nez. (Ceci n'est pas 'scientifiquement validé', mais kinésiologiquement bien !)
- As-tu été récemment chez le dentiste ? Il arrive qu'un composite ou un amalgame placé dans une dent dans le cadre d'un soin, soit trop haut. Les cadrans des dents buttent ainsi d'abord sur l'amalgame et l'occlusion dentaire (la façon de serrer les dents pour mâcher, déglutir,...) se retrouve déséquilibrée. Or l'occlusion est un des centres d'équilibre. Aussi, il faut toujours insister pour que le dentiste utilise du papier bleu pour vérifier que l'amalgame ou le composite n'est pas trop haut. Ce faisant, il ne faut surtout pas croiser les jambes. Il s'agit de bien vérifier qu'il n'y a aucune gêne avant de quitter le dentiste ! Il faut vérifier cette sensation aussi bien assis (sur le fauteuil du dentiste) que debout. Le corps (et particulièrement la bouche) s'adapte très rapidement à ce genre de gêne, mais ce n'est pas sans prix : c'est la nuque qui paye !
- Le poste de travail : vérifie que ta position devant ton PC est correcte, ergonomique : il faut être bien en face de son écran (ne pas devoir tourner la tête pour lire son écran). L'écran devrait être à hauteur des yeux lorsqu'on se tient droit. Il suffit parfois de surélever son écran (ou son portable) en utilisant un gros livre ou une boîte à chaussures pour grandement améliorer l'inconfort. De plus, si tu passes beaucoup de temps avec ta souris en main, il est important de soigner la position du poignet qui doit être plus élevée que le pouce (utilise un objet épais, doux et confortable à glisser sous le poignet ou procure-toi un tapis de souris adapté). Enfin, vérifie que la hauteur de ta chaise (ou ton fauteuil) de bureau soit adaptée. Si tu crispes les épaules vers le haut pour pouvoir taper sur ton clavier, c'est que ton siège est trop haut ! Tes trapèzes sont trop sollicités inutilement et finissent par spasmer tous les muscles liés à la nuque, aux épaules et aux omoplates.
- Tes chaussures : vérifie attentivement les points d'usure des chaussures que tu portes le plus. Si tu constates de nettes différences entre la chaussure droite et la chaussure gauche, il est temps de faire ressemeler tes chaussures ou de t'en acheter de nouvelles... ou de consulter un podologue ! Les plantes des pieds sont également un centre important de l'équilibre postural.