

ROUTINE
APPLICABLE
DIRECTEMENT

GODNATTY



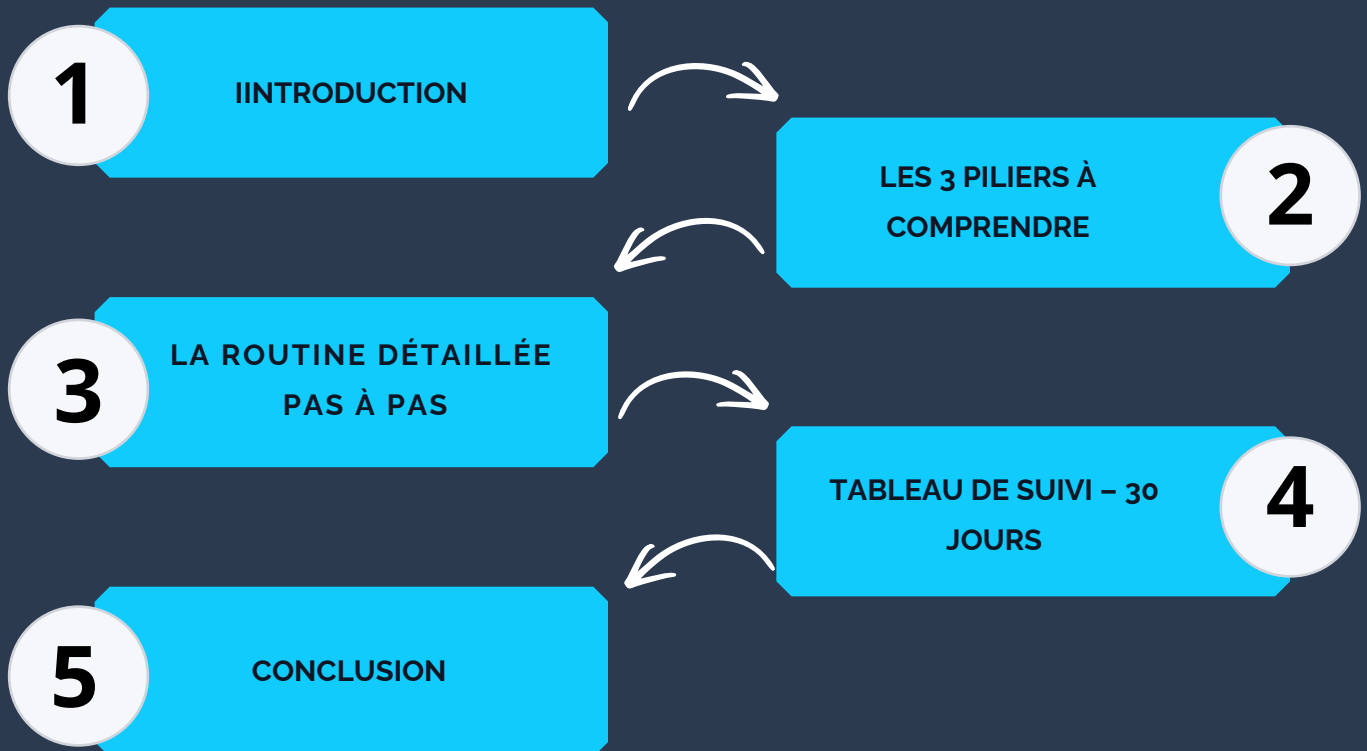
PECTUS EXCAVATUM

Guide **Routine & Mobilité** (Comment
corriger sa posture et diminuer l'impact
du pectus en **30 jours**)

SOMMAIRE

— (Guide Routine Mobilité & Posture) —

Sommaire



INTRODUCTION

“Le pectus ne définit pas ton corps. Ta posture, si.”

Avant de chercher à corriger visuellement ton pectus excavatum, il est essentiel de comprendre une chose : le creux au centre de ta poitrine n'est pas le seul facteur en jeu. Dans la majorité des cas, ce qui accentue le pectus au quotidien, ce sont : des épaules rentrées, un dos voûté, une respiration superficielle, un manque de mobilité du haut du corps

Beaucoup essaient de régler le problème en faisant uniquement de la musculation classique, en développant les pectoraux ou en multipliant les exercices au hasard.



Résultat : peu de changement visible, beaucoup de frustration.

La réalité est plus simple — et plus logique.

Le pectus excavatum influence la posture.

Mais la posture influence aussi fortement l'apparence du pectus.

Ce guide ne promet pas de modifier la structure osseuse de ton thorax.

Il te donne une méthode claire pour : **ouvrir ta cage thoracique, améliorer ta mobilité, apprendre à mieux respirer, réduire l'impact visuel du pectus et retrouver une posture plus confiante**

La transformation ne repose pas sur un exercice miracle.

Elle repose sur une structure simple et répétable.

La routine que tu vas découvrir ici a un objectif précis :

te donner un cadre concret à appliquer chez toi, en 15 à 20 minutes par jour.

Tu n'as pas besoin de matériel complexe.

Tu n'as pas besoin de séances interminables.

Tu as besoin de régularité et de compréhension.

Car comprendre ce que tu fais change complètement la manière dont ton corps évolue.



INTRODUCTION



Dans les pages suivantes, tu vas apprendre :

- pourquoi certaines zones sont verrouillées
- comment redonner du mouvement à ta cage thoracique
- comment relâcher l'avant du corps
- et comment rééquilibrer ta posture progressivement

Si tu appliques cette routine avec sérieux, tu commenceras à ressentir une différence avant même de la voir.

Bonne nouvelle :

Même sans chirurgie, tu peux réduire visuellement son impact en travaillant 3 choses :

1. Ta respiration
2. Ta mobilité
3. Ta posture quotidienne

Cette routine dure environ 15 à 20 minutes et peut être faite à la maison.

Souviens-toi :

Le pectus ne change pas en un jour.

Mais ta posture peut commencer à changer dès aujourd'hui.

Et c'est là que tout commence.



LES 3 PILIERS À COMPRENDRE

Avant d'appliquer la routine, tu dois comprendre une chose essentielle :

Le pectus excavatum n'est pas seulement une question d'os.
Il est fortement influencé par la posture, la mobilité et la respiration.
Voici les 3 piliers sur lesquels tu peux réellement agir.

PILIER 1 — La mobilité thoracique

Ce que tu dois comprendre

La cage thoracique n'est pas une structure rigide. Elle est conçue pour bouger à chaque respiration.

Le problème ?

Chez beaucoup de personnes atteintes de pectus excavatum, le haut du dos (colonne thoracique) manque de mobilité.

On observe souvent :

- un dos arrondi
- une raideur du haut du corps
- une extension thoracique limitée

Des études en biomécanique montrent que la mobilité thoracique influence directement la posture et l'expansion pulmonaire.

Une colonne thoracique rigide favorise une posture fermée.

Plus le haut du dos est bloqué, plus la cage thoracique reste en position "fermée".

Et plus le creux paraît accentué visuellement.

Ce que ça change quand on l'améliore

En redonnant de la mobilité au haut du dos :

- la posture devient plus droite
- la poitrine s'ouvre naturellement
- l'impact visuel du pectus diminue

Ce n'est pas magique.

C'est mécanique.





PILIER 2 — L'ouverture de l'avant du corps

Ce que tu dois comprendre

Les pectoraux et les muscles à l'avant des épaules sont souvent raccourcis.

Pourquoi ?

- Beaucoup de temps assis
- Téléphone / ordinateur
- Musculation orientée "pecs"
- Manque d'étirements

Des recherches en posture (notamment sur les syndromes croisés supérieurs décrits en kinésithérapie) montrent que :

Quand les pectoraux sont trop tendus, ils tirent les épaules vers l'avant.

Résultat :

- épaules rentrées
- cage thoracique comprimée
- creux visuellement accentué

Ce que ça change quand on les détend

En relâchant l'avant du corps :

- les épaules reculent naturellement
- la posture s'ouvre
- la poitrine paraît plus développée

Ce simple ajustement peut déjà modifier l'apparence.

• • • •

• • • •

• • • •

• • • •

• • • •

• • • •

• • • •

• • • •

• • • •





PILIER 3 — La respiration

Ce que tu dois comprendre

Beaucoup de personnes avec un pectus respirent de manière superficielle.

Respiration haute, rapide, limitée.

Or, plusieurs études montrent que dans les formes modérées à sévères de pectus excavatum, la capacité pulmonaire peut être légèrement réduite.

Mais même sans atteinte sévère, **une mauvaise respiration entretient :**

- une posture fermée
- une tension constante
- une faible expansion thoracique

Respirer profondément entraîne mécaniquement une ouverture de la cage thoracique.

Ce que ça change

Quand tu réapprends à respirer :

- ta cage thoracique bouge davantage
- ta posture s'améliore
- ton corps paraît plus ouvert
- ta confiance augmente

La respiration est le pilier le plus sous-estimé.

Ce que tu dois retenir

Tu ne peux pas modifier ta structure osseuse.

Mais tu peux modifier :

- ta mobilité
- ta posture
- ta respiration
- ton apparence globale

C'est sur ces trois piliers que repose toute la routine que tu vas découvrir.





Références scientifiques simplifiées

Cette méthode ne sort pas de nulle part.

Elle repose sur des principes étudiés en biomécanique, kinésithérapie et rééducation respiratoire.

Voici ce que la science montre de manière simplifiée :

Mobilité thoracique et posture

Des recherches en biomécanique ont démontré qu'une diminution de la mobilité de la colonne thoracique favorise une posture cyphotique (dos arrondi).

Une posture voûtée réduit l'expansion de la cage thoracique et accentue visuellement l'enfoncement du sternum.

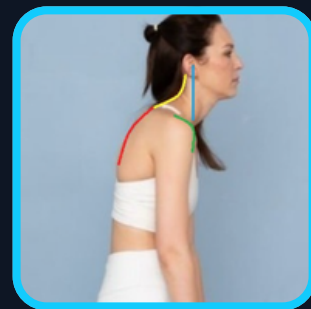
👉 Améliorer l'extension thoracique améliore la posture globale.

Syndrome croisé supérieur

Ce que internet nous dit : Le syndrome croisé supérieur, également connu sous le nom de syndrome de la ceinture scapulaire croisée, est un déséquilibre qui se produit dans les groupes musculaires de la partie supérieure du tronc, de sorte qu'ils sont raccourcis, hypertoniques et perdent leur capacité d'extension, en plus de présenter un excès de tonus musculaire.

Décrit en kinésithérapie posturale, ce déséquilibre associe :

- pectoraux raccourcis
- épaules rentrées
- faiblesse des muscles du haut du dos



Ce schéma est fréquemment observé chez les personnes passant beaucoup de temps assises — et chez de nombreuses personnes atteintes de pectus excavatum.

👉 Étirement de l'avant + renforcement de l'arrière = posture plus ouverte.





Respiration et expansion thoracique

Des études cliniques sur le pectus excavatum montrent que dans certaines formes modérées à sévères, la capacité pulmonaire peut être légèrement réduite.

Même sans atteinte sévère, une respiration superficielle limite l'expansion de la cage thoracique.

👉 Les exercices respiratoires améliorent la mobilité costale et la posture.

Ce qu'il faut retenir

La structure osseuse ne change pas.

Mais la posture, la mobilité et la respiration influencent fortement l'apparence.

C'est exactement ce que la routine suivante va cibler.



LA ROUTINE DÉTAILLÉE PAS À PAS

Durée : 15 à 20 minutes

Fréquence : 5 à 6 fois par semaine

Objectif : ouvrir, mobiliser, rééquilibrer.

ÉTAPE 1 — Réinitialiser la respiration (5 minutes)

Exercice 1 : Respiration diaphragmatique contrôlée

Position :

- Allongé sur le dos
- Genoux pliés
- Une main sur le ventre

Exécution :

- Inspire lentement par le nez (4 secondes)
- Gonfle le ventre puis la cage thoracique
- Expire lentement par la bouche (6 secondes)
- Laisse les épaules détendues



Séries :

3 séries de 10 respirations lentes

🎯 Objectif : redonner du mouvement à la cage thoracique.



ÉTAPE 2 — Mobilité thoracique (5–7 minutes)

Exercice 2 : Extension thoracique au sol

Matériel : rouleau ou serviette roulée

Position :

- Allongé sur le dos
- Genoux pliés
- Une main sur le ventre

Exécution :

- Inspire
- Laisse doucement la poitrine s'ouvrir vers le plafond
- Reviens lentement



10 répétitions lentes

Sensation recherchée : ouverture du haut du torse.





Exercice 3 : Rotation en quadrupédie

Position :

- À quatre pattes
- Une main derrière la tête

Exécution :

- Tourne le coude vers le plafond
- Ouvre la poitrine
- Reviens lentement

10 répétitions par côté



Objectif : redonner de la rotation à la cage thoracique.





ÉTAPE 3 — Ouvrir l'avant du corps (5 minutes)

Exercice 4 : Étirement des pectoraux contre un mur

Position :

- Bras à 90° contre un mur

Exécution :

- Tourne légèrement le buste dans le sens opposé
- Respire profondément

30 secondes par côté





Exercice 5 : Ouverture en position à genoux

Position :

- À genoux
- Coudes posés sur une chaise

Exécution :

- Laisse la poitrine descendre doucement
- Garde le dos neutre
- Respire lentement

2 séries de 30 secondes





Exercice 6 : Activation du haut du dos

Élévations bras en Y contre un mur

Position :

- Debout
- Dos contre un mur
- Bras le long du corps

Exécution :

- Inspiré en mettant les bras position Y contre le mur
- Expiré en ramenant les bras le long du corps contre le mur

2 series 12 répétitions lentes

Objectif : renforcer les muscles posturaux.



RÈGLE D'OR

Ce n'est pas l'intensité qui compte.
C'est la régularité.

15 minutes par jour pendant 8
semaines

valent mieux qu'une séance longue
une fois par semaine.



TABLEAU DE SUIVI – 30 JOURS

Je t'invite à imprimer cette page afin de pouvoir cocher toi-même les jours où tu as effectué la routine Mobilité & Posture.

Semaine	L	M	M	J	V	S	D	Total
Semaine 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	___/7
Semaine 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	___/7
Semaine 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	___/7
Semaine 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	___/7

Auto-évaluation rapide (chaque fin de semaine)

La perception évolue souvent avant que l'image ne change fortement.

Note de 1 à 10 :

Posture ressentie : ____ /10

Ouverture de poitrine : ____ /10

Qualité de respiration : ____ /10

Régularité : ____ /10

Photos recommandées

Prends une photo :

- Jour 1
- Jour 15
- Jour 30

Toujours :

- Même lumière
- Même posture
- Même angle

Rappel

Mettre une note te permet de évaluer ta routine sur la semaine pour voir une amélioration ou un point sur lequel il faudrait mettre l'accent. Exemple 4/10 pour la qualité de respiration tu sais qu'il va falloir que tu te concentre beaucoup plus pendant ta routine pour améliorer cela et etc pour le reste.



CONCLUSION

Ton rythme. Ton chemin. Ton résultat.



Tu as tenu jusqu'à la dernière page de ce guide.

Ce n'est pas anodin. Beaucoup de personnes avec le pectus excavatum ne trouvent pas les ressources, ne savent pas par où commencer, ou baissent les bras avant même d'avoir essayé. Toi, tu as choisi de t'informer. Tu as choisi d'agir. Et ça, personne ne peut te l'enlever.

Nous ne sommes pas tous pareils.

Le pectus excavatum ne se ressemble pas d'une personne à l'autre. Certains ont une dépression légère, d'autres plus marquée. Certains ressentent des gênes respiratoires, d'autres non. Certains progresseront vite sur la mobilité, d'autres auront besoin de plusieurs semaines supplémentaires avant de sentir la moindre différence.

C'est normal. C'est humain.

Ne te compare jamais à quelqu'un d'autre. Ne compare pas ton chapitre 2 au chapitre 10 d'une autre personne. La seule comparaison qui compte, c'est toi aujourd'hui face à toi hier.

"Avance à ton propre rythme — mais avance."

La pire erreur que tu puisses faire ? Abandonner.

Pas à cause du pectus en lui-même. Mais parce qu'abandonner, c'est laisser cette malformation décider à ta place de ce que tu peux ou ne peux pas faire. C'est lui donner un pouvoir qu'elle ne mérite pas d'avoir.

Il y aura des jours sans motivation. Des séances ratées. Des semaines où tu verras zéro progrès. C'est inévitable — et c'est valable pour tout le monde, avec ou sans pectus.

Mais voilà ce que j'ai appris :

"Ce n'est pas la régularité parfaite qui transforme un corps. C'est le refus de tout arrêter."

Un jour sans routine vaut mieux que dix jours sans rien. Revenir après une pause n'est pas un échec — c'est la preuve que tu n'as pas abandonné.





Ce guide t'a donné les bases.

Des exercices de mobilité pensés pour ton corps. Une approche posturale adaptée à la réalité du pectus excavatum. Un cadre pour construire quelque chose de solide, progressivement, sans te blesser et sans te décourager.

Mais les bases ne sont que le début.

Ce que tu construiras avec dans les semaines et les mois à venir — ça, c'est entièrement le fruit de tes efforts. De ta constance. De ta décision de ne pas baisser les bras.

Un dernier mot.

Je sais ce que c'est de se regarder dans un miroir et de ne pas aimer ce qu'on voit. Je sais ce que c'est de porter ce poids en silence, de croire qu'on est le seul à vivre ça. Mais je sais aussi ce que c'est de l'autre côté.

La fierté de reprendre le contrôle de son corps. La confiance qui revient, pas d'un coup, mais doucement, solidement. Le sentiment de ne plus subir, mais de construire.

Tu mérites cet autre côté. Et ce guide est l'un de tes premiers pas pour l'atteindre.

Prends soin de toi. ❤️

