

## Lumbago

Très fréquent, le lumbago également connu sous les noms de tour de reins, lombalgie ou encore mal de dos correspond à un trouble musculo-squelettique qui se caractérise par une gêne au niveau des vertèbres lombaires situées dans le bas du dos, une tension musculaire et des difficultés pour se déplacer.

### Conseils :

- ✓ Privilégier une alimentation riche en oméga 3. Une alimentation contenant des oméga 3 serait préconisée pour calmer le lumbago. Exemple : petits poissons gras, huile végétale de colza ou de caméline etc.
- ✓ Consommer des aliments et des eaux minérales riches en magnésium et/ou le prendre en complément (citrates ou bisglycinate). Le magnésium réduirait les tensions musculaires. Exemple : banane, oléagineux, légumineuses, poisson gras, fruits de mer, Rozana, Hépar etc.
- ✓ Pour faciliter la décontraction musculaire, prendre un bain ou utiliser une compresse chaude.
- ✓ Pour évacuer le stress qui provoquerait des tensions musculaires et apaiser le mal de dos, réaliser des activités plaisantes ou pratiquer une activité physique régulière. Exemple : la danse, le chant, la musique, le coloriage, la sophrologie, le yoga, la méditation, la cohérence cardiaque, les massages, la marche, la natation, le vélo, la gymnastique, la course à pied etc.
- ✓ Pour prévenir le lumbago, adopter les bons gestes en pliant les genoux pour se baisser, en évitant le port de charges lourdes et en s'asseyant droit le plus possible etc.
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafolia