

ABDOMINAUX & VENTRE PLAT

Comprendre les maux de dos autrement

*Respiration – Fascias – Mouvement conscient –
Alimentation*



INTRODUCTION

Un dos en santé se construit de l'intérieur.

On pense souvent que lorsqu'on a mal au dos, le problème vient... du dos.

Un muscle tendu. Une posture inadéquate. Un faux mouvement.

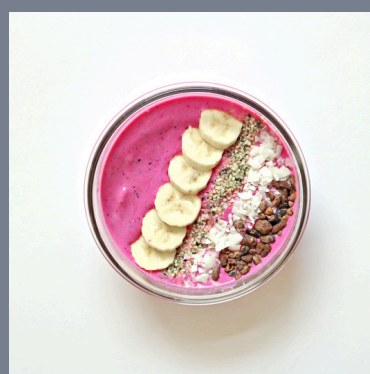
Et pourtant, les maux de dos sont rarement aussi simples.

Ce guide a été créé pour vous aider à mieux comprendre les maux de dos dans leur globalité, parce que chaque dos est unique, chaque histoire est personnelle, et qu'il n'existe pas une seule réponse universelle.

Comprendre, c'est déjà commencer à soulager.

Nancy Canse

👉 Ce n'est pas un régime. C'est une éducation.



La respiration : la première chose à considérer

(et souvent négligée)

Quand on parle de respiration, on pense surtout à l'air qui entre et qui sort...
et à l'effet calmant que cela procure.

C'est vrai.

Mais la respiration, c'est beaucoup plus que ça.
Vos muscles respiratoires, en particulier le diaphragme, sont intimement liés à votre colonne vertébrale.

Ils influencent la stabilité, la mobilité et les pressions internes du corps.

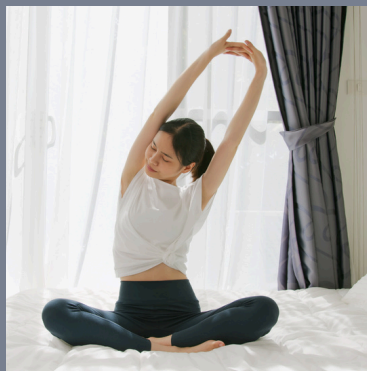
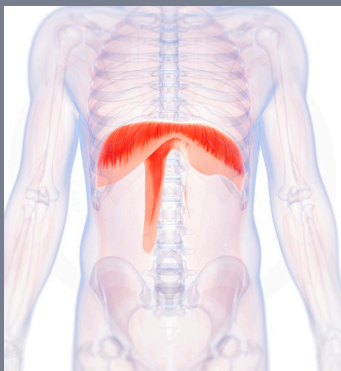
Dans une société où tout va vite, où le stress est omniprésent, la respiration devient souvent courte, haute et inefficace.

Résultat :

- surcharge musculaire
 - tensions dans le dos
 - perte de soutien naturel pour la colonne
- Bien respirer, ce n'est pas un luxe.

C'est une base essentielle quand on veut apaiser les maux de dos.

Nourrir ton corps, c'est déjà commencer à le transformer.



Les fascias : un tissu encore trop méconnu

Les fascias sont des tissus qui enveloppent tous nos muscles, nos organes et nos structures internes.

Ils contiennent plus de liquide que le sang dans le corps.
Mais contrairement au sang, ils n'ont pas de pompe.

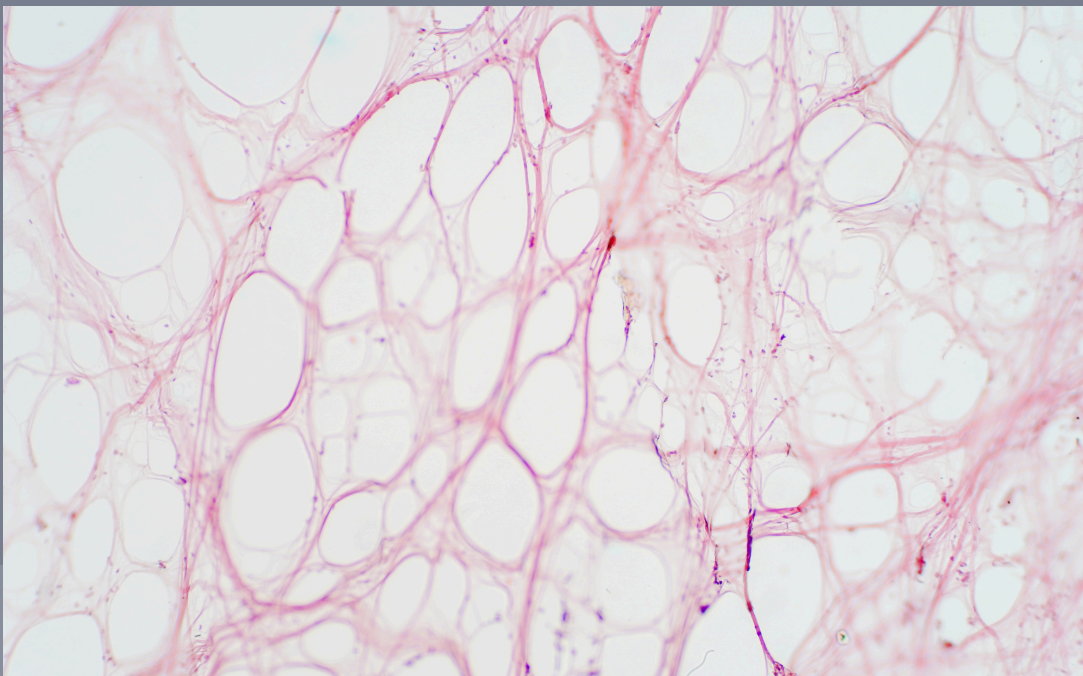
☞ Leur hydratation dépend du mouvement.
Avec le temps, le stress, la sédentarité ou les mouvements répétitifs, ce liquide peut stagner.

Les fascias deviennent plus rigides, moins glissants...
et les douleurs apparaissent, souvent dans le dos.

Les fascias aiment :

- la lenteur
- la précision
- les mouvements conscients

C'est exactement ce que l'on cultive en Pilates intuitif.



Renforcer... mais intelligemment

Oui, les muscles abdominaux jouent un rôle clé dans la santé du dos.

Mais encore faut-il savoir comment les engager correctement.

Il ne faut pas non plus négliger :

- les muscles fessiers
- les muscles du dos
- les obliques

Ce sont des muscles puissants.

Et laissés à eux-mêmes, ils deviennent rapidement... des workaholics.

Sans une bonne coordination avec les muscles profonds, ils prennent toute la place, créent des compensations et entretiennent la douleur.

En Pilates, on apprend à travailler :

- en équilibre
- en synergie
- avec intelligence et conscience

C'est là que les vrais changements apparaissent.



La mobilité de la colonne vertébrale

La vitalité du corps commence par une colonne vivante.

On entend souvent cette phrase :

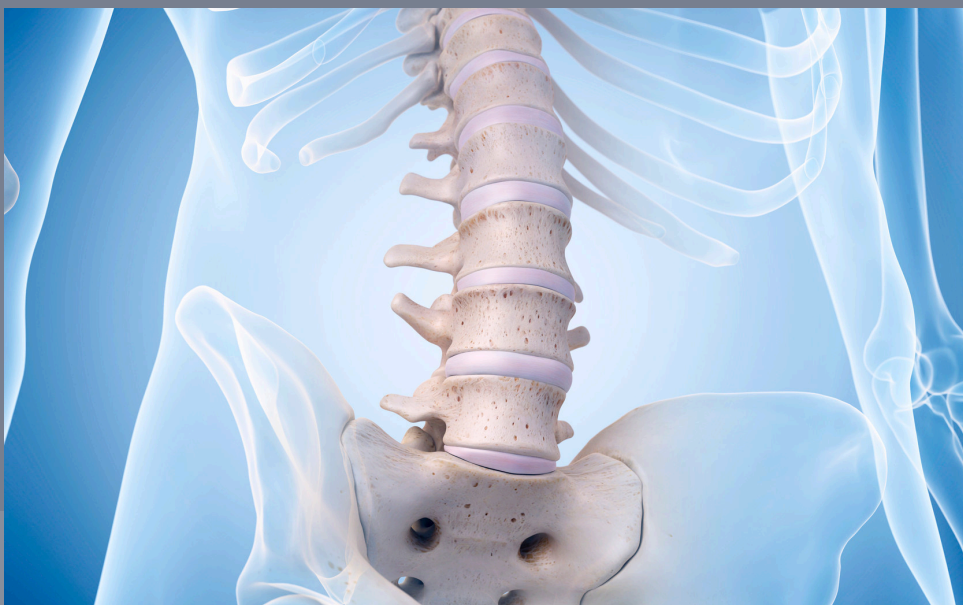
« La mobilité de la colonne vertébrale détermine l'âge du corps. »

**La colonne est au centre de tout.
Directement ou indirectement, tout y est relié.**

Redonner :

- **de la mobilité**
 - **de la souplesse**
 - **de la force équilibrée**
- est une clé majeure pour sortir du cycle des maux de dos.**

**Bouger, oui.
Mais bouger juste.**



Il n'y a pas une seule réponse aux maux de dos

Un ventre tonique commence de l'intérieur.

**Si vous avez fait de l'exercice toute votre vie
et que les douleurs persistent,
ce n'est pas un échec.**

**C'est peut-être simplement une façon de
travailler à revisiter.**

**Regarder le corps dans son ensemble est
essentiel.**

Sinon, on tourne en rond.

**Les inconforts sporadiques peuvent faire partie de la vie.
Mais lorsque la douleur devient chronique, il est essentiel de venir revoir sa
façon de bouger, plutôt que de simplement chercher à soulager le symptôme.**



L'alimentation : un aspect trop souvent oublié

Un dos en santé commence de l'intérieur.

La nourriture est un tissu pour le corps.

Comment espérer aller mieux, surtout quand on a mal au dos, sans regarder ce que l'on met dans son assiette ?

Beaucoup d'aliments favorisent l'inflammation.

Et à l'inverse, certains soutiennent activement la récupération et le bien-être.

En tant qu'ostéopathe, je le vois chaque jour : le système digestif est très souvent impliqué dans les maux de dos.

Une digestion difficile crée des pressions internes, qui se répercutent directement sur la colonne.

La respiration joue ici encore un rôle clé : le diaphragme masse les organes et soutient un transit plus fluide.



L'objectif n'est pas d'interdire, mais d'observer ce qui résonne pour vous.

- ## Aliments favorables au transit intestinal

Menu 5 jours – soutien du transit & anti-inflammatoire

Jour	Déjeuner	Diner	Souper	Collation
Jour 1	Gruau aux petits fruits + graines de chia ou yogourt grec / végétal protéiné	Salade tiède lentilles & légumes + huile d'olive	Saumon, légumes verts, quinoa	- Poignée de noix ou d'amandes - tisane ou eau chaude 👉 Apporte des bons gras anti-inflammatoires
Jour 2	Smoothie doux aux fruits cuits + protéine (yogourt grec, tofu soyeux ou poudre végétale)	Soupe de légumes maison + œufs durs ou pois chiches	Poulet, patate douce, salade verte	- Pomme cuite ou compote maison - graines de chia ou de lin moulues 👉 Doux pour la digestion, aide le transit.
Jour 3	◦ Œufs et légumes	Bol de riz, pois chiches, légumes + graines de sésame	Tofu ou tempeh, légumes cuits	- Yogourt grec protéiné - quelques petits fruits 👉 Soutient les tissus et le transit.
Jour 4	Chia pudding + lait végétal enrichi ou yogourt protéiné	Salade tiède quinoa, légumes + tofu ou tempeh	Poisson blanc, légumes rôtis	- Houmous - bâtonnets de légumes cuits ou légèrement croquants 👉 Protéines végétales + fibres.
Jour 5	Petits fruits + yogourt grec / végétal protéiné	Soupe miso douce + tofu ou soupe maison poulet et légumes	- Repas simple et léger avec une protéine facile à digérer (poisson, œufs ou légumineuses)	- Smoothie léger (lait végétal + banane + gingembre ou curcuma) 👉 Apaisant, hydratant, facile à digérer.

CONCLUSION

Un ventre tonique commence de l'intérieur.

**Les maux de dos ne se règlent pas avec
une seule solution miracle.**

**Respiration, fascias, mouvement
conscient, alimentation...
tout est interrelié.**

**Quand on commence à regarder le
corps comme une unité,
le chemin vers le soulagement devient
beaucoup plus clair.**





Soupe anti-inflammatoire au curcuma

Ingrédients (2–3 portions)

- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 patate douce
- 1 c. à thé de curcuma
- 1 petit morceau de gingembre frais (ou ½ c. à thé en poudre)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 L de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les légumes coupés, le curcuma et le gingembre.
3. Couvrir de bouillon et laisser mijoter 20 minutes.
4. Mixer jusqu'à texture lisse.

👉 Douce pour la digestion, idéale quand le corps est en surcharge.



Salade tiède lentilles & légumes

Ingrédients

- 1 tasse de lentilles cuites
- Courgette, carotte, poivron (au choix)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

1. Faire revenir les légumes doucement à la poêle.
2. Ajouter les lentilles et réchauffer légèrement.
3. Arroser d'huile d'olive et de citron.

👉 Riche en fibres, soutient le transit sans l'irriter.



Smoothie doux digestion

Ingredients

- 1 banane bien mûre
- ½ tasse de bleuets
- 1 tasse de lait végétal (amande ou avoine)
- 1 c. à thé de graines de chia (facultatif)

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients au mélangeur.
2. Mixer jusqu'à consistance lisse.

☞ Apporte douceur, hydratation et fibres solubles.



Ingédients

- 4 pommes
- ½ c. à thé de gingembre frais râpé
- Un peu d'eau

Compote pommes- gingembre

Préparation

1. Couper les pommes et cuire à feu doux avec un fond d'eau.
2. Ajouter le gingembre en fin de cuisson.
3. Écraser ou mixer.

☞ Très aidante pour le transit et les inconforts digestifs.



Légumes rôtis à l'huile d'olive

Ingrédients

- Légumes au choix (carottes, brocoli, courge, betteraves)
- Huile d'olive
- Sel, herbes douces

Préparation

1. Couper les légumes.
2. Arroser d'huile d'olive.
3. Cuire au four à 400°F (200°C) environ 30 minutes.

👉 Nourrissant, anti-inflammatoire et facile à digérer.



Bol réconfortant quinoa & légumes

Ingrédients

- 1 tasse de quinoa cuit
- Légumes cuits (verts ou racines)
- Pois chiches ou tofu (facultatif)
- Huile d'olive ou tahini

Préparation

1. Déposer le quinoa dans un bol.
2. Ajouter les légumes et la protéine.
3. Arroser légèrement de sauce.

👉 Un repas complet qui soutient l'énergie sans alourdir.