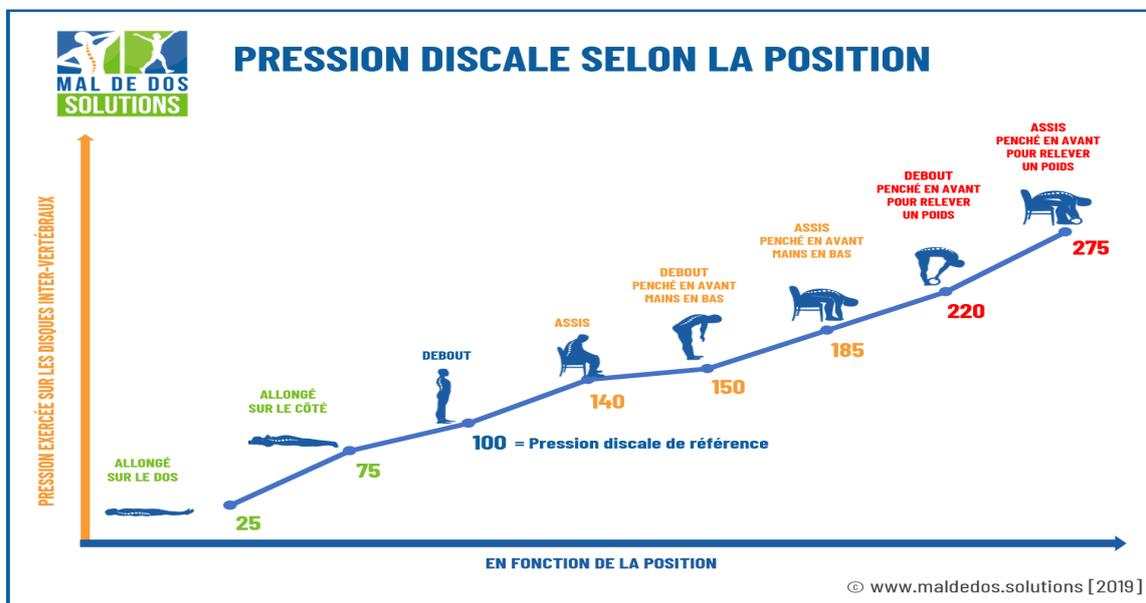


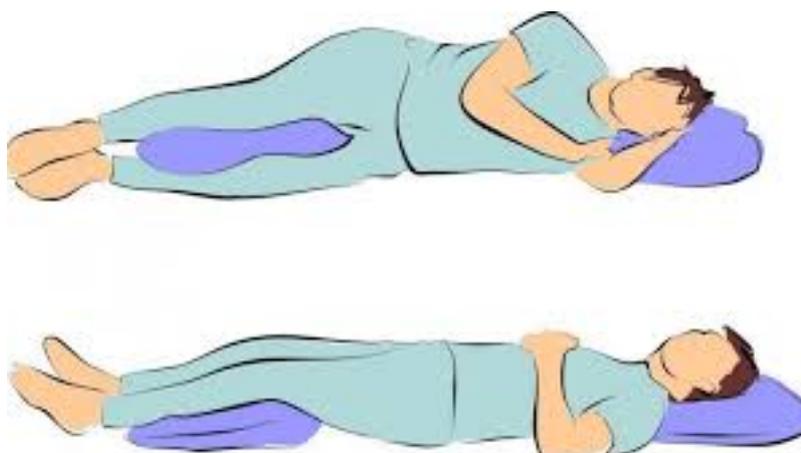
## Dos et gros dodos

Nous passons près du tiers de notre vie en position couchée. Pour une personne vivant plus de 80 ans, ce chiffre représente environ 250 000 heures ; Avec la douleur nocturne, on est bien souvent incapable de profiter du repos pourtant essentiel pour soulager la douleur...le serpent qui se mord la queue en somme ! Pour certains, la douleur s'aggrave la nuit versus le jour. Et pour d'autres, la douleur ne commence qu'une fois en position allongée ! Les maux de dos la nuit sont principalement situés soit au niveau lombaire, soit au niveau cervical, et beaucoup plus rarement au niveau dorsal.



Prenons la pression discale de référence égale à 100 en position debout, la tête alignée verticalement avec le buste. Lorsque vous cherchez le sommeil dans le lit : Si vous passez en position allongée sur le côté, cette pression passe à 75, soit une diminution de 25%. Si vous passez en position allongée sur le dos, cette pression passe à 25, soit une diminution de 75%. On comprend donc pourquoi énormément de personnes voient leurs douleurs lombaires diminuer ou disparaître en position allongée, et réapparaître lorsqu'elles se lèvent le matin !

## Astuces : Pour faire de jolis rêves sans avoir mal nul part



Allongé(e) sur le dos : Coussin sous les genoux et la tête

Allongé(e) sur le coté : Coussin entre les genoux et sous la tête

**A suivre dans cette série, le document intitulé : Etre ZEN pour son Dos**

Sandra (juin 2020) Tous ces documents sont téléchargeables gratuitement

sur notre site internet : <http://baloon-ssbe.fr>