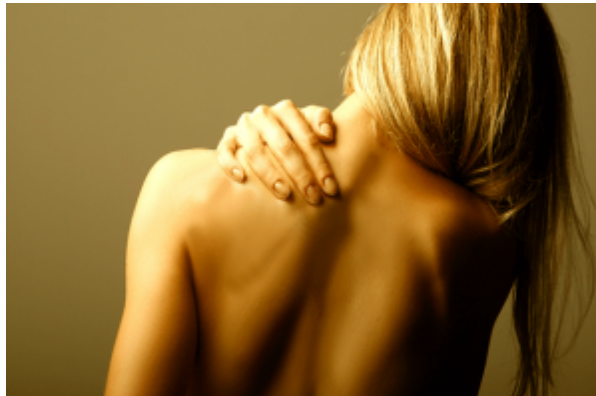


De l'Eau contre les Maux de Dos

Ce tout premier document, fait le lien entre le mal de dos et le manque d'hydratation.

Rappel : Le corps humain étant constitué à 75% d'eau, c'est l'élément nécessaire d'une bonne santé physique qui peut notamment agir sur le mal de dos. Il est recommandé de boire entre **1,5 litres et 2 litres par jour**. En effet, l'eau tient un rôle important 1/ sur les disques vertébraux et 2/ l'hydratation des muscles.



1/ Les disques vertébraux sont situés entre chaque vertèbre et jouent le rôle d'amortisseur. Ils sont de nature spongieuse et sont composés à 80% d'eau. Leur épaisseur, qui varie en fonction de la quantité d'eau, permet d'empêcher que les vertèbres s'entrechoquent. Une bonne hydratation permet donc des disques vertébraux solides et épais qui, par conséquent, évite les douleurs liées aux chocs entre les vertèbres.

2/ D'autre part, l'hydratation des muscles est une composante importante. Les muscles du dos ainsi que ceux du thorax et des abdominaux assurent un meilleur maintien et soulagent le poids qui pèse sur les vertèbres. Leur hydratation permet tout d'abord d'éviter les douleurs, telles que les contractures ou les inflammations. Lors d'un effort physique, que cela soit une séance de sport ou simplement le maintien d'une bonne posture, l'hydratation est nécessaire pour fabriquer de l'énergie. L'eau permet aussi d'éliminer les toxines, sans quoi le fonctionnement des muscles sera ralenti. Enfin l'hydratation augmente la flexibilité et la souplesse. Le manque de souplesse est une des causes principales de maux de dos. Acquérir de la souplesse permet de soulager les douleurs notamment par la pratique d'étirements (nous y reviendrons ultérieurement, bien sur ;).

L'ASTUCE pour y arriver facilement : Prévoir 1 bouteille qui nous suivra partout dans la journée.



A suivre dans cette série, un document intitulé : « DOS et GROS DODOS »