



Life Consciousness



# UN NOUVEAU DOS EN MOINS DE 7 JOURS

"La solution naturelle pour avoir un nouveau dos  
en moins de 7 jours – rapide et efficace !"

Édition  
2025

*Alexandra Calixte*



# Bonjour !

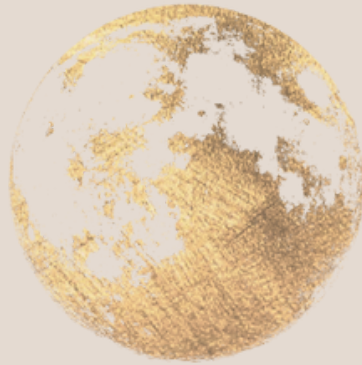
Je m'appelle Alexandra CALIXTE  
Depuis ma plus tendre enfance je me passionne pour la santé et l'alimentation. C'est une vocation pour moi d'aider le plus grand nombre à reprendre en main sa santé de manière naturelle, par l'alimentation et bien d'autres. Mon principal but dans la vie c'est que tu sois en bonne santé le plus longtemps possible, et ça c'est possible, à condition de s'en donner les moyens, c'est pas facile mais c'est possible, je le crois et je te sais capable de grande chose. C'est une bénédiction pour moi de pouvoir contribuer à un monde meilleur, dans tous les domaines de la vie et cela passe par plusieurs piliers que l'on va aborder ici.

*Alexandra*

Je ressens une immense joie de pouvoir mettre à ta disposition ces connaissances qui vont te guider, changer ta vie et celles de ton entourage, car on connaît tous une personne qui souffre de ce mal du siècle.

## DANS CE GUIDE

Tu apprendras à vivre avec un nouveau dos, comme avant, mais aussi à comprendre l'origine et les causes de cette pathologie très connue, redoutée et pourtant si banalisée qu'elle fait désormais partie de notre quotidien, à tel point que selon la médecine occidentale, il n'existe pas vraiment de causes ni de remèdes, hormis le mouvement. Et c'est ce que je te propose de découvrir aujourd'hui avec ce guide, comment reprendre le pouvoir de ta guérison et le contrôle absolu de ta santé, le plus naturellement possible pour enfin vivre ta meilleure vie !



Life Consciousness

© Droit d'auteur

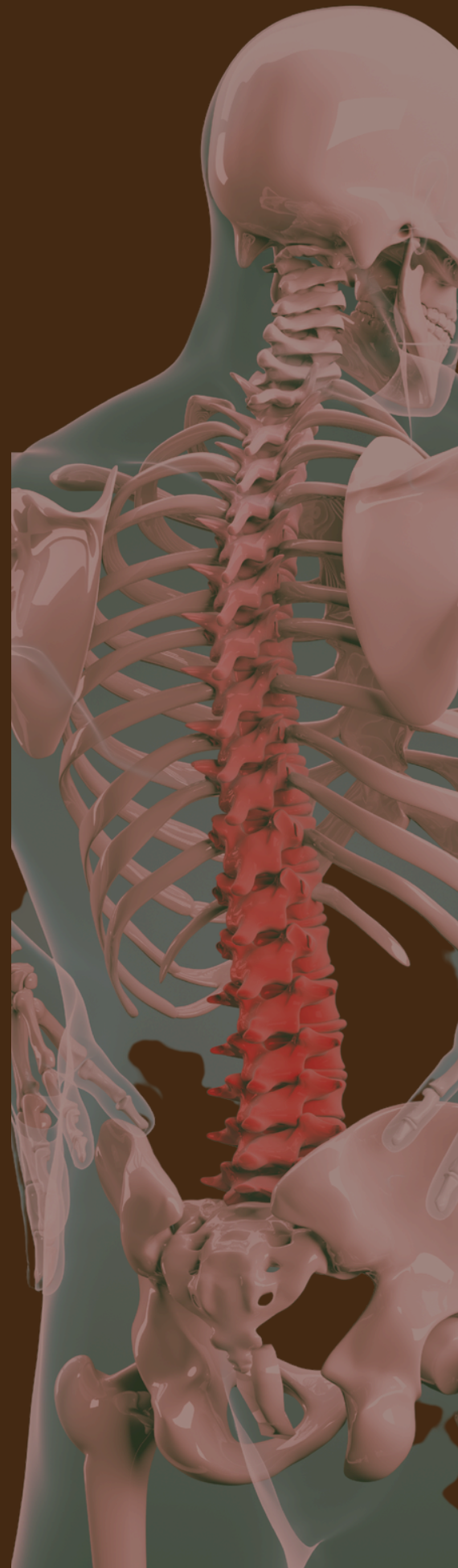
**Life Consciousness | Alexandra CALIXTE**

**Tous droits réservés**

COPYRIGHT © (2025) – Tous droits réservés – Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

- 01 Comprendre la douleur au dos
- 02 Pourquoi les solutions classiques échouent
- 03 Découverte de "La Méthode Anti-Lumbago"
- 04 Programme en 7 jours
- 05 Eviter les rechutes
- 06 Optimiser sa santé avec l'alimentation
- 07 Témoignages & Réussites
- 08 Conclusion & Passage à l'action
- 09 Bonus : Plan d'action imprimable



# Introduction

## Pourquoi ce guide ?

La lombalgie touche des millions de personnes à travers le monde. 80 % des adultes en souffriront au moins une fois dans leur vie. Pourtant, les solutions classiques comme les interventions chirurgicales, les médicaments, les consultations multiples ou le mouvement en pleine crise ne résolvent souvent pas le problème à la source. Et bien souvent il réapparaît, voire même, ne disparaît pas.

Dans ce guide, vous allez découvrir "LA Méthode Anti Lumbago", une approche de prévention, naturelle et efficace qui vous permettra de retrouver un dos sain en moins de 7 jours et éviter de nouvelles crises.



# Mon histoire

J'ai 19 ans lorsque mon médecin généraliste me diagnostique une hernie discale paralysante. Il parle de maladie des vieux. Je ne comprends pas ce qui m'arrive, j'ai la vingtaine et je n'ai jamais eu mal au dos. J'avale des tonnes de médicaments pour soulager cette atroce douleur, je pense à mourir. Et après mon généraliste, puis rhumatologue, chirurgien, radios, scanner, infiltrations etc. En 3 semaines, le chirurgien décide de m'opérer. J'ai tellement mal, je n'y connais rien, aucun cas dans ma famille. Alors j'accepte et l'opération est programmée une semaine plus tard. Je rentre à l'hôpital 4 jours avant pour voir si du repos me soulage. Non on maintient l'intervention. C'est le jour J, l'intervention a lieu, je me réveille avec un mal de gorge (j'apprends plus tard que j'ai été intubé) et je sais qu'il peut y avoir des séquelles. Mais même si on ne m'avait pas prévenu, c'est fait. En plus du mal de gorge, je ressens une immense douleur au dos avec l'impression d'avoir une ceinture qui pèse 2000 kg sur le dos et qui fait de chaque mouvement un enfer. S'ensuit 1 mois de rééducation dans un centre de convalescence et 6 mois de rééducation quotidienne dans un centre Balnéo avec des kinés. On m'annonce qu'à 19 ans, fini les parcs d'attractions, les auto tamponneuses, les sports extrêmes etc etc. Le temps passe, et la douleur au dos ne passe pas. Pendant près de 20 ans, je vis avec une douleur au dos permanente et des lumbagos à répétition jusqu'à 4 fois par an, qui dure de 7 jours à 2 mois pour le plus long. Traitements de cheval, kiné, ostéo, étio-pathe, chiropracteur, médecins, homéopathie, massage, acupuncture, shiatsu, j'ai tout fait. Et puis un jour, à force de recherche, je fais la découverte qui va changer ma vie. Je me rends compte que c'est possible de réduire mes douleurs de 99 % et parfois 100 %, le tout naturellement. Et là c'est une révélation. Je sais enfin comment aller mieux. Je partage mes astuces avec mon entourage et pareil, leurs douleurs diminuent, c'est incroyable. Et voici que le guide "Un nouveau dos en moins de 7 jours" est né après presque 20 ans de souffrances et d'errance médicale. Me voici aujourd'hui à 40 ans, vivre en conscience de ce que je dois faire ou non pour ne plus souffrir et ça change la vie. Je souhaite maintenant partager cette découverte avec le monde entier et les millions de personnes dans le monde qui souffrent de "mal au dos, lombalgie, lumbago" etc. Mieux encore cette méthode soulage aussi les articulations, c'est magique. Alors je tiens tout particulièrement à te féliciter pour ce premier pas réalisé aujourd'hui et qui je l'espère changera ta vie...

# Description

Obtient un dos sain et sans douleur en seulement 7 jours grâce à “La Méthode Anti Lumbago” !

Si tu te réveilles chaque matin avec une douleur au dos qui gâche ta journée ou si tu as peur de te pencher par crainte d’une douleur vive, alors utiliser “La Méthode Anti Lumbago” peut t’aider à retrouver un dos sain et léger, sans médicaments, sans opérations risquées et sans exercices compliqués.

“La Méthode Anti Lumbago” est une solution 100 % naturelle, conçue pour soulager tes douleurs rapidement et durablement. Plus besoin de passer des heures chez des spécialistes ou de chercher des solutions sur Internet sans savoir si elles sont fiables. Grâce à cette méthode simple et efficace, tu vas pouvoir :

- Te libérer et retrouver un dos sain en moins de 7 jours.
- Éviter les médicaments et leurs effets secondaires.
- Retrouver ta mobilité sans adopter une routine contraignante.
- Découvrir des astuces naturelles qui fonctionnent aussi pour d’autres articulations de ton corps.

Sache que tu peux utiliser cette méthode avec toute ta famille, en faisant des ajustements parfois pour les enfants. Elle est idéale en prévention.

Ce guide, désormais entre tes mains, t’offre la possibilité de vivre et d’expérimenter des victoires rapides pour que tu puisses ressentir une différence dès les premiers jours. Plus besoin de réfléchir : tu as enfin la solution clé en main, qui fonctionne. Prouvée par de nombreux témoignages réels et le parcours de 20 ans de recherches qui l’ont rendue possible.

Alors félicitation à toi d’avoir rejoint la méthode “Un nouveau dos en moins de 7 Jours” aujourd’hui et d’oser enfin dire stop à tes douleurs au dos pour reprendre ta vie en main ! C’est parti.

# Mise en garde

Je me dois de te rappeler, avant toute chose, que je ne suis pas un professionnel de santé et que tout ce que je partage ici est issu de mon expérience personnelle et de témoignages d'autres personnes. Ceci étant dit, je dois également t'informer qu'il est impératif de consulter ton médecin traitant ou tout autre professionnel de santé avant d'appliquer les conseils de ce guide.

Je t'invite par ailleurs, à faire preuve de discernement. Si tu es en crise de lombalgie, que tu ressens une douleur intense, consulte en première intention ton médecin ou dirige toi vers les urgences les plus proches. Une fois toute pathologie grave écartée, si tu as un traitement médicamenteux, suis le scrupuleusement et en parallèle tu pourras mettre en place ce qui se trouve dans ce guide. C'est très important, surtout ne mets pas ta santé en danger pour des conseils de préventions.

On ne le dit jamais assez, un symptôme peut être le signe de plusieurs maladies, comme par exemple la scoliose, la spondylarthrite ankylosante, une infection localisée, une tumeur ou encore une fracture, pour lesquelles seuls les médecins sont habilités à poser un diagnostic.

En cas de doute, consulte, c'est le meilleur des conseils.

Mon but avec ce guide est sincèrement que tu sois en meilleure santé possible et si ça doit passer quelques temps par l'aide de la médecine occidentale, on ne réfléchis pas, on y va et à côté on garde toujours en tête que la prévention est le meilleur des remède. Tu vas le voir dans les prochaines pages, on va aborder différents thèmes sur plusieurs domaines de vie afin de créer une meilleure version de toi, prête à affronter les maux du quotidien.

Ps : Apprend à écouter ton intuition...

# Les Chiffres

80 % des adultes souffriront de douleurs lombaires au moins une fois dans leur vie.

C'est la deuxième cause d'invalidité dans le monde selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

C'est la première cause d'arrêts de travail dans de nombreux pays.

Un adulte sur deux en souffre au moins une fois par an.

40 % des jeunes adultes de 19 à 39 ans déclarent avoir des douleurs lombaires chroniques.

Jusqu'à 30 % des personnes souffrant de lombalgie en auront encore après un an, même avec un traitement médical.

\*La plupart des traitements proposés ne sont que des solutions temporaires qui masquent la douleur (un leurre dans le cerveau), sans jamais en traiter la source.

En 2050, ce seront près de 850 millions de personnes dans le monde qui souffriront de lombalgie.

10 à 20 % des lombalgies durent plus de 3 mois.

Chaque année c'est 11,5 millions de journées de travail perdues liées à la lombalgie, 1 milliard d'euros en arrêts de travail pour la sécurité sociale et c'est le 4ème poste de dépenses dans le monde.

Le coût de la prise en charge d'un patient est de 2000 à 50 000 € par crise.

Plus de 20 000 personnes chaque année subissent une intervention chirurgicale en France.

# LA



# LOMBALGIE

## IDENTIFIER L'ORIGINE DES DOULEURS LOMBAIRES

La chose la plus importante à faire c'est d'identifier l'origine de tes douleurs lombaires et pour ce faire, je vais te demander de prendre de quoi noter et de répondre aux questions ci-dessous. Si besoin, prend bien le temps d'observer tes douleurs et tes symptômes quelques jours, avant de suivre la suite de ce guide.

- Si les douleurs persistent, c'est que tu agis au quotidien, d'une façon qui entretient ces douleurs. Si tu changes ta façon d'agir, le reste changera aussi. Persévère.

1. A quel moment tes douleurs apparaissent t'elles?
2. A quelle fréquence elles apparaissent ?
3. Qu'est-ce que tu as mangé et bu les jours précédents ?
4. Qu'est-ce que tu as mangé et bu le jour J ?

Dernière question ! Quel est ton pourquoi ?!

5. Pourquoi est-ce que tu veux vivre sans cette douleur ?

- Si tu as pris l'offre coaching privé avec moi, ces réponses seront essentiel et devront m'être envoyées par mail avant. Et si tu n'as pas pris l'option au moment du paiement, tu peux la prendre maintenant en cliquant sur ce lien :

## DECOUVERTE DES CAUSES COURANTES DES DOULEURS LOMBAIRES

Selon la médecine occidentale, les principales causes de

# LA

# 03

# LOMBALGIE

## LES IDÉES REÇUES A BANNIR

Comme on l'a vu précédemment, les idées reçues vont bon train. C'est tellement facile de tout incriminer quand on a pas la réponse à apporter à son patient. Les médecins sont sans solutions, face à l'épidémie de lombalgie qui sévit dans le monde et également face à toutes les autres maladies en croissance exponentielle. En effet, avec le nombre de médecins que j'ai vu, aucun, je dis bien AUCUN, n'a été capable de poser le doigt sur l'origine de mes douleurs lombaires.

Alors pour certains, il faut faire du sport, perdre du poids, faire de la marche, surveiller ses postures, adapter son poste de travail, voire envisager un mi-temps thérapeutique. On m'a même suggéré plusieurs fois de me déclarer travailleur handicapé pour bénéficier d'un aménagement d'horaires et de travail. Alors oui, c'est certainement nécessaire pour quelques personnes et dans certains cas, mais dans mon cas, clairement non.

Alors je me répète mais non, les causes de la lombalgie ne sont pas systématiquement, l'âge, le surpoids ou l'obésité, une maladie grave etc.

Et ce n'est en aucun cas, une fatalité. Tu as mal aujourd'hui, c'est ok et dans quelques jours, tu peux être complètement soulagé et vivre normalement, c'est la démarche de ce guide.

# LA

# 04

# LOMBALGIE

## L'IMPACT DU MODE DE VIE

Comment des habitudes simples peuvent soit aggraver, soit soulager ton dos. C'est ce que l'on va voir maintenant. Alors on a mis le doigt sur ce que pense la médecine occidentale et si ce n'est pas forcément les causes de la lombalgie, on ne va pas se voiler la face ici, c'est bien évidemment très important de choisir son mode de vie avec précaution et de mettre en place les meilleures habitudes et routines pour continuer à utiliser son véhicule (corps), le plus longtemps possible et en toute autonomie. Et pour cela, il est donc important de prêter attention à toutes les sphères de sa vie. Voici la liste des 12 piliers.

1. Alimentation
2. Hydratation
3. Activité physique
4. Repos
5. Relaxation
6. Relations
7. Activité professionnelle
8. Sommeil
9. Hygiène
10. Développement personnel
11. Spiritualité
12. Finances

Alors, si on ne va pas rentrer en profondeur dans ces 12 piliers avec ce guide, juste pour toi, on va quand même les survoler.

# LA



# LOMBALGIE

## LES SOLUTIONS CLASSIQUES

Voici une liste non exhaustive de solutions classiques

1. Le mouvement (la marche, le sport, les étirements, le renforcement)
2. Les traitements médicamenteux, les infiltrations
3. L'arrêt du tabac, la perte de poids, la gestion du stress
4. L'apprentissage et l'autonomie des postures physiologiques
5. Changer d'activité professionnelle, être prudent lors de manutention

Pourquoi alors ces solutions échouent ?

1. Dans les premiers jours et parfois durant toute la crise, le mouvement aggrave les douleurs, si vous écoutez votre corps, il vous parle, dans les premiers temps, vous ressentez le besoin de vous reposer et de soulager par n'importe quel moyen, vos souffrances. Ensuite, selon la durée, peut survenir la peur, l'ennui, la lassitude, voire le désespoir et puis un jour, vous commencez à aller mieux mais vous restez encore allongé et là vous ressentez que de rester allongé devient néfaste alors c'est le moment de bouger. Comment font les personnes âgées, les patients hospitalisés ou dans le coma, pour rester allongé plusieurs semaines sans séquelles ? Et bien, oui on perd un peu de muscle mais quelques jours après s'être remis en mouvement, le système se remet en route et les muscles sont de retour et heureusement. Alors écoutez vous et faites ce qui fait du bien à votre corps, car personne d'autre que vous, ne sait mieux que vous, ce dont votre corps a besoin...

## LES SOLUTIONS CLASSIQUES

2. Le temps de trouver le bon traitement qui nous convient, parfois on le trouve du premier coup et parfois il faut en essayer plusieurs et à chaque fois c'est minimum une semaine par traitement, donc le temps avec la douleur peut être très long. De plus, il faut également être conscient des effets secondaires, car si peu de personnes prennent le temps de lire la notice, les effets eux sont bien réels. Personnellement, je prends le temps de lire la partie des effets secondaires et à chaque fois, je me dis, ok là tu en as vraiment besoin alors tu prends mais fait en sorte de ne plus en avoir besoin pour éviter un jour l'un des fameux effets secondaires. Petite parenthèse d'ailleurs, j'imagine que les personnes qui ne la lisent pas, ne regardent pas non plus la liste des ingrédients en faisant leur courses. Car moi je regarde systématiquement et la notice des médicaments et la liste des ingrédients de "chaque" produit industriel alimentaire que j'achète... Il y a certainement un lien. Ensuite même sans lire cette fameuse notice, il y a les effets secondaires qui s'imposent à nous. Je vais vous raconter ma petite histoire à ce sujet, lors d'une crise, après 3 traitements inefficace, on me prescrit un autre traitement encore plus fort qui me plonge dans 40h de sommeil sur 48h et j'apprendrais 2 jours plus tard aux urgences que de nombreux patients arrivent aux urgences tous les jours à cause de ce médicament. Autant vous dire que je l'ai immédiatement arrêté et ne le reprendrais plus, son nom est gravé dans ma mémoire, tellement je me suis vue mourir. Évidemment je ne vais pas citer ce médicament mais certainement que beaucoup d'entre vous, comme moi, avez pris ce médicament sans savoir les conséquences qu'il pouvait y avoir.

# LA

# 03

# LOMBALGIE

## LES SOLUTIONS CLASSIQUES

Certains spécialistes pour ne pas dire la majorité sont coutumiers du fait de prescrire systématiquement et à tout va, des infiltrations aux patients qui les consultent et ceux peu importe le cas. Ils prescrivent ça comme solution miracle à une problématique qu'ils n'ont même pas su nommer. Vous devez avoir ça, je vous prescrit ça. Si ça ne passe pas, on envisagera autre chose, je ne suis pas un cobaye. Mais attention, si ça fonctionne pour vous et qu'après ces infiltrations, vous allez mieux, alors tant mieux, et je me répète continuez. On écoute son corps. Là je parle de mon expérience personnelle et de celle de mon entourage. Pour moi elles n'ont eut aucun effet sur mes douleurs, hormis un produit chimique supplémentaire que mon corps a dû traiter. Et je rappelle que ce guide promet une approche 100 % naturelle et ce n'est pas un hasard. Ce que j'ai compris des infiltrations, c'est qu'elles sont le véritable gagne pain du spécialiste qui les administre et là je ne suis pas d'accord avec ça. Si c'est efficace et uniquement dans l'intérêt du patient, je signe à 100 %.

3. Etant non-fumeuse et connaissant les effets délétères du tabac sur le corps, je ne peux que valider, l'arrêt du tabac pour une meilleure santé. Cependant je ne vois personnellement aucun lien de cause à effet entre le tabac et la lombalgie. En revanche, ce que je peux affirmer, c'est que 9 fois sur 10, je reconnais un fumeur, à sa peau, même sur une photo... C'est à ce point que le tabac agit sur le corps. Et là encore, on en reparlera plus tard mais il existe pléthore de solutions naturelles. Si vous êtes fumeur, vous avez la charge de trouver la méthode qui vous correspond le mieux.

# LA

# 04

# LOMBALGIE

## LES SOLUTIONS CLASSIQUES

Évidemment, que de perdre du poids et d'apprendre à gérer au mieux votre stress est hyper important, mais pour les mêmes raisons que le tabac, ce n'est pas la première cause de votre lombalgie. Et attention, je ne suis pas en train de vous dire, que vous devez rester en surpoids ou en obésité et rester stresser toute votre vie, loin de là, on est d'accord hein. Moi la première, je combat le stress et l'obésité depuis, toute ma vie en fait et d'ailleurs un guide sur ce sujet arrive prochainement pour partager avec vous la solution que j'ai trouvé et qui permet de manger sans aucune restriction calorique "et ça c'est non négociable quand on aime manger", et qui permet de perdre tout le poids qu'on a en trop. Et surtout en ayant une alimentation saine, variée et bénéfique pour la santé mais ça, je vous en reparlerais le moment venu, ne vous inquiétez pas. Si le poids, était la cause principale de la lombalgie, elle resterait présente au quotidien même avec ma méthode. Perdre du poids est donc une fois de plus, très important pour la santé, pour le respect de son corps et de sa physiologie naturelle qui est d'être mince, cependant, ce n'est pas la cause du mal au dos, bien que cela puisse grandement y contribuer. Peut-être que les minces ont moins mal au dos, du fait qu'elles ont moins de poids à porter au quotidien, du fait que leurs ventres ne pendent pas en avant etc etc, c'est possible. Et concernant le stress, là encore, c'est hyper important d'apprendre à le gérer, par différentes techniques, qu'on abordera également plus tard dans ce guide mais même si le stress on ne va pas se mentir, y contribue, ce n'est toujours pas la cause principale qui crée en tout cas, la lombalgie.

05

# LOMBALGIE

## LES SOLUTIONS CLASSIQUES

4. Apprendre à protéger son corps des faux mouvements, des mauvaises postures etc c'est aussi très utile, en prévention mais ce n'est toujours pas la cause de la lombalgie. Et c'est peut-être sur ce point que l'explication est la moins évidente parce qu'avec le nombre de mouvement que l'on fait chaque jour, sans se blesser, c'est aussi par un mouvement que l'on appelle un peu trop souvent à tort "faux mouvement" que l'on se blesse, car en fait, dans la majeure partie des cas, le mouvement à l'origine de la douleur est un mouvement que l'on fait chaque jour, comme par exemple, se pencher en avant ou sur le côté pour ramasser quelque chose, se tourner, se lever, porter un poids etc etc. Alors pourquoi dans 99 % des cas, le mouvement se passe très bien et dans moins de 1 % des cas, il se transforme en lombalgie ? Et bien parce que ce n'est pas vraiment un problème de mouvement. Je suis sûr qu'il vous ai déjà arrivé au moins une fois, de commencer à avoir mal au dos, à anticiper et redouter une nouvelle crise "non pas maintenant, pas aujourd'hui stp, j'ai un rdv important, un évènement ou peu importe" et puis d'un coup, ça passe tout seul, comme par magie ?! Et bien en fait, ça passe tout seul oui et non. Oui parce que dans un sens, le but du corps c'est de mener à bien sa mission et aussi de nous protéger, donc il travaille dur au quotidien pour y parvenir et dans la majorité des cas, il travaille même sans que l'on s'en rende compte, alors c'est génial, parce qu'on a pas vraiment à se soucier de lui, ni à se poser trop de question, sur ce dont notre corps a besoin pour se réparer, fonctionner, se guérir, se nettoyer etc etc. Et pourtant, quand on s'y intéresse, notre corps est un allié précieux et une machine exceptionnelle, qui communique avec nous au quotidien.

# LA



# LOMBALGIE

## LES SOLUTIONS CLASSIQUES

Alors, je ne sais pas encore pour vous mais moi, dès que j'ai commencé à écouter mon corps, à essayer de le comprendre et de communiquer avec lui et bien il s'est mis à me parler tous les jours. Et ce que l'on peut apprendre est merveilleux. Grâce à cette communication avec lui, je peux savoir quand j'ai pas assez dormi, pourquoi j'ai mal à la tête, pourquoi je suis au bord d'un malaise, de quel carburant il a besoin, quand je suis déshydratée, quand j'ai mangé trop gras, trop épicé, trop protéiné, trop industriel, trop salé, quand j'ai besoin de protéger mon énergie en présence de personnes néfastes, quand il est temps de prendre soin de moi, de sortir, prendre le soleil, prendre l'air etc etc. En fait, notre corps nous parle à propos de tout ou presque et ça c'est un cadeau inestimable. Est-ce que vous êtes comme moi ? Est-ce que vous vous étiez déjà posé ce genre de questions sur la communication avec votre corps ?

5. Le corps médical m'a tellement répété de faire attention à mon poids pour éviter que ma lombalgie ne devienne chronique, de faire attention à mes mouvements, de bouger, faire du sport etc etc et au fond de moi je savais que le problème ne venait pas de là, il fallait que je creuse ailleurs. Sur le plan professionnel, on me conseillait de chercher un emploi avec un poste adapté et donc de faire ma demande de reconnaissance de travailleur handicapé. Et pour moi ça n'a jamais été une option. La reconnaissance de travailleur handicapé c'est pour les personnes en situation de handicap et j'estime que je ne suis pas handicapée, quand bien même, ma plus longue crise a duré 2 mois, donc 2 mois pendant lesquels je ne sortais pas de la maison etc etc.

# LA

07

# LOMBALGIE

## LES SOLUTIONS CLASSIQUES

Pour autant je ne me voyais pas remplir ce dossier, faire cette démarche et afficher aux yeux de tous un handicap que je ne reconnaissais pas dans mon cas. Alors est-ce que ce n'est pas un peu la solution de facilité, là encore quand le corps médical peine à mettre un mot, une cause, sur cette pathologie qu'est la lombalgie ? Je parle bien ici de mon cas personnel et en aucun cas de vous, si vous avez fait cette reconnaissance ou êtes dans cette situation, je ne juge pas, au contraire, chacun fait ce qui lui semble être mieux pour lui, à un instant T. Et sachez qu'à travers ce guide, tout le mal que je vous souhaite c'est que vous n'ayez pas ou plus besoin de cette reconnaissance parce que vous aurez enfin compris d'où viennent vos douleurs et que vous saurez les devancer. En attendant la suite du guide, on continue de faire attention à ses gestes et mouvements, la prévention encore et toujours. A cette étape là du guide, est-ce que vous commencez à vous poser des questions ? Est-ce que ça éveille votre curiosité ? Est-ce que vous avez déjà été voir les solutions à la fin ? Ou est-ce que vous êtes plutôt sage et patientez en lisant ce guide pas après pas ?! Chacun est comme il est, je suis moi-même très curieuse de tout d'ailleurs. Pour information, j'ai enchaîné les lombalgies depuis mes 19 ans en 2005, avec une fréquence moyenne de 3 à 4 par an et avec une durée moyenne de 10-15 jours avec un minimum de 7 jours et un maximum de 2 mois pour la plus longue crise, la plus douloureuse, la plus effrayante et la plus éprouvante. Aujourd'hui, nous sommes en 2025 et c'est avec encouragement que je vous annonce que la plus longue et aussi dernière crise, date de l'année 2021. Soit 4 ans sans lombalgie. Ce n'était jamais arrivé, alors c'est une belle victoire que je tenais à vous partager.

# LA



# LOMBALGIE

## LA METHODE ANTI LUMBAGO

Je suis très heureuse de vous annoncer, que l'on passe aux choses sérieuses avec la découverte de la méthode Anti Lumbago, "Un nouveau dos en moins de 7 jours". Comme je vous l'ai expliqué plus haut, cette pathologie est entrée dans ma vie très jeune, à l'âge où normalement on est le plus en forme. Donc à force de voir des professionnels de santé et de toujours garder mes douleurs, je me plonge dans une démarche de santé naturelle avec des approches de médecines alternatives, médecines douces etc donc je teste quelque ostéopathes et ma foi je ne suis pas convaincue, pire, alors que j'avais une grosse douleur au niveau des lombaires et une sciatique, je me rends chez le premier ostéo disponible dans ma ville et c'est une très grande ville puisque je suis de Marseille. Donc il me manipule, me fait craquer la colonne vertébrale, (enfin, il essaie, parce que il n'a jamais réussi) en revanche ce qu'il a réussi à faire c'est m'envoyer aux urgences avec une douleur immense. Et là comme souvent après une mauvaise expérience, je marmonne il est pas né celui qui essayera de me faire encore craquer le dos. On se rappelle que craquer son dos n'est pas nécessaire pour se soulager. Et puis quelques temps après, une connaissance, me parle d'une ostéo, très douce, gentille, adepte elle aussi des médecines douces. Je décide d'aller la voir lors de ma prochaine crise, qui est arrivée assez vite puisque comme je vous l'ai dit, j'y avais droit environ 3 à 4 fois par an, chaque année, non stop depuis mes 19 ans. Donc je prends rdv, c'était en 2012-2013 et là pour faire la version courte, elle est toujours mon ostéo, que je vais voir chaque fois que j'en ai besoin et j'avoue qu'après plus de 10 ans, je suis toujours fidèle, car plus que très satisfaite. Et ce malgré les nombreux autres ostéo, dont on me parle régulièrement.

# LA

# 02

# LOMBALGIE

## LA METHODE ANTI LUMBAGO

Donc, à force de voir la même ostéo, je finis par connaître certaines de ces techniques et je la vois manipuler un endroit précis de mon corps, quasiment systématiquement. Et à chaque fois, la douleur est presque insupportable. Au bout de quelques années, un jour alors que je sens la lombalgie arriver, non pas que j'aime la douleur mais je décide d'appuyer approximativement sur cette zone pour tester, expérimenter. Et ma foi, c'est très douloureux et en même temps ça me soulage un peu, parfois même, je suis dans mon lit, je n'arrive même pas à me retourner, alors je tente la technique et hop comme par magie, je peux me retourner. Merci mon Dieu. Comme beaucoup de technique, tout est question d'équilibre, alors parfois ça fonctionne et parfois non. Faut faire avec, alors je retourne voir mon ostéo et elle me demande, vous avez essayé d'appuyer sur ce point ? Oui, oui, mais ça n'a rien fait. Alors elle tente avec une autre technique et en magicienne qu'elle est, elle me soulage et me débloque, 3-4 jours pour me remettre de ses manipulations, j'ai sommeil, je somnole, je suis épuisée, bref, je prévois toujours ce temps de repos dont j'ai besoin après une séance avec elle. A tel point qu'un jour, je suis rentrée à la maison, j'ai dormi pendant 2h comme si j'avais pris une boîte de somnifère et c'est ma voisine qui m'a réveillé parce qu'elle était inquiète. J'avais laissé la porte de la voiture grande ouverte. C'était la première fois que ça m'arrivait, j'étais tellement comme sédaté que j'ai juste enlevé la clé, je suis sortie de la voiture garé devant la porte de la maison, j'ai traversé l'allée et je suis rentrée directement à la maison me coucher. Incroyable. Rien que d'y penser j'en rigole encore. C'est à ce point qu'elle est doué.

# LA

# 03

# LOMBALGIE

## LA METHODE ANTI LUMBAGO

Pour en revenir à ce point précis et comme à mon habitude, j'ai voulu comprendre pourquoi ce point était si douloureux dans mon corps. Et surtout comment je n'avais jamais remarqué ce point tellement douloureux. Ça me paraissait choquant d'avoir un point extrêmement douloureux sans avoir mal. Peut-être même que vous aussi vous vous posez à présent la question, est-ce que moi aussi j'ai ce point douloureux ? Et bien, certainement. En tout cas c'est ce qu'il va falloir déterminer dans les prochaines lignes pour connaître la cause de votre lombalgie. Bien que je n'ai pas vraiment de doute là-dessus. Donc ce point précis c'est le muscle du PSOAS. Retenez le bien car il va être d'une grande aide pour découvrir la véritable cause de votre lombalgie. Comme vous l'avez peut-être deviné, vous allez devoir le palper quand vous avez mal au dos et également le palper quand vous n'avez aucune douleur au dos. Et bien dans le cas où vous avez mal au dos, sa palpation est très douloureuse et à l'inverse, lorsque vous n'avez pas mal au dos, le psoas semble complètement indolore. Alors une fois que j'ai mis en lumière ce dysfonctionnement et fait le lien entre mon mal de dos et ce muscle, j'ai voulu comprendre, la cause de cette douleur. Alors à force de recherche, de test et encore de recherche. J'ai fini par faire le lien entre mes douleurs aux psoas et mon mal de dos. Et le fil conducteur de ce lien, c'est la digestion. Où plutôt la mauvaise digestion et donc l'alimentation. Et là, c'est la stupeur. Pourquoi ? Comment ? Depuis quand ? Autant de questions qui me traversent. Et je me rends compte que je m'apprête à ouvrir une nouvelle porte. Sur ma santé, mon savoir et ma responsabilité. Et aujourd'hui, j'ai compris, le pourquoi. C'était ma mission que d'aider le plus grand nombre à combattre ce mal du siècle.

# LA

# 04

# LOMBALGIE

## LA METHODE ANTI LUMBAGO

Alors maintenant que le cadre est posé, que vous savez comment j'ai découvert le lien entre la lombalgie et la digestion, via le psoas et que vous avez donc, je pense compris que l'origine de votre lombalgie est dû à votre digestion, on va pouvoir rentrer dans le vif du sujet. Je ne vais pas vous faire ici un cours d'anatomie sur ce qu'est le psoas en détail. Simplement dans les grandes lignes, il s'agit d'un muscle relié à la fois aux intestins et aux lombaires. N'hésitez pas à faire vos recherches.

Donc, comment savoir si votre psoas est douloureux ?

- Quand vous avez mal au dos, allongez vous sur le dos, sans coussin, les jambes légèrement pliées ou allongées, posez vos doigts sur le bas gauche de votre ventre proche de la hanche.
- Pour être sûr d'être sur le psoas, soulevez un peu la jambe gauche, vous devez alors sentir votre muscle bouger sous vos doigts. Si c'est le cas, ne bougez plus vos doigts, inspirez lentement et à l'expiration enfoncez vos doigts. Si besoin inspirez à nouveau et à l'expiration allez un peu plus loin. Si c'est douloureux, vous savez que votre digestion est en lien avec votre mal au dos.

Vous devez comparer la douleur du psoas côté gauche et côté droit. Si c'est le côté gauche qui est douloureux alors c'est sensiblement une cause alimentaire. En revanche, si la douleur est à droite de votre ventre, qu'elle est présente même sans palpation et qu'elle est surtout associée à de la fièvre, il est préférable de consulter un professionnel de santé pour écarter une appendicite ou toute autre pathologie.

# LA

# 05

# LOMBALGIE

## LA METHODE ANTI LUMBAGO

### Ce qui se dit sur le Psoas et l'alimentation

Le lien avec les toxines !

Le psoas c'est un peu le "muscle poubelle", car il stocke les toxines, ce qui peut entraîner des douleurs, liées à l'acidité, que l'on peut prévenir grâce à une alimentation "anti inflammatoire" en éliminant les aliments source d'inflammation, tels que, (viandes, sucre, produits laitiers, céréales, alcool etc). Pour évacuer les toxines, on s'hydrate avec de l'eau uniquement, pas de soda etc, et en plus, on transpire avec une activité physique (simplement de la marche un peu plus rapide que d'habitude si vous n'avez pas l'habitude de faire du sport ou si vous avez une condition particulière) mais aussi du sauna, du hammam etc etc. Très important de faire attention à cette inflammation chronique du corps, car délétère pour de nombreux organes dont les reins, le foie et les poumons. Alors on soutien ses organes pour éviter de créer des maladies. Si vous ne l'avez pas déjà acheté avec ce guide, j'ai créé un guide de l'alimentation anti inflammatoire pour vous aider à équilibrer votre taux de PH sanguin, "cliquez ici" pour vous le procurer. Pour vous aider à identifier si vous êtes en acidité, voici une liste non exhaustive d'un signe de déséquilibre acido-basique : Douleurs et perte musculaire. Inflammation des articulations (la colonne vertébrale en est une, comme les genoux, les épaules etc). Hyperactivité et infections de la vessie, des reins, et du système digestif, perte de cheveux, mauvaise haleine, fatigue matinale, fragilité et frilosité etc etc. Si vous reconnaissez des symptômes, vous avez sûrement un déséquilibre de votre PH mais rien n'est figé, en modifiant des paramètres, vous modifierez votre état.

LA

01

## LOMBALGIE

## LE PROGRAMME EN 7 JOURS

Est-ce que vous êtes prêt pour commencer le programme "Un nouveau dos en moins de 7 jours" ? Alors j'ai donné à cette méthode le délai de "7 jours" pour voir large mais en réalité, dans la plupart des cas, il suffit de 2 ou 3 jours seulement pour déjà voir des résultats significatifs. Et c'est en tout cas, ce que je vous souhaite. Donc vous l'aurez compris, pour ces prochains 7 jours on mise beaucoup sur l'alimentation et le mode de vie. Il ne s'agit pas pour moi aujourd'hui de vous imposer quoi que ce soit mais plutôt dans un premier temps, vous faire comprendre par la pratique, les causes de votre mal de dos. C'est parti.

Jour 1 :

On s'hydrate !

Dès le réveil, on s'hydrate avec minimum 500 ml, voire 1 L d'eau  
Ensuite, on attaque avec 250 ml d'eau citronnée nature  
Suivie de 250 ml d'eau citronnée avec (si possible, un sucrant naturel),  
miel, sirop d'érable, sirop de coco etc pour garder l'hydratation.

\*Concernant les boissons, c'est primordial qu'elles soient à température ambiante, sauf pour les infusions vous pouvez les consommer tiède ou chaude mais vous devez pouvoir mettre un doigt dans l'eau sans vous brûler avant de la boire.

Et on bois toute la journée, minimum 30 minutes avant et 30 minutes après les repas pour éviter de diluer l'acide gastrique dans l'estomac.

02

## LOMBALGIE

## LE PROGRAMME EN 7 JOURS

On petit déjeune !

Des fruits, des fruits et des fruits (le plus important, mangez les fruits que vous aimez), à la croque, en salade de fruits, en smoothie, peu importe.

Si vous êtes plutôt team salé alors vous pouvez consommer des carottes crues à la croque, du concombre etc ou utiliser les collations ci-dessous en guise de petit déjeuner salé également. Mais toujours sans matière grasse pour permettre à votre foie de se nettoyer.

Si vous avez faim en milieu de matinée, prévoyez une collation (à choisir dans la liste ci-dessous).

Les collations (matin + après-midi) sans matière grasse

Banane + dattes + laitue nature

Petites baies + concombre + miel

Framboises + mandarine + laitue nature

Poire + petites baies + mâche nature

Pomme + chou-fleur + concombre

Eau de coco + banane + épinards

Pastèque + jus de citron vert + concombre

Pomme + jus de céleri + dattes

Eau de coco + abricots séchés + céleri

Banane + raisins + laitue nature

LA

03

## LOMBALGIE

## LE PROGRAMME EN 7 JOURS

On déjeune !

- Principalement des fruits si possible (les fruits se mangent toujours minimum 30 minutes voire 1h avant le repas) pour éviter la fermentation dans l'estomac liée à une digestion tardive des fruits et donc une mauvaise digestion et des vitamines perdues. Donc si vous n'avez pas ce temps devant vous, vaut mieux vous abstenir de fruits.
- Des crudités si vous les supportez, sinon des légumes colorés (cuits vapeurs idéalement et sans matière grasse), avec un filet d'huile d'olive dans l'assiette ou dans votre Tupperware si vous l'emportez.
- Si vous êtes Vegan (au choix, des haricots rouges, blancs, pinto, lima, pois chiches, le tout cuisiné maison sans matière grasse).
- Si vous êtes Omnivore et que vous pouvez vraiment pas vous en passer, essayez au moins de limiter votre consommation pour ces 7 prochains jours, (une viande maigre, poissons, œufs cuits sans matière grasse) sachant que la viande rend forcément moins efficace cette méthode, l'idéal sera de commencer par peu de viande et beaucoup de légumes colorés de type (haricots verts, tomates, poivrons, radis etc).
- Si vous souhaitez un dessert (pas de fruits crus mais vous pouvez prendre une compote ou un yaourt végétal, chèvre ou brebis si possible sinon faites avec du yaourt au lait de vache si vous ne pouvez pas faire autrement. Un guide sur les produits laitiers sera bientôt disponible. Ce sera peut-être l'occasion pour vous d'en apprendre beaucoup et surtout de voir les bénéfices significatifs d'une alimentation exempt de produit laitier.

LA

04

## LOMBALGIE

## LE PROGRAMME EN 7 JOURS

On dîne !

- Des crudités si vous le souhaitez ou bien une bonne soupe de légumes ou encore une purée de légumes, sans matière grasse.
- Des légumes (cuits vapeurs idéalement et sans matière grasse), avec un filet d'huile d'olive dans l'assiette.
- Des légumes racines vapeurs (pommes de terre, patate douce, manioc etc) avec un filet d'huile d'olive dans l'assiette.
- Si vous souhaitez un dessert (toujours pas de fruits crus mais vous pouvez de nouveau prendre une compote ou un yaourt végétal, chèvre ou brebis si possible sinon au lait de vache.
- (C'est optionnel) pour le plaisir, un ou deux carreaux de chocolat noir 70% de cacao minimum et une infusion nature ou sucrée au choix.

Il est nécessaire de rappeler ici l'importance de limiter sa consommation de sel, source de nombreuses maladies dont on aimerait bien se passer. Les premiers jours sont difficiles, prenez le temps, vous remarquerez vite que tout est beaucoup trop salé. Le pain, les pizzas, les plats industriels.

Parlons aussi des épices !

Pour ces 7 prochains jours, on oublie le poivre, le piment, le paprika, le curry, la moutarde, le ketchup et les sauces piquantes en tout genre. Vous pouvez consommer, du curcuma, du gingembre, de la cannelle, du cumin etc etc mais rien de piquant ou irritant.

LA

05

## LOMBALGIE

## LE PROGRAMME EN 7 JOURS

On recommence le même plan alimentaire pour le jour 2 jusqu'au jour 7, en veillant à bien varier les couleurs, les différentes variétés d'aliments. Il faut garder à l'idée que plus on mange variés, plus on offre à notre flore intestinale, une multitude de probiotiques puissants pour aider le corps à mieux fonctionner tout seul comme il a été prévu pour le faire au départ.

Et on n'oublie pas de se faire plaisir avec les aliments autorisés que l'on aime le plus. Si vous adorez les bananes, n'ayez pas peur de faire un repas composé uniquement de bananes. Et si une envie de salé se fait ressentir, croquez dans un légume comme une carotte, un concombre, un brocoli etc, toutes les crudités que vous aimez sont bonnes pour vous.

Pour ceux qui ont du mal avec les crudités, privilégiez la cuisson vapeur express, par exemple, 5 minutes de cuisson pour le brocoli, vous trouverez plus loin dans le guide, le temps de cuisson à la vapeur des légumes les plus courants. Cela permet de réduire les effets des fibres crus sur votre transit tout en conservant un maximum de vitamines. C'est un bon début, surtout si vous envisagez une transition vers une alimentation optimale pour la santé. Personne ne nous apprend à nourrir notre corps et c'est bien dommage, alors il existe quelques ovnis santé ici et là pour lutter contre l'industrie alimentaire qui nous tue petit à petit.

Donc, pour ces 7 prochains jours, on oublie le poivre, le piment, le paprika, le curry, la moutarde, le ketchup et les sauces piquantes en tout genre. Vous pouvez consommer, du curcuma, du gingembre, de la cannelle, du cumin etc etc mais rien de piquant ou irritant. Ecoutez-vous.

LA

06

## LOMBALGIE

## LE PROGRAMME EN 7 JOURS

En parallèle de l'alimentation, je vous encourage à marcher 10 000 pas par jour en une ou plusieurs fois pour favoriser la circulation des fluides corporels, maintenir une souplesse musculaire et articulaire mais aussi pour vous oxygéner en profondeur, éliminer les fameuses toxines, faire le plein de vitamine D, prendre une dose de bien-être car marcher en pleine conscience, du ciel, des arbres, des animaux etc etc, c'est vraiment ressourçant et un excellent anti stress. Et quand on sait que le stress est un facteur aggravant des pathologies et maladies et bien on essaie le plus possible de limiter ce stress. On pense à bien respirer, en évitant autant que possible de respirer à plein poumon dans les bouchons ou à proximité de voies rapides. Si vous ne marchez pas du tout, allez y petit à petit, au début on peut parfois marcher que 5 minutes et au bout de 15 jours on arrive déjà à 30 ou 45 minutes, donc on garde espoir. Pour rendre la marche plus ludique, il existe des applications sur les téléphones portables qui comptent vos pas et vos calories dépensés. Pour ma part, quand je regarde l'application après avoir marché et qu'elle affiche 400 Kcal brûlés sur 440 et bien je continue jusqu'à atteindre les 440 et plus, c'est psychologique mais sans l'application, je serais rentré à la maison, alors tout est bon à prendre. Marcher avec une personne si vous le souhaitez, personnellement je préfère marcher seule, car je refait le monde et c'est aussi le moment pour moi d'écouter mes idées et quand j'écoute de la musique, et bien de chanter pendant toute ma balade. Si vous pouvez faire des exercices de souplesse c'est complémentaire à la marche et bénéfique pour le dos. Pour la respiration il y a des exercices de Cohérence Cardiaque sur YouTube et vous avez aussi la méthode "Wim Hof", facilement accessible sur le web.



# LOMBALGIE

## COMMENT ÉVITER LES RECHUTES ?

7 Jours se sont écoulés et normalement vous avez senti une différence significative. Si c'est le cas, je suis vraiment très heureuse pour vous car mon objectif est atteint, vous aider avec ce guide à comprendre l'origine de vos douleurs lombaires et réussir à les soulager.

Si ce n'est pas le cas, que vous n'avez vu aucune différence et que vous avez mis en place le programme de 7 jours, alors je vous invite à prendre contacte avec moi par mail pour en discuter.

Pour éviter les rechutes, c'est important de rester hydrater toute la journée et de bien s'hydrater dès le matin au réveil.

Pour garder l'hydratation dans le corps boire de l'eau seule, ne suffit pas, vous passeriez votre temps à l'éliminer au toilette, pour éviter cela, veillez à y ajouter du jus de citron pressé et un sucrant au choix, ainsi l'eau restera dans votre corps et vous permettra de rester suffisamment hydrater.

Si toutefois après ces 7 jours, vous faites un écart et sentez que votre dos va se bloquer, n'hésitez pas à boire 1 L d'eau citronnée et sucrée rapidement pour vous hydrater car pour digérer les céréales par exemple le corps a besoin de 4 fois le poids en eau pour 1 fois le poids en céréales, donc pour digérer 250 g de riz, il vous faudra boire 1 L d'eau en plus de vos 3 L requit pour la journée... C'est colossal. Donc sachant tous ces paramètres, à vous de bien réfléchir et faire vos choix en connaissance de cause. Gardez au minimum 1 L d'eau nature par jour.

02

## LOMBALGIE

## COMMENT ÉVITER LES RECHUTES ?

Maintenant, vous devez peut-être vous demander pourquoi vos douleurs lombaires se sont atténuées, voire ont disparues ?! Et bien, comme on l'a vu plus tôt, il s'agit d'un dysfonctionnement du système digestif, abîmé par de nombreuses années d'alimentation pro inflammatoire, qui ont épuisés les ressources naturelles de votre corps et de ce fait, l'empêche de fonctionner à son plein potentiel et ainsi, de pouvoir se nettoyer et se régénérer. Alors le temps de réparer vos intestins et de calmer votre système nerveux et digestif, il est impératif de supprimer tout aliment inflammatoire (Dans le guide de l'alimentation anti inflammatoire, vous pouvez trouver la liste complète des aliments anti inflammatoire) mais pour vous donner une idée, quasiment tout le règne végétal est bon pour votre santé de manière générale mais aussi pour votre santé digestive, là où tout le reste serait moins bon.

Une fois que vous éliminez les aliments inflammatoires, vous pouvez envisager une reconstruction de vos intestins et pour cela je vous recommande de faire vos recherches sur Google concernant la "L-Glutamine" qui permet de réparer les intestins et les "Probiotiques" qui eux permettent de les repeupler de bonnes bactéries et ainsi vous permettre de retrouver une digestion normale.

Ensuite, ce n'est pas parce que vos intestins sont réparés, qu'il faut recommencer à les encrasser et les abîmés par une alimentation une nouvelle fois inadaptée. Là encore, utiliser la liste des aliments inflammatoire est judicieux pour vous permettre de composer au mieux vos assiettes santé et ainsi retrouver une vie normale, sans douleurs.

LA

01

# LOMBALGIE

## COMMENT OPTIMISER SA SANTÉ AVEC L'ALIMENTATION ?

On l'a vu plusieurs fois, le premier pilier de la santé c'est clairement l'alimentation. Pourquoi l'alimentation est si importante ? Parce qu'on mange non pas juste pour le plaisir mais principalement pour nourrir son corps. En effet, le corps a besoin de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments pour fonctionner et par chance tout ou presque du carburant dont il a besoin se trouve dans les aliments mis à notre disposition.

En réalité quand on a faim, notre corps ne nous réclame pas un sandwich, un yaourt, une glace, un gâteau, un couscous ou des pâtes mais lui nous signifie qu'il a besoin de lipides, de glucides, de protéines, de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Et nous, par habitudes prises de nos parents et de notre entourage proche, on comprend par la faim qu'il faut manger mais si personne ne nous a appris les bases de l'alimentation, on ne peut que perpétuer la tradition j'ai envie de dire. Manger un bon plat seul ou accompagné, c'est être un bon vivant. Oui sauf qu'être un bon vivant, conduit systématiquement à l'hôpital avec une maladie grave. Pourquoi ? Parce que le corps à l'origine a été créé avec une nourriture la plus brute et la plus naturelle possible, dépourvue de tout excès. Je m'explique, dans les fruits et les légumes, exception faite des avocats, des graines et des noix, tout le reste contient les proportions idéales de tout ce dont le corps a besoin pour vivre en pleine santé. Or, l'être humain en y ajoutant des produits chimiques en qualité de pesticides, herbicides etc, des matières grasses animales et végétales de surcroît en excès, se retrouve avec un corps, dans l'incapacité de gérer tout ce surplus inadapté. Résultat, des maladies qui auraient pu être évitées.

02

# LOMBALGIE

## COMMENT OPTIMISER SA SANTÉ AVEC L'ALIMENTATION ?

On l'a vu plusieurs fois, le premier pilier de la santé c'est clairement l'alimentation. Pourquoi l'alimentation est si importante ? Parce qu'on mange non pas juste pour le plaisir mais principalement pour nourrir son corps. En effet, le corps a besoin de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments pour fonctionner et par chance tout ou presque du carburant dont il a besoin se trouve dans les aliments mis à notre disposition.

En réalité quand on a faim, notre corps ne nous réclame pas un sandwich, un yaourt, une glace, un gâteau, un couscous ou des pâtes mais lui nous signifie qu'il a besoin de lipides, de glucides, de protéines, de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Et nous, par habitudes prises de nos parents et de notre entourage proche, on comprend par la faim qu'il faut manger mais si personne ne nous a appris les bases de l'alimentation, on ne peut que perpétuer la tradition j'ai envie de dire. Manger un bon plat seul ou accompagné, c'est être un bon vivant. Oui sauf qu'être un bon vivant, conduit systématiquement à l'hôpital avec une maladie grave. Pourquoi ? Parce que le corps à l'origine a été créé avec une nourriture la plus brute et la plus naturelle possible, dépourvue de tout excès. Je m'explique, dans les fruits et les légumes, exception faite des avocats, des graines et des noix, tout le reste contient les proportions idéales de tout ce dont le corps a besoin pour vivre en pleine santé. Or, l'être humain en y ajoutant des produits chimiques en qualité de pesticides, herbicides etc, des matières grasses animales et végétales de surcroît en excès, se retrouve avec un corps, dans l'incapacité de gérer tout ce surplus inadapté. Résultat, des maladies qui auraient pu être évitées.

LA

01

## LOMBALGIE

## VOS TÉMOIGNAGES &amp; RÉUSSITES

💬 Témoignages de ceux qui ont déjà suivi cette méthode :

👤 Anne L. : "J'avais mal au dos depuis des années et j'étais sceptique. Après avoir appliqué ces conseils, ma douleur a disparu en quelques jours. MERCI !"

👤 Michel R. : "J'en avais marre des séances de kiné à répétition... Grâce à cette méthode, j'ai appris comment soulager mon dos seul, sans rendez-vous médical."

👤 Sophie D. : "J'ai économisé des centaines d'euros en évitant les traitements inefficaces. Ce guide m'a ouvert les yeux sur ce que je faisais mal."

👤 Julie S. : "Merci pour tout, je revis et surtout j'ai compris la vraie raison de mes douleurs, là où personne ne savais m'expliquer !"

👤 André M. : "J'avais peur d'être déçu d'une énième méthode mais celle-ci a dépassée toutes mes attentes, c'est magique."

👤 Marie A. : "Je n'en reviens toujours pas, j'avais mal presque tous les jours et depuis que j'applique le programme je n'ai plus mal, assez surprenant et troublant. Vous avez réussi à me soulager, merci."

LA

01

## LOMBALGIE

## CONCLUSION &amp; PASSAGE À L'ACTION

Pour conclure, je voudrais vous rappeler que l'alimentation est la clé du succès de votre santé générale. Pensez à bien vous hydrater au moins 2 à 3 L par jour et d'ajouter le jus de citron et le sucrant pour sceller votre hydratation. Lorsque l'on est déshydraté, la première chose qui se déshydrate c'est la peau, dès lors que vous avez la peau sèche, vous êtes déshydraté, buvez !

Pensez pour le programme de 7 jours à éliminer les aliments inflammatoires et ne consommer que les aliments prévus dans le programme, c'est primordial pour réussir à éradiquer vos douleurs.

Toutes les solutions qui n'ont pas leur origine dans l'alimentation ne peuvent pas garantir de résultat sur la durée, méfiez vous.

# LA

# LOMBALGIE

## L'IMPACT DU MODE DE VIE

Les livres que je recommande : Medical Medium

M'inspirer de ces chaînes YouTube :

<https://youtu.be/9ZymZVkpS5I?si=9HR5zMJKf8LurwIB>

Articles à citer ou pas :

<https://axophysio.com/le-psoas-un-muscle-qui-peut-vous-causer-bien-des-maux%E2%80%89/>

<https://toutpourmasante.fr/douleur-psoas/>

<https://www.ponroy.com/conseils-sante/consequences-de-la-rupture-de-l-equilibre-acido-basique-sur-la-sante#:~:text=Une%20consommation%20excessive%20d%27aliments,des%20facteurs%20aggravant%20ce%20d%C3%A9sagr%C3%A9ment.>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Atopie>

Aliments alcalinisants ou acidifiants.pdf

Offrir une garantie sur les 7 jours (si en mettant en place ce que je dis, vous ne voyez pas d'amélioration, je vous accompagne gratuitement jusqu'à l'amélioration, si ensuite ça ne fonctionne pas, je vous rembourse intégralement)

[https://www.ponroy.com/conseils-sante/causes-signes-et-risques-d-un-desequilibre-acido-basique?](https://www.ponroy.com/conseils-sante/causes-signes-et-risques-d-un-desequilibre-acido-basique?srsltid=AfmBOoomeFMU44pU5NCIGVdSdtAKa9DeVCLog9Ln8Q_B_ZSNfxUAhxWp)

[srsltid=AfmBOoomeFMU44pU5NCIGVdSdtAKa9DeVCLog9Ln8Q\\_B\\_ZSNfxU](https://www.ponroy.com/conseils-sante/causes-signes-et-risques-d-un-desequilibre-acido-basique?srsltid=AfmBOoomeFMU44pU5NCIGVdSdtAKa9DeVCLog9Ln8Q_B_ZSNfxUAhxWp)

AhxWp

# LA

# 04

# LOMBALGIE

## L'IMPACT DU MODE DE VIE

Parler des enzymes digestives

<https://www.nutripure.fr/fr/blog/quand-prendre-glutamine-n252>

Aliments alcalinisants ou acidifiants.pdf

Offrir une garantie sur les 7 jours (si en mettant en place ce que je dis, vous ne voyez pas d'amélioration, je vous accompagne gratuitement jusqu'à l'amélioration, si ensuite ça ne fonctionne pas, je vous rembourse intégralement)

[https://www.ponroy.com/conseils-sante/causes-signes-et-risques-d-un-desequilibre-acido-basique?](https://www.ponroy.com/conseils-sante/causes-signes-et-risques-d-un-desequilibre-acido-basique?srsltid=AfmBOoomeFMU44pU5NCIGVdSdtAKa9DeVCLog9Ln8Q_B_ZSNfxUAhxWp)

[srsltid=AfmBOoomeFMU44pU5NCIGVdSdtAKa9DeVCLog9Ln8Q\\_B\\_ZSNfxUAhxWp](https://www.ponroy.com/conseils-sante/causes-signes-et-risques-d-un-desequilibre-acido-basique?srsltid=AfmBOoomeFMU44pU5NCIGVdSdtAKa9DeVCLog9Ln8Q_B_ZSNfxUAhxWp)