



DOS barré?

LM-lumin&sens

— Quoi faire sans médicaments —

10 recommandations pour sortir de la crise et limiter les récurrences



Rev 1.1



Dos barré ? Quoi faire sans médicament

10 recommandations pour sortir de la crise et limiter les récives

*Tu viens de te bloquer le bas du dos et tu te demandes quoi faire maintenant ?
La douleur est vive. Le mouvement fait peur. Et tu ne sais pas par où commencer.
Tu n'es pas seul·e. Et surtout : tu peux t'en sortir.*

Je m'appelle Laetitia.

Ancienne danseuse classique, j'ai connu les blessures à répétition, les tensions chroniques, les périodes où le corps ne répond plus comme avant. J'ai consulté différents spécialistes et exploré plusieurs approches (physiothérapie, ostéopathie, chiropratique, acupuncture...). Certaines m'ont aidée. D'autres moins.

Ce qui a réellement transformé ma façon de récupérer, ce sont des méthodes plus fines, plus respectueuses du corps et du système nerveux. Des approches comme Feldenkrais, Munz ou la méthode McGill m'ont permis non seulement de sortir des crises, mais aussi de mieux comprendre comment éviter qu'elles reviennent.

Aujourd'hui, je suis coach en remise en forme et j'enseigne un Pilates adapté aux corps sensibles, douloureux ou fragilisés. C'est avec cette même approche structurée et bienveillante que j'ai conçu ce guide.

☞ Mon objectif : t'aider à traverser cette crise intelligemment, éviter les erreurs qui entretiennent l'inflammation, et te redonner progressivement du pouvoir sur ton corps.

Tu y trouveras 10 recommandations concrètes, issues de mon expérience et des stratégies que j'ai intégrées au fil du temps, pour sortir d'une crise lombaire — et limiter les récives.

Bonne Lecture !!!

Laetitia de Monpezat



Sommaire

À quoi sert ce guide ?	3
PHASE 1 -Soutenir ton corps pendant la crise	4
1. Le repos, une priorité.....	4
2. Hydratation et alimentation	4
3. Chaud et froid (aider ton corps à récupérer).....	4
4. Crèmes thérapeutique (un soutien local).....	5
5. Prendre soin de ton moral	5
PHASE 2 – STABILISER ET APAISER	6
6. Trouve ta position ZÉRO douleur.	6
7. Respiration (pourquoi elle aide).....	6
8. Méditation et écriture un espace pour souffler	7
PHASE 3 – RELANCER PROGRESSIVEMENT	8
9. Bouger, sans forcer	8
10. Trouve le ou les mouvements déclencheurs	9
Conclusion — Et maintenant ?	11
Aller plus loin, accompagné-e	11



Avertissement important

Attention : Ce guide ne remplace en aucun cas l'avis ou le suivi d'un professionnel de la santé. Ce guide ne remplace pas un avis médical. En cas de douleur importante, persistante ou inhabituelle, consultez un professionnel de la santé (médecin, physiothérapeute, ostéopathe, chiropraticien, etc.) afin d'obtenir un diagnostic adapté à votre situation. Les recommandations proposées ici peuvent être utilisées en complément d'un suivi professionnel.

À quoi sert ce guide ?

Au secours ! Je ne peux plus bouger !

Si ton dos s'est bloqué, ce n'est pas un hasard. Il s'est mis en **mode protection**.

Peu importe si la douleur est arrivée d'un coup ou progressivement : Ton corps essaie simplement d'éviter un mouvement qu'il juge risqué. Pour te protéger, les muscles de ton dos se contractent fortement. Ils verrouillent la zone pour empêcher certains mouvements : Se pencher, se redresser, se tourner...

Le problème, c'est que cette position figée n'est pas naturelle. Certains muscles restent contractés trop longtemps. Ils se fatiguent. Alors d'autres muscles prennent le relais... mais ils ne sont pas faits pour ça.

Résultat : Plus de tension, plus d'irritation, plus d'inflammation — et donc plus de douleur. C'est un cercle qui peut s'entretenir... à moins d'agir intelligemment.



PHASE 1 -Soutenir ton corps pendant la crise

1. Le repos, une priorité

On ne le dira jamais assez : une blessure est un signal d'alarme du corps. Le repos fait partie des moyens les plus accessibles pour lui permettre de se remettre sur pied. Il n'y a souvent rien de plus efficace, au départ, que de ralentir. Ralentir et écouter son corps, vraiment. Reconnaître ses besoins... et y répondre. Se donner le droit de faire moins. De s'arrêter.

Ce temps de pause peut aider la douleur à diminuer plus rapidement.

2. Hydratation et alimentation

Quand ton dos fait mal, tout devient compliqué... même les gestes simples. Mais une chose reste essentielle : **boire de l'eau**. Ton corps est en train de gérer une inflammation et de réparer des tissus fatigués. L'eau l'aide à faire ce travail plus efficacement.

Un petit repère simple : Si tu ressens la soif, c'est que tu es déjà un peu déshydraté·e. Et idéalement, ton urine devrait être claire. Côté alimentation, ce n'est pas le moment de "tout contrôler". Mais pendant quelques jours, tu peux alléger ce qui peut irriter davantage ton système : café, alcool, produits laitiers...et, si tu y es sensible, le gluten.

Ce n'est pas une règle à vie. C'est juste une façon d'aider ton corps à traverser la tempête plus doucement.

3. Chaud et froid (aider ton corps à récupérer)

Alterner le chaud et le froid peut aider ton corps pendant une crise.

Pourquoi ? Parce que ce contraste stimule la circulation sanguine, ce qui peut soutenir la récupération et aider à calmer l'inflammation. Les spécialistes ne s'entendent pas toujours sur la durée idéale (certains parlent de 1 minute, d'autres de 6).

Pour le dos, comme le changement est moins rapide que sur un genou ou une cheville, je te propose un rythme simple :

👉 5 minutes de chaud

👉 5 minutes de froid

À alterner pendant environ 1 heure.

Allonge-toi sur le ventre ou sur le côté, et alterne un sac chauffant (type sac magique) et une poche de glace. N'hésite pas à réchauffer le sac ou remplacer la glace pour conserver une vraie sensation de contraste.

⚠ Important :

Ne mets jamais chaud ou froid directement sur la peau. On cherche un effet thérapeutique, pas une brûlure.



4. Crèmes thérapeutique (un soutien local)

En période de crise, les crèmes peuvent offrir un soulagement intéressant. Si un professionnel t'a prescrit des anti-inflammatoires par voie orale, suis toujours ses recommandations et évite d'ajouter une crème anti-inflammatoire sans avis médical.

👉 Si tu ne prends pas d'anti-inflammatoires par la bouche (seulement un antidouleur comme l'acétaminophène), tu peux envisager une application locale.

Certaines personnes — et c'est aussi mon expérience — constatent un meilleur soulagement en combinant : une crème anti-inflammatoire (ex. Voltaren, Flector) ET une crème analgésique ou chauffante (ex. Antiphlogistine, baume du tigre).

Applique-les en petite quantité, en massant doucement pour faire pénétrer.

Ensuite, garde ton dos au chaud (chandail, bandage léger). La chaleur aide souvent à détendre la musculature.

⚠ Important :

Ne pas appliquer directement sur une peau irritée ou blessée. Évite cette combinaison si tu prends déjà des anti-inflammatoires oraux. En cas de doute, consulte un professionnel de la santé.

Tu peux répéter jusqu'à 2 ou 3 fois par jour, puis diminuer progressivement lorsque les symptômes s'améliorent.

5. Prendre soin de ton moral

Une crise de dos, ce n'est jamais agréable. Et si ce n'est pas la première fois, ça peut être encore plus décourageant. C'est normal que le moral vacille. Dans ces moments-là, cherche de petites choses simples qui te font du bien. Un jeu tranquille, un livre, une série, écrire, écouter de la musique, dessiner...

Même si rester assis·e longtemps est difficile, tu peux varier les positions et adapter tes activités. L'idée n'est pas de "faire plus". C'est de garder une petite source de plaisir pendant que ton corps récupère.

La douleur prend déjà beaucoup de place. Ne la laisse pas occuper tout l'espace.



PHASE 2 – STABILISER ET APAISER

6. Trouve ta position ZÉRO douleur.

Dans cette période aiguë et contraignante, cherche le confort à chaque instant. Utilise tout ce que tu as sous la main : coussins, oreillers, couvertures... L'objectif est simple : Trouver une position où la douleur disparaît ou diminue au maximum. Dans cette position « zéro douleur », les muscles peuvent enfin se relâcher au lieu de rester en alerte.

C'est un incontournable pour éviter d'aggraver la situation.

Exemples de positions :



Évidemment varie, les positions autant que possible

7. Respiration (pourquoi elle aide)

Quand le dos se bloque, les muscles se contractent fortement pour protéger la zone. Cette tension ne reste pas seulement dans le bas du dos : elle peut aussi créer une sensation de pression dans le ventre et autour des organes. Le corps devient plus rigide, plus fermé.

La respiration ventrale aide à inverser ce mécanisme. En respirant profondément dans le ventre, on envoie un signal de sécurité au système nerveux.

Les muscles peuvent alors commencer à relâcher progressivement. C'est une façon douce d'agir de l'intérieur, sans forcer, pour diminuer la tension et soutenir la récupération.

À pratiquer souvent dans la journée, que tu sois immobile ou en mouvement.



Dos barré : Respirations

☞ Cliquer sur l'image pour accéder à la vidéo explicatif



Dans la vidéo, je te guide à travers les séquences suivantes :

- ☞ Allonger sur le dos genoux vers le ciel...
- ✦ Respiration ventrale uniquement lente 6x
- ✦ Respiration thoracique uniquement lente 6x
- ✦ Respiration ventrale et thoracique en même temps lente 6x
- ✦ Commence par la respiration ventrale et ajoute le thorax lentement 6x
- ✦ Commence par la respiration thoracique et ajoute le ventre lentement 6x

8. Méditation et écriture un espace pour souffler

Quand la douleur est présente, tout peut sembler plus lourd. La méditation peut t'offrir un petit espace de calme. Elle aide à apaiser le système nerveux et peut rendre la douleur plus supportable.

Il existe de nombreuses méditations guidées gratuites en ligne. Choisis simplement une voix qui te rassure et laisse-toi accompagner quelques minutes. Tu peux aussi profiter de ce moment imposé pour ralentir. Sans chercher à analyser ou à tout comprendre. Juste t'arrêter.

Écrire quelques lignes, noter ce que tu ressens... ou enregistrer tes pensées si écrire est inconfortable. Le corps et l'esprit sont liés. Quand on s'accorde un peu d'écoute et de douceur, quelque chose commence souvent à se détendre.

Il ne s'agit pas de tout régler. Simplement de t'accompagner avec bienveillance pendant cette période.



PHASE 3 – RELANCER PROGRESSIVEMENT

9. Bouger, sans forcer

Le repos est essentiel... mais rester immobile toute la journée ne l'est pas. Il ne s'agit pas de reprendre l'entraînement ni de forcer. Seulement de remettre du mouvement, lentement et intelligemment.

L'objectif, pour l'instant, est simple : retrouver de la mobilité sans activer la douleur.

Pour t'accompagner, je te propose deux vidéos :

a) 🎥 Mobilisation en 4 pattes (au sol, sans charge)

Ces mouvements sont progressifs et sécuritaires. Tu peux les répéter selon ta tolérance. Cette séquence permet de bouger sans mettre de pression excessive sur la colonne.

🔍 Rappels importants :

- ✦ Bouge lentement et avec contrôle.
- ✦ Utilise la respiration pour accompagner chaque mouvement.
- ✦ Expire en engageant doucement les abdominaux lorsque tu lèves le pied.
- ✦ Inspire en revenant.
- ✦ Ne monte pas trop haut la jambe et garde le regard vers l'avant.
- ✦ Quelques répétitions suffisent. Tu es en récupération.

👉 Les consignes complètes sont expliquées dans la vidéo suivante :

Dos barré : Mouvements à 4 pattes

👉 Cliquer sur l'image pour accéder à la vidéo explicatif





b) 🎥 Amorcer la marche en douceur

- ✦ Marche quelques pas dans la maison. Ajoute progressivement un léger balancement des bras pour mobiliser le haut du dos.
- ✦ Augmente tranquillement le nombre de pas à mesure que la douleur diminue.
- ✦ Lorsque tu peux marcher une vingtaine de pas sans inconfort, sors quelques minutes (5 à 10 min suffisent). Habille-toi chaudement si la température est froide.
- ✦ Rentre dès les premières sensations de fatigue ou de tension. Progresse en douceur, sans attendre que la douleur augmente.

👉 Les consignes complètes sont expliquées dans la vidéo suivante :

Dos barré : Mouvements, la marche.

👉 Cliquez sur l'image pour accéder à la vidéo explicative



10. Trouve le ou les mouvements déclencheurs

Quand ton dos se bloque, les muscles se contractent pour t'empêcher de refaire le mouvement qui a causé la douleur. Identifier ce mouvement est essentiel. Cela permet d'éviter d'aggraver la situation... et de limiter les prochaines récurrences.

Observe ton corps. Dans quelle direction te sens-tu le plus limité-e ? Où ressens-tu la "barre" ou la restriction ?

Les images ci-dessous t'aideront à reconnaître les différents types de mouvements. Comprendre ce qui a déclenché la crise ne sert pas à éviter ces gestes pour toujours, mais à les réintroduire plus progressivement et plus consciemment.

C'est une étape clé pour protéger ton dos sur le long terme.



☞ Est-ce la flexion avant ?

Exemple : enfiler une chaussette



☞ Est-ce l'extension ?

Exemple : attraper un objet haut, verre dans un placard, Badminton, tennis...



☞ Est-ce un mouvement combiné, flexion + extension ?

Exemple : ramasser un objet au sol et se redresser



☞ Est-ce un mouvement combiné, flexion + rotation ?

Exemple : Assis sur une chaise, prendre un enfant.





Conclusion — Et maintenant ?

Traverser une crise de dos barré est éprouvant, physiquement et mentalement. Mais cette période peut aussi devenir un tournant : celui où tu apprends à mieux comprendre ton corps, à respecter ses signaux et à retrouver un mouvement plus juste.

Les 10 recommandations de ce guide forment une méthode progressive. Elles t'aident à sortir de la crise de façon structurée et à limiter les récives en évitant les erreurs les plus fréquentes.

Prends le temps. Répète les phases. Reviens en arrière si nécessaire.

Le corps a besoin de sécurité avant de retrouver sa fluidité.

Aller plus loin, accompagné·e

Si tu ressens le besoin d'être guidé·e dans ta reprise du mouvement, je propose des cours de Pilates doux et adaptés, en ligne, accessibles depuis chez toi.

Mon approche s'adresse aux corps sensibles, douloureux ou fragilisés. Pas de performance. Pas de pression. Une progression respectueuse, intelligente et sécuritaire.

👉 Un cours d'essai gratuit est disponible pour découvrir si cette approche te convient.

✉ Pour en savoir plus ou t'inscrire : [MonPilatesEnDirect.com](https://www.monpilatesendirect.com)

Témoignages :

« Laetitia est une professeure passionnée, capable d'adapter son enseignement en fonction de nos blessures et de nos besoins spécifiques. Elle est attentive aux positionnements de chacun afin de corriger et ainsi améliorer notre pratique à chaque séance. Le tout dans la bonne humeur ! »

— Céline B.

« Laetitia est une prof attentive et très professionnelle. Elle fait attention à chaque personne qu'elle suit autant au niveau des capacités sportives que des différents soucis physiques et elle s'adapte en fonction en conseillant des exercices personnalisés. Elle explique vraiment les exercices avec précision pour pouvoir les réaliser de la meilleure manière. En plus de son professionnalisme, c'est un vrai rayon de soleil, toujours enjouée et bienveillante ! Donc, je recommande chaleureusement Laetitia ! »

— Catherine C.



Je t'invite à prendre quelques minutes pour visionner cette vidéo et découvrir *LM Lumin & Sens*.

👉 Cliquer sur l'image pour accéder à la vidéo



MonPilatesEnDirect.com



© 2026 Lumin & Sens - Tous droits réservés

