

# BOUGER, C'EST VIVRE

La sédentarité est l'ennemie silencieuse de votre bien-être.

Même si vous ne pratiquez pas de sport, rester actif chaque jour est essentiel. Cela inclut la marche, les tâches quotidiennes, le jardinage ou encore les travaux manuels.

Nos conseils simples :

- ✓ Bougez au moins 30 minutes par jour.
- ✓ Alternez les positions si vous travaillez assis longtemps.
- ✓ Intégrez des pauses "mobilité" toutes les heures.

## S'ÉTIRER & S'ÉCHAUFFER : PAS JUSTE POUR LES SPORTIFS !

Souvent négligés, les étirements et échauffements ne sont pas réservés aux athlètes. Déménagement, ménage, jardinage, travaux manuels : ce sont des activités physiques à part entière !

**Avant l'effort** : échauffez vos articulations avec des mouvements doux.

**Après l'effort** : étirez les groupes musculaires sollicités pour éviter raideurs et courbatures.



2



## CHAUD OU FROID ? ON DÉMÈLE LE TOUT !

Il est parfois difficile de savoir s'il faut appliquer du chaud ou du froid.

Voici un petit guide :

**Froid** : dans les 24 à 48 premières heures après une blessure ou une inflammation (entorse, choc, douleur soudaine).

**Chaud** : pour les tensions musculaires, raideurs ou douleurs chroniques.

**\*Petit rappel** : ne jamais appliquer directement sur la peau, et limiter à 15-20 minutes.

## ERGONOMIE : VOTRE POSTE DE TRAVAIL, VOTRE POSTURE

Saviez-vous que votre mobilier ou vos outils de travail peuvent être à l'origine de vos douleurs ?

- ✓ Vérifiez la hauteur de votre chaise, l'angle de vos bras, la position de votre écran.
- ✓ Adaptez vos outils à votre taille et à votre usage.
- ✓ Pensez aussi aux nouveaux souliers de course, sacs à dos trop lourds, matelas et oreillers âgés : de vrais suspects dans l'apparition de douleurs.

3



# HYDRATATION : LE GESTE SANTÉ PAR EXCELLENCE

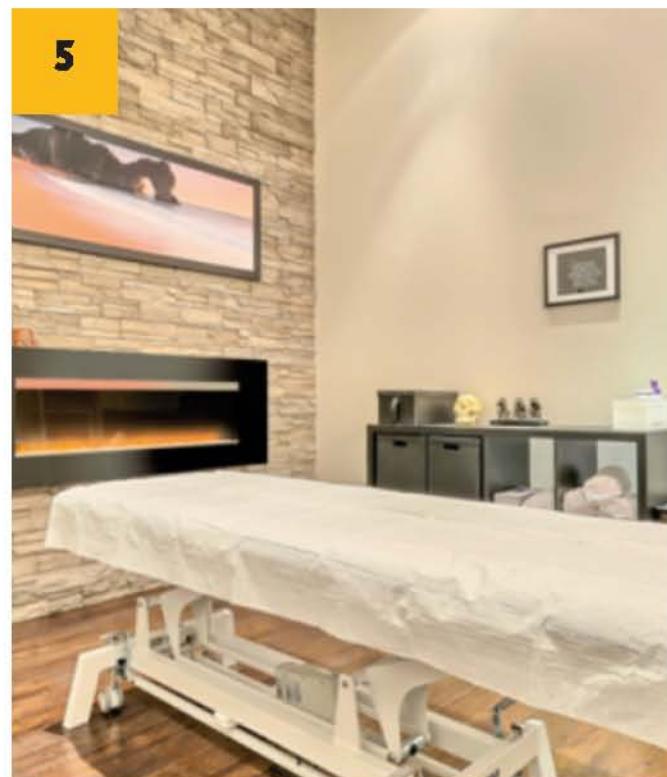
Une bonne hydratation soutient la santé de vos muscles, articulations et tissus conjonctifs.

Nos conseils hydratation :

- ✓ 1,5 à 2 L d'eau par jour (plus en cas de chaleur ou d'effort physique).
- ✓ Variez avec des tisanes, fruits riches en eau, eaux aromatisées maison.



# OSTÉOPATHIE & MASSOTHÉRAPIE : MIEUX COMPRENDRE NOS MÉTIERS



4

Ce sont toutes deux des thérapies manuelles, c'est-à-dire que nos mains sont notre principal outil pour évaluer et traiter vos inconforts.

**L'ostéopathie** s'intéresse à la globalité du corps. Elle vise à restaurer l'équilibre des structures musculo-squelettiques, viscérales et crâniennes.

**La massothérapie** se concentre davantage sur les muscles, les fascias, la détente et la circulation.

**Ces deux approches peuvent être utilisées en prévention pour éviter l'apparition de douleurs ou en traitement symptomatique pour soulager un inconfort déjà installé.**

# **Redécouvrez les bienfaits insoupçonnés de l'OSTÉOPATHIE et de la MASSOTHÉRAPIE**

À la Clinique d'ostéopathie de Laval, nous croyons que le bien-être va bien au-delà de la simple détente. L'ostéopathie et la massothérapie sont souvent perçues comme des soins de confort, mais elles offrent bien plus que cela...

## **MASSOTHÉRAPIE** **Bien plus qu'un massage relaxant**

Et si le massage faisait plus que détendre ? Il peut renforcer votre système immunitaire en diminuant les effets du stress Réduire l'inflammation chronique et favoriser la récupération physique Améliorer la circulation lymphatique et apaiser les jambes lourdes Aider à gérer certains troubles comme le syndrome de l'intestin irritable

**Chaque soin devient  
un moment de  
régénération profonde,  
et pas seulement  
une pause bien-être.**

## **OSTÉOPATHIE**

### **L'art de rééquilibrer le corps... en douceur**

Saviez-vous que l'ostéopathie peut : Soulager des migraines persistantes en rééquilibrant les tensions cervicales et crâniennes Améliorer votre sommeil grâce à une action sur le système nerveux autonome Favoriser une digestion optimale en libérant les blocages viscéraux Contribuer à une meilleure posture et prévenir les douleurs chroniques

**L'ostéopathie agit  
comme un détective corporel :  
elle cherche l'origine de vos inconforts  
pour rétablir l'harmonie dans  
l'ensemble du corps.**

