

# Non

**Les Crunch (le travail des grands droits)**



**Les positions statiques debout ou assise prolongée**

**Le port de charges lourdes**



**L'inactivité**

**« Manger pour deux »**

**Cigarette alcool**

**Stress**

## Grossesse et lombalgie prévention



# Oui

**150 min d'activité modérée par semaine.**



**2-3 fois par semaine du renforcement musculaire adapté (transverse et fessiers +++)**



**1,5 à 2L d'eau par jour**

**Alimentation équilibrée**

**Faire des siestes**

**Ceinture de grossesse (qlq heures seulement par jour en cas de douleurs)**

**Une prise en charge préventive ou curative en Kinésithérapie**



**Des séances avec un Ostéopathe un acuponcteur ou un sophrologue**