

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