



Fiche n°6

TRAVERSER LA SAISON FROIDE EN TOUTE SÉRÉNITÉ :

Les tips
de Tribault

Ne négligez pas l'activité physique

La sédentarité en hiver, souvent causée par les températures basses, peut entraîner des tensions musculaires et articulaires. Maintenez une activité adaptée, comme la marche, le yoga ou des exercices légers à la maison.

QUELQUES TIPS DANS VOTRE QUOTIDIEN :



Évitez les positions prolongées

Pratiquez des postures de yoga relaxantes pour détendre votre corps et apaiser votre esprit.



Hydratez-vous

L'hiver, on a souvent tendance à boire moins d'eau, ce qui peut affecter la souplesse des articulations et des tissus. Consommez des infusions ou tisanes chaudes pour compenser.



Prenez soin de vos articulations

Le froid peut raidir les muscles et les articulations. Portez des vêtements adaptés et protégez les zones sensibles avec écharpes, gants, etc.

ÉCOUTER SON CORPS ET ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



Favorisez les aliments anti-inflammatoires

Les poissons gras, les légumes de saison (courges, choux) et les fruits riches en vitamine C (agrumes) aident à protéger vos articulations et à réduire les tensions.



Réagissez aux premières tensions

Si vous ressentez des douleurs persistantes (cervicales, lombaires, etc.), consultez votre ostéopathe avant que cela ne s'aggrave.



Complémentez si nécessaire

La vitamine D, essentielle en hiver, aide au bon fonctionnement musculaire et articulaire.



PLANIFIEZ DES CONSULTATIONS PRÉVENTIVES

Consultez un ostéopathe régulièrement : L'hiver peut exacerber les douleurs chroniques (arthrose, tensions musculaires) et les déséquilibres posturaux. Une séance d'ostéopathie permet de réajuster votre corps et d'améliorer votre confort.

SOIGNEZ LES BLESSURES ANCIENNES

Le froid peut réveiller d'anciennes douleurs (entorses mal soignées, tendinites). Une séance peut prévenir les récurrences.



Fun fact : frissonner pendant 10 à 15 minutes aide ton corps à se réchauffer autant que si tu faisais un peu de sport !