

VALÉRIE LANCUP - EBOOK POUR TON DOS

PRENDRE SOIN DE *ton Dos*



Valérie Lancup, j'aide les femmes actives à développer l'art de vieillir jeune longtemps grâce au yoga, aux produits naturels et à la psychologie positive.



La cinquantaine, mère de deux enfants, passionnée de yoga et de méditation, entrepreneure, je crée ma vie idéale en osant sortir de ma zone de confort. Je souhaite aider les femmes à profiter de la vie au quotidien en y ajoutant énergie, action et de la détente, en créant l'espace nécessaire au bien-être du corps, du cœur et de l'esprit.

Mon énergie vient des habitudes que je mets en place, du plaisir de voir des femmes reprendre le pouvoir sur leur santé et sentir qu'elles apprécient le fait de prendre soin d'elles au quotidien. Ce que j'aime plus que tout, c'est d'enseigner comment profiter de la vie, tout en prenant soin de soi, en misant sur la santé physique, émotionnelle et spirituelle.

Détentrice d'un baccalauréat en communication, ayant plus de 15 ans d'expérience en service à la clientèle. J'ai une formation en viniyoga, en anatomie du yoga, en yoga pour aînés, j'ai aussi fait ma formation de base en PNL et j'ai une certification en psychologie positive.

Pour en avoir moi-même souffert, je connais bien les maux du corps, du cœur et de l'esprit et je suis persuadée que le yoga, les huiles essentielles, une bonne supplémentation et une saine motivation peuvent permettre de développer l'art vieillir jeune longtemps en ajoutant de la qualité à nos années.

Es-tu prête à créer cette vie? Faisons-le, ensemble.

Valérie Lancup
valerielancup.com

Bouger en douceur pour soulager ton dos

Prendre soin de ton dos,
c'est aussi reconnecter avec ton corps,
un mouvement à la fois.

Je t'ai préparé 4 séances de yoga simples
et accessibles, que tu peux faire à ton rythme,
même si tu n'es pas une grande sportive.



Juste à cliquer sur le bouton.

Haut du dos:



Pour relâcher les tensions et retrouver une meilleure posture.

Pieds & jambes:



Parce que ton dos repose...sur ce qu'il y a en bas!

Équilibre:



Pour renforcer ta stabilité et prévenir les chutes (hello autonomie!).

Corps complet:



une routine globale pour te sentir forte, souple et bien dans ta peau.

Clique sur chaque lien pour pratiquer à la maison, quand tu veux, aussi
souvent que tu veux, **en 20 minutes seulement**

Un petit pas chaque jour vers un dos plus heureux.

En bonus, une séance longue pour travailler en profondeur:

LA FAIRE



Conséquences du mal de dos

Ton dos est important, il est sollicité en permanence et à tous les jours.



Quand je parle de vieillir jeune longtemps, ce n'est pas seulement une question d'apparence esthétique ou de coquetterie.

C'est un mode de vie qui te permet de profiter de la vie le plus longtemps possible.

Avoir un dos fragile ou souffrant ne t'offre pas cette qualité de vie à laquelle j'aspire et probablement que toi aussi tu souhaites créer.

Ta colonne vertébrale, c'est l'autoroute de transmission d'informations pour ton système nerveux et énergétique, il n'est donc pas surprenant qu'il soit affecté lorsque tu rencontres des défis au plan personnel ou professionnel.

Alors es-tu prête à prendre soin de ton dos en ajustant ton mode de vie et tes habitudes.



LE MAL DE DOS PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES IMPORTANTES SUR LA VIE QUOTIDIENNE, NOTAMMENT :

01

Douleur et raideur

Le mal de dos cause de la douleur et de la raideur dans le dos, ce qui peut rendre les mouvements difficiles et douloureux.

02

Limitations des activités physiques

Le mal de dos rend difficile la participation à des activités physiques, ce qui limite ta capacité à maintenir une bonne condition physique et à rester actif de façon constante.

03

Problèmes de posture

Le mal de dos peut causer des problèmes de posture, ce qui occasionne des tensions musculaires et des douleurs à long terme. Et on va se le dire, une mauvaise posture ne donne certainement pas un air de jeunesse et de vitalité



04

Difficulté à dormir

La douleur et l'inconfort dans le dos rendent difficile le sommeil, ce qui a des répercussions sur la qualité de vie en plus de diminuer ton système immunitaire.

05

Absentéisme au travail

Le mal de dos risque de causer des absences au travail, ce qui a un impact sur ta carrière, tes revenus et même ton estime de soi.

06

Coûts financiers

Les traitements pour le mal de dos peuvent être coûteux, notamment en cas de recours à des professionnels de la santé ou à des médicaments. Selon moi, la prévention est toujours la meilleure option.

Il est important de noter que le mal de dos peut être causé par de nombreux facteurs, notamment le manque d'exercices, la posture incorrecte, la fatigue, les blessures, les troubles musculo-squelettiques, la scoliose, l'arthrite et le stress.

Si tu souffres de douleurs dorsales persistantes ou intenses, il est important de consulter un professionnel de la santé pour déterminer la cause sous-jacente et élaborer un plan de traitement approprié.



7 CLÉS POUR UN DOS EN SANTÉ

01

Cultiver la paix intérieure

On ne le dira jamais assez, le mauvais stress est nocif pour la santé. Apprendre à te détendre est une priorité si tu as mal au dos.

02

Respiration

La respiration et la méditation peuvent faire baisser le stress, détendre les muscles et le mental. En faisant baisser la pression du quotidien, tu baisses ton taux de cortisol, donc tu réduis les risques d'inflammation et de douleur.

03

Alimentation

Malheureusement, certains des aliments que nous consommons créent de l'inflammation dans ton corps et peuvent aggraver certains troubles musculo-squelettiques.

04

Huiles essentielles

En appliquant localement des huiles essentielles, tu peux rapidement soulager la douleur, c'est un outil naturel puissant à avoir sous la main en tout temps.

05

Force grâce au yoga

Pour un dos fort et en santé, il est important d'avoir des abdominaux musclés. Ils assurent un bon maintien de la région lombaire. Le yoga travaille cette région en douceur et en profondeur.

06

Souplesse grâce au yoga

la sédentarité fait perdre de la mobilité. Pour plus d'aisance dans tes mouvements, un 5 à 15 minutes de yoga qui inclut des torsions (attention! Si tu as eu des entorses ou autres) aide énormément à maintenir la souplesse et la mobilité de ton dos.

07 Dormir

Si tu manques de sommeil, ton corps s'acidifie, ce qui occasionne de l'inflammation.

Un mal de dos pendant la nuit est peut-être relié à ta position, ton matelas ou ton oreiller.

Les huiles essentielles peuvent également t'aider à améliorer ton sommeil.

CLIQUE ICI
pour en apprendre plus
sur le sommeil



LESQUELLES VEUX-TU METTRE EN PLACE?

La colonne vertébrale est composée de 5 parties



1 La région cervicale : La région cervicale de la colonne vertébrale est située dans la partie supérieure du dos et comprend 7 vertèbres cervicales. Cette partie de la colonne vertébrale est souvent appelée le cou et soutient la tête. Elle est la plus mobile de toutes les parties de la colonne vertébrale.

2 La région thoracique : La région thoracique de la colonne vertébrale est située dans le milieu du dos et comprend 12 vertèbres thoraciques. Cette partie de la colonne vertébrale est connectée aux côtes et offre un soutien structurel important pour le tronc.

3 La région lombaire : La région lombaire de la colonne vertébrale est située dans la partie inférieure du dos et comprend 5 vertèbres lombaires. Cette partie de la colonne vertébrale est la plus grande et la plus solide et elle soutient la majorité du poids du corps.

4 La région sacrée : La région sacrée de la colonne vertébrale est située au-dessus du coccyx et est composée de 5 vertèbres sacrées fusionnées. Cette partie de la colonne vertébrale est située entre les os du bassin et offre un soutien structurel important pour la région pelvienne.

5 La région coccygienne : La région coccygienne de la colonne vertébrale est située à la base de la colonne vertébrale et est composée de 4 vertèbres coccygiennes fusionnées. Cette partie de la colonne vertébrale est également appelée le coccyx et est souvent appelée l'"os de la queue".

La respiration

Prise pour acquise, sous-estimée dans son impact sur la santé, la respiration est un atout majeur dans ta santé globale.



La respiration yogique permet d'accroître ton énergie vitale. Ton mental se calme, l'équilibre se rétablit dans les canaux énergétiques, ce qui assure la bonne circulation de l'énergie.

Ralentir la respiration est un outil formidable pour retrouver ta paix intérieure et augmenter ta concentration.

Avant même de dérouler ton tapis de yoga, respire.

En plus d'oxygéner ton corps et tes organes, tu utilises ton diaphragme qui est un muscle essentiel à ta respiration. Il permet de stabiliser ta colonne, apporte de la détente dans le haut du corps et est la base pour soulager les maux de dos.

Si ton diaphragme est bloqué, il peut occasionner des maux de dos, il emmagasine tes émotions enfouies, donc le détendre signifie te libérer.

La respiration yogique est un exercice simple de respiration en trois étapes pour donner de l'amplitude à ton diaphragme et te libérer de tes émotions ou de tes tensions.

Je t'invite à la pratiquer de façon régulière et d'observer les changements sur ton quotidien.

Exercice de respiration yogique

La respiration yogique complète, également appelée "Pranayama", est une technique de respiration profonde utilisée dans le yoga pour aider à calmer l'esprit et le corps.



Voici les étapes pour effectuer la respiration yogique complète :

Assis-toi ou allonge-toi confortablement dans une position de méditation en gardant ta colonne vertébrale droite et ton corps détendu.

Place une main sur ton abdomen et l'autre sur ta poitrine.

Inspire lentement par le nez en faisant gonfler ton abdomen. Tu devrais sentir ta main sur ton abdomen se lever.

Continue à inhaler lentement en faisant monter ta respiration dans ta poitrine.

Tu devrais sentir ton autre main bouger.

Retiens ta respiration pendant une seconde.

Expire lentement par la bouche en commençant par libérer l'air de ta poitrine, puis de ton abdomen.

Tu devrais sentir ta main sur ton abdomen se rabaisser.

Exercice de respiration yogique

(suite)



Répète les étapes plusieurs fois en gardant une respiration lente et régulière.

Tu peux augmenter progressivement la durée de la rétention de la respiration à mesure que tu te sens plus à l'aise avec la technique.

La respiration yogique complète peut être pratiquée à tout moment de la journée pour aider à réduire le stress et l'anxiété, améliorer la concentration et la clarté mentale, ainsi que pour aider à améliorer la fonction respiratoire et la circulation sanguine.

Tu peux aussi découvrir (juste à cliquer) :

[La respiration alternée](#)

[Ou la cohérence cardiaque.](#)



L'alimentation pour un dos en santé

Les maladies liées à l'inflammation sont nombreuses et sont souvent reliées au mal de dos. Notre mode de vie actuel est très actif, il crée régulièrement un manque de sommeil, d'oxygénation, d'activité physique, ce qui occasionne une augmentation du stress, donc plus d'inflammation. Ça devient un cercle vicieux.

En fait, l'inflammation n'est pas une mauvaise chose, elle existe pour lutter contre un agresseur, un microbe ou une infection. C'est un mécanisme de défense naturel du corps.

Le problème, c'est qu'elle est constamment stimulée et notre alimentation peut être l'un des facteurs aggravants. Apprendre à bien se nourrir est essentiel si l'on veut augmenter son système immunitaire, vivre longtemps et en bonne santé.

Comme j'aime le dire, vivre jeune longtemps.



L'alimentation pour un dos en santé

Notre corps est conçu pour se nettoyer, se purifier, s'autoréguler par lui-même, si l'on ne tient pas compte des éléments nommés précédemment ou de notre alimentation transformée et pauvre en nutriment.

Si tu me consultais, en privé, pour tes douleurs au dos, je commencerais par te recommander la Détox de doTERRA, 4 semaines où je t'accompagne et te soutiens dans cette démarche. Les bienfaits sont extraordinaires : regain de vitalité, légèreté, atténuation des douleurs possibles, teint plus lumineux, meilleure digestion et hausse d'énergie globale.

Si tu veux qu'on en parle, tu n'as qu'à prendre rendez-vous.

PRENDRE RENDEZ-VOUS



Voici une liste d'aliments à éviter (acidifiant)

Viandes, charcuterie, produits laitiers, viennoiseries, pain blanc, pâtisseries, biscuits, plats industriels, aliments transformés, friture, alcool, café, sodas, céréales raffinées riches en gluten, huiles végétales raffinées.

Les habitudes à limiter

Le sport à haute dose, le froid, le tabac, la sédentarité, les médicaments, le stress, le surmenage, le manque de sommeil, les émotions négatives, la pollution, les pesticides, la déshydratation.

Fais-toi confiance!





Les aliments à favoriser (alcalinisant)

Fruits frais et secs, légumes de saison, pommes de terre, agrumes, amandes, avocat, épices fraîches en poudre ou en huile, jus et smoothies verts, algues, kéfir et kombucha, huiles végétales de première pression à froid.

Les habitudes à privilégier

Le sport pratiqué avec modération, la marche en forêt, nature, bord de mer, la respiration profonde, le yoga, la relaxation, le repos, le sommeil profond et réparateur, les émotions positives, l'air pur, une hydratation suffisante.

Fais-toi confiance!



**Applique la règle du 70/30,
70% d'aliments et d'habitudes
alcalinisant et 30% d'aliments et
habitude acidifiants.**

Bien entendu, tout est plus facile lorsqu'on se fait accompagner et qu'on utilise les bons produits pour soutenir notre démarche.

Par exemple, **mon trio vitalité** est un indispensable pour ma santé. Je te donne simplement l'exemple des omega-3 qui sont des acides gras essentiels que le corps ne peut pas fabriquer, ils doivent donc être apportés par l'alimentation ou la supplémentation.

Les fibres doTERRA, que j'adore utiliser, font bien souvent défaut dans notre alimentation moderne. Elles sont indispensables et ont un effet anti-inflammatoire démontré par de nombreuses études scientifiques.

Les prébiotiques et les probiotiques viennent également réduire le nombre de molécules inflammatoires.

Le curcuma, son action anti-inflammatoire n'est plus à prouver, l'avantage d'utiliser les capsules à double compartiment, c'est sa simplicité d'utilisation et d'absorption.

Tu peux simplement cliquer sur les liens que je t'ai laissés, mais encore une fois, si tu veux en savoir plus, je t'invite à prendre rendez-vous avec moi, c'est tellement plus simple.

[PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)



Les huiles essentielles

Plusieurs huiles essentielles ont un impact considérable sur les douleurs dorsales en plus d'agir rapidement. Voici quelques exemples et explications pour t'aider à comprendre comment les huiles peuvent t'aider, te soutenir et te soulager.

Voici quelques indications simples à suivre.

Il est important et même avantageux de diluer les huiles dans une huile végétale.

Voici des % de dilution :

Douleurs légères : 20% d'HE pour 80% d'huile de coco fractionnée.

4 gouttes dans une cuillère à thé.

Douleurs modérées : 30% d'HE pour 70% d'huile de coco fractionnée.

6 gouttes dans une cuillère à thé.

Douleurs puissantes : 50% d'HE pour 50% d'huile de coco fractionnée.

10 gouttes dans une cuillère à thé.



Les huiles essentielles



L'HE DE GAULTHÉRIE

Elle réchauffe la zone d'application, atténue les douleurs et possède des vertus anti-inflammatoires.



L'HE D'EUCALYPTUS CITRONNÉ

Elle diminue et apaise les douleurs de type articulaire et inflammatoire, les sciaticques, les torticolis, les lumbagos et les courbatures.



L'HE HÉLICHRYSE ITALIENNE

Elle accélère le processus de vascularisation et de cicatrisation. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques. En cas de contracture ou de déchirure d'un muscle du dos, masser la zone avec une à deux gouttes pures. Renouvelez l'opération 4 fois pendant la première heure et complétez par l'application de froid.



L'HE DE ROMARIN

C'est l'huile idéale pour traiter les torticolis, ses molécules vont avoir une action sur les contractures musculaires douloureuses.

Les huiles essentielles



L'HE DE COPAÏER

formidable pour lutter contre les inflammations interne et externe, les douleurs musculaires, les courbatures, la mauvaise circulation, réduire les problèmes de stress et d'anxiété.



Parmi mes mélanges préférés chez doTERRA, pour soulager les douleurs, tu retrouves :



MÉLANGE PASTTENSE

Gaulthérie odorante, Lavande, Menthe poivrée, Encens, Coriandre, Marjolaine, Camomille romaine, Basilic



MÉLANGE DEEP BLUE

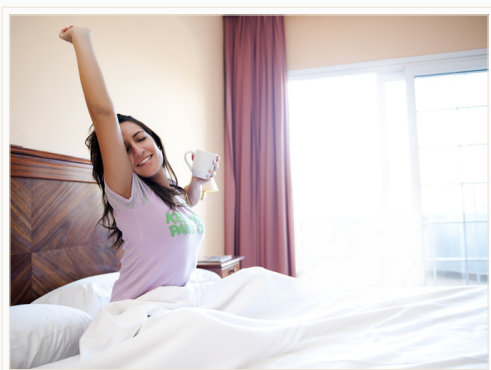
Gaulthérie odorante, camphre, menthe poivrée, ylang-ylang, hélichryse, tanaïsie bleue, camomille bleue, osmanthus

Les huiles essentielles



AROMATOUCH

basilic, cyprès, lavande, marjolaine,
menthe poivrée, pamplemousse



**N'oublie pas de les utiliser en
combinaison avec des huiles qui
favorisent un sommeil profond et
réparateur.**

**J'espère que ça t'aide à comprendre
comment les huiles agissent sur toi et
ton système.**

Il est temps de dérouler ton tapis...ou de sortir ta chaise.

**N'oublie pas de télécharger la séance de yoga, tu y auras ainsi accès en
tout temps et tu pourras y revenir lorsque tu en as besoin ou pour créer
une bonne habitude.**

Si tu as besoin de plus de soutien pour installer tes nouvelles habitudes,
prends ton rendez-vous avec moi, on pourra en parler ensemble, sans
pression ou obligation.

Namaste tous les jours!
Val ta funny yogi