



## AU LIT

Vous adorez dormir sur le ventre? Dommage! Vous devriez adopter une autre position, car celle que vous aimez tant **accentue la cambrure normale de la colonne vertébrale**. Cette position crée également une rotation du cou, qui peut entraîner des douleurs cervicales.

### Conseils

- Il vaut mieux dormir sur le côté, les genoux légèrement fléchis, ou encore sur le dos, avec un coussin sous les genoux.
- Si vous optez pour la position sur le côté, votre cou doit rester dans l'axe de votre colonne. Il faut donc un soutien consistant entre votre épaule et votre cou.

CAPSULE  
SANTÉ

## 50 problèmes soulagés!

Il faut le dire encore et encore: faire attention à ce que vous mangez peut largement contribuer au maintien d'une bonne santé. Dans le livre *Aliments remèdes: Quoi manger pour prévenir et soulager 50 problèmes de santé*, publié aux Éditions de l'Homme, on trouve des recettes parfaitement équilibrées pour soulager des affections, telles que le diabète, la migraine, l'anémie, etc.

