

Position santé aux toilettes: ``L'angle idéal de la posture du corps est de 35° et non 90°``

Vous souffrez parfois quand vous allez aux toilettes? Douleurs causées par la constipation, hémorroïdes, etc. ? Et si vous intéresser à votre position aux toilettes pouvait faire toute la différence? Ce qui suit est basé sur de la pure logique et aura un effet immédiat sur votre santé!

Ainsi, derrière un sujet qui peut prêter à sourire, nous parlons d'un vrai phénomène de société qui touche tout le monde. En effet les toilettes modernes ne sont pas biens conçues. Nous sommes habitués à les utiliser depuis des générations et pourtant, il est temps de s'intéresser à cette pratique qui a de vrais effets néfastes sur notre santé et notre bien-être.

Ainsi donc, il faut prendre conscience et noter :

**NOTRE ANATOMIE EST CONÇUE POUR LA POSITION ACCROUPIE -**

Les êtres humains défèquent et urinent en position accroupie depuis des millénaires. Et les toilettes modernes mal conçues, qui ne sont pas prêtes d'être remplacées, ont un impact véritable sur le transit intestinal naturel de votre corps et sur votre santé, à tous les jours.

``L'angle idéal de la posture du corps est de 35° et non 90°``

**POURQUOI ADOPTER UNE NOUVELLE POSITION AUX TOILETTES ?**

Sur des toilettes classiques on s'assoit en hauteur avec les jambes à un angle de 90° pour aller à la selle. Cependant, cette position bloque les matières fécales. En faisant pression sur le rectum, les selles peuvent avoir du mal à passer.

Dans la nature, ou dans ce qu'on appelle les ``toilettes turques``, la position accroupie adoptée est plus naturelle et l'on défèque facilement, rapidement et sans douleur, car le colon est bien aligné.

**COMMENT PUIS-JE FAIRE AU QUOTIDIEN ?**

Il faut retrouver une position où les jambes et le buste forment un angle à 35 degrés. Pas facile me direz-vous!

À la maison, la solution est toute simple :

**UTILISEZ UN TABOURET POUR ÉLEVER VOS JAMBES.**

Les jambes étant élevées et placées dans la bonne position, l'angle ano-rectal se retrouve droit, sans coude, les selles s'évacuent alors avec facilité.

**PETIT TRUC :**

À l'extérieur, dans les endroits publics ou en voyage, la position la plus simple et accessible est, si vos pieds touchent évidemment par terre lorsque vous êtes sur la cuvette: **DE SOULEVER VOS JAMBES EN VOUS TENANT SUR LA POINTE DES PIEDS. C'EST PAS L'IDÉAL, MAIS C'EST LE TRUC LE PLUS SIMPLE POUR VIVRE CE MOMENT INTIME DANS LA DOUCEUR SANS FORCER INUTILEMENT, ÉVITANT LES DOULEURS.**

Cela dit, on est d'ailleurs ouverts à recevoir d'autres suggestions bienveillantes de votre part dans la section `` Votre commentaire... `` si vous désirez les partager avec nous, comme des petits trucs pratiques sur le sujet. Merci!

En résumé : voir photo complémentaire

Que se passe-t-il en position 90° ?

Le muscle ano-rectal se tend, le côlon reste plié, L'écoulement des déchets se bloque.

Que se passe-t-il en position à 35 ° ?

Le muscle ano-rectal se détend, le côlon peut se vider rapidement et complètement.

La position naturelle accroupie permet donc :

- de réduire l'effort lors des selles,
- d'aligner le colon,

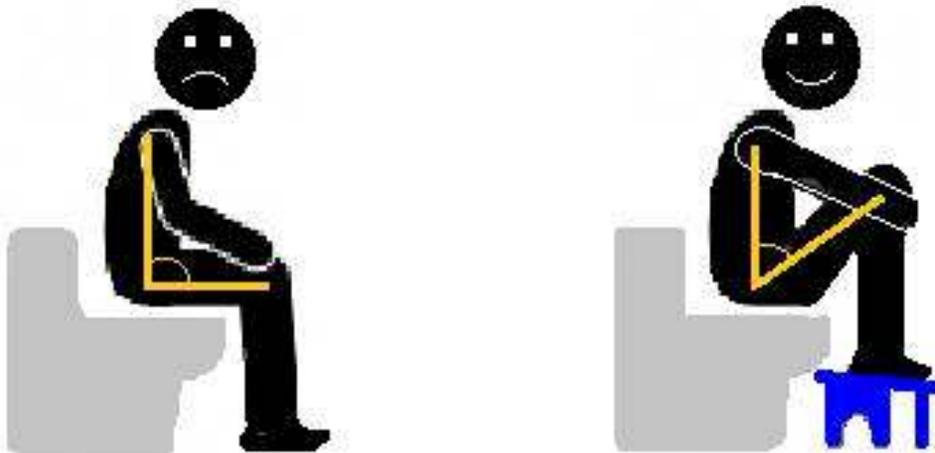
- de réduire l'accumulation fécale dans le colon,
- de réduire la pression sur le périnée,
- de diminuer la pression dans les veines de l'anus et du rectum.
- de prévenir les problèmes d'hémorroïdes, les appendicites
- les problèmes gynécologiques, les difficultés liées à la maternité,
- l'affaiblissement ou le manque de tonicité du périnée, les inflammations des intestins, les constipations, etc.

#### LE RÔLE DE LA RESPIRATION AUX TOILETTES ET AU COURS DE LA JOURNÉE :

Inspirer et expirer dans un état de calme et de détente aura pour effet de débloquer l'énergie emprisonnée et de faire circuler le Qi, soit l'énergie vitale en vous, ce qui facilitera entre autre la digestion et le transit intestinal. La respiration lente, calme et profonde par le nez, et à partir du ventre, amplifie et maximise les effets positifs recherchés.

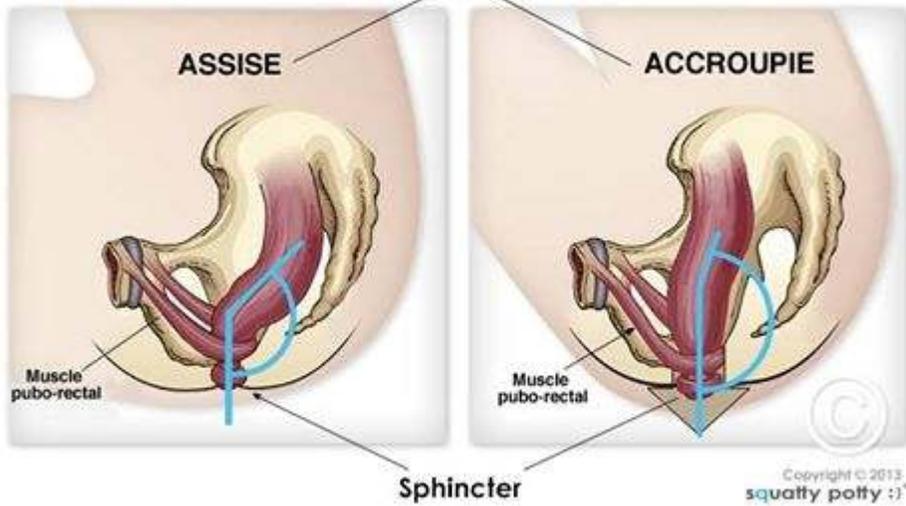
Si vous aimez cet article, et si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à le partager avec votre famille et vos amis. Toujours bien lire et suivre les contre-indications quand elles sont indiquées. Merci!

**NOTE IMPORTANTE: COMME D'HABITUDE, CES INFORMATIONS NE DOIVENT PAS ÊTRE UTILISÉES COMME UN SUBSTITUT À UN QUELCONQUE AVIS OU TRAITEMENT MÉDICAL. MERCI D'EN PRENDRE NOTE!**



# L'ANGLE ANO-RECTAL

## POSITION



Avec la position ASSISE,  
les **muscles pubo-rectaux** et le **sphincter** sont relâchés

J'aime Commenter  
Parta