

# Table des matières

Préambule .....	10
Introduction .....	12
<hr/>	
<b>CHAPITRE 1 Un homme et son dos</b> .....	<b>16</b>
Le mal du siècle .....	18
<hr/>	
<b>CHAPITRE 2 Comprendre les problèmes de dos pour mieux les prévenir</b> .....	<b>28</b>
Les causes de la douleur .....	30
Les diagnostics possibles .....	44
<hr/>	
<b>CHAPITRE 3 Un dos en bonne posture</b> .....	<b>50</b>
Des pieds à la tête .....	52
<hr/>	
<b>CHAPITRE 4 Un dos en mouvement</b> .....	<b>66</b>
Le corps tend vers la santé .....	68
<hr/>	
<b>CHAPITRE 5 Le programme</b> .....	<b>88</b>
Déjouer les obstacles .....	90
Autoévaluation express de votre dos .....	98
<hr/>	
<b>CHAPITRE 6 Les exercices</b> .....	<b>104</b>
En mouvement vers la santé .....	106
Base .....	108
Flexibilité .....	116
Mobilité .....	134
Respiration .....	150
Posture .....	160
Renforcement .....	176
Équilibration .....	194
<hr/>	
<b>CHAPITRE 7 Les enchaînements</b> .....	<b>206</b>
Un, deux, trois, action .....	208
Programme progressif .....	232
La grille 24 .....	237
<hr/>	
Bibliographie .....	238