

Table des matières

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