

Connaître

La colonne vertébrale : une belle mécanique	9
Un disque entre les vertèbres	10
La colonne guidée par des articulations postérieures	11
La colonne animée par des muscles	12

Comprendre

J'ai mal au dos : pourquoi ?	13
Le disque intervertébral	13
Les articulations postérieures	15
Les muscles	16
Autres raisons	16

Préserver

Des principes à automatiser	17
Des situations à risques	20
Utiliser la position intermédiaire	21
Bien se tenir dans les différentes positions de la vie quotidienne	22
Debout	22
Assis	23
Couché	25
Se détendre	26
Porter correctement	27
Adapter son environnement	30

Appliquer

Les premiers gestes du matin	31
Comment sortir du lit.....	31
La toilette	32
L'habillage.....	35
Les activités ménagères	37
Faire un lit.....	37
Balayer.....	38
Aspirer.....	39
Laver le sol	39
Laver la baignoire	40
Entretien du linge.....	41
Nettoyer les vitres	43
Dans la cuisine	44
Porter des achats.....	47
Les gestes de la tendresse	48
La future maman.....	48
Porter un enfant	48
La toilette de l'enfant.....	49
Vie sexuelle.....	51
La conduite automobile	52
Le jardinage	54
Les réalités professionnelles	56

Qualité de vie

Hygiène de vie	58
Exercices spécifiques	59
Relaxation et détente	60
Activités physiques	61