

# PRÉVENIR LE MAL DE DOS

## Muscler son dos pour répondre à un souci de santé :

Les douleurs dorso-lombaires ne sont pas une fatalité : le mal de dos peut être soigné par des exercices musculaires et d'étirement de la colonne vertébrale.

La musculation et l'étirement du dos peuvent se pratiquer avec ou sans matériel, chez soi ou au bureau. Ils permettent de tonifier les muscles dorsaux lombaires et affiner les sensations d'équilibre postural.

**7 français sur 10 pensent que la meilleure solution contre le mal de dos est le repos. Et pourtant, le maintien d'une activité physique et/ou professionnelle reste le meilleur remède en cas de mal de dos.**

## Exercices simples pour prévenir le mal de dos (à faire régulièrement, au moins 3 fois/semaine)

