THÉORIE

Préface 5

LA VIE DU DOS N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE . . . 7

Stabilité et mobilité du dos 8
Toujours en mouvement 9
Coachez votre dos ! 10
Les points forts de la nouvelle gymnastique pour le dos 11
Les dix principaux facteurs de risque pour le dos 13

Les éléments constitutifs du dos 14
La colonne vertébrale, un véritable chef-d'œuvre sur le plan technique 15
La musculature, moteur de la colonne vertébrale 21
L'hypersensibilité du système nerveux et de la moelle épinière 26

Le langage du dos 28
Le rôle fondamental des récepteurs 29
L'impact du stress sur le dos 31
Le mal de dos, une souffrance propre à chacun et souvent indéfinissable 32
Les douleurs et leurs causes 35

PRATIQUE

LE MOUVEMENT, ÉLIXIR DE VIE 37

Prenez-vous en main, bougez ! 38
Endurance, puissance et souplesse 39
Dix bonnes raisons de faire de l'exercice sans plus tarder 41

Le sport, la meilleure façon d'agir pour votre dos 42
Quel sport choisir ? 43
Mettez à profit les gestes du quotidien . . 43
Tableau comparatif des activités sportives . 44
Comment répartir vos activités 47

DES MUSCLES PUISSANTS POUR RESTER SOUPLE 49

Aux petits soins pour votre dos et vos abdos 50
Des fibres musculaires de deux couleurs 51
Les étirements, une cure de jouvence. . . . 52
Testez la souplesse de votre dos 54
Hommes et femmes : à chacun son dos . 57

Votre programme personnalisé 58
Un luxe pour votre dos 59
Exercice 1 : le fil d'acier 60
Exercice 2 : le demi-pont. 62
Exercice 3 : le hachoir 64
Exercice 4 : la vis 66
Exercice 5 : la chaise longue 68
Exercice 6 : spécial obliques 70
Exercice 7 : spécial épaules 72
Exercice 8 : spécial fessiers. 74
Exercice 9 : étirements latéraux 76
Exercice 10 : la balançoire 78
Exercice 11 : ouverture de la cage thoracique. 80
Exercice 12 : étirements de la nuque et des épaules 82
Exercice 13 : l'arc 84
Exercice 14 : le penseur 86

Votre entraînement quotidien pour un dos en bonne santé 88
Le bon dosage. 89
Les règles de base 89
La solution « zéro souci » 90
Le programme antistress. 92
Le programme minimum 94
Le programme « Spécial automobilistes » 95

COMMENT SOULAGER VOTRE DOS AU QUOTIDIEN 97

Entraînement de la conscience du corps . 98
Prenez conscience de votre posture 99
Conscience du corps en mouvement . . . 100

Stratégies de relaxation 104
Un rituel de 60 secondes pour le dos 105
Quelques questions que vous vous posez peut-être 107
Un bain chaud : le plaisir à l'état pur ! . 109
Les grands classiques de la relaxation . . 110
Les principales méthodes de relaxation. 111

Votre dos dans la vie de tous les jours . . 112
Ne vous surestimez pas ! 113
Ce qui fait du bien, ce qui fait du mal… à voir au cas par cas !. 114
Bien manger pour votre dos 119
Une cure anti-âge pour vos disques intervertébraux 121

ANNEXES

Index 122
Les exercices de A à Z 124
Adresses utiles 125