



# SAUVEZ VOTRE DOS



TOUS LES CONSEILS  
POUR VOUS AIDER



MNH

# SAUVEZ VOTRE DOS

## Connaître les postures et les gestes justes

Connaître  
et comprendre  
le fonctionnement  
du rachis



Prévenir la lombalgie,  
la cervicalgie,  
la dorsalgie



Connaître les gestes  
à faire au quotidien  
et adopter les  
postures essentielles



Apprendre les bons  
gestes pour porter  
un malade, un bébé  
ou des charges lourdes



Connaître les exercices  
permettant d'acquérir  
les positions de base



**CONSEILS PRATIQUES**  
POUR FAIRE LES GESTES  
JUSTES ET PROTÉGER  
VOTRE DOS AU QUOTIDIEN



TOUS LES CONSEILS  
POUR VOUS AIDER

MNH

MNH