

**SOS**

**IDÉES REÇUES !**

**Mon dos,  
mon allié.**



"TIENS TOI DROIT !"



La colonne vertébrale est naturellement courbée à trois endroits !

"J'AI UNE MAUVAISE POSTURE."



Ce qui pose soucis, ce n'est pas de se tenir dans une mauvaise posture, c'est de se tenir dans la même posture 90% du temps !

"JE ME SUIS CASSÉ LE DOS."



Avec ses gros massifs musculaires et son complexe ostéo-ligamentaire, le dos est en réalité très solide !

"J'AI UNE HERNIE, C'EST FINI POUR MOI."



Comme toute lésion, l'hernie discale peut cicatriser.