

Pour prendre soin de son dos : quelques réflexes

On dispose tous d'un capital pour notre dos !

Comment adopter une bonne position, prendre ou reprendre de bonnes habitudes :

- en classe, ou à la maison, ne te couche pas sur ton bureau lorsque tu écris. Lorsque tu es assis(e) change régulièrement de position (jambes en avant de la chaise, en arrière...) ; pratique également des étirements
- Face à un ordinateur tes pieds doivent toucher le sol, le clavier doit être à hauteur de ton nombril et les yeux à mi-hauteur de l'écran
- A la maison, veille à faire tes devoirs correctement assis(se) : les coudes doivent être à hauteur de ton bureau.
- Lorsque tu regardes la télévision, tu peux t'installer confortablement sans être complètement avachi(e) sur le canapé.

Pour t'aider tu peux adopter également une bonne hygiène de vie qui consiste à :

- Pratiquer une activité physique régulière,
- Avoir une alimentation équilibrée,
- Respecter ses besoins en sommeil

Si tu es un(e) jeune sportif(ve), il faut savoir te préparer à l'effort et ménager ton dos : musculation et assouplissement des muscles du dos, des abdominaux, étirements articulaires, sont les bases.

Ce qu'il faut savoir : un sport pratiqué d'une façon trop intensive ou une discipline non adaptée à ta morphologie peut être aussi la cause d'une douleur. Demande un avis à ton médecin.

N'oublie pas que le mal de dos n'est pas une fatalité !