



## Mal de dos, le bon réflexe, c'est le mouvement !



L'activité physique empêche le mal de dos de s'installer. Elle améliore sa condition physique générale et prévient les lombalgies récidivantes ou chroniques. C'est le mouvement qui soigne, car c'est par lui que le muscle se répare,

s'entretient et que les ligaments retrouvent leur souplesse.

### Adoptez de bonnes postures au quotidien

Pour prévenir le mal de dos, il est indispensable de changer régulièrement de position, de se lever, de marcher et de s'étirer et de

connaître les bons gestes du quotidien : porter un sac, faire le ménage ou la cuisine, se tenir debout...

### Utilisez Activ'Dos, l'appli pour prévenir le mal de dos

Activ'Dos est un véritable coach à votre service pour prévenir la lombalgie, mais également agir si la douleur survient :

- Découvrez des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à réaliser au travail, ou à la maison, mais aussi les bons gestes du quotidien.
- Bénéficiez d'un suivi de votre activité et de votre douleur.
- Obtenez des récompenses en cumulant les séances et/ou les bonnes réponses aux quiz.

## L'application Activ'Dos

Cette application est gratuite. Téléchargez Activ'Dos sur votre smartphone.

« Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout ! ».