

## minutes iviai de dos. Le spoit vous a-t-il sauve:

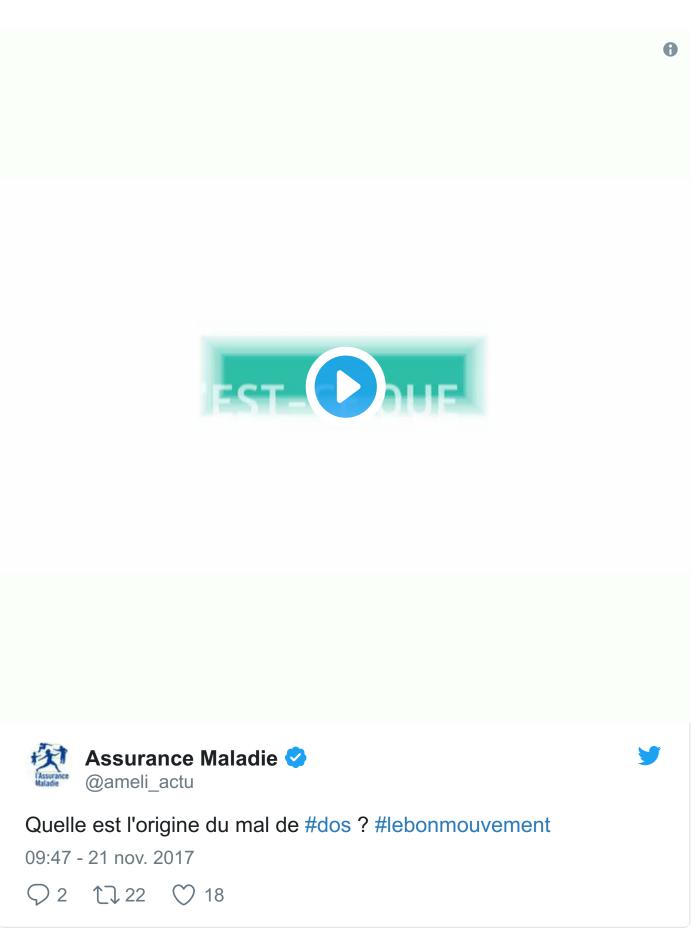
VOUS TEMOIGNEZ L'Assurance maladie lance vendredi une campagne nationale pour insister sur le fait que souvent le mal de dos se soigne par le mouvement...

Oihana Gabriel ■ Publié le 23/11/17 à 11h00 — Mis à jour le 23/11/17 à 11h08



Illustration d'un homme faisant un footing. — *Pixabay* 

Un Français sur deux souffre de problèmes de dos (http://www.20minutes.fr/dossier/dos) au moins une fois par an et dans un cas sur cinq, cette douleur conduit à un arrêt de travail. Si certains Français estiment que le mal de dos, c'est normal, ce n'est pas le cas de l'Assurance maladie! Elle lance vendredi à la télévision, sur des affiches et sur la Toile une campagne nationale pour aider les Français à mieux connaître, prévenir et soulager le « mal du siècle » avec comme slogan : « Mal de dos ? Le bon traitement c'est le mouvement ».



>> A lire aussi : Mal de dos: Comment éviter le «mal du siècle» qui touche 9 Français sur 10... et même les jeunes?

Car contrairement à ce que beaucoup croient, quand on a mal au dos, le mieux n'est pas de paresser dans son lit, mais plutôt de continuer l'exercice physique. Mais peut-on faire du footing avec un lumbago ? Et quels sports sont les plus indiqués selon vos problèmes ? Si vous êtes concernés par les maux de dos et que vous avez réussi à vous soulager grâce au sport, racontez-nous quelle a été votre recette miracle ? A partir de quand avez-vous ressenti des effets positifs ?

>> A lire aussi : Accidents du travail: Le mal de dos fait souffrir les entreprises

>> Vous pouvez témoigner dans les commentaires ou envoyer un mail à contribution@20minutes.fr. Vos témoignages serviront à la rédaction d'un futur article.

## **20 MINUTES**

Plan du site

Notre charte

Journal PDF

Archives La 21<sup>e</sup> Minute

Publicité

20 Minutes Média Panel des lecteurs

2minbooks

Charte des commentaires

## **SERVICES** Distribution

Horoscope

Recette de cuisine **Promos Shopping** 

Code promo Nike

Code promo Spartoo Jeux gratuits

Mots fléchés

Solitaire Puzzle

Mots croisés

Sudoku









NOUS CONTACTER

La fréquentation de 20 Minutes est certifiée par l'ACPM © COPYRIGHT 20 MINUTES

**MENTIONS LÉGALES**