

**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 ».

**Assurance Maladie** @ameli\_actu

Quelle est l'origine du mal de #dos ? #lebonmouvement

09:47 - 21 nov. 2017

2 22 18

**>> 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](mailto:contribution@20minutes.fr). Vos témoignages serviront à la rédaction d'un futur article.**

MOTS-CLÉS : Sport, Société, dos, témoignage, douleur

## 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

2.3M 2.2M 106K

BOT 20 MINUTES  
 NOUS CONTACTER

La fréquentation de 20 Minutes est certifiée par l'ACPM

