

Vrai ou faux ?

Rien ne peut
soulager le mal
de dos.

Faux

Apprendre à mieux utiliser son corps peut soulager le dos. Par exemple, en prenant l'habitude de faire travailler davantage ses jambes et son bassin, en aménageant sa voiture et son poste de travail, ... Il n'est jamais trop tard pour prendre les bonnes mesures au quotidien !

Tout savoir sur l'application Activ'Dos

