

Livre

**Auteur(s)** : Srour, Frédéric (Auteur) ;Teyras, Emmanuelle (Illustrateur)

**Titre(s)** : SOS mal de dos : les bons gestes et les bonnes postures / Frédéric Srour ; illustré par Emmanuelle Teyras.

**Editeur(s)** : Paris : First Editions, 2020.

**Collection(s)** : (Le guide illustré).

**Autres** : 1 vol. (127 p.) . illustrations en couleur . 27 x 19 cm

**Résumé** : Un guide anti-douleurs chroniques illustré qui explique comment prévenir ou guérir les maux de dos. Accompagnant ses conseils de notions d'anatomie, l'auteur liste les situations à risque, tant dans la vie domestique (à la maison, pendant les loisirs, notamment sportifs) que professionnelle et expose les exercices, gestes et postures adaptés pour faire disparaître les douleurs quotidiennes.

**Notes** : Lexique. - Tout public.

**Sujet(s)** : Dorsalgie \*\* Prévention ;Dorsalgie \*\* Thérapeutique par l'exercice

**Public** : Facile à lire

**Niveau de lecture** : Facile à lire - niveau 2 ;



## Exemplaires

| Espace   | Localisation  | Cote      | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine         |
|----------|---------------|-----------|-------------|---------------|------------------------|
| Le salon | Facile à lire | 616.7 SRO | Prêt normal | Disponible    | Saint-Brieuc - Malraux |

---