



Sommaire



Avant-propos	14
Introduction	
Mal de dos, douleurs, arthrose, une réalité planétaire	18

Partie 1

COMPRENDRE l'origine de vos douleurs

Chapitre 1	
Le corps ou les lois de l'équilibre	24
Chapitre 2	
À l'origine, un schéma moteur	30
Chapitre 3	
Comprendre le principe des chaînes musculaires	39
Chapitre 4	
L'influence de la position assise sur la posture	50
Chapitre 5	
Respiration et posture	59
Chapitre 6	
Inflammation, douleurs et <i>trigger points</i>	62
Chapitre 7	
Mieux comprendre l'arthrose	81
Chapitre 8	
Émotions et postures	85
Chapitre 9	
Les différents types de posture	92



Partie 2

AGIR sur les tissus et la posture

Chapitre 1
Apprendre à se masser soi-même112

Chapitre 2
Mobiliser et décompresser ses articulations119

Chapitre 3
Reprogrammer sa posture123

Chapitre 4
Renforcer la bonne posture par le gainage128

Chapitre 5
Votre programme pour un corps sans douleur en résumé131

Chapitre 6
Les grands principes de la nutrition anti-inflammatoire136

Chapitre 7
La nutrition anti-inflammatoire en pratique150



Partie 3

EN PRATIQUE : automassage, mobilisation et programmes

Automassages160

Mobilisations tractées188

Mobilisations articulaires200

Programme court posture 1208

Programme long posture 1214



Récapitulatif des programmes de la posture 1224

Programme court posture 2226

Programme long posture 2232

Récapitulatif des programmes de la posture 2242

Programme court posture 3244

Programme long posture 3248

Récapitulatif des programmes de la posture 3258

Programme court des postures secondaires 4 et 5260

Programme long des postures secondaires 4 et 5262

Récapitulatif des programmes des postures secondaires 4 et 5268

Gainage269

Les réponses à vos questions276

Les ressources utiles281

Bibliographie283

À propos de l'auteur285

