

Lecture / « Le mal de dos » Ed. Médecine et hygiène

Le mal de dos

Planète Santé, Collection J'ai envie de comprendre, Par Stéphane Genevay et Elisabeth Gordon, Editions Médecine et Hygiène, Genève, juillet 2014, 126 pages

Le mal de dos est très largement répandu : 8 personnes sur 10 ont « un tour de reins » au cours de leur vie. Notre dos est en effet une mécanique complexe et il faut peu de choses pour la dérégler. Fort heureusement, dans la majorité des cas, la lombalgie commune et les douleurs qui l'accompagnent cessent au bout de quelques jours ou de quelques semaines. Mais elle peut aussi récidiver ou s'installer et devient parfois un véritable handicap.

Notre dos peut subir bien d'autres troubles. Certains, comme la hernie discale ou la sciatique, surviennent à tout âge. D'autres, dus à une mauvaise ossification des vertèbres, touchent surtout les adolescents et les jeunes adultes. D'autres encore, liés au processus de vieillissement, affectent les personnes âgées.

Grâce à sa présentation claire et à son langage simple, ce cinquième volume de la série « J'ai envie de comprendre... » répond aux questions fréquentes que l'on se pose à propos de son dos. Il donne des conseils pour le protéger, tout en bousculant certaines idées reçues.

Les auteurs

Elisabeth Gordon Journaliste scientifique et médicale. Auteur, de « J'ai envie de comprendre... le sommeil » aux Editions Médecine et Hygiène, collection Planète Santé.

Stéphane Genevay Dr Stéphane Genevay, médecin adjoint au Service de rhumatologie des Hôpitaux universitaires de Genève, responsable de la consultation spécialisée du rachis.

Site internet des [Editions Médecine et Hygiène](#)