



## ***POUR EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS***

**Bernadette de GASQUET**

**En librairie le 3 mars 2016**

### **LE LIVRE**

---

Mal de dos, mal du siècle. Inconfortablement assis dans des sièges mal adaptés, devant nos écrans ou notre assiette, nous multiplions les erreurs au quotidien : mauvaises postures, mauvais portage... Et les remèdes peuvent se révéler pires que le mal : avec de mauvais abdos et des exercices standardisés au fil des modes, la gymnastique que nous nous imposons, méconnaît les règles de la biomécanique et risque d'aggraver les douleurs, voire d'en provoquer des nouvelles !

La méthode évidente et pourtant novatrice du **Dr Bernadette de Gasquet**, fondée sur la biomécanique, le yoga et l'imagerie médicale, tient en quelques principes essentiels ;

- prendre conscience que tout part du bassin et du périnée,
- sentir sa verticalité pour se grandir,
- bannir les mouvements de gymnastique qui ne tiennent pas compte de notre morphologie,
- adopter les bonnes postures.

Et avec 400 photos et schémas, elle nous propose :

Des dizaines d'exercices pour agir sur le gainage abdominal et favoriser le maintien, et de trouver à chaque fois le geste juste en tenant compte de sa morphologie, mais aussi des postures anti douleur très efficaces, des auto-massages et des massages par un proche.

### **L'AUTEUR**

---

Après l'accouchement avec *Bien-être et maternité* (Albin Michel), les abdos avec *Abdos, arrêtez le massacre* (Marabout), et le travail du périnée, *Périnée arrêtez le massacre* (Marabout) le **Dr Bernadette de Gasquet**, médecin, et professeur de yoga, révolutionne véritablement l'approche du mal de dos.

Une véritable éducation physique personnalisée applicable au quotidien, sans matériel sophistiqué.

**Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79**  
[cmamoumani@gmail.com](mailto:cmamoumani@gmail.com)

**Contact Albin Michel : Émilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95**  
[emilie.corbineau@albin-michel.fr](mailto:emilie.corbineau@albin-michel.fr)