

**Sud-Luxembourg** / Initiative itinérante, par cycle de 4 jours

# L'école du dos veut prévenir

Ah, mon dos ! Le mal du siècle, dit-on. Un des maux, en tout cas. C'est pour prévenir, voire remédier aux douleurs dorsales qu'une école du dos vient d'être créée dans le Sud-Luxembourg. En se basant sur la statistique que huit personnes sur dix seront confrontées au cours de leur vie à au moins un épisode de douleur au dos.

Ce sont deux kinés et un kiné-ostéopathe (Jean-François Boudry, Michel Dupont et Marie-Noëlle Lamotte) qui ont mis sur pied cette école, mûrie depuis deux ans. « *Il n'en existe pas de semblable ailleurs, disent-ils, car nous visons prioritairement la prévention, même*

*pour les enfants. Un important volet des cycles de formation est donc consacré à la protection et à la bonne attitude à adopter pour la colonne. La prévention secondaire vise par ailleurs à limiter la fréquence des douleurs au dos. Un autre volet porte sur l'apprentissage du verrouillage du dos, en se constituant une ceinture de muscles, véritable arme protectrice, ainsi qu'aux exercices de relaxation et de stretching.* » Parties théorique et pratique se complètent dès lors.

Pour pouvoir participer à cette « école », un certificat médical est requis. En début et en fin de cycle, un test d'évaluation de

la colonne sera réalisé et transmis au médecin traitant.

L'école se veut itinérante et se déplace selon les demandes dans la province, en fonction des réservations par groupe ou individuelles, mais regroupées. Douze personnes sont intégrées dans chaque cycle de quatre soirées, de 18h30 à 21h, pour un coût de 70 euros.

Un cycle est actuellement en cours à la clinique d'Athus, un autre suivra en janvier. Chaque cycle porte sur quatre jeudis. ■

**JEAN-LUC BODEUX**

Infos : 0495-23.57.59 ou 0485-93.12.57, de 8 à 16h, ou [www.ecoledudosudulx.be.ma](http://www.ecoledudosudulx.be.ma).