

- Lisez le document, associez chaque photo avec un paragraphe :



Forum santé Santé Médicaments Sport Beauté Forme Rechercher

Jonathan
Bonjour à tous ! J'ai 40 ans, j'adore le sport mais j'ai souvent mal au dos. Je suis allé chez mon médecin, j'ai lu des articles, j'ai fait des recherches pour comprendre le problème et trouver une solution, mais sans résultat. Je suis inquiet.

Vincent
Salut Jonathan, moi aussi, j'ai eu mal au dos l'année dernière. Alors, je suis allé voir un médecin spécialiste du dos pour faire des exercices. Maintenant, j'utilise l'application « Activ' Dos » et je fais mes exercices à la maison. J'utilise aussi cette application pour muscler mon ventre, mes bras et mes jambes. J'ai pu recommencer mon activité préférée, le jogging. Faire du sport, c'est agréable ! Je me sens bien !

Jonathan
Moi, j'adore le ski mais aujourd'hui, je ne peux pas skier. Sans cette activité, je suis malheureux... Je vais prendre rendez-vous chez un spécialiste du dos ! Merci pour ce message positif ! 😊

Sophie
Moi, j'ai des problèmes de sommeil. Je dors 4 heures par nuit, donc j'ai mal à la tête, j'ai mal aux yeux. Je suis fatiguée et stressée.

Anais
Moi aussi, j'ai eu des problèmes de sommeil. J'ai lu des messages sur des forums... mais je n'ai pas trouvé de bons conseils. Je suis allée chez le médecin mais je n'ai pas voulu prendre de médicaments. Alors, j'ai utilisé une application de relaxation « Petit bambou ». J'ai fait des exercices de respiration. J'ai appris à respirer par le nez et par la bouche, avec une main sur le ventre et j'ai retrouvé le sommeil.

Sophie
Je suis contente pour toi ! Et merci pour ces informations ! Je vais tester la relaxation ! Enfin, une solution !