

Préface

Je jouais au football, dans ma jeunesse. Plutôt avec fougue. Résultat : lésion des ligaments croisés. À l'époque, on ne m'opère pas. Des années plus tard, après une bonne journée de ski, me voilà sur un quai à courir pour attraper un train. Je m'effondre, genou déboîté. Cette fois, je suis bon pour l'opération. La date en est fixée.

Quelqu'un, grâce lui soit rendue, me conseille, avant l'opération, de consulter un certain docteur Benoît. Me voilà dans son cabinet. La singularité du Dr Yves Benoit est entière, pas de blouse blanche ni d'atmosphère hospitalière sévère, mais un chaleureux sourire, surtout celui du regard, et un interrogatoire clinique précis, minutieux, qui précède un examen rigoureux, sous tous les angles, debout, allongé, les bras en l'air, etc. « On va réduire l'inflammation, me dit-il, mais surtout, pas d'opération. »

C'était il y a quinze ans. Depuis, plus aucune rechute.

J'ai consulté régulièrement ce curieux médecin. Curieux aux deux sens du terme. Nous avons passé des heures, dans son bureau, à parler... anatomie. Il m'a expliqué les mouvements du corps humain et l'origine de la plupart des maux de dos. Justement ce qu'il va vous expliquer à vous dans les pages à venir. J'ai appris pourquoi, notamment, ces fameux ligaments croisés m'avaient trahi. Un problème de posture : j'étais congénitalement « tordu ». Bref, il m'a remis droit.

J'ai 71 ans. Je fus jusqu'en 2018 le PDG du groupement coopératif Système U. Le 12 octobre 2025, je suis nommé ministre des Petites et moyennes entreprises, du Commerce, de l'Artisanat, du Tourisme et du Pouvoir d'achat dans le gouvernement Lecornu II. Je sais une chose : si j'avais été opéré à l'époque du genou, conséquence d'un déséquilibre dû à une mauvaise conformation et non pas cause intrinsèque, j'aurais sans doute éprouvé beaucoup de mal à mener la vie active qui fut la mienne. Je consacre mon temps en ce moment particulier au service public, et suis très heureux de dire ici que si ce livre contribue au

LOMBALGIES LA SOLUTION !

bien-être de tous, en ne compromettant pas les comptes souffrants de l'Assurance Maladie, il mérite une place majeure parmi les livres de soins. Vivre longtemps et en meilleure santé possible, donc autonome, avec un corps qui aura bien conservé sa posture après des événements traumatiques de toute nature, voilà l'enjeu.

Prenez soin de vous.

Paris, janvier 2026
Serge Papin

