

10 conseils pour ne plus avoir mal

Malmené par une vie trop sédentaire, des positions mal adaptées et des stress à répétition, notre dos souffre. Voici dix conseils pour le ménager sans se prendre la tête.



JPL / ZEFA / CORBIS

2 Je m'assois correctement pour regarder un film

La position décontractée au fond d'un canapé un peu mou, c'est cool, mais redoutable. Le bas du dos doit, en effet, toujours être bien calé au fond du canapé ou du fauteuil, quitte à glisser un petit coussin pour combler le creux des reins. Préférez aussi les modèles qui vous permettent de garder les jambes pliées à 90°. Vous l'avez compris : les sièges trop bas ne sont pas conseillés.



GETTY IMAGES

1 Je me sers davantage de mes genoux

Quelle position adoptez-vous spontanément pour faire votre lit ou ramasser un objet par terre ? Vous vous pliez en deux au niveau de la taille en gardant les jambes tendues ? Attention, ce geste sollicite beaucoup les disques lombaires. Si vous voulez les épargner, prenez l'habitude de plier les genoux, ou d'en fléchir un et de poser l'autre à terre, avant de vous pencher.

IL NOUS RACONTE



RÉGIS, 38 ANS

DEPUIS QUE J'AI MAIGRI, MON MAL DE DOS S'EST DÉFINITIVEMENT ENVOLÉ

Informaticien, je passais de nombreuses heures devant mon ordinateur depuis des années et j'avais atteint 94 kilos. Mais, depuis mon déménagement et les travaux que j'ai réalisés dans ma maison, j'ai commencé à maigrir. Encouragé, j'ai fait un peu attention à ce que je mangeais à la cantine et finalement, j'ai réussi à perdre dix kilos. J'ai alors eu la surprise de voir complètement disparaître ce fichu mal de dos qui se réveillait en fin de journée.



CORBIS

3 Je vais voir un ostéo une fois par an

Même si on fait attention, on finit par reprendre de mauvaises habitudes, qui déstabilisent notre équilibre vertébral. Il suffit de consulter un ostéopathe ou un chiropracteur une à deux fois par an pour corriger ces petits déséquilibres avant qu'ils ne déclenchent à nouveau des douleurs.



DES ENTREPRISES INVESTISSENT DANS LA PRÉVENTION

Accueillir des kinés sur les lieux de travail, c'est le choix que font certaines entreprises comme Air France ou Louis Vuitton. Leur but ? Réduire la fréquence du mal de dos chez leurs salariés, explique Jean-Louis Besse, kiné. Au programme : cours théoriques le matin pour savoir comment fonctionne la colonne vertébrale, exercices en situation l'après-midi. Le plus important, bien souvent, est d'apprendre à se positionner face à son ordinateur, à accomplir les gestes répétitifs indispensables... « Parfois, il suffit de déplacer un écran ou de régler une chaise pour faire disparaître la tension à l'origine des douleurs », remarque le spécialiste.



Je porte autrement mes courses

Tous les jours, on porte quelque chose : les courses, les dossiers, les enfants... Et cela ne va pas s'arrêter. Alors, apprenons à le faire sans nous faire mal. Si la charge est lourde, ne la portez pas à bout de bras mais contre vous, contractez le ventre avant de la soulever et pliez les genoux pour l'attraper. Attention aussi aux sacs à main trop lourds que l'on porte toujours du même côté. Allégez-les ou optez pour des modèles type sac à dos qui permettent de mieux répartir le poids.

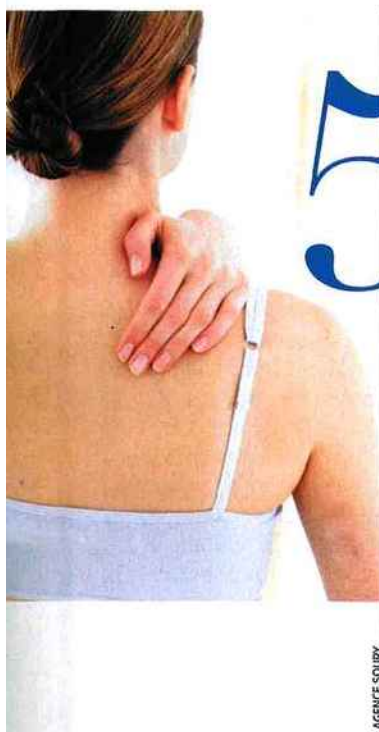
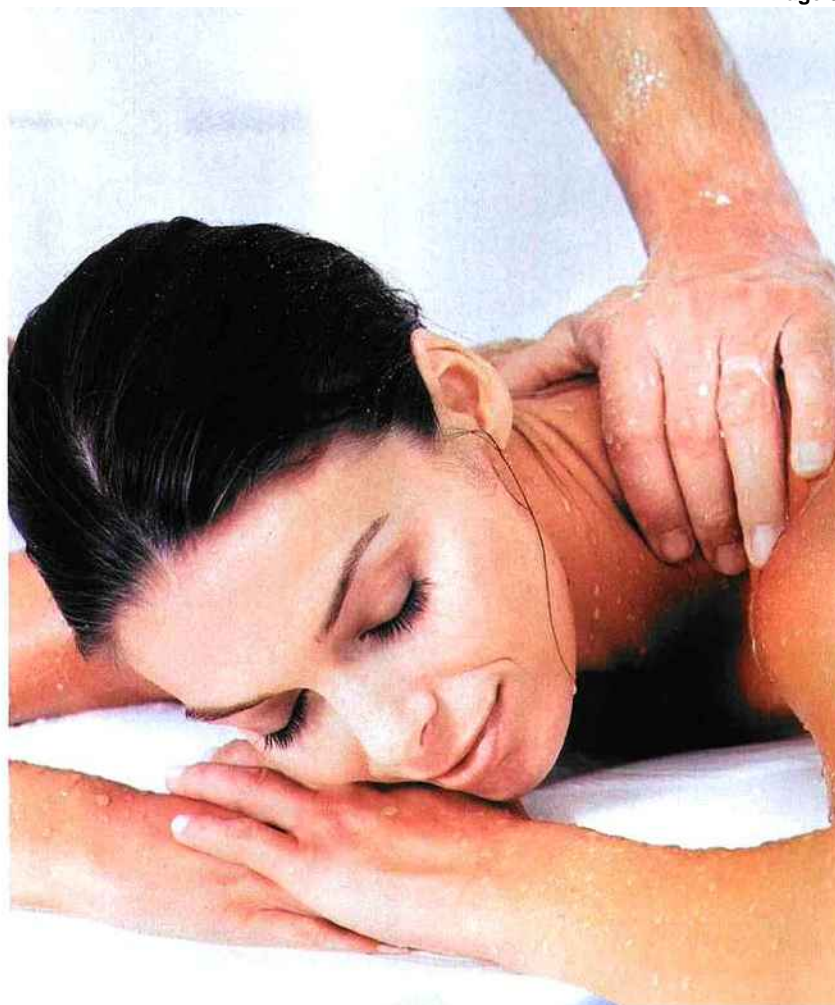
L'AVIS DU SPÉCIALISTE



Caroline Lambert,
chiropracteur

UNE PRISE EN CHARGE CHIROPRACTIQUE COMPORTE TROIS PHASES DE SOINS

Si vous êtes bloquée ou que vous avez mal, deux ou trois séances vous permettront de sortir de la crise : c'est le traitement de l'urgence. Mais si vous avez des facteurs de fragilité, la douleur risque de revenir dans un délai plus ou moins court. Des séances de correction des mauvaises attitudes, des postures inadaptées vous apporteront un soulagement durable. Viendra ensuite l'étape de stabilisation qui consolidera les acquis : davantage de souplesse et de mobilité pour mieux supporter les contraintes. Enfin, vous apprendrez des postures et des exercices de respiration qui vous aideront dans votre quotidien. La moitié des patients vus en période aiguë reviennent ensuite deux à trois fois par an pour entretenir leur hygiène vertébrale.



AGENCE SOURRY

J'apprends à mieux connaître mon corps

Si notre cerveau conserve la mémoire de ce que nous avons vécu, notre dos aussi s'en souvient. Une chute à l'âge de 15 ans, un accident de voiture, une activité sportive un peu traumatisante peuvent créer un déséquilibre de la colonne vertébrale. Et, des années plus tard, on se bloque toujours au même endroit... Le comprendre aide à trouver, avec le thérapeute, la meilleure façon de gérer sa fragilité. Il faut aussi observer les réactions de son corps aux traitements. Pour certaines, l'ostéo marche bien, d'autres ne sont détendues que par les massages... À vous de repérer ce qui vous convient !



K. VEY / JUMP

Je me détends après une grosse journée

Cela faisait des années que vous vous bloquiez le dos régulièrement ? Jusqu'au jour où vous êtes tombée sur un rhumatologue qui vous a convaincu de prendre le temps de le détendre chaque soir. C'est la bonne idée, en effet. Lorsque la journée a été « dure », allongez-vous sur le canapé, jambes repliées, bas du dos bien relâché, pendant au moins une demi-heure. Résultat garanti.



P. MARCHANT / GETTY IMAGES

Je m'offre une cure de thalasso

Si vous travaillez assise, vous faites peser en permanence deux fois et demi le poids de votre corps sur vos disques lombaires. Si, en plus, vous êtes facilement stressée et nerveuse, votre colonne crie « grâce » régulièrement. Une cure de thalasso « spécial dos » vous permettra de la bichonner, de vous faire masser et de vous détendre. Un bénéfice qui dure souvent plusieurs mois !



AGENCE SOURY

Je garde mon dos au chaud

Certes, cela ressemble un peu à un conseil de grand-mère... Mais c'est vrai ! Les muscles n'aiment pas du tout les courants d'air. Alors, les pulls courts et le dos à l'air quand il fait frisquet, il vaut mieux éviter.

LENTZ / JUMP



Je me remuscle

Plusieurs muscles participent au maintien de la colonne vertébrale. Pas étonnant qu'on ait mal au dos dès qu'on arrête le sport ! Les muscles spinaux (le long du dos) et les psoas (attachés sur les dernières vertèbres) forment une gaine protectrice. Et les abdos réduisent la cambrure des reins. De bons muscles limitent donc les déformations dorsales et la pression qui s'exerce sur les disques lors des efforts. Au début, faites-vous conseiller par un kiné ou un chiropracteur. Car les abdominaux, c'est bon pour le bas du dos, mais pas pour les cervicales si on les effectue avec la nuque cassée ! La nage indienne et le dos crawlé sont excellents.

TEST...TEST...TEST...TEST

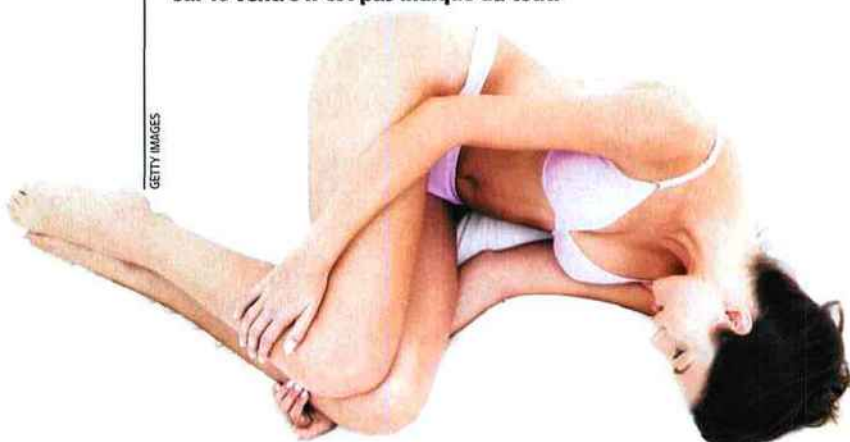
QUELS SONT VOS RISQUES DE RÉCIDIVE ?

- Vous vous ennuyez à votre travail.
- Vous avez des parents lombalgiques.
- Vous avez un net excédent de poids.
- Vous prenez facilement votre voiture.
- Vous regardez beaucoup la télévision.
- Vous avez eu un coup du lapin.
- Vous dormez sur le ventre.
- Vous êtes très nerveuse

Plus de 3 réponses positives : attention dos fragile !

J'adopte une bonne position pour dormir

La position couchée permet aux disques intervertébraux de reconstituer leur pression interne. Certaines postures les détendent davantage encore. L'idéal : s'allonger sur le côté, une jambe repliée, ou les deux. Dormir sur le ventre n'est pas indiqué du tout.



GETTY IMAGES