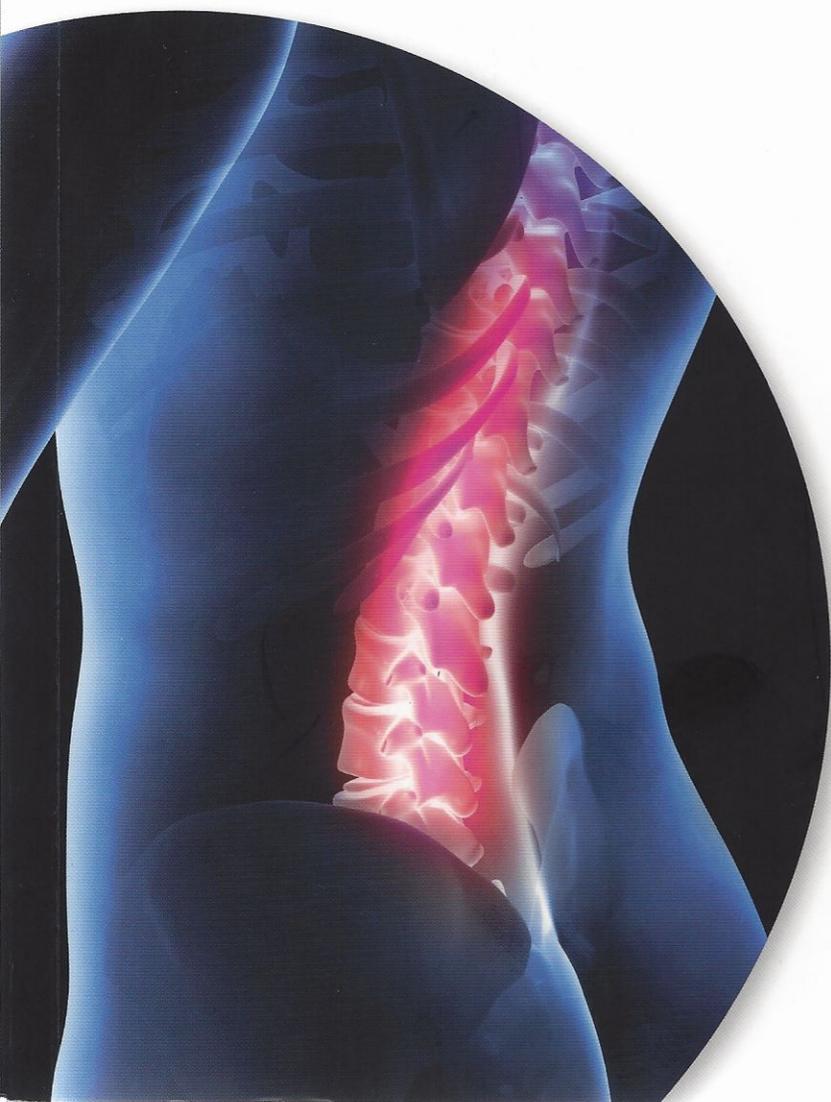


Prévenir et soigner le mal de **DOS**

les exercices × les postures × les solutions anti-douleur



LAROUSSE

AMÉLIORER VOTRE POSTURE

Il n'existe pas UNE posture idéale, puisque les humains sont tous de taille et de morphologie différentes. La posture idéale est celle dans laquelle votre dos subit le moins de contraintes et où votre colonne vertébrale est naturellement et élégamment courbée.

Debout ou assis, les muscles de votre dos doivent être relâchés, et votre colonne vertébrale doit former une légère courbure en S.

BONNE POSTURE DEBOUT

En station debout, votre corps doit être symétrique, aligné des deux côtés et d'avant en arrière (**voir ci-contre**). La bonne posture impose moins de contraintes sur la colonne vertébrale, par conséquent l'usure est moindre.

L'activité musculaire, la position du corps, au repos ou en mouvement, déterminent la forme physique et l'équilibre mental.

MAUVAISE POSTURE DEBOUT

En référence à la dorsalgie, on parle de mauvaise posture lorsque la colonne vertébrale subit des contraintes inutiles. Cependant, si le terme « mauvaise posture » renvoie souvent à une « posture avachie », une posture trop raide peut nuire à votre dos (**voir page de droite, en bas**) car elle entraîne des tensions musculaires voire réduit votre capacité respiratoire. À la longue, le dos devient plus sensible aux traumatismes et aux douleurs car les muscles, les ligaments, les disques intervertébraux et les articulations vertébrales subissent des contraintes répétées.

CORRIGER UNE MAUVAISE POSTURE

Si vos épaules et votre nuque sont douloureuses, relâchez ces muscles, puis évitez d'être voûté ou tendu. Si vous êtes en surpoids, cela augmente la contrainte sur la colonne vertébrale, car votre bassin bascule anormalement vers l'avant, ce qui a pour effet de déplacer votre centre de gravité plus en avant encore. En conséquence, les muscles de votre dos doivent compenser, ce qui augmente la compression de la région lombaire. Il est donc important de perdre du poids et de renforcer les muscles stabilisateurs.

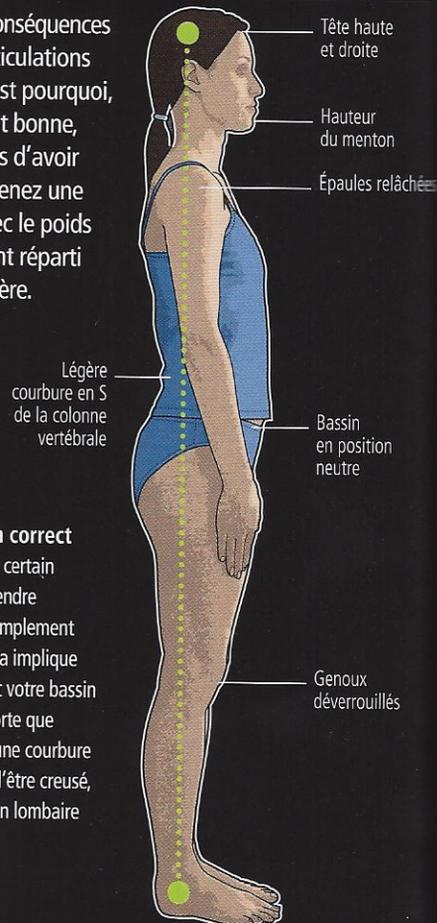
Si vous avez du mal à suivre un régime alimentaire, essayez de faire davantage d'exercice physique, par exemple en allant au travail à pied ou en vélo, plutôt qu'en voiture. Quand vous commencerez à perdre du poids, votre posture s'améliorera.

Si vous êtes enceinte, le poids de votre bébé ajoute une charge supplémentaire sur votre colonne vertébrale. Une bonne posture est donc indispensable. Ramenez votre abdomen vers l'arrière pour réduire la courbure lombaire et basculez les fesses afin que votre centre de gravité soit au-dessus des hanches. Lorsque vous êtes debout, évitez de verrouiller les genoux pour ne pas accentuer la courbure lombaire et ainsi risquer une dorsalgie.

Des irrégularités au niveau des pieds et des chevilles peuvent également entraîner une mauvaise posture, qui peut être corrigée grâce à des orthèses (**voir page de droite, en haut**). Évitez également de porter des talons hauts car ils accentuent la courbure de la colonne vertébrale, ce qui peut engendrer un mal de dos.

POSTURE DEBOUT

La posture a des conséquences directes sur les articulations et les muscles. C'est pourquoi, si votre posture est bonne, vous risquez moins d'avoir mal au dos. Maintenez une posture droite, avec le poids du corps également réparti à l'avant et à l'arrière.



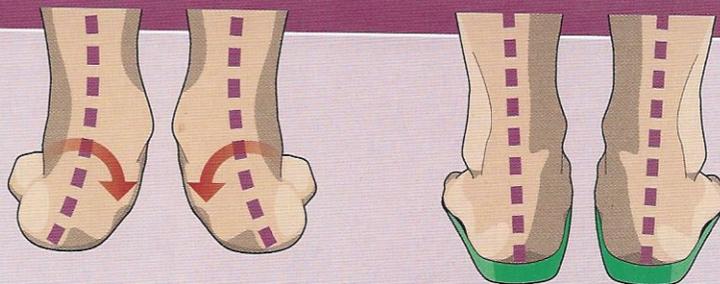
Angle pelvien correct

Il peut falloir un certain temps pour réussir à prendre cette position. Pensez simplement à basculer le bassin. Cela implique de placer consciemment votre bassin en position neutre de sorte que le bas du dos présente une courbure légère normale au lieu d'être creusé, ce qui met alors la région lombaire sous tension.

ORTHÉTIQUE

L'orthétique est la branche de la médecine qui traite de la conception, de la fabrication et de l'adaptation de dispositifs (orthèses) destinés à soutenir et à rectifier les malformations congénitales ou acquises des membres et du torse. Ces orthèses se présentent sous différentes formes, comme des genouillères, des corsets ou des semelles.

La pronation excessive, affaissement du pied vers l'intérieur à cause duquel les articulations du genou et des hanches ne sont plus alignées, est le problème le plus fréquemment corrigé avec des orthèses. Elle provoque des douleurs dans le bas du dos et les muscles surcompensent cette faiblesse. Une chaussure de correction personnalisée peut permettre de réaligner les articulations et d'atténuer la tension ainsi que la gêne.

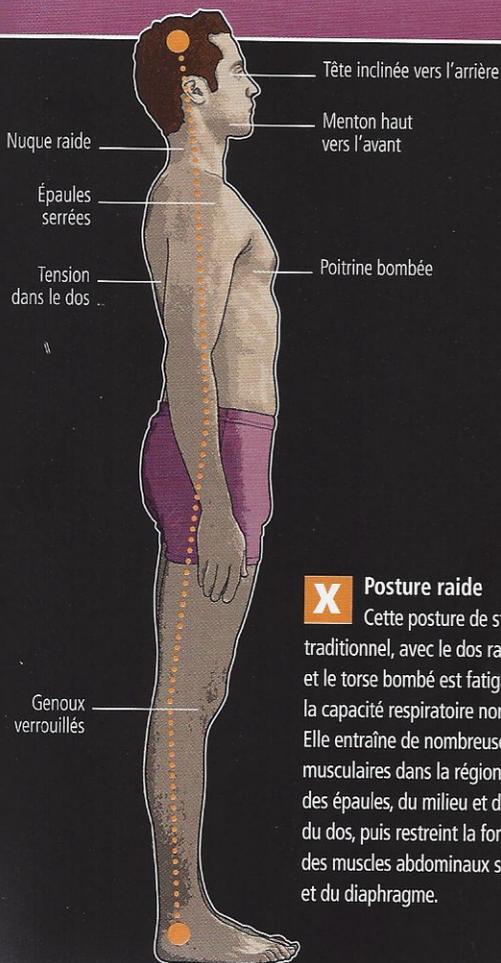


Pronation excessive (hyperpronation)

Ici, la voûte plantaire a disparu, provoquant un affaissement du pied vers l'intérieur. Il en résulte un mauvais alignement des ligaments, des muscles et des tendons des pieds, des jambes et du dos. Sans traitement, des problèmes peuvent survenir au niveau des pieds et du dos.

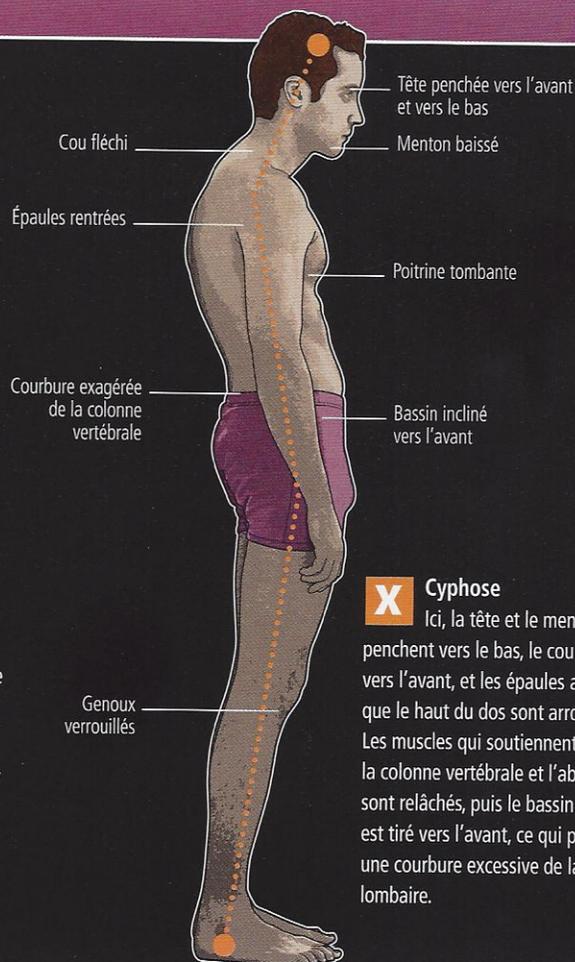
Pronation corrigée

Les semelles orthopédiques permettent de rectifier le mauvais alignement et de soutenir correctement le pied. Elles peuvent être achetées sans ordonnance ou faites sur mesure.



X Posture raide

Cette posture de style militaire traditionnel, avec le dos raide et droit, et le torse bombé est fatigante et limite la capacité respiratoire normale. Elle entraîne de nombreuses tensions musculaires dans la région de la nuque, des épaules, du milieu et du bas du dos, puis restreint la fonction des muscles abdominaux supérieurs et du diaphragme.



X Cyphose

Ici, la tête et le menton penchent vers le bas, le cou plonge vers l'avant, et les épaules ainsi que le haut du dos sont arrondis. Les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale et l'abdomen sont relâchés, puis le bassin est tiré vers l'avant, ce qui provoque une courbure excessive de la région lombaire.

BONNE POSTURE ASSISE

La position assise, à la longue, peut déclencher des douleurs dans le bas du dos car elle impose plus de contraintes sur la colonne vertébrale que la marche ou la course. Une posture assise correcte réduira donc les contraintes supportées par le dos.

SE DÉTENDRE SUR UNE CHAISE

Une bonne posture assise ne signifie pas être raide et droit des heures durant. Vous devez vous relâcher afin d'éviter les contractions musculaires. Toute personne assise droite comme un « i » glissera progressivement dans une position relâchée, voire avachie.

Lors de la détente, choisissez une chaise confortable ; elle doit vous permettre de changer de posture afin d'éviter les tensions musculaires. Des coussins placés au niveau de la région lombaire soutiendront votre colonne vertébrale.

S'ASSEOIR À UN BUREAU

La plupart des employés de bureau doivent rester assis une bonne partie de la journée. Si tel est votre cas, utilisez une chaise ergonomique (voir p. 46-49) afin d'éviter l'apparition de douleurs dorsales et cervicales ainsi que de maux de tête, puis étirez-vous régulièrement (voir p. 42-43).

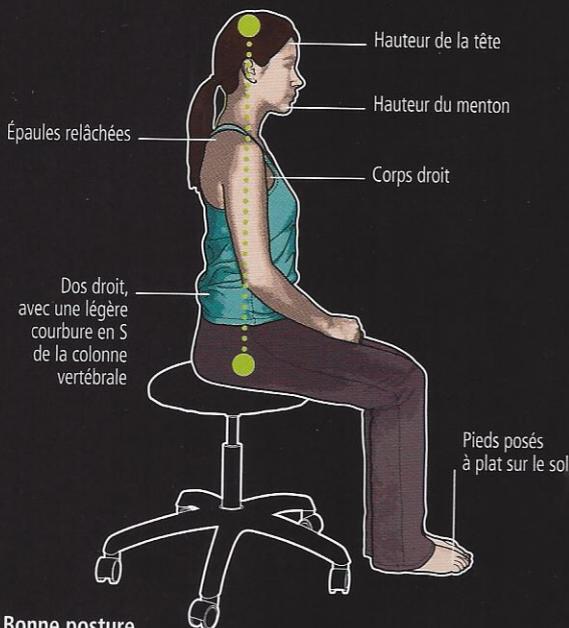
ALIGNEMENT DE LA TÊTE ET DE LA NUQUE

Lorsque vous êtes assis, si vos épaules sont rentrées et que vous inclinez la tête en avant, les muscles du haut du dos, des épaules et de la nuque risquent de fatiguer rapidement. Des douleurs cervicales ou des maux de tête peuvent alors apparaître. Lorsque votre nuque est tendue, ou que vous tenez votre tête vers l'avant avec le menton levé, essayez de réduire la courbure au niveau cervical en tirant votre menton vers l'arrière puis en plaçant le sommet de votre crâne au point le plus haut. Les exercices de rétraction de la nuque (voir p. 80) réduisent la tension en faisant porter le poids de votre tête sur la colonne vertébrale afin que les muscles de la nuque aient moins d'efforts à fournir.

POSTURE ASSISE

Être assis impose plus de contraintes au dos qu'être debout et nous sommes nombreux à tenir cette position une grande partie de la journée. C'est pourquoi il est essentiel de prendre

de bonnes habitudes afin d'éviter les douleurs cervicales et dorsales. Assis, il est très facile de s'avachir. Si tel est le cas, faites l'effort de vous rasseoir correctement.



Bonne posture

Être bien assis maintient les os ainsi que les articulations dans le bon alignement et réduit la pression sur la colonne vertébrale. Apprenez à être conscient de votre posture, en particulier si vous devez rester assis pendant de longues périodes.

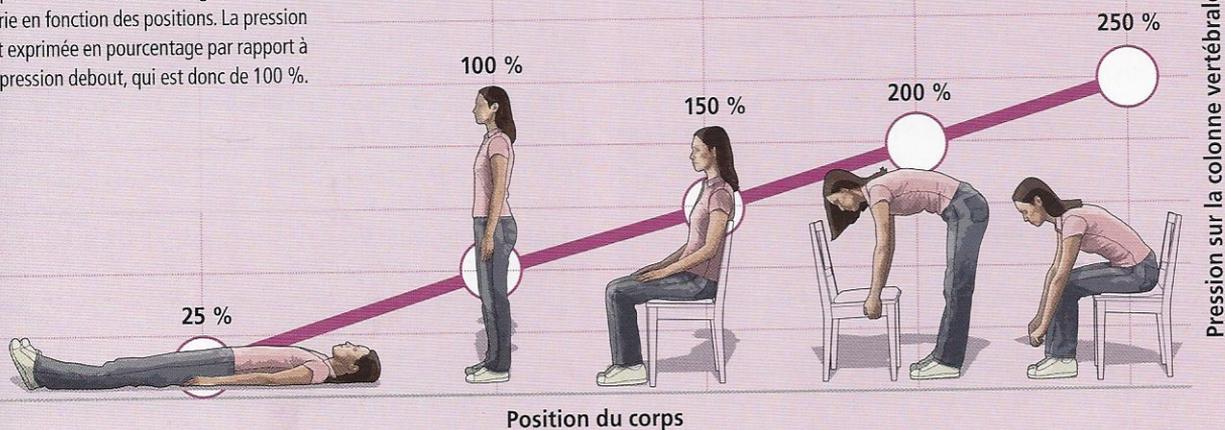


Mauvaise posture

L'avachissement est l'une des mauvaises postures les plus fréquentes. En plus de limiter la capacité respiratoire en compressant le diaphragme, il entraîne des douleurs musculo-squelettiques, des dorsalgies, des douleurs articulaires et des céphalées de tension.

PRESSION SUR LA COLONNE VERTÉBRALE

Les postures ci-dessous montrent comment la pression exercée sur la région lombaire varie en fonction des positions. La pression est exprimée en pourcentage par rapport à la pression debout, qui est donc de 100 %.



TECHNIQUE ALEXANDER

L'objectif de cette technique est de traiter et de prévenir un certain nombre de problèmes physiques en améliorant la posture. Elle s'appuie sur le relâchement des muscles, en particulier de la nuque et des épaules, puis sur l'adoption de postures qui entraînent le moins de contraintes possible sur la colonne vertébrale.

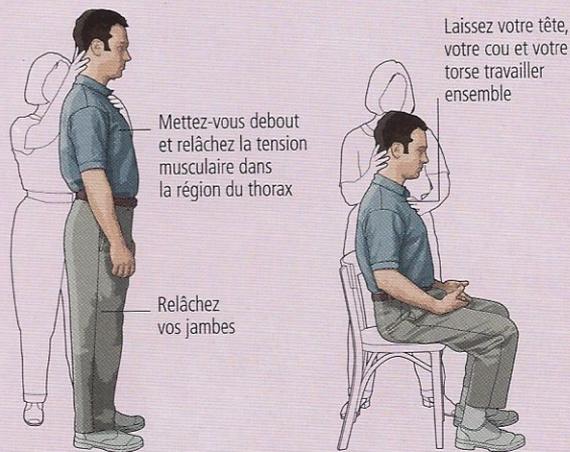
L'acteur Frederick Matthias Alexander a mis cette technique au point après avoir perdu sa voix, progressivement et sans raison apparente, lors de ses représentations. Il s'était rendu compte qu'il avait tendance à tirer sa tête vers l'arrière et vers le bas avant de monter sur scène, ce qui avait pour effet de lui couper la voix. Il comprit alors que la posture agissait en permanence sur la physiologie et la psychologie.

Un formateur compétent en technique Alexander vous apprendra comment vous débarrasser de mauvaises habitudes posturales devenues une seconde nature. Il vous montrera des techniques conçues spécialement pour votre propre posture, à mettre en œuvre au quotidien. Les séances peuvent durer de quelques semaines à une année entière.

Une séance ne suffira pas pour éliminer les problèmes les plus graves, comme une hernie discale ou un syndrome des facettes articulaires, mais elle peut soulager les « nerfs coincés » en leur ménageant plus d'espace. Cependant, lorsqu'une crise aiguë est terminée, cette technique aide à prévenir la récurrence. Elle est particulièrement efficace pour éviter les douleurs posturales, et si vous êtes âgé, elle peut contribuer à éviter les crises de lombalgie aiguës en vous enseignant comment positionner correctement votre dos.

La technique en pratique

Votre formateur vous aidera à éliminer vos défauts posturaux en étudiant la façon dont vous vous tenez lorsque vous êtes assis, debout, ou que vous bougez. Il adaptera ensuite ses conseils en conséquence et vous fera travailler assis, debout ou allongé, selon ce qu'il juge nécessaire. Il vous incitera à imaginer que l'on vous tire vers le haut par le sommet du crâne.



Posture debout

Debout, gardez votre colonne vertébrale droite. Évitez de vous pencher vers l'avant et de tirer votre tête vers l'arrière.

Posture assise

Adoptez une posture assise correcte, en favorisant la bonne courbure au niveau de la nuque, du milieu du dos et de la région lombaire.

EXERCICE PHYSIQUE ET SPORT

L'exercice physique est essentiel à la santé de votre dos. Pratiqué régulièrement, il permet de garder les articulations souples et de renforcer les muscles. Grâce à lui, votre colonne vertébrale sera plus mobile.

Des études ont montré que les personnes en forme physiquement sont en meilleure santé et plus résistantes aux douleurs et aux lésions dorsales. Des étirements et des exercices de renforcement musculaire (**voir p. 68-121**) pratiqués de façon régulière permettent de parfaire votre forme physique générale en développant la puissance et la mobilité de vos muscles. Une bonne stabilité associée à un mouvement fonctionnel correct de l'abdomen et du tronc (muscles stabilisateurs) est très utile pour améliorer votre posture. La pratique régulière du sport améliore votre forme physique et votre endurance, fait ralentir votre rythme cardiaque et baisser la tension artérielle, brûle les graisses, puis évacue la tension, réduisant ainsi les risques de douleurs cervicales et dorsales.

PRINCIPALES CAUSES DE BLESSURES

Le secret pour éviter de vous blesser est d'écouter votre corps et de ne pas en faire trop. Les principales causes de blessures dans le cadre de la pratique sportive sont les suivantes :

- **Manque d'échauffement** : les muscles sont moins réactifs et plus sensibles à la contrainte.
- **Surentraînement** : il augmente le risque de blessure chronique en imposant une pression constante à l'organisme.
- **Charge excessive** : elle exerce sur les tissus de l'organisme des forces auxquelles ils ne sont pas préparés.
- **Mauvaise technique** : elle entraîne des surcharges sur les tissus de l'organisme, en particulier si elle est répétée.
- **Manque de précautions** ou non-respect des règles de pratique sportive : ils augmentent le risque d'accident.
- **Accident** : souvent le résultat d'une collision ou d'un choc, il est généralement brutal.
- **Équipement inadapté** : le corps n'est ni soutenu, ni protégé des chocs comme il convient.
- **Blessure récurrente** : elle peut affaiblir l'organisme et le rendre plus sensible aux autres lésions.
- **Facteurs génétiques** : ils sont intrinsèques (n'appartiennent qu'à vous) et influent sur la forme et la structure de vos articulations.
- **Faiblesse et déséquilibre musculaires**, y compris une mauvaise stabilité : tout cela peut entraîner des contractures.
- **Manque de souplesse** : il diminue l'amplitude de vos mouvements et limite certaines capacités de votre corps.
- **Laxité articulaire** (si vous en souffrez, vous le savez déjà) : elle rend difficile la maîtrise et la stabilisation des articulations.

QUELLE SORTE D'EXERCICES FAUT-IL FAIRE ?

Le type d'exercices dépend de vos préférences et de vos besoins personnels. Tous sont bons, mais pour tirer le meilleur parti de votre programme, il est conseillé de varier l'intensité cardiaque des exercices choisis. Ceux qui sollicitent beaucoup le muscle cardiaque, comme courir ou sauter à la corde, ne ménagent pas les articulations, en particulier celles des genoux. Des exercices moins violents sont peut-être préférables, comme la marche rapide, le step ou l'utilisation de poids et d'haltères. La natation, le yoga et le Pilates, de faible intensité, sont parfaits pour améliorer la santé et la souplesse de votre dos.

CHOISIR LE BON MATÉRIEL

Un équipement inadapté augmente les risques de blessures. Lors de l'achat de matériel, souvenez-vous que :

- Les chaussures doivent être adaptées au sport que vous pratiquez en apportant un bon soutien et un amorti suffisant à vos pieds et à vos chevilles. Demandez conseil à un spécialiste et n'achetez jamais sans essayer.
- Les vêtements doivent être fabriqués dans une matière adaptée à vos besoins, comme un tissu respirant pour la pratique sportive par temps chaud, ou isolant en cas de temps froid et humide.
- Le matériel propre à un sport, comme un vélo, une raquette ou des skis, doit être adapté non seulement à votre taille et à votre poids, mais également à votre niveau.

COMMENT ÉVITER DE SE BLESSER ?

Avant de vous lancer, vérifiez que vous avez les chaussures, les vêtements et le matériel appropriés (**voir ci-dessus**). Lorsque vous êtes prêt, commencez par 10 minutes d'échauffement (**voir page de droite, en haut**), essentiel pour assouplir les muscles tendus. L'échauffement prépare l'organisme à l'effort, aussi bien mentalement que physiquement ; le négliger, c'est donc augmenter le risque de blessure.



Chaussures de sport

Il est essentiel d'acheter des chaussures adaptées au sport choisi, car le soutien et l'amorti du pied varient en fonction du type de chaussures.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

Un bon échauffement prépare l'organisme à l'effort et réduit le risque de blessure. Chaque séance d'échauffement doit comprendre les éléments suivants :

■ **Exercices de faible intensité cardiaque** : ils font travailler tout le corps, et non une région en particulier. Ils consistent en de grands mouvements comme se lever, s'accroupir et se relever, puis en des mouvements balistiques, avec les poids ou les haltères. Ils augmenteront progressivement votre rythme cardiaque et votre débit sanguin, tout en échauffant vos muscles en douceur et en ménageant vos articulations. Commencez votre échauffement par 10 minutes de ces exercices.

■ **Exercices d'assouplissements légers** : si vous êtes resté inactif un certain temps, ils aideront votre corps à s'assouplir. Ils comprennent notamment des rotations des chevilles, des hanches, des poignets et des épaules, ainsi qu'un footing léger sur place. Leur durée et leur intensité dépendent de votre forme physique, l'idéal étant entre 5 et 10 minutes. Vous devez transpirer légèrement.

■ **Étirements dynamiques** : ils contribuent au conditionnement et à la souplesse des muscles. Mieux adaptés aux athlètes de haut niveau, ils ne doivent être exécutés qu'une fois retrouvée une certaine souplesse.

■ **Exercices spécifiques à un sport** : ils consistent en des activités et des exercices physiques qui se rapportent au sport choisi, et devraient être réalisés de façon plus intense que les premières étapes de l'échauffement.

Mouvement du corps entier

Des exercices de faible impact et de forte densité, comme ces squats (voir p. 87), sollicitent l'ensemble du corps et font travailler des groupes de muscles importants en douceur pour les articulations.



EXERCICES D'ÉTIREMENTS

Les étirements sont aussi importants que l'échauffement. Ils consistent à aider le corps à retrouver l'état dans lequel il était avant l'effort et peuvent atténuer les douleurs musculaires. Ne sautez jamais cette étape, qui doit comporter les éléments suivants :

■ **Marche légère** : elle permet au cœur de ralentir et de retrouver le rythme qu'il a au repos, fait descendre la température corporelle et contribue à l'élimination des déchets contenus dans les muscles, comme l'acide lactique. Elle doit durer 5 à 10 minutes après l'effort.

■ **Étirements statiques** : ils consistent à prendre et à maintenir une position qui étire un muscle pendant un temps donné. Ils aident à relâcher les muscles et les tendons, qui retrouvent ainsi leur amplitude normale. Limitez-vous à un ou deux étirements par groupe de muscles en maintenant la position 20 à 30 secondes à chaque fois. Attention de ne pas trop étirer, pour ne pas provoquer de lésion musculaire.

Étirements statiques

Ils consistent à détendre les muscles après l'effort. Essayez de vous étirer assis et debout afin de mobiliser un large éventail de muscles.



Si vous n'avez pas fait d'activité physique depuis quelque temps, consultez votre médecin avant la reprise. Fixez-vous des objectifs précis et réalistes, puis augmentez progressivement la durée et l'intensité de l'effort. Il est préférable de progresser lentement, mais sûrement.

REPRENDRE L'EXERCICE APRÈS UNE BLESSURE

Si vous êtes blessé, votre corps vous le fera savoir. Une douleur vive est indicatrice d'une lésion sévère, alors qu'une douleur sourde et lancinante signale généralement la survenue d'une blessure chronique. En cas de douleur, modifiez votre activité pour réduire la tension et reposez-vous. Si la douleur est récurrente, consultez votre médecin. Cependant, il est important

de reprendre un mode de vie actif dès que la douleur intense a disparu. Faire travailler votre dos est indispensable pour récupérer d'une dorsalgie aiguë et peut endiguer les douleurs chroniques. Après une crise aiguë, reprenez l'exercice dès que vous pouvez bouger sans douleur excessive. Si vous vous sentez raide et avez un peu mal, ne renoncez pas pour autant. Dans le présent ouvrage, certains exercices sont conçus pour atténuer les problèmes de dos, alors que d'autres sont plutôt des exercices d'entretien général (voir p. 68-121). Essayez de les faire une ou deux fois par jour. En cas d'impossibilité, faites-en moins mais une fois par jour minimum. Si vous n'êtes pas sûr de faire correctement les exercices proposés, demandez conseil à votre kinésithérapeute.

LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS

Pratiqué régulièrement, un programme d'étirements simples contribue à prévenir les crises de dorsalgie. Intégrez-le dans votre routine quotidienne, que vous fassiez ou non d'autres formes d'exercices.

En plus d'augmenter l'amplitude du mouvement, les étirements allongent et détendent les muscles, les rendant ainsi plus souples, ce qui contribue à éviter les blessures. L'idéal serait de pratiquer des étirements simples une ou deux fois par jour (**voir page de droite**). Ces exercices sont conçus pour prévenir les dorsalgies en augmentant la mobilité de votre colonne vertébrale et en réduisant la raideur et la pression sur les disques intervertébraux, les ligaments et les facettes articulaires. Détendez-vous, respirez profondément et régulièrement, inspirez avant chaque étirement, puis souflez en maintenant la position. Faites le même nombre d'étirements de chaque côté. À la moindre douleur, arrêtez et recommencez un autre jour.

QUAND S'ÉTIRER ?

Idéalement, tous les jours. Si vous prévoyez une séance quotidienne, optez pour le matin au réveil ou le soir en rentrant du travail. Vous pouvez vous en tenir aux étirements ou les intégrer à votre programme d'exercices habituels. Dans la journée, étirez-vous dès que possible : après un long

moment passé à travailler sur votre ordinateur, par exemple. Après un vol, ou un long trajet en voiture, une petite séance de 5 minutes vous fera le plus grand bien. Même très brève, elle peut être vraiment revigorante.

BIENFAITS PHYSIQUES

Les bienfaits physiques des étirements pratiqués régulièrement sont notamment :

- La réduction des risques de blessure grâce à l'amélioration de la souplesse et de l'équilibre.
- Une posture corrigée et améliorée grâce à un meilleur équilibre des muscles qui alignent le corps.
- Une amélioration de la souplesse et de la mobilité, grâce à laquelle s'asseoir, marcher et se mettre debout deviennent plus faciles.
- Une meilleure relaxation et une diminution des tensions.
- Une redynamisation du corps et de l'esprit.

S'ÉTIRER PENDANT LA GROSSESSE

Des étirements simples sont généralement sans risque et bénéfiques pendant la grossesse et après l'accouchement. Cependant, la relaxine, hormone produite au cours de la grossesse, détend les ligaments pour préparer l'accouchement, mais peut aussi rendre risqués des étirements au-delà de votre capacité normale. Parlez-en à votre médecin.

QUESTIONS-RÉPONSES : ÉTIREMENTS

Q Pourquoi devrais-je suivre un programme d'étirements ?

R Nous savons tous que l'exercice régulier est bénéfique pour notre bien-être. Cependant, si vous n'avez pas le temps pour un entraînement complet, contentez-vous du programme d'étirements simples présenté sur la page de droite. Ces exercices, généralement destinés à l'échauffement ou à la relaxation, peuvent être réalisés seuls si vous manquez de temps. Des étirements bien maîtrisés améliorent et entretiennent la souplesse et la mobilité, réduisent le risque de blessure, soulagent les douleurs et atténuent les effets de l'âge.

Q Quelle différence entre étirements, yoga et Pilates ?

R De nombreuses personnes associent les étirements au yoga ou au Pilates. Le yoga améliore la souplesse pour les positions de méditation, alors que le Pilates vise à renforcer les muscles du torse. Les étirements sont différents en ce que leur objectif est d'aligner le corps, d'améliorer la posture et de favoriser un meilleur mouvement mécanique des articulations afin d'en limiter l'usure.

Q Que se passe-t-il quand je m'étire ?

R Avoir des muscles, des tendons, des os et des ligaments solides est essentiel pour garder un corps en bonne santé. Lorsque vous vous étirez, vous ressentez la contraction des muscles sur vos os. Les tendons relient les muscles aux os, et la traction de l'étirement leur permet de rester souples et de prévenir d'éventuelles lésions. Les ligaments relient les os entre eux et maintiennent le squelette d'un seul tenant. Lors des étirements, l'objectif est d'allonger les muscles et les tendons tout en protégeant les ligaments. Les étirements ciblés alignent la colonne vertébrale et équilibrent des groupes de muscles qui autrement, avec le temps, raccourciraient à cause de la gravité.

Q Les étirements sont-ils bénéfiques pour tout le monde ?

R Oui. Tout le monde, jeunes et personnes âgées, hommes et femmes, quelle que soit leur forme physique, peuvent bénéficier des bienfaits des étirements. En plus de faire travailler différents groupes de muscles, les étirements dynamisent le corps et l'esprit. Ils consistent en des exercices simples, qui peuvent être réalisés presque partout.

PROGRAMME D'ÉTIREMENTS SIMPLES

Cette séance d'étirements fait travailler les muscles du haut et du bas du dos (exercices 1 à 6 et 7 à 12 respectivement). Si vous passez beaucoup de temps assis, les 6 premiers exercices feront une pause bienvenue dans la

journée : faites-les 5 ou 6 fois par jour. Les exercices restants sont pour le bas du dos et devraient être réalisés 2 fois par jour, matin et soir.

HAUT DU DOS

1 Étirement de la nuque par enroulement de la tête (voir p. 84)
Étire toute la nuque et ouvre le thorax.

- ▶ 1 série × 3 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 15 secondes



2 Étirement de la poitrine dans l'angle d'une pièce (voir p. 84)

Améliore votre posture. Un excellent étirement si votre thorax et vos épaules sont raides.

- ▶ 1 série × 3 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 15 secondes



3 Torsion assise (voir p. 85)
Resentez l'étirement entre vos omoplates et juste en dessous.

- ▶ 1 série × 3 répétitions, en changeant de côté chaque fois
- ▶ Maintenez la position pendant 10 secondes



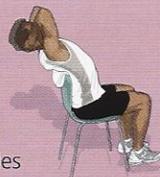
4 Rétraction passive de la nuque (voir p. 80)
Permet de conserver une amplitude de mouvement normale au niveau de la nuque.

- ▶ 1 série × 10 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 3 secondes



5 Extension du dos en position assise (voir p. 78)
Resentez l'étirement au niveau des épaules et du haut du dos.

- ▶ 1 série × 5 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 5 secondes



6 Rotation des épaules (voir p. 69)
Permet de mobiliser les articulations gléno-humérales raides et d'échauffer les trapèzes.

- ▶ 1 série × 10 répétitions
- ▶ Lentement, dans un mouvement fluide



BAS DU DOS

7 Extension du dos en position debout (voir p. 110)
Resentez un soulagement immédiat de la douleur dans le dos alors que vous vous cambrez doucement.

- ▶ 1 série × 10 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 3 secondes



8 Cobra (extension de McKenzie) (voir p. 100)
Soulage une douleur dans le bas du dos. Un étirement parfait pour les personnes assises la plupart du temps.

- ▶ 1 série × 10 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 3 secondes



9 Dos rond, dos creux (voir p. 95)
Lubrifie la colonne vertébrale et mobilise les disques intervertébraux.

- ▶ 1 série × 2 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 3 secondes



10 Prosternation (voir p. 120)
Étire la colonne vertébrale, les hanches, les cuisses et les chevilles.

- ▶ 1 série × 2 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 20 secondes



11 Étirement des fessiers et des lombaires par torsion de la taille en position allongée (voir p. 92)
Étire les muscles obliques et améliore la stabilité.

- ▶ 1 série × 2 répétitions, en changeant de côté chaque fois
- ▶ Maintenez la position pendant 10 secondes



12 Étirement de la colonne, les genoux contre la poitrine (voir p. 110)
Soulage les muscles raides et douloureux, voisins d'une facette articulaire sous tension.

- ▶ 1 série × 2 répétitions
- ▶ Maintenez la position pendant 10 secondes



MANGER SAINEMENT

Une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'une bonne hydratation associées à des exercices adaptés, dont l'intensité et la quantité vous conviennent, participent à la bonne santé de votre dos.

Si vous êtes en surpoids, vous risquez d'accentuer les tensions sur votre colonne vertébrale. Modifiez vos habitudes alimentaires et supprimez les aliments qui nuisent à la santé. Combiné à un programme régulier d'exercices, cela vous aidera à alléger la charge supportée par votre dos.

ALIMENTATION, CALORIES ET MASSE CORPORELLE

La masse corporelle se compose essentiellement du squelette, des organes, des muscles, de graisse et d'eau. Le taux de masse musculaire et de masse grasse, de même que la densité osseuse et la quantité d'eau dans le corps peuvent varier grâce à l'alimentation et à l'exercice.

Pour la prise et la perte de poids, les données sont simples : vous prendrez du poids si vous consommez plus de calories que vous n'en dépensez et vous en perdrez si vous en consommez moins qu'il n'est nécessaire au quotidien. Un excès de poids impose de plus grandes contraintes aux articulations, y compris au niveau de la colonne vertébrale, qui subit une pression anormale sou-

vent à l'origine de dorsalgies. Pour une quantité donnée identique (100 grammes, par exemple), chaque aliment contient un nombre de calories différent (**voir tableau ci-dessous**). Les aliments riches en fibres, en minéraux et en vitamines sont très peu caloriques.

CALCUL DES CALORIES PAR PORTION

La plupart des produits que vous achetez indiquent la quantité de calories pour 100 g d'aliments. Pour calculer l'apport calorique par rapport à la quantité ingérée, multipliez le nombre de calories indiquées par le pourcentage de grammes consommés. Par exemple, si vous avez consommé 150 g de nourriture, multipliez la quantité de calories par 150 %.

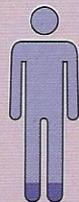
DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE

Lipides	► 900 calories pour 100 grammes
Glucides	► 400 calories pour 100 grammes
Protéines	► 400 calories pour 100 grammes
Eau, vitamines et minéraux	► Valeur calorique nulle (0 calorie)

QUEL EST LE BON TAUX DE GRAISSE CORPORELLE (OU MASSE GRASSE)?



10 à 12 %
de graisse



8 à 10 %
de graisse

Athlétique

Les athlètes qui s'entraînent, particulièrement à haut niveau, ont une masse grasse très inférieure à la moyenne : 8 à 10 % pour les hommes et 10 à 12 % pour les femmes. Le muscle étant plus lourd que la graisse, un taux de graisse trop important peut présenter un sérieux handicap pour certains athlètes, surtout dans les disciplines où il faut « faire du poids » pour concourir dans une catégorie donnée.



Moins de 23 %
de graisse



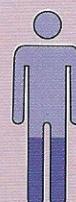
Moins de 18 %
de graisse

Moyenne

Il est généralement admis que les hommes devraient avoir moins de 18 % et les femmes moins de 23 % de leur masse corporelle composée de graisse. Cependant, une certaine quantité de graisse reste indispensable pour une bonne santé. En effet, il a été démontré à de nombreuses reprises qu'un taux de graisse inférieur à 5 % est dangereux pour le système immunitaire et rend plus sensible aux maladies et aux infections.



40 %
de graisse



35 %
de graisse

Danger

Avoir un taux de graisse supérieur à la moyenne n'est pas particulièrement dangereux pour la santé, à condition toutefois de ne pas dépasser 35 % de la masse corporelle pour les hommes et 40 % pour les femmes. De tels taux sont synonymes d'obésité et ont un effet néfaste sur la santé. Cependant, une masse grasse trop faible peut aussi être dangereuse car la graisse est un élément important pour stocker l'énergie nécessaire aux activités aérobies.

APPORTS NUTRITIONNELS QUOTIDIENS RECOMMANDÉS

Il n'y a pas de règle universelle relative aux apports nutritionnels quotidiens recommandés, la quantité nécessaire de nutriments étant fonction de vos caractéristiques individuelles et de votre mode de vie. Cependant, votre alimentation doit se composer d'environ :

- 60 % de glucides. Principale source d'énergie, ils sont présents dans les fruits et légumes, le pain, les pâtes, le riz et les aliments complets.
- 25 % de lipides. Consommés avec modération, ils sont une bonne source d'énergie. Les graisses insaturées, présentes dans les poissons gras, les fruits à coque, les graines et les huiles végétales, contribuent à un cholestérol bas.
- 15 % de protéines. Elles sont essentielles à la croissance et à la réparation des muscles et des autres tissus de l'organisme. Elles sont présentes dans la viande rouge, la volaille, le poisson, les œufs, le fromage, les fruits à coque et les graines.

TAUX DE MASSE GRASSE

L'indice de masse corporelle (IMC) permet de vérifier si vous avez un poids normal par rapport à votre taille. Il est utilisé pour définir l'obésité chez l'homme et la femme adultes, et se calcule à l'aide de la formule suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{\text{taille en mètre} \times \text{taille en mètre}}$$

Les résultats s'interprètent de la façon suivante :

Insuffisance pondérale (maigreur) : 18,5 et en dessous

Normal : entre 18,6 et 24,9

Surcharge pondérale (surpoids) : entre 25 et 29,9

Obésité modérée : entre 30 et 34,9

Obésité sévère : entre 35 et 39,9

Obésité morbide (ou massive) : 40 ou plus

Attention, même si les résultats sont très précis, l'IMC ne fait pas la différence entre le taux de muscles et celui de graisse. Ainsi, si vous êtes particulièrement musclé, les muscles étant plus lourds que la graisse, vous serez classé dans la catégorie « en surpoids ». C'est pourquoi, même s'il est un bon indicateur pour le grand public, l'IMC doit être interprété avec précaution pour toute personne ayant une masse musculaire importante.

VOS BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Le besoin énergétique de base (BEB) correspond à la quantité d'énergie minimum nécessaire au métabolisme de base et au maintien des fonctions vitales (respiration, circulation sanguine...) d'un individu au repos. En plus du BEB, vous avez besoin d'énergie pour vivre et répondre aux exigences de vos activités. La nature de votre travail est déterminante : s'il est physiquement éprouvant, vos besoins seront différents de ceux d'une personne assise à un bureau toute la journée. Le tableau ci-dessous vous permettra de calculer approximativement vos besoins énergétiques quotidiens. Le résultat obtenu désigne le nombre de calories que vous devez consommer quotidiennement pour maintenir votre poids.

CALCULER SES BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Repérez votre tranche d'âge et inscrivez votre poids dans l'équation qui convient pour calculer votre BEB. Ensuite, multipliez le nombre obtenu par le facteur qui correspond à votre mode de vie : sédentaire, moyennement actif, ou très actif. Le résultat obtenu correspond à l'apport calorique qui vous permettra de maintenir votre poids actuel. Si vous ingérez plus de calories que vous n'en dépensez quotidiennement (y compris l'exercice que vous pratiquez), vous prendrez du poids. Si vous ingérez moins de calories que vous n'en dépensez quotidiennement (exercice inclus), vous en perdrez.

Homme

▶ 10 à 17 ans ▶ $17,5 \times \text{poids en kg}$ ▶ + 651

▶ 18 à 29 ans ▶ $15,3 \times \text{poids en kg}$ ▶ + 679

▶ 30 à 59 ans ▶ $11,6 \times \text{poids en kg}$ ▶ + 879

▶ 60 ans et plus ▶ $13,5 \times \text{poids en kg}$ ▶ + 487

Femme

▶ 10 à 17 ans ▶ $12,2 \times \text{poids en kg}$ ▶ + 746

▶ 18 à 29 ans ▶ $14,7 \times \text{poids en kg}$ ▶ + 496

▶ 30 à 59 ans ▶ $8,7 \times \text{poids en kg}$ ▶ + 829

▶ 60 ans et plus ▶ $10,5 \times \text{poids en kg}$ ▶ + 596

Sédentaire : multipliez par 1,5.

Moyennement actif : multipliez par 1,6.

Très actif : multipliez par 1,7.

AU BUREAU

Si vous êtes assis chaque jour face à un ordinateur, il est essentiel de configurer votre poste de travail correctement pour soutenir votre dos au maximum. Maintenir une bonne posture est essentiel pour protéger votre dos, votre nuque et vos épaules, puis pour éviter tensions musculaires et maux de tête.

La posture assise impose plus de contraintes sur la colonne vertébrale que la marche ou la course. C'est pourquoi une chaise bien conçue est indispensable. Si vous êtes sujet aux douleurs lombaires, assurez-vous que votre chaise est à la bonne hauteur pour vos jambes : vos pieds doivent être à

plat sur le sol. Placez votre siège de façon à atteindre le clavier sans avoir à tirer sur vos bras. Pour éviter les tensions au niveau des épaules et de la nuque, vos doigts doivent toucher le clavier alors que vos bras sont pliés à peine au-dessus de l'horizontal. Reposez vos bras sur les accoudoirs, sans vous appuyer dessus. Changez de position régulièrement, et levez-vous de temps en temps.

ALIGNEMENT DE LA TÊTE ET DE LA NUQUE

Si vous passez votre temps à un bureau, le dos arrondi et la tête penchée en avant, vos muscles du haut du dos, des épaules et de la nuque risquent de fatiguer. Des douleurs cervicales ou des maux de tête peuvent alors apparaître.

S'ASSEOIR SUR UNE CHAISE ERGONOMIQUE

Réglez la hauteur de votre chaise pour que vos pieds soient à plat sur le sol, puis inclinez le dossier légèrement vers l'avant afin d'être soutenu lorsque vous vous penchez pour travailler. Idéalement, votre chaise doit aussi s'incliner vers l'arrière pour que vous puissiez vous détendre. L'assise doit former un angle de sorte que vos hanches soient légèrement plus hautes que vos genoux.

Soutien lombaire

Votre chaise doit apporter un soutien maximum, en particulier dans la région lombaire, où s'exerce l'essentiel de la pression en position assise.

Les accoudoirs soutiennent vos avant-bras lorsque vous utilisez le clavier

L'inclinaison de l'assise doit permettre à vos jambes de plier à angle droit

Un mécanisme flottant absorbe une partie de la pression exercée sur le dos lorsque vous vous levez ou que vous vous asseyez



Un appui-tête maintient votre tête droite et alignée avec votre colonne vertébrale

Le dossier de la chaise peut être bloqué ou autorisé à bouger légèrement

Le soutien lombaire peut être réglé pour votre dos

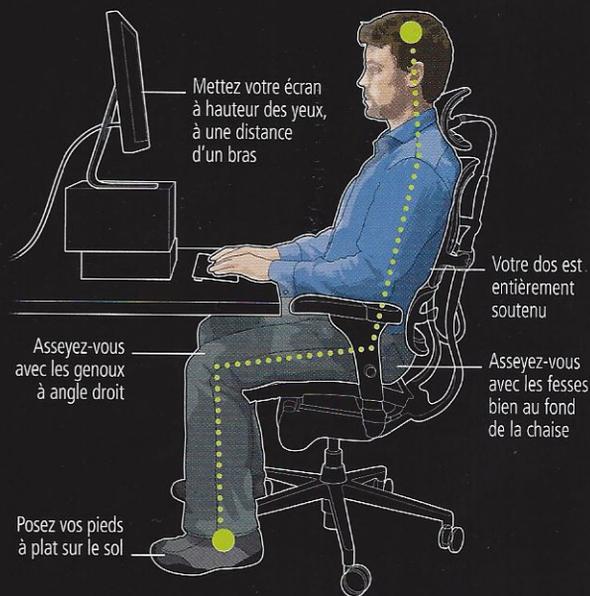
Le dossier peut s'incliner vers l'avant ou vers l'arrière

Le siège réglable permet à vos pieds d'être à plat sur le sol

Des roues permettent à la chaise de bouger librement, dans toutes les directions.

TRAVAILLER SUR UN ORDINATEUR DE BUREAU

Votre espace de travail est désormais configuré pour que le bureau, la chaise, le clavier et l'écran soient en bonne position pour vous. Mais encore faut-il que vous soyez conscient de votre posture. Une bonne posture permet le soutien du dos et l'alignement de la colonne vertébrale, ce qui vous évitera des dorsalgies.



Mettez votre écran à hauteur des yeux, à une distance d'un bras

Asseyez-vous avec les genoux à angle droit

Posez vos pieds à plat sur le sol

Votre dos est entièrement soutenu

Asseyez-vous avec les fesses bien au fond de la chaise



Bonne posture

Votre colonne vertébrale étant soutenue par la chaise ergonomique, votre dos, vos épaules et votre nuque sont alignés. Ainsi, votre corps est en éveil, prêt à travailler, tout en étant détendu, sans tensions inutiles.

Des tensions cervicales chroniques provoquent des migraines. Lorsque votre nuque est tendue, ou que vous tenez votre tête vers l'avant avec le menton levé, atténuez la courbure cervicale en tirant votre menton vers l'arrière puis en plaçant le sommet de votre crâne au point le plus haut. Les exercices de rétraction de la nuque (**voir p. 80**) réduisent la tension en faisant porter le poids de votre tête plus directement sur la colonne vertébrale.

SOUS LE BUREAU

Gardez les pieds à plat sur le sol et les genoux légèrement en dessous du niveau des hanches. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace entre l'arrière de vos genoux et le bord de la chaise afin que vos jambes puissent bouger. Évitez de croiser les jambes : cette position n'est pas bonne pour les hanches.

DEVANT L'ORDINATEUR

Voici quelques règles de base à respecter :

- Placez votre écran et votre clavier bien en face de vous.
- Utilisez un support pour maintenir vos mains et vos poignets alignés.
- Placez votre écran à un bras de distance et les barres d'outils en haut, au niveau des yeux.
- Utilisez un support pour vos feuilles afin d'éviter de baisser constamment le regard.
- Au lieu de vous pencher vers l'écran pour lire ce qui y figure, zoomez pour grossir le texte et reposer vos yeux.
- Appuyez doucement sur les touches du clavier. Si vous pouvez, apprenez à saisir votre texte sans le regarder.
- Gardez les coudes à la verticale des épaules et près du corps, ou sur un accoudoir.

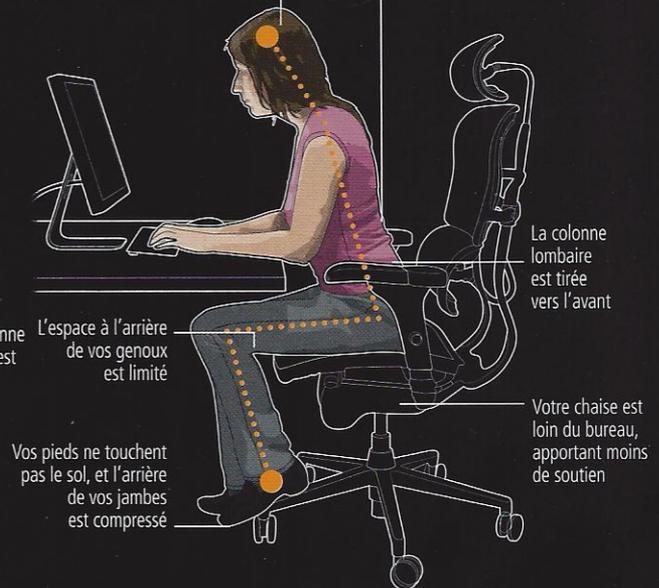
L'écran est trop bas et trop loin. Vous ne devez jamais être voûté pour le regarder

Lorsque vous tapez sans support, le fait de devoir lever les mains impose une tension à vos poignets

Votre tête est inclinée vers l'avant, ce qui impose une contrainte à votre nuque et peut provoquer des maux de tête

Votre tête est tendue vers l'avant, tirant ainsi sur les muscles de la nuque

Le bas de votre dos est creusé et la région lombaire n'est pas soutenue



X Mauvaise posture — Inclinaison vers l'arrière

Il est très facile de vous avachir lorsque vous travaillez au bureau plusieurs heures d'affilée. Ici, les épaules sont rentrées et la tête est inclinée vers l'avant, ce qui peut engendrer des douleurs dans le haut du dos.

X Mauvaise posture — Inclinaison vers l'avant

Lorsque vous vous penchez vers l'écran, votre nuque et le haut de votre dos ne sont pas soutenus. En outre, vos jambes sont compressées. Ici, la région lombaire n'est pas soutenue non plus et les genoux sont comprimés.

UTILISER UN ORDINATEUR PORTABLE

De nombreuses personnes se servent d'un ordinateur portable à domicile. Cependant, comme leur nom l'indique, ces appareils sont conçus pour être portables et légers plutôt que réglables, et leur utilisation peut donc engendrer facilement des problèmes de dos. Il est fréquent de s'en servir allongé sur le canapé, ou avachi avec le dos et la nuque dans une mauvaise position. De fait, si vous passez des heures à travailler sur un ordinateur portable, prenez soin d'installer un environnement de travail correct, en appliquant les mêmes principes que pour votre poste de travail au bureau.

Vous avez besoin d'une chaise qui apporte un bon soutien, idéalement ergonomique et réglable, puis d'un bureau ou d'une table à la bonne hauteur. Suivez les conseils donnés

pour travailler sur un ordinateur de bureau (**voir p. 46-47**) et ne vous penchez pas vers l'écran. Évitez de vous avachir au niveau des épaules ou de lever la tête, ces deux positions pouvant engendrer des tensions au niveau de la nuque et des épaules, ainsi que des douleurs dans le haut du dos.

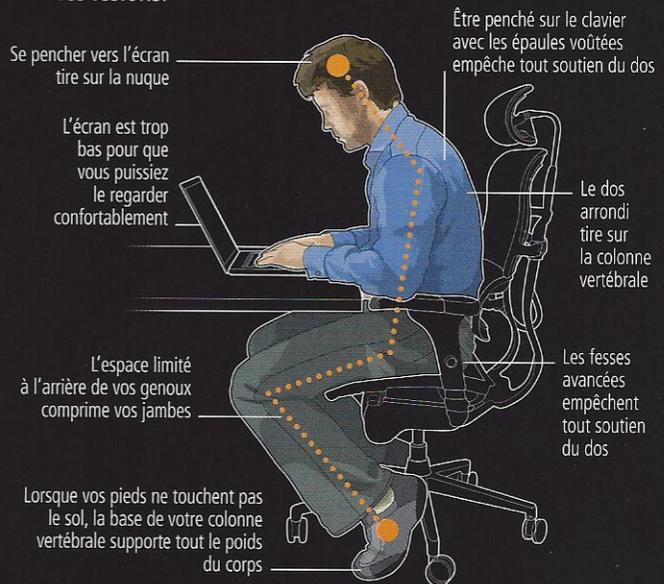
Réglage de l'ordinateur portable

Si vous placez le portable pour que l'écran soit à la bonne hauteur, alors le clavier sera mal positionné, et inversement. L'écran doit être à un bras de distance, au niveau des yeux, alors que vos bras doivent être à angle droit près du corps lorsque vous utilisez le clavier. Si vous devez travailler sur un portable, peu importe la durée, une souris et un clavier indépendants seront d'un usage plus aisé.

UTILISER UN ORDINATEUR OU D'AUTRES APPAREILS PORTABLES

Les portables, netbooks et tablettes sont compacts et faciles à transporter, mais vous ne pouvez pas les régler pour rendre leur utilisation confortable lors d'un travail de longue durée. Aussi, vous risquez des problèmes de dos si vous utilisez ces appareils sans prendre de précautions pour garder une bonne posture. Idéalement, organisez un bureau

avec un support acheté ou fait maison à l'aide d'une boîte ou de livres, pour installer le portable à la bonne hauteur, puis utilisez une souris et un clavier indépendants. Même quand vous êtes loin de votre espace de travail, certaines étapes peuvent vous permettre d'éviter les lésions.



✓ Bonne posture

Gardez la tête et la nuque alignées, ainsi que le dos droit. Lorsque vous utilisez le clavier, regardez devant, les bras à angle droit au niveau du coude. Assurez-vous que la colonne est soutenue en plaçant votre dos au fond du siège, contre le dossier.

✗ Mauvaise posture

Sans support pour ordinateur portable accompagné d'une souris et d'un clavier indépendants, il est difficile de rester droit. La tête tire vers l'avant entraînant la nuque et les épaules avec elle. Travailler sur le clavier est inconfortable et engendre des tensions sur les épaules, puis sur le haut du dos.

Les supports d'ordinateur portable permettent de placer votre machine à la bonne hauteur. Certains sont conçus pour être utilisés lorsque vous êtes à l'extérieur, alors que d'autres font partie intégrante d'un environnement permanent à votre domicile.

Utiliser un ordinateur portable sur le canapé

Même si vous passez du temps sur votre portable pour le plaisir et non pour le travail, protéger votre dos reste indispensable. Les coussins pour ordinateur portable constituent une base stable et confortable, et facilitent l'utilisation de la machine tout en étant assis dans le canapé. Gardez les pieds à plat sur le sol et le dos au fond du canapé. Si nécessaire, utilisez des coussins pour soutenir votre dos.



✓ Utiliser un ordinateur portable sans bureau
Si vous devez vous installer sur un canapé, utilisez des coussins pour soutenir votre dos et un support pour portable afin de stabiliser votre appareil. Asseyez-vous droit, avec l'ordinateur en face de vous et les coudes sous les épaules. Évitez de vous pencher vers l'avant ou sur le côté.

UTILISER UN TÉLÉPHONE

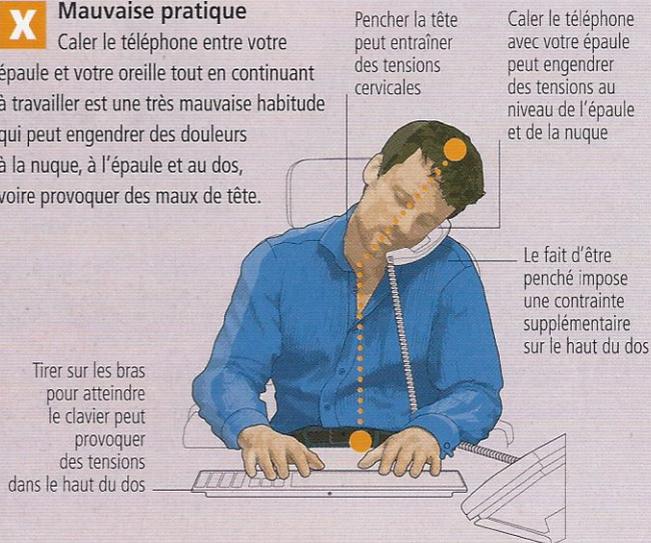
Si vous passez et recevez des appels téléphoniques alors que vous travaillez sur votre ordinateur, il est tentant de caler le combiné entre votre épaule et votre oreille tout en poursuivant votre activité. Cependant, cela peut engendrer des tensions au niveau de l'épaule, de la nuque et du haut du dos. Les quelques conseils ci-dessous vous permettront d'éviter ces désagréments.

- Utilisez une oreillette plutôt qu'un combiné, vous aurez ainsi les mains libres pour continuer à travailler.
- Asseyez-vous face au bureau et au clavier tout en parlant (tourner d'un endroit à l'autre impose des contraintes inutiles à votre dos).
- Gardez le clavier à proximité de sorte que vos bras et vos épaules restent détendus. Évitez de trop tirer sur les bras.

✓ Bonne pratique
Si vous continuez à travailler tout en téléphonant, portez une oreillette. Asseyez-vous droit en regardant vers l'avant, le dos contre la chaise pour soutenir la colonne vertébrale.



X Mauvaise pratique
Caler le téléphone entre votre épaule et votre oreille tout en continuant à travailler est une très mauvaise habitude qui peut engendrer des douleurs à la nuque, à l'épaule et au dos, voire provoquer des maux de tête.



SOULEVER ET PORTER

Lors du levage d'une charge, il faut absolument garder le dos droit et faire travailler les abdominaux ainsi que les muscles des jambes, très puissants.

Arrondir ou cambrer le dos en sortant les hanches lors du levage d'une charge impose une contrainte inutile à la colonne vertébrale. Dans les deux cas, le poids est déplacé sur la région lombaire, ce qui peut engendrer une dorsalgie. Au lieu de ça, redressez votre dos en résistant à la traction de la charge, gardez les hanches fléchies et faites porter la contrainte aux muscles de vos jambes.

Si vous portez quelque chose devant vous, soyez attentif à ne pas vous cambrer ni vous pencher vers l'avant. Évitez également de pousser vos hanches vers l'avant. Vos abdominaux et muscles dorsaux doivent soutenir le dos alors que

les muscles des jambes supportent le poids. Si vous portez quelque chose dans le dos, évitez également de vous pencher vers l'avant, ce qui a pour effet de déplacer le poids sur votre colonne arrondie et non sur vos muscles.

D'une manière générale, gardez le dos droit. Pour acquiescer cette habitude, contrôlez votre posture dans un miroir afin de voir comment réagit votre colonne vertébrale quand elle est droite et que votre bassin est en position neutre (voir p. 36).

ATTENTION !

Ménagez votre dos, n'essayez pas de soulever quelque chose de trop lourd pour vous. Si vous n'êtes pas sûr du poids, suivez les étapes 1 et 2 ci-dessous, mais en soulevant à peine la boîte du sol. Si vous jugez cette charge trop lourde, demandez de l'aide.

SOULEVER UNE BOÎTE

Avant de soulever une charge, prenez le temps d'évaluer son poids. Accroupissez-vous en gardant le dos droit et servez-vous des muscles de vos jambes pour soulever le poids. Relevez-vous en douceur. Gardez la charge près du corps lorsque vous la soulevez et la transportez.



1 Accroupissez-vous, les pieds de part et d'autre de la charge. Avant d'essayer de la soulever, évaluez la boîte : est-elle trop large ? Trop lourde ? A-t-elle une forme bizarre ?

2 En gardant le dos droit, glissez vos mains sous la boîte et saisissez-la de chaque côté. Relevez-vous en douceur, en maintenant l'objet près de vous.

3 Ne pliez pas le dos et ne vous penchez pas vers l'arrière. Pour soutenir la colonne vertébrale, sollicitez vos abdominaux. Répartissez le poids équitablement sur vos jambes.

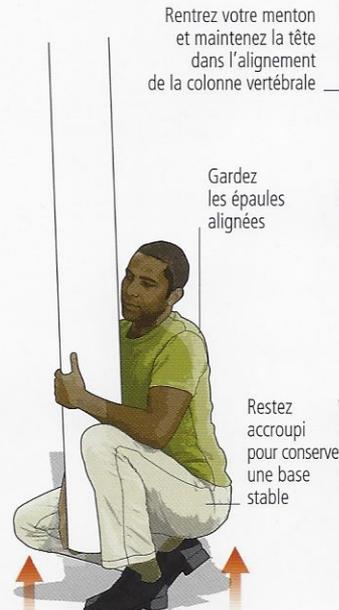
PORTER DES SACS

Lorsque vous emballez vos courses, rangez les articles dans différents sacs pour équilibrer le poids, puis répartissez la charge de façon à porter le même poids de chaque côté. Lorsque vous transportez un seul élément un peu lourd, comme un ordinateur portable ou un dossier, préférez un sac à dos ou en bandoulière. Choisissez une bandoulière large et maintenez le poids près de votre corps. Pensez à changer le sac de côté de temps en temps. Faites attention lorsque vous déchargez vos courses, et n'hésitez pas à les poser sur une table plutôt que sur le sol pour éviter de vous baisser au moment de les vider.



SOULEVER UNE LONGUE CHARGE

Lorsque vous soulevez une charge longue tel un tapis, commencez par évaluer son poids. Si personne ne peut vous aider et prendre l'autre côté, assurez-vous que vous êtes capable de la porter seul. Le cas échéant, accroupissez-vous à califourchon à l'une des extrémités, les pieds alignés ou l'un légèrement décalé devant. Essayez de ne pas vous pencher vers l'avant et gardez toujours le dos droit.



1 Accroupissez-vous à l'une des extrémités, la charge entre vos pieds. Glissez les mains sous la charge et saisissez-la.

2 Soulevez la partie la plus proche de vous, jusqu'à ce que la charge soit droite et équilibrée sur l'autre extrémité.

3 Placez une main sous l'extrémité inférieure, ramenez-la près de vous, et reposez-la contre votre épaule.

4 Tenez solidement la charge à la verticale, et levez-vous lentement, en ayant toujours le dos droit.

LES TÂCHES MÉNAGÈRES

De nombreuses tâches ménagères impliquent de se pencher et de soulever des objets. Vous pouvez réduire la contrainte imposée à votre dos en adoptant une autre approche pour les réaliser.

D'une manière générale, si certaines tâches provoquent des douleurs, variez vos activités, reposez-vous souvent, puis évitez les mouvements trop répétitifs.

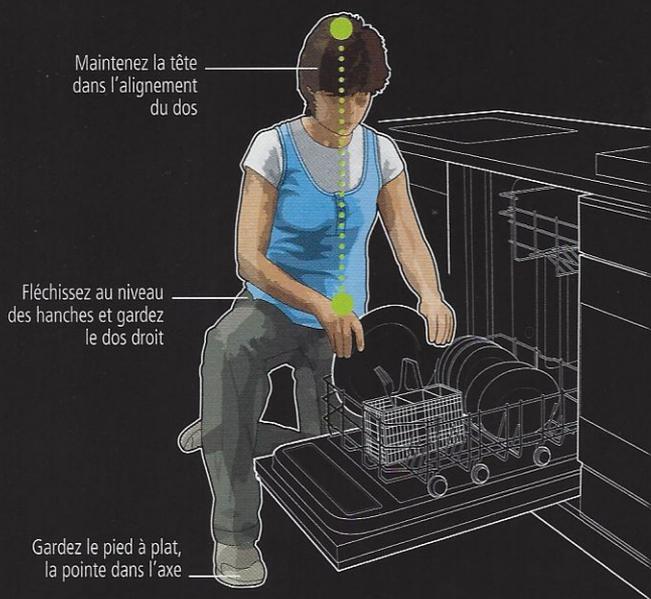
Dans la cuisine, faites attention à votre posture lorsque vous préparez à manger. Dans l'idéal, le plan de travail doit être légèrement plus bas que votre coude. Tenez-vous près de lui pour éviter de trop tendre les bras, et gardez le dos droit. Vous

serez peut-être plus à l'aise si vous avez un pied devant l'autre, ou encore sur un petit marchepied ou appuyé contre la base du meuble. L'évier doit également être à la hauteur du coude, pour ne pas être voûté lorsque vous faites la vaisselle. Si nécessaire, mettez une cuvette sur le plan de travail ou sur une autre cuvette pour arriver à la bonne hauteur.

Pour atteindre le haut des placards, il peut être utile de garder un petit escabeau dans la cuisine. Prenez vos produits un par un en évitant d'être en hyperextension afin de ne pas perdre l'équilibre. Placez les produits courants sur les étagères les plus faciles d'accès pour vous. Gardez le dos droit lorsque vous accédez au four ou au lave-vaisselle.

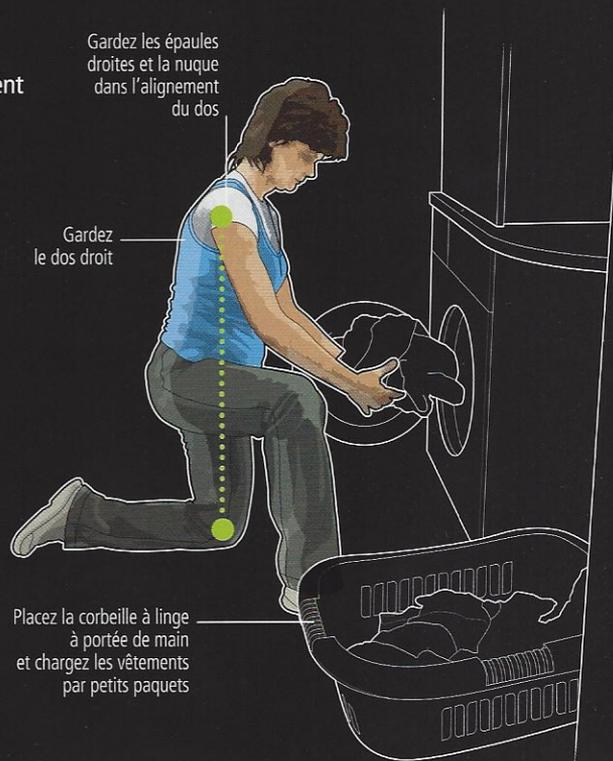
FAIRE LES TRAVAUX MÉNAGERS

Adoptez une approche différente des travaux ménagers pour protéger votre dos des contraintes. Préparez les choses à l'avance, afin de tout avoir sous la main, et travaillez doucement pour éviter les torsions ou les chocs soudains au niveau du dos.



✓ Remplir le lave-vaisselle

Empilez la vaisselle sale à côté du lave-vaisselle, à portée de main. Posez un genou à terre et gardez l'autre jambe à la perpendiculaire. Gardez le dos droit, mettez les éléments un par un, en évitant de vous pencher en avant et de trop tirer sur les bras. Faites peser la contrainte sur les muscles de vos jambes. Vous pouvez également vous accroupir à côté de l'appareil.



✓ Utiliser un lave-linge

Si vous avez une machine à chargement frontal, accroupissez-vous, ou posez un genou au sol lorsque vous la chargez ou la videz. Pour un chargement par le dessus, évitez le plus possible de vous pencher et de vous contorsionner en plaçant la corbeille de linge à hauteur de la machine. Pour la vider, mettez un bras à l'intérieur et levez l'autre pour un meilleur équilibre.

NETTOYER LE SOL

Debout face à l'endroit à nettoyer, essayez de ne pas chercher à aller trop loin et de ne pas trop vous contorsionner. Déplacez-vous en même temps que le balai ou l'aspirateur. Si vous utilisez un aspirateur vertical, gardez-le près de vous. Restez debout, un pied devant l'autre et les genoux fléchis, plutôt que penché à vous balancer d'avant en arrière. Évitez de traîner l'aspirateur, faites plutôt de petits mouvements d'avant en arrière. Si vous utilisez un aspirateur cylindre, gardez le tuyau complètement déplié. Pour nettoyer sous une table, fléchissez au niveau des hanches et des genoux et gardez le dos aussi droit que possible. Si vous achetez un nouvel aspirateur, choisissez-le puissant et léger, avec un long tuyau et une buse large.



L'heure du repassage

Montez la planche à repasser à hauteur des hanches pour éviter d'être voûté. Vous devez pouvoir bouger les bras librement, sans avoir à lever les épaules. Mettez-vous près de la planche, un pied orienté vers l'avant, l'autre dans le sens de la planche. Alternez régulièrement. Vous pouvez soulager le poids qui pèse sur vos jambes en vous appuyant sur un grand tabouret.

QUESTIONS-RÉPONSES : TÂCHES MÉNAGÈRES

Q | Quels vêtements dois-je porter ?

R | Choisissez des vêtements confortables, dans lesquels vous êtes à l'aise pour bouger et qui ne craignent pas d'être salis, ni mouillés.

Q | Comment atteindre les aliments dans le frigo ?

R | Lorsque vous organisez le contenu de votre frigo, gardez les éléments que vous utilisez régulièrement sur l'étagère du milieu pour les atteindre facilement. Si vous devez vous pencher, accroupissez-vous ou posez un genou au sol, puis utilisez la force de vos jambes pour vous relever. Lorsque vous achetez un nouveau réfrigérateur, si possible, choisissez-en un dont le congélateur se trouve en partie basse pour vous baisser le moins souvent possible.

Q | Quelle est la meilleure façon de faire un lit ?

R | Accroupissez-vous ou agenouillez-vous près du lit lorsque vous bordez les draps. Achetez des draps-housses et des couettes pour vous faciliter la vie. Si vous devez déplacer le lit, utilisez des roulettes.

Q | Comment aborder les tâches de nettoyage ?

R | Utilisez des outils à long manche pour éviter d'être en hyperextension. Si nécessaire, mettez-vous à genoux pour frotter.

Q | Comment me faciliter la tâche pour la lessive ?

R | Mettez le panier à linge sur un tabouret à proximité du lave-linge, pour éviter d'avoir à vous pencher jusqu'au sol chaque fois. Glissez les petits éléments dans un filet pour les sortir plus facilement. Le linge mouillé est beaucoup plus lourd, sortez une pièce à la fois. Gardez la corde à linge à une hauteur raisonnable, que vous pouvez atteindre facilement, sans forcer.

Q | J'ai mal au dos en permanence, comment rendre les tâches ménagères plus faciles pour moi ?

R | Envisagez quelques adaptations dans votre environnement. Par exemple, une cuisine ergonomique vous permettra de préparer vos petits plats beaucoup plus facilement.

Q | Qu'en est-il du bricolage ?

R | Ne tournez pas le tronc lorsque vous portez quelque chose. Faites porter le poids sur les autres parties du corps comme les épaules, le bassin ou les cuisses. Ne vous mettez pas en hyperextension. Évitez les efforts inutiles, puis achetez les outils qui vous faciliteront la tâche.

Q | Et si je ne peux pas faire certaines tâches ?

R | Demandez à des amis ou à votre famille de vous aider, ou faites appel à un professionnel pour les travaux les plus ardues.

JARDINER

De nombreuses activités de jardinage impliquent de s'accroupir, de se pencher et de porter des charges. Vous pouvez limiter la contrainte sur votre dos en travaillant en position droite et en suivant les conseils pour soulever un objet (voir p. 50-51).

Lorsque vous soulevez et portez une charge, utilisez la force de vos jambes plutôt que celle de votre dos pour déplacer l'objet concerné. Si vous faites des travaux en hauteur, comme élaguer un arbre ou fixer une clôture, utilisez un escabeau et des outils à long manche afin de ne pas être en hyperextension. Lorsque vous passez la tondeuse, regard

dez devant vous, contractez vos abdominaux, puis gardez le dos droit et la tête haute. Pour désherber ou planter, mettez-vous à genoux sur un coussin ou asseyez-vous sur un petit escabeau. Si vous avez vraiment mal au dos, envisagez des parterres surélevés ou la culture en serre.

ATTENTION !

Considérez vos activités de jardinage comme toute autre forme d'exercice. Portez des vêtements adaptés, faites des étirements simples pour vous échauffer, prenez des pauses et buvez beaucoup d'eau. Si nécessaire, faites-vous aider.

BÊCHER

Cette tâche exercera une pression sur votre dos, que vous soyez ou non sujet aux dorsalgies. Il est donc important de ne pas soulever trop de terre d'un seul coup.

Travaillez à un rythme régulier, et en cas de tiraillements, faites une pause. Il existe des bêches avec des leviers qui facilitent le fait de creuser et de retourner la terre.

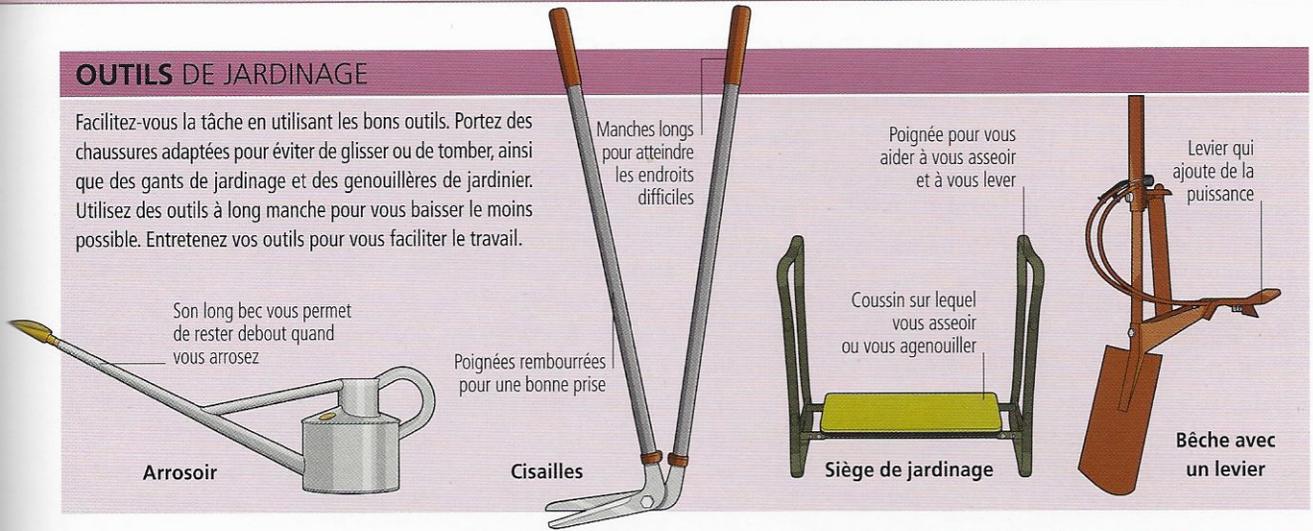


1 Gardez le dos droit, enfoncez la lame de la bêche dans le sol en misant sur le poids du corps plutôt que sur votre force musculaire. Fléchissez les genoux et les hanches au lieu de la taille, et ne vous cramponnez pas à l'outil. Avant de soulever la terre, dégagez les côtés de chaque pelletée.

2 Tenez le manche à une extrémité, puis utilisez la bêche comme un levier pour extraire la terre. Soulevez la terre en saisissant le manche près de la base pour bénéficier de l'effet de levier. Bougez vos pieds et tournez-vous en direction de l'endroit où vous voulez mettre la terre.

OUTILS DE JARDINAGE

Facilitez-vous la tâche en utilisant les bons outils. Portez des chaussures adaptées pour éviter de glisser ou de tomber, ainsi que des gants de jardinage et des genouillères de jardinier. Utilisez des outils à long manche pour vous baisser le moins possible. Entretenez vos outils pour vous faciliter le travail.



DÉBLAYER LA TERRE

La plupart des conseils pour bêcher s'appliquent également pour déblayer, la différence étant que vous vous baissez plus et que vous enfoncez moins profondément la bêche. Dans la mesure du possible, attendez d'être dans de bonnes

conditions : évitez de creuser et de déblayer lorsque le sol est mouillé et lourd, ou sec et compact. En effet, cela rend la tâche plus difficile et impose davantage de contraintes à votre dos.



1 Baissez-vous, fléchissez les genoux et les hanches, puis gardez le dos aussi droit que possible. Penchez-vous vers l'avant, mais maintenez un centre de gravité bas et stable. Magnez la bêche en appuyant le dos de votre main contre le genou ou la cuisse pour faire levier.

2 Accroupissez-vous et poussez la bêche vers l'avant, en douceur. Lorsqu'elle est pleine, au lieu de la soulever, jetez la terre d'un côté dans un mouvement latéral. Faites en sorte de bouger les bras en limitant au minimum les mouvements du haut du corps.

CONDUIRE UNE VOITURE

Si vous avez mal au dos ou à la nuque, conduire une voiture peut être particulièrement douloureux, à moins de disposer d'un véhicule équipé d'un excellent siège et de commandes bien agencées.

La conduite favorise les douleurs cervicales ou dorsales. En effet, en plus de nous soumettre en permanence à des vibrations et à des mouvements brusques, elle nous oblige à rester assis sans bouger pendant un long moment. C'est pourquoi il est important de s'asseoir dans une position qui permet de garder les bras et les jambes détendus et qui soutient suffisamment le corps, en particulier le dos. Avant de démarrer, assurez-vous que vous êtes dans la bonne posture : ajustez la hauteur du siège, l'inclinaison du dossier et la distance qui vous sépare du volant. Vous devez pouvoir regarder dans les rétroviseurs extérieurs et central sans imposer de contraintes à votre nuque.

LA PLACE DU CHAUFFEUR

Habituez-vous à détendre les muscles de la nuque et des épaules lorsque vous conduisez. Il est utile de prendre conscience des moments où vous tenez le volant trop serré ou trop haut, avec les bras en extension. Si vos épaules sont relevées au niveau des oreilles, essayez de respirer calmement et régulièrement, puis d'évacuer la tension musculaire à chaque expiration pour les détendre progressivement. Placez doucement votre tête et votre nuque dans une position plus relâchée contre l'appui-tête.

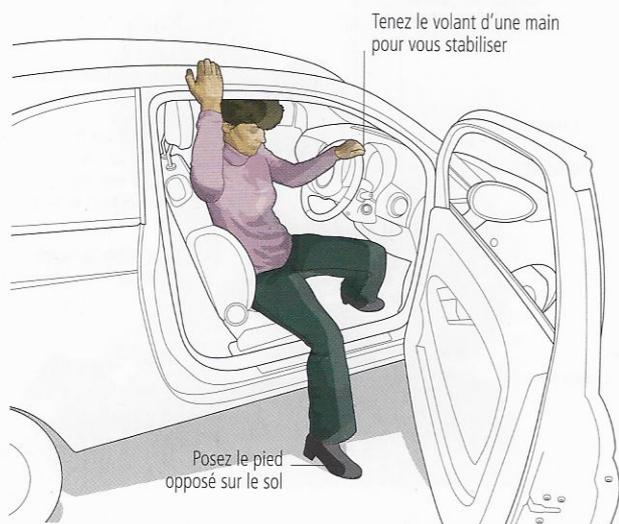
Lors des longs trajets, il est recommandé de s'arrêter fréquemment. Descendez de voiture et marchez quelques minutes, faites des étirements simples, puis enrroulez vos épaules en faisant de petits mouvements circulaires.

Si vous souhaitez acheter une nouvelle voiture, examinez les sièges : s'ils sont désormais tous réglables, ils ne sont pas pour autant confortables.

SORTIR D'UNE VOITURE

Il est généralement plus difficile de sortir d'une voiture que d'y entrer, car le corps s'est raidi pendant le voyage. Pour vous installer, inversez le processus décrit ci-dessous,

en commençant par tourner le dos à la voiture, se tenir à la portière, puis plier les genoux et s'asseoir. Une fois assis, entrez la jambe droite, puis la jambe gauche.



1 Si nécessaire, reculez le siège pour avoir davantage d'espace. Portière ouverte, tenez le volant d'une main, le toit de la voiture de l'autre, et utilisez ces supports comme levier pour tourner votre corps vers la portière.

2 Posez le second pied sur le sol, à côté du premier. Une fois face à la portière, avancez vos fesses au bord du siège, mettez la main la plus loin du volant sur le cadre supérieur de la portière et laissez l'autre sur le volant.

BONNE POSITION POUR CONDUIRE

Afin d'éviter des contraintes inutiles lorsque vous conduisez, vérifiez la liste ci-dessous chaque fois que vous prenez le volant :

- **Assurez-vous** que le rembourrage du siège n'est pas trop incliné vers le milieu, sinon votre poids sera supporté par les os du bassin et non par les cuisses comme il le devrait. Le siège doit être suffisamment ferme pour résister aux forces indirectes ressenties lorsque vous utilisez les pédales; cependant, un siège trop dur transmettra les vibrations du moteur à votre colonne.
- **Vérifiez que le dossier** soutient correctement la région lombaire. Dans l'idéal, votre voiture est équipée d'un soutien lombaire. Dans le cas contraire, utilisez une serviette-éponge roulée ou des coussins attachés à l'aide d'une sangle. Si possible, ajustez l'inclinaison du dossier au maximum 5 à 10° au-delà de la verticale.
- **Reposez votre tête sur l'appui-tête**, détendez votre cou et vos épaules en regardant droit devant. L'appui-tête doit être légèrement rembourré, et ajustable en hauteur et d'avant en arrière. Le haut de l'appui-tête doit être au minimum à la hauteur de votre front, afin de bien amortir le coup du lapin en cas de choc.
- **Assurez-vous que votre pied** repose confortablement sur les pédales, qui ne doivent pas être trop raides (notamment l'embrayage).



Assurez-vous que votre dos est bien calé contre le siège

Gardez les coudes pliés à 90°

Penchez-vous légèrement vers l'avant, en gardant le dos droit et en maintenant la tête dans l'alignement du dos

Utilisez votre bras comme levier et laissez-le supporter votre poids, mais ne tirez pas la porte de la voiture vers vous

Gardez le dos droit pendant toute la manœuvre

Regardez devant vous



Gardez les genoux pliés pendant toute la manœuvre



3 Commencez à sortir de la voiture en utilisant votre bras en appui sur la portière pour contrôler le mouvement. Gardez la tête levée et les genoux pliés pendant tout le mouvement, puis utilisez vos hanches pour vous lever.

4 En faisant porter votre poids sur vos jambes et non sur votre dos, redressez-vous lentement à partir des genoux, jusqu'à être complètement debout. Même si cette procédure est un peu plus longue, il est préférable de sortir d'une voiture ainsi.

SE COUCHER ET DORMIR

Vous pouvez vous sentir plus à l'aise quand vous êtes allongé, car cette position soulage la pression que le poids du corps exerce sur la colonne vertébrale. Cependant, vous n'avez pas besoin de vous allonger à plat dos : essayez les différentes positions indiquées ci-dessous jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient le mieux.

VOTRE LIT

Si vous sentez que votre mal de dos est pire le matin, ou si c'est le seul moment de la journée où la douleur se réveille, vous avez peut-être besoin d'un nouveau matelas. De même, si vous avez mal au dos depuis que vous avez acheté un nouveau matelas, vous devriez envisager de le changer. Ayez à l'esprit que la douleur continue et la raideur peuvent égale-

ment être la conséquence de l'inactivité, et donc ne pas dépendre de la surface sur laquelle vous dormez. Lorsque vous achetez un matelas, choisissez-le ferme, avec de nombreux ressorts, et assurez-vous qu'il vous soutient suffisamment. Cependant, peu importe l'excellente qualité de votre matelas si votre sommier n'est pas bon. Vérifiez sa fermeté.

Les lits réglables offrent un meilleur confort. Ils vous permettent de relever les jambes ou la tête avec l'inclinaison désirée en appuyant simplement sur un bouton, et même de vous mettre en position de Fowler (**voir ci-dessous**).

LES BONNES POSITIONS POUR S'ALLONGER

S'allonger sur le ventre accentue la courbure lombaire, ce qui aggrave les dorsalgies provoquées par un syndrome des facettes articulaires. Cependant, cette position ne provoquera probablement aucune douleur en cas de hernie discale.

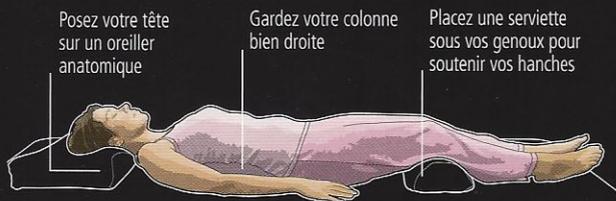
POSITIONS POUR DORMIR

Si vous souffrez de dorsalgie, vous pouvez adopter plusieurs positions pour mieux dormir. Différents types d'oreiller



S'allonger sur le côté — I

Allongez-vous sur le côté, avec un oreiller sous la tête et un coussin McKenzie pour maintenir la taille afin que votre colonne vertébrale soit bien droite. Pour un meilleur alignement, placez un oreiller entre vos genoux.



S'allonger sur le dos

Allongez-vous sur le dos, puis posez votre tête sur un oreiller anatomique afin d'éviter qu'elle ne ballote de droite à gauche. Mettez une serviette roulée sous vos genoux pour atténuer vos douleurs dorsales.

ou une serviette pliée peuvent également soulager vos douleurs dorsales. Testez les positions ci-dessous.



S'allonger sur le côté — II

Posez votre tête sur un oreiller (**voir page de droite**) afin qu'elle soit bien alignée avec la colonne vertébrale, et utilisez un oreiller de corps pour un soutien du corps entier. En général, les femmes enceintes trouvent ce type d'oreiller très confortable.



La position de Fowler

En cas de douleurs lorsque vous êtes à plat dos, pliez vos genoux à angle droit et reposez vos mollets sur une pile d'oreillers. Cela atténue la courbure lombaire et réduit la pression sur les disques intervertébraux.

S'allonger à plat dos les jambes tendues peut aussi accentuer la courbure lombaire et provoquer des dorsalgies. La position de Fowler (**voir page de gauche, en bas**) permet d'atténuer une courbure excessive et détend les psoas qui descendent des lombaires jusqu'en haut des cuisses. En cas de douleur dorsale aiguë, glissez plusieurs oreillers sous vos genoux. Dans d'autres cas, une serviette roulée pourra suffire.

Avec un lit réglable, vous pouvez relever ou baisser votre tête et vos jambes afin de soulager des membres douloureux, ou vous installer en position demi-assise si vous avez des problèmes respiratoires ou cardiaques. Certains lits sont également dotés d'un mode vibrations qui produit de micro-massages à vos articulations.

Afin d'éviter les douleurs cervicales et pour limiter les tensions, positionnez votre tête à peu près au niveau des épaules. Limitez-vous à un seul oreiller si vous dormez sur le dos ; si vous dormez sur le côté, la largeur de vos épaules déterminera le nombre d'oreillers nécessaire pour soutenir votre tête.

OREILLER DE SOUTIEN

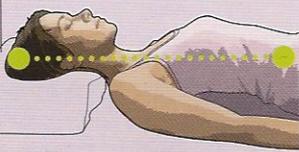
Il est important qu'un oreiller apporte un bon soutien. Pour tester un oreiller, allongez-vous à l'horizontal avec le bord de la tête au centre : s'il reste plus ou moins à niveau, c'est parfait. Dans le cas contraire, il est temps de le remplacer. Si vous vous réveillez avec la nuque raide, essayez de tordre l'oreiller en forme de papillon ou utilisez une serviette roulée. Vous pouvez également opter pour un oreiller anatomique qui soutient votre nuque et empêche votre tête de balloter de droite à gauche.



Correct

Les oreillers anatomiques sont faits d'une mousse qui s'adapte à la forme de votre nuque. Ils sont rigides à l'avant pour soutenir fermement votre nuque et votre tête.

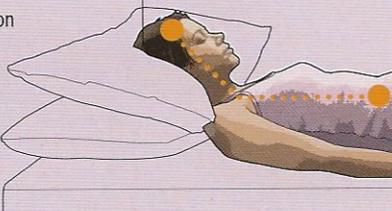
Un oreiller anatomique permet un bon positionnement de la tête et de la nuque



Incorrect

L'empilement d'oreillers peut provoquer une flexion excessive de la tête et de la nuque, ce qui accroît la pression sur votre colonne vertébrale et peut engendrer ou exacerber une douleur.

La position relevée de la tête augmente la pression sur la colonne vertébrale



QUESTIONS-RÉPONSES : SEXUALITÉ ET MAL DE DOS

Q | Puis-je avoir des relations sexuelles si j'ai mal au dos ?

R | Oui vous pouvez, mais vous devrez peut-être modifier votre position favorite pour maîtriser la douleur (**voir ci-dessous**). Selon le type de mal de dos dont vous souffrez, essayez de mettre un oreiller ou une serviette roulée sous votre bassin pour plus de soutien et de confort. Un bain chaud ou un massage avant les rapports peuvent également détendre les muscles et atténuer la douleur.

Q | Que faire si ma/mon partenaire a mal au dos ?

R | Si l'un d'entre vous a mal au dos ou à la nuque, cela risque de vous affecter tous les deux. Les rapports sexuels peuvent être difficiles ou douloureux, engendrant une frustration et une angoisse des deux partenaires. Essayez de discuter pour que chacun d'entre vous dise ce qu'il ressent. Rassurez votre ami(e) en lui disant clairement que vous voulez trouver une solution avec lui/elle pour reprendre une vie sexuelle épanouie et un plaisir partagé.

Q | Comment dire à mon/ma partenaire que j'ai mal ?

R | Le mal de dos peut être stressant et invalidant. Mais votre partenaire peut avoir du mal à comprendre cette douleur invisible. Il est essentiel de lui parler de votre gêne : décrivez votre douleur aussi clairement que possible et expliquez-lui que vous avez toujours du désir pour lui/elle mais que la douleur que vous ressentez dans le dos vous angoisse.

Q | Comment faire pour que nos moments intimes restent aussi intenses ?

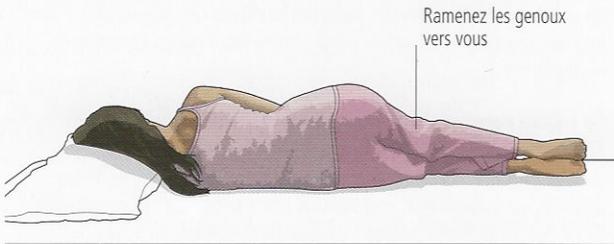
R | Retrouvez-vous dans un environnement confortable lorsque vous savez qu'aucun de vous ne sera dérangé. Soyez doux et attentif aux réactions et au ressenti de votre partenaire : sincérité, soutien et réconfort vous permettront de rétablir votre relation sexuelle. Découvrez d'autres formes de sensualité et passez plus de temps à vous embrasser et à vous caresser. Il existe de nombreuses manières d'avoir une relation physique satisfaisante. Il ne tient qu'à vous et à votre partenaire d'utiliser votre créativité et votre imagination, puis d'explorer d'autres voies pour découvrir des activités qui n'exerceront pas de pression inutile sur les régions douloureuses.

Q | Quelles sont les positions les moins douloureuses lors des rapports ?

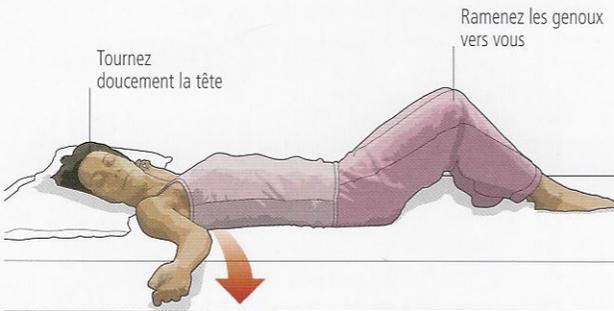
R | La position des cuillères est sans doute l'une des plus douces. La femme est allongée sur le côté en chien de fusil, l'homme est juste derrière elle dans la même position, de sorte que leurs corps s'emboîtent comme deux petites cuillères. La levrette peut être confortable pour les femmes qui ont mal au dos. La femme est à 4 pattes et son partenaire est derrière elle. Pour les hommes qui trouvent douloureux de redresser le dos, la position assise est idéale. L'homme s'assoit sur une chaise ou au bord du lit et sa partenaire le chevauche face à face.

SE TOURNER DANS LE LIT

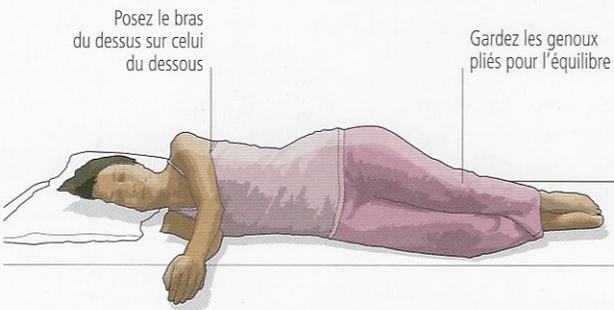
Si vous avez besoin de vous tourner d'un côté à l'autre quand vous êtes couché, commencez par tourner le haut du bras et la tête. C'est ainsi que font naturellement les bébés et les jeunes enfants. Votre bras déclenche



1 Si vous êtes couché sur le côté et que vous voulez vous tourner sur le dos ou de l'autre côté, ramenez les genoux vers vous jusqu'à ce qu'ils soient à angle droit.

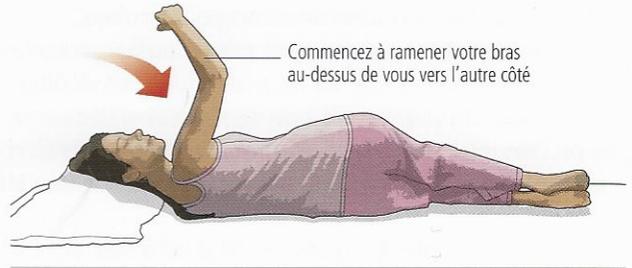


3 Ramenez les jambes de sorte que vos pieds et votre dos soient à plat sur le matelas. Le bras directeur doit être tendu du côté vers lequel vous tournez.

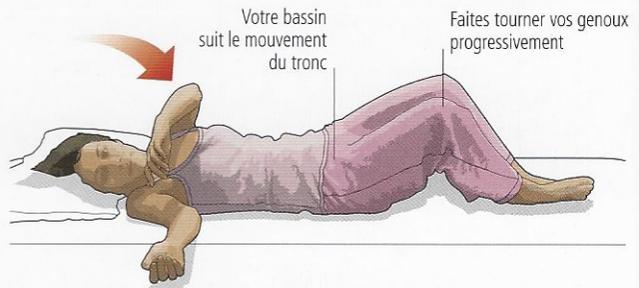


5 Ramenez votre bras jusqu'à ce qu'il repose sur l'autre, et posez vos jambes sur le matelas. Entraînez-vous la journée pour que cela devienne un automatisme la nuit.

le mouvement pour la partie supérieure du tronc. Quand vous commencez à rouler sur le dos, bougez l'autre bras dans la même direction. Votre bassin suit le mouvement des bras et du tronc sans imposer de tension à votre dos.



2 Pour vous mettre sur le dos, ramenez le bras du dessus en tournant la tête en même temps.



4 Ramenez l'autre bras, puis laissez tomber vos jambes sur le matelas. Votre tête et votre torse suivent alors le mouvement pour tourner eux aussi.

PROBLÈMES D'INSOMNIE

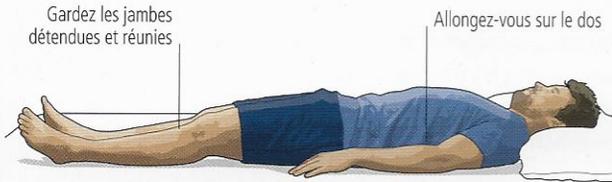
Vos douleurs dorsales peuvent interrompre vos cycles de sommeil et ainsi entraîner des insomnies. Voici quelques conseils pour modifier vos habitudes en matière d'hygiène du sommeil :

- Allez vous coucher seulement quand vous avez sommeil.
- Une fois au lit, à part l'amour, ne faites rien d'autre que dormir.
- Si vous ne dormez pas dans le quart d'heure qui suit le moment où vous êtes couché, levez-vous et quittez la chambre. Retournez vous coucher uniquement quand vous avez sommeil.
- Programmez votre réveil à la même heure tous les matins. Quand il sonne, levez-vous, quel que soit le nombre d'heures où vous avez dormi.
- Évitez les siestes pendant la journée.
- Limitez votre consommation de thé, de café et autres excitants.
- Si avec votre partenaire vous n'avez pas les mêmes attentes en matière de matelas, achetez deux matelas indépendants et placez-les côte à côte.

SE COUCHER ET SE LEVER

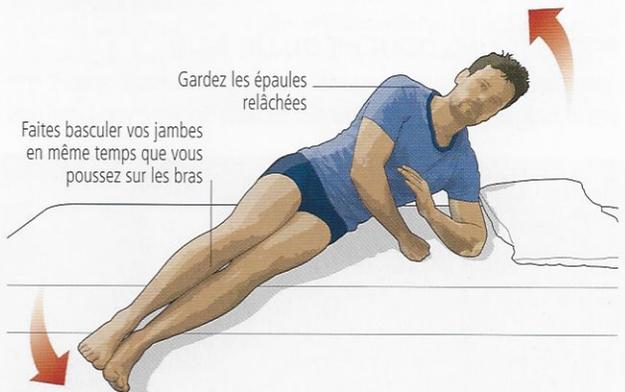
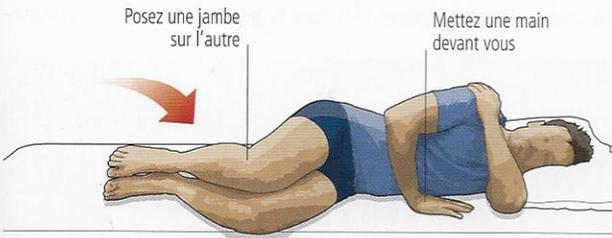
Pour vous coucher, asseyez-vous au bord du lit, les bras de part et d'autre du corps. Baissez-vous d'un côté en vous appuyant sur votre coude, puis posez votre tête sur l'oreiller tout en levant les jambes pour les mettre

sur le lit. Pour vous lever, faites l'inverse : allongez-vous sur le côté, levez la tête de l'oreiller, posez les pieds au sol et prenez appui sur votre bras pour vous asseoir.



1 Si vous avez l'habitude de dormir sur le ventre ou sur le côté, mettez-vous sur le dos, les bras de part et d'autre du corps, et les jambes réunies.

2 Ramenez les pieds vers vous pour mettre vos genoux à angle droit.

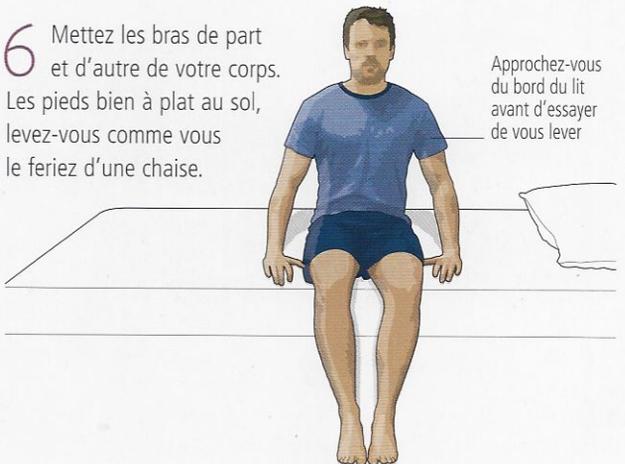


3 Baissez vos genoux au bord du lit. Posez la main du bras du dessus devant vous et placez l'autre bras le coude sur le matelas et la main sur l'épaule du dessus.

4 Décollez la tête de l'oreiller, poussez sur votre coude et votre main en même temps, tout en ramenant vos pieds au bord du lit.



6 Mettez les bras de part et d'autre de votre corps. Les pieds bien à plat au sol, levez-vous comme vous le feriez d'une chaise.



SE LAVER ET S'HABILLER

Vous pouvez vous laver et vous habiller facilement au moyen de techniques simples et non néfastes pour votre dos. Ainsi, quand vous êtes près du lavabo pour vous laver, vous raser ou vous brosser les dents, évitez de vous pencher ou d'être voûté. En effet, il est, comme toujours, préférable d'essayer de rester droit.

Quand vous êtes debout près du lavabo, quel que soit le temps nécessaire, posez une main sur le rebord pour soutenir votre poids et baissez-vous à partir des hanches et non de la taille. Gardez la tête haute et le dos droit. Vous pouvez également vous laver le visage avec un gant de toilette.

PRENDRE UNE DOUCHE OU UN BAIN

Mettez un tapis antidérapant dans le bac à douche ou dans votre baignoire afin d'éviter de glisser. Rangez vos produits

de toilette dans une pаниère murale pour ne pas avoir à vous baisser pour les atteindre. Utilisez une éponge ou une brosse à long manche pour vous laver, cette dernière étant particulièrement utile pour atteindre certaines parties du corps comme le dos et les pieds. Si vous optez pour un bain, évitez de vous allonger avec le dos rond trop longtemps au risque d'avoir du mal à sortir de la baignoire. Si vous avez des problèmes de dos chroniques, fixez une poignée dans la baignoire, vous pourrez ainsi en sortir plus aisément.

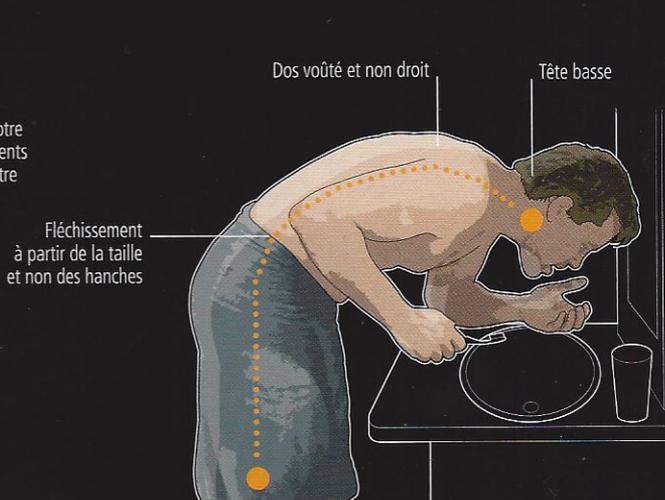
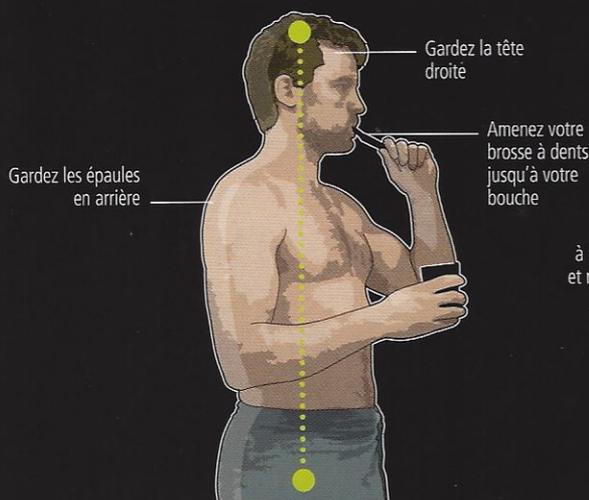
ALLER AUX TOILETTES

Un siège surélevé peut vous permettre de vous asseoir avec plus de facilité sur les toilettes, en particulier si vous êtes grand. Baissez-vous lentement jusqu'au siège en fléchissant les genoux et en vous stabilisant avec une main placée contre un mur. Prenez soin de ne pas vous tourner et de ne pas être en hyperextension lorsque vous vous asseyez.

ROUTINE MATINALE

Si vous avez mal au dos, il est essentiel de ne pas vous pencher sur le lavabo. Restez droit, et si vous devez vous pencher, faites-le à partir des hanches et des genoux.

Rangez vos affaires de toilette à portée de main, de façon à pouvoir les attraper sans avoir à vous étirer ou à vous pencher inutilement.



✓ Bonne posture

Lorsque vous vous brossez les dents, ne vous penchez pas sur le lavabo, mais restez bien droit. Il peut être plus facile d'utiliser un verre d'eau pour vous rincer la bouche. Si vous vous rasez, le miroir doit être juste en face de vous. Un miroir extensible sur le côté du lavabo peut également être pratique.

✗ Mauvaise posture

Pour vous rincer la bouche, ne vous penchez pas à partir de la taille au risque d'aggraver votre mal de dos. Penchez-vous en fléchissant les hanches et les genoux, tout en gardant le dos en position neutre, pour soulager la pression sur votre colonne vertébrale.

QUESTIONS-RÉPONSES : SE LAVER ET S'HABILLER

Q | Est-il mieux de prendre une douche ou un bain ?

R | En cas de douleur aiguë et/ou de problèmes de disques intervertébraux, prenez plutôt une douche. Vous éviterez ainsi d'arrondir votre dos pour une période prolongée qui risquerait d'aggraver votre état. Un tapis antidérapant permet d'éviter les accidents.

Q | Comment me laver correctement le dos ?

R | Il n'est pas toujours facile d'atteindre toutes les parties du corps, en particulier le dos. Une brosse avec un long manche vous permettra de laver ces zones difficiles à atteindre.

Q | Comment me laver les pieds ?

R | Debout sur un tapis de bain, mettez votre pied sur le rebord du bac à douche. Si vous prenez un bain, ramenez le pied vers vous quand vous êtes allongé dans la baignoire.

Q | Quel type de vêtements dois-je porter ?

R | Choisissez plutôt des vêtements amples, faciles à enfiler et à retirer, qui ne contraignent pas vos mouvements. Des hauts avec une fermeture Éclair ou des boutons sont pratiques pour les mêmes raisons.

Q | Quel type de chaussures dois-je porter ?

R | Les chaussures sans lacets sont faciles à mettre et à enlever. Les femmes devraient éviter de porter des talons hauts, qui peuvent provoquer des douleurs dorsales. Choisissez des chaussures confortables et faciles à enfiler.

Q | Puis-je porter des bottes ?

R | Évitez de porter des bottes ou toute autre sorte de chaussures lourdes ou raides, qui nécessitent des efforts inutiles pour les mettre ou les enlever.

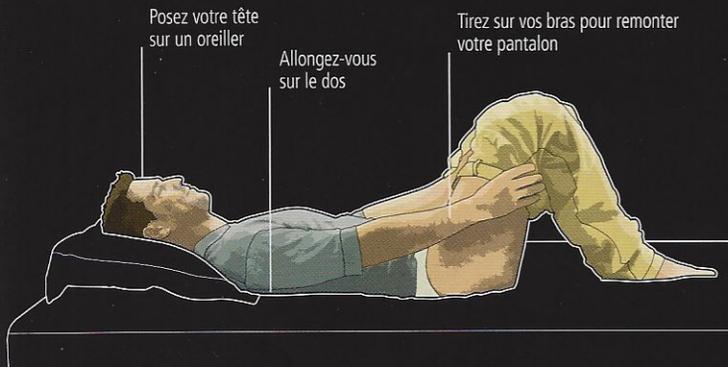


Enfiler des chaussures

Un chausse-pied à long manche est très utile quand se baisser est douloureux. Asseyez-vous sur une chaise et servez-vous du chausse-pied pour faire rentrer votre pied dans la chaussure.

SE VÊTIR

Évitez d'arrondir le dos lorsque vous vous habillez. Au contraire, allongez-vous à plat dos ou restez bien droit si vous êtes debout. En général, il est préférable d'éviter de porter des vêtements trop serrés car ils limitent vos mouvements. Les chaussures sans lacets ni autres attaches, sont beaucoup plus faciles à mettre et à enlever.



Enfiler sous-vêtements et pantalons

Il est plus aisé d'enfiler vos sous-vêtements (caleçon, slip, culotte...) ou un pantalon en étant allongé. Glissez les pieds dans les jambes du pantalon, puis installez-vous sur le lit, en faisant attention de ne pas vous pencher, et allongez-vous. Levez légèrement les hanches du lit pour remonter vos vêtements jusqu'en haut. Pour vous déshabiller, inversez le processus.

Maintenez la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale

Inclinez légèrement le haut du corps

Levez le genou aussi haut que possible

Fléchissez légèrement la jambe d'appui



Enfiler des chaussettes

Pour enfiler des chaussettes, ne vous asseyez pas. Appuyez vos fesses contre un mur, avec les pieds décalés d'environ 30 cm. Levez une jambe, et mettez votre chaussette. Faites de même pour l'autre pied.

SE DÉPLACER

En faisant nos tâches quotidiennes comme les travaux ménagers, notre toilette, ou dans le cadre de notre vie sociale, il est important d'avoir une bonne posture de la nuque et du dos afin d'éviter toute contrainte inutile sur le dos.

Par ailleurs, des dispositifs d'aide à la mobilité constituent un réel avantage pour effectuer les tâches quotidiennes, aussi bien dans la maison qu'à l'extérieur (**voir page de droite**).

MAISON ET JARDIN

Personne ne connaît mieux votre maison que vous et l'accès de certains endroits pourrait sans doute être facilité : repérez-les, puis envisagez d'apporter les changements nécessaires. Par exemple, vous avez peut-être à vous contorsionner pour accéder à certains objets de la cuisine. Ou peut-être devez-vous vous accroupir pour attraper des

produits dans la salle de bains. D'une manière générale, mettez les objets dont vous vous servez le plus souvent à une hauteur accessible afin d'éviter de vous baisser, de vous étirer ou de vous contorsionner inutilement.

Dans le jardin, utilisez des outils à long manche, et prenez les précautions qui s'imposent si vous devez bêcher ou déblayer de la terre (**voir p. 54-55**).

Si vous peinez à rendre votre maison plus ergonomique, consultez un ergothérapeute. Après avoir évalué vos besoins et votre maison, il vous conseillera sur la façon de l'adapter au mieux. Il vous apprendra également de nouvelles façons de mener certaines actions.

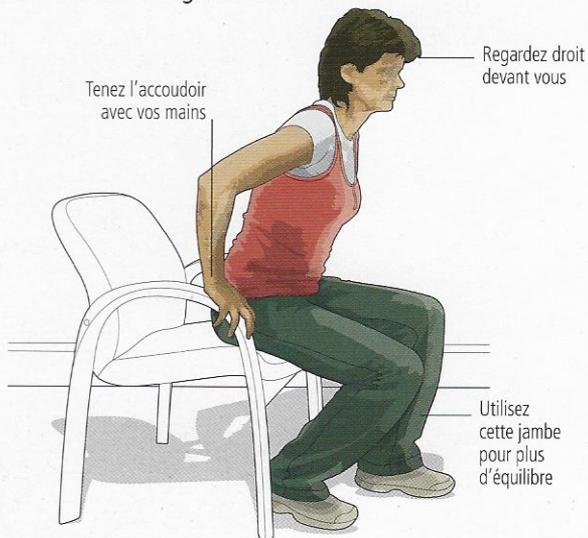
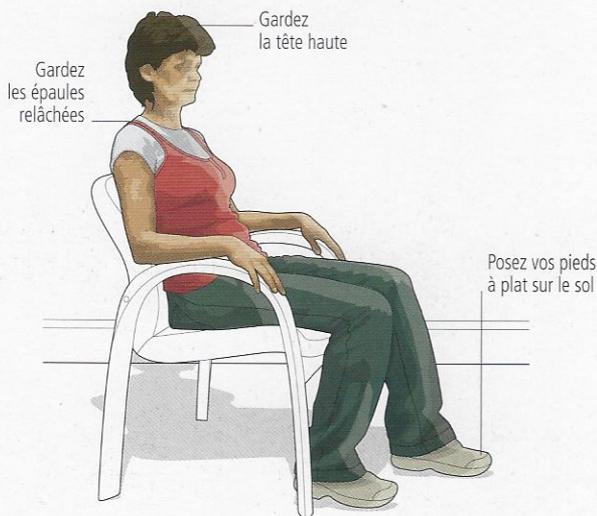
VIE SOCIALE

Certaines activités imposent de rester debout pendant des heures, entraînant des dorsalgies et des douleurs articulaires. Dans ce cas, portez des chaussures plates et confortables, puis faites régulièrement des pauses.

SE LEVER D'UN FAUTEUIL

Des gestes simples permettent de se lever d'un fauteuil aisément et sans risque de chute. Si vous avez mal au dos,

prenez appui sur vos bras pour vous lever afin de soulager les tensions sur la région lombaire.

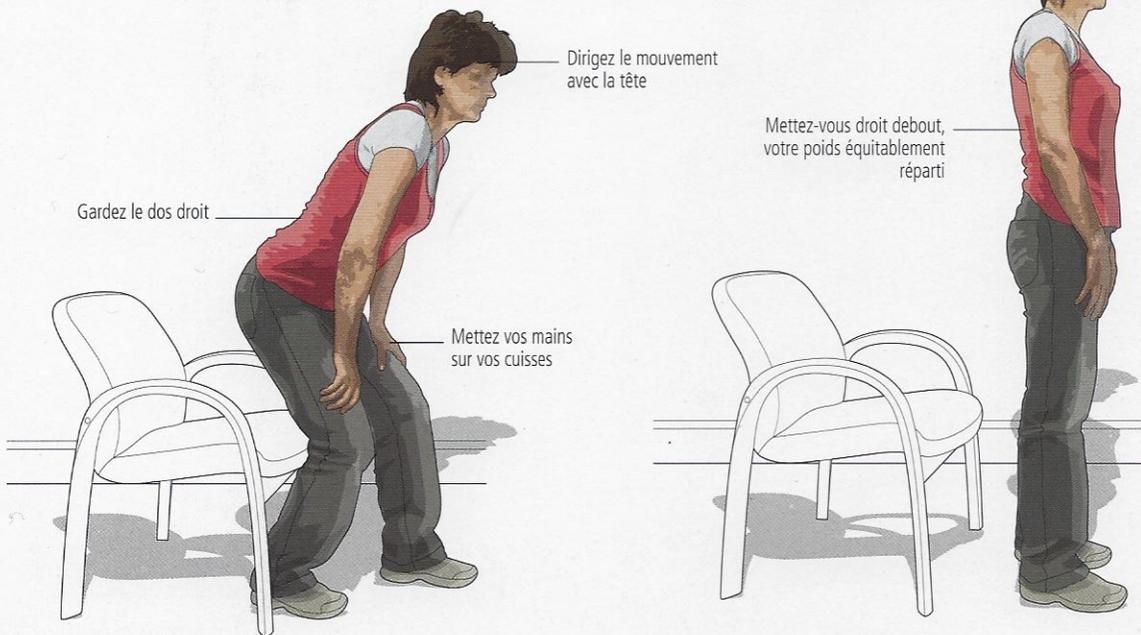
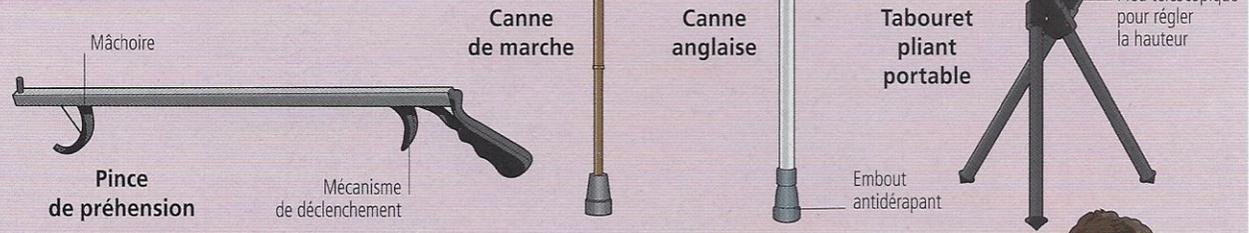


1 Mettez vos bras et vos mains sur les accoudoirs. Assurez-vous que vos pieds sont à plat sur le sol, avec un écartement de la largeur des hanches, un pied légèrement en avant par rapport à l'autre pour l'équilibre.

2 Approchez vos fesses du bord du fauteuil. Inclinez-vous vers l'avant jusqu'à ce que votre nez soit au-dessus de vos genoux, puis appuyez sur vos bras pour vous aider. Gardez la tête, les épaules et le dos alignés.

AIDES À LA MOBILITÉ

Un certain nombre d'aides à la mobilité peuvent réduire les tensions engendrées par les activités quotidiennes et atténuer les douleurs dorsales chroniques de même que les contraintes au niveau de l'articulation du genou. Ainsi, si vous avez des difficultés pour atteindre des objets, une pince de préhension prolongera votre bras pour vous permettre d'attraper facilement ces éléments sans imposer de contraintes à votre dos. Les cannes de marche télescopiques ou pliables sont légères, compactes, et peuvent être facilement rangées. Les tabourets pliants portables sont parfaits si vous travaillez en position basse et inconfortable, par exemple pour désherber. Ils vous éviteront d'être à genoux, courbé ou accroupi dans une position pénible pour le dos.



3 Alors que vous vous levez, tendez progressivement les jambes et lâchez les accoudoirs. Mettez vos mains sur vos cuisses pour soutenir votre poids en maintenant la tête dans l'alignement du dos pendant tout le mouvement.

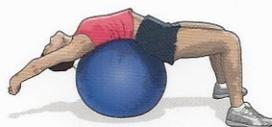
4 Continuez à tendre vos jambes jusqu'à être complètement droit, puis rapprochez votre jambe arrière de l'autre afin que les deux soient au même niveau.

Prévenir et soigner le mal de DOS

Le mal de dos est considéré comme le « mal du siècle », lié au stress et aux pressions de nos modes de vie moderne.

Grâce à ce guide largement illustré et pratique, vous saurez comment prévenir cette souffrance handicapante et souvent intolérable par une **méthode efficace** et pédagogique basée sur des **exercices physiques réguliers**, expliqués de façon précise, et par des postures adaptées.

- ✗ **Les notions de base** de notre anatomie pour comprendre **d'où provient la douleur**.
- ✗ **Qui consulter** pour quel type de douleur ?
- ✗ **Les bonnes et les mauvaises postures** du quotidien (à la maison, au travail, dans la vie quotidienne, en dormant, en jardinant... Ce qui est bon/ce qui n'est pas bon).
- ✗ **De nombreux exercices simples** pour muscler son dos et augmenter la mobilité de son corps (cou, haut et bas du dos).



Auteurs : Docteur Michael Peters (directeur de la *British Medical Association*),
Docteur John Tanner (médecin du sport) et **Eve Niezgoda**, kinésithérapeute.

ISBN 978-2-03-590534-5 R01




L'AROUSSE
PRATIQUE

12,90 € Prix France TTC
83.5560.3