

# Se débarrasser naturellement du **MAL DE DOS**

## **CHANGEZ VOTRE QUOTIDIEN POUR NE PLUS SOUFFRIR**

Les petits gestes que vous ne devez plus faire et ceux que vous pourrez faire pour éviter la douleur et prévenir

## **UNE ANALYSE SIMPLE DES CAUSES DU MAL DE DOS**

Qui vous aidera à mieux appréhender vos problèmes et les raisons profondes de leur existence

## **DES CONSEILS DE 4 BLOGUEURS SANTE**

4 blogueurs spécialistes de la santé, de la nutrition ou de l'entraînement sportif vous livrent leurs conseils

35 pages de conseils naturels et efficaces pour **prévenir le mal de dos et diminuer votre douleur**



Ce guide a été écrit pour vous aider à lutter contre le mal de dos mais ne se substitue en aucun cas à une véritable consultation médicale. En cas de doutes, de questions, ou de douleurs persistantes, consultez impérativement un spécialiste



# Avant Propos

Le mal de dos touche près de 80 des français de manière et ce quel que soit leur âge. Ce mal autrefois restreint aux ouvriers gérant des tâches contraignantes et répétitives a fini par s'introduire dans nos bureaux et dans nos maisons au fur et à mesure de l'évolution de nos comportements. Il est la cause d'une grande partie des arrêts de travail obtenus annuellement, mais aussi d'un mal être physique que l'on ne peut comprendre qu'après l'avoir vécu.

Les thérapies permettant de calmer la douleur ou de traiter le mal de dos sont nombreuses. Mais si il est un cas où la médecine naturelle peut réellement présenter un atout majeur dans le combat de coq qui l'oppose aux médecines traditionnelles, c'est bien celui du mal de dos.

La plupart des maux de dos pourraient en effet être évités ou traités sans intervention chirurgicale ou sans médicaments anti-inflammatoires. En créant ce guide, j'ai voulu vous présenter une alternative aux traitements généralement proposés pour le mal de dos. Une alternative naturelle de plus en plus plébiscitée par les français pour ses résultats encourageants.

Ce guide n'est pas une consultation médicale. Il n'a d'ailleurs pas été écrit par des médecins. Son seul objectif est de vous aider à poser le problème du mal de dos d'une autre manière. Il est une introduction à un mode de vie nouveau, bâti sur une connaissance plus forte de notre corps et de la manière dont nous nous comportons avec lui. Utilisez le comme un complément à la médecine classique.

Je vous rappelle cependant que l'avis d'un médecin primera toujours lorsque la douleur commencera à se faire sentir, et plus particulièrement lorsqu'elle revient régulièrement.

Julien Perret  
Fondateur de DirectOsteo

Pour en savoir plus, retrouvez nos conseils quotidiens sur

[DirectOsteo.com](https://www.directosteo.com)

SASU au capital de 5 000 euros immatriculée au RCS de Bobigny  
6 rue du Coq Français, 93260 Les Lilas  
Une société JPES

# 6 Les sept erreurs les plus communes du mal de dos



12



24 Ostéopathie et lombalgie

## SOMMAIRE

- 04 **2 types de mal de dos, 2 traitements différents**  
Une introduction au mal de dos et à ses causes profondes
- 06 **Les sept erreurs les plus communes du mal de dos**  
Sept erreurs qui vous empêchent de bien traiter votre mal de dos
- 09 **Quelques statistiques sur le mal de dos**  
L'avantage avec le mal de dos, c'est que vous n'êtes pas le seul à en souffrir
- 10 **Six mythes à oublier à propos du mal de dos**  
La mauvaise prise en charge du mal de dos provient souvent de croyances limitantes
- 12 **Le déséquilibre comme cause primaire de notre mal de dos**  
Saviez-vous que votre corps se déséquilibre avec le temps ?
- 15 **Soigner le mal de dos en changeant de comportement**  
Ces petits gestes du quotidien qui vous débarrasseront du mal de dos
- 18 **Alimentation et mal de dos : les quatre règles pour vous améliorer**  
L'alimentation peut participer activement à la prévention et à la diminution des douleurs
- 20 **Des plantes pour soigner le mal de dos**  
Celles qu'il ne faut prendre pour limiter la douleur, et celles qu'il faut éviter
- 22 **Lorsque la douleur fait son apparition**  
Quelques réflexes simples pour limiter les dégâts en urgence
- 24 **L'ostéopathie et la lombalgie / L'ostéopathie et la sciatique**  
Ce qu'un ostéopathe peut faire pour vous si vous avez mal au bas du dos
- 28 **Les six exercices du Dr Schwenck à pratiquer au quotidien**  
Quelques exercices à réaliser quotidiennement pour prévenir le mal de dos !
- 30 **Contre le mal de dos : exercices aérobies ou anaérobis**  
Les exercices qui vous aideront à renforcer efficacement votre dos
- 32 **L'importance de la sangle abdominale dans le mal de dos**  
Quelques gestes simples pour prévenir le mal de dos grâce à vos abdominaux
- 34 **Et si votre mal de dos avait une origine psychologique ?**  
Une origine moins bien connue du mal de dos

# 2 TYPES DE MAL DE DOS, 2 MODES DE TRAITEMENT DIFFERENTS



Il existe une variété inouïe de maux de dos différents : lumbagos, contractures, hernies, sciatiques, etc. Néanmoins, il est préférable de revenir à des bases plus simples pour bien comprendre le mal de dos et pour s'assurer de lui appliquer le bon traitement.

## Le mal de dos mécanique

Dans ce cas, les douleurs sont souvent causées lorsque nous sollicitons notre dos au point de créer une tension trop importante dans différents tissus (muscles, ligaments). Cette situation peut entraîner la déformation d'un disque intervertébral, voire sa protrusion (déplacement en avant) ou d'autres déséquilibres. C'est de ce mal que souffrent près de 80% des français.

Ce que l'on sait moins, c'est que quelques mesures de prévention permettent généralement de prévenir cette forme de mal de dos. C'est la que ce guide vous aidera. N'hésitez cependant pas à consulter votre médecin généraliste ou votre ostéopathe pour en savoir plus sur ce sujet.

## Le mal de dos spécifique

Cette forme de mal de dos n'est pas de nature mécanique et est plutôt rare. Il s'agit d'infections, de maladies inflammatoires, de fractures des vertè-

bres ou de tumeurs. Le rôle de votre médecin est crucial dans ce cas de figure. Il ou elle peut en effet poser un diagnostic exact, prescrire le traitement adéquat et vous renvoyer, si nécessaire, vers d'autres prestataires de soins spécialisés.

Il est généralement caractérisé par des symptômes supplémentaires tels que la fièvre ou la difficulté à marcher sur les pointes de pied. En cas de doute, consultez rapidement votre médecin généraliste.

## Les conséquences du mal de dos

Les conséquences du mal de dos et des mythes qui y sont liés ne sont pas négligeables. Le mal de dos mécanique passe heureusement souvent de lui-même en quelques semaines. Néanmoins, si il est mal pris en charge, le mal de dos peut devenir chroniques.

Sur le plan personnel, cela peut avoir un impact important puisque l'activité physique devient quasi impossible. 1 personne sur 10 souffrant de mal de dos a ainsi un degré d'autonomie réduit et se renferment sur eux mêmes.

Professionnellement, le mal de dos est un calvaire pour les employeurs qui perdent de nombreux employés clés chaque années, sans compter les

soins et prises en charges médicales qui gonflent le trou de la sécurité sociale

### Les facteurs de risque du mal de dos

Alors que le repos était autrefois considéré comme LE remède au mal de dos et l'activité physique était exclue. Les rôles sont à présent inversés : l'activité physique est en effet la manière idéale de prévenir le mal de dos et de le traiter, tandis que le repos est l'un des facteurs de risque du développement du mal de dos chronique.

- D'autres facteurs de risque peuvent être cités :
- Le fait d'être sédentaire
- Le port de lourdes charges
- La répétition d'un mauvais mouvement
- Les antécédents familiaux
- Le tabagisme
- Le stress

Néanmoins, il convient de dire que le plus grand facteur de risque concernant le mal de dos est une méconnaissance de ce mal et du fonctionnement de notre corps. Nos comportements modernes sont extrêmement néfastes et la plupart d'entre nous ne nous en rendons pas compte.

Le simple fait de prendre conscience des moyens de prévenir le mal de dos et de changer quelques habitudes simple pourrait changer la donne sur le long terme. Nous reviendrons sur ces points dans la suite de ce guide.

### Remarque importante

Il est bon de rappeler que cet ouvrage est avant tout un complément à la médecine traditionnelle.

Si la douleur venait à persister, à devenir trop importante, à récidiver ou qu'elle commençait à s'accompagner d'un engourdissement des jambes, de faiblesses passagères ou d'une perte de contrôle de la vessie, il est recommandé de consulter un médecin.

Il existe quelques cas de douleurs du dos provoquées par des maladies graves et qui ne peuvent être traitées que par des méthodes traditionnelles. Soyez donc extrêmement prudents.

# LES SEPT ERREURS LES PLUS COMMUNES AVEC LE MAL DE DOS

Le secret du succès est d'apprendre à maîtriser la douleur plutôt que de se laisser contrôler par la douleur. Si vous avez choisi de lire ceci, vous ou l'un de vos proches souffrez probablement de mal au dos. Vous avez probablement essayé de nombreux traitements sans pour autant y avoir trouvé de soulagement réel. Il s'avère que la plupart des personnes qui n'arrivent pas à se débarrasser de leur mal de dos ont fait l'une des sept erreurs dont je vais vous parler dans cet article.

## 1 Poursuivre un traitement qui ne fonctionne pas

Grâce à ce site, j'ai pu échanger avec plusieurs personnes souffrant de mal de dos. Certains passent des années à persévérer pour dans un traitement particulier avant de l'abandonner. On m'a relaté l'histoire d'une personne ayant suivi près de 70 séances de kinésithérapies sans ne jamais connaître le véritable soulagement. D'autres ont essayé l'acupuncture, les médicaments ou des thérapies alternatives plus discutables.

Il n'existe de pas de solution miracle pour le mal de dos. Certaines fonctionnent et d'autres non et leur réussite dépend d'une multitude de facteurs. Mais lorsqu'une solution ne fonctionne pas, il faut en essayer une autre. Chacun d'entre nous a ses particularités, mais ce n'est pas parce qu'un traitement a fonctionné chez votre voisin qu'il marchera forcément pour vous.

En règle générale, si vous ne voyez aucune amélioration après trois mois de traitement, c'est qu'il est nécessaire d'essayer autre chose.

L'idée n'est pas d'empiler les traitements, mais bien de les substituer. Par ailleurs l'amélioration que vous notez doit être continue. Elle ne doit pas durer quelques heures pour disparaître.



## 2 Ne pas s'occuper du problème dès le début

Souvent, le mal de dos commence de la manière suivante : Il dure quelques jours puis disparaît pour revenir quelques mois plus tard. Beaucoup d'entre nous préfèrent considérer que le premier mal de dos n'était qu'une passade et l'oublier plutôt que de chercher à le traiter et à en comprendre les causes.

Un ami ostéopathe m'a raconté un jour l'histoire d'un de ses patients. Celui-ci avait souffert de spasmes intenses dans le dos pendant quelques jours avant que tout ne revienne à la normale. Puis la douleur est réapparue deux ans plus tard. Cette fois, elle était tellement intense qu'elle l'empêchait de travailler. Il est clair que si la cause avait été traitée dans la foulée du premier mal de dos, la douleur ne serait jamais réapparue.

Dans le fond, cette attitude est humaine. Il est facile d'imaginer qu'une fois que la douleur s'est éteinte, ses causes ont elle aussi disparues. Cette idée est pourtant complètement fautive. Les causes profondes d'une pathologie ne disparaissent pas si elles ne sont pas traitées. Le mal de dos peut provenir d'une multitude de dysfonctionnements et de déséquilibres, parfois difficiles à identifier. La douleur n'est qu'un indicateur éphémère d'un de ces dysfonctionnements.

## 3 Ne s'occuper que des symptômes

Les injections et traitements aux anti douleurs sont monnaie courante pour traiter le mal de dos. On notera dans la même ligne de mire des traitements tels que les ultrasons, les stimulations électriques et de nombreux traitements douteux proposés sur internet. Encore une fois, n'oublions pas que la douleur n'est qu'un signal alertant d'un dysfonctionnement. Vous pouvez faire disparaître le signal sans pour autant que ses causes ne soient éradiquées.

Imaginez que votre réveil se mette à sonner le matin pour vous prévenir que vous risquez d'être en retard. Si vous choisissez de couper le son du réveil sans vous lever, vous aurez éteint l'alarme sans résoudre le problème. Vous devrez faire face aux conséquences de vos actes à un moment ou à un autre.

## 4 Penser que vous êtes en trop bonne santé pour souffrir de mal de dos

Il arrive que de personnes en bonne santé, qui s'alimentent sainement et font de l'exercice régulièrement souffrent d'un mal de dos intense au cours de leur vie. Les personnes qui s'exercent souvent sont même tout autant sujettes au mal de dos que les autres. Les cyclistes, les nageurs ou les adeptes de la musculation sont même d'excellents candidats au mal de dos.

Prenons l'exemple du cycliste : il passe des heures dans une position recroquevillée qui n'a rien de naturelle pour le corps. Certains muscles travaillent durement alors que d'autres ne sont quasiment pas sollicités. Ce qui produit des déséquilibres importants à la base du mal de dos. Le fait d'être en forme n'a rien à voir avec le fait de posséder un corps bien équilibré et dépourvu de causes potentielles au mal de dos.

## 6 Croire qu'il n'y a rien à faire pour guérir

Lorsque l'on souffre de maux de dos pendant plusieurs années et que l'on a enchaîné les traitements sans aucun succès apparent, on finit par accepter qu'il n'existe aucun traitement en dehors d'une éventuelle chirurgie. Pourtant, aux dires de plusieurs médecins, il semble exister une multitude de cas pour lesquels il existe une solution. Une multitude de cas pour lesquels les traitements se sont concentrés sur la disparition de la douleur sans chercher à en comprendre la cause.

Posez vous cette question : Suis-je bien sur d'avoir essayé suffisamment de traitement s'attaquant aux causes de ma douleur ? Ai-je réellement compris d'ou provenait mon mal de dos ? Si vos réponses à ces questions sont négatives, alors il reste encore beaucoup à faire avant d'envisager des solutions radicales.

## 6 Ne pas assimiler le mal de dos à un processus

La plupart des problèmes de dos mettent des années à se développer. A moins d'un traumatisme fort, le mal de dos n'apparaît donc réellement qu'après plusieurs mois de mauvais comportements ayant causé des déséquilibres au sein de votre organisme. Même si la douleur apparaît souvent après un petit choc ou un faux mouvement, le choc n'est en aucun cas la véritable cause.

Un exemple simple : beaucoup d'entre nous passons des heures sur un siège chaque jour. Que ce soit devant un ordinateur ou au volant d'une voiture, notre corps ne bouge pas et subit une pression qu'il n'est pas fait pour supporter. Nos muscles des hanches et du dos s'affaiblissent et notre posture (le dos courbé) ne fait qu'aggraver les choses.

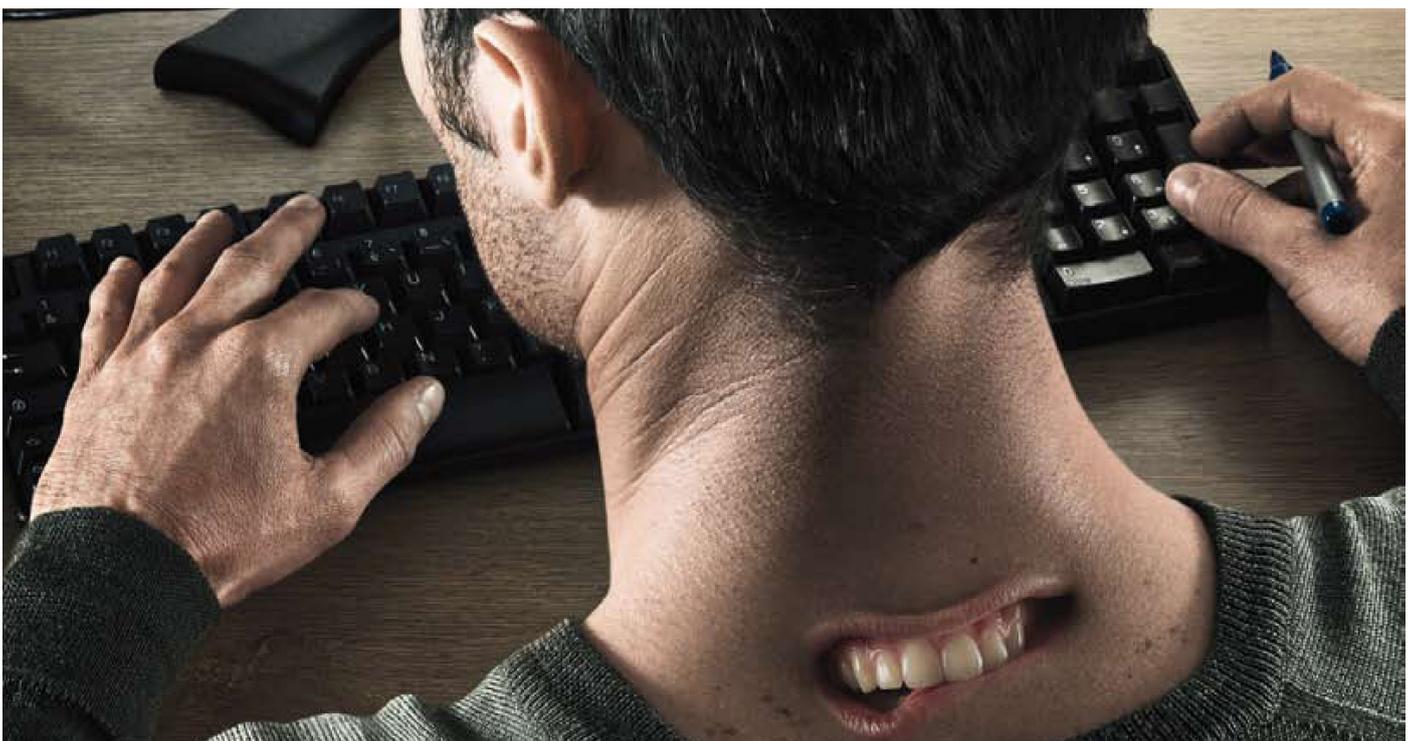
Le mal de dos est le fruit d'un processus d'usure. Des micro déséquilibres s'accumulent avec le temps et finissent par user les tendons, ligaments et articulations. Cette usure est difficile à déceler par des examens cliniques et beaucoup d'entre nous n'en sommes même pas conscients. Seule la correction de nos comportements journaliers peut influencer l'apparition de ces déséquilibres.

## 7 ne pas prendre le contrôle sur soi même

Avec le mal de dos, la chose la plus évidente à faire est toujours de se tourner vers un praticien spécialisé. Seulement la plupart d'entre eux vous consacreront une heure ou deux de temps à autres mais ne se soucieront jamais autant de votre douleur que vous ne le faites vous-même.

Un chirurgien voit le mal de dos comme un problème de vertèbre ou de disque exerçant une pression sur un nerf et va chercher à éviter cette pression douloureuse. Un acupuncteur perçoit le mal de dos comme un problème lié à la circulation sanguine et va tâcher de stimuler l'organisme pour provoquer une auto guérison. Un pur chiropracteur va relier votre problème à un mauvais alignement de la colonne et vous manipuler pour supprimer ce mauvais alignement. Toutes ces approches ne sont que partiellement justes.

Le mal de dos implique souvent une combinaison de facteurs et vous êtes le seul à véritablement avoir une image globale de votre organisme (quoi qu'en disent les médecins). Le soulagement de vos maux dans leur ensemble ne peut provenir que d'une prise de contrôle de votre part. Vous devez faire confiance aux médecins pour leur partie du travail, mais serez le seul maître de la manière dont vous enrayerez les causes de celui ci. Ayez une attitude proactive vis à vis de votre mal de dos, et vos résultats seront décuplés.



# QUELQUES STATISTIQUES SUR LE MAL DE DOS

L'avantage avec le mal de dos, c'est que vous n'êtes jamais seul, près de 80% des français en souffrent un jour ou l'autre au cours de sa vie.



Les statistiques révèlent que près de 80% des Français souffrent de maux de dos. Les douleurs dorsales figurent ainsi au panthéon des douleurs les plus répandues chez les français.

Beaucoup plus intéressant, les maux de dos seraient souvent dus à de mauvaises habitudes que l'on peut corriger. Nous reviendrons sur ces éléments par la suite, mais il est important de souligner qu'un simple changement dans nos comportements pourraient enrayer le mal de dos sur le long terme.

L'élément déclencheur peut être un travail physique ou au contraire statique (40%), des brusques changements climatiques impliquant de l'humidité (37%) et même une fatigue générale (24%).

L'élément déclencheur est souvent pris pour la cause du mal de dos mais n'est en réalité qu'un interrupteur sans lequel le problème existerait quand même.

Notons tout de même que chaque jour, nous inclinons en moyenne de 1 500 à 2 000 fois notre dos. Mais malgré cela on n'y prête guère d'attention, le dos est souvent négligé par rapport à d'autres parties du corps et ne prend une existence réelle qu'au moment où

apparaissent les douleurs.

Concernant les accidents du travail, les douleurs dorsales représentent ainsi plus de 6 millions de journées de travail perdues chaque année (l'équivalent d'une ville de 80 000 habitants comme Calais qui s'arrête de travailler pendant un an).

Les lombalgies figurent parmi les troubles musculaires et squelettiques les plus courants. Elles résultent généralement d'un effort excessif, d'un mouvement brutal ou extrême ou d'une chute violente.

Le plus souvent, la douleur est provoquée par des lésions uniquement musculaires. Les contraintes professionnelles peuvent jouer un rôle déterminant dans la survenue de tels accidents.

Les accidents de plain-pied (chutes, trébuchements, glissades...) sont à eux seuls responsables d'un quart des lumbagos reconnus comme accidents du travail (AT).

**80%**  
C'est la part de français  
qui auront mal au dos un  
jour dans leur vie

# SIX MYTHES A OUBLIER A PROPOS DU MAL DE DOS



J'aimerais prendre quelques minutes pour revenir sur un fait important. La plupart des choses que l'on entend à propos du mal de dos tiennent plus du mythe que de la réalité. Si vous ne savez pas différencier les véritables causes du mal de dos des symptômes qui lui sont associés, vous n'arriverez jamais à vous en débarrasser.

## J'ai fait un faux mouvement

Lorsqu'une personne cherche à vous expliquer pourquoi elle souffre du dos, il y a de grandes chances qu'elle vous raconte de quelle manière la douleur est apparue. J'ai entendu des lecteurs me parler de faux mouvement réalisé avec leur dos en se penchant pour soulever un objet ou en s'étirant le matin. Puisque la douleur apparaît soudainement au moment de ce faux mouvement, il est facile de faire un lien de cause à effet.

Vous découvrirez au fur et à mesure de l'avancement de ce dossier que la réalité est plus complexe qu'un simple faux mouvement. Celui-ci joue le rôle de déclencheur mais n'est souvent pas la cause unique à votre mal de dos.

C'est en quelque sorte l'histoire de la fuite de gaz. Si vous laissez votre robinet de gaz ouvert durant votre absence, rien ne se passe tant que vous ne

rentrez pas chez vous pour brûler une allumette. Pourtant, l'allumette n'est qu'un déclencheur qui n'aurait à elle seule rien pu faire. Elle est la face visible d'un iceberg que vous avez laissé se former pendant toute votre absence. Le faux mouvement, c'est exactement la même chose.

## Une douleur dans le dos est liée à un déséquilibre dans le dos

Il semble assez logique de relier la localisation d'une douleur à l'emplacement du dysfonctionnement qui en est la cause. Bien que cela soit parfois le cas, il ne s'agit pas d'une règle à suivre les yeux fermés. D'autres éléments peuvent engendrer le mal de dos, et ils n'ont pas forcément besoin d'être mécaniques.

Le stress est par exemple une cause fréquente de maux de dos. Il peut amener certains de vos muscles à se contracter au point de limiter vos mouvements et de vous faire souffrir pendant quelques jours. L'alimentation peut aussi jouer un rôle sur votre dos. Il n'est pas nécessaire que votre colonne vertébrale, vos muscles ou vos ligaments soient endommagés pour que votre dos vous fasse souffrir.

## Chaque douleur de dos est différente de la précédente

Supposons que vous ayez souffert d'un épisode de douleur dans le dos il y a deux mois. Celui-ci a pris fin et vous souffrez de nouveau aujourd'hui. L'élément déclencheur est probablement différent cette fois. La douleur elle-même peut être ressentie différemment.

Dans la réalité, les médecins s'accordent pour dire que plusieurs épisodes de douleurs du dos ont de fortes chances d'être liés à une même cause sous-jacente. Une fois que les conditions propices au mal de dos sont créées dans votre organisme, il y a de fortes chances que celui-ci pointe le bout de son nez de temps à autres et avec des éléments déclencheurs diversifiés. C'est la raison pour laquelle les anti-douleurs sont un faux traitement aux problèmes de dos. Ils ne font que masquer un épisode de douleur en attendant le suivant. Tant que la cause profonde n'est pas éradiquée, vous continuerez à souffrir.

## Chaque douleur de dos est différente de la précédente

Le surpoids peut contribuer au mal de dos, mais le surpoids est une des plus grandes causes de mal de dos. Le système musculaire est fait pour soutenir une charge donnée qui varie au cours de notre existence. Si vos muscles sont suffisamment développés pour soutenir votre surpoids, vous ne souffrirez pas de maux de dos particuliers. Il n'y a qu'à voir la plupart des sportifs des catégories poids lourds qui pèsent plus de 100 kilos et n'ont pas de problèmes particuliers avec leur dos.

En réalité, c'est la manière dont vous gérez votre poids dans son ensemble qui est importante. Si votre poids est élevé et que votre musculature n'est pas développée, vous créez des contraintes importantes sur vos muscles et tendons. Cela empire si votre alimentation est mauvaise et si vous buvez peu (ou mal).

Le cas de la femme enceinte est atypique. Ce n'est pas uniquement le surpoids qui fait mal au dos, mais le fait que son bébé la tire vers l'avant. Cela oblige la future maman à compenser en cambrant son dos, créant involontairement une pression énorme sur le bassin.

## L'activité physique réduit les risques de mal de dos

Pour nous faire avaler que l'activité physique est

bonne pour la santé (ce qui est vrai au demeurant), on nous raconte parfois que le manque d'activité risque de nous causer de graves problèmes de dos. Pourtant, la réalité veut que ce soient plutôt les personnes les plus en mouvement qui souffrent de mal de dos.

Statistiquement, vous avez plus de chance de souffrir de mal de dos si vous travaillez à la logistique dans une boîte de livraison qu'à la comptabilité dans une boîte d'informatique. Plus vous faites d'efforts, plus vous devenez susceptible d'avoir mal au dos fréquemment.

Le mal de dos est causé par des déséquilibres. Ces déséquilibres sont généralement le fruit de longs mois de contraintes inhabituelles sur votre système musculo-squelettiques. Plus vous pratiquez une activité soutenue et intense, plus vos chances de créer ces déséquilibres et les conditions de déclenchement du mal de dos sont importantes. L'activité physique est bonne pour la santé, mais pratiquée dans de mauvaises conditions, elle devient dangereuse pour votre dos.

## En cas de douleur de dos, mieux vaut rester allongé

Une douleur intense peut vous clouer au lit et vous empêcher de vous lever, mais il ne faut pas perdre de vue que l'allongement prolongé risque d'affaiblir vos muscles. Le retour à la réalité pourrait alors être difficile si les causes de votre mal de dos ne sont pas traitées. Plus votre système musculaire est affaibli, plus il aura de mal à supporter votre quotidien.

De même, plus vous perdez de souplesse dans le dos, plus vous risquez les déséquilibres et les douleurs à long terme.

Mieux vaut donc sortir du lit et faire quelques pas, s'asseoir ou tenter de s'étirer que d'attendre que la douleur passe.

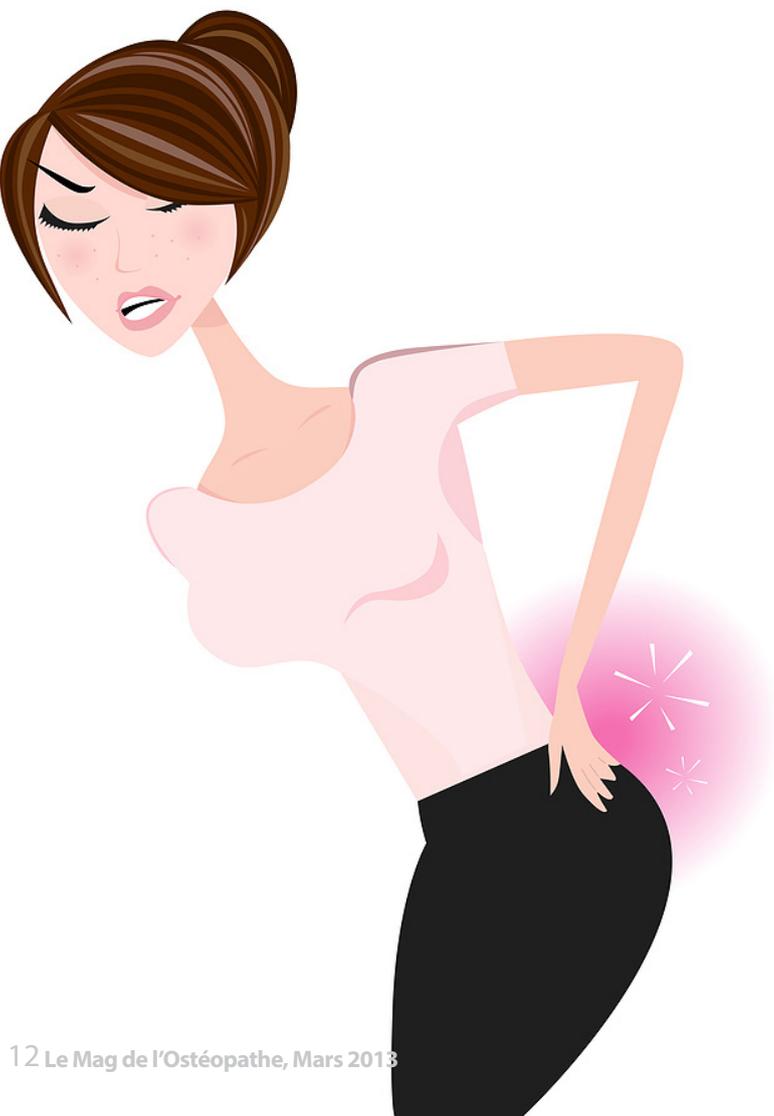
# LE DÉSÉQUILIBRE COMME CAUSE PRIMAIRE DE NOTRE MAL DE DOS

**La quasi totalité d'entre nous vivons de manière déséquilibrée sans même le savoir. C'est un principe fondamental de ce dossier. Cela provient principalement de nos postures de travail qui nous conduisent à rester près d'une dizaine d'heures par jour assis contre seulement une ou deux debout.**

Pour répondre à ces déséquilibres, certains d'entre nous développent petit à petit des déformations tissulaires : muscles, tendons, articulations ou ligaments deviennent le siège des douleurs. Pour d'autre, c'est la pression exercée par la colonne ou les muscles déséquilibrés sur un nerf qui va faire naître la douleur. Les deux types de douleur peuvent être couplée dans certains cas.

## De la perfection au déséquilibre

L'homme naît avec un corps étonnamment parfait. L'ensemble des muscles et du système osseux sont mystérieusement équilibrés. Pourtant, ils ne le restent jamais très longtemps. Au travers de chacune des activités que nous pratiquons, nous favorisons la droite ou la gauche, le haut ou le bas. Certains de nos muscles sont trop travaillés, d'autres pas assez.



Notre comportement sédentaire est un bon exemple de ce qui provoque ces déséquilibres. Nous restons assis pour manger, regarder la télévision, travailler ou pratiquer la plupart des activités qui nous plaisent. Nous sommes bien moins souvent debout que ne l'étaient nos ancêtres. Lorsque nous sommes assis, les muscles de nos jambes ne travaillent pas du tout, les lombaires sont relâchés et le dos souvent plié vers l'avant.

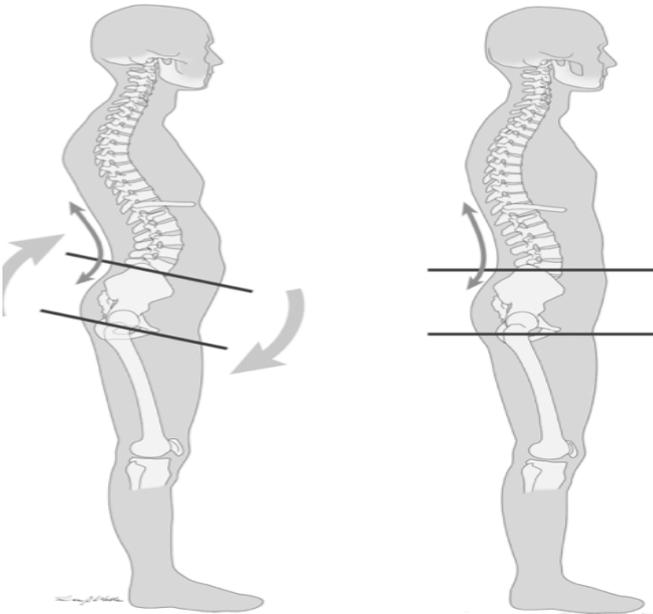
Si vous entrez plus en détail dans l'une de vos journées, vous remarquerez que vous utilisez toujours la même main : pour manger, écrire, vous brosser les dents ou jouer au tennis. Lorsque vous conduisez, vous utilisez plus souvent la jambe droite que la gauche. Si vous pratiquez un sport, c'est souvent encore pire.

Ces déséquilibres sont mineurs. Mais ils sont prolongés dans le temps. Suffisamment prolongés pour générer des contraintes sur votre colonne vertébrale qui joue le rôle de contrepois lorsqu'un coté travaille plus qu'un autre.

Même chose avec le fait de se pencher vers l'avant. A force de contraindre votre dos dans ce sens sans l'étirer vers l'arrière, vous

habituez votre corps à aller vers l'avant et perdez la flexibilité des muscles de votre dos.

Les exemples sont nombreux, j'imagine que vous n'avez pas idée du nombre de choses que vous faites chaque jour et qui participent à créer des déséquilibres. Votre sac sur une épaule, le téléphone que vous tenez entre votre épaule et votre oreille, la manière dont vous vous douchez, la manière dont vous dormez.



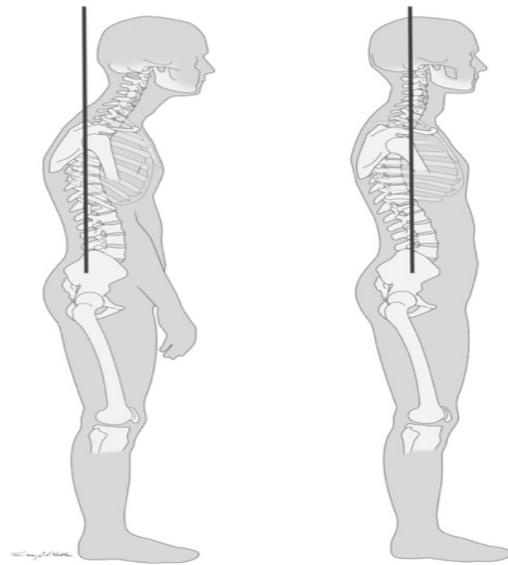
### Les déséquilibres les plus communs conduisant au mal de dos

L'exemple que vous connaissez tous est la cambrure du dos. Il est relativement courant chez les personnes qui restent trop souvent assises. Les muscles des hanches se resserrent et s'endurcissent alors que les abdominaux, fessiers et ischios s'affaiblissent. Le corps s'adapte alors en se courbant et fait ressortir l'abdomen. La pression qui en résulte peut à terme provoquer des blessures douloureuses telles que la sciatique, la hernie discale ou des spasmes musculaires fréquents.

A l'opposé, l'autre exemple célèbre est celui du bossu. Il est généralement lié à un temps excessif passé devant un ordinateur ou devant la télévision, dans une position penchée. Cette posture renforce les muscles pectoraux et la base du cou, alors que votre dos et vos épaules s'affaiblissent. Il en résulte des douleurs fréquentes au niveau du cou ou d'éventuels dysfonctionnements du haut du dos.

Ces déséquilibres ne sont bien entendu pas les seuls, mais l'idée était de vous démontrer de quelle

manière nos routines quotidiennes peuvent provoquer des déséquilibres préjudiciables.



### En quête d'un équilibre entre muscles moteurs et antagonistes

Le corps est une machine incroyable. Plus vous travaillez, plus il devient fort. Avec vos routines quotidiennes, vous utilisez une seule main, un seul bras ou une jambe plus que l'autre. Cette partie du corps devient alors plus forte. Toutefois, l'inverse est également vrai : lorsque vous ne travaillez pas un muscle, non seulement il ne se développe pas, mais il perd de sa puissance. Si vous avez déjà eu un plâtre à la suite d'une blessure, vous savez de quoi je parle !

Lorsque l'on parle d'équilibre, on imagine souvent deux choses travaillant en opposition l'une de l'autre, comme deux enfants sur une balançoire ou un simple système de poulie. Vos muscles fonctionnent de la même manière. Lorsque vous voulez vous pencher d'un côté ou de l'autre, vos muscles moteurs ont besoin d'un muscle antagoniste pour équilibrer le mouvement. Si le muscle moteur devient trop fort en comparaison au muscle antagoniste, rien ne peut empêcher votre corps de se pencher et l'équilibre n'existe plus.

Ainsi, avoir des muscles très forts et très souples ne suffira pas à empêcher le mal de dos. En revanche, la conservation d'un équilibre entre vos muscles moteurs et antagonistes pourra nettement améliorer votre situation. Pour ceux qui en sont conscients, conserver cet équilibre est un défi de taille. Mais le pire n'est pas là, le pire, c'est que la plupart d'entre nous n'en avons même pas conscience. Alors que le fonctionnement basique de notre corps devrait être une connaissance de base pour tout être humain, il ne l'est pas.



## De l'importance de la flexibilité

Avez-vous remarqué la manière dont nos muscles se resserrent lorsque nous vieillissons ? Vous seriez surpris d'apprendre que le vieillissement n'est pas le coupable principale de notre perte de souplesse.

La muscle réagit naturellement en se contractant à chaque fois que vous le soumettez à un effort. Ainsi, plus vous réalisez une activité physique donnée, plus vous gagnez en force mais plus vous perdez en flexibilité. Un muscle bien étiré saura probablement revenir à son état d'origine après l'entraînement, mais si vous omettez de vous étirer sérieusement, le muscle ne revient pas à son état d'origine, il a perdu un peu de souplesse. Or rares sont ceux qui pratiquent régulièrement les étirements après une activité physique.

Mais ce n'est pas le cas uniquement après une activité physique intense. Prenons le cas des talons hauts, que vous portez probablement si vous êtes une femme. Le port du talon a la fâcheuse tendance de raccourcir les muscles antérieurs de vos jambes, en particulier les mollets. Au fil des semaines, le muscle s'adapte à cette situation et vous perdez de la souplesse sur le long terme. Il en va de même pour les ischio jambiers chez les personnes trop souvent assises. Les muscles se raccourcissent et perdent leur souplesse.

Le manque de souplesse peut aussi provenir d'un excès de fibrine. Dans les premières heures qui suivent une lésion musculaire, apparaît la fibronectine qui est une protéine, d'origine sanguine formant,

avec la fibrine, un fin filet réticulé sur lequel viendront s'ancrer les fibroblastes. C'est un processus naturel de guérison du muscle. La fibrine est un matériau naturellement rigide et participe à la perte de souplesse de vos muscles.

Le mal de dos résulte donc non seulement d'un déséquilibre de force entre muscles moteurs et antagonistes, mais aussi d'un déséquilibre de souplesse entre ces mêmes muscles.

## Deux autres sources potentielles au mal de dos à ne pas oublier

Nous venons de réaliser quelles sont les principales causes de nos maux de dos les plus importants d'un point de vue physique, mais le physique n'est pas la seule raison à considérer. En effet, la circulation sanguine, le stress, une énergie trop faible sont de plus en plus souvent évoqués lorsque l'on parle de mal de dos d'un point de vue scientifique. Nous verrons dans la suite de ce dossier comment votre état d'esprit et votre alimentation peuvent influencer votre mal de dos.

# SOIGNER LE MAL DE DOS EN CHANGEANT DE COMPORTEMENT

Puisque les déséquilibres musculo squelettiques sont une des causes principales du mal de dos, nous allons tacher de nous intéresser aux solutions envisageables pour lutter contre ces déséquilibres. Les conseils qui vont suivre sont généraux, je reviendrais plus tard sur les spécificités de chacun des grands types de mal de dos, mais vous pouvez dès à présent changer votre style de vie pour améliorer votre situation.

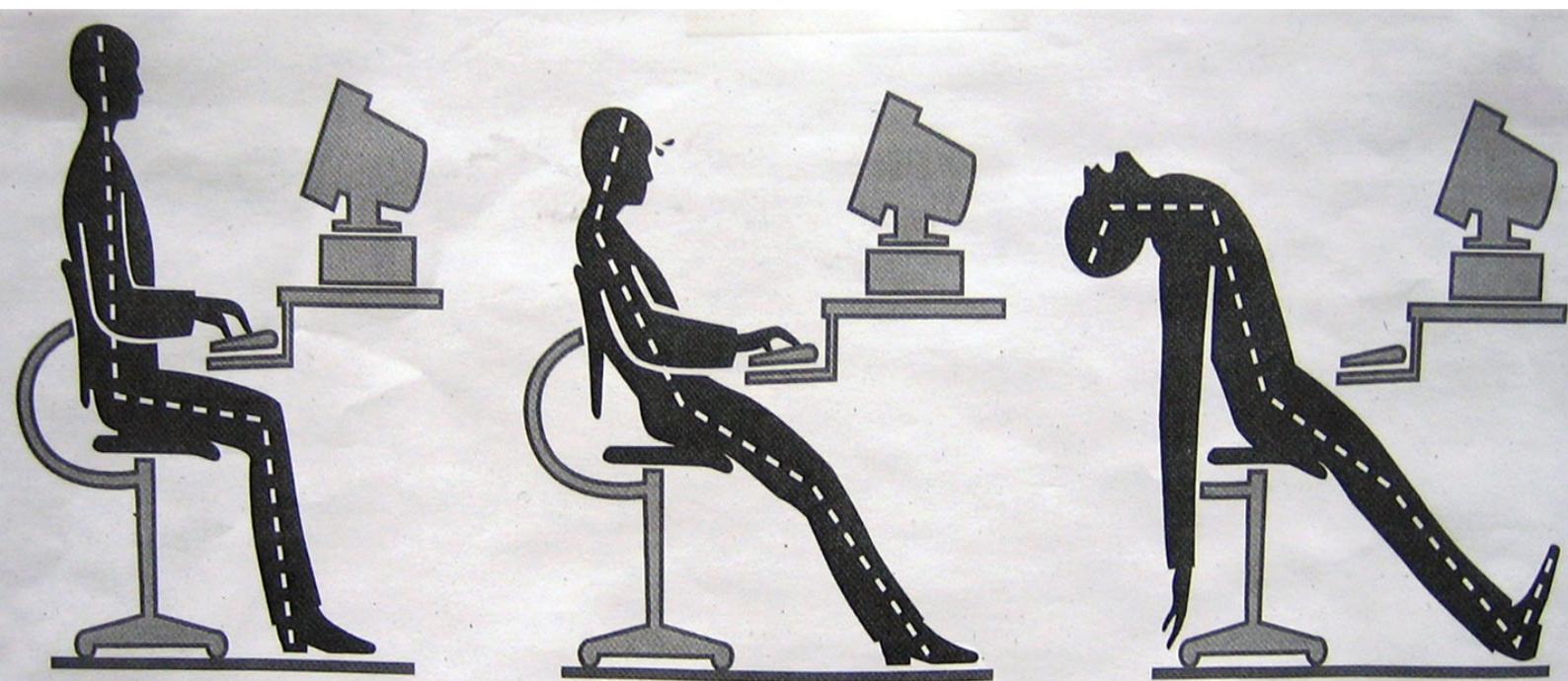
## 1 Soigner le mal de dos en transformant votre espace de travail quotidien

Une bonne partie d'entre vous se trouvent actuellement derrière un ordinateur, et travaillent dans cette position au quotidien. L'influence de votre posture de travail est importante car elle constitue 25 à 30% de vos journées.

Commençons par votre écran : si celui-ci est placé trop bas ou trop haut, vous aurez tendance à regarder vers le bas ce qui favorise l'apparition d'une posture courbée. Si il est trop haut, vous fatiguez l'arrière de votre cou en l'étirant vers l'arrière. Obligez-vous à placer votre écran à hauteur de vos yeux afin d'éviter tout problème.

Assurez-vous d'avoir placé votre souris à bonne distance de votre torse. Si celle ci est trop éloignée, votre corps se penchent inconsciemment vers l'avant et du coté de l'instrument. Veillez à garder vos deux épaules bien parallèles et votre dos droit en amenant votre souris et votre clavier à bonne distance de votre torse.

Enfin, utilisez une chaise ergonomique. Celle ci doit soutenir votre dos et s'adapter à votre corps. Dans l'idéal, utiliser les accoudoirs pour reposer vos bras. Enfin, efforcez-vous de vous lever au moins une fois par heure pour vos étirer et vous détendre. L'important sera alors de faire bouger votre corps et de lui redonner de la souplesse. Vous pouvez aussi envisager de travailler debout afin d'éviter les désagréments liés à la position assise.



## 2 S'efforcer d'être symétrique.

Le fait d'être droitier ou gaucher nous oblige à utiliser systématiquement un côté de notre corps plutôt que l'autre. Nous avons vu dans un des précédents articles de quelle manière cette habitude pouvait déséquilibrer notre musculature. Il est donc recommandé de s'efforcer d'utiliser les deux côtés de votre corps.

Devenez observateur de votre comportement au quotidien et découvrez dans quelles situations vous avez tendance à utiliser uniquement le bras droit ou la jambe gauche. Si vous soulevez toujours les choses lourdes du bras droit, efforcez vous de changer, et muscliez votre bras gauche afin de rééquilibrer l'organisme.

Si votre sac à main est toujours sur votre épaule gauche, obligez vous à changer de bras chaque jour de la semaine. Les sacs et sacs en bandoulière sont particulièrement vicieux puisqu'ils penchent votre corps d'un côté. Il en est de même pour les mallettes dans lesquelles les cadres transportent leurs papiers ou leur ordinateur.

Vous pouvez aller encore plus loin en veillant à ne pas transporter en permanence votre téléphone ou votre portefeuille dans la même poche. Leur poids peut vous sembler insignifiant, mais il font basculer vos hanches et perturbent l'équilibre de votre dos sur le long terme.

Enfin, pensez aussi à vous rééquilibrer d'avant en arrière. A chaque fois que vous vous penchez en avant, vous devriez prévoir de vous étirer vers l'arrière pour compenser le mouvement. Cette habitude peut à elle seule contribuer à un mieux être, tant ce déséquilibre avant arrière joue un rôle important chez de nombreux patients.

## 3 Utiliser un kit main libre pour téléphoner

Si vous ne le faites pas encore, sachez que le kit main libre présente d'autres avantages que d'éviter l'échauffement de votre cerveau par les ondes des téléphones. La posture classique de la personne au téléphone est on ne peut plus mauvaise pour votre équilibre. Elle couple généralement un déséquilibre entre les deux bras et un mouvement prolongé du cou d'un côté.

## 4 Réajuster son siège de voiture

Les principes qui s'appliquent à votre bureau s'appliquent aussi à votre voiture. Le bas de votre dos doit impérativement être soutenu par le siège. Si ce n'est pas le cas, procurez-vous un coussin orthopédique. Le dossier du siège doit être légèrement incliné et vos hanches doivent être à la même hauteur que vos genoux.

Enfin, vos bras et jambes ne doivent pas faire d'effort pour actionner les pédales et le volant. Assurez-vous d'être à bonne distance et de ne pas ressentir de douleur après une dizaine de minutes de conduite.

Enfin, faites confiance aux conseils des professionnels de la route et sortez de votre voiture toutes les deux heures pour vous étirer. En plus d'éviter la fatigue, cela calmera votre dos.

## 5 Limiter l'usage des talons hauts

Les talons hauts sont une source importante de problèmes de dos chez la femme. Ils déplacent votre centre de gravité et vous obligent à vous courber pour ne pas tomber en avant. Si vous devez en porter, essayer de limiter leur taille ou de les enlever lorsque cela vous est possible. L'important sera d'éviter que votre corps ne s'accoutume à cette posture qui sur le long terme le fera souffrir.

## 4 conseil supplémentaires par Nadia, auteur du blog [la-boite-a-sante.com](http://la-boite-a-sante.com)

### Supprimer l'oreiller de votre lit

Pourquoi utilise-t-on un oreiller ? Parce-qu'on a toujours fait ça. Posez un nouveau-né dans son lit, sa position naturelle est sur le dos. Pensez-vous qu'il soit mal installé? Alors pourquoi lui rajouter un oreiller? Faites-le et observez-le. Il a la tête surélevée et le cou n'est plus dans la bonne position. C'est une contrainte que nous lui imposons et qu'il va probablement garder toute sa vie. Cela va à terme provoquer un déséquilibre et donc une douleur ou une pathologie qui peut se situer au niveau du dos.

### Dormir sur le dos

Comme on vient de le voir c'est la position la plus naturelle. On peut éventuellement se coucher sur les côtés du corps mais pas à plat ventre car alors la tête est tournée à 90 degrés à droite ou à gauche. Essayez de garder cette position en étant debout. Ça force et beaucoup n'y arrivent même pas car ils ont déjà mal aux cervicales.

**Éviter le port du soutien-gorge ou des bretelles**, qui produisent aussi une contrainte sur les muscles et donc des douleurs possibles au niveau du dos.

**Rester debout le plus possible (avec les pieds à plat bien sûr)**, ou s'asseoir en basculant sa chaise en avant pour reporter une partie du poids du corps sur les cuisses.

Nous sommes faits pour être debout sur nos deux pieds, ce sont alors les jambes qui portent notre corps. En position assise, c'est la colonne vertébrale qui supporte le dos. On voit bien d'ailleurs comment on finit souvent avachi dans notre fauteuil on complètement « tordu » sur notre chaise ce qui peut provoquer évidemment des maux de dos. On ne reste jamais tranquille bien longtemps quand on est assis. IL n'y a qu'à regarder un enfant qui ne reste jamais assis sur sa chaise.

En fait, encore une fois c'est l'extérieur, en l'occurrence notre mobilier qui nous impose une posture qui ne nous convient pas ; la position assise. Des expériences scientifiques démontrent que la position assise prolongée diminue notre espérance de vie.

# ALIMENTATION ET MAL DE DOS : LES 4 RÈGLES POUR VOUS AMÉLIORER



Peu importe le type de mal de dos dont vous souffrez, votre alimentation peut aider à améliorer votre situation. L'alimentation peut en effet jouer un rôle critique sur la manière dont s'équilibre votre corps et sur les façons qu'il a de résister aux contraintes que vous lui faites subir au quotidien. L'idée de cet article n'est pas de vous donner un nouveau programme de régime, mais quatre orientations qui pourront vous aider à diminuer le mal de dos.

## Boire plus d'eau

Si vous lisez régulièrement DirectOsteo, vous n'êtes pas sans savoir que l'eau est bénéfique pour votre corps à bien des égards. Les disques de la colonne vertébrale sont par exemple constitués en partie d'eau, et ne peuvent fonctionner normalement qu'en sa présence.

Mais l'eau aide surtout à éliminer les toxines de notre corps, à adoucir le fonctionnement de l'organisme dans son ensemble. Elle va assouplir les mouvements des muscles, contribuer à abaisser votre centre de gravité et remplir l'estomac (ce qui aura pour effet de diminuer le besoin de trop manger).

La règle qui veut que l'on boive un litre et demi par jour n'est pas scientifiquement fondée. Elle tient plus de l'argument marketing qu'autre chose

puisque nous avons tous des morphologies différentes et des besoins variables. Les personnes vivant dans des environnements chauds ont ainsi des besoins plus élevés. Retenez simplement que lorsque vous avez une sensation de sécheresse pendant la nuit (lèvres et langue en particulier), vous ne buvez probablement pas assez dans la journée. Vous pouvez vous référer à cet article sur l'eau si vous souhaitez en savoir plus.

Bien sur, l'eau ne constitue pas un traitement à elle seule. Mais elle favorisera l'amélioration de votre situation, et ne vous coûte rien. Si vous buvez plus d'eau pendant un mois (remplacez notamment les sodas par de l'eau), vous sentirez probablement une amélioration d'ensemble de votre santé.

## Consommer des vitamines

Je pense que nous sommes tous au courant du fait qu'il est préférable d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Mais le problème n'est souvent pas de le savoir, mais de parvenir à cuisiner entre notre travail, notre famille et ce que notre frigo contient.

Et puis nous ne sommes pas tous nutritionnistes, et n'avons pas les moyens de nous payer un coach en nutrition. Prenez la règle des 5 fruits et légumes par jour : même si nous mangeons une bonne

quantité de fruits et légumes, rien ne nous prouve qu'ils aient une bonne teneur en éléments nutritifs. Les produits cultivés dans des sols appauvris et vendus aux prix les plus bas ne sont par exemple pas aussi bons pour la santé que les autres. Certains types de fruits apportent plus de vitamines que les autres.

Il est donc recommandé de varier son alimentation en fruits et légumes. Le principe n'étant pas de faire des plats d'une complexité affolante, mais simplement de vous efforcer d'obtenir suffisamment de vitamines différentes pour limiter les carences et maintenir votre organisme en bon état de marche.

Par ailleurs, certains vous suggéreront de prendre des pilules de complément alimentaires pour vous assurer d'ingérer des vitamines en quantité suffisante. Je n'ai pas d'avis tranché sur la question, si ce n'est qu'il est recommandé de ne pas acheter des produits bas de gamme. Avec les compléments alimentaires, la qualité est souvent étroitement liée au prix. Il est par ailleurs conseillé d'éviter les pilules tout en un dans lesquelles les composés ont été chimiquement altérés. Votre corps aura probablement du mal à les ingérer.

## Consommer des anti-inflammatoires

L'inflammation est une composante essentielle du mal de dos. Or notre alimentation moderne est composée d'une grande variété d'aliments transformés et nutritionnellement vides qui ont un effet négatif sur les inflammations de notre corps. Soyons clairs sur un point : notre corps a besoin d'aliments frais et anti inflammatoires tels que les fruits, légumes, noix ou encore le poisson.

Les vitamines mentionnées précédemment vont renforcer notre organisme qui sera plus apte à répondre aux réactions inflammatoires. C'est une première étape pour améliorer votre situation, mais ce n'est pas suffisant. La consommation d'anti inflammatoires naturels va permettre la régénérer le corps et faire disparaître les tissus cicatriciels qui ont tendance à le raidir, limitant ainsi les déséquilibres liés à des manques de flexibilité dans votre organisme.

Pour en savoir plus sur les aliments anti inflammatoires, je vous recommande cet article de passeport santé qui traite du régime du même nom. Vous y trouverez de nombreuses informations sur les aliments les plus efficaces.

## Eviter les aliments inflammatoire

Rien ne sert de prendre des anti inflammatoires

si vous les couplez à des aliments ayant l'effet inverse. Ainsi, même si l'objectif n'est pas forcément de supprimer les trois quarts de ce que vous mangez aujourd'hui, l'idéal serait d'évoluer vers une alimentation moins grasse, moins sucrée et composée de moins d'éléments chimiques ou de conservateurs.

En effet, le corps a tendance à considérer les aliments chimiques comme des organismes étrangers et les reçoit en déclenchant une réaction immunitaire propice à l'inflammation. Choisissez de préférence des aliments faits de grains entiers, d'avoine, des fruits frais et légumes frais (encore), des yaourts naturels, etc.

Par ailleurs, il est ainsi recommandé de manger plus de produits surgelés et moins de plats tout préparés bourrés de conservateurs. Les légumes surgelés sont une option relativement saine et se conservent parfaitement. Même chose pour la viande. Quant aux aliments gras, il n'y a pas à se poser de question : les graisses sont mauvaises pour l'organisme.

Dernier point sur le sucre : des quantités élevées de sucre peuvent amener le corps à libérer des hormones de régulation, qui favorisent l'inflammation. Le sucre étant partout dans notre alimentation, l'idée n'est pas de le supprimer mais de réduire ses quantités. Evitez notamment les sodas ou les jus de fruits à longueur de journée, limitez vos besoins en confiseries et en gâteaux. Surveillez simplement votre alimentation et vous trouverez de nombreux moyens de limiter ce qui est mauvais pour l'organisme sans pour autant tuer le goût de ce que vous mangez.

Les quatre points présentés ici sont des choses simples mais que vous êtes le seul à pouvoir mettre en place. Si vous voulez réellement soulager ou prévenir le mal de dos, cela ne tient qu'à vous et votre alimentation fait partie du processus.

# DES PLANTES POUR SOIGNER LE MAL DE DOS



Les herbes et les suppléments alimentaires peuvent eux aussi constituer un remède efficace pour réduire les douleurs dans le dos. Le principe des plantes est d'agir pour réduire l'inflammation et redonner de la flexibilité aux muscles et aux tendons, comme le feraient certains médicaments.

Attention, j'attire votre attention sur le fait que cet article n'est en rien une prescription médicale. Il est impératif de parler à votre médecin des compléments que vous souhaitez prendre car ceux-ci pourraient interagir de manière négative avec des médicaments que vous prenez déjà. Par ailleurs, la prise de médicaments n'est pas forcément une mauvaise chose lorsqu'il s'agit de réduire la douleur de manière passagère, un spécialiste vous aidera donc à trancher selon votre cas. En attendant, voici la liste des plantes pour soigner le mal de dos les plus souvent mentionnées par les spécialistes :

## L'écorce de saule : Des effets comparables à l'aspirine

L'écorce de saule blanc contient deux composants majeurs : le salicoside (glucoside du saligénol ou alcool salicylique) qui a des propriétés comparables à celles de l'aspirine – mais sans les inconvé-

nients digestifs de celle-ci, et du tannin. L'écorce de saule possède des propriétés analgésiques et anti inflammatoires, mais aussi antirhumatismale. Les formes habituelles d'administration sont la poudre totale sèche et l'extrait sec en gélules. Il est aussi possible de prendre l'écorce de saule sous forme d'infusion.

Parmi les plantes pour soigner le mal de dos, le saule blanc a l'avantage de n'engendrer aucune accoutumance et n'a aucune contre-indication formelle.



## Le Kava : à éviter

Le kava est un arbuste, membre de la famille du poivrier, originaire des îles du Pacifique. Il a été longuement utilisé comme un agent anesthésiant et comme élément de lutte contre le stress et l'anxiété. Certains le recommandent aujourd'hui comme relaxant musculaire, notamment dans le cadre des contractures douloureuses.

Néanmoins, des études de 2002-2003 avaient trouvé que l'utilisation du Kava, y compris sous forme thérapeutique, pouvait être à l'origine d'atteintes hépatiques graves. Selon l'AFSSAPS (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé), 68 cas d'atteinte hépatique ont été rapportés au plan international chez des personnes ayant consommé des produits commerciaux à base d'extrait de kava, dont certains survenus depuis janvier 2002.

En 2004, le Larousse des drogues et des dépendances déclare que l'usage de kava quelle que soit sa préparation (mâchée, pilée ou réduite industriellement en poudre) peut également amener à long terme des troubles de la vision et une incoordination motrice, pouvant aller jusqu'à un syndrome parkinsonien. Le Kava est interdit dans un certains nombre de pays depuis. Je ne saurais donc trop vous recommander d'éviter cette plante que certains thérapeutes recommandent encore



## Scutellaire chinois : un intérêt limité

Le scutellaire est utilisé pour soigner et soulager les migraines, les dépressions et les traumatismes

neurologiques. Cet herbacé fait parti de la pharmacopée chinoise. Il impliquerait une augmentation du flux sanguin et favoriserait une guérison plus rapide. C'est la raison pour laquelle il est parfois recommandé dans le cadre du traitement des douleurs dorsales et cervicales.

Aux doses normalement prescrites, il n'a aucun effet secondaire connu et ne présente pas de contre indication particulière. Cependant, à doses élevées, elle pourrait entraîner de la stupeur, de la confusion, des contractions musculaires involontaires, des convulsions, etc.



## La griffe du diable : La plus efficace

Les peuples indigènes du Sud de l'Afrique utilisent la griffe du diable pour soulager une foule de maux, dont les douleurs rhumatismales et les troubles digestifs. Selon Passeport Santé : « Les résultats de plusieurs essais cliniques, avec ou sans groupe placebo, indiquent que la racine de griffe du diable peut réduire les maux de dos. Dans un de ces essais, la plante s'est avérée aussi efficace pour réduire la douleur qu'un anti-inflammatoire qui a été retiré du marché en septembre 2004 à cause de ses effets indésirables. »

Parmi les plantes pour soigner le mal de dos, la griffe du diable pourrait donc être la plus efficace pour soulager les douleurs lombaires aiguës. Elle peut être prise sous forme de gélules ou bien directement en racines infusées dans l'eau bouillante.

# LORSQUE LA DOULEUR FAIT SON APPARITION : COMMENT GÉRER LES URGENCES ?

Au delà de toutes mesures de prévention, il arrive forcément un jour où vous vous levez avec un mal de dos terriblement douloureux et nécessitez des conseils de première minute pour atténuer la douleur. Ces traitements sont appelés remèdes contre le mal de dos à court terme, en comparaison aux traitements sur le long terme dont nous avons déjà parlé dans ce dossier. Ils n'ont d'effet que sur le moment et vous permettent de mieux vivre avec la douleur. Ils ne remplacent en aucun cas les mesures que vous devez prendre au quotidien pour rééquilibrer votre organisme et mieux vous alimenter.

## Reposez votre dos

Si la douleur est vive, vous ne pourrez rien faire sans avoir mal. C'est notamment le cas lors des lombalgies aiguës ou des contractures musculaires comme le torticolis. Le meilleur remède contre le mal de dos est alors le repos ! Il ne faut pas en abuser car il affaiblirait vos muscles sur la durée, mais il est impératif d'éviter d'augmenter la douleur par des gestes contraignants ou des mouvements difficiles lors des premiers jours de douleur. Veillez à conserver votre dos reposé le plus possible pendant les premières 48 heures.

Tâchez de trouver une posture dans laquelle vous vous sentiez bien. Idéalement, il faudrait être allongé avec les genoux pliés (calés sur un oreiller) et la nuque au repos (calée elle aussi sur un petit oreiller). Si vous devez vous lever ou travailler, tâchez de conserver une posture dans laquelle la douleur n'est pas trop vive. Si c'est votre nuque qui fait mal, maintenez-la pendant deux jours avec une écharpe ou un foulard.

## Le chaud...ou le froid

La chaleur est un bon moyen de détendre les muscles et de diminuer la douleur (en particulier si il s'agit d'une contracture musculaire, caractérisée par des pointes de douleurs et un muscle raide). Prenez donc une douche chaude ou appliquez un patch de chaleur sur la zone afin de la laisser se



détendre pendant quelques minutes ou quelques heures.

Si jamais votre mal de dos a été provoqué par un choc violent et que vous observez une réaction inflammatoire (rougeur, gonflement, œdème, etc.), il est préférable d'utiliser le froid plutôt que le chaud pendant les premières 24 – 48 heures. Celui-ci favorisera la cicatrisation et limitera l'inflammation en ralentissant l'afflux sanguin.

## Comprimer la zone douloureuse

Comprimer légèrement la zone douloureuse peut être un bon remède contre le mal de dos d'urgence. Dans le cas d'une contracture, il est ainsi recommandé de limiter la liberté de mouvement de votre cou ou de votre dos en l'enroulant dans une écharpe serrée. Si la lésion provient d'un choc violent et cause une inflammation, utilisez un bandage comme vous le feriez pour votre poignet ou votre cheville.

L'important sera toujours de soutenir les muscles des zones douloureuses afin de limiter la douleur et de les soulager des contraintes auxquelles ils font face.

## Prenez un cachet d'aspirine

L'ibuprofène est le moyen le plus simple de sou-

lager votre douleur. Si vous n'avez aucune contre indication particulière (consultez votre médecine si vous n'êtes pas certains de vos contre-indications), n'hésitez donc pas à prendre un cachet qui vous aidera à vous sentir mieux sur l'instant.

L'aspirine est l'exemple typique du remède contre le mal de dos à court terme puisqu'il n'agit que pour masquer la douleur. Il sera efficace dans des situations ponctuelles mais il est hors de question d'habituer votre corps à vivre avec lui pour soulager une douleur qui ne disparaît pas.

### Consultez un ostéopathe

Si il existe un effet positif de l'ostéopathie prouvé scientifiquement, c'est bien son effet sur le mal de dos. L'ostéopathe a l'avantage d'être à double effet. Il pourra soulager votre douleur à court terme, mais aussi travailler avec vous sur le long terme et sur les causes profondes du mal de dos. Il est donc recommandé d'aller en voir un, en particulier si vos maux de dos sont récurrents. Il pourra par ailleurs agir de manière préventive pour éviter les récives et redonner un équilibre général à votre organisme. Si vous voulez en savoir plus, sachez qu'un chapitre de cet ouvrage est consacré au traitement de la lombalgie par un ostéopathe !

### Remarque importante

Il est bon de rappeler que cet ouvrage est avant tout un complément à la médecine traditionnelle.

Si la douleur venait à persister, à devenir trop importante, à récidiver ou qu'elle commençait à s'accompagner d'un engourdissement des jambes, de faiblesses passagères ou d'une perte de contrôle de la vessie, il est recommandé de consulter un médecin.

Il existe quelques cas de douleurs du dos provoquées par des maladies graves et qui ne peuvent être traitées que par des méthodes traditionnelles. Soyez donc extrêmement prudents.



# LOMBALGIE : COMMENT UN OSTÉOPATHE PEUT VOUS AIDER



**Vous souffrez de douleurs dans le bas du dos qui nuisent à votre quotidien ? Les solutions qui vous ont été proposées n'ont pas été efficaces ? Pourquoi ne pas faire appel à l'ostéopathie, une médecine manuelle délicate dont les effets bénéfiques dans le cadre du traitement de la lombalgie ont été démontrés par plusieurs études scientifiques ?**

## Qu'est ce que la lombalgie ?

La lombalgie désigne une douleur du bas du dos courante et généralement sans gravité. 100 000 lombalgies sont déclarées chaque année en France comme accident du travail et l'on estime que près de 80% des français<sup>1</sup> en souffriront un jour ou l'autre

Vous n'êtes pas le seul à souffrir du bas du dos, la lombalgie est l'une des causes principales des arrêts de travail en France avec un nombre record de 100 000 déclarations chaque années. La lombalgie est la forme de mal de dos la plus fréquente en raison de la fragilité de la zone des vertèbres lombaires qui supportent une part importante du poids du corps. En France, c'est un véritable problème de santé publique et le mal de dos est la première cause d'invalidité avant 45 ans, il coûte chaque année 3 à 4 milliards d'euros chaque année à la Sécurité sociale .

La lombalgie est en général une douleur aigue de 2 à 4 semaines (on la qualifie alors de lumbago ou tour de reins) La douleur est particulièrement gênante (imposant parfois un arrêt de travail) mais qui disparaît d'elle-même au bout d'un mois. Il arrive que la douleur persiste de manière plus ou moins constante durant plusieurs mois, on la qualifie alors de chronique. Les personnes souffrant de lombalgies chroniques sont souvent dans l'obligation de changer leur mode de vie et doivent avoir recours à un traitement adapté.

## Quels sont les symptômes ?

La colonne lombaire est une partie complexe du corps humain. C'est la raison pour laquelle les symptômes d'une lombalgie peuvent considérablement varier d'une personne à l'autre. Les douleurs du bas du dos sont souvent liées à des lésions des muscles, tendons ou ligaments soutenant la colonne vertébrale. Pourtant, pour un même cause, 2 personnes peuvent ressentir une douleur très différente. On peut néanmoins classer les symptômes en plusieurs catégories :

- Des douleurs brutales dans le bas du dos qui s'apparentent à des contraction intenses des muscles. Ces douleurs peuvent être le signe

d'une lésion musculaire ou d'une entorse ligamentaire. Elles interviennent très souvent à la suite d'un faux mouvement ou après avoir déplacé des charges lourdes.

- Des douleurs fortes le matin diminuant au fil de la journée, en particulier grâce à des étirements. Il peut dans ce cas s'agir d'arthrose ou d'un traumatisme musculaire.
- Si la douleur n'est pas localisée et se propage dans la partie arrière d'une de vos jambes, il peut s'agir d'une sciatique (pincement du nerf sciatique) ou d'une hernie discale.

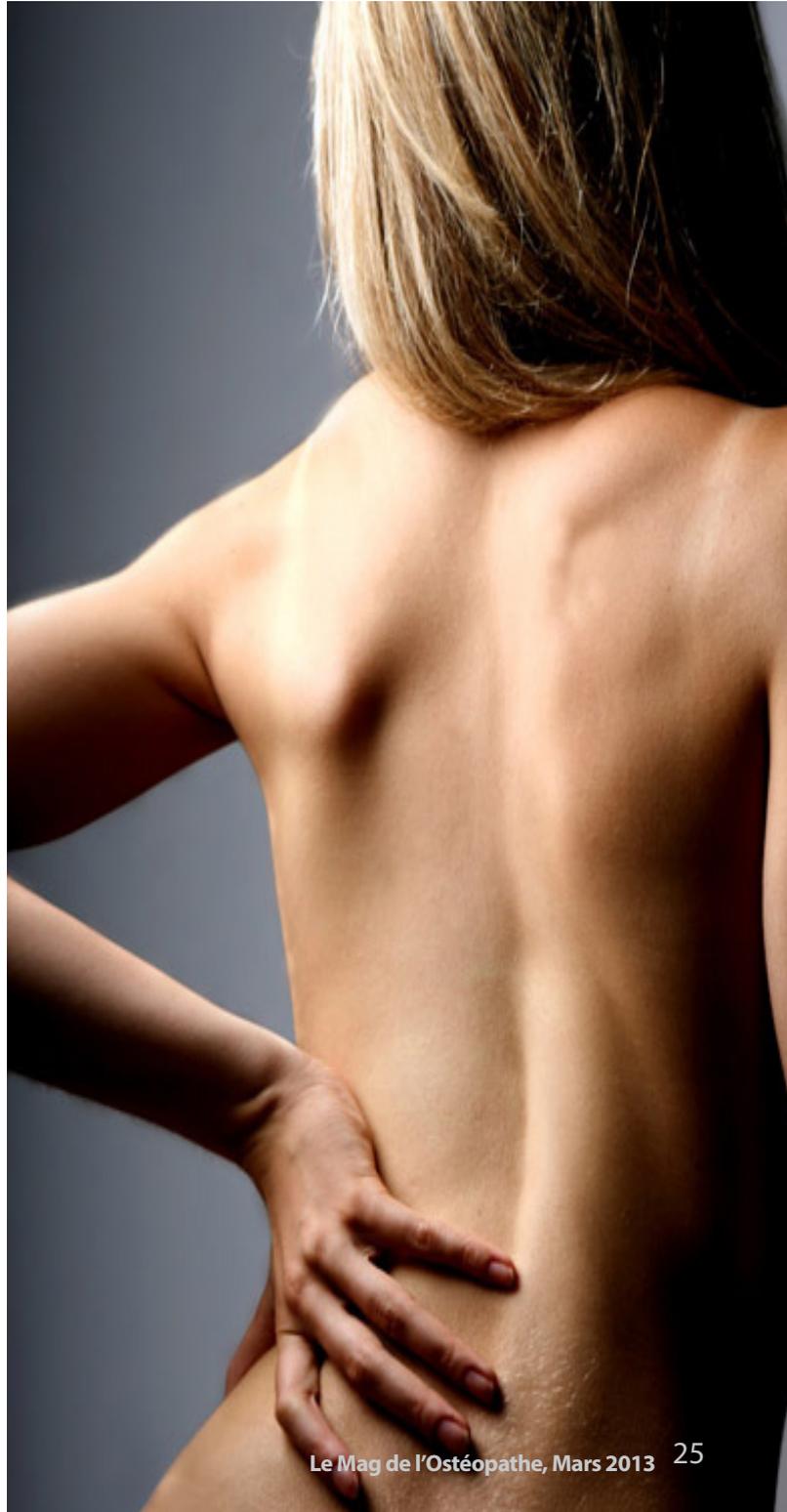
Surpoids, mauvaise posture, traumatismes physiques, manque d'exercice physique : les causes des lombalgies sont nombreuses et en partie contrôlables. Il est important de prendre conscience de ces gestes et habitudes qui mettent en péril notre dos afin d'éviter les récurrences et l'aggravation des douleurs dans le bas du dos :

- Répétition des traumatismes physiques : en répétant de mauvais gestes sportifs ou au travail pendant plusieurs années, vous altérez votre système vertébral jusqu'à provoquer des douleurs dans le bas du dos. C'est la raison pour laquelle il est primordial de prendre garde lorsque l'on soulève des charges lourdes, lorsque l'on est mal installé au travail, mais aussi lorsque l'on prend la route ou que l'on réalise ses tâches ménagères
- Mauvaise posture : les mauvaises postures prolongées (au travail, en dormant, dans votre canapé) créent des déséquilibres musculaires et des zones d'usures anormales qui se transforment en douleurs dans le bas du dos. Sans que vous ne le sachiez, votre position de sommeil peut ainsi nuire à votre dos si votre matelas est trop dur ou que vous utilisez des oreillers trop hauts.
- Manque d'exercice physique : La pratique insuffisante de sport est une cause importante des lombalgies. Avec l'âge, le système vertèbres / muscles / ligaments perd de son élasticité et de sa tonicité si l'on ne pratique pas suffisamment d'efforts physiques. Cependant, tous les exercices ne sont pas bons, certains risquent même d'empirer votre état si vous les pratiquez n'importe comment (charges trop lourdes, mauvaise manière de se baisser, etc.). La surcharge pondérale peut-elle aussi contribuer à la fragilisation du bas de votre dos. De bonnes habitudes alimentaires et sportives sont donc essentielles pour limiter les risques de lombalgies

- Stress : de manière secondaire, le stress peut provoquer une rigidité de vos muscles et favoriser les contractures dans les régions lombaire et cervicales.

## L'efficacité de l'ostéopathe

Les douleurs dans le bas du dos sont les douleurs pour lesquelles les patients ont le plus recours à l'ostéopathie. Les médecins encouragent de plus en plus de patients dans le monde à recourir à l'ostéopathie pour le traitement des lombalgies chroniques ou subaiguës (lorsque la douleur dure plus d'un mois) , la ou les traitements classiques ne suffisent pas à atténuer la douleur.



L'ostéopathie est une médecine manuelle qui vise à équilibrer les structures internes en utilisant un toucher d'une grande finesse. Plusieurs études<sup>3-9</sup> font état de la capacité de l'ostéopathie à réduire la lombalgie de manière parfois plus efficace que les médicaments et autres traitements classiques et sur de longues durées.

Comme en fait état le journal le point en septembre 2011 (voir l'article), des études concluent à l'intérêt des manipulations vertébrales dans le traitement des lombalgies, en cas d'échec d'un traitement médical. Sur les 40 patients pris en charge après trois mois de traitement et qui ont été manipulés, 60 % présentaient un soulagement significatif des douleurs au bout de douze semaines.

Enfin, selon Wikipedia, L'étude du UK BEAM sur 1 334 patients a confirmé l'efficacité du traitement de la lombalgie par l'ostéopathie. Chez les patients présentant une lombalgie commune aiguë ou récidivante pour lesquels les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont contre-indiqués, l'ostéopathie peut être une bonne alternative puisqu'elle permet de réduire la dose de médicaments.

L'ostéopathe vous aidera à diagnostiquer les causes réelles de votre lombalgie au travers d'une série de questions et d'un test de mobilité. Il apportera ensuite une réponse personnalisée en traitant la cause de vos douleurs (plutôt que de se concentrer sur la douleur en elle-même) en utilisant plusieurs outils variés (détente musculaire, manipulations vertébrales douces, techniques viscérales et crâniennes, etc). Le médecin ostéopathe peut très bien s'associer avec un kinésithérapeute : les deux pratiques n'ont pas les mêmes objectifs. Alors que le kinésithérapeute vous apprendra à prendre soin de votre dos au quotidien, l'ostéopathe règle les causes de votre douleur actuelle.

### Dans quels cas consulter un ostéopathe

Les médecins ont tendance à déconseiller les manipulations sur les vertèbres durant la phase aiguë d'une lombalgie (durant les premières semaines de douleur). Voir un ostéopathe est en revanche conseillé durant les phases suivantes du traitement de la lombalgie, que la douleur existe encore ou soit en train de disparaître (de 4 à 12 semaines).

Si le patient souhaite être traité alors qu'il a des douleurs dans le bas du dos depuis moins de trois à quatre semaines, il devra s'assurer ne pas être victime d'une sciatique causée par une véritable hernie discale. Dans le cas d'une sciatique, une prise en charge par un ostéopathe demande un examen préalable, puisque la hernie discale interdit toute ma-

nipulation vertébrale dans les premières semaines de douleur.

Les risques sont néanmoins extrêmement rares puisque l'on compte selon les statistiques un accident neurologique important pour quatre millions de manipulations par des ostéopathes et chiropracteurs.

Dans certains cas, la douleur lombaire peut provenir d'une maladie grave, d'une fracture ou d'une infection. Dans les cas suivants, il est impératif de consulter un médecin généraliste avant de voir un ostéopathe :

- Si vous avez été victime d'un coup au dos ou d'une chute violente récemment
- Si les douleurs s'intensifient la nuit
- Si les douleurs surviennent après une prise prolongée de corticostéroïdes
- Si vous ressentez une faiblesse, des fourmillements ou une douleur dans une jambe ou dans les deux
- Si vous ressentez des douleurs thoraciques ou abdominales
- Si les douleurs sont accompagnées d'une perte de poids inexplicable

### En savoir plus sur le traitement des lombalgies et l'ostéopathie

L'ostéopathie est une médecine manuelle douce pratiquée depuis plus de 100 ans jouissant d'un réel engouement du public depuis une vingtaine d'années. Elle est efficace dans le traitement de certains douleurs du dos (lombalgies, cervicalgies, etc.) mais aussi d'une multitude de douleurs articulaires et musculaires. Les ostéopathes manipulent le corps humain pour déceler des tensions et déséquilibres pouvant être la cause de douleurs et de maladies et rétablir un équilibre propice au rétablissement du patient. L'ostéopathe veille à l'harmonie générale du corps humain et dispose à cet effet de plusieurs approches thérapeutiques qu'il adaptera aux besoins spécifiques de chaque patient

# TRAITEMENT DE LA SCIATIQUE PAR UN OSTÉOPATHE

L'ostéopathie a une efficacité prouvée dans le traitement des douleurs lombaires, et pourrait avoir un apport non négligeable dans le traitement des sciatiques qui en résultent. DirectOsteo vous explique pourquoi l'ostéopathie peut être une solution et vous aide à trouver un ostéopathe adapté

## Qu'est ce qu'une sciatique ?

La sciatique est une douleur intense localisée à l'arrière d'une jambe, dans les nerfs sciatiques. La douleur se concentre en général sur la fesse et la cuisse, mais elle peut s'étendre jusqu'au pied. Il est rare qu'elle touche les deux côtés du corps. Il n'est pas rare de confondre la sciatique avec la lombalgie ou avec la hernie discale. Rappelez-vous que la douleur sciatique est ressentie dans la fesse et dans le haut de la jambe alors que :

- La lombalgie est localisée dans le bas du dos et sur le haut des fesses. Elle peut limiter les mouvements du dos.
- La hernie discale n'est pas une pathologie mais une cause fréquente des sciatiques. Elle est liée à une saillie anormale d'un disque de la colonne vertébrale.

## Les causes et symptômes de la sciatique

La sciatique n'est que le signe d'une irritation du nerf sciatique. Même si la hernie discale dont nous parlions précédemment reste la principale cause des sciatiques, il existe d'autres causes possibles.

- Un rétrécissement du canal vertébral dans lequel sont insérés les nerfs. Ce rétrécissement est surtout possible chez les personnes âgées
- Une mauvaise posture ou un faux mouvement peuvent entraîner un désalignement des facettes articulaires situées au bout de chaque vertèbre, qui favorise la sciatique
- L'inflammation du piriforme, qui exerce alors une pression sur le nerf sciatique.
- L'arthrose ou la maternité peuvent être des facteurs aggravant la sciatique puisqu'ils ont tendance à compresser le nerf

Dans la majorité des cas, les symptômes se résorbent d'eux même en peu de temps. Néanmoins, la sciatique connaît souvent des récurrences si rien n'est changé dans les habitudes du patient ou si les causes à son origine ne sont pas traitées

## L'efficacité de l'ostéopathe

L'ostéopathe va commencer par exclure les causes à risque de la sciatique comme une hernie discale. Selon les cas, il choisira de réorienter le patient vers un médecin généraliste ou de redonner un maximum de mobilité à l'ensemble du corps afin de diminuer les douleurs et de limiter les risques de récurrences. L'ostéopathe peut être consulté en complément de la médecine classique. Au Canada et aux États-Unis, de nombreux articles scientifiques démontrant l'efficacité de l'ostéopathie pour soulager les douleurs lombaires ont été publiés. Néanmoins, seule une était directement focalisée sur les sciatiques. Menée sur 40 personnes, elle a démontré un effet favorable de l'ostéopathie à court et moyen terme. Selon Doctissimo et le professeur Vautravers, chef du service de Médecine physique et de réadaptation à l'Hôpital Hautepierre de Strasbourg, "l'ostéopathie permet non pas de traiter la sciatique ou de guérir la hernie discale, mais de soulager les douleurs chez les patients atteints d'une sciatique, qui continuent à souffrir après deux à trois mois de traitement conventionnel."



# LES 6 EXERCICES DU Dr SCHWENCK À PRATIQUER AU QUOTIDIEN

## Exercice 1 : La marche pieds nus

2 règles à respecter : un seul pied doit toucher le sol et l'avancée doit se faire grâce à la propulsion par le pied arrière.

Une jambe avance en parallèle au sol, pointe du pied relevée. Quand le talon du pied arrière se lève automatiquement, poser le talon de la jambe avant au sol et lever simultanément le pied arrière (un seul pied au sol) Dérouler progressivement le nouveau pied d'appui par le bord externe (pour poser en premier le petit orteil), du talon vers la pointe, en gardant le genou tendu. pendant ce déroulé, le pied pose les orteils du 5ème au second sur le sol, puis le gros orteil qui appuie fort sur le sol pour permettre au talon de se lever. Ce pied d'appui quitte alors le sol au moment précis où la jambe avant, genou tendu, pose le talon du nouveau pied d'appui.



## Exercice 2 : Se baisser comme un singe

Debout, pieds parallèles à écartement du bassin et bien à plats, plier les genoux pour s'accroupir en inspirant. Pendant toute la descente, l'appui plantaire total doit rester le même. Pour cela, le buste se penche automatiquement en avant (ne pas se pencher volontairement, il faut être à l'écoute de son corps). Si on y arrive, les mains touchent le sol et on est accroupi, talons au sol, mais si un seul orteil ou le talon se lève, arrêter le mouvement. Remonter en expirant et en poussant très fort les orteils sur le sol, talons toujours au sol. (5 fois)



## Exercice 3 : L'essuie-glace

Couché au sol sur le dos, jambes allongées, écartées de façon à laisser la place aux pieds quand on tourne vers l'intérieur. Tourner les genoux vers l'intérieur, sans les soulever, en contractant les muscles des cuisses pendant l'expiration. Les pieds suivent le mouvement sans forcer.

## Exercice 4 : Les palmes

Même position de départ mais jambes serrées. Alternier la flexion d'un pied avec l'extension simul-

tanée de l'autre en maintenant les cuisses contractées. Pousser à fond les mouvements (50 fois)

## Exercice 5 : La grenouille

Même position de départ. Plier un genou en direction de l'épaule opposée en inspirant, tête immobile, le pied en flexion vers vous. Continuer la rotation du genou vers le ventre puis l'épaule opposée. Laisser tomber le genou toujours fléchi vers l'extérieur, puis allonger la jambe en expirant.

## Exercice 6 : Le dos crawlé

Lever le bras en inspirant pour le mettre à côté de la tête qu'on tourne de l'autre côté. Alternier avec l'autre bras (10 fois avec chaque bras)



La Boîte  
à Santé



Des outils pour la Vie

## Spécial lumbago

Si vous êtes immobilisé par un lumbago, prenez deux rouleaux de bois (genre rouleau à pâtisserie). Mettez un pied sur chaque rouleau en vous plaçant dans l'embrasure d'une porte et rester en équilibre. Ne pas partir en arrière, se tenir si nécessaire. Quelques secondes peuvent suffire à soulager la douleur aigüe.

## A propos de l'auteur

Nadia est une experte en biologie et en santé créatrice du site internet [La boîte à santé](http://LaBoiteASante.com)

*Depuis mon enfance je m'intéresse au fonctionnement du corps humain. J'ai donc tout naturellement fait des études supérieures en biologie. De problèmes de santé en stages variés sur l'alimentation et le développement personnel, de conférences en lectures, de cours de Tai chi en cours de Pilates, j'ai acquis une expérience dans le domaine de la santé que je souhaite mettre à votre disposition. Je vous propose des outils simples à mettre en oeuvre pour améliorer votre santé au quotidien avec le sérieux d'un esprit scientifique.*

# CONTRE LE MAL DE DOS : EXERCICES AÉROBIES OU ANAÉROBIES ?



Vous vous dites peut être que pour lutter contre votre mal de dos il vous faut y aller doucement avec votre corps ? C'est faux ! Vous pensez peut être que vous étirer ou vous relaxer permet de détendre vos muscles et votre dos, ce qui doit à coup sûr soulager vos douleurs ou les prévenir ? FAUX !

En réalité, être actif et pratiquer une réelle activité physique est un des meilleurs moyens pour lutter contre votre mal de dos.

Mais quelles activités physiques pratiquer ? Quel type d'entraînement choisir ? Qu'est-ce qui pourrait être bénéfique et sans danger pour vous ? C'est ce que nous allons voir immédiatement.

Il existe 3 grands types d'entraînements :

1. L'entraînement aérobique (Fitness, course à pied, vélo, natation, football...).
2. L'entraînement anaérobique (Muscultation, sprint...)
3. L'entraînement qui regroupe les deux (CrossFit...)

En général, vous allez être orienté vers une pratique de type aérobique, car on considère souvent que le soulevé de poids peut être néfaste pour votre dos. Mais il y a des exceptions et des solutions en anaérobique qui s'avèrent être plus efficaces et faciles à mettre en oeuvre, et je vais vous en parler dans cet article

La différence ? Afin que tout soit clair pour vous, laissez moi vous donner une courte définition des termes « aérobique » et « anaérobique ».

## Qu'est-ce que l'aérobique:

Le terme « aérobique » signifie : « avec de l'oxygène ». Dans une pratique comme le vélo par exemple, vos muscles vont puiser l'énergie nécessaire à cet effort dans vos lipides et dans l'oxygène transmis par votre sang. Tout effort physique supérieur à 40 secondes est de type aérobique.

## Qu'est-ce que l'anaérobique:

En ce qui concerne l'anaérobique, et bien, c'est en quelque sorte le contraire. Tout effort physique court et intense fait appel à cette filière qui utilise très peu d'oxygène.

Si l'exercice court et intense est très peu conseillé en cas de problème de dos, c'est bien pour cette raison. Une personne non préparée physiquement ou avec une mauvaise pratique aura toutes les chances d'aggraver sa situation.

À l'opposé, celui ou celle qui sauront vers quoi s'orienter en anaérobique seront en mesure d'améliorer grandement leur situation. Mais je vais y revenir.

## Les sports aérobies ne sont pas tous bons à prendre !

Le cyclisme : Il est connu pour soulager le mal de dos sous certaines conditions. Cependant, il ne va cibler que la partie lombaire, ce qui le rend peu utile pour des problèmes de nuque ou de milieu de colonne vertébrale. Et puis une faible musculature de la ceinture abdominale peut rendre cet exercice plutôt dangereux.

Le jogging : Bien qu'il s'agisse d'un sport de type aérobie, à moins de le pratiquer sur un terrain en pelouse et avec de bons runnings, je ne le recommande à personne pour soulager son mal de dos.

Les impacts à répétitions pendant votre course, pourraient à la fois créer des problèmes articulaires au niveau des genoux, mais aussi, et surtout, aggraver l'état de santé de votre dos.

La natation : Vous avez sans doute déjà entendu dire que la natation est un des meilleurs sports, en particulier dans le cadre de la prévention du mal de dos.

Je suis tout à fait d'accord avec cela ! Cependant, j'aimerais émettre une petite objection quant aux bienfaits de quelques gestes pour éviter à certains d'entre vous de tomber dans le piège.

Nous avons tous envie d'essayer de nouvelles choses, et pour la petite anecdote, j'ai longtemps pratiqué la natation. Je n'ai jamais eu de professeurs, mais je me débrouillai plutôt bien. Je faisais du crawl, de la brasse, du dos, et, en voyant un autre nageur performer un extraordinaire papillon, j'ai eu envie d'essayer !

Voici le réflexe qu'il ne faut pas avoir ! Et plus particulièrement si vous avez des douleurs à la

nuque. Limitez vous à la position « dos ». Évitez toutes les nages qui nécessitent des mouvements de nuque (crawl, papillon, brasse...).

## Les avantages du gainage:

Le gainage a pour but principal d'améliorer les muscles de stabilisation des articulations. C'est un travail basé essentiellement sur vos réflexes, et cela va avoir un effet sur vos muscles profonds.

Le gainage sollicite la filière anaérobie. Dans sa définition pure, il peut être pratiqué pour l'ensemble du corps, mais ce qui nous intéresse afin de soulager ou prévenir les douleurs dorsales, c'est notre ceinture abdominale et tous les muscles qui entourent notre colonne vertébrale.

Avec des exercices comme le vaccum, la planche sur les coudes, la planche latérale, le pont, le quadrupède (note : un article complet sur le gainage vous attend à la page suivante)

## Au delà du gainage

Une fois que vous aurez donné à votre ceinture abdominale plus de tonicité et de sécurité, vous devriez être en mesure de passer à des exercices purement anaérobies.

D'après une étude réalisée par l'université d'Alberta aux Etats-Unis, on a noté près de 60% d'amélioration de l'état de santé de personnes souffrant de douleurs lombaires chroniques, et ayant pratiqué pendant 16 semaines de l'exercice avec haltères ou autres accessoires de musculation.

À l'opposé, il n'y a eu que 12% d'amélioration chez les personnes ayant choisi l'exercice en aérobie, comme la marche à pied, le jogging, le vélo elliptique...

## A propos de l'auteur

**David Meneck** est conseiller en remise en forme et créateur du site internet [FormuleForme.com](http://FormuleForme.com)



# L'IMPORTANCE DE LA SANGLE ABDOMINALE DANS LE MAL DE DOS

**Si vous lisez ce guide, c'est que vous n'êtes pas là par hasard. Si ce n'est pas vous qui souffrez d'un mal de dos, c'est quelqu'un que vous connaissez. Soit, vous vous y intéressez et c'est très bien.**

**Il faut savoir que tout le monde est sujet un jour ou l'autre à souffrir de son dos. Que ça ne soit que passer ou non. Ceci n'est pas une fatalité en soi. Le mal de dos, ça se prévient par des gestes simples, réalisables tous les jours et cela sans problème ni réelle contrainte de temps. 10 minutes par jour suffisent pour vous bétonner la sangle abdominale et ainsi protéger vos précieux disques intervertébraux**

## La sangle abdominale c'est bien, mais concrètement, c'est quoi?

Il faut tout d'abord savoir que la sangle abdominale ne se limite pas aux simples "tablettes de chocolat" (fondues ou non) mais qu'il y a bel et bien plusieurs sortes d'abdominaux, jouant chacun un rôle bien spécifique.

Lestablettes de chocolat c'est bien, c'est esthétique, ça fait craquer les filles sur la plage, mais sont-elles réellement les plus importantes?

Dans la tête de certaines personnes, c'est ca-

tégorique, la réponse sera oui. Mais ces personnes, d'après moi, ne comprennent pas réellement le mal de dos et ses origines

Ces plaquettes sont ce que l'on appelle, les grands droits. Ce sont les abdominaux "puissant", qui permettent d'amener le buste sur les cuisses lors du fameux "crunch", qui cela dit en passant n'est pas un exercice idéal pour votre dos.

Ensuite viennent les obliques. Deux sortes d'obliques complètent la sangle abdominale. Les obliques internes, et les obliques externes. Bien entendu, ils ont une orientation différente, afin que leurs actions se complètent parfaitement.

Ce sont ces deux muscles qu'il est nécessaire de travailler un maximum (entendez au mieux) afin de se prévenir de douleurs lombaires (chroniques ou aiguës). Et cela, n'importe quel kiné ou ostéopathe consciencieux de son travail vous le dira.

## Maintenant je comprends mieux, mais comment je préviens les douleurs ?

Pour moi, les meilleurs exercices préventifs sont les exercices de gainage. Cela peut para-



itre trop simple mais c'est la réalité. Combien de personnes se consacrent à faire ressortir leurs plaquettes de chocolat alors qu'ils ont une faiblesse des obliques (que l'on peut considérer comme les piliers principaux d'une bonne sangle abdominale) ?

J'ai d'ailleurs remarqué que beaucoup de footballeurs (pour ne pas les citer) ont ce que les femmes appellent des corps de rêve car bien dessinés, mais ont en réalité des obliques sans tonicité Normal, ils ne les travaillent quasiment jamais. Cela peut paraître paradoxal, mais si l'on compare ce fameux footballeur avec un nageur ou un grimpeur, ces derniers auront une sangle abdominale moins tracée mais de meilleures fondations grâce aux exercices de gainage qui leur permettent de performer dans leur sport.

Pour développer de bonnes fondations, le gainage semble être un passage obligatoire. Celui-ci se traduit généralement par des exercices au sol sur tapis, mais pas que de cette façon.

Vous pouvez très bien exercer vos fondations en étant assis à votre bureau. Le simple fait rentrer votre ventre et de le tenir rentré surtout, travaille vos obliques (ainsi que votre diaphragme) de façon intelligente. Si vous essayez maintenant, vous sentirez certainement une légère sensation de brûlure au niveau des abdos. Ce sont les obliques qui travaillent. Continuez aussi longtemps que vous les désirez, ou jusqu'à ce que vous en ayez assez, quitte à reprendre plus tard.

C'est l'exercice le plus simple et le plus efficace pour commencer à prévenir le mal de dos.

Ensuite, rien ne vaut évidemment l'expertise d'un kiné ou ostéopathe afin de vous suivre à

100% dans votre parcours préventif. Celui-ci aura la capacité de corriger quelques blocages, ou attitudes vicieuses prises lors des exercices de gainage.

Un dernier conseil que j'aime répéter à mes patients pour l'exercice de la planche qui favorise le gainage. Si vous faites la planche sur la pointe de pieds et sur les coudes, il est essentiel d'avoir les fesses plus hautes que les épaules. Cela évite le mauvais positionnement du dos et vous permet de le préserver plus longtemps.

Pour compléter cet exercice, faire la planche sur le côté (appui sur un coude) puis planche sur le dos (appui sur les coudes et les talons) afin de renforcer la sangle abdominale de tous les côtés.

Si ces exercices basiques sont trop simples, rien ne vous empêche d'augmenter la difficulté en plaçant les pieds sur un ballon de foot par exemple, ou les coudes sur un swissball, ou les deux. L'exercice devient un jeu (entendez amusant) mais c'est très difficile, et pour le réussir correctement, il faut un excellent gainage.



### A propos de l'auteur

Olivier Catry est Kinésithérapeute.

Il s'intéresse depuis plusieurs années aux moyens d'améliorer sa qualité de vie, sa santé et son bien-être.

Il est spécialisé en sport et son parcours comprend notamment la gymnastique, la natation, le Judo, le Karaté, le football, l'escalade ou encore le Kick Boxing.

Retrouvez le sur [Santé Gagnante](#)

# ET SI VOTRE MAL DE DOS AVAIT UNE ORIGINE PSYCHOLOGIQUE ?



**Le mal de dos est un mal fréquent dans notre société. Il est simplement dû à des tensions musculaires et nerveuses qui s'accumulent dans des régions précises du dos. Cela a pour effet de limiter la circulation du sang en privant les vertèbres et les muscles des nutriments et autres ingrédients indispensables à leur bon fonctionnement.**

**Ce mal de dos peut-être d'origine multiple mais les scientifiques s'accordent à dire qu'une partie des maux de dos auraient une origine psychologique. Qu'en est-il vraiment et comment y remédier ?**

## Ces expressions que nous connaissons tous

Si je vous parle de "poids sur les épaules" ou encore de "j'en ai plein le dos", vous ne restez sûrement pas indifférent. Et pour cause, 80% des français avouent avoir eu des maux de dos dans leur vie.

Le lien le plus frappant et révélateur dicté est celui du stress. Ainsi, stress et maux de dos ne font pas bon ménage. Le fait de vivre à un rythme trop soutenu peut avoir un effet non négligeable sur vos douleurs.

Mais ce n'est pas tout. Le mal de dos peut provenir d'autres facteurs psychologiques dont nous n'avons pas conscience

## Ce que peut vous apprendre la localisation de votre mal de dos

Vous remarquerez aisément que deux personnes ne souffre que très rarement du même mal de dos. La zone peut être précise ou étendue, en haut ou en bas du dos, plutôt sur la colonne, les vertèbres, ou les dorsales, etc.

Or, il se trouve que chaque vertèbre, chaque dorsale et chaque lombaire est associé à une certaine partie du corps. Cela offrait une possibilité de déterminer l'origine de votre mal de dos en fonction de l'endroit précis de la douleur. Je vous conseille la lecture du livre « Dis-moi où tu as mal et je te dirai pourquoi » de Michel Odoul, qui vous en dira beaucoup sur le sujet.

Je tiens à parler également des chakras dans cette partie. Les chakras sont, en médecine orientale, ces points d'énergie qui sont présents dans tout votre corps. Lorsque vous avez une douleur ou quelque chose qui ne va pas, c'est qu'il y a un déséquilibre énergétique ou que l'énergie circule mal dans certains de vos méridiens.

La zone du dos qui vous fait mal serait donc liée à une partie du corps spécifique, elle même reliée à un chakra. Exemple : La 2e dorsale est liée au système cardiaque et ainsi au chakra du cœur. Il serait donc

possible d'œuvrer pour équilibrer votre chakra du cœur à partir du moment où vous avez déterminé que votre douleur est située sur la 2e dorsale.

### Ce que représentent notre colonne vertébrale et nos os

Le squelette et les os sont notre architecture intérieure, directement reliée à nos valeurs profondes et aux grandes croyances des peuples (la culture et les coutumes par exemple). Le squelette est la base qui supporte tout le corps humain. Ainsi, de grands bouleversements de croyances dans votre vie peuvent se répercuter directement sur un mal de dos.

Le mal de dos va souvent intervenir lors de grands changements, que ce soit au niveau du train de vie ou encore de changement de façon de penser. Vous pouvez souffrir d'un mal de dos depuis plusieurs années et le voir disparaître alors que vous prenez conscience de certains éléments vous déchargeant d'un poids.

### Pourquoi privilégier la piste du psychologique ?

Certains experts vont jusqu'à penser que l'intégralité des maux de dos serait en partie liés à des causes psychologiques. Quelques études ont montré que des personnes se sentant moins bien dans leur peau ou déstabilisées à un instant précis de leur vie étaient plus susceptibles de porter des charges de la mauvaise façon. De manière indirecte, elles sont donc plus sujettes au mal de dos. Beaucoup de choses sont liées à notre mental et à notre humeur.

Les maux de dos peuvent aussi trouver leur origine dans des souffrances plus profondes, parfois ancrées dans l'inconscient. Un traumatisme de l'enfance peut ainsi se répercuter sur toute une vie si vous ne le décelez jamais.

Si aujourd'hui, vous souffrez de maux de dos, je vous invite à déterminer précisément l'endroit où vous avez mal. Certaines origines sont difficiles à déceler et requiert un vrai travail sur soi pour les déterminer.

### Ce que vous pourriez faire

Quoi de mieux qu'une activité alliant maîtrise de son corps et maîtrise des énergies pour avancer dans la bonne direction ? Croyez-moi, ceux qui savent concilier ces 2 éléments sont toujours au top de leur forme.

Selon moi, 2 activités sont susceptibles de considérablement vous faire avancer sur ce chemin, à condition d'être assidu pendant plusieurs mois. Ces 2 activités sont le yoga et le Qi Gong. Pratiquer chaque jour une de ces activités, voire les 2, vous apportera bien plus d'harmonie en vous et il se pourrait que mal de dos ou pas, votre qualité de vie s'améliore considérablement.

Les arts martiaux de manière générale sont également géniaux dans ce domaine mais parfois plus soutenus physiquement.

Voilà de quoi lever le voile sur un mal de dos qui vous dérange peut-être depuis des années. A vous ensuite de faire vos propres choix et d'avancer dans la direction qui vous convient. Il n'y a jamais qu'une seule solution à un problème.



**A propos de l'auteur**  
**Dorian Vallet** est l'auteur du site internet Plateforme Bien Être

# A Propos de DirectOsteo

Vous souhaitez partager le guide sur le mal de dos avec votre entourage ou sur votre blog ?

L'ostéopathie est de plus en plus populaire. Chaque année, plusieurs millions de français cherchent un ostéopathe pour les aider à résoudre des problèmes de dos ou d'autres troubles musculaires et squelettiques. Malgré l'essor de la profession, il est encore très difficile de trouver un praticien qui nous convienne parfaitement.

DirectOsteo est un portail indépendant dédié à l'ostéopathie. Sa mission : informer et aider le grand public. Pour cela, nous facilitons la recherche d'un ostéopathe de qualité aux patients (en leur donnant toutes les informations dont ils peuvent avoir besoin) et nous offrons des informations gratuites sur les médecines alternatives et leurs avantages sur le blog DirectOsteo

Si vous avez apprécié le contenu de ce guide et que vous souhaitez le partager avec votre entourage ou sur votre blog personnel, vous pouvez le faire à condition de mentionner sa provenance par le biais d'un lien vers notre site.

Néanmoins, cet ouvrage est soumis au code de la propriété intellectuelle et ne pourra être revendu ou réutilisé sans autorisation écrite de la société DirectOsteo. Les textes présentés dans ce magazine sont la propriété exclusive de DirectOsteo.

Si vous avez des questions sur DirectOsteo, vous pouvez nous contacter en utilisant le [formulaire de contact](#) de notre site. Pensez par ailleurs à nous rejoindre sur Facebook et Twitter afin d'être informés des dernières nouveautés du site !

Le Mag de l'Ostéopathie  
© Société JPES, SASU au capital de 5 000 euros  
Immatriculée au registre du commerce de Bobigny

6 rue du coq Français, 93260 Les Lilas  
Email : [service-clients@directosteo.com](mailto:service-clients@directosteo.com)  
[www.directosteo.com](http://www.directosteo.com)