

1

## ADOPTER LES BONNES POSTURES AU QUOTIDIEN

Selon l'Assurance maladie, près de la moitié des douleurs dorsales seraient liées aux mauvaises postures. D'où l'intérêt d'adopter le plus tôt possible les bons réflexes pour préserver son dos : en position assise, par exemple, garder le dos droit et s'asseoir sur l'avant de la chaise, les pieds posés au sol, en veillant à se lever et marcher quelques minutes toutes les demi-heures. La nuit, dormir sur le côté plutôt que sur le ventre ou le dos. En position debout immobile, pour faire la vaisselle par exemple, écarter les jambes et répartir le poids équitablement sur les deux pieds. Pour travailler au sol, s'accroupir le dos droit en posant au moins un genou à terre... •

3

## CONSOLIDEZ VOTRE DOS

La sédentarité est l'ennemie du dos. La meilleure façon de le protéger consiste à pratiquer une activité physique régulière et adaptée. Parmi les activités particulièrement recommandées : la marche nordique, qui se pratique avec des bâtons pour propulser le corps vers le haut (favorisant ainsi une posture en « autograndissement ») et diminuer les contraintes sur la colonne vertébrale. Elle agit en effet à la fois sur les abdominaux, les muscles obliques, le transverse et les dorsaux. La gymnastique douce, à l'instar du Pilates ou du yoga, peut également se révéler bénéfique. Mais attention, prévient le Dr Bacchetta, « toute posture en amplitude maximale qui fait mal doit être interrompue et ne pas être reproduite ». À noter, l'Assurance maladie propose de nombreux exercices à réaliser chez soi grâce à l'application Activ'Dos, disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play. •



# 5 CONSEILS POUR PROTÉGER VOTRE DOS

5

## EN CAS DE DOULEUR, CONSULTEZ ET... BOUGEZ !

Le bon réflexe : consultez votre médecin traitant. Il vous prescrira des médicaments contre la douleur. Il éliminera également tout signe de gravité et pourra vous orienter vers un kinésithérapeute et/ou un ostéopathe. « Dans tous les cas, il faut bouger le plus possible. L'immobilité entraîne une diminution du tonus musculaire qui prolonge la durée des symptômes, voire les aggrave ». •

2

## MÉFIEZ-VOUS DES CHARGES LOURDES

C'est l'erreur classique : on se courbe en avant pour soulever une charge lourde, on ressent une vive douleur dans le dos, souvent au niveau des lombaires, et on reste bloqué. Pour éviter cet accident fréquent, une solution : ne pas se pencher, mais s'accroupir pour soulever une charge, quelle qu'elle soit. Pour vous relever, contractez les abdominaux (sans pour autant bloquer la respiration). Poussez ensuite avec les jambes pour réduire la pression sur le dos, en veillant à tenir la charge le plus près possible du corps (surtout pas à bout de bras !). •



AVEC LE DOCTEUR NICOLAS BACCHETTA, spécialiste de médecine physique et réadaptation à l'Institut méditerranéen du dos (Marseille).

4

## ÉTIREZ-VOUS ET RESTEZ SOUPLE

Beaucoup de douleurs lombaires sont liées à des contractures musculaires et des raideurs que l'on peut prévenir par des exercices d'assouplissement. « Les restrictions de mobilité du bas du dos, des fesses ou des jambes augmentent les contraintes articulaires ». Là encore, Activ'Dos propose des exercices simples et rapides à réaliser : étirements des membres inférieurs, des fessiers, des lombaires, du dos, des cervicales, séances de relaxation, etc. Quelques minutes par jour suffisent à conserver une bonne mobilité du dos. •

## 🕒 POUR EN SAVOIR PLUS

Institut méditerranéen du dos : [imed.fr](http://imed.fr)



À lire aussi dans votre Espace Adhérent