

santemagazine.fr

Le féminin qui fait du bien

DÉCEMBRE 2014
N°468 - 3,90€

Santé

magazine

NOUVELLE FORMULE

-3 KILOS EN 2 SEMAINES

LE WEIGHT WATCHERS

SPÉCIAL FÊTES

Les bons réflexes pour anticiper et réparer les excès

MAL DE DOS

ET SI C'ÉTAIT UN PROBLÈME DE POSTURE ?

MESURER SA FORME

Les objets connectés tiennent-ils leurs promesses ?

15 FAÇONS DE CULTIVER L'OPTIMISME

PROSTATE
Un nouveau traitement sans chirurgie

PRÉMÉNOPAUSE

Cycles irréguliers, bouffées de chaleur, prise de poids...
Les solutions sans hormones

LA VALÉRIANE
POUR RETROUVER UN BON SOMMEIL

RHUME, TOUX

GRIPPE, GASTRO...

Nos ordonnances naturelles

POUR TOUTE LA FAMILLE

PAROLES DE FEMMES
ELLES FONT DIX ANS DE MOINS

uni
éditions

L 16599 - 468 - F - 3,90 € - RD



MAL DE DOS ET SI C'ÉTAIT UN PROBLÈME DE POSTURE ?

Mauvaise position au travail, gestes répétitifs ou faux mouvement, un mal de dos peut être dû à de mauvaises positions. Explications et solutions.

Nos experts



Caroline Lambert
chiropracteur



Gilles Orgeret
kinésithérapeute



François Stévignon
kinésithérapeute

Une bonne posture, c'est lorsque la forme en "S" de la colonne vertébrale est respectée. « Or, cette dernière est souvent mise à mal par la répétition de mauvaises positions, dit François Stévignon, kinésithérapeute. À force, la posture se modifie. Certaines vertèbres souffrent et des contractures musculaires apparaissent, provoquant un mal de dos chronique. » Pour les professionnels, ce type de mal de dos est fréquent et explique l'émergence de la "posturologie". Cette discipline n'est pas une spécialité à part entière, mais elle intéresse de plus en plus de praticiens qu'ils soient médecins, kinés, ostéopathes, podologues... En sachant qu'il faut toujours éliminer la possibilité d'une maladie ! « Il faut notamment s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une hernie ou d'arthrose », précise le Dr Jean-Yves Maigne, rhumatologue.

1. Bien choisir son spécialiste

Pour un mal de dos tenace, on consultera un kinésithérapeute, un chiropracteur ou un ostéopathe qui s'intéresse à la posture.

2. Cela commence par un bilan

Le bilan postural s'engage par des questions sur la manière dont on se tient au travail et à la maison. Puis vient un examen visuel de la colonne pour observer les positions des oreilles, des épaules, des bras, du bassin... L'objectif : repérer les déséquilibres et les tensions musculaires. De nombreux praticiens mesurent la répartition du poids du corps sur ses appuis, à l'aide d'une plateforme de stabilométrie. Des séances de thérapie manuelle sont proposées pour corriger les mauvaises positions.

3. Réduire les tensions avec des exercices

En complément, on peut faire des exercices d'étirements et de renforcement musculaire quelques minutes par jour pour modifier sa posture. Il ne s'agit pas

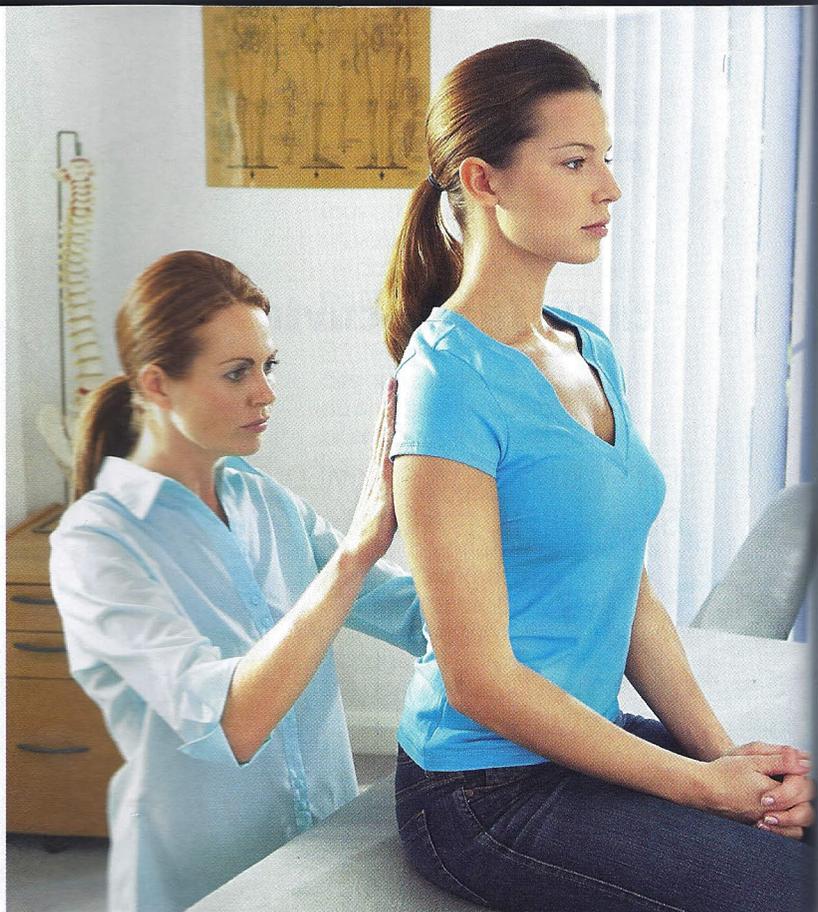
de se tenir droit, mais de respecter les courbures naturelles de la colonne vertébrale qui assurent sa flexibilité et son adaptabilité aux gestes du quotidien.

Exercice 1

Retrouver la bonne position. « Imaginez que vous portez un gilet à zip et remontez sa fermeture éclair en partant du pubis jusqu'au cou, propose Caroline Lambert, chiropracteur. Ce geste permet de se replacer facilement. »

Exercice 2

Se grandir. « Tenez-vous debout et cherchez à gagner 2 à 3 cm, conseille François Stévignon. Puis, en équilibre sur un pied, la jambe d'appui fléchie et le regard devant soi, essayez de vous grandir pendant 30 secondes. Enfin, en portant un poids sur la tête, effectuez des mouvements de la colonne : creusez et bombez la poitrine, tournez le buste à gauche et à droite, 10 secondes chacun. Changez de pied. Cet exercice renforce les muscles du dos et du ventre et permet d'acquérir une meilleure conscience de sa colonne vertébrale. » À faire tous les jours pendant un mois.



Exercice 3

Tonifier le dos. « Allongez-vous sur un ballon de gym, dit Gilles Orgeret, kinésithérapeute. Décollez les jambes, et posez les mains par terre. Serrez les fesses pendant 5 secondes, puis faites 2 ou 3 pompes. Ramenez les genoux sous le ventre, sur le ballon, en inspirant. Pour finir, rallongez-vous sur le ballon, jambes tendues, pieds au sol, en étirant les bras et le dos et en soufflant. »

4. Réparer les erreurs les plus fréquentes

● **Porter son sac à main à l'épaule.** « On surélève l'épaule et on crée une contracture musculaire au niveau des trapèzes », constate Caroline Lambert.
➤ **La solution :** changer son sac de côté le plus souvent possible, ou le porter en bandoulière avec l'anse raccourcie pour qu'il tombe au niveau de la hanche.

● **Travailler sur ordinateur portable.** « Comme il est trop bas, et que l'écran est plus petit, on a tendance à arrondir le dos et à pencher la tête en avant », affirme Caroline Lambert.

➤ **La solution :** l'utiliser 2 heures par jour maxi ou le surélever pour que le regard se pose au centre de l'écran.

● **Conduire dans une mauvaise position.** On s'assied trop loin des pédales sur un siège trop incliné, « ce qui écrase les vertèbres », dit Caroline Lambert.

➤ **La solution :** se rapprocher du volant d'un cran avec un dossier incliné à 90°.

● **S'affaler sur le canapé.** On a tendance à arrondir le dos, surtout si l'on étire les jambes sur une table basse.

➤ **La solution :** glisser un ou deux coussins au niveau des lombaires et garder les pieds au sol. ● *Jasmine Saunier*

Info plus

Corriger sa posture, ça passe toujours par le port de semelles ?

On a besoin de semelles seulement si le médecin ou le praticien détecte un déséquilibre au niveau des pieds ou des hanches. On s'adresse alors à un podologue (Ordre national des pédicures-podologues, www.onpp.fr).



À lire

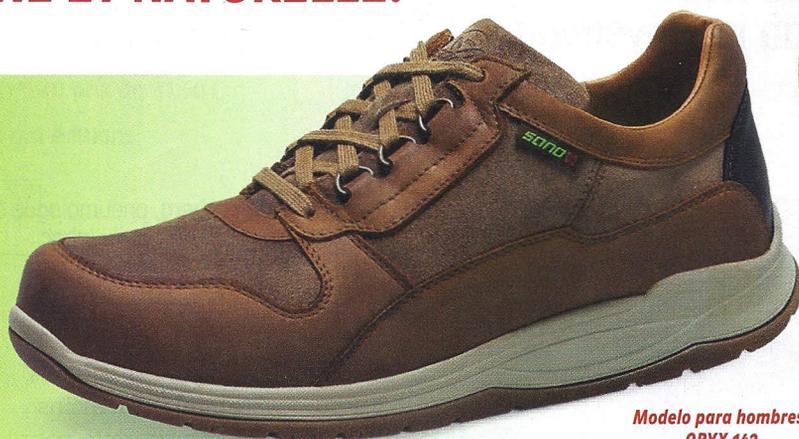
Mal de dos, vérités et mensonges, Gilles Orgeret, éd. Josette Lyon, 17,24 €.
En finir avec le mal de dos, François Stévignon, éd. Kero, 18 €.

VOTRE COACH FITNESS POUR UNE MARCHÉ SAIN ET NATURELLE.

SANO by Mephisto a été développé pour améliorer l'expérience de la marche et vous permettre de vous déplacer plus longtemps et plus loin, tout en ressentant moins de fatigue et en bénéficiant d'un confort maximal.

LES AVANTAGES DE LA TECHNOLOGIE 2-ZONES :

Il procure une sensation de marche dynamique, assure un bon équilibre et réduit de manière optimale les chocs inhérents à la marche. Tous les modèles pour femmes et hommes sont extrêmement confortables et pourvus d'une empeigne anatomique amovible, souple et agréable : assurance d'une marche saine et sans fatigue.



Modelo para hombres:
ORYX 142
6 - 12.5

SANO
ACTIVATES BODY & SOUL
by MEPHISTO

NEW TECH
NEW SOLE-TECHNOLOGY
PAS D'INSTABILITÉ