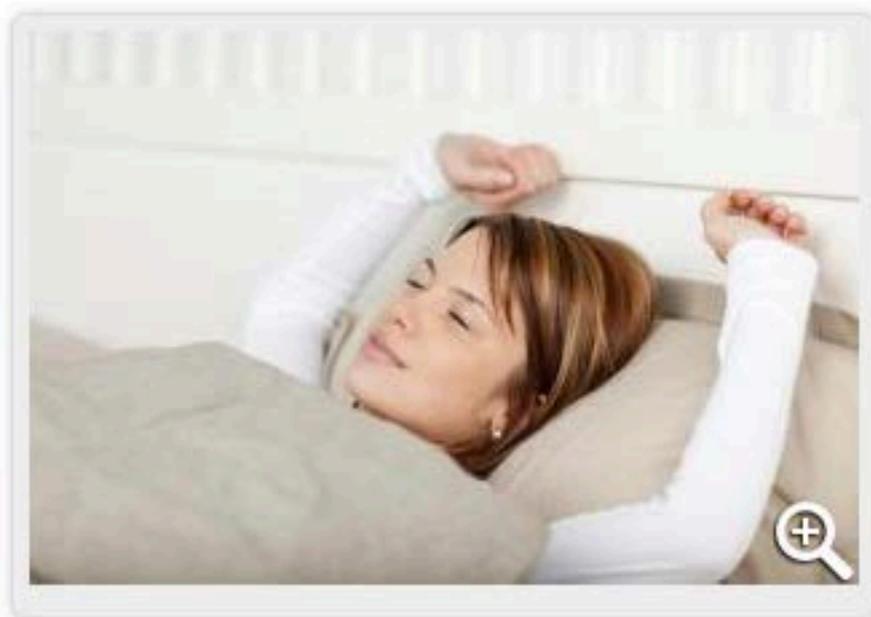


Mal de dos la nuit : les solutions

Réagissez !

Vous vous réveillez en pleine nuit car vous souffrez du dos. Voici les solutions de François Stévignon, kinésithérapeute et auteur de l'ouvrage *En finir avec le mal de dos*, pour éviter les insomnies.



PUBLICITÉ

Dormez en repliant les genoux vers le ventre

Lesquelles : Quand votre dos vous fait souffrir la nuit, "le premier réflexe est de se placer dans une position antalgique, la moins douloureuse possible", explique François Stévignon. Ensuite, il est préférable de dormir soit sur le dos, soit sur le côté, les genoux repliés vers le ventre. Vous ajouterez à cette position un oreiller ergonomique ou simple "qui va permettre de laisser vos vertèbres dans l'alignement".

Pourquoi : "Ce sont les **problèmes articulaires** qui entraînent les problèmes musculaires." En conservant

la tête bien alignée avec le cou et l'ensemble du corps pendant votre sommeil, vous respectez la courbure naturelle de la colonne vertébrale.

Eviter le plus possible la position sur le ventre "car les vertèbres sont en rotation forte et durable".

Mal de dos la nuit : les solutions

Réagissez !



PUBLICITÉ

Pensez à la bouillotte à base de noyaux de cerise

C'est-à-dire : vous posez une bouillotte, de préférence à base de noyaux de cerise, de lin ou de gel, qui restent les plus adaptées pour soulager les douleurs. Choisissez-la suffisamment large pour la poser comme une ceinture sur l'endroit douloureux.

Pourquoi : "La chaleur a pour effet d'augmenter la **circulation sanguine** là où elle est appliquée. Cela entraîne une détente et la relaxation des muscles en quelques minutes et permet de diminuer de façon significative la douleur", explique François Stévignon.

Mal de dos la nuit : les solutions

Réagissez !



PUBLICITÉ

Choisissez un matelas ferme mais pas trop dur

L'idéal pour ne pas avoir mal au dos la nuit est de choisir un matelas ferme mais pas trop dur.

Choisissez également votre oreiller en évitant ceux trop mous et volumineux qui se déforment avec le temps et les traversins qui "cassent" le cou. Préférez-le de "forme anatomique", qui s'adapte à votre corps, en apportant un soutien à la tête et aux cervicales et qui permet le prolongement de vos vertèbres dans une courbure naturelle.

Rajoutez un surmatelas de 4 à 5cm : il s'agit d'une housse épaisse qui se pose sur le matelas et qui rajoute du confort. Certains sont à mémoire de forme et s'adaptent à la morphologie, en assurant une diminution des tensions durant le sommeil.

Pensez-y : retournez régulièrement votre matelas pour éviter qu'il ne se creuse et se déforme trop vite. Et n'oubliez pas de changer votre literie tous les dix ans.

Mal de dos la nuit : les solutions

Réagissez !



PUBLICITÉ

Prenez des médicaments contre la douleur

Lesquels :

- **Le paracétamol** est le médicament de première intention et le plus approprié en cas de douleurs.
- **Les AINS*** (à base d'ibuprofène...) constituent le traitement de référence en cas de **lombalgie**.
- **Les décontractants musculaires** (myorelaxants) sous forme de pommade ou de gel, à appliquer directement sur l'endroit où vous avez mal au dos.

Un conseil : il est préférable de consulter votre médecin traitant qui prescrira ces médicaments sur un temps donné. L'**automédication**, au-delà de 3

jours, est déconseillée.

Pensez-y : pour prévenir le mal de dos nocturne, il est nécessaire de renforcer sa masse musculaire. Le mieux est de faire quelques séances de kinésithérapie pour adopter les bons gestes de renforcement.

* anti-inflammatoires non stéroïdiens. En raison notamment de leurs risques digestifs (ulcère, perforation de l'estomac...), leur prescription est limitée à de courtes périodes.

Mal de dos la nuit : les solutions

Réagissez !



PUBLICITÉ

Adoptez les bonnes positions dans la journée

Il est important dans toutes les tâches de la vie quotidienne d'adopter certaines postures qui prennent soin du dos. "Car la douleur peut être différée dans le temps. On peut avoir mal dans une position normale, parce qu'auparavant on était dans une position agréable*. Ces positions créent des pincements au niveau des vertèbres et se répercutent ensuite à d'autres moments, notamment la nuit" explique François Stévignon.

Lesquels :

- plier les genoux pour saisir l'objet, quand vous désirez ramasser quelque chose.
- pour vos courses, portez vos sacs à bout de bras serrés contre vous ou équilibrez les charges des deux côtés.
- au moment de vous asseoir, installez vous bien au fond de votre siège et maintenez le dos bien droit avec les deux pieds à plat au sol. Evitez la position assise sur le canapé avec les pieds posés sur la table basse.

* avachie sur le canapé devant la télévision par exemple avec la tête sur l'accoudoir.