

JUILLET/AOÛT 2016

www.mariefrance.fr

marie france

Couple

**JE PRÉFÈRE
SA FAMILLE
À LA MIENNE**

Beauté

**Des solaires
vraiment
innovants**

C'EST GRAVE?

**Mon ado a
une nouvelle
lubie**

MODE

**Un été chic
en maillot**

J'AI TESTÉ
**La méditation
orgasmique**

SPÉCIAL ASTRO

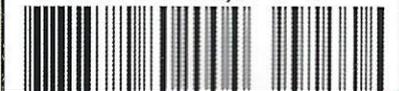
✓ AMOUR, PROJETS, CHANCE... Vos prévisions

✓ Les people faits pour vous

✓ Les destinations idéales signe par signe

RENCONTRES
Alexandra Lamy
Michel Bussi

L 15828 - 250 - F: 2,00 € - RD





DES VACANCES sans mal de dos

La période estivale n'est pas sans risque pour le dos. Si le stress du quotidien disparaît, l'excès de sport, les longs trajets en voiture et même la lecture sur la plage peuvent favoriser des douleurs lombaires ou cervicales. Quelques conseils pour les prévenir et les soulager.

PAR SABINE CASALONGA

Voici venu l'été, ce moment tant attendu où l'on peut enfin se prélasser, lire, faire du sport ou bronzer ! Pourtant, un matin, « crac », le lumbago ou le rhumatisme survient sans crier gare et gâche nos vacances. Pourquoi ces maux de dos, que l'on associe généralement au stress et au travail de bureau, se produisent-ils aussi durant les congés ?

Une des causes principales des douleurs de dos en été est la reprise d'une activité physique trop intensive sans préparation. « C'est une période où l'on pratique plus de sports, ce qui peut induire des contractures musculaires ou des poussées d'arthrose », confirme le docteur Gilles Mondoloni, médecin ostéopathe et acupuncteur à Maisons-Laffitte (Yvelines). Certains sports, comme le tennis, sont plus violents que d'autres et doivent être pratiqués avec modération, en particulier si l'on n'a pas été actif durant l'année. « Les activités inhabituelles comme le jardinage ou le bricolage peuvent aussi provoquer des maux de dos aigus comme des lumbagos », ajoute Jean-Yves Maigne, rhumatologue, responsable du service de médecine physique de l'Hôtel-Dieu, à Paris. Cela arrive également que des personnes se fassent mal en soulevant des bouteilles plongées sous-marine. »

Pour prévenir de tels désagréments, mieux vaut reprendre progressivement le sport que courir 10 kilomètres dès le premier jour. La marche est la meilleure façon de se remettre en mouvement car elle sollicite les muscles profonds qui maintiennent la colonne vertébrale dans le bon axe.

Le lâcher-prise libère des douleurs cachées

Autre cas de figure, le mal de dos peut résulter d'un relâchement du corps qui libère le stress accumulé durant l'année. « Certaines personnes supportent des tensions sans ressentir de douleur mais lorsqu'elles lâchent prise et se mettent à l'écoute de leur corps, un mal de dos peut survenir », explique Sreemati Serafin, professeur de yoga, directrice du centre Sattva à Paris et co-éditrice du magazine *Esprit Yoga*. La pause estivale est d'ailleurs un bon moment pour prendre soin de son mental. Il a ainsi été prouvé que la pratique de la méditation réduisait le risque de douleurs lombaires.

Le mode de vie joue aussi un rôle important. Durant

les vacances, on dine plus tard, parfois avec excès, et on consomme davantage d'alcool. Tout cela acidifie le corps et peut conduire au mal de dos. « Une alimentation déséquilibrée ou pauvre en fruits et légumes va favoriser l'inflammation, affirme Gilles Mondoloni. À l'inverse, plus on consomme d'acides gras oméga-3 (poissons gras, huile de colza) et moins on consomme d'acides gras oméga-6 (viandes, huile de tournesol), plus on diminue le climat inflammatoire. »

Du danger de la lecture à la plage et de la chaise longue

Ce que l'on soupçonne beaucoup moins, c'est l'effet néfaste du farniente. « Si vous bronzez à plat ventre sur la plage, la tête tournée sur le côté, vous ne sentez pas de douleur, pourtant vos cervicales sont en position extrême, explique le docteur Stévignon, kinésithérapeute depuis plus de trente ans à Paris. Le soir, en enfilant votre veste, vous vous faites mal au cou, sans faire le lien avec la cause initiale. C'est la face cachée du mal de dos. La douleur peut être

OBJETS ANTI-MAUX DE DOS : À UTILISER OU PAS ?

OUI

Le coussin de siège en gel de silicone. Cet outil de proprioception est utile lors d'un long trajet en voiture pour faciliter la mobilité du bassin et inciter à adopter une bonne posture.

La ceinture lombaire. En cas de crise aiguë, elle permet d'immobiliser le dos pour éviter un mouvement douloureux mais il ne faut pas la garder trop longtemps. Elle peut également être portée par des personnes fragiles du dos lors d'efforts physiques importants (taillage de haies, déménagement).

NON

Les tapis d'acupression.

Ils stimuleraient la circulation sanguine, la sécrétion d'endorphine et la relaxation musculaire. La plupart des professionnels de santé interrogés les jugent toutefois inefficaces et leur préfèrent les méthodes de relaxation et une activité physique régulière. Le défaut de ces objets innovants est de laisser le patient passif. Quand on modifie sa posture par soi-même ou que l'on pratique un sport, on prend conscience de ses mauvaises habitudes.



« IL FAUT DÉPLIER L'ACCORDÉON DU DOS »

Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga, a révolutionné la préparation à la naissance mais aussi le travail du périnée, des abdos et du dos. Elle vient de publier *Pour en finir avec le mal de dos* chez Albin Michel.

Comment profiter de l'été sans se faire mal au dos ?

L'été est une bonne période pour prendre soin de soi car il y a moins de stress et d'urgence, on peut relâcher les tensions parasites. Mais attention à ne pas faire trop de sport sans y être préparé ! La randonnée entraîne souvent des maux de dos chez les femmes. Le port d'une ceinture élastique sur le bassin, et non au niveau des reins, change tout. L'utilisation de bâtons permet un très bon placement. Il faut privilégier des activités douces comme la natation mais aussi la planche à voile ou le paddlew, qui obligent à se tenir gainé, et des sports symétriques comme la bicyclette.

Pourquoi les maux de dos sont-ils si fréquents ?

La raison est que l'être humain n'est pas adapté à la posture qui consiste à rester assis sur un siège. À long terme, le corps va se plier, les muscles se relâcher et des tassements discaux apparaissent. Les chaises incitent au repos alors qu'un minimum de travail musculaire est nécessaire pour lutter contre la gravité.

Quels conseils donnez-vous aux femmes ?

Assises, les femmes ont tendance à croiser les jambes. Il faut absolument éviter de le faire, surtout toujours du même côté, car cette position asymétrique va induire des problèmes dans le bas du dos, créer une fausse jambe courte. La grossesse est également un défi pour le corps. L'utérus, en grossissant, déforme les abdos et augmente la cambrure, ce qui pince le bas du dos et crée des tensions dans le haut. Les femmes enceintes doivent prendre le temps de se détendre et d'étirer leur dos pour créer de la place pour l'utérus vers le haut.

différée dans le temps. Des postures qui font du bien à court terme peuvent être néfastes à long terme, tout comme le tabac. » La même chose se produit quand on s'assoupit dans l'avion la tête sur le côté et que l'on se réveille le lendemain avec un torticolis. Évitez aussi de rester allongé dans une chaise longue ou avachi dans un canapé, les pieds posés sur la table basse : ces positions arrondissent le dos. « Une bonne chaise longue devrait être en trois parties pour que l'on puisse plier les genoux et avoir le dos droit », précise François Stévignon. En revanche, pour lire, la meilleure position consiste à être à plat ventre, un peu surélevé, la tête en dehors, le livre placé sur le sol, ou le dos contre un mur, calé avec un petit coussin placé au niveau des lombaires et les genoux fléchis. À l'inverse, il vaut mieux éviter de lire sur le dos et en pliant la nuque.

En cas de mal de dos, le plus simple est d'attendre que cela passe en prenant éventuellement un antalgique. Mais si la douleur est intense ou si elle se prolonge, il est conseillé de voir son médecin. « Une douleur qui dure plus d'une semaine et qui gêne la nuit est un signe qu'il faut consulter car elle peut être alors d'origine inflammatoire ou viscérale », indique le docteur Gilles Mondoloni. ●

Pour en savoir plus

- *En finir avec le mal de dos, soulagez vous-même vos douleurs* (Kéro, 2013) du Dr. François Stévignon
- *Stop au mal de dos* (Solar, 2015) du Dr. Gilles Mondoloni
- *Pour en finir avec le mal de dos* (Albin Michel, 2016) de Bernadette de Gasquet