

femina

femina.fr

actu

ON A TESTÉ
LE CYCLO CAFÉ

ADO
IL VEUT
ALLER EN
PENSION!

CUISINE
La petite
boule glacée qui
change tout

PARIS & M...
Je mets le cap s...
les terrasses gourmand...
et je bouge en plein a...

DENIS
PODALYDÈS
RETOUR EN
AVIGNON

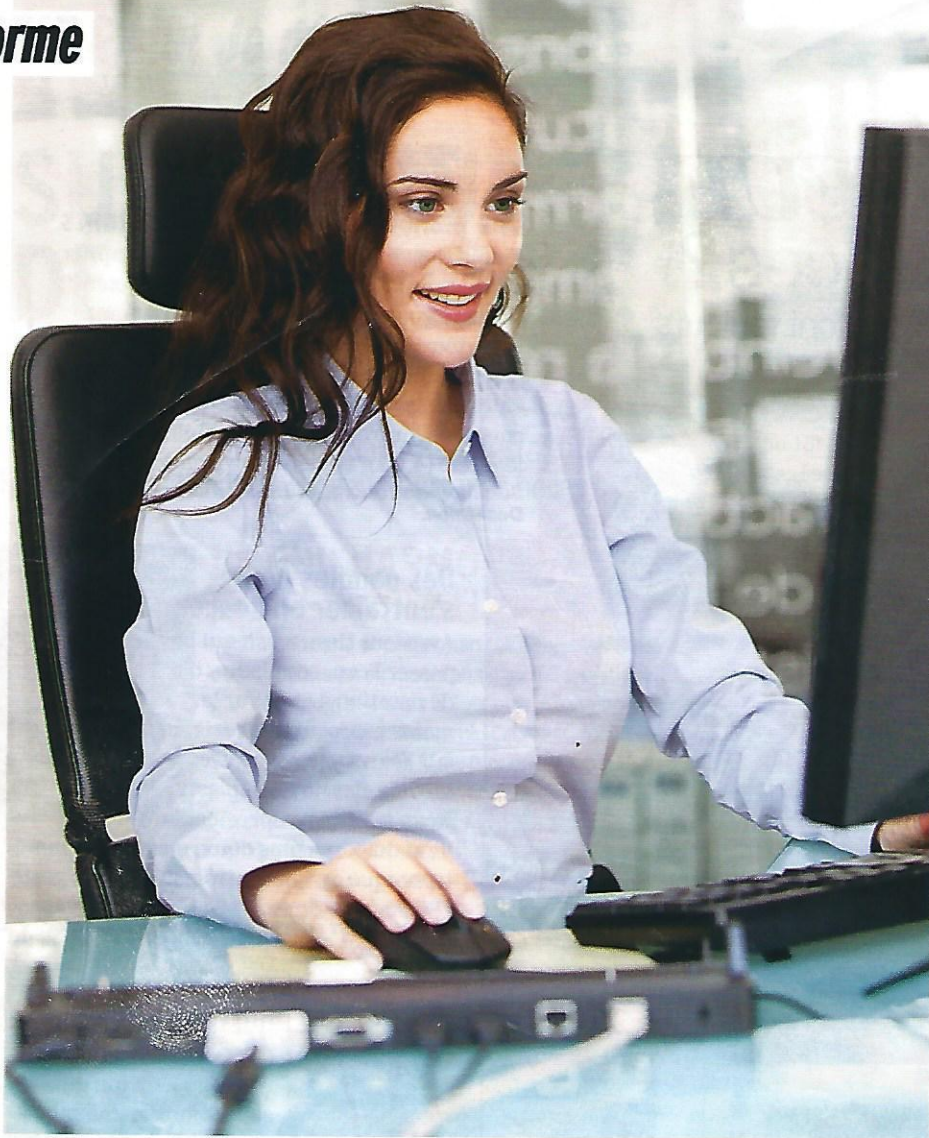
TENDANCE
JE MIXE
LES IMPRIMERIES

spécial astro

vos moments clés de l'été

Semaine du 27 juin au 3 juillet 2016

N° 743 - Supplément du Journal du dimanche n° 3624 du 26 juin 2016 - Ne peut être vendu séparément - Commission paritaire n° 0420 C 86368



MÊME LE SPORT NE SUFFIT PAS

« J'ai suivi un sportif membre de l'équipe de France de natation, raconte François Stévignon. A 20 ans, il s'entraînait plus de dix fois par semaine. En plus de sa musculature impressionnante, il était massé, étiré régulièrement, et ses postures surveillées par l'équipe et un kiné durant chaque entraînement. Pourtant, des douleurs lombaires persistantes plom-

baient ses résultats. En cause ? Non pas un entraînement trop intensif, mais tout simplement les trois heures de repos qu'il passait chaque soir assis sur son lit ou par terre devant son ordinateur ou sa console de jeu. En s'attaquant à ces moments clés, son mal de dos a disparu en trois semaines et il a fini troisième au championnat de France ! »

MAL AU DOS ? Gare à votre posture... au repos !

Adopter les bons gestes en faisant les courses, c'est bien. Mais c'est surtout quand on est assis ou allongé que tout se joue ! François Stévignon*, kinésithérapeute, nous explique pourquoi.

Lombalgie, sciatique, cervicalgie... Le mal de dos est la première cause d'invalidité des moins de 45 ans, et 8 Français sur 10 sont un jour ou l'autre concernés. « C'est parce que je porte trop de choses », « c'est à cause de mes talons », « j'ai fait un faux mouvement », « j'ai des kilos en trop » ou encore « je ne suis pas assez musclé »... Oubliez toutes ces idées reçues ! « Alors qu'on se

concentre sur les moments où l'on est en action, c'est les 90 % du temps où l'on reste assis ou allongé qu'il faudrait surveiller ! » explique François Stévignon. Une évidence qui est apparue à ce kinésithérapeute alors qu'il cherchait à soulager un ami condamné à subir une double chirurgie du dos. En appliquant ses conseils, ce dernier a renoué en trois semaines avec des gestes qui lui étaient interdits depuis

des mois, au point de pouvoir reprendre le sport et d'éviter la table d'opération. Depuis lors, François Stévignon applique avec succès auprès de ses patients le programme novateur qu'il a élaboré à l'époque. « On ne se rend pas compte à quel point on se fait mal en regardant simplement la télévision », alerte-t-il. Alors que, physiologiquement, le bas du dos devrait être cambré, nous passons des heures assis dans des sièges qui l'arrondissent. Résultat, cela coince nos vertèbres et nos nerfs, entraînant, à la longue, une inflammation des tissus, des contractions musculaires, puis une activation de la douleur. Contrairement à une idée reçue, cette dernière n'est donc pas due à un faux mouvement ou à un effort en particulier. Elle survient sur un terrain fragilisé depuis des années par de mauvaises habitudes. « Pour prendre soin de son dos, il est important de le muscler, en nageant, par exemple, et d'être vigilant quand on est actif : plier les genoux pour vider le lave-vaisselle, avoir le dos droit lorsqu'on porte une charge... Pour autant, ce ne sera qu'une petite partie des saines habitudes à mettre en place. En révisant toutes nos postures passives – au lit ou assis sur le canapé, dans les transports... –, on agit sur les causes principales et les résultats sont rapides », expose le kiné. La solution pour éviter de se faire mal ? Retrouver la position physiologique de notre dos. Celui-ci possède en effet deux cambrures (lordoses), l'une dans le bas des reins, l'autre au niveau du cou. En respectant cette

position naturelle de nos vertèbres, ces dernières ne compriment plus nos nerfs. Et à condition de ne pas passer le reste du temps avachi, il devient possible d'effectuer de temps à autre des flexions et des extensions sans conséquences néfastes pour notre corps. Pour parvenir à ce résultat, on fait donc la chasse au dos rond et l'on adopte un port de reine (ou de roi), même si, au début, cela peut se révéler un peu douloureux. Surtout, on prend garde aux cinq moments stratégiques à surveiller absolument !

1 Au travail

Trois possibilités se présentent : si vous êtes équipé d'un siège ergonomique (dosier bombé au milieu et creusé en bas du dos pour respecter la cambrure naturelle), caliez-vous bien au fond en gardant les pieds parallèles et posés au sol. C'est une antiquité ? Qu'à cela ne tienne, placez un coussin dans le bas du dos et le tour sera joué. Enfin, si vous fonctionnez en mode « actif », asseyez-vous au bord de votre siège, les pieds bien au sol, afin que le dos se cambré légèrement. Reste à surveiller la position du cou. **Une règle à retenir** Votre écran doit être à la bonne hauteur (sa partie supérieure ne doit pas dépasser celle des yeux), sinon vous inclinez votre nuque et lésez vos cervicales. Si vous travaillez avec un portable au bureau, pensez à le connecter à un écran ou, à défaut, à le surélever. Enfin, ne téléphonez pas avec l'appareil coincé entre l'oreille et l'épaule (aïe ! le cou...) et, surtout, n'allongez pas les jambes devant vous : le bassin bascule et le bas du dos devient tout rond.

2 Lors des trajets

En voiture, réglez la hauteur du volant et/ou du siège de façon à toujours respecter les courbures lombaire et cervicale. **Dans les transports en commun, restez très vigilant.** « L'une de mes patientes d'une quarantaine d'années souffrait de violentes douleurs aux épaules, rapporte François Stévignon. En passant en revue ses habitudes quotidiennes, je me suis rendu compte qu'elle dormait dans le train matin et soir, environ une heure par jour... Un coussin « tour de cou » l'a remise d'aplomb ! » Si vous ne dormez pas, le risque majeur est de lire ou de consulter votre mobile tête baissée. Et si vous en profitez plutôt pour écouter votre émission de radio préférée en podcast ?

3 Au salon

Vous rentrez d'une journée éreintante et **le canapé vous tend les bras ? C'est pourtant le pire ennemi de votre dos !** Tout comme ce joli fauteuil à la ligne ronde. Design et ergonomie vont hélas rarement de pair. Alors que vous soufflez enfin, dos rond et muscles détendus, rien ne vient vous alerter sur les méfaits engendrés par cette posture. Et pour cause... car non seulement la douleur intervient en décalé – et non au « moment source » – mais, du fait des trajets nerveux, elle peut se manifester ailleurs qu'à « l'endroit source ». Pour faire de ces temps de repos des moments de détente sans risque pour votre dos, il suffit de supprimer quelques mauvaises habitudes : manger sur une table basse ou poser vos pieds dessus (le dos s'arrondit), regarder la télévision en biais (le cou en torsion souffre), s'allonger la nuque posée sur l'accoudoir, s'asseoir avec un livre ou une tablette sur les genoux (la nuque se courbe, le dos devient rond). Au contraire, l'écran de télévision doit être au niveau de vos yeux, car ce sont eux qui dictent la position de la tête et du cou. De même, la position des jambes et du dos est déterminante : équipez-vous de coussins à positionner au niveau des lombaires, des cervicales, sous les genoux et sur le ventre si vous lisez allongé sur votre canapé. Ou caliez-les au niveau des lombaires et sur les genoux si vous êtes assis avec un livre ou une tablette, afin de ne pas avoir à pencher la tête pour lire.

4 Dans la chambre

Le lit, un endroit dangereux pour le dos ? Si votre tête repose contre le mur, sur un oreiller trop haut (pour lire ou regarder la télé) ou dans le creux de la main alors que vous lisez sur le côté, oui ! Une fois dans les bras de Morphée, **dormir sur le ventre se révèle la plus mauvaise habitude qui soit.** Efforcez-vous d'adopter une position sur le dos ou sur le côté en évitant oreiller trop épais ou matelas trop mou.

5 En vacances

Vous croyez vous reposer et vous refaire une santé grâce à des vacances farniente ? Gardez l'œil, car la valse des chaises longues, fauteuils, canapés et autres serviettes de plage rime généralement avec dos rond et nuque de travers. De quoi transformer votre retour de congés en cauchemar !

Par Sophie Bartczak

* Auteur d'En finir avec le mal de dos, Kero.

SANTÉ BIEN-ÊTRE
EAU

SILAGIC

Gel Surconcentré ARTICULAIRE

Action ciblée

Silicium organique Harpagophytum
Huiles essentielles de Gaulthérie, de Katrafay et de poivre noir

C'EST MAGIC !®



SILAGIC
En pharmacies et parapharmacies

Découpez ce coupon et donnez le à votre pharmacien

Silagic Tube 50 ml : ACL 2067445
Silagic Tube 150 ml : ACL 6507622

Plus d'informations et échantillon gratuit sur www.silagic.fr

Distribution exclusive
PharmUp
04 76 08 61 45

Pharmaciens :
Silagic est disponible chez les répartiteurs et chez BioExpress