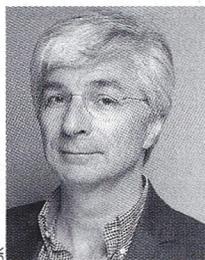


# 1 Préserver son dos Bien mal assis ne profite jamais

Et si vous vous teniez droit comme un S ?

François Stévignon, kinésithérapeute, bouscule les idées reçues sur le mal de dos et invite à la vigilance sur nos postures de repos. Être bien assis ou bien allongé cela s'apprend !

**F**rançois Stévignon est kinésithérapeute diplômé en ostéopathie-vertébrothérapie. Il exerce depuis 30 ans en cabinet et en clinique et a mis au point une méthode pour mettre fin au mal de dos en le protégeant durant les moments de repos. Il est l'auteur d'*En finir avec le mal de dos*. Soulagez vous-même vos douleurs (Kero) et de l'application sur iPad et iPhone *Mal de dos : soulager et prévenir la douleur avec Doctissimo*.



**FRANÇOIS STÉVIGNON**, kinésithérapeute et ostéopathe, exerce depuis plus de 30 ans. Il a mis au point une méthode pour venir à bout des douleurs récalcitrantes.

**LA VIE.** Le mal de dos est devenu une véritable maladie de civilisation. La faute au stress, à l'arthrose ou au manque de sport ?

**FRANÇOIS STÉVIGNON.** Trop de stress ou pas assez de muscles participent effectivement au mal de dos, mais notre pire ennemi c'est d'être toujours assis. Plus on est assis – mal assis plus précisément –, plus on a mal au dos. Bien sûr, certaines pathologies comme l'arthrose, les tendinites, les hernies discales, existent et peuvent entraîner des douleurs, que le stress suractive ou suscite. On sait aussi aujourd'hui comment porter une charge lourde ou pratiquer une activité sportive pour protéger son dos. Mais personne ne s'intéresse aux 90 % du temps restant, lorsque nous sommes au repos assis ou allongé. Ce sont les postures toxiques de ces moments qui, d'après moi, sont la cause majeure de nos maux chroniques. En les corrigeant, on résiste ensuite mieux aux gestes du quotidien et aux éventuels « faux mouvements ».

**Regarder la télé serait d'après vous plus dangereux que porter des charges lourdes...**

**F.S.** Oui ce créneau de 20 h-23 h, quand on rentre d'une journée fatigante et éreintante, est critique, de même que le week-end. On n'a qu'une envie : se détendre, s'allonger, se relâcher, bref s'avachir. Les mobiliers design sont d'ailleurs conçus dans ce sens : on mange sur la table basse, on s'installe en boule devant l'ordinateur ou la tablette ou on s'assoupit lové dans de moelleux canapés. Alors que l'on a l'impression de se faire du bien, en se relaxant et en étirant nos muscles, c'est le contraire qui se passe. Nos vertèbres coincées bloquent les nerfs, et entraînent une inflammation des tissus puis une contraction musculaire.

**Droit comme un S : qu'est-ce que cela signifie ?**

**F.S.** C'est la posture physiologique qui nous convient : une position d'ouverture, naturellement cambrée, en respectant nos lordoses lombaires et

cervicales, le contraire du dos rond et voûté. C'est d'ailleurs ce que conseille désormais la Haute Autorité de santé (Has), même si au début cela peut nous sembler un peu douloureux. En outre, lorsque l'on est actif, c'est toujours profitable au dos. Toutes les activités comme la marche, la gym Pilates ou la natation sont bienvenues, car elles favorisent cette posture.

**Quelles sont les positions les plus risquées ?**

**F.S.** Le bas du dos rond. Au début, dès que l'on baisse la garde, il revient (dans les transports, à table, au bureau, devant la télé...). Être assis avec les jambes allongées devant soi ou sur la table basse ou le pouf du salon, sont pour cette raison à éviter. Enfin dormir sur le ventre est une calamité pour les cervicales. ♡



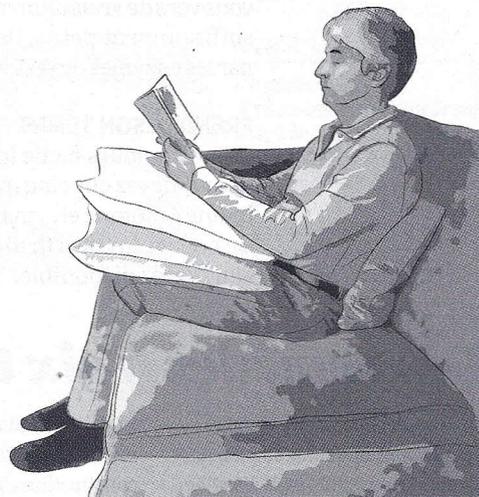
## La bonne posture

### AU SALON

Placez un coussin en bas du dos, un autre sous les cervicales et un dernier sur les genoux si vous lisez et que vous n'avez pas d'accoudoirs.

### FACE À L'ÉCRAN

Posez l'ordinateur ou la tablette sur une table, l'écran à hauteur des yeux et calez-vous au bout du siège, pieds à plat, dos cambré ou bien optez pour un siège ergonomique, fesses bien au fond du siège, bas du dos cambré, tête droite (non penchée).



PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN

CELESTIN ROBAGLIA/KERO