

# Tordez le cou au mal de dos !

Huit Français sur dix souffriraient de lombalgie passagère, aiguë ou chronique. Voici cinq mauvaises postures à corriger pour réduire les douleurs dorsales, avec le kinésithérapeute François Stévignon.

Par **Eyoum N'ganguè** \* Illustrations **Madeleine Martin**

## 1 Lire en position allongée

Rien n'est plus agréable que de lire dans son lit ou sur un canapé. Malheureusement, nous avons tendance à chercher à réduire l'inconfort ressenti à la longue en nous servant d'oreillers, de coussins ou de l'accoudoir du canapé. Ces torsions provoquent des souffrances articulaires qui se répercutent sur toute la colonne vertébrale.

● **Les solutions :** Dans le lit ou le canapé, disposez trois coussins de telle sorte que le premier cale les lombaires (vertèbres du bas du dos), le deuxième les cervicales (vertèbres situées au niveau du cou). Le troisième est glissé sous les jambes. Autre possibilité : acquérir un pupitre pour lit ou, à défaut, placer un quatrième coussin faisant office de lutrin afin que le livre soit à la hauteur des yeux.



## 2 Regarder la télé de côté

Dans votre lit, ou sur le canapé du salon, la tête surélevée par des oreillers ou sur un accoudoir, vous n'êtes pas toujours face au téléviseur pour regarder votre programme favori. Une posture qui cause une torsion du cou et qui fait souffrir les cervicales.

● **Les solutions :** Calez votre dos avec autant de coussins que nécessaire, jusqu'à retrouver une position assise, avec les jambes à 90°, genoux fléchis. Pour vous assurer que votre



regard soit de face par rapport à l'écran et votre tête bien droite par rapport au corps, adaptez la hauteur et la disposition de l'écran. Il existe des supports muraux pour télévision.

## 3 Pratiquer une activité qui demande de baisser les yeux

Lire ses SMS debout dans les transports en commun, remplir sa grille de mots croisés sur les genoux, manger sur une table basse... Ces habitudes entraînent le « dos rond ». Résultat : les terminaisons nerveuses sont agressées, ce qui entraîne des douleurs jusqu'au niveau des hanches.

● **Les solutions :** Mangez sur une table haute. Consultez votre ordinateur portable ou votre smartphone sur un bureau ou, à défaut, sur une table haute. Attendez d'être sur une chaise ou un fauteuil pour rédiger et envoyer vos SMS.



# santé

## 4 S'affaler dans un fauteuil

Après une journée bien remplie, vous pensez vous relaxer en retrouvant votre fauteuil, avachi, les doigts de pieds en éventail sur un pouf ou sur la table basse. Or, dans cette position, certains muscles sont davantage sollicités que d'autres. Ces contractures musculaires provoquent des contraintes anormales sur la colonne vertébrale. Circonstance aggravante : s'assoupir dans cette position. Un lumbago est vite arrivé !

● **Les solutions :** Posez vos pieds par terre plutôt que sur la table basse lorsque vous vous asseyez dans un fauteuil. Évitez les fauteuils trop mous, et privilégiez plutôt ceux qui ont une assise légèrement bombée. Si nécessaire, placez un ou plusieurs coussins pour ne pas vous enfoncer dans le siège. Vous avez tendance à vous assoupir en voiture (sur le siège passager !), en train ou en avion ? Munissez-vous d'un coussin de cou (gonflable, il prend peu de place dans les bagages) afin de caler votre nuque pendant le voyage.



## 5 Dormir sur le ventre

C'est la pire des positions, car elle entraîne des tensions au niveau des reins, en augmentant la courbure lombaire, et de la nuque. Par ailleurs, pour pouvoir respirer, vous tournez instinctivement la tête, ce qui inflige une rotation néfaste aux vertèbres cervicales. La colonne vertébrale subit des torsions, débouchant généralement sur des torticolis et des douleurs dorsales.

● **Les solutions :** S'il s'agit de votre position de sommeil favorite depuis des années, il vous sera difficile de la modifier. Mais vous pouvez atténuer les torsions de la colonne vertébrale en choisissant des oreillers souples, plats et peu volumineux (carrés ou rectangulaires), afin que votre tête reste dans le prolongement naturel de votre colonne vertébrale. Optez aussi pour un matelas ferme. ●



## À lire

### En finir avec le mal de dos, de François Stévignon

Appliquée depuis trente ans par l'auteur, kinésithérapeute, cette méthode permet de repérer les mauvaises habitudes qui affectent le dos et de les corriger en trois semaines. **Éd. Kero, 2013, 250 p. ; 17 €.**



## L'ordonnance verte

### Les bienfaits du thym

Son usage le plus connu est de relever les plats méditerranéens. Mais il fait aussi merveille dans nos armoires à pharmacie.

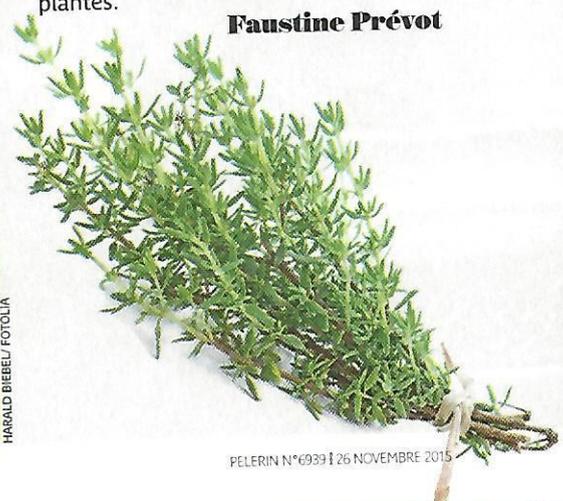
**Propriétés.** Cette plante immunostimulante, dont feuilles et fleurs ont des vertus, est avant tout un remède, en voie interne, contre les affections respiratoires : bronchite, coqueluche... Employée en voie externe, elle traite les plaies et irritations cutanées. Son action sur la plaque dentaire, l'inflammation de la muqueuse buccale et la mauvaise haleine, en gargarismes, est aussi reconnue.

**Posologie.** En infusion : de 1 à 2 g de plante séchée dans 150 ml d'eau bouillante durant dix minutes. Pour les gargarismes ou en compresses sur la peau : infuser 5 g de plante séchée dans 100 ml d'eau bouillante durant dix minutes.

**Contre-indications.** Le thym est contre-indiqué pour les patients suivant un traitement pour la thyroïde et les personnes allergiques aux autres plantes de la famille des lamiacées (comme la menthe). Les femmes enceintes doivent éviter les extraits et les concentrés. Prenez conseil auprès d'un aromathérapeute en cas de recours à l'huile essentielle.

**Interactions.** Il n'existe aucune interaction connue avec d'autres plantes.

Faustine Prévot



HARALD BIEBEL/FOTOLIA