

# Mal de dos, à vous de jouer!



(VALERIY KACHAEV/123RF)

**SANTÉ** En Suisse, 80% de la population souffre de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules. La solution? Le «hands off». Ou travailler sur sa posture, se muscler en douceur et se détendre. Un manuel explique comment

MARIE-PIERRE GENECAND

Le mal de dos est un fléau. Qui pourrait la vie, fragilise les entreprises et déchire les foyers. «Quand vous souffrez, votre famille souffre aussi», annonce d'entrée le posturologue Olivier Girard dans *Plein le dos!*, manuel éclairant qui vient de sortir aux Editions Favre. En Suisse, 80% de la population est touchée et 44% de l'absentéisme au travail est dû à des TMS, les «troubles musculo-squelettiques». Ce qui en fait la maladie la plus chère après les troubles cardiovasculaires. Légitimement, s'il y a blocage et/ou douleur intense, vous allez vous faire manipuler par un chiro, masseur, ostéo, etc. C'est bien, mais ce n'est pas assez, dit l'auteur.

## S'accroupir pour mieux porter? Non!

A côté de cette ressource qualifiée de *hands on*, parce que quel qu'un pose des mains réparatrices sur vous, il y a l'approche *hands off*, dans laquelle vous apprenez à vous tenir correctement, à vous détendre et à vous muscler de sorte à éviter un nouvel assaut. «Il est clairement établi que le patient est aujourd'hui au centre de son traitement», confirment les médecins-chefs de la Clinique de la douleur, à l'Hôpital

de la Tour, à Genève. «Les maux de dos ne sont pas une fatalité, chacun est le meilleur atout de son changement.» Dans son ouvrage, Olivier Girard trace, étape par étape, le parcours de ce nouvel élan.

D'abord, quelques fausses idées à évacuer. Le conseil selon lequel il faut plier les deux jambes en position accroupie pour lever une charge est erroné, prévient le posturologue. Agir ainsi écrase les cartilages des genoux et affaïsse souvent le dos. Pour bien faire, on doit reculer un pied et poser le genou au sol tandis que l'autre jambe est pliée (type chevalier agenouillé); on va vers la charge le dos plat et on la lève en conservant le dos plat.

Pareil pour porter un bébé. On pense spontanément que la hanche est faite pour accueillir junior et on le saisit en se penchant à l'équerre, crac, sans ménagement. Tout faux, sanctionne Olivier Girard. Là aussi, il faut adopter la position du chevalier évoquée plus haut, déposer le petit sur un genou et le porter tout en se levant avec le dos plat, légèrement penché en avant. L'ouvrage a la bonne idée d'illustrer ces mouvements, ce qui facilite la compréhension.

## La nuque, toujours détendue

Même sans schémas, on peut encore glisser ceci, qui fait office de mantra. Assis, debout, couché, la nuque doit toujours rester détendue. Pour cela, il faut libérer les épaules et lorsqu'on souhaite utiliser ses bras, on mobilise le «milieu du dos» à la hauteur des omoplates, soit la partie inférieure du muscle

du trapèze, ainsi que les grands dorsaux. Cette mobilisation, qui dessine comme un «M», évite toute tension sur le haut du corps, car ce «M» fait partie des muscles posturaux, ceux du bas du corps, qui sont lents et solides et que l'on peut solliciter de façon prolongée.

A l'inverse, la partie supérieure du trapèze appartient aux muscles dits de travail, qui sont rapides, explosifs, mais peu durants, et doivent être épargnés. De manière générale, lorsqu'on est debout, le spécialiste recommande d'adopter la position «du singe», c'est-à-dire un dos neutre, plat, qui vient se poser sur un bassin placé un peu en arrière, de sorte à contrôler la cambrure ou la voussure. Un peu étrange, au début, mais on s'y fait!

## Le soutien lombaire

Tout cela est très technique? C'est vrai. Mais on ne résiste pas à l'envie de donner encore un conseil qui, assis, peut sauver la vie. Pour le travail au bureau, Olivier Girard condamne sans surprise la position avachie qui comprime les disques vertébraux, ainsi que la cambrure qui torpille le bas du dos. Son conseil? Adopter une position stable où les pieds reposent sur le sol, jambes à angle droit et dos plat. L'ennui, c'est que, dans cette posture idéale, les omoplates ne touchent pas le dossier de la chaise et l'on finit inévitablement par s'affaïsser.

C'est là que la solution miracle intervient! Pour rester assis le dos droit sans se fatiguer, on place un coussin entre le bassin et le bas du dossier et ce renfort lombaire per-

met un dos plat sans effort. En plus, l'astuce est facilement transposable à la maison, dans le train, le bus, aux spectacles, etc. Si vous n'avez pas de coussin, une écharpe ou un vêtement roulé produisent le même effet. Dans cette idée, Olivier Girard déconseille l'usage prolongé des ballons et autres chaises alternatives sans dossier, car, dit-il, sans soutien lombaire, impossible d'empêcher le bassin de basculer vers l'arrière et d'imposer aux muscles de trop porter le poids du torse.

L'ouvrage d'Olivier Girard est très pédagogique et progressif. Allant du bas vers le haut du corps, du plus statique au plus dynamique (la marche est aussi analysée), le spécialiste invite chacun à prendre conscience de ses mauvaises habitudes avant d'entamer un (long) processus de changement qui requiert de la concentration et de la répétition. Certes, certains problèmes sont structurels et liés à la physiologie du sujet, «mais les plus grands freins sont psychologiques», assure l'auteur.

## Une pause toutes les vingt minutes

L'autre parade contre le mal de dos consiste à bouger et à se détendre fréquemment. Lorsqu'on travaille assis, il faut se lever toutes les trente minutes et se détendre pendant dix secondes toutes les vingt minutes. Une perte de temps? «Rappelez-vous que les grandes idées viennent rarement devant l'écran, rassure le formateur. De plus, votre cerveau continue à fonctionner même si vous ne tapez plus sur votre clavier. N'est-on pas le plus souvent inspiré sous la douche?» La difficulté revient plutôt à penser à ces soupapes. Une minuterie rappellera qu'il faut se lever et effectuer des mouvements de détente. Un balayage de bras le long du corps, debout, accompagné de légers mouvements latéraux de la tête est très efficace. Une simple inclinaison du buste vers l'avant, assis, tête en bas, est très bénéfique aussi.

## Ne pas s'asseoir tôt le matin

Le saviez-vous? Le corps humain est 1,5 à 2 cm plus grand le matin que le soir. C'est que, la nuit, les disques ont tendance à gonfler et sont d'ailleurs plus fragiles au réveil. Voilà pourquoi il est parfois conseillé aux personnes sensibles de moins s'asseoir durant les deux premières heures de la matinée. Rien de tel qu'une bonne balade pour lancer la journée. Votre dos mais aussi votre corps et votre cœur vous diront merci! ■

## EN LIG

### Sortir de confort vraiment

Allez, c'est je vais te remettre en quest vais com par cette citation exhorte de notre confort» hors de périmètre nous la: transform Vraiment forcé n'est plu pour no cerveau que de f les habit système compor de créer autorou que de j des chei traverse comme pour se en jeu, e en mou La coach Léa Guil répond.

### A lire su le temps lea-guil