

# La bible contre les maux de dos

**L**e mal de dos, qui affecterait au moins 80% de la population suisse, n'est pas une fatalité. Ingénieur de formation, mais devenu ergonomiste et posturologue intervenant dans les entreprises, Olivier Girard vient de publier *Plein le dos!* Le manuel de la posture, destiné à toute personne désireuse de comprendre et d'améliorer les troubles musculo-squelettiques (TMS) dont elle souffre. Cette méthode découle de la thérapie posturale qui existe depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, et que l'auteur a complétée en l'adaptant à notre mode de vie actuel.

La spécificité de ce livre vient du fait qu'il s'articule autour de trois règles simples, les trois règles de la posture. Elles vous indiquent que, pour toute activité prolongée, fréquente ou risquée, le dos doit être plat, que la nuque doit rester aussi détendue que possible et que la posture se construit toujours de bas en haut.

Toutes les pages qui suivent sont consacrées à l'application de ces trois règles dans toutes nos activités quotidiennes, quels que soient notre âge ou nos activités. Quant à celles qui

**Vous souffrez du dos ? Le livre *Plein le dos!* de l'ergonome et posturologue Olivier Girard s'est fixé pour mission d'améliorer votre situation à grand renfort de conseils pratiques basés sur la thérapie posturale.**

précèdent, elles expliquent ce que sont les troubles de l'accumulation parmi lesquels se retrouvent l'hernie, l'arthrose et tout autre phénomène qui provoque le mal de dos sans avoir été causé par un accident. « Plusieurs facteurs déclenchent ces maux, détaille Olivier Girard, auteur du livre. La posture est l'un d'eux, mais vous avez aussi votre genre

d'activité, la durée du mouvement et l'état psychologique qui sous-tendent le stress. Nous parlons là de troubles de l'accumulation. »

## VIVE LES COUSSINS!

Même si nos mauvaises habitudes sont difficiles à modifier, il faut parfois peu de chose pour atténuer ou faire disparaître une douleur découlant d'une mauvaise posture. Cela veut-il dire que nous ne pouvons plus nous vautrer voluptueusement dans nos canapés ou nos fauteuils de salon? Pas forcément, selon Olivier Girard, qui précise qu'on a le droit d'adopter une mauvaise position pour peu que celle-ci ne dure pas longtemps et que vous n'ayez pas la mauvaise idée de le faire en portant du poids comme, par exemple, l'un de vos petits-enfants ou votre affectueux bouvier bernois... « Si vous êtes vautré dans votre fauteuil, vous serez soutenu derrière vos épaules, vos fesses seront posées loin devant, dans l'assise du siège. Si vous deviez





Quelques gestes simples, des accessoires bien placés suffisent parfois à atténuer, voire à faire disparaître la douleur.

« Dans une bonne maison, il y a des coussins dans tous les coins »

OLIVIER GIRARD, POSTUROLOGUE

tracer une ligne entre ces deux points, vous constateriez que la colonne vertébrale est totalement avachie et que tout votre poids pèse sur vos disques, ce qui peut provoquer une hernie discale. »

Heureusement, pour nous aider à lutter contre nos vieux réflexes, nous disposons de quelques alliés de choix comme... les coussins! « Dans une bonne maison, il y a des coussins dans tous les coins, de toutes les tailles, de toutes les formes et de toutes les duretés, en ne perdant pas de vue qu'ils sont là pour soutenir nos colonnes vertébrales à travers les faiblesses du mobilier! » ajoute l'ergonome.

#### PRÉCAUTIONS NOCTURNES

Et, lorsque vous allez vous coucher, ne pensez pas être l'abri d'un faux mouvement. Même dans votre lit, certaines habitudes sont à éviter, comme dormir sur le ventre, position qui provoque toujours le dos creux et la nuque tordue. La solution pour maintenir une bonne position nocturne? Tenir un oreiller dans vos bras. Il vous empêchera de vous tourner sur le ventre et vous aide à dormir sur le côté. Et, à propos d'oreiller, choisissez le vôtre à la fois

moelleux et ferme, en duvet et bien rembourré ou, si vous êtes allergique, dans une matière synthétique à peu près similaire. Mais évitez les oreillers « élastiques ». Ils ne doivent pas rejeter votre tête, mais lui offrir une position de soutien neutre.

Le livre fourmille d'exemples et d'exercices simples, avec un seul credo: ne pas remplacer votre médecin ou votre ostéopathe, mais devenir votre compagnon de route pour vous apprendre à bien utiliser votre corps et à limiter vos douleurs.

MARTINE BERNIER

Plein le dos!  
Le manuel de la posture,  
Editions Favre

