

MAL DE DOS

Les meilleurs traitements contre sciaticque et lumbago !

Longs trajets en voiture, changement de literie, pratique sportive plus intensive... Les vacances mettent parfois notre dos à rude épreuve. Et à peine rentré, on repart à fond. Nos conseils pour soulager et protéger les dos fragiles.

Nos experts



DR BERNADETTE DE GASQUET
médecin et professeur de yoga, fondatrice de l'approche posturo-respiratoire APOR



BERNARD CHAUMEIL
thérapeute analyste énergétique à Clichy



DR ROGER MUSSI
médecin, kinésithérapeute et ostéopathe à Paris



DR J.-P. CERIA
médecin généraliste, PCP therapy



ANNE LAUGIER
kinésithérapeute à Orsay



J.-P. IVA
professeur de technique Alexander à Clermont-Ferrand

KARL VINCENT

chiropracteur à la Valette-du-Var (83), président de la Sofec (Société franco-européenne de chiropraxie)

Rares sont les personnes qui n'ont jamais eu mal au dos. Même les enfants et les ados sont de plus en plus touchés. Lumbago, sciaticque, arthrose, tassement des disques... les causes médicales sont bien sûr nombreuses et la fréquence des soucis augmente avec l'âge. Mais le plus souvent, c'est surtout notre mode de vie qui est à l'origine des douleurs ou qui les aggrave. Les maux de dos ordinaires sont dus à la vie ordinaire. « *Notre position verticale de bipède soumet les articulations, les ligaments et les muscles à des contraintes importantes. Et certaines séances de gym ou d'abdos mal adaptées font plus de mal que de bien* », estime le Dr Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga.

Des causes parfois gynéco !

Ce n'est pas parce qu'on a mal à un endroit de la colonne que le problème vient de là... « *Lorsqu'une personne souffre des cervicales, on lui fait une radio pour voir s'il y a de l'arthrose... En réalité, presque tout le monde en a à partir de 45-50 ans, mais le plus souvent, elle est indolore. Les cervicales peuvent être une zone de compensation, la douleur peut venir d'une chute sur le bassin ou sur le coccyx* », souligne le Dr Roger Mussi, médecin ostéopathe.

De même, une douleur en bas ou au milieu du dos peut avoir une cause articulaire (entorse du pied ou du genou...) qui modifie les appuis. Ou même gynécologique, digestive, parfois cancéreuse. C'est pourquoi, en cas de douleur, il est bon de se faire examiner. Une fois que la douleur est là, difficile de se passer de médicaments au début. Y associer des exercices et des manipulations spécifiques permet ensuite d'agir sur la cause, et surtout d'éviter la chronicité ou la récidive.

Les femmes plus exposées

Plus touchées par les lombalgies lors des règles, par l'ostéoporose plus tard, les femmes sont aussi plus sensibles au stress. Ce qui augmente la tension musculaire, souvent à l'origine de cervicalgies et de dorsalgies. L'impact des grossesses sur la posture, le périnée et l'emplacement des organes met le corps à rude épreuve. « *Perdre en moyenne 10 kg après l'accouchement provoque un déséquilibre énorme, les viscères ont tendance à partir vers le bas et vers l'avant. Il est important de corriger la statique, notamment par des séances de rééducation périnéale et abdominale. Passé un délai de 6 semaines c'est beaucoup plus difficile* », explique le Dr de Gasquet. ■

ISABELLE BLIN ET ISABELLE GONSE

Colonne vertébrale

LES ZONES DE FRAGILITÉ DU DOS

La colonne vertébrale est composée de 33 vertèbres empilées les unes sur les autres. Entre chacun d'elles, un disque cartilagineux les protège et assure la souplesse de l'ensemble. La colonne présente aussi des courbures naturelles : en creux au niveau du cou et du bas du dos, en léger arrondi dans le haut du dos. Tout déséquilibre est source de douleurs qui surviennent souvent au niveau de ces zones fragiles.

LA RÉGION CERVICALE

peut être fragilisée par des tensions musculaires autour du cou, de l'arthrose, un coup du lapin, ou encore un déséquilibre de la mâchoire dû à un problème dentaire.

LA RÉGION DORSALE

peut être douloureuse en raison d'un traumatisme, d'une musculature faible, d'une scoliose...

LA RÉGION LOMBAIRE

est le siège le plus fréquent des douleurs du dos. Celles-ci peuvent être causées par une irritation nerveuse (sciatique, cruralgie, hernie discale), un excès musculaire (lumbago), ou un ventre trop peu ou mal musclé (mauvais abdominaux).

Sacrum

Nerf sciatique

Les techniques manuelles qui soulagent

Gestes inhabituels, fatigue, traumatismes...

on n'arrive pas toujours à éviter les soucis de dos. Lorsque la douleur est là, souvent les manipulations donnent de très bons résultats.

La kinésithérapie pour rééduquer le dos

La kinésithérapie s'appuie sur des massages, des soins de physiothérapie comme les ultrasons, des exercices.

« J'apprends à faire travailler les muscles profonds, en particulier le muscle abdominal transverse. Il gaine ventre et lombaires et maintient les viscères, mais il est très souvent déficient, explique Anne Laugier, kiné. Travailler la mobilité et la souplesse articulaire est très important. »

POUR UN LUMBAGO on peut commencer la kiné tout de suite.

POUR UNE SCIATIQUE (douleur à l'arrière de la jambe) ou une cruralgie (à l'avant), il faut attendre quelques jours avant de pouvoir démarrer les séances.

Prévoir 10 séances au rythme d'une par semaine, puis quelques séances plus espacées. Enfin, il faut refaire quotidiennement, chez soi, les exercices réalisés au cabinet.

L'ostéopathie pour lever les blocages

Voir un ostéopathe est souvent le premier réflexe quand on souffre du dos. À juste titre. Son action globale sur les articulations, les chaînes musculaires, les organes internes et le diaphragme soulage les sciaticues, les dorsalgies (douleur du milieu du dos), les lombalgies chroniques, les cervicalgies... « La plupart des gens ont des verrouillages

articulaires, des nœuds qu'il faut débloquer et assouplir avant de penser à muscler. Pour intégrer durablement de nouvelles postures et éviter la récurrence, j'indique toujours quelques exercices à faire quotidiennement à la maison », insiste le Dr Mussi. *Prévoir une séance toutes les 3 à 4 semaines dans les cas difficiles. 2 ou 3 séances d'entretien et de prévention par an dans les cas plus légers.*

Des "variantes" des méthodes de kiné classiques pour essayer autre chose

LA MÉTHODE MÉZIÈRES étire tout l'arrière du corps.

LA FASCIATHÉRAPIE mobilise les fascias, les membranes enveloppant toutes les structures du corps.

LA TECHNIQUE ALEXANDER inventée par un acteur, et bien connue des musiciens, des

danseurs et des sportifs, permet de réapprendre les gestes quotidiens. En cherchant comment ressentir l'ancrage des pieds dans le sol, la mobilité des hanches, l'allongement du dos et la liberté du cou, afin de récupérer fluidité, énergie et justesse dans les mouvements.

« Le musicien vient avec son instrument et le joueur de golf avec ses clubs », précise Jean-Paul Iva, qui enseigne cette technique à Clermont-Ferrand. En réduisant les tensions inutiles, elle soulage le mal de dos dès la troisième séance (individuelles ou en groupe).



Étirements et assouplissements soulagent efficacement les douleurs des scolioles.

La chiropraxie pour réajuster les vertèbres

Spécialistes des manipulations vertébrales, les chiropracteurs peuvent mettre en œuvre trois techniques différentes.

LA TECHNIQUE COX Le patient est allongé sur une table spéciale, mobilisant la colonne dans les trois plans. Par des tractions douces et indolores, sans craquement, le praticien va décompresser le disque et soulager la douleur. On y associe parfois des manipulations.

Prévoir 3 séances pour une lombalgie simple; 2 séances par semaine pendant un mois pour une sciatique chronique, une hernie lombaire ou cervicale.

LA TECHNIQUE DE « DROP »

Elle est utilisée pour débloquer des segments vertébraux par des manipulations très précises et indolores, grâce à une table qui « tombe » de 1 ou 2 cm.

LA TECHNIQUE MAC KENZIE

Elle consiste à faire des exercices dans le sens opposé à celui qui fait mal, d'abord au cabinet une fois par semaine, puis chez soi, une ou deux fois par jour. Par exemple, pour renforcer la nuque, on appuie avec la main d'un côté de la tête, qui pousse dans l'autre sens.

La PCP therapy pour détendre et retrouver un dos solide

Même en phase douloureuse, les massages par pressions profondes soulagent les tensions musculaires qui retentissent sur la colonne. C'est la base de la PCP therapy (pression cutanée profonde), qui utilise un dispositif médical, le MyoDK, pour exercer des pressions précises. L'appareil permet en effet de les quantifier et donc de les reproduire. La pression profonde permet d'attendre les muscles en profondeur. Ce qui entraîne la décontraction et le relâchement de toute la masse musculaire. Par

ailleurs, ce dispositif améliore également la circulation sanguine et le drainage veino-lymphatique, ce qui contribue à venir à bout des douleurs. Au fil des séances, le patient devient plus tonique, ce qui a un effet sur la qualité de sa posture, et donc sur son harmonie générale. Lombalgies, sciatiques et cruralgies peuvent être prises en charge dès le début de la crise, sauf si la douleur est trop forte.

Prévoir 4 à 8 séances pour les lombalgies d'origine musculaire, 6 à 10 pour les lombosciatiques. pcptherapy.com/ou-trouver-un-pcp-therapeute/



La PCP therapy traite les articulations douloureuses par pression continue et profonde en des points précis du corps.

La médecine chinoise pour équilibrer l'énergie

L'ACUPUNCTURE Elle soulage notamment les douleurs liées aux déficits ou excès d'énergie yin ou yang en stimulant des points sur les méridiens. Une douleur lombaire, par exemple, peut provenir d'un manque d'énergie dans les reins, ou d'un blocage dans le bas-ventre ou la zone génitale. Au cours des séances, certains praticiens utilisent la moxibustion (ils chauffent les aiguilles à l'aide d'un moxa, un petit cône d'armoise) ou encore des ventouses.

LES MASSAGES THAÏS Très complets, ils mobilisent les articulations pour revitaliser.

LE TUINA Ce massage énergétique chinois exerce une action sur les méridiens...

Pour le massage chinois, il faut compter 5 séances d'une demi-heure à une heure, espacées d'une à deux semaines.

3 questions à

BERNARD CHAUMEIL

thérapeute analyste énergétique

Quelles sont les causes du mal de dos auxquelles on ne pense pas ?

Il y a bien sûr le stress : il peut aggraver la douleur ou la provoquer. Mais également des causes moins connues. Une chute, un coup dans le dos lors d'une bousculade peuvent rendre vulnérable et provoquer une perte d'énergie, une grande fatigue, surtout si on est plus fragile au moment des faits. Des frustrations, un accouchement sous péridurale, des violences sexuelles, entraînent parfois des douleurs dans les lombaires, le sacrum ou le bassin.

Parfois, l'origine est subtile...

Une névralgie cervico-brachiale ou une capsulite dans les épaules peut être le signe d'une rigidité psychique, d'une résistance à exprimer ses émotions ou à oser changer. Parfois, ce sont des mémoires familiales, l'histoire d'un autre ou des autres qu'on porte depuis sa naissance. Le dos symbolise le passé, mais aussi l'inconscient, ce qu'on ne voit pas.

Comment peut-on agir ?

Comprendre le sens de la douleur et mettre des mots dessus est déjà une première étape vers la guérison. Une technique énergétique pourra ensuite soulager les zones de stress, déverrouiller les nœuds énergétiques et « ouvrir des portes ». Une ou deux séances à un mois d'intervalle peuvent suffire à débarrasser définitivement du mal de dos.

Les gestes qui apaisent

Quand la douleur dorsale perturbe la vie quotidienne, certains gestes et quelques accessoires apportent un net soulagement.

EN CAS DE LOMBALGIE CHRONIQUE appliquer du chaud

La chaleur (bouillotte, patchs chauffants, bain chaud) soulage les lombalgies chroniques, les contractures musculaires et les douleurs occasionnées par l'arthrose.

EN CAS DE LUMBAGO se reposer... mais pas trop

Lorsqu'on a un lumbago, un « tour de reins » brutal après un faux mouvement ou un effort violent, durant quelques jours la douleur est si violente qu'elle oblige à se pencher en

avant et sur le côté, ou à s'allonger dans une position qui apaise. Lors d'une crise de sciatique, on peut rester au lit deux ou trois jours, puis s'allonger un peu dans la journée quand la position assise ou debout est trop pénible. Mais dès que la douleur devient supportable, il faut s'obliger à bouger. Trop de repos atrophie les muscles, enraidit la colonne et ralentit la guérison.

EN CAS DE SCIATIQUE s'entourer d'une ceinture lombaire

Lorsqu'on souffre de sciatique à répétition, une ceinture lombaire soulage. On la porte alors toute la journée. Une fois la crise passée, on la ressort dès qu'on va fournir un effort (jardinage, sport...). Elle est inadaptée pour un lumbago, car elle oblige à se redresser. « Pour les lombalgies chroniques, le port d'une ceinture ou d'un corset doit rester ponctuel, car mieux vaut vaincre la peur d'avoir mal et mobiliser son dos », estime Karl Vincent, chiropracteur. « Je conseille de porter une ceinture élastique de type Physiomat® qui se place sur les hanches, par-dessus les vêtements, ajoute le Dr de Gasquet. Debout, on peut la mettre aussi souvent que l'on veut, pour

Des aides au quotidien



Ceinture élastique
Elle soutient le bassin et soulage le dos. De 29,10 à 33 €. Différentes largeurs. www.physiomat.com.



Ceintures lombaires
Nombreux modèles (Gibaud, Thuasne...). Pharmacies, parapharmacies, Internet, magasins de sport.



Collier cervical souple
Il immobilise les vertèbres cervicales et aide à stabiliser le rachis. Pharmacies, parapharmacies, Internet.

Les médicaments antidouleur

En cas de douleur aiguë, difficile de se passer de médicaments.

- **La règle est de commencer par du paracétamol** (jusqu'à 3 g par jour). Le médecin y ajoute très souvent des AINS (anti-inflammatoires). Certaines douleurs du dos peuvent même nécessiter, sur une durée courte, la prise d'antalgiques plus puissants comme des morphiniques.
- **Les anti-inflammatoires locaux (gels)** sont assez peu efficaces, car la colonne vertébrale est une structure trop profonde pour en ressentir l'effet.
- **Les myorelaxants** (décontractants musculaires) peuvent rendre service

si des tensions musculaires sont à l'origine du mal de dos, comme dans le cas d'un lumbago. Ils ont peu d'effet sur la sciatique, qui est causée par une irritation du nerf à sa sortie de la moelle épinière, entre deux vertèbres du bas du dos. Cette irritation est souvent due à une hernie discale.

• **Des infiltrations de cortisone** bien ciblées peuvent alors aider à passer le cap le plus douloureux. Quand ça marche, le soulagement est rapide. Mais on se limite à une ou deux, car ce geste n'est pas anodin.

COMBIEN DE TEMPS PRENDRE LES ANTIDOULEURS ?

- **Si la douleur est aiguë**, on arrête les antalgiques dès qu'elle diminue (souvent après quelques jours).
- **En cas de douleur persistante** (lombalgie chronique, évoluant depuis plus de trois mois, arthrose), il est plus efficace de les prendre en continu, en essayant de limiter les doses.





L'application d'un patch qui dégage de la chaleur sur l'articulation ou le muscle douloureux soulage rapidement.

faire travailler le dos et les abdominaux, ou encore soutenir le bassin, se grandir et prendre conscience de la bonne position. »

EN CAS DE TORTICOLIS porter un collier cervical

Le torticolis se déclenche souvent au saut du lit. Le port d'une minerve pendant quelques jours est bénéfique si la douleur est intense. En cas d'arthrose cervicale, on peut aussi la porter pour des trajets en voiture, en train ou en avion. Une simple serviette éponge pliée à la bonne hauteur peut faire l'affaire... C'est mieux qu'un coussin gonflable. « Pour des arthroses cervicales sévères, porter un collier cervical la nuit soulage », précise le Dr Mussi.

HERNIES DISCALES : ON LES OPÈRE DE MOINS EN MOINS

Seules 5 à 10 % des hernies discales (déplacement d'une partie d'un disque intervertébral hors de ses limites) à l'origine de sciaticques nécessitent une intervention, car le plus souvent elles se résorbent d'elles-mêmes. Idem pour les névralgies cervico-brachiales, ces « sciaticques du bras » dues à l'arthrose ou à une hernie au niveau cervical. Une sciatique qui paralyse le pied peut paraître très grave... Pourtant, même dans ce cas, on opère moins. En revanche, pour le rétrécissement du canal lombaire, qui touche en général les personnes âgées, la chirurgie est souvent indiquée.



SÉLECTION D'OCTOBRE

PUBLICITÉ

www.lesproduitsdu mois.com

RESCUE NUIT® L'allié des nuits harmonieuses

Comment être au maximum de sa forme et se sentir reposé et apaisé après une nuit trop agitée ? Finies les nuits à compter les moutons ! Composé de 6 Fleurs de Bach® Original, Rescue Nuit® vous aide à renouer avec des nuits sereines.

Près de 91% des utilisatrices déclarent qu'avec Rescue Nuit® il est plus facile de lâcher prise et de passer une nuit reposante.

*Enquête de satisfaction par Harris Interactive Nov. 2014

• Existe au format spray, compte-gouttes et perles fondantes. Complément alimentaire, disponible en pharmacie et parapharmacie. A partir de 10€. www.rescue-fleursdebach.com

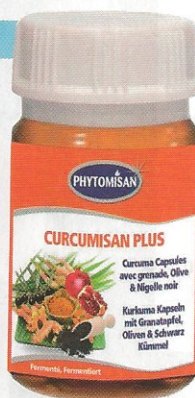


CURCUMISAN PLUS

première association de curcuma, grenade, olive et nigelle noire.

Le curcuma soulage des problèmes inflammatoires, musculaires et articulaires. Il aide à protéger les articulations. Il contribue au confort digestif, à un bon équilibre nerveux et favorise un bon équilibre mental.

• En vente dans les magasins diététiques et sur www.phytomisan.com 19,99 € la boîte 60 gélules et 3 boîtes pour 50 € uniquement. Contact email : contact@phytomisan.com. Laboratoire Phytomisan France, 14, rue de l'ours, 68200 Mulhouse.



LA Révolution des protections féminines:

Unyque 100% Coton !

Dites Stop aux irritations et démangeaisons à répétition et préservez votre intimité des matières toxiques avec les protections féminines UNYQUE 100% coton.

0% additif, 0% colorant, 0% parfum, 0% chlore, 0% résidu chimique.

Douceur extrême, Ultra absorbante, Extra-fine, et micro aérée. Apaise les irritations de 92% des femmes dès le 1^{er} mois d'utilisation, testé et prouvé cliniquement*.

• En pharmacie : protège-slips, serviettes, tampons, protections maternité & changes bébé. Lab Corman - www.unyque.fr *Etude EVVITA 2009



De la vitalité... THALAMAG NATURELLEMENT

Spécialement conçu pour les femmes, Thalamag® Vitalité associe Fer, vitamine B9 et Magnésium marin pour vous assurer une tolérance et une assimilation optimales.

Il vous aide à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement nerveux et musculaire.

• Thalamag® Vitalité ACL 817 567 3. Disponible en pharmacie et parapharmacie.



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
www.mangerbouger.fr - Pour paraître dans cette rubrique, Roxane Thomas 01 46 48 85 41 - photos D.R. - peut-être

Les postures pour un dos solide

Debout, assis, couché... C'est tout le temps qu'il faut veiller à adopter les bonnes attitudes pour préserver son dos, surtout s'il est fragile. Quelques bonnes habitudes à adopter.

On se redresse

Nous passons beaucoup trop de temps assis sur des sièges mal adaptés, adossés contre des dossiers trop inclinés, ou carrément avachis dans de profonds canapés. « *De véritables engins de démolition pour notre dos* », estime le Dr Bernadette de Gasquet. Il faudrait au contraire se redresser et se pencher légèrement en avant, pour muscler le dos sans le crisper. On peut le faire en réduisant l'angle qui se forme, en position assise, entre le buste et les cuisses, au niveau des hanches, et en posant les avant-bras à l'horizontale sur la table pour éviter de se cambrer.

La bonne position au lit

Dans le lit, la meilleure position pour ménager son dos est de se coucher en chien de fusil, une hanche fléchie pour ramener la cuisse contre le ventre. On adopte de préférence un oreiller en plume, qui permet de bien aligner la nuque et les épaules. Et on choisit son matelas en fonction de son poids : ni trop dur, ni trop mou, il doit épouser les courbes des épaules et celles du bassin.

On adopte une démarche de princesse

Chaque jour, on marche pendant quelques minutes avec un paquet de riz de 1 kg posé sur la tête, en allongeant bien la nuque.

On gère ses talons hauts

Pour compenser leurs effets néfastes sur notre dos, on expérimente la position inverse : l'avant des pieds surélevé de quelques centimètres par rapport aux talons, on essaye de tenir en équilibre pendant quelques secondes, tout en veillant à ne pas cambrer le dos et à ne pas tomber.

On se grandit

« En position debout, on peut penser à se grandir en poussant le haut de la tête vers le ciel et en repoussant le sol depuis les pieds, comme sous une toise, insiste le Dr de Gasquet. Sans oublier de contracter le périnée pour bien allonger l'arrière du corps sans raccourcir l'avant... Trop souvent conseillées, la bascule du bassin vers l'avant (aussi appelée *rétroversion*) ou vers l'arrière (*antéversion*) sont toutes deux de mauvaises réponses. »

On libère le diaphragme

Assise, le menton rentré et les épaules basses, on creuse le ventre en expirant et on reste quelques secondes poumons vides.

On s'assoit sur une galette

Autre solution pour ne pas souffrir du dos quand on reste assis plusieurs heures d'affilée : s'asseoir de temps en temps sur une « galette », une sorte de petit coussin d'air incliné qui oblige à plier les hanches. **Notre sélection.** Inclinée vers l'avant, elle permet de bien placer son bassin en position assise ou couchée.

Physio Sit, 31,10 €.
physiomat.com.



2 ASTUCES UTILES

- **Au téléphone**, on utilise un kit mains libres pour éviter de se tordre le cou.
- **Au bureau**, on se lève, on s'étire et on bâille toutes les demi-heures.

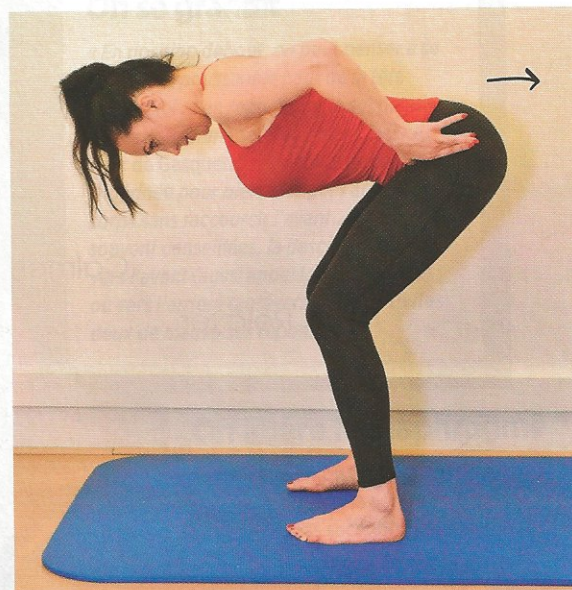


Les exercices qui font du bien au dos

Mobiliser, assouplir, muscler... ces exercices aident à soulager les différentes parties du dos. Ils sont extraits de "Pour en finir avec le mal de dos" du Dr Bernadette de Gasquet.

Le renforcement des cuisses pour protéger les lombaires

- **Coincer un petit ballon** entre le mur et le dos, au niveau du sacrum, en dessous de la taille. Les pieds sont légèrement en avant et écartés de la largeur du bassin.
- **Fléchir les genoux puis remonter** en faisant rouler le ballon contre le mur.
- **Puis déplier les genoux** et pousser vers le mur. Pour intensifier cet exercice, relever les orteils le plus haut possible.



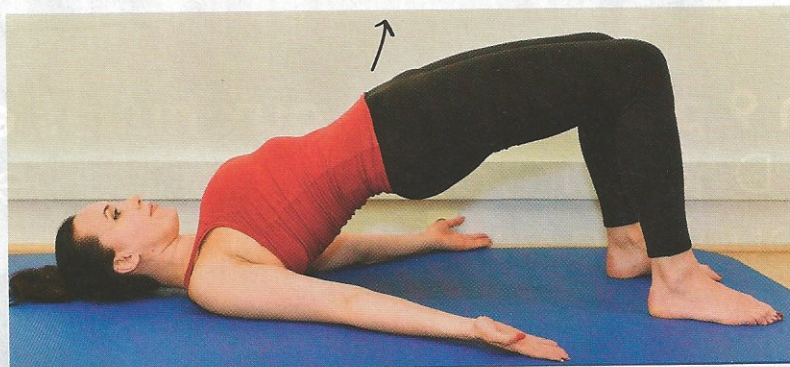
Le dos plat pour se pencher sans douleurs

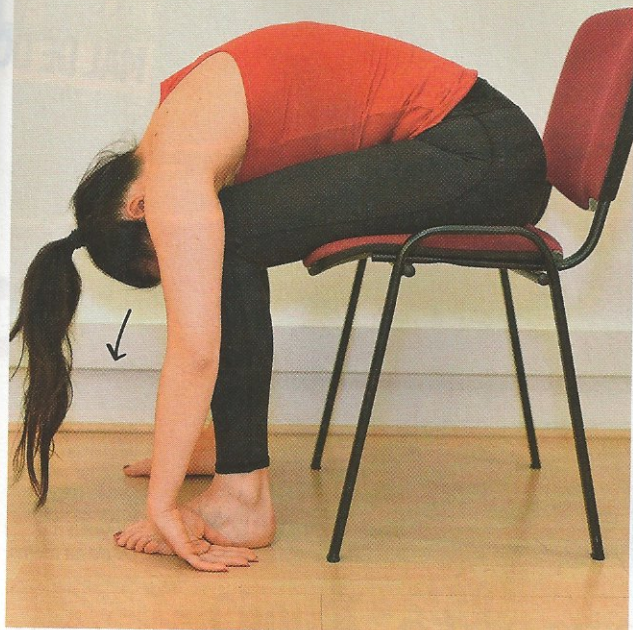
- **Lorsqu'on se penche en avant**, on oublie souvent de pousser les fesses en arrière et on arrondit le dos, ce qui est le pire des mouvements.
- **Si la douleur apparaît**, le mauvais réflexe est de s'arrondir

encore davantage et de se mettre en boule... Au contraire, pour être soulagée, il faut fléchir les genoux et pousser les fesses vers l'arrière afin de rétablir le dos plat. C'est en général débloqué!

Le demi-pont pour détendre la nuque

- **Sur le dos**, la nuque bien allongée. À l'expiration, soulever le bassin en contractant fort le périnée et les fesses pour ne pas cambrer le bas du dos. Puis pousser sur les bras pour creuser le haut du dos, continuer à monter le bassin jusqu'à sentir un étirement dans la nuque. Après quelques respirations, tenter de rapprocher les bras derrière la tête.
- **Redescendre en déroulant le dos** une vertèbre après l'autre et en gardant le bassin éloigné des épaules qui restent collées au sol.

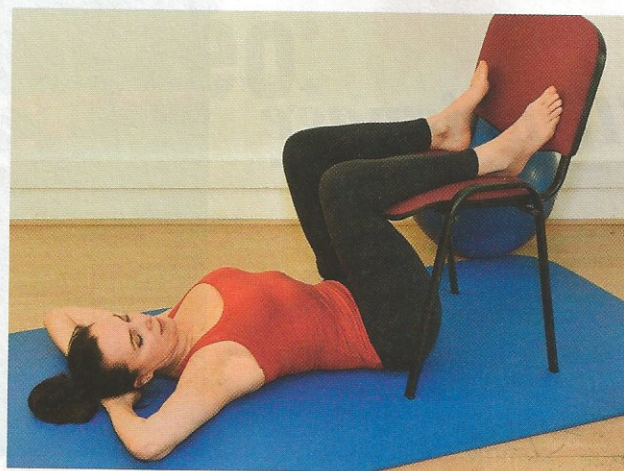




La suspension par le bassin pour soulager le haut du dos

• **Assise sur une chaise,** les genoux écartés de la largeur du bassin, poser le ventre contre les cuisses, sortir la poitrine, essayer d'allonger la colonne vertébrale. Rentrer le ventre sans arrondir le dos.

• **Poser les aisselles au-dessus des genoux** puis laisser tomber sa tête et ses épaules vers l'avant et le bas. Sentir le poids de la tête étirer la colonne cervicale. Remonter lentement en déroulant le dos.

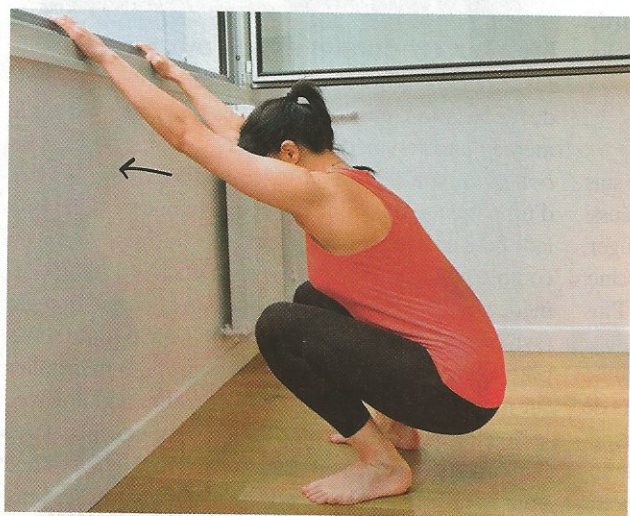


La posture de la chaise pour relâcher les tensions

• **Allongée sur le dos,** les genoux fléchis, les pieds à plat au sol, ramener une cuisse après l'autre vers soi en veillant à ne pas contracter les abdominaux.

• **Puis poser les jambes sur le siège,** les fesses légèrement sous la chaise de manière à ce que

l'angle buste-cuisses soit inférieur à 90°. Si nécessaire, glisser un petit coussin sous le bassin, la nuque ou les mollets. Respirer lentement et profondément en gonflant et dégonflant le ventre et sentir toutes les contractures se détendre peu à peu.

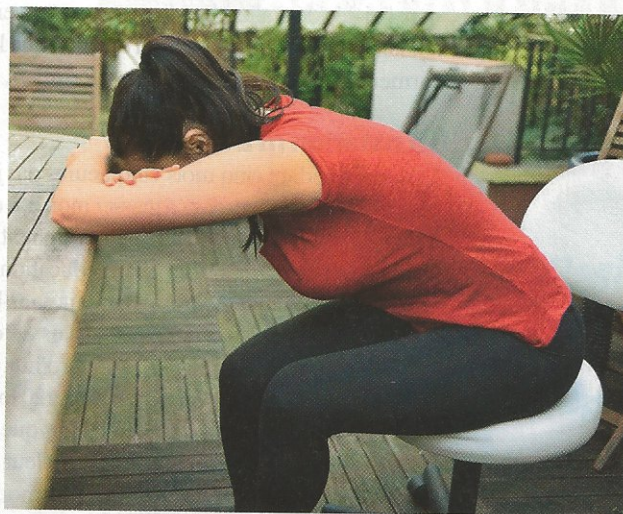


L'accroupi suspendu pour relaxer le bas du dos

• **Bras appuyés sur une rambarde,** un balcon solide, un rebord de fenêtre ou un espalier, se suspendre par les bras, en position accroupie. Le bassin, attiré par la pesanteur, s'éloigne des

épaules, la colonne vertébrale se décharge et s'allonge.

• **Pour descendre les fesses plus bas** et intensifier l'exercice, poser les pieds sur un gros livre ou sur un marchepied.



L'étirement latéral pour réaligner son dos

• **Bras repliés sur une table,** tête sur les bras, assise sur un siège à roulettes, déplacer la chaise en arrière pour bien étirer son dos.

Puis la faire pivoter en gardant les bras dans la même position.

• **D'un côté, puis de l'autre,** en insistant sur le côté douloureux.



Témoignage

Sylvie, 47 ans, a réussi à dompter ses douleurs. Désormais, elle veut partager son expérience pour que d'autres s'en affranchissent aussi et renaissent, comme elle, à la vie.



Pour ne pas laisser la douleur revenir, Sylvie nage tous les jours, pendant une heure au moins.

Je suis patiente-experte en lombalgies chroniques

En 1993, j'ai chuté d'un pont à vélo. Résultat : hernie discale entre la 5^e lombaire et le sacrum et cinq opérations du dos jusqu'en 2001. Aucune ne m'a guérie, au contraire, j'ai fini par avoir des séquelles irréversibles. En 2010, j'étais au bout du rouleau, j'ai même pensé à en finir. Comme une ultime bouteille à la mer, j'ai décidé d'aller dans l'eau, pour trouver un peu de soulagement et remuscler mon dos, puisque les muscles forment les gaines de soutien des vertèbres.

La natation m'a sauvée

Dès lors, pendant cinq mois, cinq heures par jour, je suis restée devant des hydrojets à masser mon dos et j'ai réussi à juguler les contractures qui m'empêchaient de bouger, ce qui m'a permis de passer à la rééducation en piscine. Depuis 2013, je marche normalement, sans boiter. Plus

“Qui mieux qu'un malade peut en comprendre un autre ?”

de douleur, je ne porte plus de corset et je conduis à nouveau. Aujourd'hui, je continue à nager une heure par jour, 120 longueurs de 25 m, soit 3 km. Je souhaitais que mon expérience bénéficie à d'autres et leur évite de subir les mêmes épreuves que moi, c'est pourquoi j'ai décidé de devenir patiente-experte.

C'est une malade chronique qui a acquis une connaissance pointue de sa maladie, et une expertise qui lui permet d'optimiser ses soins et de mieux gérer sa pathologie. On parle de « compétences d'auto-soins et d'adaptation ». Pour pouvoir aider des lombalgiques chroniques, j'ai passé, en juin 2013, un DU en éducation thérapeutique à la faculté de médecine Pierre-et-Marie-Curie, à Paris. J'y ai appris à communiquer face aux patients, ainsi que les clés pédagogiques pour transmettre mes compétences.

Depuis, j'anime bénévolement un atelier de balnéothérapie dans un centre médico-chirurgical de réadaptation fonctionnelle, où j'ai été patiente. Le programme que j'ai créé, avec l'équipe pluridisciplinaire, comprend quatre séances de 45 minutes avec dix exercices qui musclent les quatre membres et les abdominaux.

Mon but : redonner espoir aux autres

Je suis dans l'eau avec les patients, ils ont ainsi un exemple de rééducation réussie devant eux. L'impact n'est pas le même quand un médecin derrière son bureau dit : « rebougez au travers de la douleur » et lorsque cela vient d'un patient-expert qui l'a vécu. Qui mieux qu'un malade peut en comprendre un autre ? Mon atelier vient en complément de tout ce que les équipes médicales (kiné, médecin...) apportent. J'y partage, ainsi que sur mon site (sylviebouchard.fr), tout ce que j'ai trouvé toute seule, pour gagner en autonomie : le système pour m'installer sur mon canapé sans être assise ou pour conduire avec le dossier baissé à 30°, en position semi-couchée. Pour faire ma rééducation en piscine, j'ai pensé à une astuce pour m'aider à flotter, afin de ne nager qu'avec les bras, car les battements de pieds réveillent les douleurs lombaires : un shorty en Néoprène de 7 mm.

J'aimerais que le statut de patient-expert soit mieux reconnu, que le monde médical nous accorde plus de place, car je fais du bien aux autres. C'est magnifique de redonner espoir à des malades qui ne voient pas (encore) le bout du tunnel, exactement comme je l'ai vécu. Je suis revenue dans la vie, je peux leur montrer que c'est possible et les guider dans cette voie.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE HOUGUET

Infos pratiques

NOUVEAU

Une consultation spécial sciatique

Le Pr Yves Maugars, chef du service de rhumatologie du CHU de Nantes, est à l'initiative d'une consultation unique en France, pluridisciplinaire et sur une journée.

À qui est-elle destinée ?

Aux personnes qui souffrent d'une lombosciatique depuis plus de quatre semaines et qui n'ont pas été soulagées par l'association d'antidouleurs, d'anti-inflammatoires et de rééducation. Dans 10 à 20 % des cas en effet, la hernie, l'irritation et la douleur persistent plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Comment se déroule-t-elle ?

Après un bilan d'imagerie (échographie, scanner ou IRM, en fonction des cas), un rhumatologue s'assure que la sciatique est bien d'origine discale. Ensuite, sur le même principe que l'analgésie péridurale, nous injectons un produit à base de cortisone en bas du sacrum, sous guidage échographique. Ce produit va

remonter jusqu'à l'espace péridural et diminuer l'inflammation du nerf sciatique. Le patient peut ensuite rencontrer un rééducateur, un chirurgien, un nutritionniste, un médecin du travail ou encore un psychologue. Puis il participe à un atelier d'éducation thérapeutique, en petit groupe, afin d'apprendre les bons gestes à réaliser, et ceux qu'il faut prendre l'habitude d'éviter.

Quels sont les résultats ?

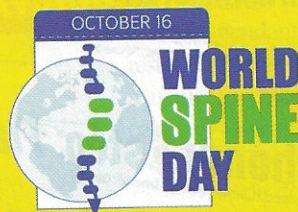
Dans les 3/4 des cas, cette injection est efficace, le patient est soulagé dans les jours qui suivent et il peut reprendre ses activités au bout de quelques semaines. Mais les personnes qui ne ressentent aucune amélioration devront avoir recours à la chirurgie.

LE 16 OCTOBRE, JOURNÉE DE LA COLONNE

À cette occasion, du 17 au 22 octobre, les chiropracteurs offrent, sur rendez-vous, une évaluation des dysfonctionnements vertébraux et des troubles de l'appareil locomoteur et dispensent gracieusement des

conseils posturaux et d'hygiène de vie. www.chiropraxie.com.

Gratuite, l'application **Malodo** permet de géolocaliser un chiropracteur et propose des exercices de renforcements et d'étirements très simples.



Des adresses à connaître

- APTA (Association française des professeurs de la technique Alexander), www.techniquealexander.info.
- Le site de la FEQGAE (Union Pro Qi Gong), www.federationqiqong.com.
- Le site du Conseil national des exploitants thermaux, www.medecinthermale.fr. Certaines stations spécialisées en rhumatologie, comme la Chaîne thermale du soleil, proposent des séjours spécial dos. www.chainethermale.fr.
- Le registre des ostéopathes de France, pour trouver un praticien près de chez vous, n° vert : 0 800 167 836, www.osteopathie.org.
- Le site de l'Union française des professionnels de médecine traditionnelle chinoise, www.ufpmtc.fr.
- Lumbago, sciatique, hernie... 30 vidéos gratuites d'exercices contre le mal de dos, plus la liste des écoles du dos. www.lecoledudos.org
- Un site sur le mal de dos conçu par des médecins pour des patients. www.lombalgie.fr.
- Un site d'ostéopathes non médecins. www.osteopathie-france.net.
- AFC (Association française de chiropraxie) www.chiropraxie.com.
- Fauteuils de massage, ceintures lombaires... Tout pour prévenir et soulager le mal de dos. www.laboutiquedudos.com.

+ INFOS

Une méthode novatrice

● Des dizaines d'exercices avec 400 photos et schémas, pour agir sur le gainage abdominal et trouver à chaque fois le geste juste. « Pour en finir avec le mal de dos », Dr Bernadette de Gasquet, éd. Albin Michel, 22 €.

Faire des abdos futés

● Fini les séries d'abdos en force, source de douleurs lombaires. Cet ouvrage explique comment faire des abdos... autrement. « Abdominaux, arrêtez le massacre ! », Dr Bernadette de Gasquet, éd. Marabout, 15,90 €.

Plus jamais mal au dos

● Toutes les réponses d'un rhumatologue aux 240 questions qui lui sont le plus souvent posées. « Docteur, j'ai mal au dos », Dr Jean-Yves Maigne, éd. Solar, 18,90 €.

Jardiner en douceur

● Pour prendre soin de son dos, éviter les tensions et les efforts inutiles quand on jardine, grâce à la technique Alexander. « Le bon geste, le manuel du jardinier », Joël Carbonnel, éd. Actes Sud, 20 €.

Alimentation antidouleur

● On y apprend à tenir compte de ses intolérances alimentaires pour prévenir les douleurs articulaires et musculo-tendineuses. « Je mange ce qui me réussit », Dr Roger Mussi, éd. Flammarion, 19,90 €.

