

mal du siècle

Testons l'exercice suivant. Il est à la portée de tous :

Asseyons-nous, dos droit. Relevons les bras sur le côté jusqu'au-dessus de la tête, en inspirant profondément, et rabaissons-les le long du corps, en expirant fortement.

3) À propos de notre lit !

Comment en sortir ? Le danger commence dès notre réveil.

Avant toute chose, prenons 2 minutes pour nous étirer lentement, allongé, bras et jambes tendus, comme pour nous grandir.

Pour passer de la position couchée à la position assise, couchons-nous sur le côté, puis faisons pivoter nos jambes au bord du lit. Pour nous aider, poussons avec le

Pour lever une charge lorsque nous sommes debout, accroupissons-nous face à la charge, les genoux écartés, et plaçons-nous le plus près possible de celle-ci. Les bras entre les genoux, saisissons l'objet et inspirons profondément.

Gardons le dos bien droit et relevons-nous, en tenant l'objet le plus près possible de nous, tout en expirant lentement par la bouche.

Evitons de fléchir la colonne en avant sans plier les genoux. Bannissons les mouvements de rotation du tronc.

6) Pour ce qui est des corvées ménagères. Les corvées ménagères recèlent de nombreuses situations périlleuses.

En cas de douleur aiguë, avant toute chose, se mettre au repos. C'est le traitement le plus efficace, mais aussi le plus simple. Il permet de soulager les tensions des muscles douloureux, de décompresser les nerfs et de calmer les inflammations. En effet, près de 50% des cas de lombalgies vont beaucoup mieux après une bonne semaine de repos.

coude puis le bras, et arrivons le dos bien droit, en position assise, au bord du lit.

Pour nous lever, penchons le tronc en avant tout en gardant le dos bien droit. Poussons avec les mains et gardons les pieds le plus près possible du bord du lit.

Comment faire son lit ? Agenouillons-nous toujours pour faire notre lit. Mettons toujours un genou au sol ou tenons-nous accroupi, le poids du corps étant alors réparti entre les 2 jambes fléchies.

Comment dormir ? Evitons de dormir sur le ventre, par égard envers nos vertèbres cervicales. Les positions sur le dos ou sur le côté, en chien de fusil, sont de loin les meilleures.

Pensons à notre literie. Choisissons un lit ferme, mais pas trop dur. Evitons absolument de dormir sur un matelas trop mou. C'est le pire ennemi du dos. Un bon matelas doit avant tout respecter la courbure physiologique du dos. N'hésitons pas à changer de literie tous les 10 ans.

Adoptons l'oreiller anatomique. Fabriqué dans un latex ni trop dur ni trop mou, parfaitement adapté à la forme de notre cou, il en épouse sa courbure naturelle et repose les disques vertébraux.

4) Comment vous laver, vous habiller et vous chausser ?

Voilà encore bien des circonstances ennemies de notre dos.

Debout devant un lavabo, évitons de nous pencher en avant, en arrondissant le dos. Prenons appui d'une main sur le bord du lavabo et tendons une jambe en arrière, tandis que l'autre est fléchie sous le lavabo.

Pour une activité plus longue comme le maquillage, asseyons-nous !

Au bain, faisons attention aux mouvements de torsion du tronc en entrant et en sortant de la baignoire.

– Ne restons pas debout pour enfiler collant ou chaussettes, mais asseyons-nous au bord du lit.

Pour enfiler un pantalon, n'hésitons pas à nous appuyer le dos au mur.

Pour mettre nos chaussures, baissions-nous le dos droit, ou mettons un genou par terre. Pour les lacer, posons le pied sur un tabouret ou une chaise.

5) Comment soulever une charge :

Soulever un objet n'est pas un geste anodin ; loin de là !

Se mettre à genoux, s'allonger et ramener les genoux vers la poitrine.

Tendre les jambes en hauteur l'une après l'autre, en prenant appui sur le mur. Garder cette position 1/4 d'heure.

Recommencer plusieurs fois dans la journée.

3) Utiliser la chaleur

La chaleur soulage en décrispant les muscles et en apaisant les nerfs : un bain très chaud (39 °C) est d'un effet remarquable.

En cas d'un blocage nous empêchant de rentrer dans la baignoire, dénouons-le d'abord en se couchant par terre, sur le côté, et demander à quelqu'un de nous souffler de l'air chaud sur le dos un séchoir à cheveux ceci en dehors de toute humidité (pour éviter toute électrocution).

Si on est seul, n'importe quel chauffage électrique fera l'affaire. Une fois dans l'eau, à laquelle on aura ajouté 2 bols de gros sel, faire «l'œuf» (dos rond, genoux sur la poitrine, épaules détendues, bras autour des jambes) et rester dans cette position autant de temps qu'il nous plaira.

Pour quitter la baignoire, sortir plutôt courbé, en se tenant le ventre comme si nous avions mal, et se redressez lentement.

4) Parfumer son bain

Prendre un bain aux huiles essentielles est une solution idéale en cas de douleurs musculaires, articulaires et névralgiques.

Pour détendre les muscles, prendre un bain auquel on aura ajouté quelques gouttes d'huiles essentielles d'orange, de lavande et de petit grain.

Si nous souffrons de rhumatismes ou des vertèbres cervicales, lombaires ou dorsales, utilisons les huiles essentielles à base de romarin, bouleau jaune et copaïba.

5) Et... faire de l'exercice !

En cas de mal au dos, ne faisons surtout pas l'erreur de ne plus bouger. Au contraire ! Les exercices peuvent avoir un effet aussi puissant que les antidouleurs classiques.

Aussi, il faudrait savoir qu'il n'est pas nécessaire de faire beaucoup d'exercices pour combattre votre mal de dos. Seule la régularité compte en consacrant juste 5 à 10 minutes par jour à l'exercice. Il serait nécessaire, pour les modes opératoires de ces exercices physiques, de se rapprocher

Enfin, les sports à éviter absolument sont l'haltérophilie, le parachutisme, la boxe, la trampoline, le rugby, le karaté.

En conclusion, la colonne vertébrale constitue la principale structure de support du squelette humain. Elle comporte de nombreuses articulations permettant le soutien et la mobilité du crâne, la flexion du cou et du dos.

Elle présente également des points d'attache pour les côtes et protège notre moelle épinière. D'où l'importance de ménager cette partie essentielle de notre anatomie.

Optons pour la bonne literie car nous passons entre un quart et un tiers de notre existence à dormir.

Une literie de qualité est la meilleure garantie d'un dos en bonne santé. Le matelas doit être ferme, voire un peu dur. Idéalement, il sera soutenu par un sommier à lattes. L'oreiller, ferme lui aussi et pas trop volumineux, est indispensable pour épouser et soutenir votre nuque.

Traquons les mauvaises postures en pensant, par exemple, à plier les jambes pour ramasser un objet.

En position assise, devant notre ordinateur, ne cambrons pas exagérément le dos sous prétexte de le tenir droit. Au volant de notre véhicule, veillons à ce que les bras soient semi-fléchis, ni trop tendus ni trop pliés.

Debout, basculons légèrement le bassin en arrière tout en le laissant libre et souple, maintenons les épaules basses et en arrière, et bombons légèrement la poitrine. Enfin, évitons autant que possible les torsions qui vrillent la colonne vertébrale. Echauffons-nous avant toute activité sportive

N'oublions pas les enfants et le poids du cartable ? A ce propos, les associations de parents d'élèves, de consommateurs et de médecins scolaires s'accordent sur les dangers pour les enfants de porter un cartable de plus de 10% de leur poids.

À titre d'exemple, un cartable de 8 kilos peut représenter jusqu'à 20% du poids de l'enfant !

Contre ce phénomène, de nombreuses initiatives doivent voir le jour sous forme de campagnes de sensibilisation, de concours de création de cartables ergonomiques et légers organisés par le ministère de l'Education nationale, de création de casiers dans certains établissements pour

En conclusion, la colonne vertébrale constitue la principale structure de support du squelette humain. Elle comporte de nombreuses articulations permettant le soutien et la mobilité du crâne, la flexion du cou et du dos. Elle présente également des points d'attache pour les côtes et protège notre moelle épinière. D'où l'importance de ménager cette partie essentielle de notre anatomie.

des professionnels en matière d'activités sportives (salles de sport...). En effet, on tirera grand profit d'une activité sportive régulière. Mais attention, il s'agit ici de bien choisir son sport ! De le pratiquer sans excès, ni esprit de compétition. Exercer les sports bénéfiques comme la marche, le stretching, le yoga, la natation (sauf le crawl, le papillon et le plongeon), le ski de fond, le cyclisme, le jogging, le tennis de table.

Par contre, les sports à risques sont représentés par le football, le basket, le volley, le tennis, l'aviron, la planche à voile, le ski alpin, l'équitation, le judo, l'escalade.

éviter de transporter trop d'affaires, de double jeux de livres scolaires (l'un pour la maison, l'autre pour l'école), etc.

Par ailleurs, plusieurs solutions technologiques doivent être mises à l'étude comme la reproduction des manuels sur CD-Rom, de contenus sur des baladeurs numériques ou encore la création d'un manuel numérique (tablettes...).

K. S.

**(*) Professeur des universités,
directeur de recherches.
Service d'immunologie des
transplantations CHU de Lyon, France**