



Vivre mieux  
au QUOTIDIEN

# Mal au dos ? Moi,

## 7 postures confort

Très sollicité au quotidien, notre dos est mis à rude épreuve tout au long de la vie, avec à la clé courbatures, douleurs... Voici quelques postures pour le préserver en toutes circonstances. Par Melvin Knight

### Assis dans un fauteuil

→ Calez vos reins bien au fond de l'assise

La posture avachie et le dos rond malmènent nos vertèbres. Face à la table de la cuisine, sur une chaise de bureau, dans la voiture, mais aussi dans les fauteuils et les canapés du salon où l'on a tendance à se laisser glisser, prenez l'habitude de garder toujours le dos droit. Pour y parvenir sans effort, une seule solution : caler ses reins bien au fond de l'assise et poser les deux pieds à plat par terre. Ou sur un repose-pieds si vous êtes trop petit. Surtout, ne croisez pas les jambes : cette habitude favorise les douleurs sciatiques.

● **Conseil +** Vos sièges sont trop profonds ? Investissez dans quelques gros coussins à caler derrière le dos.

### Installé dans le lit

→ Dormez plutôt sur le côté ou sur le dos

Dormir dans une mauvaise position renforce les douleurs dorsales et favorise les blessures en cas de faux mouvement au lever. Il faut surtout éviter de rester sur le ventre, car cela accentue la courbure des lombaires et induit une torsion des cervicales en dormant la tête tournée. Si vous n'arrivez pas à fermer l'œil autrement, essayez d'abord de trouver le sommeil sur le côté. Rien à faire ? Prenez un deuxième oreiller sous le bras pour le maintenir plaqué sur la poitrine, ça aide. Une fois que vous aurez l'habitude de dormir sur le côté, essayez sur le dos : c'est la meilleure des positions.

● **Conseil +** Choisissez des moments où vous êtes très fatigué pour adopter la bonne position, ce sera plus facile. Là encore, serrer un oreiller sur le torse peut vous aider.

### Allongé sur le canapé

→ Prenez des coussins et relevez les genoux

S'allonger sur le canapé après une folle journée, c'est un vrai bonheur. Mais gare à la position adoptée ! Si le bas de votre dos se retrouve en arrondi au niveau des lombaires, vous allez vous faire plus de mal que de bien, au fur et à mesure que les heures vont passer. Au début, vous aurez l'impression d'étirer la colonne vertébrale et serez vite soulagé. Mais vous aurez mal plus tard, c'est garanti. Pour être bien positionné, caliez un premier coussin sous le haut de votre dos et placez-en un deuxième sous la nuque pour éviter de la mettre à angle droit. Puis fléchissez les jambes pour amener les genoux vers vous et les relever à peu près à la hauteur du menton. Vous devez sentir en même temps la cambrure de vos lombaires se creuser légèrement.

● **Conseil +** Adoptez, bien sûr, la même position quand vous lisez au lit ou si vous avez l'habitude d'y regarder la télé.

### A lire

Prenez de bonnes habitudes posturales et rééduquez votre dos grâce aux nombreux exercices illustrés contenus dans cet ouvrage. Indispensable pour en finir avec la douleur, éviter les blessures et améliorer sa souplesse. 50 exercices pour un dos en bonne santé, de Martine Lagacé, éd. Chariot d'or, 12 €.





# jamais !

**Le mal du siècle...**  
→ Huit Français sur dix sont plus ou moins régulièrement victimes du mal de dos, notamment parce qu'ils se tiennent mal. Il constitue le troisième motif de consultation chez les généralistes.

## En déplaçant un objet

→ Fléchissez les jambes et restez bien droit

**A**u travail comme à la maison, faites attention en déplaçant les objets au sol. Mieux vaut pousser les lourdes charges que les porter ou les tirer. Et pour attraper quelque chose à terre, évitez de vous pencher en avant. Fléchissez toujours les jambes, quitte à vous accroupir si l'objet pèse un peu. Placez-vous bien face à lui et ramenez-le contre vous. Ne tendez jamais les bras

pour soulever quelque chose ! Puis remontez lentement en gardant le dos bien droit et les genoux fléchis.

● **Conseil +** Adoptez ce geste aussi bien pour un carton de livres que pour une boîte à chaussures vide. Nous avons en effet tendance à nous blesser plus facilement avec les objets légers en prenant moins de précautions.

## En descendant de voiture

→ Sortez d'abord les deux jambes

**R**ien de tel qu'un petit tour en voiture pour se faire un bon tour de rein. La plupart des accidents ont lieu au moment d'en descendre, car la station assise prolongée favorise les blocages. D'autant que le dos s'est refroidi pendant le trajet. Mieux vaut donc prendre son temps pour se relever. Commencez par vous tourner en faisant pivoter votre bassin. Sortez totalement les deux jambes de l'habitacle, puis positionnez-vous

perpendiculairement au véhicule, de préférence assis au bord du siège. Au besoin, agrippez-vous au volant pour vous faciliter la manœuvre. Posez ensuite les deux pieds bien à plat sur le sol et relevez-vous lentement en poussant avec les bras.

● **Conseil +** Si vous êtes fragile du dos, procédez de la même manière, dos à la portière ouverte, pour monter dans votre automobile.

## En faisant le ménage

→ Pensez à vous échauffer

**P**asser l'aspirateur fait perdre une cinquantaine de calories en vingt minutes. En balayant vigoureusement, on peut même en brûler quatre-vingt-dix, soit la moitié d'un croissant au beurre. Bref, le ménage, c'est du sport ! Flexions, extensions, torsions du buste, meubles à déplacer... Il y a de quoi se blesser facilement. Une ou deux minutes d'échauffement ne seront donc pas inutiles. Surtout si vous nettoyez la maison de bon matin, les fenêtres grandes ouvertes en hiver. Commencez par tourner la tête lentement à plusieurs reprises pour faire bouger vos cervicales. Agitez les bras, puis roulez du bassin comme pour faire du hula-hoop.

● **Conseil +** Vous aimez jardiner ? Eh bien, n'hésitez pas à faire quelques échauffements aussi avant de biner, planter, désherber...

## Debout pendant un long moment

→ Appuyez-vous sur un petit tabouret

**C**ertains emplois imposent de se tenir debout pendant des heures. A la longue, la colonne se tasse et les douleurs aux lombaires ne sont pas rares. L'astuce pour soulager son dos ? Avoir un tabouret bas à portée de main, poser un pied dessus et changer régulièrement de jambe. N'hésitez pas non plus à mettre vos bras en appui sur un comptoir, en veillant à rester bien droit. Mieux vaut, bien sûr, adopter ces bons réflexes dès le début de la journée, plutôt que d'attendre que la douleur apparaisse.

● **Conseil +** Pensez aussi à vous étirer régulièrement en levant les bras au ciel, si vous en avez la possibilité.

## 3 méthodes pour vous aider

Faux mouvements et efforts mal contrôlés peuvent être à l'origine de douleurs passagères. Mais, avec le stress, les mauvaises postures sont les principales responsables du mal de dos chronique. Voici trois solutions à la fois douces et efficaces pour réapprendre à se tenir correctement.

### → La méthode Mézières

Elle rééduque le corps dans son ensemble pour faire disparaître mauvais réflexes posturaux, tensions musculaires et douleurs. Comptez cinq à huit séances chez un kinésithérapeute, sur prescription d'un médecin généraliste. Le coût : de 45 à 65 € la séance, remboursée de 16 à 20 € par l'Assurance maladie. Le reste est pris en charge par la plupart des mutuelles.

### → La posturologie

Elle règle le problème à la source, quand il est localisé au niveau des dents, des yeux ou des pieds. Comptez huit à douze séances chez un kinésithérapeute ou un ostéopathe, en association avec un podologue, un dentiste ou un ophtalmo (voire les trois). Le coût : de 50 à 100 € la séance, non remboursée par l'Assurance maladie.

### → Le yoga iyengar

Née en Inde, cette discipline se focalise sur nos placements (debout, face à une table...). Comptez trois séances pour acquérir les bases, et quatre à six mois pour apprendre à bien se tenir. Le coût : de 12 à 25 € la séance (Yoga-iyengar.fr).