

DES VACANCES sans mal de dos

La période estivale n'est pas sans risque pour le dos. Si le stress du quotidien disparaît, l'excès de sport, les longs trajets en voiture et même la lecture sur la plage peuvent favoriser des douleurs lombaires ou cervicales. Quelques conseils pour les prévenir et les soulager.

PAR SABINE CASALONGA

V

oici venu l'été, ce moment tant attendu où l'on peut enfin se prélasser, lire, faire du sport ou bronzer ! Pourtant, un matin, « crac », le lumbago ou le torticolis survient sans crier gare et gâche nos vacances. Pourquoi ces maux de dos, que l'on associe généralement au stress et au travail de bureau, se produisent-ils aussi durant les congés ?

L'une des causes principales des douleurs de dos l'été est la reprise d'une activité physique trop intense sans préparation. « C'est une période où l'on pratique plus de sports, ce qui peut induire des contractures musculaires ou des poussées d'arthrose », confirme le docteur Gilles Mondoloni, médecin ostéopathe et acupuncteur à Maisons-Laffitte (Yvelines). Certains sports, comme le tennis, sont plus violents que d'autres et doivent être pratiqués avec modération, en particulier si l'on n'a pas été actif durant l'année. « Les activités inhabituelles comme le jardinage ou le bricolage peuvent aussi provoquer des maux de dos aigus comme des lumbagos, ajoute Jean-Yves Maigne, rhumatologue, responsable du service de médecine physique de l'Hôtel-Dieu, à Paris. Cela arrive également que des personnes se fassent mal en soulevant des bouteilles de plongée sous-marine. »

Pour prévenir de tels désagréments, mieux vaut reprendre progressivement le sport que courir 10 kilomètres dès le premier jour. La marche est la meilleure façon de se remettre en mouvement car elle sollicite les muscles profonds qui maintiennent la colonne vertébrale dans le bon axe.

Le lâcher-prise libère des douleurs cachées

Autre cas de figure, le mal de dos peut résulter d'un relâchement du corps qui libère le stress accumulé durant l'année. « Certaines personnes supportent des tensions sans ressentir de douleur mais lorsqu'elles lâchent prise et se mettent à l'écoute de leur corps, un mal de dos peut survenir », explique Sreemati Serafin, professeur de yoga, directrice du centre Sattva à Paris et co-éditrice du magazine *Esprit Yoga*. La pause estivale est d'ailleurs un bon moment pour prendre soin de son mental. Il a ainsi été prouvé que la pratique de la méditation réduisait le risque de douleurs lombaires.

Le mode de vie joue aussi un rôle important. Durant

les vacances, on dîne plus tard, parfois avec excès, et on consomme davantage d'alcool. Tout cela acidifie le corps et peut conduire au mal de dos. « Une alimentation déséquilibrée ou pauvre en fruits et légumes va favoriser l'inflammation, affirme Gilles Mondoloni. À l'inverse, plus on consomme d'acides gras oméga-3 (poissons gras, huile de colza) et moins on consomme d'acides gras oméga-6 (viandes, huile de tournesol), plus on diminue le climat inflammatoire. »

Du danger de la lecture à la plage et de la chaise longue

Ce que l'on soupçonne beaucoup moins, c'est l'effet néfaste du farniente. « Si vous bronchez à plat ventre sur la plage, la tête tournée sur le côté, vous ne ressentez pas de douleur, pourtant vos cervicales sont en position extrême, explique le docteur Stévignon, kinésithérapeute depuis plus de trente ans à Paris. Le soir, en enfilant votre veste, vous vous faites mal au cou, sans faire le lien avec la cause initiale. C'est la face cachée du mal de dos. La douleur peut être

OBJETS ANTI-MAUX DE DOS : A UTILISER OU PAS ?

OUI

Le coussin de siège en gel de silicone. Cet outil de proprioception est utile lors d'un long trajet en voiture pour faciliter la mobilité du bassin et inciter à adopter une bonne posture.

La ceinture lombaire. En cas de crise aiguë, elle permet d'immobiliser le dos pour éviter un mouvement douloureux mais il ne faut pas la garder trop longtemps. Elle peut également être portée par des personnes fragiles du dos lors d'efforts physiques importants (taillage de haies, déménagement).

NON

Les tapis d'acupression. Ils stimuleraient la circulation sanguine, la sécrétion d'endorphine et la relaxation musculaire. La plupart des professionnels de santé interrogés les jugent toutefois inefficaces et leur préfèrent les méthodes de relaxation et une activité physique régulière. Le défaut des objets innovants est de laisser le patient passif. Quand on modifie sa posture par soi-même ou que l'on pratique un sport, on prend conscience de ses mauvaises habitudes.



« IL FAUT DÉPLIER L'ACCORDÉON DU DOS »

Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga, a révolutionné la préparation à la naissance mais aussi le travail du périnée, des abdos et du dos. Elle vient de publier *Pour en finir avec le mal de dos chez Albin Michel*.

Comment profiter de l'été sans se faire mal au dos ?

L'été est une bonne période pour prendre soin de soi car il y a moins de stress et d'urgence, on peut relâcher les tensions parasites. Mais attention à ne pas faire trop de sport sans y être préparé ! La randonnée entraîne souvent des maux de dos chez les femmes. Le port d'une ceinture élastique sur le bassin, et non au niveau des reins, change tout. L'utilisation de bâtons permet un très bon placement. Il faut privilégier des activités douces comme la natation mais aussi la planche à voile ou le paddlew, qui obligent à se tenir gainé, et des sports symétriques comme la bicyclette.

Pourquoi les maux de dos sont-ils si fréquents ?

La raison est que l'être humain n'est pas adapté à la posture qui consiste à rester assis sur un siège. À long terme, le corps va se plier, les muscles se relâcher et des tassements discaux apparaissent. Les chaises incitent au repos alors qu'un minimum de travail musculaire est nécessaire pour lutter contre la gravité.

Quels conseils donnez-vous aux femmes ?

Assises, les femmes ont tendance à croiser les jambes. Il faut absolument éviter de le faire, surtout toujours du même côté, car cette position asymétrique va induire des problèmes dans le bas du dos, créer une fausse jambe courte. La grossesse est également un défi pour le corps. L'utérus, en grossissant, déforme les abdos et augmente la cambrure, ce qui pince le bas du dos et crée des tensions dans le haut. Les femmes enceintes doivent prendre le temps de se détendre et d'étirer leur dos pour créer de la place pour l'utérus vers le haut.

© TOM MERTON / GETTY

différée dans le temps. Des postures qui font du bien à court terme peuvent être néfastes à long terme, tout comme le tabac. » La même chose se produit quand on s'assoupit dans l'avion la tête sur le côté et que l'on se réveille le lendemain avec un torticolis. Évitez aussi de rester allongé dans une chaise longue ou avachi dans un canapé, les pieds posés sur la table basse : ces positions arrondissent le dos. « Une bonne chaise longue devrait être en trois parties pour que l'on puisse plier les genoux et avoir le dos droit », précise François Stévignon. En revanche, pour lire, la meilleure position consiste à être à plat ventre, un peu surélevé, la tête en dehors, le livre placé sur le sol, ou le dos contre un mur, calé avec un petit coussin placé au niveau des lombaires et les genoux fléchis. À l'inverse, il vaut mieux éviter de lire sur le dos et en pliant la nuque.

En cas de mal de dos, le plus simple est d'attendre que cela passe en prenant éventuellement un antalgique. Mais si la douleur est intense ou si elle se prolonge, il est conseillé de voir son médecin. « Une douleur qui dure plus d'une semaine et qui gêne la nuit est un signe qu'il faut consulter car elle peut être alors d'origine inflammatoire ou viscérale », indique le docteur Gilles Mondoloni. ●

Pour en savoir plus

- *En finir avec le mal de dos, soulagez vous-même vos douleurs* (Kéro, 2013) du Dr. François Stévignon
- *Stop au mal de dos* (Solar, 2015) du Dr. Gilles Mondoloni
- *Pour en finir avec le mal de dos* (Albin Michel, 2016) de Bernadette de Gasquet

Quelles postures préconisez-vous ?

Il y a deux grandes écoles, celle qui promeut la décambure, et l'autre qui valorise la courbure naturelle du dos. Il est vrai que ces courbes sont physiologiques, on ne peut pas les effacer, mais au lieu de se plier dans un sens ou dans un autre, je soutiens qu'il faut déplier l'accordéon et grandir la colonne vertébrale, ce qui réduit forcément les courbures. Sans cet effort, on risque d'être de plus en plus tassé avec le temps. Je prône un mouvement d'étirement sans crispation, par un travail des muscles de soutien, en adoptant de bons placements au quotidien. Un enfant de sept mois assis a un dos droit et tient tout seul. C'est ce qu'il faut essayer de retrouver.

Quel est l'objectif de votre livre ?

Je travaille beaucoup sur le périnée, ce muscle mal connu placé entre le dos et le devant du corps qui permet l'équilibre entre les deux. Quand j'ai dénoncé les exercices de contraction des abdos qui arrondissent le dos et « cassent » la nuque et les reins (*Abdominaux : arrêtez le massacre*, Marabout 2003), j'ai reçu des lettres d'injures, mais maintenant, tout le monde est d'accord !

L'enseignement du yoga va-t-il dans le bon sens ?

Cette discipline a l'avantage de faire beaucoup travailler à l'horizontale, dans des positions variées, même à l'envers par rapport à la gravité. Malheureusement, il y a énormément d'erreurs dans la réalisation des postures, c'est-à-dire des pliures dans le dos, les lombaires, la nuque... Dans l'idéal, il faudrait adapter les postures à chaque individu. Cela demande toutefois une grande connaissance et de la pratique. Ce livre est aussi un outil pour les professionnels, ostéopathes, coachs sportifs ou professeurs de yoga.

DOUCEUR et SÉRÉNITÉ en un clin d'œil !

La pression de la vie quotidienne nous affecte tous de différentes façons et cela peut se traduire par une peau asséchée ou fragilisée. La **crème Rescue® Répare**, nourrit et soulage les peaux sensibles, irritées et desséchées. Sa formule à base de en Fleurs de Bach® Original et beurre de karité pénètre directement dans la peau et vous offre instantanément une sensation de bien être. Un indispensable hiver comme été.

- Tube de 30ml - 10,90 € TTC.

Pharmacies, parapharmacies, magasins diététiques.



GRANIONS® PROBIO'VIT FLORE

L'association innovante de 4 souches synergiques **Ferments Lactiques + Levures** du Laboratoire des GRANIONS®, pour une triple action unique. Triple protection des actifs pour une biodisponibilité et une conservation maximales. **14 milliards d'UFC*** par gélule à fabrication et **5 milliards à 24 mois**.

- 1 gélule par jour au petit déjeuner. Complément alimentaire - 25 € la boîte de 30 gélules - Pharmacie & Parapharmacie - ACL : 3760155211382

*UFC : Unités Formant Colonies

Stress? Nervosité? STOP ! Décompressez !

Spasmine, médicament de Phytothérapie au dosage adapté de 2 plantes reconnues pour leurs **propriétés calmantes et sédatives**, vous permet de retrouver votre sérénité :

- ✓ L'aubépine **calme le stress** et réduit les palpitations,
- ✓ La valériane **facilite l'endormissement** et améliore la qualité du sommeil. • Sans somnolence - Sans risque d'accoutumance et de dépendance. Spasmine 60 comprimés. En pharmacie. www.spasmine.fr (Médicament de Phytothérapie à visée sédative, traditionnellement utilisé pour le traitement symptomatique de la nervosité et des troubles mineurs du sommeil. Réservé à l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans. Lire attentivement la notice. Demander conseil à votre pharmacien. Chez l'enfant un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Si les symptômes persistent consultez votre médecin. 15/11/66085371/GP/002-1379G15)



De bons yeux grâce à BLUE BERRY !



Les comprimés 100% naturels de **Blue Berry**, extrêmement concentrés en Myrtilles sauvages et en Euphrase, apportent 10 mg de Lutéine naturelle par jour. **Blue Berry** contribue ainsi à un fonctionnement oculaire optimal et au maintien d'une **bonne vision**, en particulier dans le cadre de la conduite nocturne et de gênes dues à l'âge.

- D'une pureté absolue, convient aux végétariens et n'est pas testé sur des animaux. En pharmacie. Boîte 60 cp ACL 481 84 82 / 120 cp ACL 4818499 /240 cp ACL 295 18 57. Questions ? New Nordic vous répond au 01 40 41 06 38 (tarif local). www.vitalco.com