

VRAI/FAUX

Quand on a mal au dos, il faut rester allongé.

Vrai et faux. Le repos total s'impose en cas de douleurs intenses ou de sciatique. Mais dès que ça va mieux, il faut reprendre le plus rapidement possible une activité physique normale. Pour un mal de dos modéré, le repos est déconseillé.

Faire des abdos est dangereux pour le dos.

Faux. Avoir une sangle abdominale bien musclée permet de soulager le dos, mais il faut que les mouvements soient bien exécutés : la région lombaire (cambure des reins) doit toujours être plaquée au sol.

Plus une literie est ferme, meilleure elle est pour le dos.

Faux. Il faut une literie ferme, certes, mais pas dure. La règle est qu'il ne faut pas s'enfoncer dans le matelas, ni dans le sommier !

Porter des talons hauts est mauvais pour le dos.

Vrai. Les talons hauts ont tendance à projeter le haut du corps vers l'avant. Résultat, on se cambre exagérément pour retrouver l'équilibre ! L'idéal consiste à ne pas dépasser 2 à 3 cm, et à éviter les talons instables.

Porter un sac à dos est déconseillé.

Vrai et faux. Le sac à dos est moins nocif qu'un sac à bandoulière, qui crée un déséquilibre. Il doit être adapté à la morphologie de son propriétaire, bien renforcé, avec de larges bretelles. Pour une charge très lourde, mieux vaut une valise à roulettes.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

🕒 Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent **la solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

🕒 Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, d'optique, d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Faites confiance à de vraies mutuelles

Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karlukovska © FNMF Septembre 2004

Mieux protéger mon dos



On le disait mal du siècle dernier. Il est toujours d'actualité ! Le mal de dos touche huit Français sur dix au cours de leur vie. C'est d'ailleurs devenu la première cause de maladie professionnelle. Il est pourtant possible d'avoir « bon dos » !

→ Le dos, qu'est-ce que c'est ?

La colonne vertébrale supporte le squelette. Elle se compose de vertèbres : 7 au niveau du cou (les cervicales), 12 au niveau de l'arrondi du dos (les thoraciques) et 5 dans le creux des reins (les lombaires et le sacrum). Elles sont reliées par des ligaments et entourées de muscles, qui maintiennent la colonne vertébrale et la protègent. Entre chaque vertèbre se trouve un disque cartilagineux qui amortit les chocs subis par la colonne vertébrale. Les vertèbres présentent en leur centre des trous dont la juxtaposition forme un long tube (le canal rachidien). Celui-ci abrite la **moelle épinière**, d'où partent toutes les racines nerveuses, comme le nerf sciatique.

→ Mieux vaut prévenir...

Dès l'enfance

Évitez les cartables trop lourds ($\geq 10\%$ du poids de l'enfant) : apprenez aux enfants à n'emporter que l'indispensable et choisissez un modèle léger, adapté à leur taille, ou un cartable à roulettes.

À la maison, optez pour un bureau et une chaise réglables en hauteur, qui pourront suivre leur croissance.

Apprenez-leur aussi les bonnes habitudes : se tenir droit à table, ne pas s'avachir dans le canapé devant la télé, et incitez-les à pratiquer une activité physique.



La nuit

Le matelas doit être ferme, mais pas dur. Un seul oreiller suffit, pas trop mou ni trop volumineux. Mieux vaut dormir sur le dos ou sur le côté. Si c'est sur le ventre, supprimez l'oreiller. Au réveil, étirez-vous comme un chat et levez-vous doucement.

Un peu d'exercices

Renforcer la musculature du dos, des abdominaux et des cuisses permet de prévenir le mal de dos. On peut commencer par des exercices de gymnastique douce et d'étirements tous les jours. Les plus actifs peuvent y ajouter la pratique d'un sport : natation (dos crawlé, aquagym...), stretching... Prudence en revanche avec le footing, les sports violents ou asymétriques (tennis, squash, golf) et l'équitation.

La bonne attitude

- En voiture, régler le dossier à la verticale.
- Éviter de porter des charges lourdes. Répartir équitablement les sacs de courses entre les deux mains ou opter pour un cabas à roulettes.
- Plier systématiquement les jambes et gardez le dos droit pour ramasser un objet au sol.
- Monter sur une chaise ou un escabeau, plutôt que lever les bras, pour attraper un objet en hauteur ou nettoyer les vitres.
- Ne pas croiser les jambes quand on est assis.
- Se tenir droit, mais pas cambré.

Au bureau, les coudes doivent être à la hauteur de la table, les genoux fléchis à 90° ,



les pieds à plat et le haut de l'écran d'ordinateur à la hauteur des yeux.

Alimentation

Une surcharge pondérale augmente les problèmes de dos. Le poids du corps est en effet supporté par la colonne vertébrale. Perdre quelques kilos la soulage d'autant !

Stress

Les contrariétés, la fatigue et l'anxiété favorisent les tensions musculaires et peuvent provoquer ou accentuer un mal de dos. D'où l'expression « en avoir plein le dos » !

→ Maux et remèdes

Le dos peut être le siège de douleurs aiguës, comme le « tour de rein » ou lumbago, ou de douleurs chroniques lorsqu'elles durent plus de trois mois. Leurs causes sont nombreuses, de la scoliose à l'arthrose, en passant par une mauvaise posture au quotidien. Pour faire la différence, il faut consulter. Le médecin saura trouver le traitement adapté à chaque situation.

POUR EN SAVOIR +

→ *Programme anti-mal de dos*, D^r J. Heilmann, éd. Marabout, 2002. En plus des conseils habituels, un programme d'exercices pour renforcer son dos.

→ www.doctissimo.fr

Des textes et des schémas de la colonne vertébrale pour comprendre l'architecture de notre dos.

→ *Plus jamais mal au dos*, Pierre Pallardy, éd. Robert Laffont, 2001. Pour venir à bout du mal de dos, ce livre suggère de repenser son mode de vie : travail, alimentation...