



► A chacune son mal de dos

Maximum de ◆

## Contorsionniste

Vous êtes championne pour faire mille mouvements à la fois. Répondre au téléphone en tapant sur votre clavier tout en ouvrant un placard du bout

du pied, c'est votre truc. Comme décharger les courses en répondant sur votre portable tout en cherchant vos clés.

■ **L'origine du problème.** Se tordre dans tous les sens pour ramasser un objet ou pour attraper un dossier sur une étagère sont les causes répétées de votre mal de dos.

■ **Là où ça fait mal.** Une douleur qui part du cou et suit la colonne jusqu'au milieu du dos. Néanmoins, le trajet des douleurs n'est pas toujours aussi net. On peut

également les ressentir au niveau des épaules, ce qui correspond aux points d'attache des muscles et des tendons.

■ **La solution.** Apprendre les bons gestes pour éviter de malmenager sa colonne. L'idéal est de s'y mettre avec un pro. C'est pourquoi le médecin traitant peut vous adresser à un kinésithérapeute. Très efficace en cas de mal au dos, la chiropratique permet de détecter les troubles articulaires et de réajuster le corps. Si on a vraiment très mal, on peut envisager une cure «spécial dos» en thalassothérapie. Les centres de rééducation de Granville (Normandie) et d'Hélianthal (Pays basque) sont les bastions de l'école du dos mais, devant leur succès,

d'autres centres comme Bénodet ou Roscoff s'y sont attelés. Autre règle: arrêter de faire n'importe quoi! On se déplace jusqu'à l'objet à attraper, on ne porte pas des choses trop lourdes et on met une ceinture lombaire en cas d'effort inhabituel. Dernier point: investir dans une bonne literie, avec un matelas assez ferme (mais pas dur), qui soutient la colonne. Et travailler dans de bonnes conditions, avec un siège ergonomique adapté. Quand on a souvent mal au dos, le médecin du travail, le médecin traitant ou le spécialiste peuvent, s'ils le jugent nécessaire, rédiger un certificat médical demandant à l'employeur d'acquiescer ce type de siège.

Maximum de ●

## Stressée

Un dossier en retard, vous avez les cervicales en béton, un nouveau chef et ce sont les lombaires qui trinquent, une engueulade avec votre jules et le lumbago pointe le bout de son inflammation...

■ **L'origine du problème.** Le stress, qui vous impose de contracter involontairement les muscles de la nuque et de la moitié supérieure du dos. Les stressées, plus que les autres, se trouvent mille excuses – dont le manque de temps – pour ne pas faire de sport, alors qu'une activité physique régulière est nécessaire pour avoir une bonne ceinture abdominale, soutenir la colonne et réduire les ef-

forts des muscles du dos. Sans oublier le grignotage compulsif pour se détendre. Or, les kilos superflus représentent une charge supplémentaire pour la colonne.

■ **Là où ça fait mal.** Céphalées de tension, torticolis et douleurs entre les omoplates sont les grands classiques.

■ **La solution.** Faire de courtes pauses régulières, environ toutes les 20 min ou changer de tâches si on peut (comme passer des coups de fil entre deux travaux de saisie). Reprendre une activité physique, ne serait-ce qu'une séance de 35 min par semaine pour évacuer son trop-plein de stress, se refaire une ceinture abdo-



minale, affiner sa silhouette en pratiquant une activité physique qui plaise: il ne s'agit pas de se coller un stress supplémentaire sur le dos. Pour se relaxer, on peut compter sur les médecines douces: par exemple, en homéopathie, Ignatia contre l'hyperémotivité ou Pulsatilla contre le sentiment d'abandon. Certaines plantes comme la passiflore en cas de surmenage, la camomille en cas de maux

### A LIRE

- **Le mal de dos et Les bienfaits du sport**, par le Dr Christophe Delong, 9,95 € chacun (Flammarion), coll. «100 idées reçues»: deux livres complémentaires pratiques pour tout savoir sur le mal de dos, les erreurs à ne plus faire, les sports ennemis de la colonne et ceux qui la respectent.
- **Le mal de dos**, collectif, préface du Pr Philippe Goupillé, 8,50 € (Albin Michel) pour retrouver les bonnes postures.
- **Dix minutes pour être zen**, par Sioux Berger, 15 € (Flammarion): une foule de conseils pour rester calme en toutes circonstances!

### CARNET D'ADRESSES

- **La boutique du dos** est la seule enseigne entièrement dédiée au bien-être et au confort du dos: literies, sièges, mobiliers, fauteuils, coussins, ceintures... Renseignements sur [www.laboutiquedudos.com](http://www.laboutiquedudos.com)
- **Association Scoliose et Partage**, pour celles qui souffrent de cette pathologie complexe et souhaitent en savoir plus et bénéficier de conseils pratiques: 29, rue de Vandoncourt, 25230 Séloncourt, tél.: 03 34 47 34 et, sur le Net, [www.scoliose.org](http://www.scoliose.org)
- **Association française de chiropratique**, n° Ind 0820 888 377 et sur [www.chiropratique.org](http://www.chiropratique.org)

de tête associés ou l'acupuncture en cas de palpitations peuvent aider à retrouver bon sommeil. Enfin, les sages relaxants profonds (type californien) ou l'acupuncture font des miracles avec les piles électriques. ●