



LE GRAND DOSSIER SANTE

MAL DE DOS

TOUT SAVOIR POUR PREVENIR, SOULAGER ET CIBLER





INTRODUCTION : QU'APPELLE-T-ON MAL DE DOS ?

DEFINIR SON MAL DE DOS

8 SUJETS A SURVEILLER

LES IDEES RECUES

ADOPTER LES BONNES POSTURES AU QUOTIDIEN

LES MEDECINES NATURELLES POUR STOPPER LES DOULEURS

LES SPORTS ET ACTIVITES RECOMMANDES

CONCLUSION : PLUS JAMAIS MAL AU DOS !



INTRODUCTION : QU'APPELLE-T-ON MAL DE DOS ?



Les hommes, comme les femmes, les séniors, les jeunes, les sédentaires, les sportifs, pratiquement personne n'y échappe... **Presque tout le monde a au moins souffert une fois d'un mal de dos dans sa vie.**

La lombalgie chronique est également une affection très fréquente qui peut survenir tôt entre 40 et 50 ans. Elle touche 65% des patients de plus de 65 ans, 80% de ceux de plus de 80 ans, avec une prédominance féminine après la ménopause. **Elle touche 10 millions de personnes en France.**

Cette douleur lombaire, qui va de la gêne modérée à la douleur intense, peut avoir des origines multiples. Parmi celles-ci, figurent généralement un effort excessif, un mouvement brutal ou extrême...

De fait, certains mouvements peuvent déclencher un lumbago. Mais de nombreuses lombalgies ne sont déclenchées par aucun mouvement spécifique. On parle souvent de « faux mouvement ». En réalité, ce que l'on appelle « faux mouvement » fait partie des mouvements ordinaires de la vie quotidienne.

Cervicales, dorsales, lombaires ... trois zones du dos souvent mises à mal par nos modes de vie. Sans compter les muscles et les articulations, qui sont autant de (bonnes) raisons de nous plaindre de douleurs qui s'intensifient avec le temps, si rien n'est fait à temps. **Pourtant, le mal de dos n'est pas une fatalité.**

Nous allons explorer toutes les facettes du mal de dos et ses dérivés afin de décrypter ensemble les solutions qui existent souvent simples. **La grande majorité des douleurs de la colonne vertébrale peuvent se guérir, surtout lorsque que l'on peut mettre en place des solutions pour prévenir, soulager et cibler ces douleurs.**

Bonne lecture !

**Le Club Bien-Être
de la Chaîne Thermale du Soleil**



DEFINIR SON MAL DE DOS



Il existe plusieurs types de mal de dos. Il est important de les connaître et de les analyser pour mieux comprendre ce qui se joue autour de la colonne vertébrale. Et ensuite trouver le meilleur moyen d'y remédier. Le mal de dos peut provenir de différents facteurs que nous allons détailler.

La lombalgie, appelée communément « mal de dos », « lumbago » ou « tour de rein », est une douleur, souvent intense, au niveau des vertèbres lombaires, situées en bas du dos. En cas de lombalgie, on peut aussi ressentir un sentiment de blocage ou des difficultés à faire certains mouvements.

Dans le milieu médical, on parle de « lombalgie commune » par opposition aux « lombalgies spécifiques », qui sont liées à des maladies sous-jacentes telles qu'une scoliose, la spondylarthrite ankylosante, la fracture d'une vertèbre, une infection localisée à la colonne vertébrale, une tumeur vertébrale ...

L'usure

Il y a d'abord tous ceux qui pratiquent **une activité professionnelle qui pèse sur les articulations du rachis**. C'est le cas des manutentionnaires, des ouvriers du bâtiment, mais aussi des hôtes et hôtesse de caisses et tous ceux qui effectuent des gestes répétitifs, tout au long de l'année et de leur carrière.

Pour ceux-ci, **les douleurs sont bien souvent liées à l'usure des articulations, ou plus précisément de leur cartilage**. C'est ce que l'on appelle l'arthrose : une maladie chronique (elle ne se guérit pas malheureusement) qui apparaît avec la dégénérescence cartilagineuse et bien souvent avec l'âge.

Une fois l'arthrose installée, il n'est pas possible de revenir en arrière. Aussi, dès que les premières douleurs apparaissent, il est important de consulter votre médecin traitant, éventuellement un spécialiste, qui vous prescrira, peut-être des médicaments (anti-inflammatoires), mais une nouvelle hygiène de vie et des aménagements de votre quotidien.

Votre médecin pourra vous prescrire une cure thermale, en complément ou en relais d'un traitement antalgique conventionnel. L'objectif de cette cure est double : améliorer la mobilité des articulations pour retarder leur vieillissement et diminuer naturellement les douleurs pour limiter la consommation médicamenteuse, souvent délétère.

Le manque d'activité

Aussi pénibles que les douleurs liées à l'usure, mais parfaitement « guérissables » contrairement à ces dernières, les algies liées à la contraction de la musculature.

Dans notre société contemporaine, à l'heure où de nombreux métiers physiquement éprouvants ont disparu, le mal de dos, lui, est toujours là. Bizarre ? Malheureusement non, **car il s'agit d'un mal différent : le mal sédentaire.**

Impossible d'échapper aux recommandations de l'INPES, les fameux 10 000 pas par jour. Si votre smartphone est doté de cette fonction (c'est le cas de la plupart d'entre-eux, mais il existe aussi de nombreuses applications gratuites sur Appstore ou Android), vous vous rendrez vite compte qu'il est rare que vous boucliez ce « grand tour ».

Par ailleurs, si marcher est bon pour votre cœur et votre appareil respiratoire, cela n'a que peu d'impact sur la santé de votre dos. **Pour celui-ci, les activités reines sont plutôt le bon vieux renforcement musculaire, mais aussi le pilates, la natation ou le yoga.**

La cervicalgie

La cervicalgie et le torticolis sont des **douleurs du cou provoquées par de mauvaises postures ou un faux mouvement.** Elles peuvent facilement être soulagées par certains gestes mais nécessitent parfois un traitement. Elles régressent en quelques jours ou semaines. Des médicaments antalgiques permettent de soulager les douleurs du cou. La rééducation peut prévenir les récives.

Les douleurs du cou sont fréquentes, car la région cervicale est sans arrêt sollicitée dans son rôle de maintien de la tête et doit assurer une multitude de mouvements en relation avec le tronc, ne serait-ce que porter le regard vers l'objectif visuel.

Les muscles du cou qui entourent les vertèbres jouent un rôle essentiel à la fois dans le maintien des positions et dans la réalisation des mouvements.

La fréquence des cervicalgies non spécifiques est estimée à 12 cas pour 1 000 habitants par an. Environ deux tiers de la population française sont concernés dans leur vie par un épisode douloureux du cou entraînant une raideur locale.

La sciatique

La sciatique est une douleur du membre inférieur située sur le trajet du nerf sciatique. Elle est souvent associée à des lombalgies ; on parle de lombosciatique. Sa cause principale est la hernie

discale, mais l'arthrose lombaire, un traumatisme... peuvent aussi en être à l'origine. Des médicaments soulagent la douleur. **On peut prévenir sa survenue en passant par des règles hygiéno-diététiques et l'adoption de bonnes positions.**

Le nerf sciatique est un nerf qui assure à la fois la sensibilité d'une partie du membre inférieur et une partie de ses mouvements : il est sensitif et moteur. **C'est le plus gros et le plus long nerf de l'organisme.**

Les symptômes les plus courants de la lombosciatique commune sont :

- Une douleur du bas du dos associée à des douleurs dans un membre inférieur. Ces douleurs dans la jambe sont variables en fonction de la racine nerveuse atteinte.
- Une douleur variable selon les mouvements : souvent déclenchée par un effort (lorsque la personne soulève un poids, par exemple) ; qui augmente en position assise, lors d'épisodes de toux, d'éternuements ou lors des efforts.
- Un engourdissement et une faiblesse musculaire pouvant survenir au niveau de la jambe et du pied.
- Des troubles de la sensibilité avec présence de fourmillements au niveau de la jambe ou du pied.
- Un soulagement ressenti le plus souvent en position allongée.

La lombalgie

Cette douleur lombaire, qui va de la gêne modérée à la douleur intense, **peut avoir des origines multiples. Parmi celles-ci, figurent généralement un effort excessif, un mouvement brutal ou extrême...**

De fait, certains mouvements peuvent déclencher un lumbago. Mais de nombreuses lombalgies ne sont déclenchées par aucun mouvement spécifique. On parle souvent de « faux mouvement ». En réalité, ce que l'on appelle « faux mouvement » fait partie des mouvements ordinaires de la vie quotidienne.

Le mal de dos s'accompagne souvent de la peur de se faire mal une nouvelle fois. Ceci aurait pour conséquence d'arrêter ses activités, voire de perdre l'habitude de bouger. Ces pauses vont entraîner des raideurs, un manque de souplesse des ligaments, une faiblesse des muscles du dos... provoquant de nouvelles lombalgies.

Au fil du temps, vous pouvez perdre votre forme physique, la douleur lombaire perdure et votre moral baisse. **La douleur ressentie est même parfois plus forte et vous avez des difficultés à reprendre vos activités.**

Dans les premiers jours et jusqu'à 4/6 semaines, la lombalgie est dite « aiguë ». C'est à ce moment-là, dès le départ, qu'il faut intervenir. Entre 4/6 semaines et 12 semaines, la lombalgie est dite « subaiguë ». Au-delà des 7 premières semaines, votre médecin pourra, si nécessaire, vous prescrire des examens d'imagerie pour affiner son diagnostic. Avant ce délai, ce type d'examen n'apporte aucun bénéfice à votre prise en charge.

Le premier des réflexes devant le mal de dos est donc de l'empêcher de s'installer. Grâce au traitement et au maintien en activité, 9 lombalgies communes aiguës sur 10 guérissent avant 4 ou 6

semaines. Mais des récurrences de poussées aiguës de lombalgie sont possibles dans les mois ou années qui suivent.

Lorsque le mal de dos perdure au-delà de 3 mois (12 semaines), la lombalgie est "chronique" et une prise en charge spécifique est nécessaire.

Pour certaines personnes, la perte de mobilité peut les plonger dans un état anxiodépressif limitant ainsi leurs activités quotidiennes. Un taux de stress élevé, un sommeil non réparateur ou un état anxiodépressif peuvent en effet augmenter l'intensité de la douleur ressentie... Dans ces cas, votre médecin traitant pourra vous orienter vers des centres experts pluridisciplinaires, notamment pour la prise en charge de la douleur lombaire et la reprise de l'activité physique.

Même lorsque le mal de dos devient chronique, il n'est pas et ne doit pas être une fatalité.



8 SUJETS A SURVEILLER



Plus facile à dire qu'à faire ! Et c'est bien le problème : on ne sait jamais par quel bout commencer. Voici quelques sujets à surveiller qui pourraient déjà améliorer vos douleurs lombaires.

Attention au surpoids

Les kilos en trop peuvent générer une plus forte pression articulaire ainsi qu'un relâchement musculaire. La sangle abdominale assure moins bien son rôle protecteur de la colonne vertébrale. **La priorité est donc de revenir à son poids de forme et de trouver un nouvel équilibre alimentaire.**

Choisissez bien vos chaussures

Les pieds assurent les fondations du corps, ainsi **des chaussures inadaptées (trop petites, trop hautes, trop plates) peuvent provoquer des tensions dorsales et mal amortir les à-coups répétés.**

L'inactivité renforce les douleurs

Le mal de dos se soulage plus rapidement en bougeant. **Sans complication excessive, il ne faut pas rester allongé.**

Prendre en compte la source digestive

Des troubles du transit peuvent être à l'origine de douleurs lombaires, en cas d'intestins sensibles, d'une digestion déséquilibrée, d'un syndrome du côlon irritable par exemple.

Ne pas négliger sa dentition

Une mauvaise occlusion ou un déséquilibre de la mâchoire peut affecter progressivement les postures. Plus aggravant, le bruxisme ou grincement de dents génère des contractions musculaires qui se répercutent dans le dos.

Les personnes de grande taille sont plus touchées

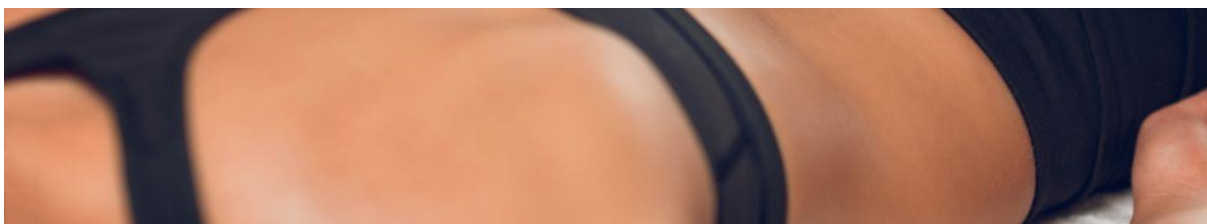
Il est recommandé de **s'équiper de matériel à la bonne hauteur et de renforcer la ceinture abdominale** pour éviter de développer de mauvaises postures.

Ne pas oublier de boire

Le mal de dos peut souffrir de la soif. Les muscles de la colonne ont besoin d'être hydratés, il ne faut **donc pas négliger ce facteur simple mais important : boire au moins 1.5 l d'eau par jour.**



LES IDEES RECUES



Découvrez certaines idées reçues sur le mal de dos pour faire évoluer les comportements des patients face au mal de dos. Des lieux communs totalement faux alors qu'on les pensait vrais... et inversement.

Contre le mal de dos, la meilleure solution est le repos.

FAUX

Au contraire : le bon traitement, c'est le mouvement.

Le maintien de l'activité physique ou professionnelle est la meilleure solution en cas de mal de dos. Et toutes les activités comptent, car faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout.

Une personne souple n'aura jamais mal au dos.

FAUX

La souplesse ne fait pas tout. L'amplitude des mouvements des personnes souples est plus importante, ce qui peut donner l'impression qu'elles sont exemptes de problèmes de dos. Pourtant ce qui compte, c'est d'avoir une activité physique régulière pour entretenir son dos.

En cas de mal de cervicalgie, il est conseillé de porter une minerve

FAUX (dans la plupart des cas)

En limitant les mouvements, **la minerve va atténuer les douleurs, mais ankyloser le cou, ce qui ne va pas débloquent les tensions**. La minerve est recommandée principalement après le coup du lapin.

Un trouble de la vue peut déclencher un mal de cou

VRAI

Avec l'âge et la presbytie qui arrive, **nous changeons, sans forcément nous en rendre compte, la position de notre cou pour mieux regarder**, ce qui peut provoquer des cervicalgies.

Un mal de cou peut provoquer des maux de tête, des nausées, des vertiges

VRAI

Le cou étant bloqué par des douleurs, **certaines contractions musculaires peuvent provoquer cela**.

Une radio est indispensable pour confirmer une lombalgie

FAUX

Elle n'est souhaitable **que quand la douleur devient chronique** en dépit du traitement.

Appliquer du froid sur les douleurs, c'est mieux

VRAI ET FAUX

Le froid est efficace en cas de coup et certaines inflammations pour apaiser les douleurs et limiter la formation de d'hématomes. En revanche, **le chaud est conseillé sur des douleurs qui ne peuvent être résorbées par le froid**.

La sciatique touche uniquement les seniors

FAUX

Nous pouvons développer une sciatique à n'importe quel âge : une mauvaise posture, une accumulation de gestes répétitifs, un traumatisme sportif.

La cruralgie est une forme de sciatique

FAUX

La douleur ne provient pas du même nerf. En cas de cruralgie, il s'agit du nerf crural. La compression provoque une douleur similaire à la sciatique, mais elle irradie de l'extérieur de la hanche, puis l'aîne jusqu'au genou en passant par le devant de la cuisse.

La lombalgie chronique peut cacher une dépression

VRAI

Il s'agit **d'une dépression « masquée » qui ne se manifeste pas par les signes psychiques habituels** mais par de vives douleurs musculaires et articulaires.

Les enfants ne souffrent pas de lombalgie

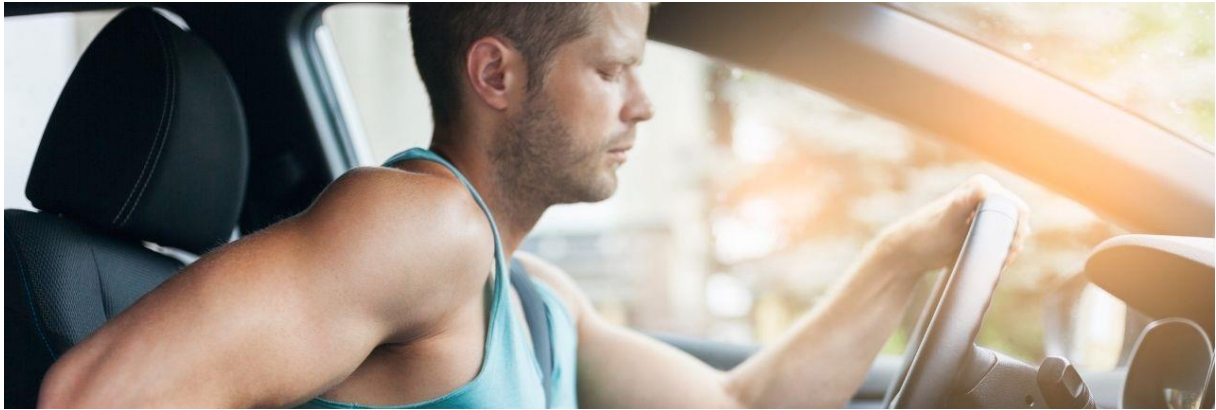
FAUX

A cause d'une croissance rapide, de mauvaises postures ou de la pratique d'un sport à outrance, **les enfants et les adolescents peuvent avoir mal au dos de façon récurrente.** Ne pas hésiter à consulter !

Se faire craquer le dos soulage la douleur

FAUX

Il est déconseillé de se faire craquer le dos, car l'on risque de se faire encore plus mal. Cet exercice est réservé aux professionnels seuls capables d'effectuer correctement cette opération.



ADOPTER LES BONNES POSTURES AU QUOTIDIEN



Voici un panel de bonnes postures à adopter dans la vie quotidienne à différents moments de la journée. Encore une fois, des solutions simples à appliquer pour soulager votre dos et adapter vos habitudes.

Pour prévenir le mal de dos, il est indispensable de changer régulièrement de position, de se lever, de marcher et de s'étirer... Il est également possible de réapprendre à bien faire quelques gestes de tous les jours.

Lorsque je porte un sac à dos

Penser à bien régler les sangles afin que le haut du sac à dos soit à la hauteur des épaules et qu'il soit bien collé à votre dos. Cela permet de répartir la charge.

Lorsque je vide mon lave-vaisselle

Eviter de vous baisser sans plier les jambes, car vous forcez sur les lombaires. L'idéal est de s'accroupir !

Positionnez-vous face à l'objet que vous souhaitez prendre, accroupissez-vous pour l'attraper sans risque puis redressez-vous à l'aide de vos jambes. Surtout ne vous penchez pas jusqu'à terre.

Lorsque vous lisez dans votre lit

Attention à vos cervicales ! Le mieux est d'adopter une position assise avec de gros coussin derrière votre dos.

Lorsque vous cuisinez

Eviter les plans de travail trop bas. La hauteur idéale est au niveau du nombril, sinon privilégiez la position assise ou investissez dans un réhausseur.

Lorsque vous devez porter une charge lourde

Toujours s'accroupir avec le dos bien droit pour pousser avec les cuisses pour se relever, cela évite de forcer sur la colonne.

Lorsque vous êtes en voiture

Il faut bien régler votre siège ! Pas de dossier trop droit, la tête bien sur l'appuie-tête, les bras juste pliés pas trop près du volant. Le plus un petit coussin en bas du dos pour caler les lombaires.

Lorsque vous êtes dans une file d'attente

Surtout ne restez pas totalement immobile en changeant régulièrement de pied d'appui et en essayant de monter sur la pointe des pieds pour faciliter la circulation du sang.

Lorsque vous dormez

Privilégiez la position sur le dos afin de préserver votre cou.

Lorsque vous passez l'aspirateur

Investissez dans un aspirateur avec un manche télescopique pour éviter de courber le dos, et regarder droit devant vous pour soulager vos lombaires.

Lorsque vous travaillez sur votre ordinateur

Pour vous asseoir, prenez appui sur les accoudoirs ou sur vos cuisses avec les deux mains. Une fois assis, votre dos doit reposer sur un dossier et les pieds sur le sol ou un repose-pied.



LES MEDECINES NATURELLES POUR STOPPER LES DOULEURS

S I toutes les indications données auparavant n'ont pas suffisamment atténué vos douleurs, des solutions médicales naturelles existent sans effet secondaire.

Voici un panel non exhaustif pour vous aider à choisir la médecine qui vous siéra le mieux.

La cure thermale



La cure conventionnée, c'est bien sûr 18 jours de soins à base d'eau et de boue thermale, mais c'est aussi une rupture avec le quotidien et une occasion unique de prendre soin de sa santé. La plupart des stations thermales sont situées dans un environnement calme et propice aux activités en extérieur.

Les soins ne se déroulant que sur une demi-journée, ils laissent aux curistes l'occasion de pratiquer des activités physiques douces, de faire des balades en groupe, et plus simplement d'échanger avec d'autres personnes souffrant des mêmes maux.

Les médecins et agents thermaux accompagnent les curistes à chaque étape du séjour : ils sont également là pour apporter des conseils personnalisés, adaptés à chacun, et les aiguiller pour un retour en douceur à domicile. Rares sont les occasions de prendre soin de soi en profondeur. **En cure thermale, cette immersion dans un environnement entièrement tourné vers la santé et le bien-être s'avère souvent particulièrement utile.**

La cure est une vraie opportunité pour délivrer les patients de douleurs rebelles et installées depuis des années, et ainsi de reprendre une vie sociale, voire une activité professionnelle, parfois

abandonnées depuis longtemps. Et cette option dans le parcours de soin paraît d'autant plus pertinente si l'on ajoute que le coût pour la société d'une cure thermale est équivalent à celui d'une journée d'hospitalisation...

La naturopathie



La naturopathie est une discipline qui vise à améliorer le fonctionnement général de notre organisme pour optimiser son capital-santé. Elle s'appuie sur des mesures d'hygiènes de vie qui vont permettre au corps d'utiliser au mieux son énergie vitale, et de relancer si besoin son pouvoir d'auto-guérison.

Elle s'adresse aux personnes en attente d'une vision plus holistique et globale de la santé où chacun pourra être acteur de sa propre qualité de vie. Pour cela, il est nécessaire de connaître un ensemble de techniques et d'outils naturels afin d'être guidés dans cette démarche. Les conseils alimentaires, la définition d'un programme d'activité physique adaptée et de relaxation/gestion du stress sont les trois techniques dites « majeures ».

Les champs d'action de la naturopathie sont très larges et ne se limitent pas seulement au traitement d'une ou de plusieurs pathologies, mais améliorent le fonctionnement global de notre organisme en le détoxifiant notamment. La naturopathie ne traite pas spécifiquement les pathologies en crise aiguë, seul un médecin en médecine allopathique sera habilité à cela. Elle va toutefois agir globalement sur les mécanismes d'auto-guérison et d'immunité par un choix de méthodes naturelles : sudation, hygiène alimentaire, musculation, aromathérapie, phytothérapie...

Gardons à l'esprit que notre organisme est un être vivant, intelligent, possédant ses propres systèmes de défense que la naturopathie va chercher à optimiser.

L'ostéopathie



L'ostéopathie est une médecine non conventionnelle qui repose sur l'idée que des manipulations manuelles du système musculosquelettique et des techniques de relâchement myofascial permettent d'apporter un soulagement dans le domaine du trouble fonctionnel.

Le "mal de dos" est traité par de nombreuses spécialités médicales ou paramédicales : rhumatologues, vertébrothérapeutes, kinésithérapeutes. **L'approche thérapeutique de cette affection par l'ostéopathie est différente par le concept et spécifique par les techniques utilisées.**

L'ostéopathe va considérer dans la majorité des cas ce symptôme comme la conséquence d'une suite adaptative plus ou moins complexe. Par exemple, une douleur dorsale peut être liée à des maux d'estomac ou à une dysfonction de la vésicule biliaire.

L'ostéopathe utilise également une gamme d'outils thérapeutiques allant de la manipulation vertébrale aux techniques viscérales et crâniennes.

Ainsi, il ne faudra pas s'étonner de consulter pour le bas du dos et d'être soulagé par la correction ostéopathique d'un pied ou d'un estomac. Nos habitudes gestuelles, nos obligations professionnelles, les stress du quotidien, l'ergonomie de notre mobilier, une mauvaise alimentation, sont autant de causes de douleurs vertébrales.



LES SPORTS ET ACTIVITES RECOMMANDES



Comme évoqué précédemment, ce n'est parce que l'on a mal qu'il ne faut plus bouger... Au contraire ! La pratique d'une activité physique régulière est fortement recommandée. A vous de trouver parmi notre liste le sport qui vous convient le mieux.

L'activité physique permet de faire bouger le dos en étirant et en renforçant les muscles, en mobilisant les articulations et empêche le mal de dos de s'installer. Elle permet aussi d'améliorer sa condition physique générale et prévient les lombalgies récidivantes ou chroniques.

Le Yoga

Pour tout savoir sur le yoga, nous vous invitons à découvrir notre grand dossier santé qui lui est consacré.

La méditation



C'est l'occasion d'écouter les podcasts du Club bien-être !
Le terme méditation (du latin meditatio) désigne une pratique mentale qui consiste généralement en une attention portée sur un certain objet, au niveau de la pensée, des émotions, du corps.

Cette pratique peut chercher à produire une paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés, l'apaisement progressif du mental ou encore une simple relaxation.

Certaines techniques de méditation, telles que la pleine conscience peuvent être utilisées dans un cadre thérapeutique.

La natation



La natation est excellente pour les problèmes de dos car c'est un sport non violent pour les articulations et qui se pratique en quasi-apesanteur. Il faut cependant faire attention à la nage que vous pratiquez.

Si la natation est le sport idéal en cas de lombalgie, ce n'est pas le cas de tous les types de nage. Oubliez le papillon car c'est une nage qui creuse le dos et demande une musculature importante pour le nager correctement. La brasse avec la tête hors de l'eau est aussi à proscrire car elle cambre votre dos. La brasse dite « coulée » peut se pratiquer à condition de bien la maîtriser. N'hésitez pas à demander conseil auprès d'un maître-nageur. Le crawl se nage dans le prolongement du corps mais il n'est pas toujours recommandé car au moment de respirer, le nageur

effectue une légère rotation du dos. Le dos crawlé est la nage idéale car il fait travailler la musculature dorsale, favorise le développement du thorax et corrige la courbure de votre dos. De plus, en dos crawlé, le nageur ne rencontre aucun problème de respiration. Pour soulager encore plus votre dos, vous pouvez nager avec un pull-buoy (petit accessoire en mousse polyéthylène ultraléger en forme de huit) entre les jambes pour réduire encore davantage la cambrure.

La marche nordique



C'est un bon sport d'endurance qui peut être pratiqué par tout le monde. Il mobilise l'ensemble des muscles, mais attention à bien choisir et régler ses bâtons et s'équiper de bonnes chaussures.

Fondée sur l'endurance, la marche nordique est un sport complet aux vertus multiples. Elle mobilise toutes les articulations : cheville, genoux, hanches, dos et épaules. Elle tonifie les muscles des jambes et du dos et les renforce. Elle améliore le retour veineux, diminue les risques d'œdèmes. La fragilité osseuse (ostéoporose) est freinée. En plus de muscler vos jambes, la marche améliore l'équilibre.

Avec la marche, je protège mon cœur ! On a tendance à l'oublier mais le cœur est un muscle ! Avec l'aide des poumons il distribue l'oxygène dans tout le corps et notamment aux muscles. Bien dosé,

la marche entraîne le cœur. Plus il se muscle, moins il fatigue. En pratique, plus votre cœur est entraîné, moins vous êtes essoufflé.

Cette activité est adaptée à tous : marcher c'est mettre un pied devant l'autre. Malheureusement, dans certains cas, marcher peut devenir douloureux pour les genoux (gonarthrose), pour le dos

(lombalgie chronique) ou peut créer un essoufflement très important. Dans ces cas-là il ne faut pas arrêter la marche mais l'adapter.

La méthode Pilates



La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. **Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.**

Le Pilates se pratique sur tapis et cette pratique ressemble à certaines postures de Yoga ou de danse barre au sol. Les séances se font en cours collectif ou individuel. L'instructeur de Pilates utilise des accessoires tels que les ballons ou les bandes élastiques, pour rendre le cours plus ludique ou ajouter de la difficulté à certains exercices.

CONCLUSION : PLUS JAMAIS MAL AU DOS !

Notre dossier n'est pas exhaustif, et ne remplace une consultation médicale en cas de vives douleurs, mais il vous donne de nombreuses clés pour améliorer votre vie quotidienne et vos souffrances lombaires.

Ce qu'il faut retenir en priorité :

- Bougez, c'est essentiel
- Employez les bonnes postures
- Adoptez une meilleure hygiène de vie.
- Apprenez à aimer et à respecter votre corps.
- Détendez-vous !

La société actuelle nous a tous façonné à vivre dans l'efficacité et la rapidité. Le dernier conseil est très simple : prendre le temps !

- Le temps de respirer et d'oxygéner ses cellules : marcher, se relaxer, faire du sport, pratiquer des loisirs...
- Le temps de manger et de préparer ses repas : choisir ses produits, penser les menus, partager du bon temps à table, prendre du plaisir à déguster un bon repas fait maison, mastiquer ...
- Le temps pour soi : lâcher-prise, se détendre, prendre l'air, bouquiner...

