

DORSALGIES

Préserver son dos, cela se gère au quotidien



Au travail comme à la maison, le rachis est souvent sollicité. Ce terme ne désigne rien d'autre que notre colonne vertébrale. Une structure osseuse

constituée de 33 vertèbres superposées. Elle s'étend de la base du crâne au bassin et entoure la moelle épinière. Adopter au quotidien des positions correctes est la meilleure façon de s'épargner des souffrances dorsales et cervicales. Que l'on soit assis, couché ou debout ; actif ou inactif.

Dominique WAUTHY

P RINCIPÉ général pour épargner votre dos : la bonne posture est celle qui est à la fois la plus économique en énergie et la plus stable. Un longiligne ne se tiendra de toute manière jamais comme une personne trapue. Si vous êtes debout avec le journal ouvert pour lire, pas facile j'en conviens, évitez de vous appuyer sur une hanche. Idéalement, la résistance et l'inertie du squelette doivent

suffire à maintenir la posture de manière à solliciter le moins possible les muscles dorsaux ou abdominaux.

Si vous lisez ces lignes assis, vérifiez bien que vous n'êtes pas assis de travers sur le bord de la chaise. Rappelez-vous combien vous étiez bien installé sur les vieux bancs étroits et inclinés de votre école. On a aujourd'hui malheureusement remplacé la plupart de ces pupitres par des ta-

bles horizontales qui forcent l'enfant à se pencher anormalement pour lire ou écrire. Dans la vie quotidienne, le dos doit rester droit le plus souvent possible pour économiser au maximum le travail des muscles dorsaux.

« Un mal de dos est encore plus douloureux lorsqu'on est stressé, préoccupé ou mal dans sa peau », explique le Dr Philippe Guidon, médecin



• Choisir d'emblée une posture correcte est le meilleur garant de l'état du dos. Se tenir correctement c'est faire en sorte que la pression exercée sur la colonne soit équitablement répartie entre les articulations.

spécialiste en chirurgie orthopédique et ostéopathe.

En position assise, le dos doit être appuyé au dossier, les fesses bien au fond de la chaise, les pieds posés à plat, jambes non croisées. Il n'existe pas de siège ou fauteuil idéal ; dans tous les cas, ne le prenez pas trop bas. Plus le siège est bas et mou, plus les contraintes sont fortes pour ajuster, sans la participation des cuisses, la position du dos à celle du bassin. Choisissez vos sièges en fonction de votre morphologie, et au besoin, ajoutez un coussin sous les fesses. Utilisez les accoudoirs pour vous asseoir.

Dans la rue mesdames, mettez bien votre sac en ban-

doulière ; croisez-le en diagonale en passant la lanière par-dessus votre tête.

DÉCHARGEZ LES COURSES

Quand vous chargez vos courses dans le coffre de votre véhicule, soulever d'abord l'objet du Caddie. Mettez-le contre vous, puis tournez les pieds et déposez-le.

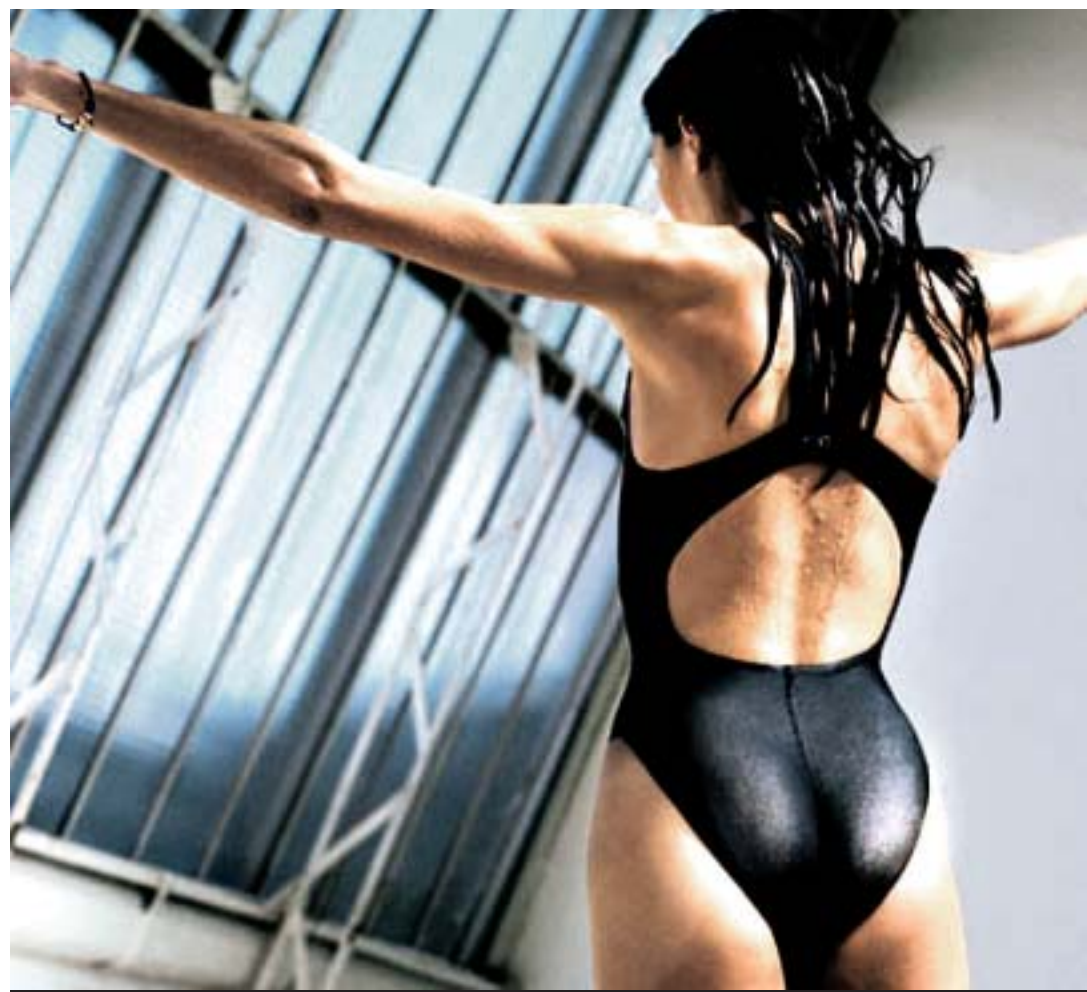
« En décomposant ainsi le geste, on se fatigue moins et on évite de léser la charnière thoraco-lombaire. C'est important d'y penser à chaque fois que l'on soulève un objet un peu lourd. La barre lombaire est un motif fréquent de consultation »

Lorsque vous dormez, la meilleure position est celle qui ne provoque ni courbatures, ni douleur au réveil. Les sommiers et matelas qui se creusent sous votre poids sont les ennemis de votre dos. Si votre sommier ne répond plus, placez une planche sous le matelas, ou placez votre matelas directement au sol !

L'idéal est de dormir à plat sur les dos (et non sur le ventre), ou sur le côté. La tête (non tournée) doit être calée dans l'axe du dos, sans être surélevée par des oreillers encombrants. Lorsque votre état vous empêche de dormir à plat (fin de grossesse, problèmes digestifs ou cardiaques), il est préférable de s'adosser à un grand oreiller qui déborde des omoplates et soutient les épaules. Le traversin est déconseillé car il plie trop le cou.

« L'activité en général est excellente pour le dos. « Toutes les études montrent que la meilleure façon de se débarrasser rapidement d'un mal de dos est de poursuivre une activité musculaire, dans la mesure où elle n'est pas violente et n'implique pas le port de poids trop lourds. Il ne faut donc pas rester allongé, cela inhibe le fonctionnement des muscles ».

Si vous exercez un métier



• Certains exercices peuvent soulager les douleurs dorsales ou les aggraver. Il convient donc d'être prudent dans le choix de votre activité sportive et dans sa pratique. Mettez votre dos au repos pendant au moins 48 h après un effort violent. Le muscle a besoin de temps pour reconstituer ses réserves énergétiques de glycogène. Alternance des exercices doux, des étirements, avec de la natation, du vélo.



• La surcharge pondérale a des effets néfastes sur le dos, notamment la charge imposée aux articulations des hanches et de la région lombaire. Nécessitant davantage d'effort, elle accélère leur usure, générant l'apparition précoce d'arthrose et rendant le dos vulnérable (tours de reins et problèmes de disques).

Des semelles qui soulagent

Les orthèses plantaires, plus couramment appelées semelles orthopédiques, sont recommandées dans certains cas de mal de dos. Thermomoulées, elles sont fabriquées par des podologues. Il ne faut pas les confondre avec les semelles amortissantes vendues en pharmacie et en magasin de sport. Attention aussi à l'emploi non contrôlé de talonnettes.

- Chez les patients qui pratiquent régulièrement la course à pied et qui présentent une usure des disques intervertébraux ou une arthrose lombaire basse importante. Les orthèses en matériau d'amortissement permettent d'atténuer l'ébranlement rachidien lors de l'impact des talons au sol.

- En cas d'anomalie de longueur des jambes, le port d'une semelle de compensation sous le membre le plus court est parfois bénéfique.

- En cas de pieds creux (creusement excessif de la voûte plantaire augmentant la tension des muscles lombaires), les semelles orthopédiques sont indiquées si la douleur est surtout musculaire.

de force, prudence. Le port d'un corset est recommandé en cas de douleur aiguë ou chronique. Cet appareillage adapté à l'âge, au mode de vie et à la morphologie du patient agit en associant plusieurs mécanismes. Il étire et redresse le rachis. Au travail, il faut soit adapter vos positions au matériel existant ou adapter le matériel à vos besoins. Cela s'appelle l'ergonomie.

« Enfin, sachez que les relations sexuelles délivrent des endorphines ayant un effet euphorisant, calmant et relaxant », conclut le spécialiste.

Dr Philippe Guidon, « Mal de dos », édition Larousse - Guides santé. Prix : 9,50 €.

EFFETS DU VIEILLISSEMENT

Riche jus de baies noires

L E JUS de baies d'Aronia est peu connu chez nous. Dommage, ce puissant antioxydant, hypoglycémiant naturel, régulateur de la tension artérielle, semble efficace pour contrer les effets du vieillissement. Ces baies noires violacées se mangent aussi cuisinées comme des airelles et présentent, selon les études scientifiques d'indéniables effets positifs pour notre santé et notre beauté : combat contre les responsables du vieillissement cellulaire, protection des parois des vaisseaux sanguins, conservation des capacités mentales malgré l'âge...

C'est d'abord sa richesse exceptionnelle en anthocyanes, puissants antiradicaux libres, les grands responsables du vieillissement, qui séduisent dans ce jus. Ce point est très important, car les antioxydants neutralisent les radicaux libres, ces produits inutiles du métabolisme, qui endommagent les cellules et les molécules d'ADN et peuvent provoquer le cancer. Ils font obstacles aux substances cancérogènes de l'environnement, protègent contre les maladies cardio-vasculaires en maintenant la perméabilité vasculaire, combattent les dommages de la peau causés par le soleil et peuvent contre-carrer les effets de la maladie d'Alzheimer et d'autres troubles associés au vieillissement, vasculaires : atteinte de petits et gros vaisseaux pouvant entraîner jusqu'à l'ampputation...

La myrtille est aussi une source d'anthocyanes, mais la concentration en anthocya-



• Les pigments bleu foncé du jus d'Aronia pourraient contribuer de manière significative à la santé physique et au bien-être de chacun. En effet, l'Aronia melanocarpa contient plus d'anti-oxydants que la plupart des jus de fruits ou de légumes commercialisés. Or, une étude constate en effet que sur 150 flavonoïdes, ce sont les anthocyanines qui ont la plus forte capacité antioxydante.

nes de l'aronia est de 1 000 mg par 100 grammes. Soit, selon les analyses scientifiques, bien supérieure à celle des autres fruits, même de la myrtille (450 mg environ) généralement étudiée comme étant la plus riche.

Une étude menée sur des personnes diabétiques (de type 1 et 2) prouve que ce jus a aussi un effet régulateur du taux de sucre dans le sang. De plus, il lutte contre les conséquences du diabète liées à la porosité des vaisseaux sanguins comme la rétinopathie, les bords de doigts qui s'engourdissent,...

sur la santé. En effet, on sait que la vitamine P possède une action sur la perméabilité des cellules, permet à la vitamine PP (acide nicotinique) d'être plus active. Elle possède une action anti-hémorragique, stimule la circulation sanguine et fortifie les vaisseaux capillaires, est anti-oxydante et renforce l'action de la vitamine C.

Le Jus d'Aronia est en vente en brisque d'1 en pharmacie, magasins diététiques et bio au prix de 9,90 €. www.foreverline.com Pour en savoir plus sur le diabète, l'aronia, les baies... : www.diabete-abd.be www.santeguerir.fr www.passeportsante.net www.de.wikipedia.org www.doctissimo.fr www.tous-les-fruits.com www.britannica.com

TREKKING SCHOOL

Boussole et promenade

V OUS aimez la nature et les promenades. Profitez d'un week-end avec un guide de randonnée professionnel. Vous apprendrez à utiliser des cartes de randonnée lors de deux journées avec pique-nique. Logement dans un bâtiment ardennais cosy en lisière de forêt ; 3 chambres de 6 personnes avec une salle de bain par chambre. Deux nuitées en pension complète. Cuisine en groupe le samedi soir



• Arrêtez le temps, délaïssez le luxe et optez pour un mode de vie primitif et les joies du feu de camp.

ne à - 40 %). Deux nuitées en pension complète.

cap.bohan@skynet.be 061/500 547 www.capbohan.be

LECTURE

La sagesse des constellations familiales

L ES CONSTELLATIONS familiales (la photo de famille où chacun prend sa place) connaissent un succès de plus en plus grand. Elles donnent à chacun la possibilité de se connaître à travers le champ énergétique de sa famille, en considération de ses gènes, de ses croyances, de ses modèles de comportement et de son histoire dans l'espace et dans le temps. Ce champ familial limite ou sublime notre capacité à être heureux et libres de nos choix, à accomplir nos buts, à maintenir des relations agréables, à être en bonne santé ou non. Les constellations familiales donnent la possibilité de comprendre ces schémas conscients ou inconscients.



• Joy Manne, « Les constellations familiales, intégrer la sagesse des constellations familiales dans sa vie quotidienne », Jouvence, 4,90 €.

A L'AGENDA DES CONFERENCES

● À l'écoute de soi, à l'écoute de l'autre. 15/11 20 h par I. Leplang, thérapeute. La table d'Isis, 352 rue Vanderkindere 1180 Bxl. 02/347 45 77.

● Le meilleur de soi. 15/11 20 h par Guy Corneau. Centre Culturel de Woluwe-St-Pierre, av. Thielemans 93 1150 Bxl. 067/84 43 94.

● Écouter, comprendre, accepter. 17/11 20 h par Pierre Catelin. Imagine av. Camille Joset, 15 1040 Bxl. 02/736 31 38.

● Développer son intuition et sa créativité. 22/11 20 h par I. Leplang, thérapeute. La Table d'Isis, 352 rue Vanderkindere 1180 Bxl. 02/347 45 77.

● L'art du conflit créateur. 23/11 20 h par Jean-François Berry, formateur en décodage biologique. Alfalfa, rue du Ham 143 1180 Bxl. 010/88 99 60.

● Produits d'entretien : attention danger. 24/11 20 h par François Jadoul, biologiste. Verte Voie, 13 à 4890 Thimister. 087/44 65 05.

● Équilibrer les énergies pour vivre autrement. 14/11 par Christian Ameye. Centre Lokre, place Beaudouin 1er - 1490 Court-St-Etienne. 010/61 86 16.

● Cuisine santé : les cuissons douces. 16/11 19 h-21 h 30. Taty Lauwers à Enghien. 067/84 11 22.

● Cuisine santé : pour qui sonne le gras ? 23/11, 30/11 19 h 30-22 h 30. Taty Lauwers. Nivelles (23/11) Enghien (30/11). 067/84 11 22.

● La Numérologie humaniste. 25/11 19 h 30 par Valé-

rie Besnard. Fondation Wallonne, Verte Voie, 20 1348 Louvain-la-Neuve. 0479/68 69 26.

● Conscience de manque ou d'abondance ? 15/11 20 h par Ananda Meyers, psychothérapeute. Salle L'amirauté à Tilff. 04/351 74 85.

● Ma cuisine intérieure : relation à la nourriture.



24/11 19 h par Michel Gillain, gestalt-thérapeute à Neuville. 04/371 35 73.

● Créer sa joie de vivre et sa liberté intérieure. 25/11 20 h par Graziella Altobelli et JC. Amighetti. Espace création, à 4102 Ougrée. 04/337 79 05.

● Guerre et paix dans le couple. 25/11 20 h par Thomas d'Ansembourg. Centre St François de Sales, rue Jacob Makoy, 34 4000 Liège. 067/84 43 94.

● Tarot initiatique. 15/11 19 h 30 Séance d'info avec Yann Gatora. Rochefort. 084/34 57 65.

● Lâcher-prise, c'est vite dit. 17/11 20 h par Baudouin Labrique, psychothérapeute. Maison de l'écologie (Namur) 081/22 76 47.

● Devenir créateur de son destin. 24/11 19 h 30 Séance d'info avec Yann Gatora. Lieu : Rochefort. 084/345 765.

● Psycho-énergétique. 24/11 20 h par Dimitri Bernard. Maison de l'écologie (Namur) 081/22 76 47.