Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 32

Artikel: Les indispensables pour soulager votre dos
Autor: J.-M.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831466

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les indispensables

Crac! Une mauvaise posture, un effort mal dosé et la punition est immédiate: une

Dans le monde, quatre individus sur cinq en souffrent un jour ou l'autre. La Ligue suisse contre le rhumatisme estime que 1,4 million de personnes sont victimes chaque année en Suisse de ce qu'on appelle le mal de dos. Elles sont souvent incapables de travailler, d'aller à l'école ou de faire le ménage. Traduit en termes d'économie, ce fléau induit 10 millions de jours d'absence. En cause, principalement, le manque d'activité physique, une activité qui reste d'ailleurs la meilleure des préventions. Ainsi, 40% de la

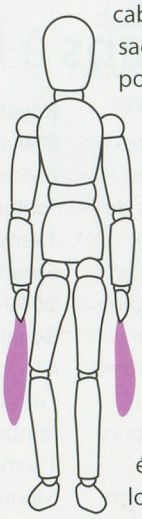
Faire **ses courses**

L'erreur classique consiste à tirer son caddie (ou sa valise) derrière soi en le tenant par une main. Rassurez-vous, tout le monde fait faux. Il est recommandé au contraire de le pousser devant soi, les deux mains sur la barre afin d'éviter la rotation du buste. Ainsi, la charge et le corps restent dans le même axe.

Illustrations: J. Pahud

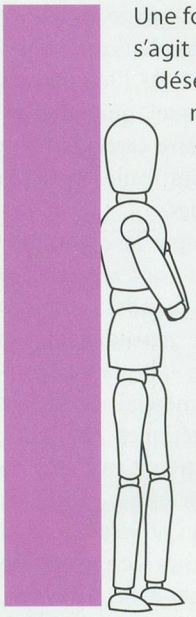
Porter un sac

Quand on n'a pas de caddie, il ne reste plus qu'à ramener ses courses à la maison avec un bon vieux cabas. Ou plutôt deux sacs afin de répartir le poids. Un déséquilibre a souvent pour conséquence des contractures, voire à terme des rétractations musculaires sur le côté qui force. Enfin et c'est important, il faut porter les sacs le plus près possible du corps (plus on écarte, plus c'est lourd).



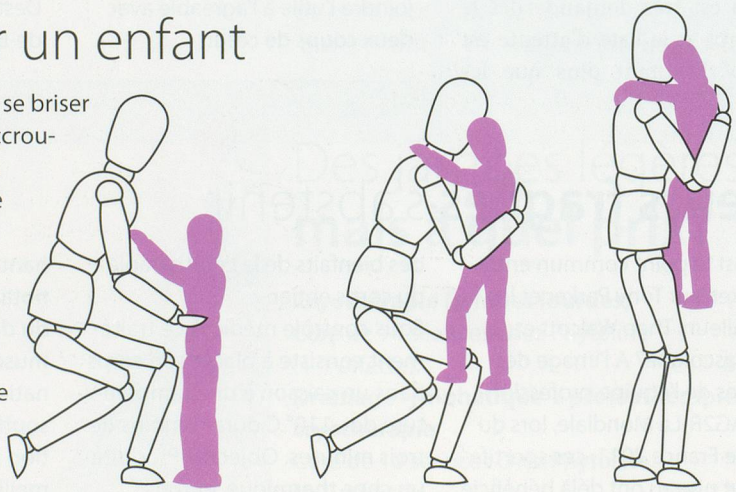
Dans **le bus**

Une fois encore, il s'agit d'éviter tout déséquilibre, notamment en désaxant le bassin. Bref, il faut s'appuyer contre une paroi ou, si on est à deux, se mettre dos à dos, les pieds légèrement posés en pente.



Courir pour rattraper un enfant

Un des pièges les plus classiques pour qui veut se briser les reins. Attention à courir doucement et à s'accroupir, le dos droit, dès que l'on peut saisir l'enfant. Deuxième difficulté, une fois à genoux, il faut le relever dans les bras avec la force des jambes et des abdominaux. Surtout donc, éviter de se pencher en avant en le saisissant, car l'élan ajouté au poids de votre petits-fils ou petite-fille, exercerait une grosse pression sur votre dos. En clair, il ne faut pas se laisser aller à suivre son réflexe, mais faire chaque geste posément sans brusquerie, sinon c'est la catastrophe presque à coup sûr.



pour soulager votre dos

douleur lancinante. Quelques astuces pour s'épargner au maximum.

population n'atteint pas les 60 minutes recommandées quotidiennement. En plus de la marche ou du *nordic walking*, les spécialistes recommandent aussi quelques postures toutes simples à pratiquer au quotidien et qui permettent de parer à pas mal d'attaques sournoises. D'abord, il faut penser à exécuter ces mouvements sans brusquerie excessive et si possible en gardant toujours la colonne vertébrale droite. Plus facile à dire qu'à faire? Essayez, vous serez surpris par la pertinence de ces conseils et le résultat.

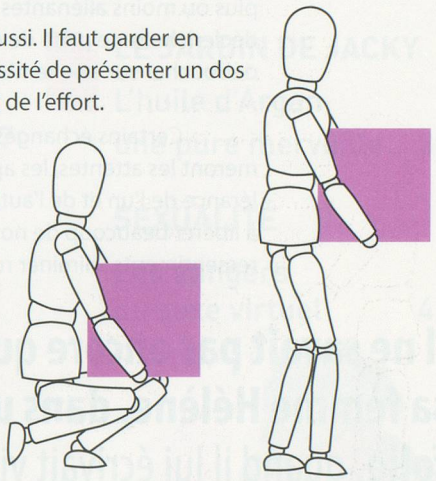
J.-M. R.

Travailler **au bureau**

Sur un ordinateur ou avec une bonne vieille machine à écrire, la consigne est la même. Il s'agit de trouver la bonne posture à la verticale, le dos droit, les pieds à plat sur le sol et ne pas hésiter à bouger d'une fesse à l'autre et d'avant en arrière pour être bien installé sur le bassin. Prenez garde à vous lever toutes les heures pour éviter de créer des tensions. Enfin, il est bon de se pencher de temps en temps comme si on cherchait un objet par terre et ensuite remonter doucement, tout en tirant sur ses muscles.

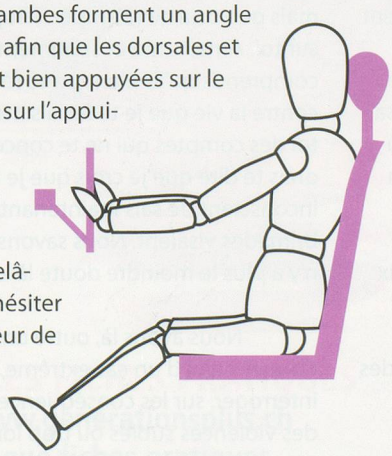
Ramasser un objet sur le sol

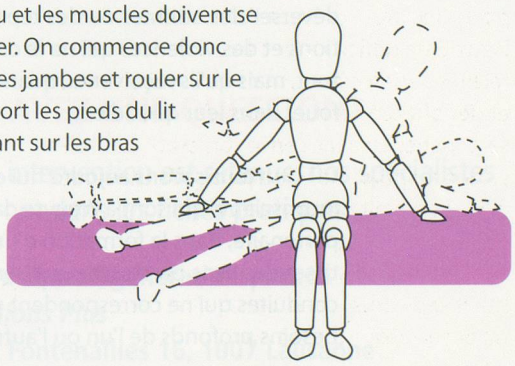
Un classique là aussi. Il faut garder en mémoire la nécessité de présenter un dos droit au moment de l'effort. On se plie donc sur les jambes, le dos courbé au minimum. En se redressant, on le déroule doucement, vertèbre après vertèbre, pour empêcher toute déchirure.



Conduire **à l'aise**

Commencer par le début, à savoir régler son siège afin que le tronc et les jambes forment un angle de 115 degrés, cela afin que les dorsales et les lombaires soient bien appuyées sur le siège, la tête posée sur l'appui-tête. Pour les longs trajets, les accoudoirs soulagent les trapèzes et aident les cervicales à se relâcher. Enfin, ne pas hésiter à utiliser le régulateur de vitesse qui permet à la jambe droite de se reposer.



Se lever du lit et du bon pied

Au réveil, le corps est froid. Allongée, la colonne vertébrale a en principe récupéré 10% de sa hauteur. Mais en se levant, les disques intervertébraux se tassent à nouveau et les muscles doivent se remobiliser. On commence donc par plier les jambes et rouler sur le côté. On sort les pieds du lit en poussant sur les bras et en s'asseyant naturellement.