

# Bon à savoir

## Pour tourner le dos à la douleur

Vous trouverez dans cette double page des liens utiles, des adresses, des idées de lectures et des citations sur le thème du dos. Gardez votre colonne vertébrale en bonne santé, elle vous le rendra. Et pour savoir comment faire, suivez le guide.

### 12 conseils pour avoir un bon dos

- 1 Détendre les épaules:** assis sur une chaise, laissez pendre vos bras sur les côtés. Haussez les épaules jusqu'aux oreilles, relâchez et détendez-vous.
- 2 Au bureau:** la position assise optimale consiste à garder les chevilles, genoux, hanches et coudes à angle droit, le dos droit et calé contre le dossier de la chaise. Levez-vous régulièrement.
- 3 Devant un écran:** le haut de l'écran doit se trouver entre cinq et dix centimètres au-dessous du niveau des yeux en position assise.
- 4 En voiture:** tenez-vous droit. Pour éviter le dos courbé, pas de housse de siège capitonnée. Faites des pauses régulières, dégourdissez-vous le dos et les jambes.
- 5 Debout:** tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur du bassin. Relâchez les épaules, laissez vos bras pendre le long du corps. Redressez la tête comme si un fil invisible la tirait et étirez-vous de toute votre taille.
- 6 Soulever:** descendez dans les genoux et soulevez la charge avec les deux mains près du corps.
- 7 Porter:** répartissez la charge sur les deux côtés. Préférez deux sacs plus légers qu'un lourd.
- 8 Linge:** posez le panier à linge en hauteur, ne vous penchez pas constamment pour suspendre le linge. Ne mettez pas trop la tête en arrière, n'étirez pas votre colonne cervicale. Réglez votre planche à repasser à hauteur du bassin.
- 9 Jardinage:** faites des exercices d'étirement avant de commencer. Ne restez pas trop longtemps en position courbée.
- 10 Exercice:** allongez-vous sur le dos, les jambes à angle droit, par exemple sur un canapé. Bras tendus, paume des mains vers le sol.
- 11 Exercice:** en position latérale, repliez la jambe du dessus et tendez celle du dessous. Gardez cette position pendant quelques minutes.
- 12 Exercice:** s'enrouler et s'étirer: enroulez la tête, étirez les bras vers l'avant, doigts entrelacés, en poussant les paumes des mains vers l'extérieur.

Source: Ligue suisse contre le rhumatisme

### Liens

[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose des informations et des conseils pour prévenir ou guérir le mal de dos.

[www.lombalgie.fr](http://www.lombalgie.fr)

Site d'information sur la lombalgie destiné aux patients et aux professionnels de santé.



### Dos argenté

A l'âge de 12 ans, la fourrure des gorilles mâles passe du noir au gris argenté. Un mâle à dos d'argent mesure en moyenne 1,70 mètre et pèse jusqu'à 230 kilos. Les dos argentés sont les chefs d'un grand groupe familial et s'entourent d'autant de femelles que possible. S'ils se sentent menacés, ils

utilisent les moyens d'intimidation classiques: ils font la démonstration de leur force physique, montrent les dents, ont le regard fixe, poussent des cris aigus et se frappent la poitrine, projettent des branches et simulent – généralement – l'attaque.



## Citations

Dos tourné, langage changé.  
Proverbe malais

Si perçante soit la vue, on ne se voit jamais de dos.  
Proverbe chinois

Ce n'est pas en tournant le dos aux choses  
qu'on leur fait face.  
Pierre Dac

Porter la liberté est la seule charge qui redresse  
bien le dos.  
Patrick Chamoiseau

L'expérience est une lanterne que l'on a accrochée  
dans le dos et qui n'éclaire que le chemin parcouru.  
Confucius

## Le bon matelas au camping

Dormir sur un tapis de sol dans une tente, c'est non seulement mal dormir, mais se réveiller bien souvent avec un mal de dos. Or un bon matelas doit soulager les points de pression lorsqu'on est allongé. Les matelas pneumatiques ne sont guère mieux car ils perdent souvent de l'air et deviennent trop mous. Résultat: la colonne vertébrale est cambrée pendant le sommeil. Les orthopédistes recommandent les tapis de sol autogonflants d'au moins six centimètres d'épaisseur. Ils sont faits en mousse qui se remplit d'air lorsque la soupape est ouverte.



## A lire

### Stop au mal de dos.

Gilles Mondolini. Editions Solar, 2015,  
env. CHF 14.-. ISBN 978-2-263067-93-8



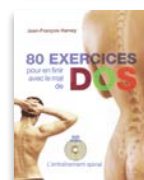
### L'entraînement spinal (+DVD).

Jean-François Harvey. Editions de l'Homme, 2012,  
env. CHF 46.-. ISBN 978-2-761931-13-7



### 80 exercices pour en finir avec le mal de dos (+DVD).

Jean-François Harvey. Editions de l'Homme, 2014,  
env. CHF 37.-. ISBN 978-2-853274-83-8



### En finir avec le mal de dos.

François Stévignon. Editions Pocket, 2015,  
env. CHF 14.-. ISBN 978-2-266247-50-3



## Publication

Publication gratuite de la Ligue suisse contre le rhumatisme: «**Votre dos – pensez-y!**» avec 14 exercices et positions relaxantes à lire et à commander (numéro d'article F1030), sous forme de dépliant ou de pdf à télécharger sous [www.rheumaliga-shop.ch/fr/publikationen/ruckenschmerzen/f1030-votre-dos-pensez-y.html](http://www.rheumaliga-shop.ch/fr/publikationen/ruckenschmerzen/f1030-votre-dos-pensez-y.html)



## Active Backademy

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose des formations régionales pour le dos. Si vous avez souvent mal au dos, vous trouverez une aide compétente à l'«Active Backademy». L'entraînement cible la posture droite, la prise de conscience de son corps, la coordination, l'équilibre, la force et l'endurance. Il y a également des astuces pour un «quotidien qui ménage le dos».