

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 56

**Artikel:** Comment en finir avec le mal de dos  
**Autor:** Weigand, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831267>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.04.2025

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

# Comment en finir

Les lombalgies communes sont le problème de santé numéro un en Suisse. Prises en

**N**on, le mal de dos n'est pas une fatalité due à l'âge. «L'arthrose et l'usure des disques sont souvent inéluctables, mais c'est surtout le mauvais usage prolongé de la colonne vertébrale, en négligeant ses limites, qui provoque les douleurs dorsales», note Jean-Denis Patet, neurochirurgien et spécialiste du dos à la Clinique de Genolier.

Surcharges, mauvaises postures debout et assises (voir p. 34), chocs et autres torsions, activités physiques inadaptées ou violentes sont autant de facteurs de risque. Tout comme la sédentarité, une mauvaise alimentation et le surpoids, ainsi que le stress.



**Souvent, les gens banalisent, ne réalisant pas que leur quotidien est altéré...**

Jean-Denis Patet, neurochirurgien

La colonne vertébrale est constamment et fortement sollicitée: se tenir debout la soumet à une charge de 70 kg en moyenne. Assis avec le dos arrondi (avachi), ce poids moyen passe à 120 kg! Le bas de la colonne, la région lombaire, en fait les frais. Elle qui supporte les deux tiers de notre poids et initie 75% des mouvements du tronc. D'où l'importance de se tenir bien droit et d'avoir une bonne musculature de la ceinture abdominale (abdomen et fesses) et aussi des jambes. Cela afin d'éviter de se courber en avant pour se lever ou tirer ou porter des objets. Car sou-

lever une charge de 20 kg en courbant le dos soumet la colonne à un poids de... 340 kg!

Pas étonnant donc que les lombalgies communes (non provoquées par un accident, une maladie, etc.) constituent le problème de dos et de santé le plus fréquent en Suisse, touchant 80% de la population dès 40 ans, et correspondent à 50% des dépenses de santé.

## Les signaux d'alarme

Trois éléments-clés de la colonne sont impliqués dans la lombalgie. D'abord. Les muscles dorsaux, touchés si on se trouve «bloqué» ou que la douleur empêche les efforts (porter, soulever, etc.). Une radiographie permet de déterminer s'il y a également une hernie.

Ensuite, les disques intervertébraux, atteints généralement en cas de sciatique (douleur irradiant dans la jambe). Et pour finir, les articulations intervertébrales, dont

l'atteinte provoque une limitation des mouvements, voire un blocage du dos.

«Si un tel problème perdure ou se répète, et gêne dans son quotidien, il faut consulter son généraliste», avise le D<sup>r</sup> Patet. Le diagnostic est simple à poser. Dans 85% des cas, la cause de la lombalgie est mécanique, sans autre atteinte, et on ne détecte donc rien par des

# avec le mal de dos

charge au plus vite, elles se soignent facilement, sans chirurgie. Explications.

examens, telles les radiographies. Ces lombalgies nécessitent rarement une intervention chirurgicale.

## A traiter au plus vite

Prise en charge assez tôt (dans les six semaines), la lombalgie commune se soigne facilement. Si le mal est déjà chronique (dès douze semaines de douleurs), la guérison sera plus longue. Alors, un bilan médical complet permet de détecter d'éventuelles atteintes organiques.

«Souvent, les gens banalisent, ne réalisant pas que leur quotidien est altéré: ils ne sortent plus, craignent tout effort, leur humeur s'assombrit, la douleur les épuise avec des retombées sur la vie professionnelle, sociale et familiale.» Non traitées, les lombalgies peuvent aussi avoir de graves séquelles neurologiques, osseuses et articulaires.

En général, des antalgiques, des anti-inflammatoires et des relaxants musculaires remédient à la douleur, jusqu'à un rétablissement, en quelques semaines. Pour corriger l'origine du mal, il faut bouger – l'immobilité prolongée aggrave le mal! – et renforcer la musculature comme la souplesse. Cela par des séances de physiothérapie, incluant gymnastique, stretching et musculation, à faire chez soi aussi.

Puis le patient, quel que soit son âge, devra adopter d'autres habitudes de vie, intégrant une activité physique régulière adaptée\*, pour prévenir la récurrence.

Ellen Weigand

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose conseils et activités physiques adaptées dans toute la Suisse et des brochures d'exercices gratuites: [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

1, 2, 3 Bougez! Comment garder la forme, Editions Plus.



Quand les douleurs deviennent chroniques et rendent chaque geste du quotidien pénible, le salut passe par son généraliste d'abord, qui, le cas échéant, vous redirigera vers un spécialiste.

## Obstruction du canal lombaire, un trouble à ne pas prendre à la légère

Il marchait voûté par l'âge... En réalité, la personne ainsi décrite souffre peut-être d'une sténose du canal lombaire ou syndrome de la queue de cheval. La maladie dégénérative, due à l'arthrose, touche 2% à 8% de la population et apparaît dès 40 ans. Les dépôts

d'arthrose bouchent le canal lombaire où passent les racines nerveuses de la moelle épinière. Ces nerfs sont alors comprimés, pouvant entraîner de graves troubles neurologiques, voire la paralysie des jambes. Cela débute généralement avec un mal de dos

de longue date qui progresse, notamment dans les jambes. Les principaux symptômes:

- La claudication (à ne pas confondre avec la boiterie): douleur ou faiblesse des jambes en marchant qui oblige à s'arrêter.
- La cyphose: position debout

avec le dos courbé en avant. Le patient est soulagé en se penchant en arrière.

- De très fortes douleurs lombaires le jour, douleurs nocturnes et sensation de lourdeur dans les jambes réduisant la mobilité dans son lit.

Dès lors, il faut consulter son généraliste au plus vite. Il enverra le patient vers un spécialiste, si besoin. «Il faut agir au plus tôt, souligne le D<sup>r</sup> Patet. A défaut, on risque de ne plus pouvoir marcher sans canne ou déambulateur, que le dos reste bloqué courbé en avant, et

de terminer en fauteuil roulant.» Le mal se traite par la décompression canalaire, opération peu invasive, avec un taux de réussite de 80%. «Cette sorte de détartrage du canal contribue à préserver mobilité et qualité de vie, même à un âge avancé.»



### Se lever d'un siège

Pour se lever d'une chaise, mieux vaut utiliser la force des jambes que celle du dos. Les bras croisés, avancez vos fesses sur le bord de l'assise, posez les pieds le plus près possible du siège, serrez les fesses et les abdominaux et penchez votre tronc en avant, en plaçant le poids du corps sur les pieds et en vous soulevant par la force des jambes. Vous pouvez aussi vous aider des bras si la chaise est munie d'accoudoirs ou en prenant appui sur les cuisses avec vos mains.

### Porter les charges en les répartissant

Lorsque vous devez porter plusieurs charges à la fois (cabas, arrosoirs, etc.), répartissez le poids entre vos deux bras et portez-les le plus près possible du corps, sans écarter les bras et en baissant les épaules. Cela soulage votre colonne vertébrale en lui évitant des torsions latérales qui exercent une pression inutile sur les disques intervertébraux, et évite aussi de crispier les épaules.



# Ne pas se casser le dos au quotidien



Photos: Corinne Cuendet

### Sortir du lit sans se tordre

Pour ne pas tordre la colonne vertébrale, ni solliciter inutilement les lombaires, surtout le matin à froid, faites travailler vos bras et jambes, en évitant les mouvements brusques ou rapides. Couché sur le côté au bord du lit, les jambes fléchies, redressez-vous en prenant appui sur le coude et la main posés sur le matelas, en vous aidant également de l'autre main. En vous soulevant ainsi et en gardant le dos droit, sortez vos jambes du lit en les utilisant comme contrepoids pour vous asseoir.



### Soulever et porter un objet lourd/volumineux

Placez-vous face à l'objet, jambes un peu écartées, un pied légèrement en avant. Pliez les jambes (et non pas le dos, à garder droit en serrant fessiers et abdominaux) avec l'objet entre les genoux, saisissez-le bien et remontez-le en expirant avant (risque de hernie!) à la force des jambes et non pas de la taille, sans à-coup. Portez-le près du corps pour réduire la charge sur la colonne et sans le hisser au-dessus de la taille, pour éviter de vous cambrer. La même technique (genoux pliés, dos droit, abdos et fesses serrés) permet de ramasser tous objets.