

mgen\*

# LES MÉMENTOS SANTÉ

mgen\*

# LES MÉMENTOS SANTÉ



**FAITES-VOUS UN DOS DE CHAMPION !**  
Manuel des bonnes postures pour **tous les athlètes du quotidien !**



**RETROUVEZ  
LES BONNES POSTURES**

sur [www.mmmieux.fr](http://www.mmmieux.fr)

**MMMIEUX**  
CONNECTÉ À MA SANTÉ

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, n°775 685 399, MGEN Vie, n°441 922 002, MGEN Fila, n°440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - MGEN Action sanitaire et sociale, n°441 921 913, MGEN Centres de santé, n°477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3, Square Max Hymans - 75748 Paris cedex 15.

www.navigelagency - 00627 - Memento Santé 11 - Octobre 2016 - © Istock - © Photographie : Mamedy Doucara - Contenu éditorial : Dir Santé MGEN



**FAITES LE POINT SUR  
LE MAL  
DE DOS**

**MMMIEUX**  
CONNECTÉ À MA SANTÉ

# LE MAL DE DOS

## De quoi parle-t-on ?

Le mal de dos, aussi appelé « dorsalgie », « lombalgie », « lumbago » ou « tour de rein » est le terme générique de l'ensemble des douleurs situées du bas du cou jusqu'au bassin.

### Chiffres clés<sup>(1)</sup>

- 80 % des Français sont susceptibles d'avoir mal au dos au cours de leur vie
- 5 à 10 % d'entre eux souffriront de douleurs chroniques

### Symptômes

**Cervicalgie** : mal au niveau de la nuque (vertèbres cervicales)

**Dorsalgie** : mal allant de la nuque à la taille (vertèbres dorsales ou thoraciques)

**Lombalgie** : mal au niveau du bas du dos (vertèbres lombaires), nommées « lumbago » lorsque la douleur est aiguë et de cause disco-vertébrale

CATÉGORIE DE DOULEUR	DURÉE
Aiguë	Jusqu'à 4 semaines
Subaiguë	De 4 semaines à 3 mois
Chronique	Plus de 3 mois

### Causes

Toute douleur doit motiver une consultation médicale afin d'éliminer une affection sous-jacente.

Conséquence fréquente : le « lumbago »

- Douleur lombaire, de survenue brutale à l'occasion d'un effort, majorée à la toux, généralement intense mais disparaît en quelques jours avec du repos
- Certaines professions sont exposées : travailleurs manuels, ports de charges lourdes, immobilité prolongée dans une mauvaise position, professeurs des écoles (travail sur ordinateur, trajet en voiture), chocs physiques ou gestes répétitifs

#### Facteurs aggravants

- Manque d'activité physique
- Surpoids
- Stress

### Complications possibles

Le test ci-contre liste toutes les gênes du mal de dos dans la vie quotidienne.

(1) Dossier de l'Assurance maladie. Consultable en ligne : [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr)

(2) « Le mal de dos. Pour faire le Point ». Ministère de la Santé et des Solidarités/Inpes//l'Assurance maladie, 2012.

## ET VOUS ?

### Faites le test

Dans votre quotidien, êtes-vous gêné(e) pour effectuer certaines tâches à cause d'un mal de dos<sup>(2)</sup> ?

Le test ci-dessous vous aide à faire le point. Dans le cas où vous déclareriez une gêne, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Êtes-vous gêné(e) pour :	Non	Oui, un peu	Oui, beaucoup	Je n'y arrive plus / Je ne le fais plus
Rester debout				
Rester assis				
Marcher				
Soulever et porter une charge				
Dormir				
Faire votre toilette ou vous habiller				
Les trajets en voiture				
Les transports en commun				
Votre vie sexuelle				
Votre vie sociale (travail, loisirs, etc.)				

## LES CONSEILS !

### 1. Adapter son environnement

- **Écrans** (ordinateur, télévision) : s'asseoir bien en face, le regard horizontal
- **Literie** : vérifier la fermeté du matelas, son confort, ses dimensions
- **Chaussures** : éviter les talons et les chaussures totalement plates (ex : sandales)
- **Sacs** : répartir idéalement le poids sur les 2 épaules

### 2. Adopter une bonne hygiène de vie

- Limiter le temps passé en position assise prolongée (sédentarité)
- Bien dormir en qualité et en quantité
- Boire régulièrement de l'eau nourrit les disques vertébraux
- Manger équilibré

### 3. Pratiquer une activité physique

- Bouger au moins 30 minutes par jour, dans 4 contextes :**
- Déplacements actifs (marche, vélo...)
  - Au travail (se lever régulièrement, prendre les escaliers...)
  - À domicile (tâches ménagères, jardinage...)
  - Pendant les loisirs (balades, sports...)

### 4. Effectuer des exercices physiques

- **Étirements** :
  - Dos à un mur en levant les bras pour se grandir
  - Position à l'équerre avec les jambes tendues, les bras devant et le dos droit
- **Renforcement musculaire** :
  - À plat ventre, décoller les jambes et la tête
  - Dos à un mur, tenir les jambes en équerre
- **Relaxation** :
  - Dos au sol, jambes fléchies sur une chaise, mains croisées derrière la tête
  - Assis sur les talons, front contre le sol, dos enroulé