

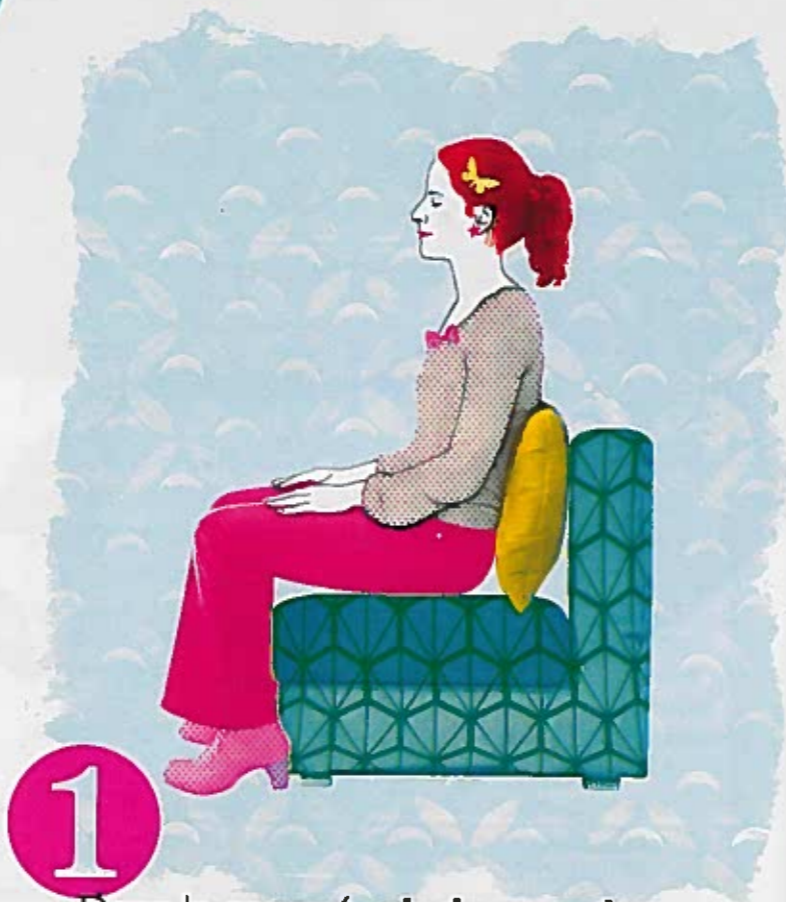
# 10

## réflexes

Lumbago, torticolis et autres contractures sont souvent dus à de mauvaises postures. Il suffit parfois d'adopter les bonnes pour tout résoudre.

par Maureen Diament  
illustrations Camille Baudoin

**B**loquée en passant l'aspirateur ou en soulevant un pack de lait ? C'est la goutte d'eau ! Notre dos a été fragilisé par la répétition de postures inadéquates et n'en peut plus. Nous serions ainsi près de 80 % à nous plaindre de mal au dos de façon ponctuelle ou chronique. Dans le viseur : les longues heures passées devant l'ordi ou en voiture. Et, plus surprenant, les moments de détente. « Lorsqu'on regarde la télé installée dans le canapé, qu'on bouquine au lit, qu'on joue sur notre tablette tactile, on se met automatiquement dans une position confortable mais qui n'est pas pour autant physiologique, affirme François Stévignon, kiné et auteur de *En finir avec le mal de dos* (éd. Kero). Comme on se sent bien, poursuit-il, on ne se rend absolument pas compte que notre colonne vertébrale souffre. A force de répéter ces erreurs, les nerfs à la base de nos vertèbres s'irritent et peuvent créer des douleurs. » Pour éviter d'en arriver là, il suffirait de quelques petits aménagements dans notre environnement.



1

### Dans le canapé, pieds au sol, on cale ses lombaires

C'est le moment préféré de la journée : on rentre enfin à la maison, on enlève nos escarpins et on se laisse glisser dans son canapé moelleux. Les fesses au bord de l'assise, le haut du corps avachi et les pieds posés sur la table basse ou le pouf, on peut souffler. « Le bassin s'arrondit, la nuque tombe, les vertèbres se tassent... On a l'impression de soulager les tensions du dos mais, en réalité, on les aggrave », dénonce François Stévignon.

**La bonne posture :** pour se détendre sans se faire de mal, on se redresse juste un peu, on glisse un oreiller derrière nos lombaires et on laisse nos pieds par terre. Si l'on préfère s'allonger, on cale un coussin entre notre tête et l'accoudoir et on replie les genoux afin d'alléger les tensions au niveau du bassin.

# anti-mal de dos

## 2 Devant la télé, face à face avec le petit écran

Il est un peu tard, on est allongée sur le canapé, sur le flanc, la tête posée sur l'accoudoir, et nos yeux suivent les images défilant sur l'écran... Un vrai supplice pour nos cervicales qui ne sont plus alignées avec le reste de la colonne vertébrale, à cause de la hauteur de l'accoudoir. En plus, nos yeux regardent naturellement droit devant eux. Alors, si la télé n'est pas pile poil face à nous, la nuque doit faire une gymnastique improbable pour s'adapter.

**La bonne posture :** il est indispensable d'avoir les reins calés, la tête soutenue à la bonne hauteur (les yeux servent de repères) et dans le prolongement de la colonne vertébrale. Au besoin, on fait pivoter l'écran et on adapte sa hauteur, on change la télé de place, on tourne son canapé...

4

## Dans les transports, on adopte le coussin pour cervicales

Qu'on profite du trajet pour lire, jouer sur notre téléphone ou plquer un somme, le problème est toujours le même, on penche la tête en avant et on sollicite trop nos cervicales. Avoir un coussin pour soutenir sa nuque (certes pas très glamour) si le trajet est long est indispensable.

**La bonne posture :** on opte pour un coussin assez épais qui maintient notre tête droite sans avoir à faire d'efforts et on place la partie ouverte derrière, surtout pas devant. « Sinon cela ne sert à rien », prévient François Stévignon.

3

## Apéro sur la table basse : on garde le dos droit

Manque d'espace, plateau télé ou apéro entre amis, on a de plus en plus tendance à faire de la table basse et du canapé notre nouvelle salle à manger. Convivial, mais pas hyperpratique, puisqu'on est pliée en deux, et que chaque bouchée nous oblige à faire le gros dos et à baisser la tête.

**La bonne posture :** « L'idéal serait bien sûr de revenir à une vraie table avec des chaises à la bonne hauteur, souligne le kiné, mais si l'on ne veut (ou ne peut) pas, on s'assied sur le bord du canapé, genoux pliés, plante des pieds bien au sol, et on se redresse entre chaque bouchée afin de soulager le dos et la nuque. » Les plus souples peuvent également s'asseoir par terre en demi-lotus, avec le bassin légèrement surélevé à l'aide d'un coussin, le dos droit et relâché.



### La vitamine D... comme dos ?

Une carence en vitamine D accélérerait la déminéralisation du squelette, qui provoque des douleurs lombaires. Pour vérifier cette hypothèse, des chercheurs saoudiens ont donné une supplémentation à des patients qui souffraient du dos sans cause apparente, mais étaient carencés dans ce précieux nutriment. Une fois leur taux de vitamine D revenu dans les normes, la grande majorité d'entre eux s'est sentie soulagée.



**Sciaticque, lumbago ?  
On se bouge en douceur**

Les spécialistes sont unanimes, une douleur même aiguë ne doit pas nous clouer au lit plus de 2/3 jours. Après, il faut se remettre en mouvement. Une petite étude italienne vient de montrer que 5 séances de Pilates par semaine pendant 6 mois améliorent considérablement les douleurs de lumbago. Seule restriction : ne jamais forcer. Idem pour les sciaticques qui peuvent être soulagées par un petit exercice\* : allongée sur un tapis de yoga sur le ventre, on fléchit les bras et on place les mains au niveau des épaules. On soulève le buste en prenant appui sur les coudes. Si la douleur se déplace dans les fessiers, on essaye de tenir cette position 3 mn. Si ce n'est pas le cas, on déplace le buste d'un côté, puis de l'autre. Lorsqu'on trouve une position qui crée une douleur supportable au niveau des fessiers, on la maintient 3 min.  
\* Extrait de « Je ne veux plus avoir mal au dos ! », du Dr Jenny Sutcliffe, éd. Eyrolles.

**5**

**Au bureau, bien dans sa chaise**

Si beaucoup d'entreprises ont fait des efforts pour offrir à leurs salariés des sièges ergonomiques (c'est-à-dire bombés au niveau des lombaires, qui font un creux au niveau du milieu du dos et reviennent légèrement vers l'avant pour soutenir les épaules), encore faut-il bien les utiliser... A éviter à tout prix : s'asseoir au fond de sa chaise et faire le dos rond pour atteindre l'ordi, passer une jambe sous l'autre ou les étendre sous le bureau, ce qui déséquilibre le bassin.

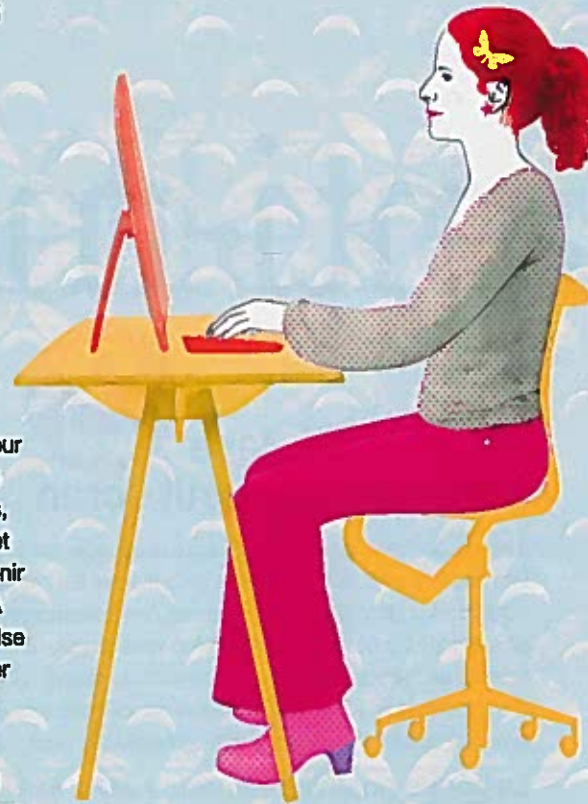
**La bonne posture :** Il y en a deux qui respectent la courbure naturelle de la colonne vertébrale. D'abord, assise au fond du fauteuil, le dos appuyé contre le dossier ou, au contraire, les fesses au bord du siège et le dos droit. Le tout avec les pieds toujours bien au sol. Malgré tous nos efforts, la gravité aidant, on a tendance à se tasser au fur et à mesure que les minutes passent. D'où l'importance de faire des pauses régulières, de se lever, de marcher un peu et s'asseoir correctement à nouveau.

**6**

**Ordinateur : on préserve sa nuque**

Comme pour la télé, nos yeux regardent naturellement droit devant. Si notre écran d'ordinateur est trop bas, notamment lorsqu'on travaille sur un portable, on a tendance à baisser la tête pour que notre regard reste centré.

**La bonne posture :** si l'on a le choix, on opte pour un écran sur pied, facile à régler en hauteur. Sinon, on surélève son portable avec un support adapté et on investit dans un clavier séparé qu'on rapproche suffisamment de nous pour ne pas avoir à se pencher en avant.



**7**

**Dans les embouteillages, on reste active**

Calée au fond du siège, la nuque sur l'appui-tête, les mains à 10 h 10, les coudes légèrement repliés... Tant que ça roule, tout va bien. Mais dès que la circulation ralentit ou s'arrête, on a la fâcheuse habitude de mettre un coude sur la portière, de poser son menton sur une main et de décoller le dos du siège. On se retrouve complètement de travers, et ça peut durer longtemps.

**La bonne posture :** quand ça n'avance pas, on se cale au fond de son siège, le dos droit, mais détendu, mains sur les genoux pour ne pas contracter les épaules inutilement. On peut aussi faire des petits exercices : on bascule le bassin d'avant en arrière pour détendre ses lombaires. On tourne doucement la tête à droite, à gauche, et on monte une épaule après l'autre afin d'assouplir la nuque.

**Irritations de la peau**



Pour un nez\* tout doux !



Nez irrité\* ? Homéoplasmine est là pour apaiser ma peau  
Pommade composée notamment d'extrait de *Calendula officinalis*, *Bryonia dioica*, *Phytolacca decandra* et *Benjoin du Laos*, Homéoplasmine apaise les peaux irritées.

Homéoplasmine vous accompagne dans toutes les situations. Journée à la neige, mouchages répétés ou froid. Homéoplasmine est une solution simple et facile d'utilisation pour les adultes et les enfants de plus de 30 mois.

\* Ne pas appliquer sur la muqueuse nasale (intérieur du nez)



Service Information BOIRON  
N°Azur 0 810 809 810  
Prix fixe appel local depuis un poste fixe

www.boiron.fr

Homéoplasmine est un médicament non homéopathique indiqué dans le traitement des irritations de la peau (contient de la teinture mère de Souci des jardins, de Phytolaque, de Bryone, de Benjoin du Laos et de l'acide borique). Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 30 mois. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa 13/09/61237035/GP/002  
Illustratrice : Margaux Motin.



**La chaleur anti-douleur**

Un coup de froid, un mouvement brusque ? La chaleur agit sur les contractures en augmentant la température localement, ce qui neutralise le message douloureux envoyé au cerveau. 3 moyens d'en tirer parti...

**Traditionnels :** pour les douleurs très localisées, la bouillotte chaude, ou le cataplasme à la moutarde. On fait macérer 200 ml de rhum, 100 g de farine de maïs et 10 g de graines de moutarde en poudre. On étale sur la zone douloureuse préalablement enduite d'huile d'olive et on laisse poser 10-15 min.

**Relaxant :** le bain aux huiles essentielles. Si la douleur est diffuse, on opte pour un bain chaud (pas brûlant) de 15-20 min. Dans 2 cuil. à s. d'une base neutre pour bain, on ajoute 10 gouttes d'HE de gaulthérie, 5 d'HE de genévrier et 5 d'HE de citron. Une solution toute prête : Puressestiel Articulations Bain aux 14 huiles essentielles. **Soulagement longue durée** grâce aux patches Thermacare. Le fer qu'ils renferment produit de la chaleur pendant plusieurs heures.

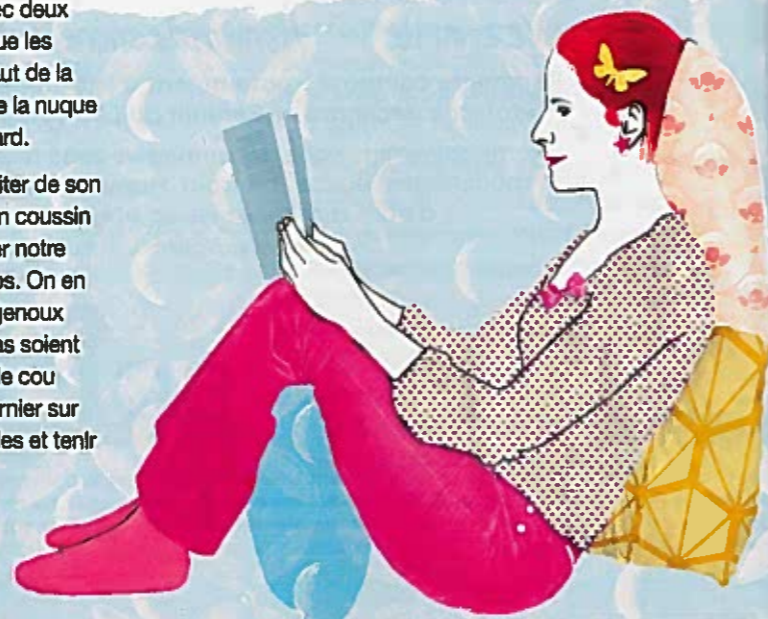


**Pour bouquiner, on fait le plein de coussins**

8

Rien de tel qu'un bon livre qu'on dévore allongée dos à plat, la tête calée avec deux coussins. Rien de pire en fait, puisque les lombaires sont à plat alors que le haut de la colonne vertébrale est arrondi et que la nuque plonge vers le bas en suivant le regard.

**La bonne posture :** pour profiter de son roman en toute sérénité, on glisse un coussin sous nos lombaires afin de respecter notre cambrure sans arrondir le bas du dos. On en met un autre, plus épais, sous nos genoux pliés afin que notre torse et nos tibias soient parallèles. On en ajoute un derrière le cou afin qu'il reste droit et on pose le dernier sur notre ventre pour soutenir nos coudes et tenir le livre à hauteur de nos yeux.



9

**Au lit, en chien de fusil**

On ne dort pas sur le ventre ! Pour arriver à respirer, on est obligée de tourner la tête d'un côté ou de l'autre. La combinaison nuque un peu trop haute à cause de l'oreiller et coincée d'un côté pendant plusieurs heures de sommeil, c'est la formule gagnante pour un bon torticolis au réveil.

**La bonne posture :** sur le côté ou le dos, avec un oreiller ergonomique. Difficile de changer ses habitudes ? En quelques jours, le cerveau enregistre les nouvelles consignes. « On s'endort naturellement dans la bonne position et on ne roule plus sur le ventre au milieu de la nuit », dit François Stévignon.

10

**Lors d'une marche, on est souple**

« Rentre le ventre », « Tiens-toi droite »... A force de se l'entendre répéter, on a fini par croire que, bien se tenir, c'est être à la verticale. Or, notre colonne vertébrale a plutôt la forme d'un S. Pour s'en rendre compte, il suffit de s'appuyer contre un mur et de noter nos points d'appui (tête, épaules et fesses).

**La bonne posture :** celle qui suit la courbure naturelle de la colonne (le S, donc). On tient cette position en marche, un livre posé sur le haut du crâne, et en adaptant notre port de tête pour qu'il reste en place. Et qui n'a rien à voir avec un i droit.

aromathérapie focus

Notre RDV santé-nature avec Puressestiel®



Huiles essentielles : le kit antifroid pour nos articulations



**Réchauffer les zones douloureuses**

Des articulations « grippées », des douleurs rhumatismales qui se réveillent... la saison froide, c'est chaud pour nos articulations ! Or, il existe des solutions naturellement efficaces pour endormir la douleur et retrouver de la souplesse : les huiles essentielles de plantes. Ainsi, celle de romarin est un antirhumatismal reconnu, que l'on utilise aux premières douleurs, mais aussi lors de contractions musculaires. On en trouve dans Puressestiel Articulations, Roller aux 14 huiles essentielles où elle est associée à d'autres huiles essentielles anti-inflammatoires, myorelaxantes et antalgiques (gaulthérie, noix de muscade, térébenthine, menthe poivrée, marjolaine...). Une synergie dopée par la bille du Roller qui reproduit le massage transversal des kinés pour soulager les tendons, les ligaments et les muscles douloureux. Bon à savoir : en quatre semaines, on note une très nette diminution des douleurs musculo-articulaires.



**Efficacité longue durée**

Le patch antidouleur a la cote. Normal : il procure près de 8 h de chaleur dont l'effet antalgique est avéré. Mais un patch dont la chaleur diffuse et continue provient d'une molécule naturelle, le capsaïcine issu du piment, associé à des huiles essentielles anti-inflammatoires, et dont l'effet chaud est bien toléré, il n'y en a qu'un : Puressestiel Articulations, Patch aux 14 huiles essentielles. Utile pour soulager les douleurs d'arthrose, d'arthrite, celles des tendinites, des contractures musculaires, des lumbagos... Cette année, pas de sports d'hiver sans lui !

**67 % des Français préfèrent des substances naturelles pour soulager leurs douleurs musculaires.**

Source : étude TNS Sofres pour Puressestiel.

**OFFRE SPECIALE**

Jusqu'au 31/12/2013, 1 Gel Puressestiel Articulations offert pour l'achat de 2 produits de la gamme Puressestiel Articulations (Baume Calmant, boîte de 3 Patches Chauffants, Roller, Gel, Bain, Huile de massage BIO Effort Musculaire). Modalités de l'offre sur [www.puressestiel.com](http://www.puressestiel.com) ou au 01 44 40 55 00.



Tous les produits Puressestiel sont disponibles en pharmacie et parapharmacie. EN SAVOIR PLUS ? Consultez [www.puressestiel.com](http://www.puressestiel.com)

**Un baume doudoune très calmant**

Du camphre pour un effet chaud antalgique et du menthol pour un effet givré qui « fige » illico la douleur : c'est la double action fûtée de ce Baume Calmant aux 14 huiles essentielles signé Puressestiel. Idéal pour les seniors comme pour les sportifs du dimanche, puisqu'on a tous l'occasion de solliciter nos muscles de façon inhabituelle. À utiliser avant et après l'effort, en massage.