



Le bouquin qui fait du bien

Mal de dos : quelle position pour bien dormir ?

PPR HD

François Stévignon, kinésithérapeute, détaille dans son dernier ouvrage* les différentes "erreurs" de position qui déclenchent un mal de dos. Et notamment, celles qu'il ne faut pas adopter au lit.



* En finir avec le mal de dos, éditions Kero

1 MAUVAISE POSITION : DORMIR SUR LE VENTRE

Imaginez trois heures de sommeil profond passées sur le ventre. Pour ne pas s'étouffer, on tourne la tête.



La rotation cervicale saute aux yeux ! Le sommeil sur le ventre est la plus mauvaise des positions !



3 COMMENT ADOPTER LA BONNE POSITION ?

Quitter une position de sommeil à laquelle on est habitué n'est pas facile, car le sommeil est fait de rituels... la solution tient en deux principes : adapter ses rituels et en inventer de nouveaux. Pour comprendre comment vous trouvez votre position de sommeil et ce qui vous plaît en elle, vous allez vous livrer à un petit exercice d'introspection. Pendant plusieurs soirs, avant de dormir, vous allez noter mentalement ce qui vous plaît dans la position que vous adoptez :

- les contacts du matelas et de l'oreiller avec votre corps ;
- la répartition de la chaleur sur les différentes parties de votre corps ;
- la sensation de détente que vous ressentez selon les positions...

Ces éléments vont vous permettre de mettre sur pied des stratégies de compensation ou d'évitement, de manière à retrouver les avantages que vous voyez à votre position tout en supprimant les inconvénients. Ainsi, par exemple, on aime souvent dormir sur le ventre car cela induit une sensation de chaleur sur l'estomac. Cette sensation peut être créée grâce à un châle noué autour des reins. On aime aussi le contact du ventre avec le matelas : il suffit de saisir un coussin et de l'appuyer sur son ventre pour retrouver cette sensation. Le coussin sert aussi à se bloquer.

Astuce

Pour éviter, en plein sommeil, de passer de la position sur le côté à celle sur le ventre, il suffit de plier la jambe "extérieure" (la droite quand on dort sur le flanc gauche, et vice versa) : elle fera office de "bloqueuse", empêchant le corps de rouler, comme dans la position latérale de sécurité.

2 À ÉVITER : OREILLER TROP ÉPAIS ET MATELAS TROP MOU



Un oreiller trop épais aura pour conséquence de décaler l'axe de la colonne : la tête n'est plus dans le prolongement du reste de la colonne, et les articulations souffrent. Un matelas trop mou, a pour conséquence un affaissement du corps qui, quelle que soit la position de sommeil, a un effet sur la colonne. Il faut donc préférer une position sur le flanc ou sur le dos à une position sur le ventre.

