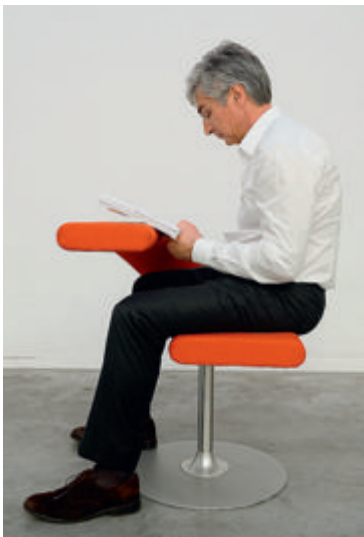


L'abus de postures toxiques nuit gravement au dos

✦ Il faut “surveiller comme du lait sur le feu le créneau 20 heures – 23 heures”, selon François Stévignon, kinésithérapeute, auteur de “En finir avec le mal de dos”. Une méthode qui promet de perdre en trois semaines les mauvaises habitudes prises et acquises depuis trop longtemps.



Plus on passe de temps “assis”, plus on a mal au dos. Autant connaître la posture correcte (en haut) et repérer celles qui s'avèrent “toxiques” (en bas). Un petit truc pour savoir comment on tient : se faire prendre en photo.



Rencontre avec le kiné **Laurence Dardenne**
Reportage photo **Jean-Christophe Guillaume**

LE PLUS SOUVENT, QUAND ON TENTE de trouver l'origine de ses maux de dos, on accuse – un peu vite et trop facilement – les conditions de travail : de longues heures, (mal) assis, devant un écran d'ordinateur. D'interminables trajets, en voiture ou transports en commun.

Kinésithérapeute, François Stévignon a, lui, choisi de pointer du doigt les postures toxiques souvent adoptées lors des moments de détente. Dans son ouvrage, intitulé “En finir avec le mal de dos” (Ed. Kero, 18 €), il nous invite à “surveiller comme du lait sur le feu le créneau 20 heures – 23 heures”. “Il est étonnant de voir que l'on passe à côté d'un élément fondamental pour comprendre et résoudre le mal de dos; toutes ces postures toxiques prises dans les moments de détente, nous dit-il. L'ergonomie a envahi certains espaces de nos vies : en voiture ou au travail, par exemple, le mobilier a bien évolué, et s'est nettement amélioré, mais une fois à la maison, pour les moments de relaxation, c'est toujours le design qui dicte sa loi”.

On se vautre dans un canapé, pieds sur la table basse, pour regarder la télé; on pianote sur son portable ou sa tablette, le dos courbé; on téléphone, l'appareil coincé entre l'oreille et l'épaule; on s'assied sur une chaise de travers ou pied sous une fesse; on lit couché dans son lit deux oreillers et l'on finit par s'endormir sur le ventre... autant de postures où l'on se détend et que l'on trouve si confortables. Méfiez-vous du ressenti, vous assène le kiné. “Notre corps subit des agressions que nous ne ressentons pas directement, mais dont la douleur est différée, explique François Stévignon. En temps mais aussi en lieu. Il est important de comprendre que l'on peut avoir mal à un endroit donné, à un moment donné, pour bien d'autres raisons que ce que l'on croit”.

Exemples : on a mal au poignet ou à l'épaule, et l'on est persuadé d'avoir une tendinite, alors que l'on s'assoupit avec le coude de travers un quart d'heure dans le train tous les soirs. Explication : 99 % de nos nerfs

Ceci n'est pas un pas de danse, mais bien un petit exercice pour prévenir et intégrer les “éco-positions”. En équilibre sur le pied droit, on creuse le dos en positionnant le pied gauche très en arrière... La suite dans la méthode Stévignon...

émergent le long de la colonne vertébrale, et peuvent souffrir à cause d'une mauvaise position du cou et ainsi entraîner des douleurs au niveau du poignet, de l'épaule ou ailleurs.

“Nous avons souvent du mal à faire le lien entre la cause et la conséquence, parce que l'on n'a pas nécessairement mal à l'endroit et au moment où l'on se fait mal. Dans ce mal aigu, il y a un véritable décalage entre la cause et la conséquence, poursuit le kinésithérapeute. Le gros problème des moments de détente, c'est que l'on n'est pas alerté. Le danger, c'est le ressenti. Il faut vraiment prendre conscience de la nocivité de ces moments de détente”.

Comment faire ? Essayer de visualiser ses vertèbres en position extrême où elles sont littéralement torturées; comprendre le cheminement de la douleur; faire quelques exercices pour prendre conscience de sa colonne vertébrale; détecter les mauvaises postures; aménager l'environnement : c'est ainsi que l'on peut arriver à vaincre ses douleurs, même les plus persistantes, assure l'auteur qui propose une méthode pas à pas, en “trois semaines pour oublier vos douleurs persistantes”.

“Plutôt que de s'intéresser à recréer son compte, c'est-à-dire à se faire du bien pour réparer les dégâts, en allant deux fois par semaine à la piscine ou en allant se faire masser par exemple, moi, je m'intéresse au débit, nous dit encore l'auteur. Comment ne pas débiter son compte avec des mauvaises postures. Je pense qu'en les corrigeant, on pourrait soulager la majorité des maux de dos. Et il y a moyen de trouver des postures confortables qui ne soient pas toxiques”.

La méthode en 21 jours

Action. “En 21 jours, vous allez intégrer les bons réflexes, et la protection de votre dos va devenir une seconde nature”, vous assure François Stévignon en préambule du chapitre consacré à sa “méthode pas à pas”. Il s'agit d'une méthode progressive qui ne prendra que très peu de temps tous les jours, avec des exercices très simples, rapides, sans sueur... et efficaces.

“Ils vous feront prendre conscience de l'essentiel et vous amèneront à une correction de vos postures dans vos actions et repos quotidiens. Vingt et un jours, c'est l'attention que je vous demande pour venir à bout de vos douleurs persistantes. Vingt et un jours, c'est le temps de résolution observé pour la grande majorité des douleurs de mes patients. C'est aussi le temps nécessaire pour que de nouvelles “habitudes” se mettent en place.”

Toutes les douleurs et gênes peuvent être concernées par cette méthode, à partir du moment où il ne s'agit pas d'un traumatisme nécessitant une cicatrisation préalable.

+ Le “plus” de Momento

LE SAVIEZ-VOUS ?

A proscrire: dormir sur le ventre
Le sommeil sur le ventre est la plus mauvaise des positions. Les vertèbres ne sont alors plus en position moyenne et le cou est en torsion pour éviter un étouffement dans l'oreiller.

