

# Maux de dos

## 1. D'OU ILS VIENNENT

Huit Suisses sur dix souffrent régulièrement de lumbago, sciatique ou autre douleur dorsale. Tour d'horizon de ce «mal du siècle».

TEXTE ANNE LAURE GANNAC



D'après un rapport de la Ligue suisse contre le rhumatisme, huit Suisses sur dix souffrent de mal de dos entre une fois par an à plusieurs fois par semaine, causant dix millions de jours d'absence au travail chaque année. Mais qu'entend-on par «mal de dos»? La localisation de la douleur permet une première précision: située dans le bas du dos, c'est une lombalgie, dans le milieu du dos, une dorsalgie, et dans la zone des épaules et du cou, une cervicalgie. La plainte la plus fréquente vise la lombalgie – trivialement appelée «tour de reins», même si les reins ne sont aucunement affectés.

### Du lumbago à la sciatique

La situation est banale: vous vous penchez pour ramasser un objet et, voulant vous redresser, vous restez bloquée à mi-hauteur et ressentez une vive douleur. Vous

avez un **lumbago**, forme aiguë de lombalgie. Votre geste a endommagé un disque situé entre deux vertèbres du bas du dos et, pour «protéger» l'organisme de cette agression, vos muscles du dos se sont brusquement contractés. D'où la douleur soudaine et le verrouillage du dos. Parfois, ce blocage s'accompagne d'une sensation de décharge électrique qui descend d'une fesse au mollet, voire au pied, avec ou sans fourmillements: c'est alors une **sciatique**, due à l'irritation du nerf sortant de la colonne entre les dernières vertèbres. Plus rarement, la douleur irradie sur le devant de la cuisse, du fait de l'atteinte du nerf fémoral (ou crural). On parle alors de **cruralgie**.

A côté de ces lombalgies aiguës sévissent aussi les lombalgies chroniques, d'autant plus invalidantes qu'elles surviennent sans cause évidente, parfois sur plusieurs semaines ou mois – alors que le lumbago et la sciatique disparaissent généralement après un à dix jours.

### Les causes physiologiques

«On s'assurera d'abord qu'il n'y a pas une lésion organique de type fracture ou luxation», explique le Professeur So, chef du service rhumatologie au CHUV. Ces lésions, issues d'un choc antérieur, d'un accident ou de maladies telles que l'ostéoporose, sont plus fréquemment liées aux cas de dorsalgie et de cervicalgie. Autres causes possibles, quoique rares: l'infection microbienne (tuberculose, staphylocoque...) ou la tumeur; les douleurs s'accompagnent alors de fièvre, d'un amaigrissement et/ou d'un état général d'affaiblissement. Mais, le plus souvent, les spécialistes soupçonnent des pathologies de la colonne vertébrale: en premier lieu, la hernie discale (*voir encadré*). Ou la scoliose, l'arthrose, la spondylarthrite ankylosante (inflammation du rachis), l'étranglement du canal lombaire (dans lequel circulent les racines nerveuses lombaires)... Une radio permet de vérifier la présence de certaines de ces pathologies.

Mais elle n'est préconisée qu'en cas de lombalgie durable et récurrente. François Stévignon, kinésithérapeute et auteur de *En finir avec le mal de dos* (Kero Ed, 2013), souligne: «on peut avoir une hernie ou autre sans jamais souffrir du dos.»

### Le reflet d'un mode de vie

Sédentarité, surpoids, manque de sport donc de muscles, position assise prolongée devant un écran: «tout cela favorise largement le mal de dos!» poursuit François Stévignon. Mais ces circonstances n'expliquent pas tout, précise-t-il. Sinon, comment expliquer la présence dans sa clientèle de personnes jeunes, sportives, musclées, à l'hygiène de vie irréprochable? Et le kinésithérapeute de développer: «Quand vous faites la vaisselle au-dessus d'un évier trop bas, que vous êtes assis depuis longtemps devant l'ordinateur ou que vous effectuez une torsion pour attraper votre ceinture de sécurité, vous ne tardez pas à ressentir une douleur dans le bas du dos, parce que vos muscles se contractent. Mais il y a toutes ces positions où vous ne ressentez aucun mal, parce que vos muscles y sont au repos» mais qui, répétées au fil

des années, fragilisent la colonne vertébrale car elles portent atteinte à sa courbure naturelle, en S. Des exemples? S'assoupir dans le train, tête tombant sur une épaule; s'affaler sur le canapé, pieds relevés sur la table basse; dans son lit, dormir allongé sur le ventre, la tête tournée d'un côté...

Raphaëlle Blanc, ergothérapeute à l'unité de réhabilitation du rachis du CHUV, complète: «Nous voyons souvent arriver des personnes qui viennent de vivre un changement de poste ou de gagner en responsabilité. C'est comme si, ne sachant gérer cette «surcharge» de stress, elles l'évacuaient par le dos.» Non que leur douleur soit fictive! C'est au contraire une indication de l'influence non négligeable qu'a la dimension psychologique.

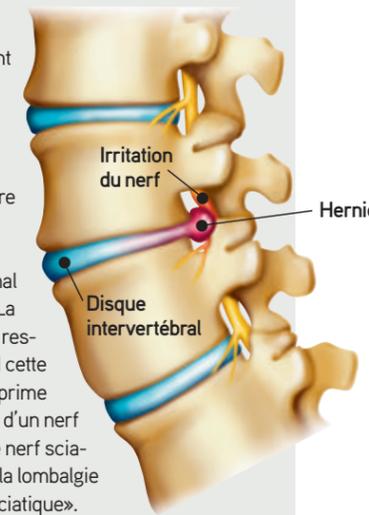
Physiologie, mauvaises postures, hygiène de vie, tensions psychiques: le mal de dos est d'origine complexe. Une chose est sûre: en cas de douleur durable ou de blocage, il est essentiel de consulter, afin de se faire conseiller par des spécialistes et d'éviter la chronicisation de ces maux. ■

**A LIRE**, la semaine prochaine: **MAUX DE DOS - 2. Comment les soulager**

## FOCUS SUR LA HERNIE DISCALE

La hernie discale fait souffrir chaque année 2% de la population helvétique. Qu'est-ce, exactement? Entre les vertèbres, chaque disque intervertébral (sorte d'amortisseur) est constitué d'une structure fibreuse qui enserre un noyau.

Si ces fibres s'usent ou se rompent, le noyau se déplace vers l'arrière et finit par faire saillie dans le canal rachidien. La douleur se ressent quand cette saillie comprime les racines d'un nerf – parfois le nerf sciatique, d'où la lombalgie appelée «sciatique».



Les femmes se questionnent sur la ...

# Sécheresse vaginale

## Vagisan répond

« Pourquoi la sécheresse vaginale apparaît-elle lors de la ménopause ? Est-ce que ces symptômes touchent aussi d'autres femmes ? »

**Réponse :** Lors de la ménopause et des années qui suivent, la sécheresse vaginale est due à la diminution de l'œstrogène, une hormone féminine. Actuellement, une femme sur deux âgée de plus de 45 ans est concernée.

« En quoi la crème lubrifiante Vagisan est-elle différente des autres lubrifiants ? »

**Réponse :** Les autres lubrifiants agissant contre la sécheresse vaginale se présentent généralement sous forme de gels, c'est-à-dire sous



Recommandation : La crème lubrifiante Vagisan®

forme de préparations aqueuses. La différence essentielle est la suivante : la crème lubrifiante Vagisan apporte aux muqueuses externes et au vagin non seulement hydratation mais avant tout des lipides soignants. A ce jour, cette crème est unique en son genre.

« Je souffre d'un cancer du sein et de ce fait, je dois prendre des

anti-hormones. Depuis, mes parties intimes sont très sèches. Puis-je utiliser la crème lubrifiante Vagisan ? »

**Réponse :** Oui, car la crème lubrifiante Vagisan ne contient aucune hormone et constitue donc la solution de choix dans votre cas. Veuillez en parler à votre gynécologue.

Pour obtenir des réponses à vos questions, veuillez consulter le site Internet suivant : [www.vagisan.ch/de/faq-fr/](http://www.vagisan.ch/de/faq-fr/)



Notice Vagisan pour la pharmacie/droguerie

25 g Vagisan® Crème lubrifiante (Pharmacode : 5654605) ou 50 g Vagisan® Crème lubrifiante (Pharmacode : 4445578)

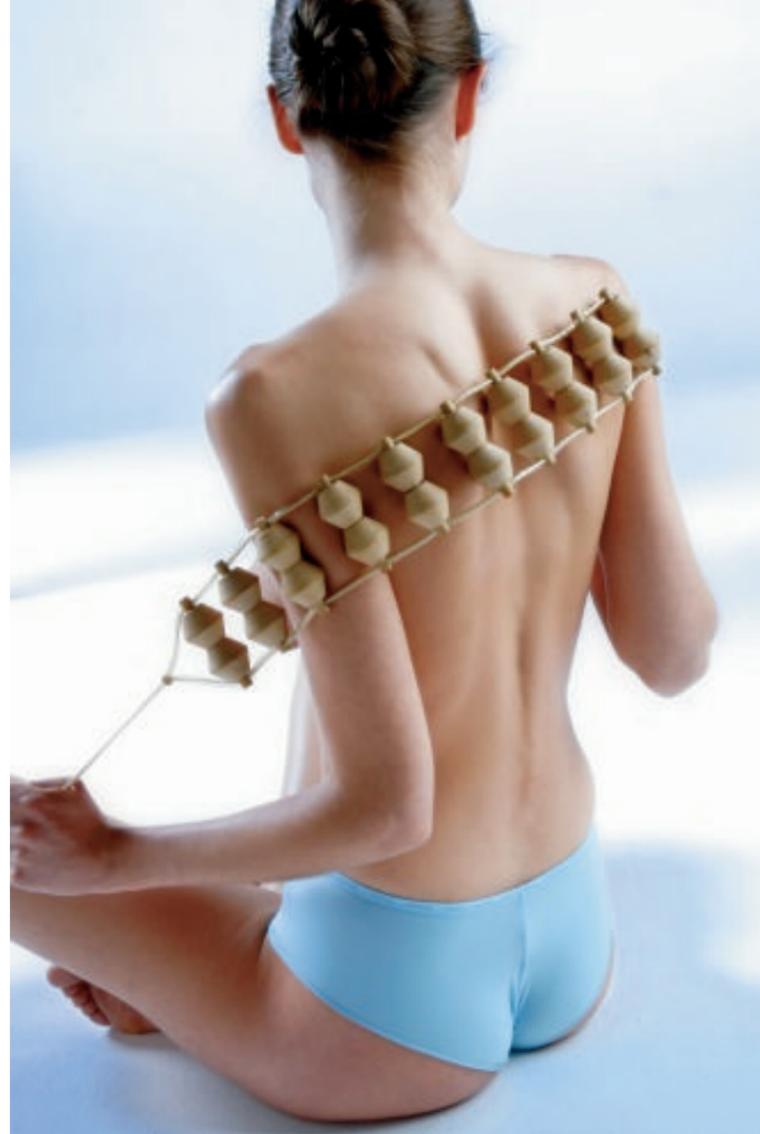
[www.vagisan.ch](http://www.vagisan.ch)

Alcina SA, CH-4132 Muttenz

# QUE CACHE VRAIMENT *le mal de dos*

8 Suisses sur 10 souffrent de mal de dos entre une fois par an à plusieurs fois par semaine, causant 10 millions de jours d'absence au travail chaque année.\* Mais qu'entend-on par «mal de dos» ?

TEXTE ANNE LAURE GANNAC PHOTO



La localisation de la douleur permet une première précision: située dans le bas du dos, c'est une lombalgie, dans le milieu du dos une dorsalgie, et dans la zone des épaules et du cou, une cervicalgie. La plainte la plus fréquente est la lombalgie - qu'on appelle trivialement «tour de reins», quoique les reins ne soient absolument pas affectés.

## La lombalgie: du lumbago à la sciatique

La situation est banale: au moment de partir au bureau, vous vous penchez pour ramasser votre sac à main, et, voulant vous redresser brutalement, vous êtes bloquée à mi-hauteur et ressentez une vive douleur. C'est le **lumbago**, forme aiguë de lombalgie. Que s'est-il passé? Le mouvement a endommagé un disque situé entre deux vertèbres du bas du dos et, pour «protéger» l'organisme de cette agression, vos muscles du dos se sont brutalement contractés. D'où la douleur soudaine et le blocage du dos. Parfois, le blocage s'accompagne (immédiatement ou a posteriori) d'une sensation de décharge électrique descendant depuis une fesse jusqu'au mollet, voire jusqu'au pied, avec d'éventuels fourmillements:



il s'agit d'une **sciatique**, due à l'irritation du nerf sortant de la colonne entre les dernières vertèbres. Plus rarement, la douleur irradie sur le devant de la cuisse, du fait de l'atteinte du nerf fémoral (ou crural). On parle alors de **cruralgie**. Enfin, à côté de ces lombalgies aiguës, sévissent les lombalgies chroniques, d'autant plus invalidantes qu'elles surviennent sans cause évidente et parfois sur plusieurs semaines ou mois - alors qu'un lumbago et une sciatique disparaissent généralement entre vingt-quatre heures et dix jours.

## Les causes physiologiques

«On s'assurera d'abord qu'il n'y a pas une lésion organique de type fracture ou luxation», explique le Professeur So, chef du service rhumatologie au CHUV. Ces lésions, qui peuvent être dues à un choc, un accident ou bien à des maladies telles que l'ostéoporose, sont plus probables en cas de dorsalgie et de cervicalgie. Autre cause, rare: une infection microbienne (tuberculose, staphylocoque...) ou une tumeur. Mais les douleurs accompagnent alors une fièvre, un amaigrissement et/ou un état général d'affaiblissement. Plus fréquemment, les spécialis-

tes soupçonnent des pathologies de la colonne vertébrale: en premier lieu la hernie discale (voir encadré). Ou la scoliose, l'arthrose, la spondylarthrite érythémateuse (inflammation du rachis), un canal lombaire étroit (dans lequel circulent les racines nerveuses lombaires)... Si une radio permet de vérifier la présence d'une de ces pathologies, elle n'est cependant préconisée qu'en cas de lombalgies durables et récurrentes. Car, comme le souligne François Stévignon\*\*, kinésithérapeute, «on peut tout à fait avoir une hernie ou autre sans jamais souffrir du dos.»

## Le reflet d'un mode de vie

Sédentarité, surpoids, manque de sport donc de muscles, position assise prolongée devant un écran... «Tout cela favorise largement le mal de dos!», poursuit François Stévignon. Pour autant, ces conditions ne sont, selon lui, pas suffisantes. Sinon, comment justifier la présence, dans sa patientèle, de personnes jeunes, sportives, musclées, à l'hygiène de vie irréprochable? Le kinésithérapeute avance une autre explication: «Quand vous faites la vaisselle au dessus d'un évier trop bas, vous ne tardez pas à ressentir une douleur dans le bas du dos, de même quand vous êtes assis depuis trop longtemps devant l'ordinateur, quand vous vous tour-

## FOCUS SUR LA HERNIE DISCALE

La hernie discale fait souffrir chaque année 2% de la population helvétique. Qu'est-ce, exactement? Entre les vertèbres, chaque disque intervertébral (sorte d'amortisseur) est constitué d'une structure fibreuse qui entoure un noyau. Si ces fibres s'usent ou se rompent, le noyau se déplace vers l'arrière et finit par faire saillie dans le canal rachidien. La douleur se ressent quand cette saillie comprime les racines d'un nerf - parfois le nerf sciatique, d'où la lombalgie appelée «sciatique».

nez pour attraper votre ceinture de sécurité... Parce que vos muscles se contractent. Et puis, il y a toutes ces situations où vous ne ressentez aucun mal, au contraire, parce que vos muscles sont au repos.» Des exemples? Dans le train, vous vous assouplissez, la tête tombant sur une épaule; le soir, vous vous affalez sur la canapé, les pieds relevés sur la table basse; la nuit, vous vous endormez allongé sur le ventre, la tête tournée vers un côté... Autant de moments délassants, mais qui, répétés durant des années, fragilisent la colonne vertébrale car ils portent atteinte à sa courbure naturelle, en S.

## Une part psychologique non négligeable

«Souvent, ajoute Raphaëlle Blanc, ergothérapeute à l'unité de réhabilitation du rachis du CHUV, nous voyons des personnes qui viennent de vivre un changement de poste ou de gagner en responsabilités: c'est comme si, ne sachant gérer cette «surcharge» de stress, elles l'évacuaient par le dos.» Cela ne signifie pas que la douleur est fictive! Simplement que la part psychologique est un élément à prendre en compte. Physiologie, mauvaises postures, hygiène de vie, tensions: le mal de dos est d'origine complexe. Mais il est essentiel de consulter en cas de douleur durable ou de blocage, afin de se faire conseiller par des