

## Mal de dos : les bonnes positions quotidiennes.



19/11/2007

Le **mal de dos** est très fréquent. Près de 27% des Français et 36% des Françaises ressentent régulièrement des douleurs au **dos**. Le plus souvent sans gravité, il peut cependant être prévenu en maintenant une bonne condition physique générale et en réalisant des gestes adéquats dans la vie quotidienne.

### Quelques conseils pour le dos.

#### 1) **En position assise.**

Calez votre **dos** bien droit contre le dossier de la chaise ou du fauteuil. Si possible, inclinez le dossier légèrement vers l'arrière, caliez votre nuque et posez vos bras sur les accoudoirs. Evitez les sièges trop bas ou trop mous. Devant la télé, placez votre siège bien face à l'écran, tandis que votre tête doit être à la même hauteur que l'écran, afin de ne pas avoir à tourner, baisser ou lever la tête.

#### 2) **En voiture.**

Régalez systématiquement l'inclinaison de votre dossier et si vous êtes au volant, la distance par rapport au volant. Pour monter et descendre de voiture, faites pivoter votre bassin plutôt que de plier et contorsionner votre **dos**. Installez-vous confortablement, **dos** droit et bien calé au fond du siège, tout en alignant la tête, le tronc et le bassin. L'appuie-tête est plutôt une sécurité, il ne sert pas à pousser la tête en avant, mais à donner un appui occasionnel. N'oubliez pas de régler systématiquement les trois rétroviseurs. Faites une pause toutes les deux heures, marchez, étirez-vous et relaxez-vous.

#### 3) **En position couché.**

Privilégiez la position couchée sur le côté, en fœtus, sinon sur le dos et non sur le ventre, et alternez les positions qui vous conviennent. Pour vous lever, tournez sur le côté, glissez les jambes hors du lit et poussez sur les bras pour redresser le tronc en position assise. Et pas de mouvement brusque.

#### 4) **En faisant l'amour.**

Un moyen d'éviter les douleurs au niveau du dos est d'alterner les positions. L'utilisation des coussins peut aussi soulager le dos.

### **5) En position debout prolongée.**

Le repassage, la cuisine, la vaisselle ou le bricolage sur l'établi nécessitent de rester debout assez longtemps. Travaillez à une hauteur confortable, en élevant le niveau du plan de travail (ex. réglage de la hauteur de la table à repasser) ou en abaissant votre bassin en écartant les jambes. N'hésitez pas à utiliser un tabouret haut. Tenez-vous le plus près possible du plan de travail. Si vous devez vous pencher en avant (vaisselle, se laver les dents), prenez appui avec votre main ou votre coude.

Reposez chaque pied alternativement sur un marche pied. Faites des pauses.

### **6) En position près du sol.**

Jardiner, faire le lit, habiller un enfant, laver la baignoire... Posez un genou à terre, en alternant, et appuyez une main sur le sol ou l'avant-bras sur la cuisse. Pensez aussi à placer un coussin sous vos genoux.

### **7) En hauteur.**

Remplacer une ampoule au plafond, ranger un placard en hauteur, cueillir des fruits... Travaillez toujours devant vous et à hauteur des yeux afin d'éviter la cambrure. Utilisez un escabeau bien sûr.

### **8) En portant des sacs.**

Répartissez la charge de chaque côté, un sac dans chaque main. Si le sac est unique, portez-le en bandoulière, devant vous. Si c'est un sac à **dos**, posez-le sur une table, derrière vous, et passez vos bras dans les lanières en pliant les jambes, **dos** droit. Placez-le assez haut et bien plaqué contre votre dos. S'il est lourd, équipez-le d'une ceinture ventrale afin d'éviter son balancement. Equilibrez la charge.

### **9) En ramassant des objets lourds.**

Pliez toujours les jambes en gardant le dos bien droit, fesses en arrière. Placez-vous très près de l'objet à ramasser. Pour le transporter, plaquez bien l'objet contre vous, devant et bras tendus.

### **10) En manipulant divers outils.**

Balai, pelle, râteau... Evitez de courber votre dos, pliez la jambe avant, jambe arrière tendue, en " fente-avant ".

#### **Isabelle Eustache.**

Dossier de presse de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), " Mal de dos : un nouvel outil destiné aux médecins généralistes ", 27 janvier 2005.