

# C'EST MALIN

## GRAND FORMAT

SONIA MARTINEZ REYGAZA ALIX LEFIEF-DELCOURT

Kinésithérapeute et ostéopathe

# SOULAGER VOTRE MAL DE DOS SANS MÉDICAMENTS



SANTÉ

**Au travail, à la maison, en déplacement...**  
**vosre guide antidouleur**  
**pour préserver votre dos au quotidien**

# SOULAGER VOTRE MAL DE DOS SANS MÉDICAMENTS

**Vous avez souvent mal au dos ou à la nuque ? Vous aimeriez ne plus souffrir mais vous ne voulez pas prendre de médicaments ? Avec ce livre, plus besoin d'antidouleurs ! Découvrez comment soulager naturellement votre dos et le préserver au quotidien.**

**Dans ce guide très pratique :**

- **les bases pour autodiagnostiquer votre mal de dos** : localisation, causes, symptômes alarmants, etc. ;
- **votre programme antidouleur**  pour soulager votre dos : exercices ciblés, techniques de respiration, solutions des médecines douces... ;
- **des conseils et astuces**  pour préserver votre dos sur le long terme : les bonnes postures (au travail, à la maison, en voiture...), les sports à privilégier, l'assiette anti-mal de dos, etc.

**LE GUIDE INDISPENSABLE POUR SOULAGER  
ET PRÉSERVER VOTRE DOS NATURELLEMENT !**

**Sonia Martinez Reygaza** est kinésithérapeute et ostéopathe. Spécialisée dans la colonne vertébrale, elle s'est formée à de nombreuses techniques (Feldenkrais, Mézières...). **Alix Lefief-Delcourt** est journaliste pour de nombreux médias et l'auteure de best-sellers aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-1007-7

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



**15 euros**  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

RAYON : SANTÉ



D'ALIX LEFIEF-DELCOURT AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Je m'initie aux points qui guérissent, guide visuel*, avec Laurent Turlin, 2018

*Le grand livre des secrets du citron, santé, beauté, maison*, 2018

*Future maman, mode d'emploi, c'est malin*, 2018

*Le grand livre des cures détox*, 2017

*Se soigner au naturel, mode d'emploi, c'est malin*, 2016

Retrouvez la bibliographie complète d'Alix Lefief-Delcourt  
sur notre site Internet : [www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt](http://www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt)

### REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)

sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)



Suivi éditorial : Caroline Fait

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Caroline Ayrault (27-30, 90-95 (haut), 96, 98-100,  
102-106 (haut), 110-112, 115, 116, 124-127, 130, 194) et Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1007-7

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**

**GRAND FORMAT**

SONIA MARTINEZ REYGAZA

ALIX LEFIEF-DELCOURT

**SOULAGER  
VOTRE MAL  
DE DOS SANS  
MÉDICAMENTS**

**L E D U C . S  
P R A T I Q U E**



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>PARTIE 1. AUTODIAGNOSTIC :</b>	
<b>DE QUEL MAL DE DOS SOUFFREZ-VOUS ?</b>	<b>11</b>
1. APPRENEZ À MIEUX CONNAÎTRE VOTRE DOS	15
2. LES DIFFÉRENTS TYPES DE MAUX DE DOS	31
3. LES PRINCIPALES CAUSES DES MAUX DE DOS	41
<b>PARTIE 2. LES SOLUTIONS « MÉCANIQUES »</b>	
<b>POUR EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS</b>	<b>59</b>
1. LES BONNES POSTURES ET LES BONS GESTES POUR PRÉSERVER SON DOS	63
2. LES EXERCICES ET LES SPORTS	87
<b>PARTIE 3. L'ALIMENTATION ANTI-MAL DE DOS</b>	<b>143</b>
1. 10 PRINCIPES CLÉS POUR UNE ASSIETTE ANTI-MAL DE DOS	147
2. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES	169
<b>PARTIE 4. LES MÉDECINES DOUCES À LA RESCOUSSE</b>	<b>175</b>
1. LES REMÈDES NATURELS, DES SOINS SOS TRÈS EFFICACES	179
2. LES MASSAGES ET LES AUTOMASSAGES : À PRATIQUER RÉGULIÈREMENT !	191
3. LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES MANUELLES	205
LES 10 MEILLEURS CONSEILS À RETENIR POUR NE PLUS SOUFFRIR DU DOS	215
TABLE DES MATIÈRES	217



# INTRODUCTION

## NE TOURNONS PLUS LE DOS À LA DOULEUR ! AGISSONS !

**N**euf Français sur dix ont déjà eu mal au dos. Près de quatre Français sur dix ont souffert de mal de dos plus de dix fois au cours des cinq dernières années. Les derniers chiffres issus de l'étude OpinionWay pour Vexim\* sont sans appel : le mal de dos est vraiment le mal du siècle. Et, contrairement aux idées reçues, ce n'est pas qu'un problème de « vieux », car les jeunes ne sont pas épargnés : 82 % des 18-24 ans se disent concernés.

Le mal de dos est souvent vécu comme une fatalité. Plus d'une personne concernée sur cinq se contente de prendre son mal en patience, en attendant que « ça passe ». Mais il est urgent de dire stop ! Prendre au sérieux cette douleur et la traiter est la condition *sine qua non* pour éviter qu'elle ne s'installe et ne devienne chronique. Il est beaucoup plus facile d'agir tôt que trop tard, plus efficace de prévenir que de guérir.

---

\* Sondage réalisé auprès d'un échantillon de 1009 Français représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

Agir, oui, mais comment ? Selon les résultats de l'étude citée plus haut, ceux qui décident de faire quelque chose contre leur mal de dos se tournent en majorité vers... les médicaments, tout en reconnaissant qu'ils ne sont pas efficaces ! Si ces produits chimiques peuvent apporter un soulagement temporaire, ils sont en revanche incapables de résoudre le problème à long terme. Résultat : seulement 22 % des Français se disent satisfaits des solutions qu'ils mettent en œuvre pour traiter leur mal de dos.

Si aujourd'hui, face à la douleur, la prise d'un médicament antalgique ou anti-inflammatoire est souvent un réflexe, ce n'est pas une solution à systématiser, et cela pour plusieurs raisons. Tout d'abord parce que le soulagement ressenti est provisoire, ce qui est logique puisque le médicament traite les effets du problème, et non sa cause qui, elle, persiste. La douleur peut donc être réactivée à tout moment, dès que le médicament ne fait plus effet. À cela il faut ajouter les nombreux effets indésirables des médicaments. Enfin, les médicaments ont pour conséquence de masquer le problème, devenant ainsi non seulement une cause majeure de l'installation des douleurs, qui deviennent chroniques (et donc beaucoup plus difficiles à traiter), mais aussi un facteur de dégénérescence accélérée. Si on ne traite pas correctement les problèmes mécaniques de la colonne vertébrale, les articulations et les disques en souffrent, ce qui peut conduire à des pathologies qui auraient pu être évitées si le problème avait été pris en charge.

Quelle est donc la solution ? Le plus important, dans un premier temps, est de prévenir le mal de dos. Certains gestes tout simples sont très efficaces : le choix d'une posture adaptée pour chaque activité quotidienne, la pratique d'une activité physique douce et régulière, quelques exercices ciblés pour détendre les muscles, assouplir les articulations... Prendre soin de son dos passe aussi

par une hygiène de vie plus globale, notamment au niveau alimentaire. Et que faire pour soulager la douleur lorsque celle-ci est là ? Certains remèdes naturels hérités de nos grands-mères ont fait la preuve de leur efficacité. Les médecines douces – les thérapies manuelles comme l’ostéopathie, la digitopuncture, les méthodes de rééducation spécifiques... – ont elles aussi le vent en poupe. Il y a forcément une solution à vos maux de dos !

**ATTENTION !**

Dans certaines pathologies, la prise d’anti-inflammatoires reste conseillée pour soulager les poussées inflammatoires et éviter la destruction du cartilage. Dans tous les cas, il faut prendre ces traitements en toute connaissance de cause. Si vous êtes concerné par ce problème, n’hésitez pas à en discuter avec le médecin qui vous suit.





**AUTODIAGNOSTIC :  
DE QUEL MAL DE DOS  
SOUFFREZ-VOUS ?**



**L'**expression « avoir mal au dos » regroupe des réalités très différentes. Par exemple, une douleur localisée dans le haut du dos n'a rien à voir avec une douleur dans le bas du dos. Pour savoir de quoi l'on souffre vraiment, il est donc nécessaire de faire un petit rappel sur la structure et l'anatomie du dos et de la colonne vertébrale, avant d'aborder les différents types de maux de dos et les principales causes des douleurs.





## *Chapitre 1*

# Apprenez à mieux connaître votre dos

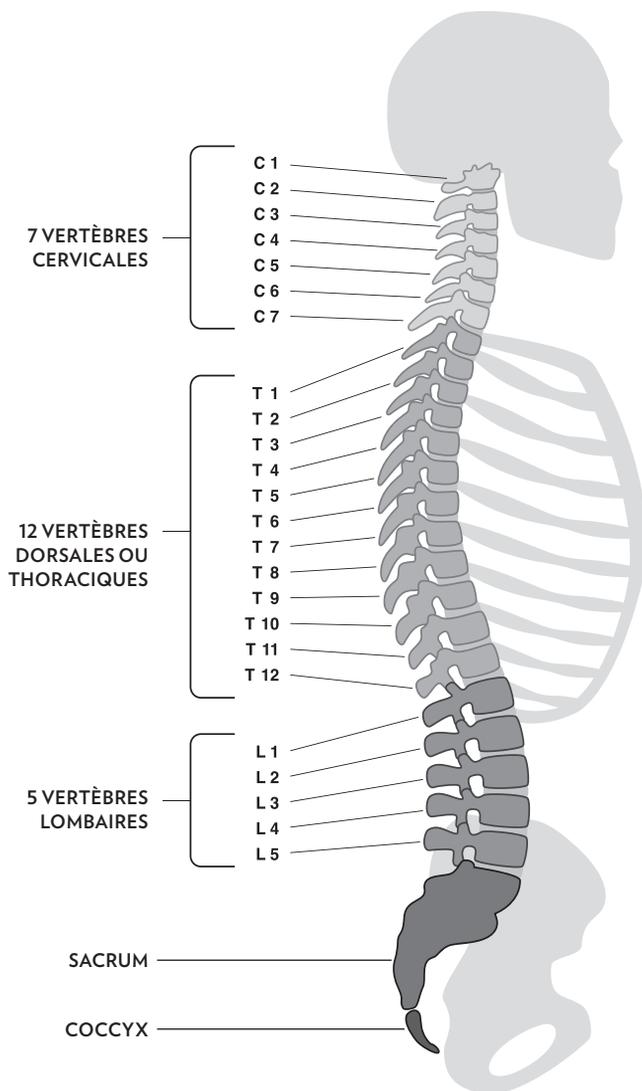
## LA COLONNE VERTÉBRALE, UNE STRUCTURE COMPLEXE

### *Les vertèbres*

La colonne vertébrale, aussi appelée rachis, est la principale structure de support du squelette humain. Elle est constituée de différents segments osseux appelés vertèbres. L'homme en possède entre 32 et 34 (cela dépend des individus) :

- 7 vertèbres cervicales, formant le cou. Elles sont numérotées en partant de la base du crâne : C1, C2, C3... La première d'entre elles, baptisée l'atlas, porte le crâne.
- 12 vertèbres dorsales ou thoraciques, formant le haut du dos. Elles sont numérotées : D1, D2, D3... (ou T1, T2, T3...).
- 5 vertèbres lombaires, formant le bas du dos. Elles sont numérotées : L1, L2, L3...
- 5 vertèbres sacrées, formant le sacrum. Elles sont numérotées : S1, S2, S3...
- 3 à 5 vertèbres coccygiennes, formant le coccyx.

AUTODIAGNOSTIC : DE QUEL MAL DE DOS SOUFFREZ-VOUS ?



Les 24 premières vertèbres (cervicales, dorsales et lombaires) forment ce que l'on appelle traditionnellement le dos. C'est la partie la plus mobile de la colonne. Les 8 à 10 vertèbres formant le sacrum et le coccyx, quant à elles, sont soudées.

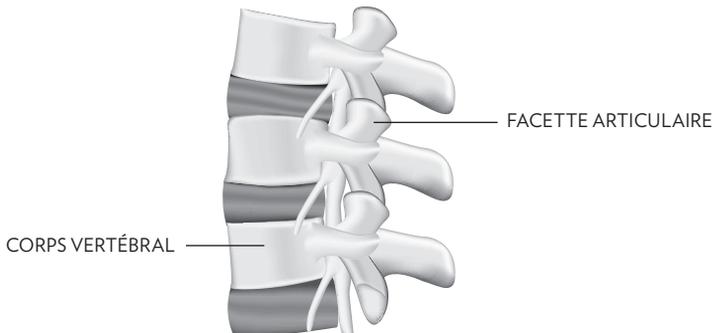
**TOUTES LES VERTÈBRES NE SONT PAS ÉGALES  
DEVANT LES PRESSIONS !**

Si l'on regarde de plus près la colonne vertébrale dans son ensemble, on constate que les vertèbres et les corps vertébraux du bas sont plus volumineux que ceux du haut. C'est en effet au niveau des lombaires que les pressions subies sont les plus importantes : elles doivent supporter tout le poids du haut du corps.

Zoomons maintenant sur les vertèbres.

Chaque vertèbre est composée de deux parties :

- le **corps vertébral** en forme de cylindre, à l'avant,
- l'arc osseux qui forme la **facette articulaire**, à l'arrière.



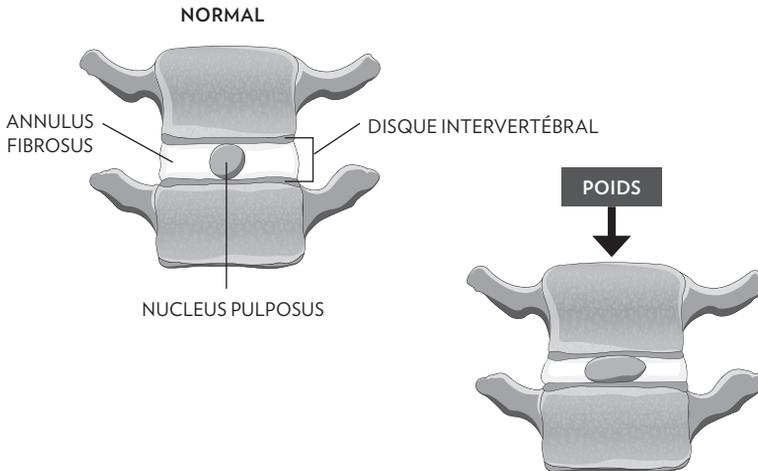
## ***Les disques intervertébraux***

Zoomons maintenant encore un peu plus... Entre les vertèbres, il existe de petits disques fibro-cartilagineux : ce sont les disques intervertébraux.

Ces disques sont formés de deux parties :

- une partie centrale, gélatineuse, que l'on appelle **noyau** ou *nucleus pulposus*. Elle joue le rôle d'amortisseur.
- une partie externe, constituée de plusieurs lamelles concentriques, comme les couches d'un oignon. Cet **anneau fibreux** (*annulus fibrosus*) amortit les chocs, assure la cohésion des vertèbres et absorbe les pressions liées aux mouvements.

Le rôle des disques intervertébraux est d'absorber les chocs et de protéger la colonne. Ils assurent aussi sa flexibilité, ce qui permet de se pencher en avant ou en arrière, de s'étirer...



Les os de la colonne vertébrale sont reliés par les facettes articulaires à l'arrière et par les disques intervertébraux, à l'avant.

### VOS DISQUES SONT FRAGILES

Malgré une apparente solidité (ils supportent des charges de plusieurs centaines de kilos), les disques intervertébraux s'usent beaucoup sous l'effet du temps, de mauvaises positions, du manque d'activité..., avec, à la clé, des douleurs parfois insupportables. C'est pour cela qu'il est important d'en prendre soin tout au long de sa vie !

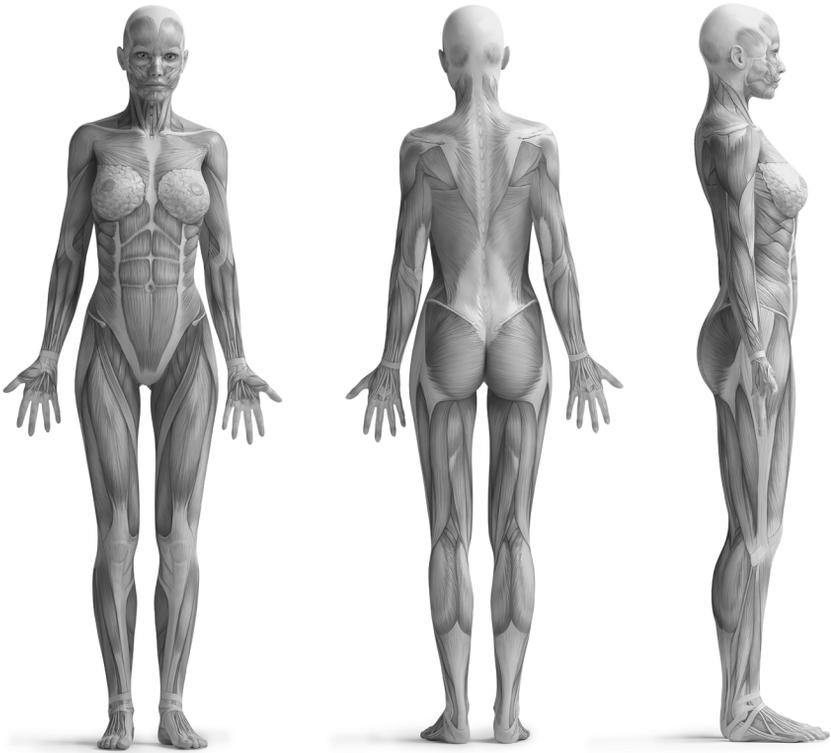
### *Les nerfs*

Juste derrière les corps vertébraux court le **canal rachidien**, qui contient les nerfs de la moelle épinière. Ces **nerfs spinaux**, aussi appelés nerfs rachidiens, émergent de la moelle épinière entre chaque vertèbre. Ils permettent la mobilité des membres, des sphincters et du périnée. L'homme compte ainsi 31 paires de nerfs spinaux, en correspondance avec les vertèbres : 8 cervicaux (soit un de plus que les vertèbres cervicales), 12 thoraciques, 5 lombaires, 5 sacrés et 1 coccygien. Certains de ces nerfs traversent le pelvis pour devenir des nerfs sciatiques qui courent le long des jambes.



## ***Les muscles***

Le dos est également formé d'un ensemble de muscles profonds reliés à la colonne. Ces muscles et groupes de muscles se superposent et se chevauchent. Ils sont disposés en chevrons tout le long de la colonne vertébrale, comme les branches d'un sapin. Ils sont essentiels au maintien de la posture de la colonne vertébrale et contrôlent ses mouvements. Sans le travail permanent et constant de ces muscles, il serait impossible de bouger et d'assurer toutes les tâches de la vie quotidienne.



### **LES MUSCLES PROFONDS DU DOS SONT LES PLUS IMPORTANTS**

La plupart des muscles importants du dos sont des muscles profonds. Ils ne sont pas visibles à l'œil nu car ils sont situés sous les couches superficielle et intermédiaire. Voilà pourquoi la musculation de type « gonflette » n'a aucun intérêt pour le dos : elle ne fait travailler que les muscles superficiels, ce qui peut d'ailleurs présenter des effets néfastes pour les disques. Pour consolider le dos, il faut faire travailler les muscles profonds, et pour cela miser sur les étirements.

D'autres muscles, qui ne sont pas à proprement parler des muscles du dos, jouent un rôle essentiel dans la stabilité et le bon fonctionnement de la colonne.

- **Les muscles abdominaux** : ils permettent une bonne position lombaire et créent une couche de protection pour la partie lombaire de la colonne vertébrale. Ils forment une espèce de sangle qui permet de répartir les pressions et de ne pas faire peser tout le poids du corps sur la colonne. En effet, si les abdominaux sont relâchés, les muscles lombaires doivent compenser en se contractant, ce qui entraîne un basculement du bassin vers l'avant et un creusement de la colonne. Ces muscles ont par ailleurs pour mission de contenir et soutenir les organes et viscères présents dans l'abdomen.
- **Le diaphragme** : c'est le muscle clé de la respiration mais aussi de la colonne vertébrale. Il est souvent contracté, voire bloqué, ce qui peut provoquer des douleurs lombaires chroniques, mais aussi des troubles d'ordre digestif, respiratoire, cardiaque... Voir aussi p. 54.

## ***Les ligaments intervertébraux***

Vertèbres et disques sont maintenus ensemble grâce aux muscles mais aussi aux ligaments vertébraux. Les plus importants relient le crâne au sacrum, l'un en avant du corps des vertèbres (le ligament vertébral commun antérieur) et l'autre sur la face arrière (le ligament vertébral commun postérieur).

S'ajoutent un ensemble de ligaments plus petits qui maintiennent ensemble les parties mobiles des artères.

### **DES ORIGINES MULTIPLES AUX MAUX DE DOS**

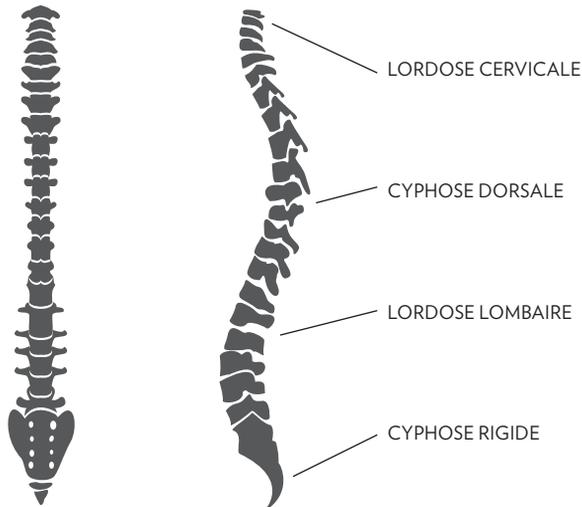
Le dos est un ensemble complexe. Grâce à cette approche anatomique, on comprend mieux qu'il n'existe pas une seule origine aux maux de dos. Ceux-ci peuvent être liés à un dysfonctionnement des vertèbres, des articulations, des ligaments, des disques ou des muscles. Ils peuvent prendre la forme de spasmes musculaires, de gênes discales, de douleur nerveuse (par exemple en cas de sciatique)...

## **LA COLONNE VERTÉBRALE, UN ENSEMBLE DE COURBURES**

Vue de face ou de dos, la colonne vertébrale est bien droite (sauf en cas de scoliose, voir p. 40). En revanche, vue de profil, elle dessine plusieurs courbures en alternance :

- un creux du cou et des épaules au niveau des vertèbres cervicales : c'est la **lordose cervicale**,

- un arrondi ou une « bosse » dans le milieu du dos au niveau des vertèbres dorsales ou thoraciques : c'est la **cyphose dorsale**,
- un arrondi du creux des reins au niveau des vertèbres lombaires : c'est la **lordose lombaire**,
- une courbure au niveau du sacrum et du coccyx : c'est la **cyphose rigide**.



Cet ensemble de courbures assure plusieurs missions essentielles. Elles permettent :

- une bonne stabilité de la colonne,
- une meilleure répartition des charges et une meilleure résistance aux pressions. On estime qu'une colonne ainsi courbée est capable d'encaisser dix fois plus de pressions qu'une colonne toute droite.

On comprend mieux pourquoi certaines déformations de la colonne peuvent poser problème (voir aussi p. 39).

## OUÛ AVEZ-VOUS MAL ?

Maintenant que vous savez comment est composée votre colonne vertébrale, vous pouvez plus facilement définir votre mal de dos et entrevoir les causes de vos douleurs. Autant d'informations précieuses pour vous aider à adopter les bons gestes et les bons réflexes de prévention.

### ***Vous avez mal dans le haut du dos (les cervicales)***

Les douleurs aux cervicales sont fréquentes. Elles sont le plus souvent déclenchées par le travail assis (notamment devant un ordinateur), les gestes répétés (comme celui de la caissière qui tourne la tête) ou par le stress, qui provoque des tensions musculaires, elles-mêmes génératrices de douleurs cervicales. Ces douleurs sont généralement liées à un problème discal comme une protrusion ou une hernie discales (voir p. 33 et p. 34) ou à un problème d'effondrement postural, causé par un manque de musculature profonde. Ces douleurs se manifestent par une sensation de pesanteur et un enraidissement douloureux du cou qui empêchent de faire certains gestes du quotidien. Elles peuvent irradier vers le crâne, les épaules ou encore dans la zone entre les deux omoplates. Un traumatisme peut aussi être à l'origine des douleurs cervicales : c'est ce que l'on appelle le « coup du lapin » ou *whiplash*, sorte d'entorse des vertèbres du cou, provoquée le plus souvent par un accident de voiture.

### ***Vous avez mal au milieu du dos (les dorsales)***

Les douleurs dorsales sont le plus souvent consécutives à de mauvaises postures au travail ou dans la vie privée (on se tient courbé devant son ordinateur, avachi dans son fauteuil...) ou font suite à des efforts violents (port de lourdes charges par exemple). Ces mauvaises positions ou ces gestes entraînent des tensions musculaires ou des microdéplacements de vertèbres. La douleur se manifeste par un enraidissement du dos, une fatigue qui empêche de réaliser certaines tâches quotidiennes, comme porter un enfant.

Le plus souvent, ces douleurs sont liées à un problème musculaire. Dans certains cas, il peut s'agir d'une hernie typique au niveau thoracique (hernie de Schmorl) due à une hypercyphose thoracique (voir aussi p. 40).

### ***Vous avez mal dans le bas du dos (les lombaires)***

Les douleurs lombaires sont les plus fréquentes, car la zone lombaire supporte le poids de tout le dos. Les causes de ces douleurs sont multiples : mauvaise posture, répétition de certains gestes, faiblesse musculaire... Le surpoids est également un facteur de risque. Elles peuvent affecter les vertèbres, les disques, les ligaments et les muscles, et occasionner une gêne dans les activités quotidiennes.

### **QUAND CONSULTER ?**

Prenez un rendez-vous chez un spécialiste dans les cas suivants :

- › si le mal de dos apparaît après un effort, un choc violent, un accident,
- › si la douleur persiste,
- › si la douleur s'accompagne d'une perte de sensibilité persistante dans les extrémités supérieures,
- › si la douleur est permanente, et qu'aucune position ne la soulage,
- › si la douleur s'accompagne d'une fièvre, même modérée,
- › si la douleur touche un enfant.

### **TESTEZ-VOUS !**

La colonne vertébrale doit être à la fois stable et flexible. Pour savoir quels sont vos points faibles, faites cette petite série de tests. Cela vous aidera à repérer les zones prioritaires que vous devez travailler et dont vous devez prendre soin. Notez sur un petit carnet vos observations et vos impressions (sensations de blocage, de tiraillements...). Cela vous donnera un point de comparaison utile. Vous pourrez refaire ces tests après avoir réalisé les exercices proposés dans la suite de cet ouvrage, et ainsi mesurer vos progrès.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Soulager votre mal de dos sans médicaments**  
Sonia Martinez Reygaza & Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC . S  
PRATIQUE