



Claudie Verner
Chef de service adjointe

Ce que l'on aime, nous, c'est prendre soin de vous! Alors, cette semaine, haro sur le mal de dos, avec 5 postures clés à adopter au quotidien. Sachez aussi comment protéger vos données personnelles sur Facebook et fondez de plaisir pour nos délicieuses recettes!

Bonne lecture

Sommaire

SANTÉ: 5 postures pour préserver son dos **124**

CUISINE: fondues salées ou sucrées **126**

VIE QUOTIDIENNE: sécuriser son compte Facebook **128**

BEAUTÉ: cheveux bouclés, frisez la perfection **130**

ANIMAUX: vaccinez-les contre la rage **132**

HOROSCOPE **136**

BD & HUMOUR **138**



avec **Les CONSEILS de**
Marina Carrère d'Encausse
Médecin et journaliste, Le Magazine de la Santé sur France 5
www.allodocteurs.fr

5 postures clés pour éviter le mal de dos

Plein le dos des torticolis, dorsalgies et lumbagos? Avec nos experts Anthony Tschiegg, ostéopathe*, et François Stévignon, kinésithérapeute**, faites la chasse aux mauvaises positions.

Sophie Carquain

Lecture de la tablette au lit **Calez vos cervicales**

- **Les postures habituelles:** les bras collés au corps et la tablette posée dans le creux de la main, on pianote de l'autre main. Ou bien, allongée sur le dos, la tête appuyée contre le mur, le dos arrondi sur l'oreiller.
- **Le problème:** dans les deux postures, la colonne souffre. Elle n'est pas alignée ou trop tendue au niveau de la nuque.
- **À faire:** allongée sur le dos, prenez un coussin pour caler, si besoin, vos lombaires, un autre pour caler vos cervicales, et glissez-en un troisième sous vos cuisses, jambes repliées. Un quatrième coussin posé sur le ventre peut servir de support à vos bras pour tenir la tablette face aux yeux.



Travail sur ordinateur **Ayez le regard à hauteur d'écran**



- **La posture habituelle:** la plupart du temps, le poste de travail est bien trop bas, surtout si l'on travaille sur un ordinateur portable.
- **Le problème:** le regard oblique force la nuque à être en hyperextension, d'où des douleurs cervicales. Le phénomène est aggravé par le stress, qui, au fil de la journée, entraîne tensions et contractures. Ces douleurs cervicales peuvent se transformer en lumbago, après un effort physique ou un faux mouvement.
- **À faire:** installez-vous bien face à l'écran, que vous surélevez avec un socle, pour avoir un regard «horizontal». Asseyez-vous sur un fauteuil tournant pour être toujours en face de la tâche à accomplir et éviter les torsions de colonne.

*Coauteur du Mal de dos pour les Nuls, Éditions First. **Auteur d'En finir avec le mal de dos, éd. Kero.

Port d'une charge lourde ou d'un enfant

Redressez-vous



- **La posture habituelle:** nous commençons souvent par soulever le bébé ou l'objet en nous penchant en avant et en gardant les jambes raides.
- **Le problème:** la colonne vertébrale est pliée, donc fragilisée, et ce sont les lombaires qui trinquent. Ensuite, notre tendance naturelle est de caler la charge contre une hanche: nous tordons alors la colonne vertébrale et subissons le poids d'un seul côté du corps.
- **À faire:** pour soulever un enfant ou une charge, il faut s'accroupir, dos et nuque parfaitement droits afin de répartir la charge sur tout le corps. Quant au portage sur la hanche, remplacez-le par le portage ventral en utilisant un porte-bébé, étudié pour répartir le poids du bébé sur votre corps. Si vous portez un carton, plaquez-le aussi contre votre ventre.

Jeu sur téléphone portable

Soulagez votre dos



- **La posture habituelle:** dans le bus ou le train, la tête collée contre la vitre, on joue sur son smartphone.
- **Le problème:** les microvibrations créent un stress au niveau des muscles du dos, donc une contracture. De plus, en calant sa tête contre la vitre, cela force le bassin à basculer d'un côté. On est donc en position dissymétrique.
- **À faire:** caliez votre dos au plus près du dossier du siège, évitez de croiser les jambes et placez vos coudes le long du corps. Pour ne pas trop incliner la tête, tenez votre smartphone au niveau des yeux.



Les CONSEILS de
Marina Carrère d'Encausse

- Un mal de plus en plus fréquent...**
 - Le vieillissement de la population explique en partie la plus grande fréquence du mal de dos, mais c'est surtout la sédentarité qui est en cause (deux tiers des Français). C'est donc le «mal du siècle», et le mal de dos en est la conséquence.
- ... qui a sa solution: bouger**
 - Il faut faire du sport, mais pas n'importe lequel. Les sports «amis» du dos sont la natation (prudence sur la brasse qui peut cambrier), le vélo en réglant bien la selle, la danse (surtout classique pour ses bonnes postures) et la marche (avec chaussures adaptées).
- Vigilance avec les enfants**
 - Un sport bien choisi n'abîme pas leur dos – c'est le cartable qui est la première source de ce mal. Mais prudence en cas de pratique intensive, de sports à posture extrême ou mal encadrés. Et si l'enfant a mal au dos, ne le dispensez pas de sport, consultez un médecin.

Séance télé sur le canapé

Alignez votre colonne vertébrale



- **La posture habituelle:** on s'affale sur le canapé, les pieds sur la table basse ou parfois sous les fesses.
- **Le problème:** le bassin, mal positionné, entraîne également une mauvaise posture du dos et provoque des douleurs lombaires. Idem quand on regarde le petit écran de biais, la tête sur l'accoudoir du canapé: les cervicales trinquent!
- **À faire:** asseyez-vous de façon à être bien en face de la télévision, sur un fauteuil à dos rigide. Vous préférez le canapé? S'il est profond, il faut vous caler et mettre des coussins derrière le dos jusqu'à ce que vous puissiez être assise, jambes dans le prolongement du corps, dos bien soutenu. Enfin, votre regard doit être de face par rapport à l'écran, et perpendiculaire à l'axe du corps.

EXERCICE EXPRESS: DÉTENDEZ VOTRE DOS EN 10 MIN

Chez vous, après le travail, allongée ou assise sur une chaise, les pieds bien à plat, respirez amplement à partir du bas du ventre. Votre ventre se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration. Ce mouvement dénoue toutes les contractures musculaires localisées dans le dos. Cet exercice de micro-relaxation est à pratiquer 10 minutes chaque jour.

Stylisme: Dominique Payoux. Merci à: Mango, Cache Cache, Moa, Mode U, Monoprix, Marc O'Polo, New Yorker, Blanc des Vosges.