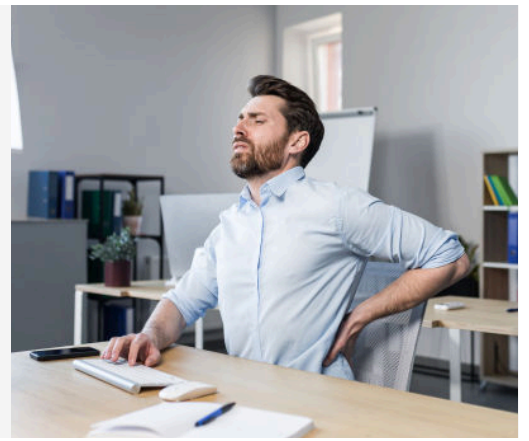


Février 2025

# LE MAL DE DOS : NORMAL MAIS PAS BANAL



Un article en partenariat avec



Vous connaissez cette sensation. Celle qui vous fait grimacer quand vous vous levez de votre chaise de bureau après une longue journée de travail. Ou peut-être est-ce plutôt ce pincement désagréable qui survient le lendemain de votre séance d'entraînement hebdomadaire? Votre première pensée ? « Oh non, pas encore... »

Laissez-moi vous rassurer : vous n'êtes pas seul.e.

En fait, 80% des gens vivront au moins un épisode de douleur lombaire dans leur vie. C'est normal, mais attention - « normal » ne veut pas dire qu'il faut l'ignorer.

## Le grand malentendu

Première chose à comprendre : avoir mal au dos est normal. Aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est comme avoir des cheveux gris ou des rides - ça fait partie de la vie. Ce qui n'est pas normal, par contre, c'est de laisser cette douleur dicter nos choix et limiter nos activités.

En tant que physiothérapeute depuis 15 ans, je vois quotidiennement des personnes qui, comme vous, jonglent entre leurs responsabilités professionnelles et leur désir de rester actifs. Et la question qui revient sans cesse est : « Est-ce que c'est grave? »

## Le mythe de l'imagerie

Vous avez peut-être déjà passé une radiographie ou une IRM qui montrait de « l'arthrose » ou une « hernie discale ». Voici une révélation qui pourrait vous surprendre : à 40 ans, 70% des gens qui n'ont AUCUNE douleur au dos présentent ces mêmes trouvailles à l'imagerie.

C'est comme si on prenait une photo de vos cheveux gris - leur présence ne signifie pas que vous avez mal à la tête!

## Entre le bureau et le gym : comprendre vos douleurs

La majorité des douleurs au dos peuvent être classées en deux catégories :

1. Les douleurs en flexion (quand vous vous penchez vers l'avant)

- a. Typique des longues heures assises au bureau
  - b. Aggravées par une mauvaise position devant l'ordinateur
  - c. Peuvent être exacerbées par certains exercices au gym comme le deadlift
2. Les douleurs en extension (quand vous vous cambrez)
    - a. Souvent présentes en position debout prolongée
    - b. Peuvent survenir pendant certains exercices comme les extensions lombaires ou les squats avec les fesses trop sorties
    - c. Parfois aggravées par la course à pied

## **Solutions pratiques pour le quotidien**

Au bureau :

- Alternez entre position assise et debout si possible
- Prenez des micro-pauses toutes les heures pour bouger
- Ajustez votre posture qui est à mi-chemin entre l'extension et la flexion

Au gym :

- Privilégiez la qualité à la quantité
- Commencez doucement après une longue journée de bureau
- Écoutez votre corps - la douleur n'est pas un badge d'honneur

## **Le vrai problème n'est pas où vous pensez**

Contrairement à la croyance populaire, ce n'est souvent pas le manque de force ou une mauvaise posture qui cause le problème. Le plus grand obstacle à la guérison ce n'est pas votre dos - c'est la peur. La peur de bouger, la peur d'aggraver les choses, la peur que ça ne s'améliore jamais.

Voici ce qui fonctionne vraiment :

1. Restez actif (oui, même si ça fait mal)
2. Variez vos mouvements
3. Dormez bien
4. Gérez votre stress
5. Maintenez vos relations sociales
6. Aller voir un physio si la douleur ne diminue pas après 7 jours

Le cercle vicieux est simple : on a mal, on bouge moins par peur d'aggraver, on s'affaiblit, et la douleur persiste. La solution? Bouger de façon adaptée et progressive.

## **En conclusion**

Votre dos est plus résistant que vous ne le pensez. Que vous passiez vos journées au bureau ou que vous soyez un athlète du dimanche, la clé est de maintenir un équilibre entre activité et repos, tout en évitant de tomber dans le piège de la surprotection.

N'oubliez pas : le meilleur exercice est celui que vous ferez régulièrement, et la meilleure position est la prochaine. Bougez, variez vos positions, et surtout, gardez confiance en votre capacité à rester actif malgré les douleurs occasionnelles.

Si vous vivez avec des douleurs lombaires, rappelez-vous : votre dos est solide. Il est conçu pour bouger, se plier, porter des charges. La douleur est un signal d'alarme, pas nécessairement un signe de dommage.

La clé? Commencez doucement, progressez graduellement, et consultez un physio qui comprend les données actuelles sur la douleur lombaire.

Votre dos mérite mieux que la peur et l'immobilité. Il mérite le mouvement, la confiance et une approche basée sur la science moderne.