

**Q.** Que puis-je faire pour me protéger contre les douleurs du dos?

**A.** Ah... mon dos me fait mal! Vous avez déjà pensé à ça ou vous connaissez ce sentiment?

Quand votre dos vous fait mal, cela peut nuire à votre qualité de vie.

**Saviez-vous que...** votre posture, votre condition physique, le temps que vous êtes assis pendant la journée et même votre régime alimentaire sont les facteurs qui déterminent la santé de votre dos?

#### Maux de dos au travail

On estime que 31 millions de citoyens américains vivent quotidiennement avec un mal de dos. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles les personnes s'absentent du travail pour consulter un médecin.<sup>1</sup> Environ 241 millions de journées de travail ratées sont liées à des maux de dos. Mais il est possible de faire autrement.

**Voici huit façons de prévenir les maux de dos :**

- 1. Faites de l'exercice.** Si vous passez la plupart de vos journées en position assise, cherchez des moyens d'être plus actif. Un mode de vie sédentaire risque de compromettre la santé de votre dos. Il vous faut 30 minutes d'exercice par jour pour améliorer la force et la souplesse de votre dos.<sup>2</sup>
- 2. Ne vous penchez pas lorsque vous vous tenez debout.** Maintenez votre poids en équilibre par rapport à vos pieds. Votre dos peut supporter votre poids plus facilement lorsque la courbure est atténuée.



## 8 façons de protéger votre dos

- 3. Servez-vous d'un bureau ou d'une chaise debout avec un soutien lombaire adéquat, dans une position et réglé à une hauteur appropriée pour la tâche à accomplir.**<sup>3</sup>

Gardez vos épaules en arrière. Changez souvent de position assise.

Marchez ou étirez-vous de temps en temps pendant au moins quelques minutes toutes les heures.

- 4. Portez des chaussures confortables, à talons bas..** Portez des chaussures confortables, à talons bas. Les talons hauts et certaines bottes risquent de modifier la façon dont vous marchez et d'exercer une pression supplémentaire sur le bas de votre dos en marchant.<sup>4</sup>

- 5. Modifiez votre position de sommeil jusqu'à ce que vous soyez à l'aise.** Dormir sur votre côté ou sur votre dos peut être efficace. En soutenant votre dos ou vos hanches avec des oreillers, vous pouvez également améliorer la qualité de votre sommeil et réduire les douleurs lombaires.<sup>5</sup>

- 6. Employez des techniques de levage appropriées.** Levez avec vos genoux, contractez les muscles de l'estomac et gardez la tête baissée et alignée avec votre dos droit. Tenez l'objet près de votre corps. Ne vous tordez pas en soulevant. Et si la charge vous semble trop lourde, demandez de l'aide.

- 7. Si vous fumez, arrêtez.** Le tabagisme limite la circulation sanguine dans la partie inférieure de la colonne vertébrale

et provoque la dégénérescence des disques vertébraux.<sup>6</sup>

- 8. Adoptez une alimentation saine en vue de réduire et de prévenir l'excès de poids, en particulier le poids autour de la taille qui peut fatiguer les muscles du bas du dos.**

Un régime alimentaire caractérisé par un apport quotidien suffisant en calcium, en phosphore et en vitamine D contribue à favoriser la croissance de nouveaux os.<sup>7</sup>

**Vous souhaitez que votre dos reste en bonne santé et qu'il soit heureux?**

Mettez en pratique ces conseils de prévention des maux de dos.

#### Références

- American Chiropractic Association. (2021). Faits et statistiques sur les maux de dos. De: <https://tinyurl.com/2a8phcs2>
- Sipaviciene, S., et al. (2020). Impact de différents programmes d'exercices sur les lombalgies chroniques non spécifiques et l'invalidité chez les personnes ayant un métier sédentaire. *Clinical Biomechanics*, 73:17-27. De: <https://tinyurl.com/2s4hsn2b>
- Davis, K., et al. (2020). Le bureau à domicile : les leçons ergonomiques à tirer de la « nouvelle normalité » *Ergonomics in Design: The Quarterly of Human Factors Applications*, 28(4):4-10. De: <https://tinyurl.com/29d5r5be>
- American Osteopathic Association. (2021). Le vrai mal des talons hauts. De: <https://tinyurl.com/yxbymeuy>
- John Hopkins Medicine. (2021). Choisir la meilleure position de sommeil De: <https://tinyurl.com/b7rd37h9>
- Green, B., et al. (2016). Lien entre le tabagisme et les maux de dos dans un échantillon représentatif d'adultes américains. *Cureus*, 8(9): e806. De: <https://tinyurl.com/nc9sky44>
- King, J., et al. (2021). Une association entre le risque nutritionnel et la lombalgie chez les personnes âgées : résultats de l'étude de l'UAB sur le vieillissement. *Journal of Contemporary Chiropractic*, 4:1. De: <https://tinyurl.com/68uxczxj>