

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 10

Artikel: Dossier : aïe mon dos!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829021>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dossier: aïe mon dos!

Mal de dos, mal du siècle. En Suisse, on a estimé que quatre personnes sur cinq souffrent de maux de dos. L'incapacité moyenne de travail varie entre trois et quatre semaines et la moitié des «victimes» récidivent une fois dans leur vie. Le million et demi de journées perdues et les soins coûtent près d'un milliard de francs par an. Selon les statistiques, vous êtes certainement concerné(e).

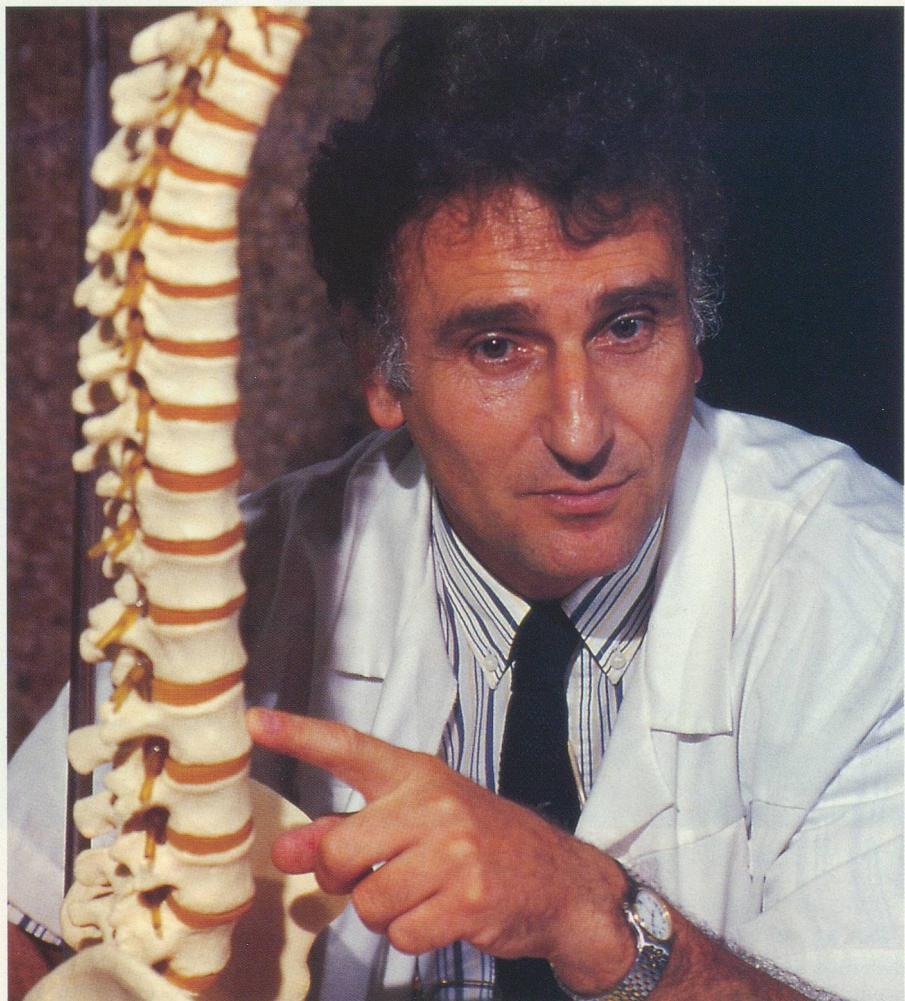
Vous avez certainement eu l'occasion de le constater: les maux de dos rendent la vie quotidienne parfois impossible. Ce mal sournois, qui vous poursuit toute la journée et se prolonge au coucher, dans votre lit, a le don de rendre agressif le plus doux des citoyens. On dit que près de dix millions de Français en sont victimes. Un sur cinq. En Suisse, les chiffres sont encore plus terribles.

Alors, pourquoi souffrons-nous de «tours de reins», de «maux de dos» et autres «déviations de la colonne»? Et surtout, comment pouvons-nous prévenir ces douleurs? Sinon, de quelle manière est-il possible de les calmer ou de les guérir?

Pour répondre à ces questions, et à quelques autres, nous avons pris conseil chez le Dr Georges Rappoport, spécialiste en rhumatologie et médecine-chef du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains.

Un vrai ressort

La colonne vertébrale, ou rachis dans le langage médical, est composée de 24 vertèbres mobiles. Sept cervicales, douze dorsales et cinq lombaires, séparées par un disque qui agit comme un véritable amor-



«On peut comparer la colonne vertébrale à un arbre!»

Photo Yves Debraine

tisseur. Normalement, quand tout se passe bien, elle épouse la forme élégante d'un «S», fait de deux cambrures, cervicale et lombaire et de l'arrondissement dorsal.

«On peut la comparer à un arbre, explique le Dr Rappoport. La colonne étant le tronc, la musculature avec ses tendons, les ligaments, les poumons, l'abdomen, les bras et les jambes étant les branches. La colonne est maintenue verticalement, en équilibre instable, comme le tronc de l'arbre qui bouge au rythme du balancement équilibré des branches. Imaginez un arbre de Noël que l'on chargerait de cadeaux d'un seul côté: il va forcément pencher, se

déséquilibrer et finalement tomber. C'est ce qui se passe par exemple, si le ventre est trop gros et la musculature du dos trop faible.»

Ce déséquilibre va évidemment entraîner des lombalgies, nom donné au «mal de dos» courant. Car, lorsque l'on évoque les douleurs, on fait principalement référence à la partie lombaire de la colonne. Donc aux cinq vertèbres de la partie inférieure, qui forment la partie la plus traumatisée.

La cause principale

«La grande majorité des lombalgies ont pour cause principale ce

que nous nommons le dos droit. La colonne ressemble alors plus à une colonne romaine qu'à un S. Tous les efforts, plutôt que d'être amortis par les disques et dissipés à chaque niveau du ressort, vont être transmis vers son point d'appui, comme un pilier qui supporte les charges. Celles dues à la tête et aux contraintes liées aux efforts des bras descendant vers le sol, en ce concentrant d'abord au bas du dos. Ce carrefour lombaire où toutes les forces passent, sera une source de fréquentes douleurs.»

Pourquoi certains dos sont-ils plats et non pas harmonieusement courbés? Les causes en sont multiples. Il peut y avoir, au départ, une anomalie de construction. La dernière vertèbre placée trop haute, déséquilibre l'échafaudage. Mais il y en a quantité d'autres, si l'on en croit le spécialiste: l'obésité, la sédentarité, la surutilisation de la colonne dans des positions inappropriées, la mauvaise qualité de la musculature abdominale abîmée par des grossesses multiples, le tabagisme, l'ostéoporose, l'arthrose, etc.

La musculature joue un rôle essentiel. Elle forme autour de la colonne une espèce de corset qui la maintient en bonne place. Ce corset doit être d'autant plus solide que la colonne est fragile. «Quelqu'un qui est sujet au mal de dos devrait posséder un corset musculaire excellent».

En outre, les personnes qui font des efforts inappropriés ou déséquilibrés, seront bien entendu victimes de lombalgie. Cela concerne aussi bien les travailleurs de force que les adeptes de musculation intensive ou de «body-building».

Les risques des aînés

«Les fumeurs peuvent également souffrir de douleurs lombaires, précise le Dr Rappoport. Car la nicotine rétrécit les petits vaisseaux, ces capillaires qui nourrissent les vertèbres, puis les disques. Les premières vont se décalcifier et les se-

conds, faits de 80% de liquide, vont se dessécher.»

Parmi les risques primaires, il faut bien entendu signaler l'obésité, qui entraîne un autre déséquilibre. «Chez l'obèse, affublé d'un abdomen proéminent, qui entraîne son corps vers l'avant, l'équilibre de sa colonne vertébrale est obtenu par la musculature de son dos. Soumise à un effort intense de compensation, cette musculature constamment agressée s'épuise.»

Les mauvaises postures provoquent aussi des douleurs lombaires fréquentes. Les aînés, presque uniquement les femmes ménopausées, ont une cause supplémentaire de lombalgie qui est l'ostéoporose. «C'est une diminution de la densité osseuse par un déficit en calcium, en particulier de la colonne, qui en sera responsable, précise le Dr Rappoport, de minimes fractures modérément douloureuses des vertèbres. Et un jour, ces microfractures répétées

vont entraîner un tassemement plus ou moins complet, mais toujours très douloureux, de la vertèbre. Cet affaissement, habituellement à la partie antérieure de la vertèbre, change la forme de la colonne, altère les courbures du «S», et peut devenir très handicapant. Comme chez les personnes âgées qui marchent, le corps penché en avant.»

Et puis, il y a l'arthrose, due à l'altération du disque, qui a trop souffert des agressions répétées, et qui en vieillissant se dessèche comme la peau ou le cartilage des articulations.

«Le pincement du disque s'accompagne d'une transformation des vertèbres adjacentes qui se condensent et produisent les becs de perroquet. Dans les cas graves, ces becs peuvent comprimer la moelle épinière et provoquer alors, après quelques centaines de mètres de marche, des douleurs et des faiblesses des jambes, responsables de chutes. Dans ces cas, la gymnas-►

Des sièges et des lits

On passe un tiers de sa vie dans son lit. C'est bien dire l'importance de la literie dans la prévention des douleurs dorsales. Selon le médecin, le choix de la literie dépend de plusieurs critères, notamment de la position du dormeur.

Que ce soit sur le dos, sur le ventre ou sur le côté, une règle est importante: le matelas ne doit jamais être très dur, ni très mou.

On ne dort plus sur une planche, c'est dépassé. En revanche, il est judicieux de glisser une planche sous un matelas qui s'est affaissé au fil des ans.

Il est utile de consulter un médecin ou un rhumatologue avant d'investir dans une nouvelle literie.

La «Boutique du dos», établie à Genève et à Sion, propose toute une série de sièges anatomiques, des fauteuils de massage et une literie ergonomique entre autres articles.

Tous ces articles ont été préalablement testés par des médecins ergonomistes ou des chirurgiens spécialistes des lombaires. On propose des démonstrations à domicile dans toute la Suisse romande.

La firme «Everstyl» fabrique, depuis une vingtaine d'années, des fauteuils inclinables qui assurent une excellente relaxation et sont étudiés pour éviter les douleurs dorsales. Ces fauteuils allient bien-être et prévention. Une commande électrique permet de modifier l'inclinaison du fauteuil à volonté.

«La Boutique du dos», rue Pradier 3, Genève, tél. 022/738 90 11 et rue des Cèdres 7, Sion, tél. 027/23 10 70.

«Everstyl», 141, rue de Lausanne, Genève, tél. 022/731 37 11 et rue de l'Académie 2, Lausanne, tél. 021/311 45 46.



LA BOUTIQUE DU DOS

- * Large choix de tissus
- * Nouveau : Canapé relax
- * Fauteuils de massage
- * Démonstration à domicile
- * Service de location
- * Paiement par mensualités possible
- * Fauteuils de style ou modernes dès Frs 990.-



Les fauteuils de LA BOUTIQUE DU DOS ne sont pas des fauteuils comme les autres...



Et aussi notre gamme de fauteuils «lève-facile». Aucun effort, aucune manipulation, toutes les fonctions sont électriques. Le fauteuil idéal allongé, assis,

Télévision, lecture, simple rêverie, conversation familiale ou amicale occupent plusieurs heures de notre temps de chaque jour. Pour ceux qui se plaignent de n'avoir jamais trouvé un **VRAI FAUTEUIL DE DETENTE** réellement adapté à leurs besoins, **LA BOUTIQUE DU DOS** a travaillé avec une équipe de médecins spécialistes et d'ingénieurs en ergonomie afin de réunir les conditions nécessaires à une station assise rationnelle, protégeant la colonne vertébrale. Ces études ont abouti à une conception nouvelle et révolutionnaire du confort :

LE CONFORT ANATOMIQUE

Leur configuration anatomique, offrant un confort exceptionnel, **prévient les raideurs musculaires, calme les douleurs du dos et soulage les jambes lourdes**, quels que soient votre âge, votre taille ou votre poids.

Venez vous asseoir chez nous, vous n'en croirez pas votre dos.

Et parce que nous pensons aussi à votre décor, nous proposons une très large gamme de fauteuils de relaxation, dans des styles variés, mais toujours d'un encombrement minimum.

Le Beau devient l'ami du Bien.



DEMANDE DE CATALOGUE GRATUIT SANS ENGAGEMENT

à adresser à **LA BOUTIQUE DU DOS - 3, Rue Pradier - 1201 GENEVE**
Vous pouvez également téléphoner au 022 / 738 90 11

Nom.....Prénom.....

Rue.....Tél.....

NP.....Ville.....

**LA BOUTIQUE
DU DOS**

LES SPECIALISTES DU BIEN-ÊTRE

Nos boutiques :

GENEVE - rue Pradier 3 - Tél : 022 / 738.90.11
SION - rue des Cèdres 7 - Tél : 027 / 23.10.70

► tique et les traitements conservateurs étant insuffisant pour soulager les douleurs, il ne reste que la solution d'opérer.»

Des gestes essentiels

Question importante: existe-t-il des moyens de prévenir, soulager ou soigner les différents maux de dos? Heureusement oui, mais il s'agit au préalable de séparer les maux en deux catégories. Les lumbagos aigus et les lombalgies au long cours, chroniques.

«Pour les lumbagos, un simple repos suffit, dit le médecin. Un lumbago n'excède en principe pas trois à quatre jours. En revanche, pour les douleurs chroniques, il faut s'adresser à son médecin. Et il ne faut pas se leurrer. Le dos n'appartient pas aux thérapeutes. En cas de douleurs importantes, le physiothérapeute va soulager le patient, puis lui enseigner un certain nombre d'exercices à faire régulièrement à la maison. Ce n'est pas en appliquant des massages ou en faisant des fangois que l'on va construire une musculature. Il faut que les gens se prennent en charge.»

Il est important, on l'a vu, de conserver une certaine souplesse et une bonne musculature. Certains exercices particuliers sont enseignés par des physiothérapeutes.

«Le but essentiel de la physiothérapie, c'est: comment faire sa gymnastique sans se faire mal! Comment se lever ou se coucher, comment ramasser une paire de chaussures ou les lacer. C'est excessivement important, parce qu'une personne âgée peut se tordre le dos en enfiler une chaussure. A ce sujet, je recommande la lecture des brochures éditées par la Ligue suisse contre le rhumatisme.»

Un remède: la gym

Enfin, et on ne le répétera jamais assez: pour les personnes âgées, la gymnastique de groupe est primor-

diale. «On peut limiter l'ostéoporose et les douleurs dorsales en pratiquant de la gymnastique, confirme le médecin. On se construit de l'os par les vibrations, par l'attaque du talon. Alors, on peut faire de la gym spécifique.»

Naturellement, chacun peut effectuer ses propres exercices individuellement. «Mais pratiquer la gym en groupe, c'est convivial, c'est ludique et puis il y a la motivation de se retrouver. Dans les groupes, les physios enseignent des exercices qui préviennent les risques de chutes et permettent d'éviter les fractures.»

D'autres sports sont également indiqués pour les personnes âgées. La marche mobilise les chevilles, les genoux et les hanches, mais s'avère insuffisante pour renforcer la musculature. La natation est l'un des moyens les plus agréables d'effectuer des exercices sans souffrir de douleurs dorsales, puisque, en étant immergé, le corps pèse dix fois moins qu'à l'air libre. «En cas de douleurs lors d'exercices, je préconise la gymnastique dans une piscine...» dit encore le Dr Rappoport.

Il rappelle, en guise de conclusion, que «la meilleure des médecines est la prévention et que, dans ce cas, on n'a pas de meilleur médecin que soi-même.» Mais dans les cas graves, lors que les traitements conservateurs ne suffisent plus et que les patients sont réveillés par des douleurs nocturnes ou qu'ils ne peuvent plus se déplacer plus de 200 ou 300 mètres, ou que le moelle épinière, comprimée, entraîne des chutes, il ne reste que la solution d'opérer.

Même remarque pour les hernies discales, qui sont, dans la majorité des cas, soignées grâce à des médicaments et par la physiothérapie. «Lorsque les nerfs sont comprimés au point d'entraîner des faiblesses dans les membres inférieurs par la perte des commandes, ou des douleurs intolérables, il n'y a pas d'autres solutions.»

Quand c'est trop tard, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Sur-

tout quand vous en avez, comme on dit souvent: «plein le dos» de souffrir...

Jean-Robert Probst

L'école du dos

En collaboration avec la Société suisse de médecine physique, la Société suisse de Rhumatologie, la Société suisse de Médecine sociale et préventive et l'Association suisse des physiothérapeutes, la Ligue suisse contre le rhumatisme a mis sur pied une «Ecole du dos».

Les cours, basés sur les principes de la prévention, abordent des sujets aussi divers que: les concepts médicaux, les postures correctes, la détente et la relaxation, l'augmentation de l'endurance. Plus, pour les personnes actives, l'aménagement du poste de travail et la lutte anti-stress.

Des physiothérapeutes diplômés dispensent huit cours de 90 minutes chacun. Destinés à tous ceux qui souffrent déjà du dos et ceux qui désirent éviter ces désagréments, ces cours reviennent à Fr. 170.-.

En outre, vous pouvez obtenir, gratuitement, une documentation complète de brochures concernant les douleurs lombaires et leur prévention.

Renseignements:

FRIBOURG, tél. 037/31 25 47;
GENEVE, tél. 022/345 62 89;
JURA, tél. 066/66 63 61;
NEUCHATEL, tél. 038/25 33 88;
VALAIS, tél. 027/62 51 47;
VAUD, tél. 021/625 02 73.

Les personnes en chaises roulantes souffrant du dos peuvent s'adresser au SRS, Service de réhabilitation suisse,
tél. 022/301 38 88, 021/964 28 00 et 027/56 32 95.