

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 12

**Rubrik:** Voir au dos!

#### **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:** 06.02.2026

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

# Voir au dos!

CNA

*Mal de dos, mal du siècle! Selon les statisticiens, deux personnes sur trois souffriraient au moins une fois dans leur vie de douleurs dorsales. Une bonne hygiène de vie et*

*quelques égards pour son dos lorsque l'on fait des efforts permettent de préserver sa colonne vertébrale. Voici une méthode pour soulever et porter correctement une charge.*

## Un système complexe

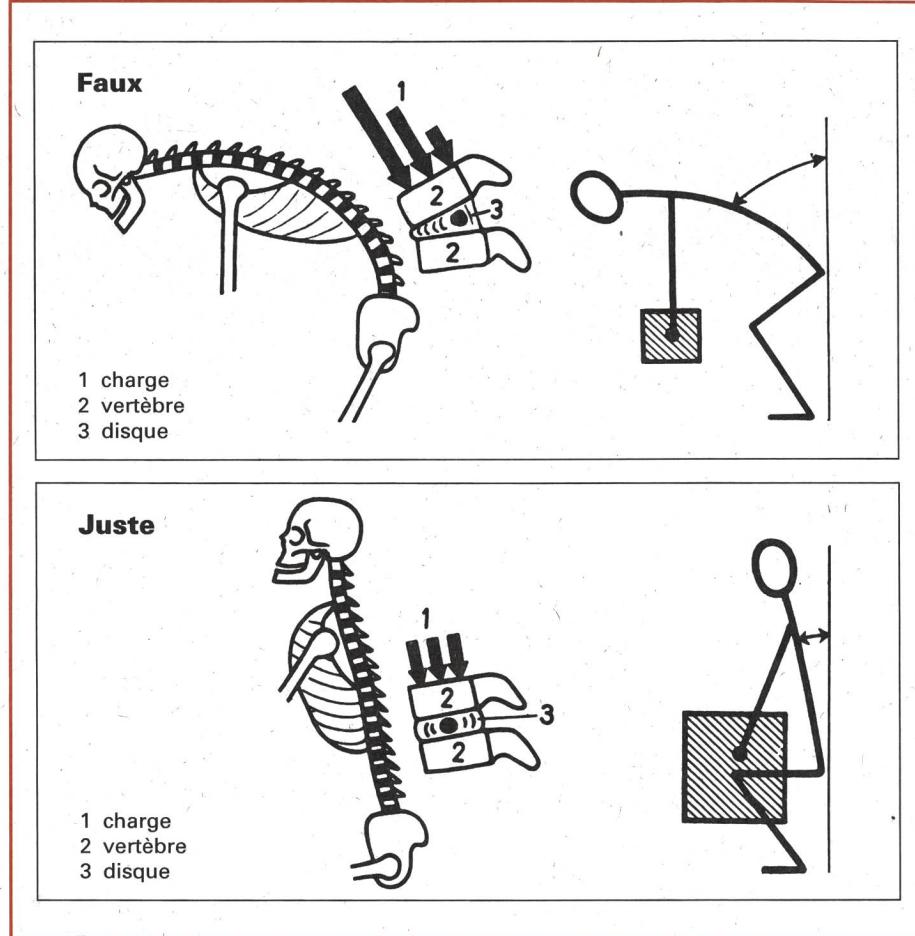
La colonne vertébrale doit assurer des fonctions relativement contradictoires: être à la fois solide et mobile. L'ensemble (ossature, disques intervertébraux, ligaments, musculature de soutien) doit fonctionner de manière parfaitement coordonnée. Lorsqu'un élément de ce système est altéré, des douleurs peuvent apparaître. C'est pourquoi, lorsque l'on fait des efforts physiques particuliers, il faut apprendre à ménager cette partie de laquelle dépend tout le bon fonctionnement de l'appareil locomoteur.

## Un système délicat

Si le vieillissement (rhumatismes notamment) et les efforts violents sont souvent la raison de douleurs dorsales, le mal de dos est parfois le signal d'autres problèmes. Ne dit-on pas: «en avoir plein le dos»? Notre épine dorsale est très vulnérable aux contrariétés, à la tension nerveuse, au stress de la vie moderne. Cet aspect psychologique des maux de dos est bien connu des médecins. Si la colonne vertébrale est si délicate, c'est parce que l'évolution vers la station debout et la marche verticale ont modifié son équilibre. Cette adaptation l'a soumise à des efforts importants.

## Soulever une charge

Il est généralement possible d'éviter les problèmes de dos liés à des efforts physiques en apprenant à soulever et à porter correctement une charge. La méthode est simple: il suffit de se baisser en pliant les genoux et de se relever en gardant le dos plat et la partie supérieure du corps bien droite. Si l'on rentre le ventre en même temps, c'est encore mieux. En effet, lorsque nous courbons le dos, nous soumettons nos disques intervertébraux à une pression beaucoup plus importante que lorsque nous gardons la colonne bien plate. D'autre part, il ne faut jamais hésiter à utiliser des auxiliaires tels que chariot, sac à dos, sangles ou plateau roulant lorsque l'on veut, par exemple, déménager ou déplacer un meuble.



## Ecoles du dos en Suisse romande

### Fribourg

Serge Neuhaus  
Pré de l'Eglise 8  
1728 Rossens  
Tél. 037 31 25 97

### Genève

Ligue genevoise  
contre le rhumatisme  
Rue Lamartine 27  
1203 Genève  
Tél. 022 345 62 89

### Jura

Secrétariat de la Croix-Rouge  
Rue Thurmann 10B  
2900 Porrentruy  
Tél. 066 66 63 29

### Neuchâtel

Ligue neuchâteloise  
contre le rhumatisme  
Maladière 35  
2007 Neuchâtel  
Tél. 038 25 33 88

### Vaud

Ligue contre le rhumatisme  
Avenue de Provence 4  
1007 Lausanne  
Tél. 021 25 02 73

### Valais

Clinique rhumatologique  
de Loèche-les-Bains  
3954 Loèche-les-Bains  
Tél. 027 62 51 11

## Autres conseils

Respecter son dos, c'est se respecter soi-même! Outre l'application de la méthode décrite, il vaut la peine d'observer ces quelques règles pour une prévention active des maux de dos. Dans toutes les positions, il faut garder la tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale; tenir également les objets lourds le plus près possible du corps et pour ne pas se salir, mettre des salopettes. Il convient de toujours faire face à l'objet que l'on veut soulever et d'éviter de porter des poids non équilibrés, afin que le dos ne soit pas «tordu». Il faut éviter les canapés et fauteuils mous, qui permettent de se «vautrer» et choisir un lit et un matelas durs et de qualité! Sur ce point, bien des idées établies devraient être revues et corrigées.

Dans tous les cantons romands, il existe une école du dos créée par la Ligue suisse contre le rhumatisme. On peut y apprendre en quelques séances à mieux connaître sa musculature, ce qui est important puisque ce sont les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale. On y apprendra également à observer les postures courantes de la vie quotidienne et à contrôler sa position. ■

## Autour de la «colonne»

### Colonne vertébrale

La colonne vertébrale est un empilement de vertèbres. De multiples articulations permettent une grande liberté de mouvements. Cette «charpente du corps» doit être à la fois solide et mobile, ce qui peut paraître contradictoire et explique peut-être une certaine vulnérabilité.

### Vertèbres

Chaque vertèbre est formée de deux parties: devant, le corps vertébral; derrière, l'arc postérieur, d'où se détache une petite saillie osseuse appelée apophyse épineuse. Les apophyses épineuses relient les vertèbres les unes aux autres et s'articulent entre elles.

### Disques intervertébraux

Le disque intervertébral est une sorte de joint élastique, intercalé entre les corps vertébraux. Il joue le rôle d'amortisseur et de pivot mécanique. Il est formé d'un anneau fibreux et d'un noyau central.

### Vieillissement

Les disques intervertébraux se détiennent dès la trentaine sous l'effet du vieillissement. Le noyau qui se trouve au centre du disque commence à se dessécher. L'anneau fibreux qui l'entoure peut se fissurer, des crevasses et des fentes se former dans la partie postérieure. C'est à ce stade que des douleurs commencent à apparaître, surtout lors d'efforts particuliers, l'anneau qui entoure le noyau étant riche en fibres nerveuses.

### Hernie discale

Lorsqu'il est déformé ou déchiré, l'anneau fibreux du disque ne joue plus son rôle de maintien et le noyau peut faire saillie en arrière dans le canal rachidien: c'est la hernie discale!

### Sciaticque

Lorsque par la hernie, une racine du nerf sciatique est atteinte, une douleur très vive irradie dans toute la jambe. Dans ce cas, des troubles de la sensibilité et de la motricité peuvent apparaître.

## 3 appareils de mesure du pouls, pour le sport, le fitness et la récupération

### Contrôle de l'entraînement

#### Pour les fans du fitness POLAR EDGE

Fr. 290.-

Cet appareil, sous forme de montre élégante et étanche, simple à utiliser, équipée d'une alarme de limite déclencheable, facilite, grâce à son prix modique, l'entrée dans le monde de l'entraînement sous contrôle de la fréquence cardiaque.

9205/ALA744

#### Pour sportifs exigeants POLAR ACCUREX

Fr. 450.-

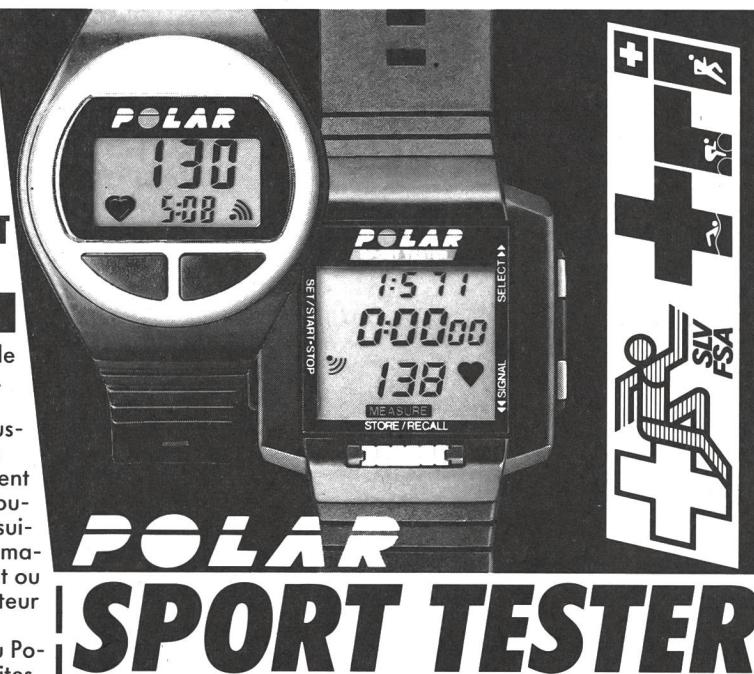
Appareil étanche pour la mesure de la fréquence cardiaque, l'entraînement et la compétition. Il permet de programmer la limite inférieure et supérieure avec alarme déclencheable et donne la possibilité d'enregistrer les temps intermédiaires, les temps au tour, ainsi qu'une analyse brève de l'entraînement.

Les appareils sont livrés avec ceinture de poitrine/émetteur et montre bracelet/récepteur.

#### Pour athlètes entraînés POLAR SPORT TESTER

Fr. 695.-

Avec ce modèle professionnel, vous pouvez enregistrer jusqu'à 8 unités d'entraînement que vous pouvez par la suite évaluer manuellement ou sur ordinateur (software HRCT et/ou Polar). Des limites pré-programmables, avec intervalles programmables de 5/15/60 sec. (durée du programme jusqu'à 33 h) permettent un entraînement contrôlé et précis.



Veuillez me faire parvenir:

\_\_\_\_ POLAR type \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Documentation sur le programme POLAR

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP/Lieu: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

MAC 12/92

VISTA med SA  
Chemin du Croset 9A, 1024 Ecublens, Tél. 021/691 98 91, Fax 021/691 31 80