Zeitschrift: Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique
Herausgeber: Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique
Band: - (1994)
Heft: 20

Artikel: Quand le dos a bon dos
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-550666

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: 12.07.2025

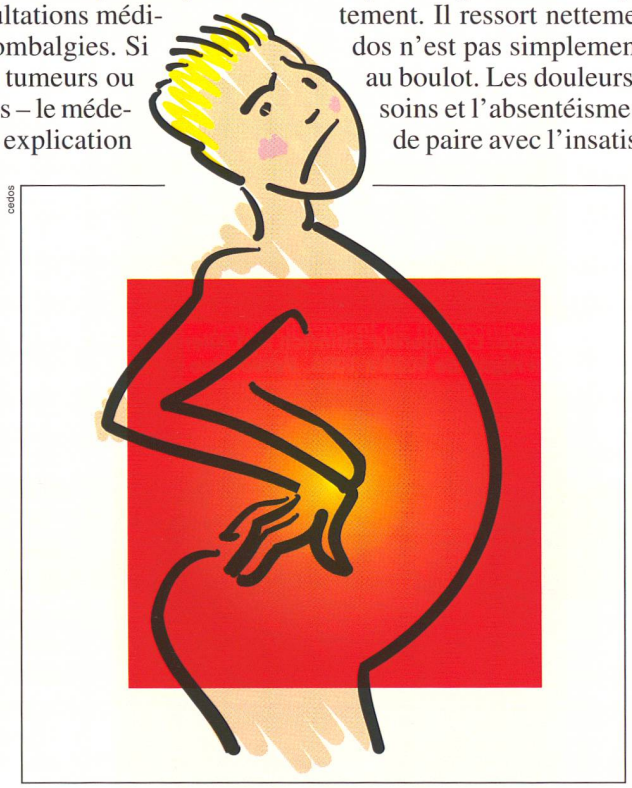
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Quand le dos a bon dos

Le mal de dos chronique est devenu un vrai problème de société. A tel point que neuf équipes de chercheurs l'ont étudié dans le cadre du Programme national de recherche 26B. Leur conclusion: pour une bonne part, ce sont des facteurs psycho-sociaux qui entrent en jeu.

Deux milliards de francs par an: c'est le coût que les douleurs du dos entraînent chaque année en Suisse. Pas étonnant qu'il soit si élevé: la moitié des adultes se plaignent au moins une fois par an de leur dos. Et ils sont autant à avoir déjà vu un médecin pour ce problème: environ un dixième des consultations médicales sont consacrées à des lombalgies. Si l'on excepte les fractures, les tumeurs ou l'arthrose – heureusement rares – le médecin ne trouve souvent aucune explication claire à ces douleurs; il ne peut que constater des tensions dans une musculature dorsale un peu faiblarde...

Le vieillissement de la population a peu à voir dans ce phénomène: les plaintifs se recrutent à tous les âges de la tranche active des citoyens. Que s'est-il donc passé depuis le début du siècle, où de tels patients étaient exceptionnels? A titre d'exemple, les archives de la clinique de Balgrist (Zurich) – pourtant spécialisée en orthopédie – révèlent qu'en 1912 moins d'une personne sur mille se présentait pour un lumbago!



«Bien sûr, il ne s'agit pas d'une épidémie de troubles organiques, fragilisant les disques vertébraux ou les muscles!» explique le Dr Peter Keel, psychiatre et directeur du «volet B» du *Programme National de Recherche 26 (Homme, santé, environnement)*, consacré à la chronicisation des douleurs du dos. «Lorsque le programme a démarré en 1988, nous supposions déjà que – en dehors des causes professionnelles – des facteurs psycho-sociaux jouaient leur rôle dans le problème et que nos systèmes de santé et d'assurance n'y étaient pas étrangers non plus! Les résultats obtenus par les neuf équipes de chercheurs engagées sur le sujet le confirment désormais...»

Au Tessin et à Zurich, les groupes des Drs Cristina Molo-Bettelini et Thomas Läubli ont mené l'enquête auprès du personnel hospitalier – 3283 employés exactement. Il ressort nettement des analyses que le mal de dos n'est pas simplement lié à l'effort physique fourni au boulot. Les douleurs – comme la consommation de soins et l'absentéisme qu'elles induisent – vont aussi de paire avec l'insatisfaction professionnelle. Ainsi, les chefs de clinique sont ceux qui s'en plaignent le moins; puis suivent les infirmiers et infirmières diplômés; puis les aides-soignant; puis les auxiliaires, qui sont les plus touchés.

Preuve que les sollicitations du dos dans le travail ne jouent pas un rôle majeur dans ces chiffres: les physiothérapeutes et les ergothérapeutes – qui passent souvent leurs journées pliés en deux pour traiter leurs patients – se classent juste après les médecins-chefs, et avant le personnel administratif!

Ces enquêtes, et d'autres menées à Genève dans des entreprises, révèlent que, chez près d'un quart des personnes qui souffrent du dos, le mal devient chronique et finit même par s'établir en permanence.

«C'est un véritable cercle vicieux! précise le Dr Keel. Très souvent, celui qui a mal au dos se ménage, autant dans son travail que dans ses loisirs. Ce manque d'activité n'est pas bon pour son moral, ni pour sa musculature dorsale qui s'affaiblit – l'inaction apparaît en effet comme un facteur d'aggravation du problème! Et on peut ajouter à cela des troubles du sommeil liés à une moindre

fatigue physique...»

Nos systèmes de santé et d'assurance n'aident pas à briser ce cercle vicieux: succession de consultations médicales allant vers des examens toujours plus poussés (et toujours plus chers!); physiothérapie étalée sur de longues semaines; et, en attendant le résultat des traitements, certificat d'incapacité de travail souvent généreusement accordé. Or, dans bien des cas, cette situation arrange inconsciemment le patient: tant que son mal l'éloigne du monde du travail, il n'a besoin d'affronter ni soucis ni conflits.

Pronostic peu médical

Manier la pelle sur un chantier, ou faire toute la journée des gestes répétitifs sur une chaîne de montage constituent évidemment des facteurs de risque pour devenir un «chronique» du mal de dos. Mais les travaux du PNR 26B montrent clairement que d'autres facteurs jouent un rôle tout aussi important: l'ennui au travail, le stress, le sentiment d'impuissance face aux événements quotidiens, et les drames familiaux.

L'étude menée à la Clinique de médecine rééducative de Bellikon (Argovie) par le groupe des Drs Silvia Stern et André Thali apporte sans doute la preuve la plus flagrante que le psychisme joue son rôle dans l'affaire. Dans ce cas, il s'agit de maux de dos provoqués par des accidents, et non de lombalgies à l'origine floue. Les chercheurs ont enquêté auprès de 194 assurés de la Caisse nationale d'accident (CNA), traités pour des traumatismes au niveau de la colonne vertébrale inférieure. Les deux tiers de ces patients avaient déjà atteint une évolution chronique: ils ne parvenaient pas à se défaire de leurs douleurs six mois après l'accident, allant pour certains tout droit vers l'invalidité totale...

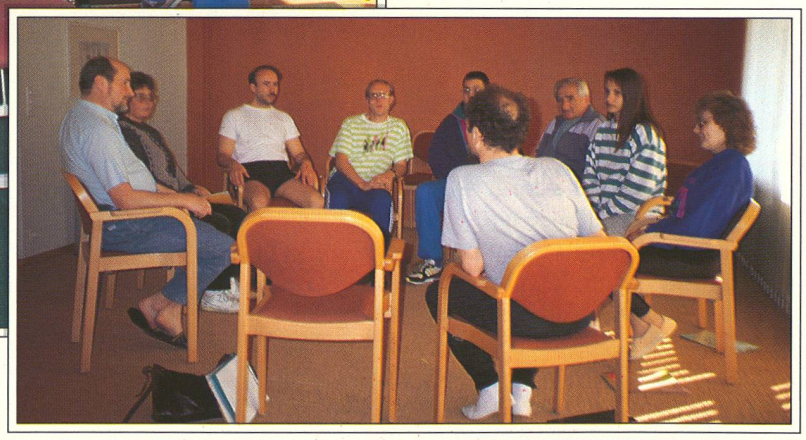
Entrevues personnelles et consultations de dossiers médicaux ont été répétées deux fois, à une année d'intervalle. Après dépouillement des données, une conclusion s'est imposée: si un médecin veut estimer le temps qu'il faudra à un blessé pour guérir, il ne doit pas simplement se baser sur la gravité des blessures! En fait, un seul critère permet de prévoir les résultats finaux de la rééducation avec une précision de 89%: l'estimation – par le blessé lui-même – de la sécurité de son emploi, compte tenu de la satisfaction que lui procure son travail!

Ainsi le travailleur saisonnier – chargé souvent des tâches les plus lourdes, dont l'avenir est incertain, et qui est mal intégré sur le plan social – accumule tous les facteurs de risque pour devenir un «chronique» du mal de dos.

Il ne faudrait pas en conclure que ceux qui souffrent du dos jouent la comédie! Simplement, une bonne partie d'entre eux ne luttent pas contre l'évolution du mal, en cherchant à éviter les mauvaises positions et en s'adonnant à une activité physique régulière. Toujours dans le cadre du PNR 26B, les chercheurs ont introduit – en plus des traitements traditionnels de physiothérapie – de nouvelles techniques de remise en forme dans les cliniques de Loèche-les-Bains, de Zurzach et de Valens: des appareils de musculation pour redonner de la force au corps, et des séances de psychologie de groupe pour motiver l'esprit. A l'échéance de trois mois après le séjour en clinique, ces traitements ne se sont pas montrés meilleurs. Mais à long terme, soit une année après, les patients qui les ont suivis étaient moins absents à leur travail. Parce qu'ils avaient appris à se prendre en mains!

Mens sana in corpore sano, la formule n'est pas nouvelle, mais elle reste souveraine contre le mal de dos...

Peter Keel



Entraînement sur des engins de musculation et psychologie de groupe: deux nouvelles méthodes de traitement du mal de dos introduites dans des cliniques suisses dans le cadre du PNR 26B. L'expérience s'est montrée efficace à long terme.