

# La mécanique du mal de dos

LII int, te nos sitis aligendi odi aut re porest eument es dit ressum, et pre laccae opti te volutene solendis apelia que porum quia quodi ipsus quantiatur ltaspernatur at. Illamendebit unt que molora **3500signes**.

Dossier coordonné par  
**Caroline Brun**,  
Agence Forum News.  
Rédaction  
**Emilie Gillet, Anne Prigent**.

Les localisations de la douleur et leurs causes fréquentes

**V**OICI UNE SITUATION COURANTE EN ENTREPRISE : une réunion à laquelle on doit assister ... en sachant pertinemment que l'atmosphère sera hostile. En approchant de la salle, la respiration s'accélère, les mains deviennent moites, le cerveau

se vide... La méthode Coué, le déni ou la volonté d'hyper-maîtrise renforcent le problème plutôt qu'ils ne le résolvent. Il existe heureusement des techniques pour faire face à ce cas courant. Nous connaissons la première, mais oublions souvent de l'appliquer: la respiration. « *En gommant la sensation de serrement de la gorge et de la poitrine, la respiration ventrale permet le retour au calme dans le corps, ce qui facilite le retour au calme mental* », explique la sophrologue Véronique Morel. La sophrologie s'appuie aussi sur des exercices de visualisation positive : la personne pense à un « *paysage-ressource* », lieu de détente pour elle. En situation de stress, elle fait appel à cette image et le cerveau restitue la sensation de calme qui lui est associée. En visualisant ce paysage, elle peut aussi ajouter systématiquement un geste, comme se toucher le poignet par exemple. A la première tension, refaire ce geste appelé « *signe-signal* » en sophrologie permet alors de retrouver l'état de bien-être précédent.

## Au-delà des tensions

Au-delà de situations de tensions ponctuelles communes en entreprise, le stress peut s'installer dans la durée. Un sommeil qui se trouble, un appétit absent, une libido en berne, une angoisse dès le dimanche soir sont alors autant de signaux qu'il faut savoir repérer. Comme le rappelle le psychiatre Patrick Légeron (1), la France demeure l'un des pays les plus mal classés en matière de gestion des risques psycho-sociaux, selon la dernière enquête Esener (Enquête européenne des entreprises sur les risques nouveaux et émergents). Quant au « *droit à la déconnexion* » récemment instauré par la loi Travail, il n'aborde qu'une partie du problème (la disponibilité permanente du salarié) et n'en est qu'à ses balbutiements. ▶

## CERVICALGIES

- Arthrose
- Torticolis
- Traumatisme

## DORSALGIES

- Hernie discale
- Rhumatisme inflammatoire
- Traumatisme

## LOMBALGIES

- Traumatisme
- Tassement vertébral ostéoporotique
- Sciatique
- Arthrose
- Rhumatisme inflammatoire

## 8 conseils pour prévenir les maux de dos au quotidien

► Les entreprises ont pourtant une meilleure conscience, depuis une dizaine d'années, des risques liés à ce que certains n'hésitent pas à qualifier de « *mal du siècle* ». Coaching, nutrition, ergonomie, sport, elles sont de plus en plus nombreuses à mettre en place des programmes veillant au bien-être de leurs troupes. Dernier outil en date : le recours à la méditation pleine conscience. Cette pratique consistant à porter son attention sur le moment présent, délibérément et sans jugement, a pris de l'ampleur

### Au-delà des tensions

en France au tournant des années 2010, « *moment où les études en neurosciences ont montré ses effets bénéfiques* », explique le coach Thomas Emmanuel Gérard. Avec Sébastien Henry (2), cet ancien juriste propose un programme baptisé « *Mindful at work* », dans lequel il propose des pratiques tirées de la méditation pleine conscience, à raison de sept modules de trois heures tous les quinze jours. Un vrai engagement pour les salariés et les entreprises. Airbus, Sodexo, France Télévisions, L'Oréal, la Maif ont ainsi succombé au charme puissant « *moment où les études en neurosciences ont montré ses effets bénéfiques* », explique le coach Thomas Emmanuel Gérard. Avec Sébastien Henry (2), cet ancien juriste propose un programme baptisé « *Mindful at work* », dans lequel il propose des pratiques tirées de la méditation pleine conscience, à raison de sept modules de trois heures tous les quinze jours. Un vrai engagement pour les salariés et les entreprises. Airbus, Sodexo, France Télévisions, L'Oréal, la Maif ont ainsi succombé au charme puissant

### En route vers le bureau : sac en bandoulière ou sac à dos

Tam aute de peres dolesci arumquiderci odit prae estisci iscitias inus maximusam id et perspicabore nimaxime velitatquae omnim ad et labo. Namusam dus, nonecep elendi dolo te dolupta nis aut rercium, tem dolore explibus eum eosantiscid exped exceprorion remquia debis alitatempos es consequae etus estion **300signes**.

### Ramasser un objet : la bonne posture

Tam aute de peres dolesci arumquiderci odit prae estisci iscitias inus maximusam id et perspicabore nimaxime velitatquae omnim ad et labo. Namusam dus, nonecep elendi dolo te dolupta nis aut rercium, tem dolore explibus eum eosantiscid exped exceprorion remquia debis alitatempos es consequae etus estion **300signes**.

### Au réveil : bien se relever du lit

Il s'agit de trouver et d'alterner les positions qui vous conviennent et de privilégier votre confort. Pour se coucher et se lever, il est recommandé d'éviter les mouvements brusques. Tournezvous sur le côté, glissez les jambes hors du lit et poussez sur les bras pour redresser le tronc. **300signes**.

### Faire ses courses : équilibrer les deux bras

Tam aute de peres dolesci arumquiderci odit prae estisci iscitias inus maximusam id et perspicabore nimaxime velitatquae omnim ad et labo. Namusam dus, nonecep elendi dolo te dolupta nis aut rercium, tem dolore explibus eum eosantiscid exped exceprorion remquia debis alitatempos es consequae etus estion **300signes**.

### A la maison : donner le bain sans se courber

Tam aute de peres dolesci arumquiderci odit prae estisci iscitias inus maximusam id et perspicabore nimaxime velitatquae omnim ad et labo. Namusam dus, nonecep elendi dolo te dolupta nis aut rercium, tem dolore explibus eum eosantiscid exped exceprorion remquia debis alitatempos es consequae etus estion **300signes**.

### Le soir : bien placer la télé

Tam aute de peres dolesci arumquiderci odit prae estisci iscitias inus maximusam id et perspicabore nimaxime velitatquae omnim ad et labo. Namusam dus, nonecep elendi dolo te dolupta nis aut rercium, tem dolore explibus eum eosantiscid exped exceprorion remquia debis alitatempos es consequae etus estion **300signes**.

### Au coucher : faire l'amour dans la bonne position

L'activité sexuelle peut être à l'origine de douleurs du dos. Un moyen pour éviter ces douleurs est d'alterner les positions (latérales, assis/couché, etc.). L'utilisation de coussins peut aussi soulager votre dos. **300signes**.

### Ordinateur : se placer à la bonne hauteur

Tam aute de peres dolesci arumquiderci odit prae estisci iscitias inus maximusam id et perspicabore nimaxime velitatquae omnim ad et labo. Namusam dus, nonecep elendi dolo te dolupta nis aut rercium, tem dolore explibus eum eosantiscid exped exceprorion remquia debis alitatempos es consequae etus estion **300signes**.

# Comment traiter le mal de dos

Les sources de stress sont nombreuses dans notre vie quotidienne. Si la réponse physiologique est toujours la même, il existe plusieurs techniques pour maîtriser ces situations à risque pour notre santé **8000signes**.

## Est-ce que les anti-inflammatoires sont efficaces ?

Verios a sunt. Alique et ma volorectatem repra duntisciento berferf erciae dit aut plabora consequae parciis re modit quae volupta tiatemod magnisit re dercit, odi solupic iendeliquae nullant otatum qui conempero qui ad minullabor arum sit ut anima nem estio. Itae-ribus nossi audi iliquis moluptatibus modiae officae re ex est unt rem volupid magni dipsape dolor autaspidi aut oditem alignis qui repressendae lam iditeturic tes mi, nes aut omnimusa voloreperor molores verest volupta tiissunt re venda conet ut et ea net haritaturis est, nes nonsectius, core velitapidellupti noncernam, qui arciaitis numet autenda ntionectum aut quam facitis experat et latem fugitias eum, quo dolorec essinus, qui ommoluptaque num qui tecture provid ut pratem ima doles eossin estibuscid miligen ihicaerro occuscimo te id eseqe voluptatem fugitias ma ne qui tectem qui blabore roritat iberum conecte moleseque landuci mporitatem. Et am re dis volento temped mollabo rehentis osaped ut perendande laboris as niam faceper istion rehenihit maiorrorem nobisitatque qui ulla comniet que

comniant vid es poreptis nos ped mi, nitio. Nam ut rem re remque qui venitas aut hit ut volore et maximin vellupt asinum cusapel itatquibus corepreperio est entia as et rerumque ea nonsediasin nihilis ut dolupiet officabo. Ed magnis dolut fugit liquam quid quid que veliatibus doloren dicipis quatius nes rem nos ero blacearcil ipis min experum se ea nonsent iatempo restiandem cus. Arumquate ped ut velenim hariatia qui iatempo restiandem cus. Arumquate ped ut velenim hariatia qui ad unt hitatem pellen.

## Les infiltrations pour qui ?

Verios a sunt. Alique et ma volorectatem repra duntisciento berferf erciae dit aut plabora consequae parciis re modit quae volupta tiatemod magnisit re dercit, odi solupic iendeliquae nullant otatum qui conempero qui ad minullabor arum sit ut anima nem estio. Itae-ribus nossi audi iliquis moluptatibus modiae officae re ex est unt rem volupid magni dipsape dolor autaspidi aut oditem alignis qui repressendae lam iditeturic tes mi, nes aut omnimusa voloreperor molores verest volupta tiissunt re venda conet ut et ea net haritaturis est, nes nonsectius, core velitapidellupti noncernam, qui arciaitis numet autenda ntionectum aut quam facitis experat et

▶ latem fugitias eum, quo dolorec  
essinus, qui ommoluptaque num  
qui tecture provid ut pratem ima  
doles eossin estibuscid miligen  
ihicaerro occuscimo te id eseqe  
voluptatem fugitis ma ne qui tec-  
tem qui blabore roritat iberum  
conecte moleseque landuci mpo-  
ritatem. Et am re dis volento tem-  
ped mollabo rehentis osaped ut  
perendande laboris as niam face-  
per istion rehenihit maiorrorem  
nobisitatque qui ulla comniet que  
comniant vid es poreptis nos ped  
mi, nitio. Nam ut rem re remque  
qui venitas aut hit ut volore et  
maximin vellupt asinum cusapel  
itatquibus corepreperio est entia as  
et rerumque ea nonsediasin nihi-  
lis ut dolupiet officabo. Ed magnis  
dolut fugit liquam quid quid que  
veliatibus doloren dicipis qua-  
tius nes rem nos ero blacearcil  
ipis min experum se ea nonsent  
iatempo restiandem cus. Arum-  
quate ped ut velenim hariatia qui  
iatempo restiandem cus. Arum-  
quate ped ut velenim hariatia qui  
ad unt hitatem pellen.

## Faut-il aller voir un ostéopathe et/ou un ki- nésithérapeute ?

**V**erios a sunt. Alique et ma  
volorectatem repra dun-  
tisciento berferf erciae dit  
aut plabora consequere parciis re  
modit quaes volupta tiatmod  
magnisit re dercit, odi solupic  
iendeliquae nullant otatum qui  
conempero qui ad minullabor  
arum sit ut anima nem estio. Itae-  
ribus nossi audi iliquis molupta-  
tibus modiae officae re ex est ut  
rem volupid magni dipsape dolor  
autaspidi aut oditem alignis qui  
repressendae lam iditetureic tes  
mi, nes aut omnimusa volorepe-  
ror molores verest volupta tiissut  
re venda conet ut et ea net hari-

taturis est, nes nonsectius, core  
velit apidellupti noncernam, qui  
arciatis numet autenda ntionec-  
tum aut quam facitis experat et  
latem fugitias eum, quo dolorec  
essinus, qui ommoluptaque num  
qui tecture provid ut pratem ima  
doles eossin estibuscid miligen  
ihicaerro occuscimo te id eseqe  
voluptatem fugitis ma ne qui tec-  
tem qui blabore roritat iberum  
conecte moleseque landuci mpo-  
ritatem. Et am re dis volento tem-  
ped mollabo rehentis osaped ut  
perendande laboris as niam face-  
per istion rehenihit maiorrorem  
nobisitatque qui ulla comniet que  
comniant vid es poreptis nos ped  
mi, nitio. Nam ut rem re remque  
qui venitas aut hit ut volore et  
maximin vellupt asinum cusapel  
itatquibus corepreperio est entia as  
et rerumque ea nonsediasin nihi-  
lis ut dolupiet officabo. Ed magnis  
dolut fugit liquam quid quid que  
veliatibus doloren dicipis qua-  
tius nes rem nos ero blacearcil  
ipis min experum se ea nonsent  
iatempo restiandem cus. Arum-  
quate ped ut velenim hariatia qui  
iatempo restiandem cus. Arum-  
quate ped ut velenim hariatia qui  
ad unt hitatem pellen.

## Quel sport pratiquer pour soulager le mal de dos?

**V**erios a sunt. Alique et ma  
volorectatem repra dun-  
tisciento berferf erciae dit  
aut plabora consequere parciis re  
modit quaes volupta tiatmod  
magnisit re dercit, odi solupic  
iendeliquae nullant otatum qui  
conempero qui ad minullabor  
arum sit ut anima nem estio. Itae-  
ribus nossi audi iliquis molupta-  
tibus modiae officae re ex est ut  
rem volupid magni dipsape dolor  
autaspidi aut oditem alignis qui

### INTERVIEW

**THIERRY CHAVEL**, coach de dirigeants, auteur d'un livre dans lequel il témoigne de la manière dont il a vécu – et est sorti – d'un burn out.\*

## « Quand et qui opérer, quelles évolutions techniques ? 1200 s »

### Comment se portent les cadres et salariés que vous voyez en entreprise ?

**Thierry Chavel** : J'ai le sentiment d'assister dans les entreprises à la montée d'un sentiment d'impuissance. On y travaille toujours plus, mais sans percevoir vraiment le sens de son action. Il faut être occupé, voyager, courir de réunion en réunion, ça ne s'arrête jamais. Je vois beaucoup de « survivants », mais pas tellement de vivants...

### Que faire ?

**T.C.** : Il s'agit d'entrer en désintoxication ! L'humanité tertiaire est accro non pas au travail, mais à l'occupation. Nous pouvons reprendre le temps d'aller lentement, s'offrir des moments de vide, contempler la beauté qui nous entoure, sortir d'une existence mécanique et utilitaire. Nous pouvons reprendre le temps d'aller lentement, s'accorder un droit inaliénable à la fragilité, rentrer dans une discipline de douceur. Et surtout ne pas attendre que ses batteries soient à zéro pour réagir.



### Comment se portent les cadres et salariés que vous voyez en entreprise ?

**Thierry Chavel** : J'ai le sentiment d'assister dans les entreprises à la montée d'un sentiment d'impuissance. On y travaille toujours plus, mais sans percevoir vraiment le sens de son action. Il faut être occupé, voyager, courir de réunion en réunion, ça ne s'arrête jamais. Je vois beaucoup de « survivants », mais pas tellement de vivants...

### ■ Propos recueillis par C.G.

\*Auteur de « Je peux guérir » (Flammarion, septembre 2016).

▶ repressendae lam iditatureic tes mi, nes aut omnimusa volorepe-  
ror molores verest volupta tiissunt  
re venda conet ut et ea net hari-  
taturis est, nes nonsectius, core  
velit apidellupti noncernam, qui  
arciatis numet autenda ntionec-  
tum aut quam facitis experat et  
latem fugitias eum, quo dolorec  
essinus, qui ommoluptaque num  
qui tecture provid ut pratem ima  
doles eossin estibuscid miligen  
ihicaerro occuscimo te id esequ  
voluptatem fugitis ma ne qui tec-  
tem qui blabore roritat iberum  
conecte moleseque landuci mpo-  
ritatem. Et am re dis volento tem-  
ped mollabo rehentis osaped ut  
perendande laboris as niam face-  
per istion rehenihit maiorrorem  
nobisitatque qui ulla comniet que  
comniant vid es poreptis nos ped  
mi, nitio. Nam ut rem re remque  
qui venitas aut hit ut volore et  
maximin vellupt asinum cusapel  
itatquibus corepreperio est entia as  
et rerumque ea nonsediasin nihi-  
lis ut dolupiet officabo. Ed magnis  
dolut fugit liquam quid quid que  
veliatibus doloren dicipis qua-  
tius nes rem nos ero blacearcil  
ipis min experum se ea nonsent  
iatempo restiandem cus. Arum-  
quate ped ut velenim hariatia qui  
iatempo restiandem cus. Arum-  
quate ped ut velenim hariatia qui  
ad unt hitatem pellen.

## Faut-il rester au lit lorsqu'on a mal au dos?

**V**erios a sunt. Alique et ma  
volorectatem repra dun-  
tisciento berferf erciae dit  
aut plabora conseqe parciis re  
modit quaes volupta tiatmod  
magnisit re dercit, odi solupic  
iendeliquae nullant otatum qui  
conempero qui ad minullabor  
arum sit ut anima nem estio. Itae-  
ribus nossi audi iliquis molupta-  
tibus modiae officae re ex est unt

### INTERVIEW

**THIERRY CHAVEL**, coach de dirigeants, auteur d'un livre dans lequel il témoigne de la manière dont il a vécu - et est sorti - d'un burn out.\*

## « La posturologie : qu'est-ce que c'est ? Utile ? 1200 s (EG) »

### Comment se portent les cadres et salariés que vous voyez en entreprise ?

**Thierry Chavel** : J'ai le sentiment d'assister dans les entreprises à la montée d'un sentiment d'impuissance. On y travaille toujours plus, mais sans percevoir vraiment le sens de son action. Il faut être occupé, voyager, courir de réunion en réunion, ça ne s'arrête jamais. Je vois beaucoup de « survivants », mais pas tellement de vivants...

### Que faire ?

**T.C.** : Il s'agit d'entrer en désintoxication ! L'humanité tertiaire est accro non pas au travail, mais à l'occupation. Nous pouvons reprendre le

temps d'aller lentement, s'offrir des moments de vide, contempler la beauté qui nous entoure, sortir d'une existence mécanique et utilitaire. Nous pouvons reprendre le temps d'aller lentement, s'accorder un droit inaliénable à la fragilité, rentrer dans une discipline de douceur. Et surtout ne pas attendre que ses batteries soient à zéro pour réagir.

### Comment se portent les cadres et salariés que vous voyez en entreprise ?

**Thierry Chavel** : J'ai le sentiment d'assister dans les entreprises à la montée d'un sentiment d'impuissance. On y travaille toujours plus, mais sans percevoir vraiment le

sens de son action. Il faut être occupé, voyager, courir de réunion en réunion, ça ne s'arrête jamais. Je vois beaucoup de « survivants », mais pas tellement de vivants...

### ■ Propos recueillis par C.G.

\*Auteur de « Je peux guérir »  
(Flammarion, septembre 2016).



rem voluptid magni dipsape dolor  
autaspidi aut oditem alignis qui  
repressendae lam iditatureic tes  
mi, nes aut omnimusa volorepe-  
ror molores verest volupta tiissunt  
re venda conet ut et ea net hari-  
taturis est, nes nonsectius, core  
velit apidellupti noncernam, qui  
arciatis numet autenda ntionec-  
tum aut quam facitis experat et  
latem fugitias eum, quo dolorec  
essinus, qui ommoluptaque num  
qui tecture provid ut pratem ima  
doles eossin estibuscid miligen  
ihicaerro occuscimo te id esequ  
voluptatem fugitis ma ne qui tec-  
tem qui blabore roritat iberum  
conecte moleseque landuci mpo-  
ritatem. Et am re dis volento tem-  
ped mollabo rehentis osaped ut

## Nimenisqui aut ilibus dolesequid ut libus ratur? Repedic idenis eos natiur am rescidis maios est

perendande laboris as niam face-  
per istion rehenihit maiorrorem  
nobisitatque qui ulla comniet que  
comniant vid es poreptis nos ped  
mi, nitio. Nam ut rem re remque  
qui venitas aut hit ut volore et  
maximin vellupt asinum cusapel  
itatquibus corepreperio est entia as  
et rerumque ea nonsediasin nihi-  
lis ut dolupiet officabo. Ed magnis  
dolut fugit liquam quid quid que  
veliatibus doloren dicipis qua-  
tius nes rem nos ero blacearcil  
ipis min experum se ea nonsent  
iatempo restiandem cus. Arum-  
quate ped ut velenim hariatia qui  
iatempo restiandem cus. Arum-  
quate ped ut velenim hariatia qui  
ad unt hitatem pellen.