



**LE DOSSIER
SANTÉ
DE LA SEMAINE**

**Les
méthodes
originales
contre le mal
de dos**

Notre sélection de nouveaux produits et
nos conseils d'experts pour tourner le dos
aux lombalgies. PAR SOPHIE PENSA



Nous sommes près de 80% à souffrir, à un moment ou un autre, de mal de dos. Les causes sont multifactorielles, mais la sédentarité et le stress aggravent les douleurs. Et les confinements n'ont rien arrangé. Marcher et s'étirer permet de retrouver de la mobilité, de sécréter des molécules antalgiques et de se sentir plus zen. Outre l'application de chaud, l'auto-massage... il existe des nouveautés pour ne plus souffrir. Voici notre sélection. ●



Le CBD : relaxant et décontracturant

Le cannabidiol (CBD) est une des molécules thérapeutiques du cannabis. Reconnu par l'OMS, comme non psychotrope, sûr et bien toléré, il n'induit pas d'accoutumance. Il suscite l'intérêt des scientifiques car il semble capable d'interagir avec notre système endocannabinoïde protecteur contre la douleur et l'inflammation. Le CBD « bien-être » est désormais en vente libre en France, sous forme d'huiles,

de crème, de gels ou de pastilles. De nombreux produits à base de CBD sont en vente en pharmacie, parapharmacie et magasin bio : baume chauffant CBD (Hemp+), pastilles à sucer de CBD bio (Bioactif), pâtes à tartiner au chanvre et huiles CBD produites artisanalement en France (Hello Joya). Et même une box mensuelle (Mybox CBD) avec huile CBD adaptogène, cosmétique naturel au CBD, etc.



« Plus vous bougez, plus vous guérez vite ! »

Que faire en cas de lumbago ?
Consulter, prendre les médicaments prescrits par son médecin traitant et continuer à mobiliser la colonne : c'est essentiel pour éviter les risques de chronicisation. Plus vous bougez, plus vous guérez vite. Soyez rassuré : un lumbago est certes douloureux mais souvent bénin !

Quelles sont les nouvelles solutions en cas de lombalgie chronique ?
On parle de lombalgie chronique lorsque les douleurs durent depuis plus de 3 mois. Le paracétamol est le seul médicament reconnu efficace. Il faut y adjoindre de l'éducation thérapeutique (ecole dudos.org), de la kiné et de l'activité physique. Je recommande aussi les ceintures lombaires (pour les longs trajets en auto et pour porter de lourdes charges), ainsi que les TENS (neurostimulation électrique

transcutanée), qui, pour être utiles, doivent être accompagnés par un professionnel de santé. Enfin, les cures thermales ont démontré leur efficacité en cas de problèmes rhumatologiques. Nous travaillons aussi avec les médecins du travail et les ergothérapeutes pour une adaptation du poste de travail. Et nous testons les ondes millimétriques comme nouvel antalgique.

Que pensez-vous du cannabis et du CBD « bien-être » ?
Nous prescrivons du cannabis médical en cas de douleurs neuropathiques. Concernant le CBD bien-être, nos patients en consomment et semblent satisfaits. Mais je les mets en garde sur les interactions avec certains traitements (comme la chimiothérapie). Et sur les filières : mieux vaut acheter en herboristerie ou en pharmacie, des produits de qualité contrôlée.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

DR CAROLINE MAINDET,
MÉDECIN GÉNÉRALISTE, SPÉCIALISTE DE LA DOULEUR, CHU DE GRENOBLE

Un pistolet d'auto-massage pour relâcher les tensions

Vos muscles sont tendus ou douloureux après une séance de sport ou une journée de travail ? Vous pouvez vous masser avec le Fixx Mini de Complex. Ce pistolet dispose d'une tête rotative à trois vitesses. Appuyée sur les zones à traiter, elle permet de masser en profondeur les trapèzes, les lombaires, les fessiers... **199€ sur complex.com.**



90%
DES LOMBALGIES
COMMUNES
GUÉRISSENT EN
4 À 6 SEMAINES.
SI LA DOULEUR DÉ-
PASSE 12 SEMAINES,
LE MAL DE DOS DE-
VIENT CHRONIQUE.



Arthélio : le premier postbiotique contre l'arthrose

L'arthrose est une maladie qui peut atteindre toutes les articulations, dont les vertèbres. Elle occasionne bien souvent des douleurs chroniques au niveau des lombaires, des dorsales ou des cervicales. Les dernières recherches mettent en évidence le rôle crucial du microbiote dans cette pathologie. En effet, une dysbiose (perturbation du microbiote) peut entraîner une perméabilité anormale de la paroi intestinale. Des lipopolysaccharides peuvent alors passer dans le sang, arriver dans la membrane synoviale de l'articulation et déclencher une inflammation

associée à la progression de l'arthrose. Pour contrer ce phénomène, les laboratoires Immubio ont lancé Arthélio, un complément alimentaire à base de *Bifidobacterium longum* CBi0703 et de vitamine C. Une étude réalisée sur 335 patients souffrant d'arthrose a montré qu'au bout de 3 mois, à raison d'une gélule par jour, l'intensité de leurs douleurs avait baissé de 30% et leur consommation médicamenteuse de 67%.



17,90 €
les 30 gélules,
en pharmacie.

Activ'dos

C'EST L'APPLI, GRATUITE, DE L'ASSURANCE MALADIE*. ELLE PROPOSE DES INFOS, DES EXERCICES ET DES POSTURES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE DOS AU QUOTIDIEN.

* Disponible sur iOS et Android.



L'électrostimulation, pour soulager les douleurs à la maison

La technologie des TENS (neurostimulation électrique transcutanée) est reconnue pour soulager les douleurs persistantes en envoyant des impulsions électriques indolores qui agissent sur les terminaisons nerveuses. Elles sont ainsi en mesure d'annuler le message douloureux envoyé par les nerfs au cerveau. Cette technologie longtemps réservée au milieu médical est désormais disponible grâce à des appareils miniaturisés, portatifs et sans fil.

Paingone lance Aegis, une électrode XXL (24 cm de large), qui couvre toute la zone lombaire, dorsale ou des trapèzes. Equipé d'une télécommande pour régler l'intensité, le dispositif s'éteint au bout de 15 min. « **Aegis** », Paingone, 99,99 €, sur paingone.com et Darty-Fnac, Boulanger, etc. (1).

Bluetens propose de se faire guider par un kinésithérapeute. Via une appli dédiée, le

professionnel met en place des programmes d'électrothérapie couplés à des exercices de renforcement musculaire ou d'étirements. En suivant vos progrès et votre santé à distance, le kiné peut adapter ses recommandations. Parmi les programmes: lombalgie, cruralgie, sciatique, arthrose, hernie discale...

Application Bluetens, fonction premium, 45 € les 4 semaines (2).

Avec le Trio Care+, Terraillon propose 14 programmes répartis selon 3 types d'électrostimulation: 6 programmes antalgiques (TENS), 5 programmes stimulants (EMS) et 3 programmes relaxants (MASS). « **Trio Care+** », Terraillon, 79,99 €, sur terraillon.com, en parapharmacie et Darty, Boulanger, etc. (3).





6 choses étonnantes sur le mal de dos au féminin

1 LES FEMMES SONT PLUS SENSIBLES À LA DOULEUR

Cela vient des spécificités hormonales. La testostérone, hormone masculine, aide l'homme à mieux supporter la douleur alors que cette protection existe moins chez la femme. La progestérone augmente notre seuil de sensibilité pendant les menstruations et en deuxième partie de cycle. A l'inverse, les œstrogènes sont plutôt protec-

teurs, dans les jours qui précèdent l'ovulation. En péri-ménopause et ménopause, les modifications hormonales augmentent généralement les douleurs ostéo-articulaires.

2 LA DOULEUR EST MOINS BIEN PRISE EN COMPTE CHEZ LA FEMME

Aujourd'hui encore, il existe une approche genrée de la médecine. En cas de douleur, un homme se voit plus rapidement prescrire des antalgiques et anti-inflammatoires, alors que chez les femmes, les causes émotionnelles sont mises en avant, d'où une plus grande prescription d'anxiolytiques! Ce qui conduirait à une chronicisation plus fréquente des douleurs chez la femme que chez l'homme.

3 LE MAL DE DOS PEUT VENIR DU SAC À MAIN

S'il est lourd et toujours porté sur la même épaule, il peut provoquer des déséquilibres musculaires et des douleurs dans la nuque et les omoplates. Allégez-le, portez le toujours près du corps

et non accroché au coude ou à bout de bras. Et si vous pouvez, privilégiez le sac à dos.

4 LA MODE DES CHAUSSURES PLATES N'EST PAS IDÉALE POUR LE DOS

Pour la santé du dos, la bonne hauteur se situe entre 2 et 5 cm.

5 BIEN CHOISIR SON SOUTIEN-GORGE EST MAJEUR

Trop de femmes portent des soutiens-gorge mal adaptés et trop serrés, ce qui peut créer des douleurs dans le haut du dos. Mesurez bien votre tour de dos et de poitrine avant d'investir. Si les fortes poitrines nécessitent un bon soutien, les femmes aux petits seins peuvent s'en passer.

6 LE STRESS PEUT BLOQUER LE DOS

Les femmes jonglent entre vie pro et vie domestique et subissent une charge mentale stressante. Elles manquent de sommeil et d'activité physique, deux piliers pour un dos en bonne santé. Du 11 au 16 octobre, bilan vertébral et postural gratuit chez les chiropracteurs. Renseignements sur: chiropraxie.com.



La Gyrokinesis, pour se remettre en mouvement

La Gyrokinesis se pratique au sol ou sur une chaise. Elle allie des gestes rythmiques et fluides de tout le corps, qui stimulent le système nerveux, confèrent de la souplesse, améliorent l'amplitude du mouvement et la posture. Les exercices peuvent aussi se pratiquer sur une machine spécifique, en individuel ou à deux, sous la supervision d'un enseignant formé. Il s'agit alors de la Gyrotonic. Adresses [sur gyrotonic.com/studios](http://sur.gyrotonic.com/studios).



Remedee: le bracelet qui stimule nos endorphines

La start-up française Remedee Labs lancera fin 2021 un bracelet qui diffuse des ondes millimétriques. Imperceptibles par le porteur, ces ondes stimulent les terminaisons nerveuses. Le signal est perçu par le cerveau, déclenchant une sécrétion accrue d'endorphines. Cet appareil, en cours d'essais cliniques, cible les maux de dos liés à l'arthrose, mais aussi la fibromyalgie, l'endométriose, la migraine ou les douleurs post-chirurgicales. En bonus, des conseils de coachs sur internet: remedeeelabs.com/fr.

GETTY IMAGES/STOCKPHOTO



La ceinture lombaire pour améliorer la proprioception

En cas de maux de dos, on craint souvent de bouger, par peur de se faire mal. Or le mouvement fait aujourd'hui partie du traitement. Spécialiste des tissus de soins, Gibaud innove avec sa nouvelle ceinture lombaire Lombligib Underwear qui améliore la proprioception. Sorte de sixième sens, la proprioception permet d'effectuer un mouvement juste, en ayant une meilleure perception du corps dans son environnement. La ceinture, qui grâce à son textile particulier peut être portée à même la peau, améliore la connexion entre les muscles du dos et le cerveau. Elle ne se contente donc pas de soutenir vos muscles, mais vous aide à développer de meilleurs réflexes de mouvement, pour éviter les blessures.

Disponible en pharmacie et chez les orthopédistes à partir de 46,20€.



4 outils futés sur le Net



1 LA MÉTHODE FELDENKRAIS
Cette approche corporelle holistique est basée sur la prise de conscience par le mouvement. Elle permet de se mouvoir de façon plus douce, plus fluide et plus efficace, au quotidien et dans toutes les activités physiques ou sportives. Reconnue et enseignée depuis les années 1970 par de nombreux praticiens de santé, la méthode Feldenkrais permet de préserver ses articulations et de lutter contre le mal de dos chronique et le stress. Franck Koutchinsky, spécialiste de cette méthode depuis 40 ans, a créé le site internet espacefk.com où il propose des cours en direct

en visio et des séances accessibles à tout moment. 12€ le cours ou abonnement dès 26€/mois.

2 FAISONS LE POINT SUR LA SCOLIOSE
La scoliose peut apparaître à tout âge, mais elle se manifeste, en général, durant la croissance chez l'enfant. Souvent indolore, elle peut passer inaperçue. Un dépistage précoce permet une meilleure prise en charge. L'association Scoliose et partage (scoliose.org) informe sur la maladie et les signes qui doivent alerter, mais aussi ses traitements et les astuces pour améliorer le quotidien des patients.

3 DE MULTIPLES EXERCICES SUR DES POINTS PRÉCIS
L'appli Weasyo a été conçue par deux kinés inquiets du développement des troubles musculo-squelettiques chez les télétravailleurs, contraints d'improviser chez eux un poste de travail pas toujours adapté. Sur Weasyo, vous sélectionnez votre probléma-

tique (torticolis, lombalgie chronique, lumbago, sciatique, tendinite...) et vous êtes orientée vers un programme spécifique, composé d'étirements, d'exercices de renforcement musculaire ou d'assouplissements et d'automassages. Dès les premiers signes de douleurs, l'appli vous guide vers le mouvement adapté, pour éviter qu'elles ne s'aggravent ou ne deviennent chroniques. Gratuit jusqu'en novembre puis 9,99€ par mois, sans engagement.

4 AROMAZONE, L'APPLI POUR CHOISIR LA BONNE HUILE ESSENTIELLE
Arthrose, arthrite, lumbago, contracture musculaire, sciatique, torticolis, l'appli sélectionne les huiles essentielles pour vous soulager. Rédigée par des pharmaciens et toxicologues spécialisés en aromathérapie, elle permet d'utiliser les huiles essentielles sans risque. Gratuit, disponible sur App Store et Google Play.