



## Document préparé par la fédération mondiale de chiropratique

Un dos en santé constitue le fondement de la bonne forme physique. Et les soins que vous devez apporter à votre dos commencent avant même le début de la journée, en portant attention à la manière dont vous dormez.

Un sommeil réparateur comme une bonne literie, c'est vital. Un soutien adéquat de la colonne vertébrale et des muscles du dos vous permettra de dormir profondément et confortablement.

Nous vous recommandons quelques techniques simples pour protéger la santé de votre dos dans toutes vos activités quotidiennes. La fédération mondiale de Chiropratique vous offre ce guide dans le but de vous aider à préserver la santé de votre dos durant votre sommeil, vos occupations quotidiennes et vos séances d'exercice.

### Quelques règles de base pour un dos en bonne santé

Vous commencerez probablement à éprouver une sensation de mieux-être si vous suivez quotidiennement les recommandations suivantes :

#### *Lorsque vous êtes assis...*

- Ne vous « affalez » pas, gardez les épaules et le dos droits.
- Si vous allongez les jambes et posez les pieds sur un pouf ou un tabouret, pliez les genoux au lieu d'étendre complètement les jambes.
- En voiture, ajustez le siège de façon que vos genoux soient au même niveau que vos hanches et que le dossier vous maintienne le dos droit et non penché vers l'avant.

#### *Lorsque vous êtes debout...*

- Adoptez une bonne posture : tenez-vous bien droit. Imaginez-vous essayant de toucher le plafond du sommet de la tête.
- Si vous travaillez à un établi ou à un comptoir, celui-ci devrait être suffisamment haut pour que vous n'ayez pas besoin de vous pencher pour travailler. Posez un pied sur un tabouret ou sur un repose-pied pour plus de confort.

#### *Lorsque vous vous penchez, soulevez un objet ou essayez d'en atteindre un...*

- Pour ramasser un objet sur le plancher, penchez-vous en pliant les genoux, tout en gardant le dos droit. Relevez-vous en vous servant des muscles de vos jambes et non ceux de votre dos.
- Ne vous penchez jamais les jambes droites, pliez toujours les genoux et rentrez les fesses.
- transporter des objets en les tenant près du corps

## L'exercice

Faire de l'exercice physique sur une base régulière, c'est bon à la fois pour votre dos et votre santé en général. Cela tonifie et renforce les muscles du dos et peut vous aider à prévenir les accidents. Assurez-vous de bien suivre les règles suivantes lorsque vous faites de l'exercice :

- Faites d'abord quelques exercices d'échauffement. Avant d'entreprendre tout exercice vigoureux, prévoyez toujours une période d'échauffement de 20 minutes, comprenant des respirations profondes, des exercices d'étirement et une séance d'exercices cardiovasculaires légers comme la marche ou le jogging.
- Apprenez la technique correcte et utilisez l'équipement adéquat pour l'exercice ou le sport que vous pratiquez.
- N'essayez pas d'en faire trop, trop vite. Si vous êtes un débutant, allez-y graduellement jusqu'à ce que vous ayez atteint le niveau d'activité physique désiré. Prévoyez des périodes de repos suffisantes entre vos séances d'exercice.
- Buvez beaucoup de liquide pour vous maintenir hydraté, et suivez un régime alimentaire sain.
- Faites examiner par un médecin tout microtraumatisme ou toute blessure, et soyez à l'écoute de votre corps. L'effort excessif est inutile, voire dangereux.
- Amusez-vous ! Faites en sorte que vos séances d'exercice soient agréables et elles deviendront une habitude.



## Des problèmes de dos?

Comment saurez-vous si vous avez besoin d'une aide professionnelle ? Vous trouverez ci-dessous quelques signes avant-coureurs indiquant que vous avez besoin d'aide. Si vous éprouvez :

- de la difficulté à demeurer assis ou debout pendant plus de quelques minutes
- de l'inconfort ou de la douleur au dos lorsque vous toussiez ou éternuez ; des douleurs fréquentes ou chroniques, une sensation d'engourdissement ou de fourmillement dans le dos, les hanches, les fesses, les cuisses, les genoux ou les pieds ;
- une impression de mobilité réduite- de la difficulté à vous pencher, à vous tourner d'un côté ou de l'autre, une limitation de vos mouvements ; une posture déséquilibrée, soit le désalignement vertical d'un côté du corps par rapport à l'autre (un côté plus haut que l'autre) ;
- une douleur qui perturbe votre sommeil ; une douleur ou une raideur au réveil qui finit par disparaître ou s'estomper ;
- une douleur constante ou récurrente qui dure plus de 48 heures.

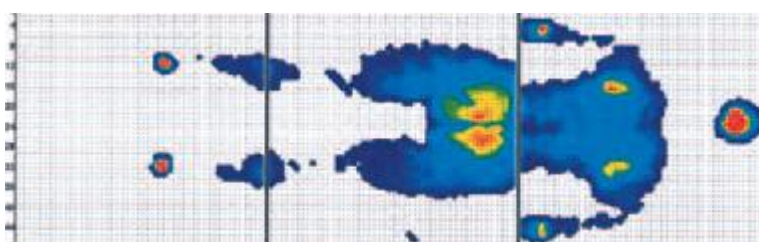
L'un ou l'autre de ces symptômes peut signifier la présence d'un problème ou d'un trouble au dos nécessitant les soins d'un professionnel de la santé.

## Ce qu'il vous faut pour bien dormir

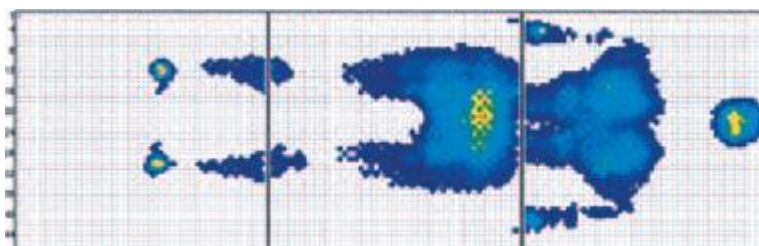
Soutien et confort sont essentiels au sommeil réparateur, lequel joue un rôle déterminant dans la santé du dos.

- Choisissez un lit qui soutient la colonne vertébrale-cette recommandation vaut également pour le matelas et pour l'oreiller.
- Un lit confortable vous aidera à dormir plus profondément et à minimiser les points de pression, pour une distribution plus uniforme de votre poids.
- Une literie bien conçue minimise les points de pression, pour une distribution plus uniforme de votre poids.

Votre matelas doit permettre un alignement dorsal correct.  
Un matelas ordinaire peut intensifier les points de pression



Lit ordinaire



Lit adapté à votre dos

Ces mesures photographiques montrent le contraste entre un matelas conventionnel et un matelas adapté. Le rouge et le jaune indiquent des zones de pression accrue. Dormir sur un lit ordinaire crée des points de pression inconfortables, là où le support est concentré sur une petite région. Voyez la différence, avec un matelas ordinaire, un corps plus lourd spécialement peut appliquer une force importante à ces points de pression. Mais peu importe le type de votre corps, la taille ou le poids, le matelas doit distribuer le poids d'une façon égale. Un support homogène peut faire une différence dans le confort du sommeil.

## Pour bien dormir

- Dormez sur le dos ou sur le côté, genoux pliés, et non sur le ventre. Ne dormez pas les bras élevés au-dessus de la tête. Lorsque vous dormez sur le côté, vous pouvez placer un oreiller entre vos genoux pour plus de confort.
- Pour vous mettre au lit, asseyez-vous sur le bord du lit, placez les deux bras du même côté, pliez les genoux et allongez-vous sur le lit en soulevant les pieds.
- Pour vous lever, tournez-vous sur le côté, soulevez le torse en vous appuyant sur vos mains, puis les genoux pliés, balancez les jambes hors du lit ; posez les pieds sur le plancher et levez-vous à l'aide de vos jambes.

Le sommeil est l'un des facteurs les plus importants de votre bien-être mental et physique. Faites d'un sommeil réparateur une priorité dans votre maison !