

Mal de dos et Lombalgies : Action et vérités

La récurrence du mal de dos et des lombalgies perdure dans un contexte environnemental mêlant sédentarisme et excessivité. Ce mal du siècle qui affecte toutes les catégories de la population, continue d'alimenter les rubriques et les conseils sport et santé. La multitude d'informations souvent simplistes et peu fiables qui circulent n'aidant pas à s'y retrouver. Face à la complexité de ces pathologies, les acteurs mêmes qui sont en première ligne (médecins, rhumatologues, kinésithérapeutes, coachs...) se retrouvent totalement démunis et rares sont ceux qui sont capables de proposer encore aujourd'hui, des solutions réelles et efficaces. Devant ce grand chambardement, et sans prétention aucune, nous avons décidé en collaboration avec [Sci-Sport](#) de nous pencher sur le sujet.

Un dossier que vous pouvez retrouver en intégralité en [cliquant ici](#).



The screenshot shows the website interface for 'SCIENCES DU SPORT.COM'. At the top, there is a search bar and a navigation menu with links: Accueil, Articles, Dossiers, Théorie, Interview, Lexique, Forum, Boutique, and Plus -. The main article title is 'Mal de dos et Lombalgies : Action et vérités', written by O. Alain on 8 Mars 2017. Below the title is a photograph of a person's hands resting on their lower back, which is highlighted in red to indicate pain. Underneath the photo is a 'Sommaire' (Table of Contents) section with four items, each accompanied by a small icon: I. Approche anatomique de la colonne vertébrale (with a spine icon), II. Evolution ontogénétique et rôle des courbures vertébrales (with a spine icon), III. Rachis lombaire, bassin et paramètres pelviens (with a pelvis icon), and IV. Structures musculo-ligamentaires, fascias et contrôle postural (with a full-body posture icon).

Le mal de dos, le mal du siège. C'est ainsi qu'il est communément qualifié. Parallèlement à l'amélioration de nos conditions de vies et de travail, la forte augmentation de sa prévalence depuis ces dernières décennies se poursuit [Reaubeal, 2016]. En France, 50% des français ont en souffert et 30% des enfants âgés de 7 à 17 ans sont touchés. Le mal de dos est la troisième dépense de santé et représente 13 millions de journées d'arrêt de travail par an.

Il y a quelques années de cela, en 1993, une étude jamais publiée [54] mesurée auprès de professionnels de santé impliqués dans la prévention du mal de dos notait qu'ils étaient "au premier rang pour apprécier la complexité des connaissances scientifiques, leurs contradictions...". Et qui semble encore se confirmer à l'heure actuelle à l'image de certains pratiques et certains écrits. Un récent article relatant la transformation de cellules souches adiposives en cellules pouvant être capables de remplacer des disques intervertébraux a été publié sur le site de l'INSERM cite : "Les pathologies dégénératives des disques vertébraux sont liées aux sollicitations jugées importantes et répétitives auxquelles est soumise la colonne vertébrale tout au long de la vie : juri de charges, sports, mouvements répétitifs, torsion." [52] Les pathologies dégénératives seraient soit-disant responsables de 40% des douleurs dorsales et on recrute les limites de la radiographie vertébrale qui ne mesure que "l'ombre floue" de la réalité 3D et de celle de l'imagerie [Mass, 2002; Herzog et al., 2016].



Que faut-il comprendre en lisant cela ? Qu'il faille minimiser "les sollicitations jugées importantes et répétitives" ? N'aurait-il pas mieux valu employer les termes "anormales" et "excessives" ? De même pour nos mouvements, quoi que nous fassions, serons-nous de toute façon sujet à ces affections rhumatologiques ? Des termes quelque peu maladroits et contradictoires avec leurs propres recommandations de santé publique contre la sédentarité et la récurrence des rachalgies, résumés par les explications simplistes de l'INRS : "La plupart du temps, les douleurs du dos proviennent des muscles, ligaments et articulations du dos qui ne sont plus assez habitués à bouger et se fatiguent donc rapidement." C'est oublier aussi et surtout la nature de l'Homme, son évolution, sa diversité génétique et son mode de vie qui font sa singularité anatomique et qui conditionnent les déséquilibres posturaux [lire l'article d'Elmer Alain sur le sujet] dont il est naturellement sujet, et par-dessus tout, sa capacité d'adaptation et ce jusqu'à il est naturellement fait : bouger. Se mouvoir oui, mais pas n'importe comment et de manière adaptée, on ne cessera jamais de le répéter. Et c'est bien cela qui est problématique !

A partir de là, des maux de dos et outre la rééducation (si elle est faite), des tests spécifiques sont réalisés en étapes allongées. Il est inactionnellement préconisé de faire du gainage, de renforcer les muscles abdominaux, les muscles lombaires (il est plus exact d'écrire les muscles de la région lombaire car les lombaires à proprement parlé ne correspondent à aucun muscle particulier mais plutôt à une région anatomique comme sous le verrou dans le dossier), et les érecteurs du rachis. On recommande également d'éviter certains muscles ou chaînes musculaires plus que d'autres afin de regagner de la souplesse et de lutter contre les raideurs. **Mais qu'en est-il réellement ? Et en terme de prévention ?** C'est la réflexion que je vous propose...

Quelques précisions cependant. Comme à mon habitude, je ne cherche en aucun cas à me placer en donneur de leçons, ni même à me faire passer pour un professionnel médical ou paramédical que je ne suis pas. Je suis simplement soucieux de rester, en tant que préparateur physique, le plus professionnel et surtout le plus efficace possible, aidé par ma curiosité et ma passion pour l'anatomie et la physiologie humaine, que j'ai plaisir à partager grâce mon métier.

Cet article, fruit de mes expériences et de mes différentes recherches, est inspiré de plusieurs cas concrets et témoignages, notamment celui d'une amie atteinte d'une discopathie dégénérative qui m'a demandé de l'accompagner en parallèle de ses séances de kinésithérapie.

Quelques mois après la publication de cet article, et dans le cadre des missions de l'Assurance Maladie, les branches maladie et risques professionnels ont lancé en novembre 2017, une campagne nationale d'information sur la lombalgie et sa prévention : [Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement](#). Espérons que cela fasse évoluer les mentalités et bouger les choses dans le bon sens.

Olivier Allain

La parole est à vous...

Olivier Pauly, entraîneur de haut niveau en athlétisme, préparateur physique, enseignant, auteur



« Bravo Olivier pour cet article dans lequel les nombreuses données théoriques apportent un éclairage très intéressant. »



Cyrille Gindre, entraîneur, chercheur, auteur et fondateur de [Volodalen](#)

« Bravo pour cet article remarquable. Il y aurait pas mal à échanger sur de nombreux points avancés. Mais pourquoi pas un jour de vive voix. »

Pour plus d'informations sur cette rubrique, cliquez [ici](#).

N'hésitez pas à réagir et à discuter de cet article en laissant un commentaire.

Copyright © – L'ensemble des publications relève de la législation française sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Tout partage d'idées ou de contenus d'un article doit obligatoirement être accompagné d'un lien nominatif vers celui-ci. Toute copie partielle ou intégrale sous quelque forme que ce soit (site internet, forum, séminaire, formation, format papier ...) ne peut-être autorisée que suite à un accord préalable écrit de Olivier Allain –