

60
millions
de consommateurs

25 PRODUITS
"MIRACLES"
À LA LOUPE

Ceintures, patches,
sièges, coussins...



MAL DE DOS

Les remèdes efficaces

- Les traitements innovants
- Les bonnes postures

PRÉVENIR ET SOIGNER L'ARTHROSE
Les conseils de nos experts

(États-Unis), avait déjà démontré que la pratique du yoga bikram (un enchaînement de postures dans une salle chauffée à 40 °C) assouplissait les épaules et les lombaires.

Pratiqué régulièrement, le yoga élimine le stress à l'origine de tensions et de douleurs dorsales (épaules, cervicales...). « *La respiration du yoga est essentielle pour soulager le mal de dos*, explique Isabelle Morin-Larbey. *À chaque inspiration, les poumons se gonflent, mobilisant les muscles intercostaux et les côtes, insérées sur les vertèbres. Cette seule action libère les disques intervertébraux et soulage les tensions musculaires.* » Autre avantage, la pratique du yoga agit préventivement en renforçant les muscles pro-

fonds du dos. Ils assurent alors un meilleur maintien de la colonne vertébrale, limitant les risques de lombalgie, de cervicalgie et de dorsalgie.

COMMENT S'Y METTRE ?

Même si certaines postures sont éventuellement contre-indiquées (en cas de hernie discale, glaucome, asthme, troubles cardiaques...), tout le monde peut s'inscrire à un cours de hatha-yoga. L'idéal est de trouver un enseignant diplômé auprès d'une fédération de yoga (FNEY, Fédération française de hatha-yoga...). Les séances sont collectives et durent de 1 heure à 1 h30 au rythme de 1 cours par semaine. Mais plus on pratique, plus le yoga agit en profondeur.

La méthode Feldenkrais, pour gagner en mobilité



En France, plus de 500 praticiens initient à cette prise de conscience.

Développée au cours des années 1950 par l'ingénieur physicien Moshe Feldenkrais, en apparence comme une "gymnastique douce", cette méthode repose sur l'attention portée au mouvement, sans effort ni contrainte.

LE PRINCIPE

Elle s'appuie sur la prise de conscience par le mouvement et l'intégration fonctionnelle. « *En apprenant à remarquer les gestes automatiques*

et répétitifs qui peuvent être source d'irritation, d'usure ou de douleurs, cette méthode permet d'être plus attentif à son mouvement et à son ressenti pour gagner en confort de vie, en mobilité et en autonomie », précise Christine Barrat, directrice de l'Institut de formation Feldenkrais (Ifeld).

QUELS BIENFAITS ?

Cette méthode soulagerait les douleurs dorsales (lombalgie et cervicalgie), selon 2 études menées en 2014 et en 2015 par des chercheurs de l'université Edith-Cowan (Australie) et de celle d'Umeå (Suède). En 2016, des chercheurs italiens ont trouvé que son efficacité sur les douleurs lombaires chroniques serait identique à celle des soins dispensés par l'École du dos. En 2015, une méta-étude effectuée par des scientifiques de l'université d'Adélaïde (Australie) a conclu à l'amélioration globale de l'équilibre chez les personnes âgées. Aujourd'hui, sportifs et artistes professionnels s'y adonnent. De nombreuses personnes viennent aussi soulager un mal de dos chronique après avoir épuisé les recours de la médecine classique (anti-inflammatoires, infiltrations...). « *La méthode Feldenkrais permet de se remettre en mouvement en douceur par un rééquilibrage de la distribution articulaire et*

musculaire, explique Christine Barrat. *La douleur et la peur de la déclencher – par exemple en se baissant – limitent le champ d'activité, avec des conséquences importantes sur le mode de vie et le psychisme. Or, à l'issue des séances, les gens reprennent confiance en eux et en leurs capacités. Beaucoup recommencent à jardiner, à marcher ou à danser, un signe de mieux-être.* »

COMMENT S'Y METTRE ?

On compte plus de 500 praticiens en France. La plupart ont été formés dans l'une des 3 écoles françaises (privées) d'apprentissage de la mé-

thode. Le tarif des cours est de 10 à 15 € pour une séance collective de 1 heure, et de 30 à 70 € pour des séances individuelles de 45 minutes à 1 heure. Il existe des stages de ½ ou 1 journée. « Dans un cours collectif, le praticien guide le groupe en décrivant les mouvements à effectuer, propose des variations, des questionnements, qu'il affine en fonction de ce qu'il observe, commente Christine Barrat. Dans les séances individuelles, l'enseignant guide la personne habillée par le toucher, lui permettant de sentir ses possibilités de mouvement et d'ajustement, en commençant à distance de la zone inconfortable. »

La méditation, pour minimiser la douleur et réduire le stress

La méditation de pleine conscience (ou MBSR, pour réduction du stress basée sur l'attention, *mindfulness*) est une méditation laïque inspirée des techniques de méditation bouddhistes.

LE PRINCIPE

En méditation, l'idée n'est pas d'essayer de chasser ses pensées, mais de lâcher prise sans chercher à faire le vide. « Méditer, ce n'est pas forcément se relaxer ou cesser de penser, mais observer ce qui se passe en soi (respiration, sensation corporelle...) et autour de soi (sons, odeurs...) à l'instant présent », explique Corinne Isnard Bagnis, néphrologue.

QUELS BIENFAITS ?

Éliminer le stress et l'anxiété, renforcer son système immunitaire ou améliorer la qualité de son sommeil, les bienfaits reconnus sont nombreux. Quant aux lombalgies ou cervicalgies chroniques, une étude publiée en 2016 dans la revue médicale *The Journal of the American Medical Association* a comparé ses effets sur 2 groupes de personnes, l'un soigné avec des médicaments antidouleur, l'autre suivant des séances de méditation MBSR. Les résultats ont révélé que le groupe des méditants constatait une amélioration de 51 % de leur douleur et de leur mobilité, contre 27 % pour l'autre groupe.

Pourquoi ? En se concentrant sur d'autres ressentis que la douleur, celle-ci prend moins d'importance, et les émotions négatives, comme le stress ou l'anxiété, qui l'entretiennent et l'aggravent, disparaissent aussi.

COMMENT S'Y METTRE ?

L'Association pour le développement de la *mindfulness* (ADM) propose dans chaque région des séances guidées par un instructeur formé à cette technique. Celles-ci s'adressent à tous,

L'attention portée à l'instant présent est au cœur de cette technique.

