

Santé : ayez bon dos !

Pour beaucoup de boulistes, le mal de dos est le mal du siècle. Entre ramasser ses boules et rester debout pendant des heures, le dos souffre. Enquête sur un fléau qui concerne 80% des Français.



80% des Français souffrent du mal de dos au cours de leur vie.

Accroupi plutôt que plié en deux

A 51 ans, Yves promène sa silhouette débonnaire sur les pistes de France depuis plus de 20 ans. Sur la question d'éventuelles douleurs dorsales, il coupe net. "Ne m'en parlez pas. Mon dos me fait souffrir tous les jours. Je demande même à ce qu'on ramasse mes boules pour moi". Un geste d'apparence anodine, comme ramasser ses boules, peut devenir un calvaire, à la longue, si le mouvement est mal exécuté.

Sur un terrain de pétanque, la première des exigences est donc de ne pas plier le dos en deux, mais de s'accroupir. Un bon point pour les boulistes, naturellement habitués à se mettre accroupi pour l'appoint par exemple.

Ménager son dos sans se briser les genoux

Si courber l'échine est plus que déconseillé, multiplier les positions accroupies n'est pas la panacée. En effet, si nous soulageons une articulation en la soumettant à moins d'effort, c'est une autre qui prend le relais et trinque à son tour. Il en va ainsi du corps humain, qui compense en permanence. Il y a donc un équilibre subtil à maintenir entre les contraintes exercées sur le dos et les genoux. Pas la peine d'avoir un dos en béton, si c'est pour avoir des genoux en compte...

"Debout des week-ends complets, ça me casse !"

La situation est identique chez tous les mordus des parties de fin de semaine : un week-end de jeu, c'est un week-end debout. Or, votre dos déteste ces longues périodes statiques où la colonne vertébrale supporte tout le poids du corps.

"Depuis quelques années, j'accompagne les participants, mais je ne joue quasiment plus sur les carrés. Je ne supporte plus les longues périodes d'immobilité. Debout durant des week-ends complets, ça me casse !" explique Yves. Avec l'âge et d'éventuels problèmes de surcharge pondérale, les vertèbres se tassent avec, sur la durée, un dos qui se voute de plus en plus.

Des solutions pour soulager ses vertèbres

Déplacez vous, arpentez les allées entre les pistes, alternez avec des positions assises. De même, une bonne musculature au niveau de la ceinture abdominale permet de protéger des lombalgies, en répartissant les forces exercées. Les muscles absorbent ainsi la majeure partie de l'énergie issue de l'effort.

De surcroît, pourquoi ne pas envisager le port d'une ceinture de maintien lombaire lorsque les douleurs sont trop fortes ? Elle supporte jusqu'au tiers de la charge du haut du corps, empêche de fléchir la colonne vertébrale vers l'avant et d'écraser ainsi un disque de vertèbre. C'est en quelque sorte une protection contre la survenue brutale d'une hernie discale, d'une lombalgie ou d'une sciatique.

Il est toutefois difficile de mettre le doigt sur une cause précise de lombalgie. Le dos est loin d'avoir livré tous ses secrets. La plupart des spécialistes admettent désormais que des douleurs au dos peuvent être des symptômes révélateurs de stress, d'anxiété, voire de dépression.

▣ Des exercices à réaliser chez soi

Le relevé de bassin au sol. Allongé sur le dos, bras tendus le long du corps, jambes fléchies jointes, pieds au sol, expirez en décollant les fesses du sol, en contractant les fessiers et sans creuser le bas du dos. Inspirez en redescendant le bassin et en évitant de poser les fesses. Faites 6 séries de 20 répétitions.

Dos creux et dos rond. A quatre pattes, ressortez les fesses et creusez le dos sans forcer, le ventre doit être relâché. Maintenez cette position une dizaine de secondes. Ensuite, faites le dos rond en rentrant le ventre. Maintenez la position une dizaine de secondes également. Répétez 5 à 10 fois.

Etirement. A quatre pattes, inspirez profondément, puis en soufflant faites glisser vos mains vers l'avant aussi loin que possible en gardant les fémurs à la verticale. Revenez à la position initiale en inspirant. Répétez 6 à 10 fois.

Flexion légère. Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol joints. Gardez les bras tendus devant en direction des genoux. Relevez le buste et décollez les épaules en expirant et en gardant les lombaires plaquées au sol. Inspirez quand vous revenez à la position de départ.



Jean-Christophe Castelain, pour Boulisme.

Photo : © Marc Pheulpin.