

Essentia

A man with a beard and short hair, wearing a blue sweater over a white collared shirt, is shown from the chest up. He is holding his right hand to his neck, indicating pain or discomfort. He is looking towards the camera with a pained expression. In his left hand, he holds a smartphone. The background is a blurred city street scene.

Mars 2025

Dossier

**04 Un dos en
pleine santé**

**06 Les clés pour un
dos solide**

Pratique

08 Mal de dos?

assura.

« La grande majorité des douleurs dorsales peuvent être soulagées par le renforcement musculaire ainsi que par de bonnes pratiques en termes de postures et d'hygiène de vie. »



Régulièrement décrit comme le mal du siècle, le mal de dos touche 80% d'entre nous au moins une fois dans sa vie.

Les douleurs dorsales prennent différentes formes et intensités, de la plus bénigne à la plus invalidante et, dans leur grande majorité, ne sont pas liées à une maladie ou à l'état de la colonne vertébrale.

S'il est souvent difficile d'en identifier précisément la cause, les spécialistes sont unanimes : notre mode de vie toujours plus sédentaire constitue, à tout le moins, un facteur aggravant puisqu'il réduit la musculature de maintien et affaiblit tendons et ligaments.

C'est paradoxalement plutôt rassurant, en ce sens que chacun peut agir pour prévenir ou soulager ces maux en prêtant attention à sa posture et par des exercices de renforcement des muscles dorsaux et abdominaux. D'autant que les activités adéquates sont à la portée de presque tous, de la promenade régulière au yoga, en passant par la natation et le vélo.

Sans oublier qu'il en est pour le mal de dos comme pour bon nombre d'autres maux : les bonnes pratiques en termes d'hygiène de vie sont également salvatrices (alimentation saine, sommeil réparateur, gestion du stress).

Agir dès l'apparition des douleurs est d'autant plus important que le mal de dos est susceptible de devenir chronique au bout de seulement trois mois. Affectant la qualité de vie à long terme, il implique alors une prise en charge médicale ou paramédicale plus astreignante pouvant aller jusqu'à des infiltrations et, plus rarement, une intervention chirurgicale.

On le comprend, les gestes de prévention permettant de soulager notre dos au quotidien et les mesures complémentaires qu'il nous est possible de mettre en place dès l'apparition de douleurs peuvent nous éviter bien des soucis.

C'est dans cet esprit que ce nouveau numéro d'Essentia propose des informations et conseils pour prendre soin de son dos. Je vous en souhaite une agréable lecture.

Ruedi Bodenmann
Directeur général

Pour un dos en pleine santé

Considéré comme le pilier de notre corps, le dos est sollicité à chaque instant. Alors pensons à ces petits gestes qui permettent de l'épargner.





Les clés pour un dos solide

De la base du crâne jusqu'au bassin, le dos est constitué de nombreux muscles, ligaments et os qui soutiennent notre corps, lui permettent de se tenir debout et de se mouvoir. Un rôle crucial qui est parfois fragilisé par notre mode de vie.

Sédentarité, stress, posture, muscles affaiblis, gestes répétitifs, tabagisme... sont autant de facteurs du quotidien qui influencent la santé de notre dos. Il existe cependant des solutions pour la préserver.

Hygiène de vie et activité physique

Les principales clés d'un dos en pleine forme : alimentation équilibrée, hydratation, sommeil. Sans oublier l'entretien de notre force musculaire et tout particulièrement de nos muscles dorsaux et de notre ceinture abdominale.

Lorsqu'il est trop sollicité, un muscle affaibli a tendance à se contracter, générant de la douleur. Pour l'éviter, il faut miser à la fois sur le renforcement et la souplesse. Et quelques minutes par jour suffisent pour travailler les muscles qui protègent notre dos.

Des activités comme le Pilates, le yoga, la marche ou la natation sont particulièrement appropriées. La Ligue suisse

contre le rhumatisme propose aussi plusieurs cours adaptés :

www.ligues-rhumatisme.ch/cours

Sans compter que de nombreuses applications présentent des exercices simples à réaliser à la maison, notamment Nike Training Club : fitness ou Yoga | Down Dog.

Enfin, de petites astuces permettent de se ménager au quotidien. Par exemple, pour soulever des charges lourdes, il importe de plier les jambes au lieu de se pencher en avant et d'éviter au maximum les torsions. Dans la mesure du possible, les gestes brusques ou trop répétitifs doivent aussi être évités.

Au travail aussi

Au bureau, nous prenons soin de notre dos en aménageant notre place de travail de façon ergonomique. Pour commencer, il s'agit de bien régler sa chaise de bureau : une fois assis au fond du fauteuil, le dos droit et les pieds à plat au sol, nos genoux doivent être à angle droit. Plus qu'une posture



idéale, l'important est d'adopter une position confortable, sans tension. Pour le bureau, la règle est simple: le plateau doit arriver à hauteur des coudes. Enfin, le haut de l'écran de l'ordinateur doit être au niveau des yeux de l'utilisateur et bien en face. Des conseils qui s'appliquent aussi au télétravail.

Que l'on travaille assis ou debout, il est primordial de faire des pauses et de changer régulièrement de position afin de soulager sa colonne. Ces moments peuvent s'accompagner de quelques étirements pour aider le dos à se détendre. À trouver notamment sur suva.ch/fr-ch/download en indiquant « sédentaires » dans la barre de recherche.

Tiens-toi droit!

Selon de nombreuses études, il n'y a pas de lien direct entre les positions que nous adoptons et le mal de dos. Se tenir droit n'est d'ailleurs pas la seule et unique posture recommandée et peut même générer des crispations et augmenter la douleur. Une seule règle donc: essayer différentes postures, en changer régulièrement et préférer celles qui nous apparaissent comme les plus confortables.

Mal de dos ?

Lorsque notre dos nous fait souffrir, voire que cette douleur nous handicape dans notre vie de tous les jours, le moment est venu de se tourner vers un traitement adapté.

Que nous souffrions de douleurs cervicales, dorsales ou lombaires, la prise en charge médicale suit généralement le même parcours :



Continuer de bouger

Quand le mal de dos apparaît, notre premier réflexe est de limiter nos mouvements. Une fausse bonne idée qui peut même aggraver la situation. Bouger permet au contraire de renforcer les muscles et de les décontracter, faisant guérir notre dos plus rapidement. Pour nous soulager en cas de douleur aiguë et pour que celle-ci ne limite pas nos mouvements, la pharmacie ou le médecin de famille peuvent nous conseiller un antalgique ou un anti-inflammatoire adapté. Si les douleurs persistent, notre médecin nous orientera vers un thérapeute ou un spécialiste.



Se faire accompagner par un thérapeute

Généralement, les douleurs disparaissent spontanément en quelques semaines, notamment grâce au maintien d'une activité physique raisonnable. Mais si la gêne reste trop importante, des thérapies telles que l'ostéopathie ou la physiothérapie peuvent aider. En plus d'agir directement sur la zone sensible, le thérapeute saura nous conseiller des exercices pour consolider notre dos et prévenir les douleurs.



Consulter un spécialiste

La chirurgie du dos intervient en dernier recours, par exemple dans les cas les plus complexes de fractures, de scoliose ou de pression sur la moelle épinière, ou lorsque la douleur devient insupportable au quotidien. L'intervention du médecin spécialiste commence par des examens complets (radiographique, IRM, etc.) qui orientent vers le traitement ou l'intervention nécessaire. Bon à savoir: selon le modèle d'assurance de base, un bon de délégation peut être indispensable pour consulter un spécialiste.

Hernie discale

C'est l'un des maux de dos les plus douloureux et il concerne 5% de la population suisse. Souvent due au vieillissement de la colonne, la hernie peut aussi découler d'un mauvais maintien ou d'efforts intenses et répétés. Généralement, elle se résorbe naturellement ou grâce à un traitement.

L'avis de l'experte Assura



Hélène Volet
Spécialiste,
Département des
Prestations
Le Mont-sur-Lausanne

Si la physiothérapie et l'ergothérapie sont prises en charge tant par l'assurance-maladie de base que par l'assurance-accidents, ce n'est pas le cas d'autres thérapies susceptibles de soulager le dos, comme l'ostéopathie ou la kinésiologie.

C'est pour cette raison qu'Assura propose les assurances complémentaires Natura et Medna. La première rembourse 24 thérapies

alternatives prodiguées par des thérapeutes reconnus et la seconde 11 traitements pratiqués par des médecins ayant suivi une formation spécifique. Pour plus d'informations: assura.ch/Natura

En ce qui concerne les actes médicaux tels qu'une infiltration ou une intervention chirurgicale, ils sont pris en charge par l'assurance-maladie de base ou par l'assurance-accidents, selon la cause du mal de dos. Si c'est l'assurance-maladie qui intervient, il convient de déduire la franchise, la quote-part de 10% (jusqu'à CHF 700/an pour un adulte et CHF 350/an pour un enfant) et, le cas échéant, une contribution aux frais hospitaliers de CHF 15/jour.

10 Faits et chiffres

Sur nos réseaux sociaux



Portez-vous votre sac à dos correctement ?

La façon de remplir et de porter son sac peut avoir une vraie incidence sur le maintien dorsal !

💡 Répartissez le poids de façon équilibrée pour que votre sac ne vous entraîne ni vers l'avant, ni vers l'arrière, et ne penche pas trop sur le côté.

💡 Ajustez les bretelles sans écraser les épaules. Pour les sacs de randonnée, les sangles se resserrent à hauteur de hanches et s'ajustent légèrement au-dessus de la poitrine.

Résultat : un sac stabilisé et un dos préservé !

**#Assura #MalDeDos #Conseils
#Santé**



Découvrez notre page Facebook :
[facebook.com/AssuraCH](https://www.facebook.com/AssuraCH)



À la naissance, la colonne d'un bébé compte 33 vertèbres. Ce n'est qu'en grandissant que celles-ci fusionnent pour atteindre le nombre de 24.

25 ans

C'est le temps que nous passerions en moyenne à dormir ! Choisir son matelas n'est donc pas une étape négligeable, surtout pour ceux qui souffrent de maux de dos. Les matelas à mémoire de forme sont recommandés pour leur maintien uniforme et leur capacité à s'adapter à la morphologie. Ils permettent un alignement optimal de la colonne vertébrale et contribuent à soulager les pressions exercées sur les épaules, le bas du dos ou encore le bassin. En complément, un sommier de qualité permet de prolonger la longévité de son matelas et d'augmenter l'amorti des mouvements nocturnes.

GIRAFE

Au même titre que celui des girafes, notre cou est composé de sept vertèbres cervicales. La différence ? Celles de la girafe peuvent atteindre jusqu'à 30 cm de longueur !

Text-neck ?

Mélange de «texto» et de «nuque» en anglais, le text-neck désigne un nouveau type de douleurs cervicales causé par l'utilisation répétée d'un smartphone ou d'une tablette. À force de se pencher vers l'écran, des raideurs et des tensions peuvent apparaître dans le cou et le haut du dos. Pour les éviter, il est préférable de placer son écran au niveau des yeux, de s'étirer le cou et les épaules régulièrement et, dans la mesure du possible, de réduire son temps d'écran.

Le mal du cycle

Le mal de dos est aussi l'un des symptômes du syndrome prémenstruel. En période de règles, les femmes peuvent parfois ressentir des douleurs lombaires résultant des contractions de l'utérus. Là encore, le mouvement est la clé. Pour atténuer les douleurs, les étirements du dos ou les activités douces comme le yoga ou la marche sont recommandés. En complément, appliquer une bouillotte ou des compresses chaudes sur la zone douloureuse peut également s'avérer efficace.



En voiture, Simone !

La position adoptée et les chocs ressentis lors de la conduite peuvent provoquer ou amplifier les douleurs dorsales. Pour se ménager, il est important de s'asseoir bien au fond de son siège, en gardant son dossier droit, et de pouvoir atteindre les pédales et le volant facilement, sans étendre complètement les jambes ou les bras. Et lors des pauses, la marche ou les étirements soulagent également les tensions induites par le trajet, pour le conducteur comme pour les passagers.



Choix et confort: avec Optima Flex Varia, c'est vous qui décidez

Il arrive que les problèmes de dos conduisent à une hospitalisation. Selon la nature de l'intervention ou la durée du séjour hospitalier, vous pourriez souhaiter plus ou moins de choix, de services et de confort. C'est possible avec Optima Flex Varia.



Choix entre la division privée (1 lit), semi-privée (2 lits) ou générale.



Bonus de CHF 250 par jour, jusqu'à CHF 3'750 par année, en cas de séjour en division générale.



Libre choix de votre médecin ou de votre spécialiste parmi les fournisseurs de soins agréés par Assura, grâce à la division privée ou semi-privée.



Accès aux meilleurs établissements de Suisse via un choix dans la liste des fournisseurs de soins agréés par Assura, grâce à la division privée ou semi-privée.



Couverture d'une intervention consécutive à un accident en optant pour l'option « accident ».

Retrouvez tous les détails sur assura.ch/varia



Contact

assura.ch

0800 277 872

(numéro gratuit)

