



Les dernières découvertes **anti-mal de dos**

ANTHINFLAMMATOIRES,
CHALEUR ET YOGA,
ON CONNAÎT.
VOILÀ LES NOUVELLES
SOLUTIONS À
ESSAYER QUAND ON
EN A PLEIN LE DOS.

par ANNE-FLORE GASPAR



santé

1 Prendre rendez-vous avec Huber

Huber ? C'est une machine adoptée par de nombreux kinés. Développée par LPG (le fabricant du Cellu M6, l'appareil anticellulite), elle nous met en déséquilibre permanent... et ça fait du bien. Car, oui, il est définitivement révolu le temps où l'on préconisait de rester couché « en attendant que ça passe ». Chez le kiné, lors d'un premier bilan, on cherche un éventuel problème de posture pouvant entraîner un déséquilibre, une mauvaise compensation, un décalage du centre de gravité... puis, au fil des séances, assise ou debout sur la plateforme de la machine, on travaille les muscles profonds et superficiels ainsi que le rééquilibrage en contractant les muscles pour compenser les déséquilibres du plateau oscillant. Un peu comme sur une planche de surf. En quelques semaines, à raison d'une ou de deux séances hebdomadaires, on peut dire adieu à la raideur et l'inflammation (env. 15 €/15 min – 30 €/30 min, prise en charge sur prescription médicale). Liste des kinés agréés : bougezchezvotrekiné.fr

musculaire) ou microtraumatisme (tendinite, périostites), cette méthode séduit de plus en plus de cabinets de kinésithérapie et même de centres de thalassothérapie (c'est la nouveauté 2016 dans les centres Thalazur de Cabourg et d'Arcachon). Le principe : créer un choc thermique pour générer une vasoconstriction des veines et une stimulation des récepteurs thermiques du derme. L'abaissement de la température des tissus ralentit la conduction nerveuse et garantit des effets analgésiques et anti-inflammatoires. Comment ça se passe ? Vêtue d'un simple maillot de bain, les extrémités du corps protégées, on reste 2 à 3 min dans une cabine pouvant descendre jusqu'à -180 °C (froid sec), et ce, sous haute surveillance d'un professionnel de santé. La séance (entre 40 et 50 €) dont une partie prise en charge lorsqu'elle est effectuée en cabinet de kiné ne doit jamais atteindre le seuil de la douleur. Attention, il y a des contre-indications : asthme, hypertension, diabète. Adresses notamment sur les sites des fournisseurs : cryomedica.fr et cryotechno.com

2 Se mettre la Pression Continue Profonde

Nom de code : PCP. Cette technique antidouleur, développée avec le soutien de l'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP) par le médecin ostéopathe David Khorassani, consiste à exercer une pression continue profonde sur des points précis à l'aide d'un dispositif médical semblable à une espèce de courte béquille que le thérapeute place sur son propre corps (bras, épaule, abdomen...) pour contrôler la puissance des pressions. Bien plus profondes qu'un massage manuel – elles agissent sur les muscles profonds et assouplissent tendons et ligaments pour apporter un soulagement instantané comme le démontrent plusieurs études pilotes. Selon l'intensité et l'ancienneté des douleurs, on « attaque » par 5 ou 6 séances, puis on entretient avec 1 ou 2 séances annuelles (autour de 55 € la séance). Rens. : pcptherapy.com

4 Se faire piquer

A mi-chemin entre les infiltrations profondes de cortisone et la mésothérapie, les injections locales superficielles (entre 2 et 5 mm) permettent de détendre les muscles et de soulager les tendons douloureux. Le Dr Charley Cohen, rhumatologue à Paris, s'étonne d'ailleurs de leur manque de reconnaissance : « Ce mélange d'un anti-inflammatoire non stéroïdien et de quelques gouttes d'un corticoïde d'action rapide dilué dans un anesthésique est si léger qu'il ne présente aucun effet indésirable ni aucune contre-indication. Je l'injecte même à des personnes sous anticoagulants ou à des femmes enceintes. » Après une première consultation visant à écarter toute pathologie grave (tumeur, rhumatisme inflammatoire, spondylarthrite), le rhumatologue palpe la zone douloureuse afin de délimiter

2 Tâter de l'ultra-froid

La cryothérapie est sur toutes les lèvres : s'enfermer 3 min dans un caisson dont la température descend à -110 °C permettrait de brûler 800 kcal, de mieux dormir et de combattre les douleurs. Utilisée en traumatologie du sport depuis de nombreuses années pour favoriser la récupération des athlètes de haut niveau après un traumatisme (entorse, accident

Des antibiotiques contre le mal de dos ?

Une récente étude danoise a montré que 40 % des lombalgies chroniques avec hernies discales avaient une origine bactérienne. Dans la majorité des cas, la bactérie incriminée est la même que celle de l'acné : *Propionibacterium acnes*. Les chercheurs ont conclu qu'une antibiothérapie de 3 mois pouvait venir à bout des douleurs persistantes. A voir avec son médecin...

PLANVICTURE.COM



ORFÈVRE

S'asseoir sur un ballon

Et si on virait nos sièges de bureau et adoptions la Wellness Ball ? Recouvert d'une enveloppe antidérapante en nid-d'abeilles, ce gros ballon de 55 cm de diamètre promet une « assise active » : il fait travailler nos muscles puisqu'on est en permanence en train de maintenir l'équilibre. Top, d'autant que l'un des principaux ennemis du dos est la position assise immobile qui finit le plus souvent par faire cambrer ou s'avachir. Seul bémol : son prix, puisque cette grosse balle est vendue 245 €. A réserver aux douleurs manifestement liées à une mauvaise posture au bureau. Sinon, on opte pour une version Swiss Ball en magasin de sport (à partir de 14,90 €), un peu plus remuante, mais tout aussi tonifiante pour les muscles. Dans *Pour en finir avec le mal de dos* (éd. Albin Michel), le médecin et professeur de yoga Bernadette de Gasquet en recommande l'usage en guise de chaise de bureau (pour incliner légèrement le buste vers l'avant) ou incite à adopter tout tabouret permettant de surélever les genoux et de les rapprocher du tronc afin d'étirer la colonne. ■

les endroits où il procédera à plusieurs petites injections sous la peau (5-6 pour une lombalgie, tarif des consultations en honoraires libres le plus souvent). Résultat : un soulagement immédiat et durable des douleurs parfois chroniques et tenaces. L'intérêt : limiter la prise prolongée de médicaments et éviter les infiltrations, voire le recours à la chirurgie.

Manger différemment

Et si le contenu de nos assiettes générerait des douleurs au niveau du dos ? « On mange trop de viande, de protéines, de sucres, de graisses... On déséquilibre la balance acido-basique de nos organismes qui se retrouvent en acidose. Or, les acides agressent et enflamment les tissus (colonne vertébrale, tendons, muscles) et le squelette se déminéralise », observe Christopher Vasey, naturopathe et auteur, entre autres, de *Les anti-inflammatoires naturels* (Jouvence). D'où la nécessité de diminuer les aliments acides et de privilégier les fruits et surtout les légumes. Côté épices, on joue la carte des épices comme le curcuma, véritable anti-inflammatoire naturel qui aide à réduire la douleur. Et on n'hésite pas à faire une cure de compléments alimentaires à base de minéraux basiques comme le calcium, le magnésium, le potassium, le sodium et le manganèse, sous des formes très assimilables (poudres, comprimés). Ils alcalinisent le terrain, ce qui entraîne une nette diminution des douleurs. Notre sélection : *Myocalm* (Les 3 Chênes), *Ergybase* (Nutergia), *Acido'kyl* (Parinat)...

Demain, des disques intervertébraux autoproduits

Des chercheurs nantais ont réussi à transformer des cellules souches adipeuses (trouvées dans les graisses) en cellules du noyau pulpeux (le centre du disque qui s'érode au fil des ans), elles-mêmes capables de régénérer des disques intervertébraux abîmés. C'est encourageant quand on sait que près de la moitié des douleurs lombaires sont imputables à la dégénérescence des disques intervertébraux, véritables amortisseurs situés entre chaque vertèbre. Mais ce n'est pas pour tout de suite puisque les tests réalisés sur des brebis devraient durer au moins jusqu'en 2018.

Stopper net la cigarette

Une étude de l'université américaine Northwestern a récemment démontré que les fumeurs étaient trois fois plus susceptibles de souffrir de lombalgies chroniques que les non-fumeurs. Non pas qu'ils soient plus à risque, mais le tabac activerait les zones du cerveau associées à la douleur, la rendant plus pénible et persistante.

