

DES AIDES QUI SOU

Éreintant quotidien. Chacune de nos activités sollicite, à des degrés divers, notre dos. Quand la douleur s'en mêle, ou pour la prévenir, «60» vous propose un panorama de produits conçus pour aider, soulager ou simplement chouchouter vos fragiles vertèbres.

Bon à savoir

OÙ LES TROUVER ?

La société Tous ergo centralise, comme son appellation le sous-entend, tous les objets qui « libèrent de tous les quotidiens ». L'internaute trouvera sur son site (www.tousergo.com, ou n° Vert : 0 805 460 400) une vaste gamme de produits, des tarifs publics clairement affichés, ainsi que des conseils et des tableaux récapitulatifs, afin de l'aider à orienter son choix selon ses besoins. Attention toutefois : prenez un avis médical préalable en cas de pathologie sévère. Le chaud n'est pas toujours recommandé, de même que le principe du massage.

Les longues périodes passées en position assise ou allongée peuvent être source de tensions ou de raideurs musculaires, qui vont à la longue se répercuter sur le bon état de notre colonne vertébrale. Ce phénomène se manifeste d'autant plus facilement que la ou les postures adoptées ne sont pas ergonomiques (voir *Les bons gestes et exercices*, pages 78 à 87). Contrairement aux idées reçues, le cadre professionnel n'est pas le seul concerné. Une soirée télé avachi sur son canapé ou une nuit passée sur un oreiller trop épais auront également des conséquences fâcheuses pour nos cervicales ou nos lombaires. En suivant l'adage « *Mieux vaut prévenir que guérir* », voici une liste d'aides spécifiques afin de lutter contre ces problèmes et leurs éventuelles complications.

DE L'IMPORTANCE D'UN BON COUCHAGE

L'être humain passant une bonne partie de sa vie (entre 30 et 40 %) à dormir, autant s'arranger pour que cela se fasse dans les meilleures conditions. Les oreillers ergonomiques représentent des atouts de confort et de protection efficaces contre le mal de dos. Parmi l'éventail des solutions disponibles sur le marché se trouvent notamment des modèles à mémoire de forme, à ressorts ou en latex.

Choisir le matériau selon le confort souhaité

Il n'existe pas de règle absolue en la matière. Le matériau dépendra du confort souhaité, qui est propre à chaque

individu. Certains dormeurs préféreront un soutien souple (privilégiez alors la microfibre), d'autres, un soutien plutôt médium (choisissez la mousse viscoélastique à mémoire de forme), ou bien encore ferme (dans ce dernier cas, penchez pour le latex ou pour un modèle à noyau de ressorts ensachés).

Une recommandation toutefois : si vous souffrez particulièrement des vertèbres hautes (cervicales), mieux vaut vous orienter vers un oreiller offrant un maintien constant et un soutien ferme de la nuque (choisissez un matériau à noyau de ressorts ou le latex).

À chaque position sa forme d'oreiller

Quant au choix d'une forme, il dépendra essentiellement de la manière dont vous dormez, c'est-à-dire de votre position d'endormissement privilégiée, même si vous êtes amené à changer ponctuellement de position au cours de la nuit. Schématiquement, on distingue trois manières de se retrouver dans les bras de Morphée : allongé sur le dos, sur le côté et sur le ventre.

» La position dorsale exerce une pression faible sur les disques intervertébraux. Cependant, si la tête se trouve mal positionnée, c'est-à-dire trop haute ou trop basse par rapport à l'axe de la colonne vertébrale (lorsque l'oreiller est trop mou ou si son épaisseur est inadaptée, par exemple), cette posture peut solliciter inutilement les cervicales. En effet, le poids de la tête exercera alors une tension sur les vertèbres supérieures. Raideur garantie au petit matin