

Publié le 20 avril 2014 à 05h00 | Mis à jour le 20 avril 2014 à 08h53

# Maux de dos et mauvaise posture: des problèmes répandus et sous-estimés



«Dans le sans rendez-vous en médecine familiale, les problèmes musculo-squelettiques sont en première place» - Le Dr Jean Drouin



**Pierre Pelchat**

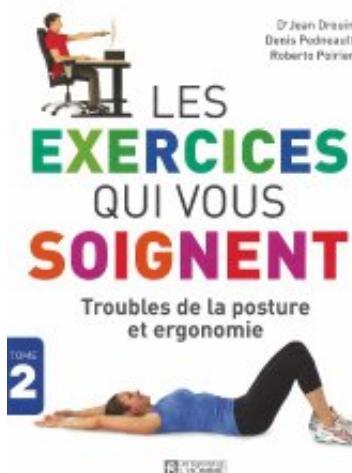
Le Soleil

(Québec) Malgré tous les efforts de prévention en santé et en sécurité au travail, les maux de dos, au cou ou à l'épaule causés par une mauvaise posture semblent encore assez répandus.

«On sous-estime les problèmes causés par une mauvaise posture tout le temps. Il n'y a pas eu beaucoup de changements là-dessus au cours des dernières années. On ne fait pas le lien. Le gars qui a un mal de dos parce que son banc d'auto ou de camion est mal ajusté, il a mal dans le dos le soir», a indiqué le Dr Jean Drouin au cours d'une entrevue.

Le médecin bien connu à Québec est un des trois auteurs d'un livre - qui vient d'être publié - sur ces problèmes de santé et les exercices physiques à faire pour les soigner. Les deux autres auteurs sont les kinésiologues Roberto Poirier et Denis Pedneault. Il s'agit de leur second livre sur le même thème.

«Dans le sans rendez-vous en médecine familiale, les problèmes musculo-squelettiques sont en première place. Les gens se présentent pour un mal dans le cou, dans le dos, à une épaule. Parfois, ils ont une bursite. Un travailleur de la construction va développer une lombalgie. Pour un informaticien, ce sera une cervicalgie», a dit le Dr Drouin.



Les Drs Jean Drouin, Roberto Poirier et Denis Pedneault traitent des problèmes de posture dans le livre *Les exercices qui vous soignent*, tome 2.

Bien souvent, les patients aux prises avec des douleurs au dos vont sortir du cabinet de médecin avec une ordonnance pour des anti-inflammatoires et voir un physiothérapeute. «Ça va aider la personne momentanément, mais il faut faire davantage pour que la personne ne revienne pas me voir. Dès que tu fais comprendre à la personne l'importance de faire les exercices appropriés, elle va les faire. Il faut que le médecin en soit convaincu», a affirmé le médecin.

Dans l'introduction du livre, le Dr Drouin donne l'exemple embarrassant d'un homme de 39 ans un peu enrobé et dont le dos a «barré» en faisant l'amour avec sa conjointe. Ce patient avait pourtant essayé sans succès bien des traitements,

dont des massages, et la prise de médicaments amérindiens traditionnels.

En plus des exercices faits régulièrement, le médecin préconise une approche globale pour contrer ces maux et cela passe aussi par une meilleure alimentation pour contrôler des maladies comme le diabète, une gestion du stress et un poste de travail ergonomique. Parfois, ces mesures ne sont pas suffisantes, et d'autres traitements peuvent être nécessaires.

## 16 mauvaises postures

Le bouquin de 175 pages décrit 16 mauvaises postures qui sont à l'origine de douleurs. Pour chacune de ces postures, neuf exercices sont proposés de façon simple et concise avec des photos et des illustrations. On ne recommande toutefois pas de faire tous ces mouvements.

«On suggère aux gens de faire trois exercices par jour, matin et soir, pendant un mois. Le mois suivant, ce sera d'autres exercices. À trois exercices par jour, les gens vont les faire. L'astuce pour que les gens fassent les exercices est d'en faire peu à la fois», a souligné Roberto Poirier.

«On est tributaire de notre vécu. Si on travaille sur un ordinateur, on va avoir tendance à projeter la tête. On va enruler les épaules. Donc, en faisant le mouvement inverse assez régulièrement, on va favoriser une rectitude au lieu d'une courbure dans la colonne», a ajouté le professeur de kinésiologie à la maîtrise à l'Université de Sherbrooke.

Le premier tome du livre *Les exercices qui vous soignent*, qui est sorti il y a trois ans, a connu un succès de librairie, particulièrement dans le milieu de la santé. Plus de 11 000 exemplaires ont été écoulés. Le livre a également suscité de l'intérêt en France, où 3500 exemplaires ont trouvé preneur. Une réédition en sera faite. Une nouvelle commande de 3000 exemplaires provenant de la France vient d'être placée, et on mise également sur le marché de la Belgique. «On donne la permission aux médecins d'en faire des photocopies pour les donner aux patients», a dit le Dr Drouin.

Les auteurs planchent sur un troisième tome sur les exercices pour récupérer à la suite d'une blessure en pratiquant un sport. Il est question que leurs livres soient traduits en anglais et vendus sur d'autres marchés.

## «Incompréhensible» absence d'ordre professionnel

Roberto Poirier ne comprend pas pourquoi le gouvernement se fait tirer l'oreille pour mettre en place un ordre professionnel de kinésiologues, dont un des premiers mandats serait d'assurer la protection du public. «C'est incompréhensible qu'en 2014, les kinésiologues qui travaillent avec le corps humain n'aient pas un ordre professionnel alors que les traducteurs en ont un. Et je n'ai rien contre les traducteurs», a-t-il affirmé.

«Un kinésiologue devrait être un outil de prévention de plus dans une clinique médicale. C'est le spécialiste de l'activité physique. On intervient généralement après le physiothérapeute quand quelque chose n'a pas fonctionné. On est capable de faire un bilan de la personne, de ce qu'elle est capable de faire, d'intervenir sur ses habitudes de vie, en alimentation, sur le stress», a poursuivi le professeur à l'Université de Sherbrooke.

Selon la Fédération des kinésiologues du Québec, la mise en place d'un ordre permettrait d'assurer la protection du public. L'organisme a présenté une demande pour la création d'un ordre au cours des derniers mois. «L'offre en matière d'activité physique sur le marché est grande et mal contrôlée. Or, vu ce manque de balises et d'information, le public a plus de difficulté à départager le vrai du faux», dit la Fédération.