

*Ergomat*+

# MON DOS AU QUOTIDIEN

COMPRENDRE, ÉVITER ET  
SOULAGER LE MAL DE DOS



# COMPRENDRE, ÉVITER ET SOULAGER LE MAL DE DOS

## **Le mal de dos ?**

Nous sommes pratiquement tous concernés ! En effet, plus de 80% de la population y est actuellement confrontée. Le mal de dos est la première cause d'invalidité chez les personnes de moins de 45 ans.

En réalité dès notre plus jeune âge, notre colonne vertébrale est soumise à des situations dommageables. D'où l'intérêt de mettre l'accent sur la prévention car ce problème d'origine variée, influe sur le bien-être de la personne.

## **Alors peut-on y échapper ? Que faire ?**

Ce fascicule, inspiré des spécialistes du secteur du dos, vous donne des informations pour mieux comprendre les raisons et vous donner des conseils pour éviter et soulager le mal de dos.

# COMPRENDRE

**Notre colonne vertébrale est la principale structure du squelette humain.**

Composée de 33 vertèbres et 244 muscles pour soutenir notre corps, absorber les chocs et protéger la moelle épinière qui assure la transmission nerveuse entre cerveau et le reste du corps.

Toutes les vertèbres s'articulent entre-elles. L'espace entre deux vertèbres se nomme l'espace 'inter-vertébral' dans lequel se situe le 'disque inter-vertébral'.

Fait de cartilage qui absorbe les chocs et protège la colonne vertébrale des traumatismes, il joue le rôle d'amortisseur.



7 cervicales  
courbure concave

12 dorsales  
courbure convexe

5 lombaires  
courbure concave

sacrum  
5 vertèbres soudées

coccyx

## **Nous sommes de plus en plus à souffrir du mal de dos. Quelles en sont les principales causes et les conséquences ?**

Une mauvaise position, un effort inopportun, la sédentarité, une surcharge pondérale ainsi que le stress sont autant de causes de dorsalgies.

Les maux de dos se situent le plus souvent au niveau de la nuque et du bas du dos. Ces parties étant flexibles et présentant une courbure concave. Les pathologies du disque sont les plus fréquentes, celui-ci étant très sensible à la pression.

Une mauvaise position ou une trop grande pression sur le disque inter-vertébral entraîne un déséquilibre mécanique. Le disque ne joue plus son rôle d'amortisseur, provoquant ainsi la douleur et un mal être chronique avec comme conséquence risque de lombalgie, sciatique, scoliose, voire hernie discale ou dorsale. Même bénignes, elles sont souvent lancinantes et pénibles.



Exemple d'amorce de hernie discale dû à l'écrasement des disques.

# QUELQUES CONSEILS POUR EVITER ET SOULAGER LE MAL DE DOS

La santé du dos au quotidien va de pair avec quelques règles d'hygiène de vie à imposer à notre colonne vertébrale. Connaître la mécanique du dos pour savoir comment la ménager, surveiller son poids, pratiquer régulièrement des exercices physiques vont aideront à l'appivoiser.

En pratique :

## **Adoptez une posture correcte**

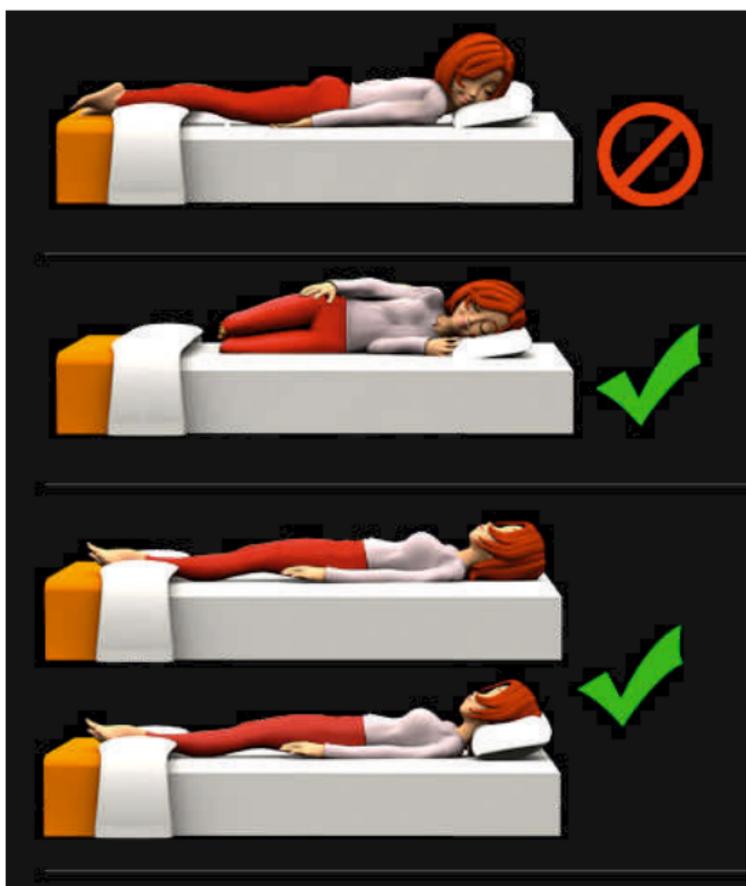
Choisir d'emblée une posture correcte est le meilleur garant de l'état du dos, c'est faire en sorte que la pression exercée sur la colonne soit équitablement répartie entre les articulations. Les muscles détendus, elle doit être légèrement incurvée, ni rectiligne, ni trop cambrée.

## **Bougez ! Bougez bien !**

Il est nécessaire de commencer par libérer les tensions musculaires afin de réduire les contractures. Puis, bouger et assouplir. Il est bon de se muscler pour maintenir un bon équilibre musculaire et recouvrer une mobilité optimale. Pratiquez la marche, le vélo ainsi que la natation qui permet de développer la musculature dorsale.

## Ayez les bons réflexes :

- ▶ évitez les mauvaises positions, mouvements brusques ou torsions
- ▶ évitez le port de charges lourdes
- ▶ apprenez les bons gestes:
  - ne pas se pencher vers l'avant
  - pousser les objets plutôt que les porter
  - maintenir le dos bien droit
  - s'accroupir en gardant le dos bien droit
  - adopter une bonne position de sommeil:



- ▶ étirez-vous et détendez-vous! un étirement régulier de votre dos aidera à la réhydratation des disques inter-vertébraux. De même la relaxation aidera à limiter le stress et les tensions.

# VOTRE MATELAS PEUT ÊTRE VOTRE ALLIÉ

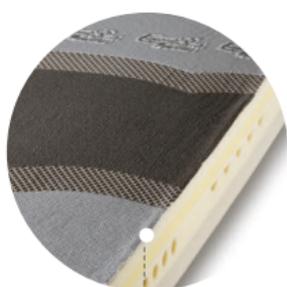
Il faut savoir qu'une personne passe en moyenne 2500 heures par an au lit c'ad 1/3 de sa vie ! Vous dormez mal ? Votre dos vous fait souffrir ? Votre matelas n'y est peut-être pas étranger.

**Oubliez le mythe du matelas dur, risque de crispation des muscles.**

Un bon matelas est un matelas sur lequel on se sent bien et qui respecte la morphologie quelle que soit la position sur le matelas.

Un bon matelas sera un matelas à zones permettant une meilleure répartition des charges de votre corps et donc de la pression. Le matelas devra être élastique sans se déformer. Pendant la nuit, les vertèbres peuvent ainsi se positionner de manière à ce que les disques inter-vertébraux se régénèrent de manière optimale. Plus longtemps vous dormez sans vous réveiller, meilleure est la qualité de votre sommeil. Garder une même position sans compression permet de désacidifier les muscles plus longtemps et la pression réduite stimule également la circulation sanguine dans les membres.

Reconnu par les spécialistes du dos et les écoles du dos, la gamme de matelas 'visco-ergonomique thermosensible' Ergomat est une solution de prévention et de soulagement. Il offre un vrai repos à votre colonne vertébrale en épousant parfaitement les courbes de votre morphologie.



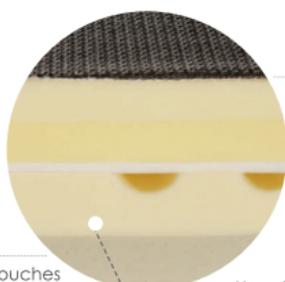
#### 7 zones ergonomiques

respectent la courbure naturelle de la colonne vertébrale.



#### Une housse à élasticités différentes

reflète les zones ergonomiques du matelas.



3 couches visco-élastiques à mémoire de forme

2 couches hyper-élastiques

Une structure composée de

#### 5 couches

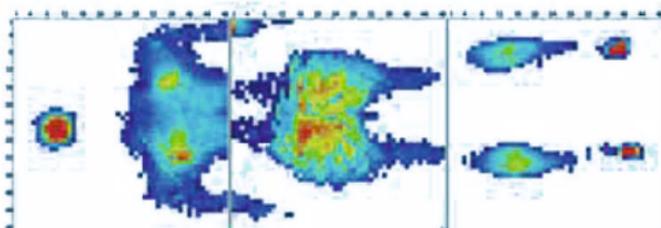
de densités différentes vous garantit un maintien optimal sans affaissement.



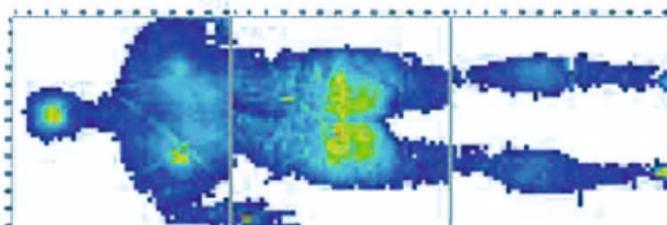
# TECHNOLOGIE INNOVANTE

**Sa composition innovante garantit un soutien naturel de votre corps et une répartition de la pression précise:**

Une mauvaise répartition de la pression, sur un matelas de moindre qualité ou ancien par exemple, entraîne des problèmes de circulation sanguine et des tensions musculaires.



Avec le matelas Ergomat, les mesures électroniques de la pression démontrent une répartition homogène du poids du corps et un soutien optimal. Pendant votre sommeil, vos muscles se relâchent et votre matelas prend le relais pour soutenir votre corps. Votre corps se détend confortablement pour trouver une position de repos plus naturelle.





# RECOMMANDATION PRESCRIPTEUR

L'école du dos / kinésithérapeute / ostéopathe

.....

situé à .....

recommande à son patient

.....

l'usage du matelas de la marque Ergomat  
Privège de la société Interco dans le cadre  
de prévention et de soulagement  
des maux de dos.

**Une remise de 10 % sur le prix de vente  
recommandé sera offerte au patient par le  
revendeur Ergomat sur présentation de ce bon.**



La gamme Ergomat est fabriquée  
en Belgique par Interco sprl

[www.matelas-ergomat.be](http://www.matelas-ergomat.be)

+32 (069) 772074

**La gamme Ergomat de Interco est recommandée  
et disponible au travers:**

- des meilleurs centres de literie
- des maisons de matériel médical
- des écoles du dos
- des kinésithérapeutes et ostéopathes

**Renseignez-vous**

auprès de votre thérapeute,  
ou de votre école du dos,  
ou appelez le **+32 (0)69 77 20 74**

**[www.matelas-ergomat.be](http://www.matelas-ergomat.be)**  
*[info@matelas-ergomat.be](mailto:info@matelas-ergomat.be)*



La gamme Ergomat est fabriquée  
en Belgique par Interco sprl

**[www.matelas-ergomat.be](http://www.matelas-ergomat.be)**  
**+32 (069) 772074**