



Comprendre son mal de dos autrement

Que nous dit la science aujourd'hui ?

**C.OST - Marion COSTANTINI, Ostéopathe D.O.
Loupian - bassin de Thau**

1- CE QU'ON VOUS A SÛREMENT DÉJÀ DIT

“ Tiens toi droit ”

“ Tu as une mauvaise posture ”

“ C'est à cause du cartable à l'école ”

“ C'est à cause de votre scoliose ”

« Votre dos n'est pas droit. » « C'est le cartable de votre enfance. » « Vous avez une petite scoliose, c'est pour ça que ça tire. »

Ce sont des explications qu'on entend depuis toujours — chez le médecin, dans la famille, sur internet. Elles sont rassurantes en apparence : elles donnent une cause simple à une douleur qui, elle, ne l'est pas toujours. Le problème, c'est qu'elles sont aussi culpabilisantes : elles laissent penser que votre dos est fragile, mal fabriqué, ou abîmé par vos habitudes d'enfant.

Ce livret n'est pas là pour dire...

... que votre douleur n'est pas réelle — elle l'est, toujours.

Il est là pour vous proposer une autre explication, plus proche de ce que montrent aujourd'hui les études et les neurosciences.

2 - CE QUE DISENT RÉELLEMENT LES ÉTUDES

- La posture « idéale » n'existe pas vraiment : la façon de se tenir debout est propre à chacun, elle varie d'un jour à l'autre, et il n'y a pas de lien solide établi entre une posture et l'apparition d'une douleur de dos.
- Une colonne « asymétrique » ou une petite scoliose n'annonce pas forcément une douleur future — beaucoup de dos « irréguliers » ne font jamais mal, et beaucoup de dos « bien droits » font mal.
- Porter des charges ou adopter certaines postures au travail joue un rôle, mais modeste — ce n'est jamais la cause unique, et encore moins dans la douleur qui s'installe et dure.
- Les grandes synthèses internationales sur le mal de dos (dont la revue de référence publiée dans The Lancet en 2018) montrent que ces idées reçues sont partagées par une grande partie des patients et des soignants, alors même qu'elles ne sont pas soutenues par les données.

Concrètement : dans l'immense majorité des cas, votre dos n'est pas cassé, mal réparé ou mal construit.

3 - D'OU VIENT LA DOULEUR QUI DURE ?

Une distinction essentielle : la **nociception** (ce qui se passe dans les tissus) n'est pas la même chose que la **douleur** (ce que vous ressentez). La douleur est une construction du cerveau — toujours réelle, mais pas toujours proportionnelle à un dommage.

Quand une douleur devient chronique, ce n'est presque jamais parce qu'« il y a quelque chose de cassé ». C'est le système nerveux lui-même qui devient plus sensible : on appelle ça la **sensibilisation**. Le système d'alarme de votre corps se met à sonner trop fort, trop souvent, pour des gestes du quotidien qui ne présentent aucun risque.

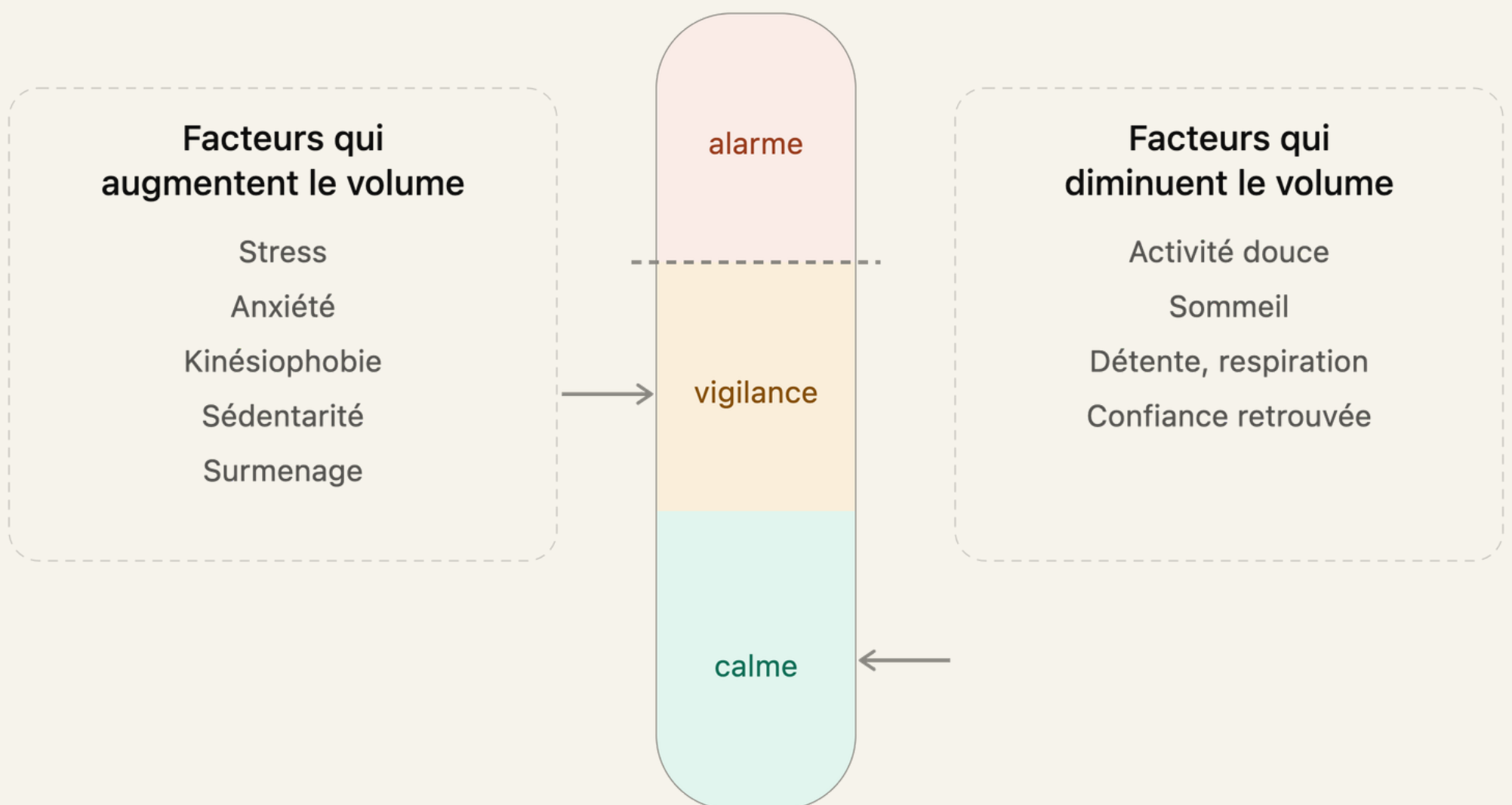
C'est comme... un coup de soleil

Après un coup de soleil, l'eau tiède sous la douche peut piquer comme si elle était brûlante. La peau n'est pas plus abîmée qu'un coup de soleil normal — elle est juste devenue hypersensible, temporairement. Le dos douloureux chronique, c'est souvent la même mécanique : le tissu n'est pas plus abîmé, mais l'alarme s'est réglée trop bas.

C'est une bonne nouvelle, en réalité : un système qui s'est réglé trop sensible peut se re-régler

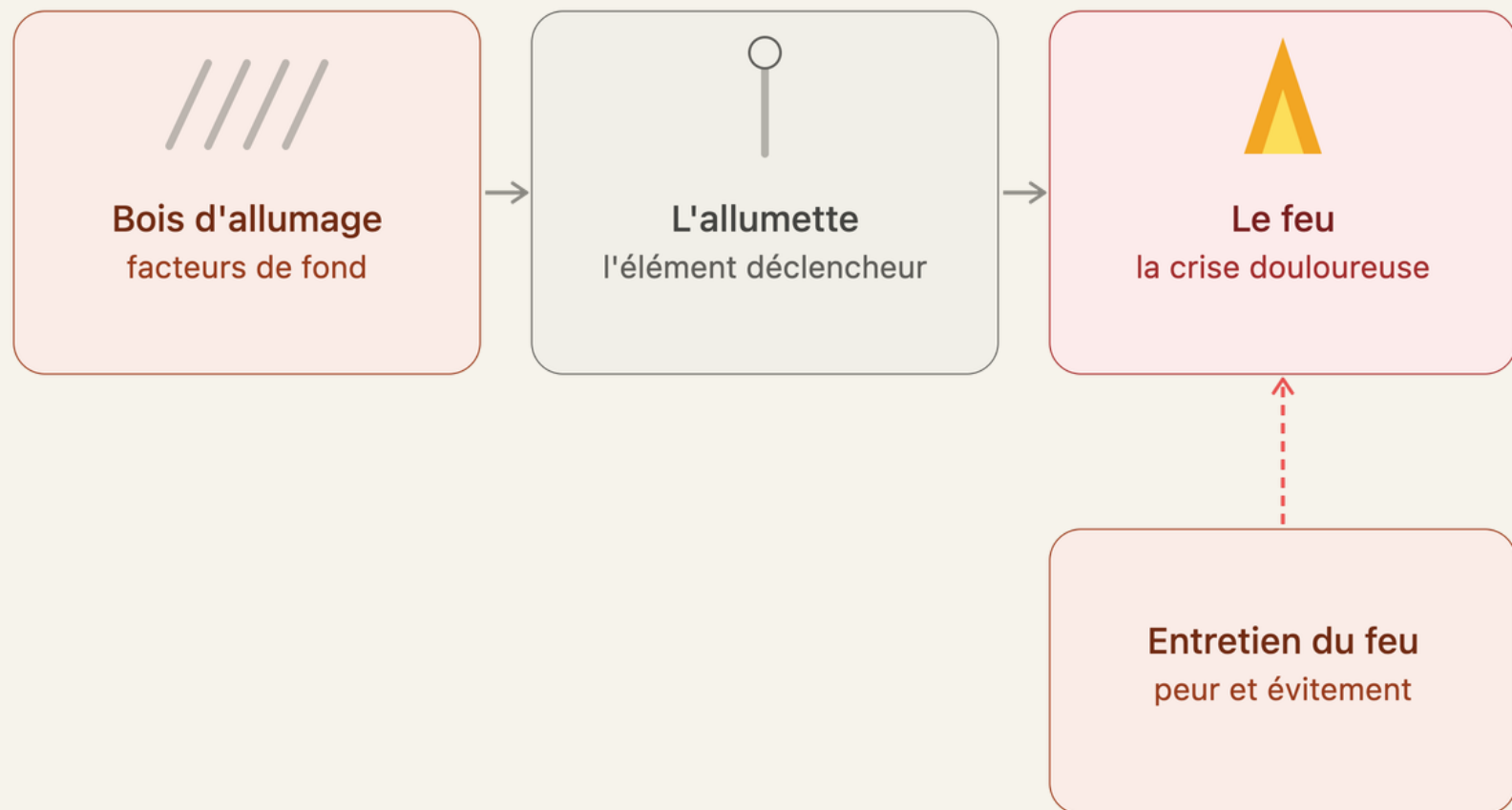
4 - On augmente le curseur

Le système nerveux fonctionne un peu comme un curseur de sensibilité. Certains éléments de votre vie font « monter le son » — d'autres, au contraire, le font redescendre.



Ce curseur n'est pas figé. Il bouge avec votre vie — et c'est une bonne nouvelle : ce qui l'a fait monter peut aussi le faire redescendre.

5 - Le bois d'allumage, l'allumette et le feu



- **Le bois d'allumage**, c'est tout ce qui s'est accumulé avant : le stress chronique, le manque de sommeil, la sédentarité, une période difficile. Ce terrain rend le système plus inflammable.
- **L'allumette**, c'est l'événement déclencheur — souvent minime, presque toujours mécaniquement anodin.
- **Le feu**, c'est la crise douloureuse.

Ce qui détermine si le feu s'éteint en quelques jours ou s'il dure des mois, ce n'est presque jamais la taille de l'allumette. C'est la quantité de bois d'allumage accumulé — et ce qui vient réalimenter le feu ensuite : la peur de rebouger, l'évitement, les pensées catastrophistes.

6 - QUE FAIRE, CONCRÈTEMENT ?

Ce qui aide

- Bouger, progressivement
- Prendre soin du sommeil
- Gérer le stress
- Comprendre ce qui se passe

Ce qui entretient

- Le repos prolongé
- L'évitement du mouvement
- La peur de « s'abîmer »
- Les pensées catastrophistes

Le rôle de l'ostéopathe dans cet accompagnement

Pas de « réparer » une pièce cassée, mais d'aider à désensibiliser le système, redonner confiance dans le mouvement, et vous accompagner pour identifier et agir sur les facteurs qui alimentent le feu.

“ Ton dos est solide. ”

**“ Ton dos est fait pour bouger, porter,
se plier. ”**

“ Tu as confiance en ton dos. ”

La douleur qui dure raconte une histoire plus large que celle des tissus.
Comprendre cette histoire est souvent la première étape pour qu'elle change de
direction.