

# Exercices pour un dos en santé

## Exercices pour un dos en santé

### Sur cette page

[Quel est le rôle de l'exercice dans la prévention des blessures au bas du dos?](#)

[Quels exercices préviennent le mieux les blessures au bas du dos?](#)

[Comment commencer une séance d'exercices?](#)

[Quels sont les exercices recommandés pour les muscles extenseurs du dos?](#)

[Quels sont les exercices recommandés pour les muscles abdominaux?](#)

[Quels sont les exercices recommandés pour les muscles abdominaux latéraux \(obliques\) et les muscles lombaires?](#)

[Pouvez-vous nous donner quelques conseils supplémentaires?](#)

---

## Quel est le rôle de l'exercice dans la prévention des blessures au bas du dos?

La clé de la prévention des blessures et des douleurs au bas du dos, peu importe qu'elles soient liées au travail ou non, est le conditionnement physique. La « mise en forme » doit solliciter tout le corps et l'appareil circulatoire. Les exercices aérobiques et l'entraînement des muscles posturaux (muscles de la colonne vertébrale et de l'abdomen responsables de la stabilisation de la colonne) sont tous deux essentiels pour avoir un dos en santé et sans douleur.

---

## Quels exercices préviennent le mieux les blessures au bas du dos?

La croyance répandue chez les spécialistes de l'exercice, et même chez les professionnels de la réadaptation, voulant que des muscles dorsaux et abdominaux forts suffisent à protéger le dos et à diminuer les douleurs au bas du dos n'a jamais été démontrée scientifiquement ni empiriquement. Il est temps de dissiper ce mythe.

La mobilité et la souplesse de la région lombaire semble être un autre mythe. Il n'y a aucun mal à avoir des muscles dorsaux forts et souples, mais le recours à des exercices habituellement recommandés pour renforcer le dos et améliorer sa flexibilité cause parfois des blessures. Si ni la force ni la souplesse lombaire ne sont garants d'un dos en santé, qu'est-ce qui l'est?

Des études sur la biomécanique du dos portent à croire que l'endurance musculaire protège le dos davantage que la simple force.

M. Stuart McGill, conférencier de renommée internationale et expert en biomécanique de la colonne vertébrale et en prévention des blessures à l'Université de Waterloo en Ontario, propose plutôt dans son livre « Low Back Disorder, Evidence-Based Prevention and Rehabilitation » (Human Kinetics, 2002), de **stabiliser de la colonne vertébrale**.

Pour établir et maintenir la stabilité de la colonne vertébrale, il faut :

- Faire travailler les principaux muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale :
  - les muscles extenseurs du dos
  - les muscles abdominaux (communément appelés « six pack »)
  - les muscles abdominaux latéraux (les obliques)
- Faire travailler tous ces muscles d'une certaine manière – en **préservant** le dos.

Pour « préserver » le dos, il faut que la colonne vertébrale soit bien droite et exempte de surcharge pendant l'exercice.

Le présent document a pour but de vous aider à déterminer les exercices qui vous conviennent le mieux et la meilleure façon de les faire, de sorte que vous améliorez votre condition physique sans vous blesser. Idéalement, vous devriez suivre un programme d'exercices personnalisé en fonction de vos objectifs et de vos capacités. Étant donné qu'il nous est impossible de répondre aux besoins individuels de chacun, nous vous suggérons un programme d'exercices assez général qui, nous l'espérons, conviendra à la majorité des travailleurs.

Le document vise également à présenter des exercices qui conviennent à tous, peu importe leur condition physique au début du programme, et qui sont bénéfiques s'ils sont faits régulièrement.

Consulter toujours un médecin ou un professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'exercices.

---

## Comment commencer une séance d'exercices?

### Au début de la séance

Toutes les séances devraient commencer avec l'exercice du « chat-chameau » (figures 1A, 1B et 1C)

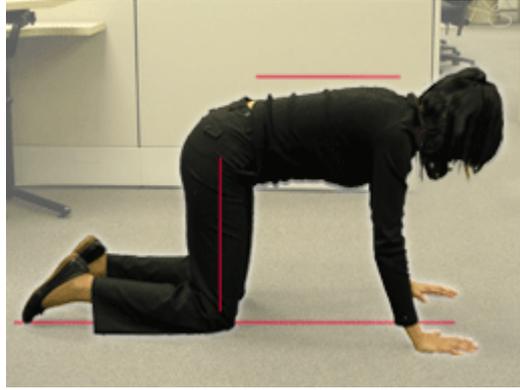


Figure 1A

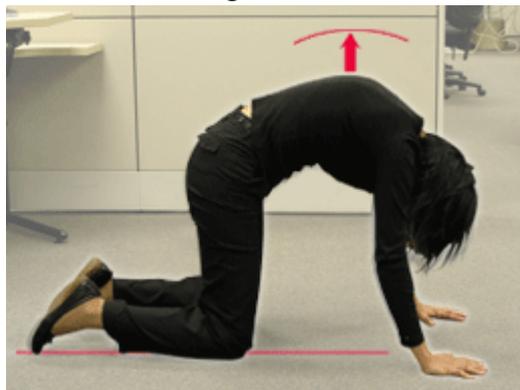


Figure 1B



Figure 1C

- Se mettre à quatre pattes, les cuisses perpendiculaires au sol (figure 1A).
- Inspirer lentement et profondément en gardant le dos droit, mais aussi détendu que possible.
- Expirer et arrondir le dos (position du chat dos rond) en demeurant détendu; ne pas retenir le souffle (figure 1B).
- Inspirer lentement et profondément et revenir à la position de départ (figure 1A).
- Expirer et creuser le dos (position du chameau) (figure 1C).
- Inspirer lentement et profondément et revenir à la position de départ (figure 1A).

- Répéter la séquence complète (figures 1A, 1B et 1C) de 3 à 7 fois.
- 

## Quels sont les exercices recommandés pour les muscles extenseurs du dos?

L'exercice de l'« oiseau-chien » est recommandé pour renforcer les muscles extenseurs du dos sans les surcharger ou les fouler. On peut adapter le degré de difficulté de cet exercice en fonction des capacités de la personne qui l'exécute.

A. Pour les personnes dont le dos est en mauvais état :

- Se mettre à quatre pattes (figure 1A).
- Lever une main du sol et la maintenir en l'air quelques secondes si possible.
- Répéter avec l'autre main.
- Toujours à quatre pattes, lever un genou du sol et le maintenir en l'air quelques secondes si possible.
- Répéter avec l'autre genou.
- Répéter la séquence entière : mains droite et gauche, puis genoux droit et gauche quelques fois (jusqu'à 3 fois) si possible.

B. Pour les personnes ne souffrant pas de problèmes de dos :

### Premier mouvement :

Se mettre à quatre pattes (figure 1A) :

- Inspirer.
- Contracter les muscles abdominaux.
- En expirant, lever un bras devant soi jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol (figure 2).
- Garder le bras étendu en expirant lentement pendant 4 à 7 secondes.
- Inspirer et replacer le bras en position de départ.
- Répéter avec l'autre bras.
- Répéter cet exercice plusieurs fois en alternant les bras, jusqu'à 10 fois (5 répétitions par bras) si possible.

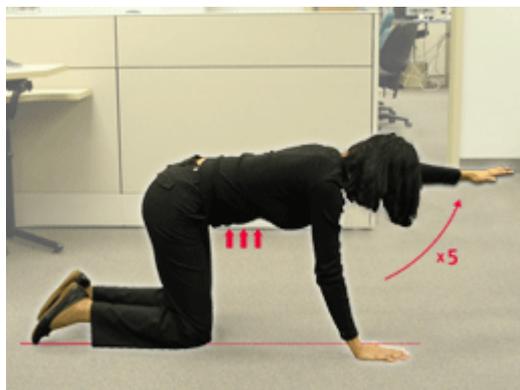


Figure 2

Nous vous recommandons de commencer par l'exercice pour les bras, puisqu'il est plus simple et pose moins de problèmes d'équilibre. Lorsque vous pourrez faire le premier mouvement facilement, passez au deuxième mouvement, qui travaille les jambes.

## Deuxième mouvement :

Se mettre à quatre pattes (figure 1A) :

- Inspirer.
- Contracter les muscles abdominaux.
- En expirant, lever une jambe vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol, en gardant la cheville détendue dans une position naturelle (figure 3).
- Maintenir la position en expirant lentement pendant 4 à 7 secondes.
- Inspirer et replacer la jambe en position de départ.
- Regarder le sol pour garder le cou en ligne avec le reste de la colonne vertébrale pendant tout le mouvement.
- Répéter avec l'autre jambe.
- Répéter cet exercice plusieurs fois en alternant les jambes, jusqu'à 10 fois (5 répétitions par jambe) si possible.



Figure 3

Lorsque vous maîtrisez l'élévation des jambes en alternance, ajoutez un autre mouvement :

- Lever une jambe vers l'arrière, tout en levant le bras opposé devant soi, jusqu'à ce qu'ils soient tous deux parallèles au sol, sans perdre l'équilibre (figure 4).
- Maintenir la position en expirant lentement pendant 4 à 7 secondes.



Figure 4

Il est important de :

- Contracter légèrement les muscles abdominaux en levant les membres et en maintenant la position.
- Garder la colonne vertébrale en ligne droite pour la maintenir dans un alignement neutre; il faut éviter de lever la jambe ou le bras au-dessus du reste du corps.

---

## Quels sont les exercices recommandés pour les muscles abdominaux?

Le redressement partiel est un exercice souvent recommandé pour les muscles abdominaux. Toutefois, il existe plusieurs façons d'exécuter ce mouvement, dont certaines qui peuvent causer des blessures, surtout si elles causent des flexions et des torsions excessives (p. ex. l'utilisation de poids additionnels pour accélérer le développement d'un impressionnant « six pack »).

Nous recommandons l'exercice suivant, fondé sur le concept de « préservation du dos » défendu par Stuart McGill :

### Redressement partiel

Position de départ

- S'étendre sur le sol et placer les mains sous la région lombaire pour maintenir la colonne vertébrale dans une position neutre (figure 5A).
- En gardant une jambe étendue sur le sol, plier l'autre genou et lever le pied jusqu'à ce que la jambe inférieure soit parallèle au sol (figure 5B).

- Répéter de 4 à 7 fois, puis changez de jambe.
- Répéter cet exercice plusieurs fois, jusqu'à 10 fois (5 répétitions par jambe) si possible.

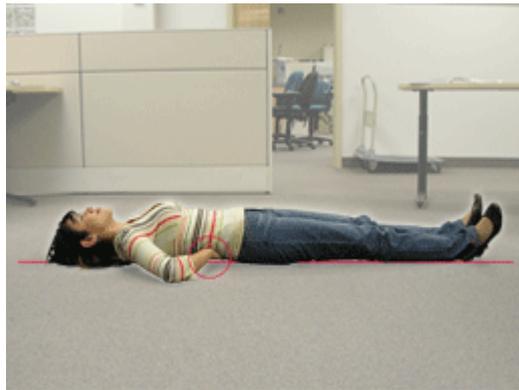


Figure 5A

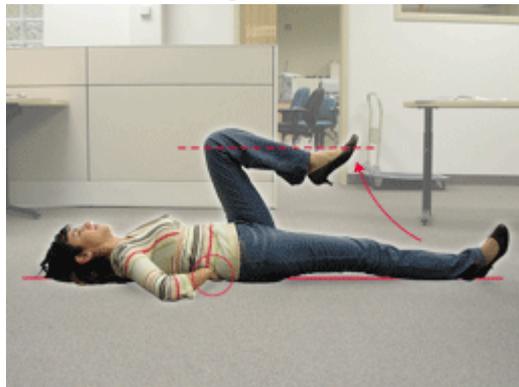


Figure 5B

- Sans courber ni creuser le bas du dos, redresser le haut du corps en levant la tête et les épaules du sol (figure 6).
- Si on ressent une douleur au cou, essayer de se redresser sans plier le cou.
- Sinon, augmenter le degré de difficulté du redressement partiel :
  - en soulevant aussi les coudes du sol;
  - en contractant légèrement les muscles abdominaux avant de lever le torse.

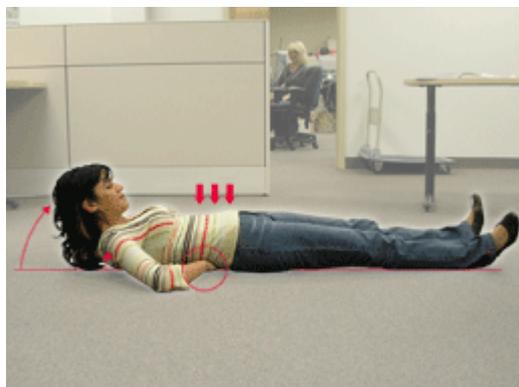


Figure 6

## Quels sont les exercices recommandés pour les muscles abdominaux latéraux (obliques) et les muscles lombaires?

Ces muscles jouent un rôle important dans la stabilisation de la colonne vertébrale et, du même coup, dans la prévention des douleurs au bas du dos.

**Le pont latéral** – variante pour les personnes dont le dos est en mauvais état :

Position de départ (figure 7A).

- En pivotant sur l'avant-pied, se tourner lentement vers le mur (figure 7B) et continuer (figure 7C) jusqu'à ce qu'on aie effectué une rotation de 180 ° (figure 7D).



Figure 7A

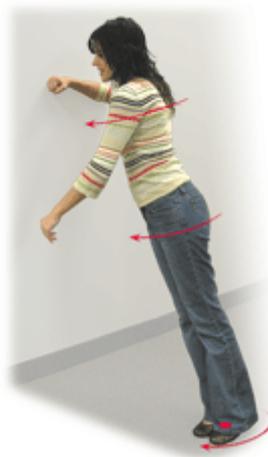


Figure 7B



Figure 7C



Figure 7D

Les figures 8A et 8B montrent des variantes plus difficiles du pont latéral.



Figure 8A

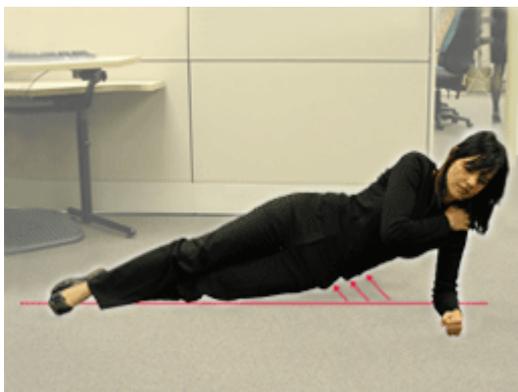


Figure 8B

---

## Pouvez-vous nous donner quelques conseils supplémentaires?

- L'activité physique quotidienne, même pendant seulement 15 à 30 minutes, procure les plus grands bienfaits.
- L'intensité des exercices doit rester dans son zone de confort. Le principe « pas de progrès sans douleur » ne s'applique pas – **ne pas le suivre**.
- Ne pas faire d'exercice peu de temps après le réveil.
- En plus des exercices pour le dos, faire de légers exercices cardiovasculaires tels que la marche (le meilleur), le cyclisme et la natation.
- Éviter d'utiliser des poids additionnels. Si on veut accroître l'intensité des exercices, augmenter plutôt le nombre de répétitions.
- Être patient et ne pas abandonner. Il faut du temps pour ressentir les bienfaits de l'activité physique.

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2016-01-08

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2006-04-20

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.