

## Métro, boulot et mal de dos

### 700 000 Québécois se lèvent chaque jour avec une douleur à la colonne vertébrale

[Guillaume Bourgault-Côté](#)

Édition [du samedi 2 et du dimanche 3 septembre 2006](#)

Mots clés : Québec (province), santé, mal de dos, douleur, colonne vertébrale

C'est un mal sournois. Un petit tiraillement, quelques raideurs, et puis un jour le dos bloque. L'impression d'avoir un noeud dans la colonne. Chaque matin, près de 700 000 Québécois se réveillent ainsi, le rachis en compote. Hommes, femmes, jeunes, vieux. Au total, près de 80 % de la population souffrira un jour ou l'autre d'un mal de dos sévère qui brisera la routine du quotidien. Aujourd'hui, Le Devoir se penche -- en pliant les genoux, bien sûr -- sur ce qu'on a longtemps nommé «le mal du siècle».

Pour une fois, l'enseignante aurait peut-être dû fléchir devant son élève, car en s'inclinant sans plier les genoux pour soulever un petit autiste de sa classe, Claudia Barbe a senti son dos lâcher. Un grand «crac» sec qui se fait encore sentir au quotidien quatre ans plus tard. «Je suis comme une petite grand-mère», dit-elle aujourd'hui, à 31 ans, en attente d'une opération qui soulagera la douleur qu'elle ressent chaque jour, dans chaque tâche normale qu'elle effectue. Marcher. Monter des escaliers. S'asseoir. Vivre.



[Jacques Nadeau](#)

Claudia Barbe est loin d'être la seule à souffrir du dos, dans la région de la colonne vertébrale. Ils sont des centaines de millions dans le monde. On raconte que l'ancien directeur de la Réserve fédérale américaine, Alan Greenspan, commence chacune de ses journées par un bain brûlant pour calmer ses maux de dos. On sait que l'écrivain québécois Jacques Poulin doit écrire debout tellement il souffre des vertèbres, que Mario Lemieux a pris une première retraite à 31 ans parce qu'il avait le dos trop amoché -- Andre Agassi raccroche pour la même raison cette semaine --, que le député bloquiste Michel Gauthier n'est pas encore rétabli d'une sérieuse opération pour une hernie discale. On n'a qu'à interroger nos collègues de bureau ou nos voisins de palier pour vérifier : la dorsalgie, c'est pour tout le monde. À chaque dos sa petite histoire déviante.

C'est d'ailleurs le plus largement répandu des problèmes de santé qui affectent la société. Un truc qui frappe sans égard à l'âge ou à la profession. Seulement deux Québécois sur dix finiront leur vie sans avoir jamais ressenti de douleurs lombaires. Chez environ 10 % de la population, c'est chronique. Pour eux, le quotidien se décline en métro, boulot, mal de dos.

Il s'agit notamment de la première cause d'invalidité au Québec. L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, réalisée en 2003, indique que les maux de dos sont le plus important problème de santé pour 17 % des Québécois. Seules les allergies sont plus répandues (le quart de la population). Le Québec ne fait pas exception : la grande majorité des pays industrialisés présentent des statistiques semblables.

Alors, mal de dos, mal du siècle ? L'expression a techniquement fait son temps au passage du millénaire -- on l'utilisera davantage aujourd'hui pour décrire les ravages du sida, de l'obésité, du cancer ou des maladies mentales. Mais elle vient encore rappeler en 2006 l'incroyable prévalence d'un mal persistant.

«Le nombre de personnes qui ont mal au dos reste stable d'une année à l'autre», observe le président de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPO), Paul Castonguay. L'observation est confirmée par plusieurs médecins et chiropraticiens. «Et rien n'indique que ça baissera dans les prochaines années», poursuit M. Castonguay, en évoquant que l'obésité, le stress et plus globalement le déconditionnement physique de la population sont des facteurs favorisant le risque de développer des maux de dos sévères.

650 millions par année

À la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont toujours la première cause de lésions professionnelles déclarées, ceci malgré une légère baisse des cas depuis cinq ans, expliquée par les activités de prévention et le travail des comités santé et sécurité au travail. Le tiers des dossiers d'indemnisation ouverts entre 2001 et 2004 concernent les TMS. Cela représente environ 40 000 personnes chaque année, dont 32 000 ont spécifiquement mal au dos. Une enquête menée par l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) en 1998 indiquait que le quart des travailleurs québécois ressentent des maux de dos «souvent ou tout le temps».

Au boulot, presque tout le monde est «menacé» : les travailleurs de la construction bien sûr, mais aussi ceux du réseau de la santé (45 % des lésions subies reliées au dos), des services de garde, les livreurs, ceux qui font du commerce... Le danger guette même en position stationnaire : les caissières debout dans les supermarchés, tous ceux assis devant un écran d'ordinateur trop haut, sur une chaise trop basse, courent le risque de souffrir du dos.

Pour la CSST, l'ensemble des indemnisations annuelles liées aux TMS représente 650 millions de dollars en frais. Aux États-Unis, on parle d'une somme avoisinant les 100 milliards, en comptant les pertes de productivité et les frais médicaux -- dans ce pays, le nombre d'opérations orthopédiques au dos a bondi de 77 % entre 1996 et 2001.

C'est cher ? Les patients dont le dos flanche ont besoin de beaucoup de temps pour s'en remettre. Sans compter que le risque de rechute est grand. Il y a deux ans, la moyenne de la durée de l'absence du travail des gens affectés par un TMS était de 53 jours. «Il y a beaucoup de souffrance humaine liée à ce problème, dit Suzanne Stock, spécialiste en médecine du travail à l'INSPQ. Mais aussi des coûts économiques très importants.»

Orthopédocogues, Claudia Barbe a pu revenir à l'enseignement l'an dernier, après près de trois ans d'arrêt total. Ses tâches ont toutefois changé. Elles sont moins physiques -- et c'est ce qu'elle aimait le plus. «Les séquelles sont importantes, dit-elle. J'ai de la difficulté à rester longtemps debout, ou à marcher. Ça se fait sentir dans tout, autant au travail qu'à la maison.» Elle a suivi tous les traitements possibles : médecine régulière, physiothérapie, chiropratie, ergothérapie, injections de cortisone, ostéopathie, massothérapie, neurochirurgie, corset, le chaud, le froid. «Ça soulage ponctuellement. Mais il y a toujours ce point dans le dos qui fait très mal.»

### Jeunes et vieux

À des degrés variables, à peu près personne n'échappe à cette douleur : une enquête menée en 2002 par l'Agence de santé publique du Canada montre que 7 % des jeunes de 11 ans ont mal au dos au moins une fois par semaine (les sacs trop lourds, le sport). La proportion augmente à 18 % chez les 15 ans. Les personnes âgées sont évidemment à risque, mais la plupart des crises s'observent toutefois chez les 30-50 ans, selon Statistique Canada.

L'accouchement, l'apprentissage de la marche, les chutes, la croissance sont tous des facteurs qui peuvent causer des maux de dos aux enfants, note Daniel Boisvert, vice-président de l'Ordre des chiropraticiens du Québec (OCQ). «Chez les adolescents, on voit ces dernières années toute une nouvelle variété de blessures au dos liées aux activités physiques, comme la planche à roulettes ou à neige. C'est en rapport direct avec ce que font les jeunes. Et les activités aujourd'hui sont souvent plus traumatisantes qu'auparavant.»

Ce sont ces petits traumatismes accumulés au fil des ans qui déclencheront plus tard ce qui paraît être des blocages subits du dos. «C'est très fréquent que des blessures qui ont récupéré en surface ont causé une perte d'intégrité fonctionnelle des tissus paravertébraux, explique M. Boisvert. C'est comme ça qu'un jour quelqu'un se penche et que tout bloque.» Même chose pour les personnes âgées : «Certains passent toute leur vie sans un problème. Mais on se rend compte que les petites blessures imperceptibles se détériorent quand même, et à un moment on atteint le stade où la colonne n'est plus capable de rien prendre.»

Véritable chef-d'oeuvre de design humain, le délicat alliage des 33 vertèbres qui forment la colonne vertébrale, enveloppe protectrice de la moelle épinière et support de la tête, est quelque chose d'éminemment fragile. Une sculpture de verre qui, chaque jour, est sollicitée pour 1500 à 2000

inclinaisons. C'est beaucoup de boulot pour le dos, d'autant plus qu'on calcule que 35 % des positions adoptées par l'être humain dans une journée sont nocives.

C'est souvent la région lombaire (le bas du dos) qui souffre le plus. Six lésions sur dix sont concentrées dans cette région : c'est la plus sollicitée, la plus mobile. Elle supporte les deux tiers du poids corporel (donnée importante quand on parle d'obésité) et les trois quarts des mouvements du tronc. Un véritable pivot. Et le terreau des hernies.

Selon Statistique Canada, il est pratiquement impossible de déterminer l'origine précise d'un mal de dos dans 90 % des cas. «C'est multi-causal», dit Paul Castonguay. Un enchevêtrement de causes physiques et psychologiques. Scoliose, arthrose, mauvais tonus des muscles (dorsaux et abdominaux), sédentarité, obésité, tabagisme, stress chronique, dépression, effort physique excessif, habitudes des mauvaises postures. Une exagération de la courbure lombaire étire les ligaments. Les disques se déforment. Et la douleur apparaît.

Solution : exercice

Il n'y a toutefois pas de fatalité ici. Les solutions pour s'éviter un petit calvaire spinal existent. Plier les genoux avant de soulever une charge. Adopter une position correcte au travail et à la maison. Ne pas surcharger le sac des enfants pour la rentrée. Plein de choses, mais surtout : faire de l'exercice. Car 80 % des maux de dos seraient imputables à un manque d'action.

«Le déconditionnement de la société amène tellement de problèmes au Québec, lance dans un soupir Paul Castonguay. La base, avant le traitement médical, c'est d'amener les gens à une meilleure condition physique générale. Il faut s'attaquer à la forme. Et ce sont souvent des choses simples : marcher plus. Cesser de fumer.»

Pour un mal aux origines diverses, M. Castonguay affirme donc qu'il faut un traitement varié. «Traumatique ou pas, les solutions sont multiples. Il faut entreprendre un traitement sur plusieurs fronts. Faire des manipulations, oui, mais aussi réentraîner les muscles. Les monothérapies pour les maux de dos, c'est catastrophique. Seulement une combinaison de traitements va aider.»

Il y a 20 ans, on soignait les gens en prescrivant beaucoup de repos, indique M. Castonguay. Cette époque est finie. «Il faut moduler ses activités, mais surtout pas arrêter.» La directive est généralisée dans le milieu, peu importe l'approche. Bouger -- dans la mesure du possible -- reste le meilleur moyen de composer avec la douleur. Les raideurs sont moindres et ça assure au dos de demeurer souple et vigoureux.

Bouger pour guérir, mais aussi pour prévenir. C'est le mot d'ordre que lancent les spécialistes et les responsables de la santé publique. «C'est particulièrement vrai pour le dos, indique Daniel Boisvert. La colonne n'est pas un dentier : c'est impossible à remplacer.» «C'est bien d'avoir un programme d'indemnisation, ajoute un porte-parole de la CSST, mais si on peut éviter que le travailleur en arrive là, tant mieux.» Ça évitera bien des séances obligées de thermalisme, de thalassothérapie, de kinésithérapie, d'ergothérapie, d'ostéopathie, d'homéopathie, de massage, d'acupuncture, d'hypnose, de relaxation, de yoga, de chiropratie, de physiothérapie, d'orthopédie...