

Communiqué de presse

A l'eau, à l'eau ! Nagez pour votre dos...

Crawl et dos crawlé, les préférés de votre colonne vertébrale

Berne, 6 juillet 2017 – Nager: un plaisir santé! Par sa portance, l'eau soulage la colonne vertébrale. Par sa résistance, elle exige en même temps un effort musculaire accru. Tous les styles de nage ne sont cependant pas indiqués pour le dos. Crawl et dos crawlé sont les techniques optimales de ce point de vue. La brasse et le papillon en revanche surchargent la nuque et le dos.

Qu'on la pratique avec des ambitions sportives ou pour le simple plaisir, la natation est un sport populaire. Les Suisses aiment l'eau, celle des piscines, des rivières, des lacs ou de la mer. Les bienfaits de la natation concernent particulièrement les personnes sujettes aux problèmes dorsaux. La portance de l'eau soulage notamment la nuque et les rachis thoracique et lombaire. Les jambes et les articulations du pied profitent aussi de l'allègement de leur charge. Et la résistance de l'eau fait travailler d'autres muscles que d'habitude.

Crawl et dos crawlé : les meilleurs pour le dos

Le crawl est un style de nage économique et rapide. Le mouvement alternatif des bras combiné au battement simultané des jambes assure une progression efficace, avec une sollicitation minimale de la colonne vertébrale et de l'étirement musculaire. Le crawl est donc tout indiqué pour les personnes sujettes aux douleurs lombaires. En revanche, crawler est exigeant pour les épaules et le cou, qui doit pivoter d'un côté à l'autre hors de l'eau pour respirer. C'est ce qui rend le dos crawlé plus bénéfique encore pour le dos. Le Dr Marco Vogelsang, chiropraticien à Zürich, explique pourquoi: «Dans le dos crawlé, la colonne vertébrale reste en position détendue. Comme en même temps les épaules se meuvent en souplesse, c'est le style de nage le plus bénéfique pour le dos». Le spécialiste prévient toutefois d'un risque: «L'inconvénient, dans cette technique, c'est le manque de visibilité qu'elle impose au nageur, qui s'expose ainsi à heurter d'autres nageurs ou des obstacles fixes tels que le bord de la piscine, par exemple. Avec le risque de blessures ou contusions de la nuque.» En piscine, des couloirs de natation balisés permettent toutefois de réduire ce risque. Et dans les espaces moins encombrés, comme un lac par exemple, le dos crawlé est vraiment bénéfique pour tout le corps. On peut nager ainsi très longtemps détendu et sans grand effort.

Brasse : la tête dans l'eau

Malheureusement beaucoup de nageuses en particulier ont en priorité le souci de garder le visage et les cheveux hors de l'eau, ce qui est l'avantage de la brasse. Mais ce style de natation impose des tensions excessives la colonne lombaire et à la nuque, ce qui peut provoquer des douleurs. Alors qu'un bon bonnet de bain protège efficacement les cheveux et permet de garder la tête dans l'eau. La nuque subit alors moins de contraintes, car la tête ne sort de l'eau que le temps nécessaire à la respiration.

Autre nage se pratiquant sur le ventre, le papillon, ou brasse papillon, est également une nage contraignante pour le dos; elle est de plus techniquement plus exigeante. Une grande partie de la poussée est obtenue par l'action simultanée des mouvements du tronc et du battement des jambes. Cette technique charge fortement la colonne lombaire, le cou et les épaules. C'est pourquoi les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses recommandent de renoncer à la brasse papillon en cas de problèmes de dos.

Les trucs pour ménager son dos en nageant

- Adopter le crawl ou le dos crawlé, favorable à la colonne vertébrale
- Avec le dos crawlé, attention aux risques de collision par manque de visibilité
- Pour la brasse, préférer le bonnet de bain et garder la tête dans l'eau pour ménager la nuque
- Des lunettes de plongée et un tuba permettent de respirer sous l'eau et donc de soulager la nuque
- Alternier assez souvent les styles de natation
- En cas de douleurs du dos ou des articulations, réduire l'intensité de l'activité sportive ; en cas de douleurs persistantes, consulter le médecin ou le chiropraticien

Questions et photo original: Service de presse ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, tél. mobile 079 616 86 32, info@santemedia.ch

Le présent communiqué fait partie d'une série de conseils diffusés occasionnellement par les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses pour une meilleure prise en compte des contraintes, souvent sous-estimées, imposées à notre appareil locomoteur. On peut éviter bien des lésions, ainsi que leurs traitements fastidieux et coûteux, par un comportement adéquat, respectueux de notre organisme.

ChiroSuisse est la fédération des chiropraticiens de Suisse et compte quelque 300 membres, exerçant en majorité dans leur propre cabinet. La chiropratique compte parmi les cinq professions médicales universitaires. L'approche du chiropraticien est centrée sur l'appareil locomoteur, notamment la colonne vertébrale et le système nerveux. Les tâches du chiropraticien comportent le diagnostic, le traitement, le conseil et le suivi. Neuf ans d'études et de formation complémentaire en médecine et en chiropratique font de lui un premier interlocuteur compétent.

Des études montrent que les patients sont plus satisfaits et les coûts moins élevés lorsqu'ils consultent d'abord un chiropraticien en cas de douleurs dorsales. Les chiropraticiens sont des médecins de premier recours et leurs études leur permettent de poser des diagnostics. Le traitement est généralement manuel. Dans de nombreux cas, on peut ainsi renoncer à des médicaments ou des interventions chirurgicales.

La chiropratique est une prestation couverte par l'assurance-maladie de base.