

CORPS ET ÉNERGIE

Le yoga contre le mal de dos, selon les études

Ce que disent vraiment 19 publications vérifiées, et un programme doux de 12 semaines pour pratiquer chez soi en sécurité



आरोग्य

ārogya

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Comment utiliser ce livre	4
Chapitre 1. Ce qu'est le mal de dos, et ce qu'il n'est généralement pas	6
Un mal extrêmement répandu	6
La plupart des lombalgies sont « non spécifiques »	6
Aiguë, subaiguë, chronique	6
Ce que recommandent les grandes autorités	7
Un mot sur les examens d'imagerie	7
Récapitulatif du chapitre 1	8

Avant de commencer

Ce livre s'adresse à vous si votre dos vous fait souffrir et que vous voulez savoir, honnêtement, si le yoga peut vous aider, et comment le pratiquer sans aggraver les choses. Il a été écrit depuis deux endroits à la fois. Le premier, c'est le yoga tel qu'on l'enseigne encore au bord du Gange, à Rishikesh : patient, sans hâte, attentif au souffle, fondé sur le principe de ne pas nuire. Le second, c'est la recherche médicale : essais randomisés, revues systématiques et recommandations cliniques qui ont mis le yoga à l'épreuve, sur des milliers de personnes souffrant du dos.

Ces deux mondes ne parlent pas toujours la même langue, et la recherche se montre parfois moins enthousiaste que le monde du yoga ne le voudrait. Vous trouverez ici les deux, côte à côte, sans exagération dans un sens ni dans l'autre.

Ce livre repose sur trois engagements.

Premièrement, chaque bienfait annoncé est sourcé. Quand nous écrivons qu'un essai a comparé le yoga à la kinésithérapie, ou qu'une revue Cochrane a trouvé un effet modeste, l'étude est nommée dans le texte et figure en entier à la fin, avec son DOI ou son numéro PubMed. Chaque référence a été vérifiée sur PubMed avant d'être citée. Lorsque les preuves sont faibles ou contradictoires, nous le disons. Lorsqu'aucune étude n'existe, nous le disons aussi, sans combler le vide par des promesses.

Deuxièmement, la sécurité passe avant le progrès. Les chapitres de pratique s'appuient sur des postures douces et adaptables. Chaque posture est accompagnée de ce qu'il faut éviter et du moment où il faut s'arrêter. Le chapitre 2, consacré aux signes d'alerte, vient avant tout exercice : c'est celui que chacun devrait lire.

Troisièmement, ce livre n'est pas un avis médical. Le yoga a été étudié pour la lombalgie dite non spécifique, c'est-à-dire sans cause grave identifiée. Un livre ne peut pas savoir quel type de mal de dos est le vôtre.

Consultez d'abord un professionnel si votre douleur est récente, intense, s'aggrave ou fait suite à un accident.

Si vous avez déjà un diagnostic (hernie discale avec symptômes dans la jambe, spondylolisthésis, ostéoporose, canal lombaire étroit, chirurgie récente), montrez le programme du chapitre 6 à votre médecin ou à votre kinésithérapeute avant de commencer. Si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre médecin : ce livre ne contient pas de programme pour la grossesse. En cas d'urgence, appelez le 15 (SAMU) ou le 112 en France et dans l'Union européenne, le 144 en Suisse, le 112 en Belgique, le 911 au Canada.

Comment utiliser ce livre

Lisez une fois les chapitres 1 à 4, même rapidement : ils expliquent ce qu'est le mal de dos, quels signes imposent de consulter, ce que les études ont réellement trouvé et ce qui peut mal tourner. Servez-vous

ensuite des chapitres 5 à 8 comme d'un manuel de pratique. Le programme du chapitre 6 s'étend sur douze semaines, parce que c'est la durée retenue par la plupart des grands essais présentés au chapitre 3. Le chapitre 11 contient un carnet de pratique à imprimer.

Il vous faudra : un tapis antidérapant ou un tapis posé sur un sol ferme, deux coussins fermes ou une couverture pliée, une sangle ou une longue écharpe, une chaise stable sans roulettes et un pan de mur dégagé.

Chapitre 1. Ce qu'est le mal de dos, et ce qu'il n'est généralement pas

Un mal extrêmement répandu

La lombalgie est, dans le monde, la première cause d'années vécues avec une incapacité. C'est la conclusion de l'étude Global Burden of Disease publiée dans The Lancet Rheumatology en 2023 : en 2020, la lombalgie touchait environ 619 millions de personnes, et les auteurs projettent quelque 843 millions de cas en 2050, du fait de la croissance et du vieillissement de la population (GBD 2021 Low Back Pain Collaborators, 2023). La même analyse attribue un peu moins de 40 % de l'incapacité liée à la lombalgie à trois facteurs de risque : les facteurs professionnels, le tabac et un indice de masse corporelle élevé.

Si vous avez mal au dos, vous êtes donc en très nombreuse compagnie. Cela compte pour deux raisons. Il existe beaucoup de recherche sur le sujet. Et il existe aussi beaucoup de bruit commercial : appareils, étirements miracles, « la posture unique qui répare votre dos ». Ce livre reste du côté de la recherche.

La plupart des lombalgies sont « non spécifiques »

En 2018, The Lancet a publié une série d'articles consacrés à la lombalgie. Le premier, signé par Jan Hartvigsen et ses collègues, indique que chez presque toutes les personnes qui souffrent du bas du dos, il n'est pas possible d'identifier une cause précise de la douleur, et que seule une petite partie d'entre elles présente une cause pathologique bien comprise, comme une fracture vertébrale, un cancer ou une infection (Hartvigsen et al., 2018).

Les médecins parlent de **lombalgie commune** ou **non spécifique**. « Non spécifique » ne veut pas dire imaginaire, ni qu'on ne peut rien faire. Cela signifie que les examens ne désignent pas une structure unique à incriminer, et que la prise en charge vise la fonction, le mouvement et la compréhension plutôt que la « réparation » d'une pièce.

Le même article souligne que la plupart des personnes qui vivent un nouvel épisode de lombalgie récupèrent vite, mais que les récidives sont fréquentes, et que chez une petite proportion de personnes la douleur devient persistante et invalidante. Parmi les facteurs associés à cette évolution figurent une douleur initiale intense, une détresse psychologique et des douleurs dans plusieurs régions du corps. Les auteurs décrivent aussi des données de plus en plus nombreuses montrant que la façon dont le système nerveux traite la douleur, et ce que chacun croit de sa douleur, jouent un rôle important.

Aiguë, subaiguë, chronique

Les recommandations classent généralement la lombalgie selon sa durée :

Terme	Définition habituelle	Ce que cela signifie en pratique
Aiguë	Moins de 4 semaines	La plupart des épisodes s'améliorent dans ce délai
Subaiguë	De 4 à 12 semaines	L'amélioration se poursuit chez beaucoup de personnes
Chronique (persistante)	Plus de 12 semaines	La situation étudiée dans presque tous les essais de yoga

Cette distinction compte. Les essais du chapitre 3 ont été menés chez des personnes souffrant de lombalgie **chronique** non spécifique. Pour un dos bloqué depuis hier, la recommandation de l'American College of Physicians propose plutôt la chaleur locale, le massage, l'acupuncture ou la manipulation vertébrale, en rappelant que la plupart des lombalgies aiguës ou subaiguës s'améliorent avec le temps, quel que soit le traitement (Qaseem et al., 2017). Le yoga figure dans cette recommandation parmi les premiers choix pour la lombalgie **chronique**, pas pour la crise aiguë.

Cela ne veut pas dire qu'il faut rester immobile pendant la phase aiguë. Le NHS, le service de santé britannique, conseille de rester actif, de poursuivre autant que possible ses activités quotidiennes et d'éviter de rester longtemps au lit (NHS, Back pain, revue le 5 mars 2026). La marche douce, ainsi que les exercices de souffle et de relaxation du chapitre 7, conviennent en général. Le programme de postures du chapitre 6 est conçu pour la phase chronique.

Ce que recommandent les grandes autorités

Le deuxième article de la série du Lancet, signé par Nadine Foster et ses collègues, résume les recommandations internationales : la prise en charge de première ligne repose sur une information qui aide à se prendre en main et à reprendre une activité normale et de l'exercice, avec des approches psychologiques pour les douleurs persistantes, et un recours « prudent » aux médicaments, à l'imagerie et à la chirurgie (Foster et al., 2018). Les auteurs constatent partout un décalage entre les preuves et la pratique : trop d'imagerie, de repos, d'opioïdes, d'infiltrations et de chirurgie, pas assez de la prise en charge de première ligne recommandée.

Le yoga s'inscrit dans ce tableau comme une forme d'exercice. Ce n'est pas une médecine à part. Voilà le cadre honnête de tout ce qui suit : le yoga est une bonne manière, parmi d'autres, de faire bouger un dos douloureux, et ses atouts propres sont ceux que la tradition lui a toujours reconnus, la lenteur, l'attention et l'union du souffle et du mouvement, plutôt qu'un pouvoir particulier sur la colonne.

Un mot sur les examens d'imagerie

Beaucoup de personnes souffrant d'un mal de dos chronique ont passé une radiographie ou une IRM qui mentionne une « discopathie », un « bombement discal » ou de l'« arthrose ». Les auteurs de la série du Lancet rangent l'attention excessive portée à ces anomalies parmi les problèmes à corriger (Foster et al., 2018). Parlez du compte rendu avec votre médecin, et ne laissez pas un mot sur un examen vous persuader que votre colonne est fragile. Sauf indication contraire d'un professionnel, la colonne vertébrale est une structure solide, faite pour bouger.

Récapitulatif du chapitre 1

- Le mal de dos est extrêmement fréquent ; la plupart du temps, aucune cause précise n'est identifiable.
- La plupart des nouveaux épisodes s'améliorent ; les récurrences sont fréquentes.
- Le yoga a surtout été étudié pour la lombalgie **chronique** non spécifique.
- Les recommandations internationales privilégient l'activité, l'exercice et l'autonomie, avec un recours prudent à l'imagerie, aux médicaments et à la chirurgie.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 43 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Païement unique, PDF immédiat.