



MAL DE DOS :

**L'OSTÉOPATHIE POUR AMÉLIORER
VOTRE QUALITÉ DE VIE!**

Par

M I C H E L

JALBERT

OSTÉOPATHE

Mars 2025

Il existe 3 certitudes dans la vie : les impôts, la mort et... le mal de dos! En effet, 80 à 90% des gens auront au moins un épisode de mal de dos dans leur vie. Quant aux autres personnes, elles ne se rappellent pas avoir eu mal au dos, mentent à ce sujet...ou sont décédées avant d'en souffrir!

Bonjour!

Je suis Michel Jalbert, ostéopathe. Si vous lisez ce ebook aujourd'hui, c'est que vous vivez une crise de mal de dos et recherchez une solution pour ce problème.

Avant d'aller, plus loin, faisons d'abord connaissance. J'ai plus de 40 années d'expérience dans le domaine des soins du mal de dos. Au fil des années, plus de 8,000 personnes m'ont consulté à ce sujet.

J'ai débuté ma carrière comme chiropraticien (doctorat en chiropratique avec la mention "cum laude" en 1979, Palmer College of Chiropractic, Iowa, États-Unis). Depuis l'année 2001, j'exerce exclusivement l'ostéopathie (diplôme en ostéopathie en 2000 et doctorat en ostéopathie en 2016, National University of Medical Sciences, Madrid, Espagne).



Au fil des années, j'ai poursuivi ma formation post-graduée en prenant des cours en Europe, aux États-Unis, au Canada et au Québec.

Pour voir mon parcours professionnel, je vous invite à consulter



De plus, je suis l'auteur de deux livres qui paraîtront en 2025. Le premier sur le mal de dos et le deuxième sur l'ostéopathie.

Finalement, je suis l'inventeur d'un appareil d'évaluation médicale, dont la commercialisation au niveau international est prévue pour l'automne 2025. Je suis donc un passionné de la médecine manuelle!

Vous comprendrez qu'à ce jour, j'ai vu toutes les sortes de mal de dos! Celui qui vous afflige aujourd'hui n'est pas un mystère pour moi!

QUI CROIRE, QUI CONSULTER?

Si vous cherchez sur Google en indiquant “mal de dos”, vous obtiendrez plus de 5 millions d’entrées en moins d’une seconde! Il vous sera impossible de tout lire même en y consacrant toute votre vie...

De plus, la majorité du contenu sur Google provient de sources anonymes, peu fiables et dépassées...

Les renseignements que vous trouverez dans le présent ebook proviennent d’articles scientifiques, de formations universitaires, de livres médicaux, d’études scientifiques publiées dans des revues renommées et de mon expérience clinique. Pour ne pas alourdir inutilement la lecture de ce ebook, les références ne sont pas indiquées. Cependant, elles apparaîtront dans mon livre sur le mal de dos.

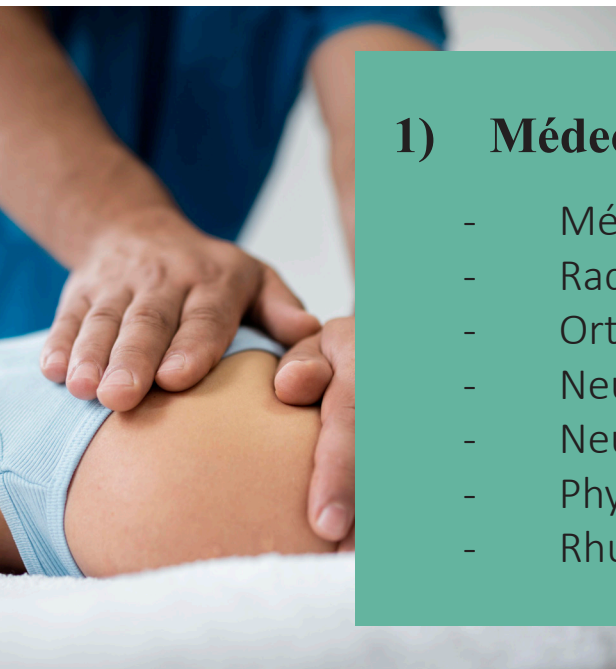
“Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d’entendre, ce que vous croyez entendre, ce que vous entendez, ce que vous avez envie de comprendre, ce que vous croyez comprendre et ce que vous comprenez...il y a dix possibilités qu’on ait des difficultés à communiquer...Mais essayons quand même...”

- Bernard Werber, auteur de la Trilogie des Fourmis

Bien que ce petit manuel est écrit dans une langue vulgarisée, je valorise l'importance des mots utilisés. Quand ma définition sera différente de celle usuellement utilisée, je l'indiquerai. Si un mot scientifique ne peut pas être remplacé, je l'expliquerai.

Voyez cette lecture comme si nous étions assis ensemble dans votre salon pour discuter d'un sujet qui vous tient à cœur!

Comme beaucoup de personnes, vous avez probablement consulté différents intervenants pour votre problème de dos. Rappelons brièvement les personnes susceptibles d'être rencontrées quand on souffre d'une crise de mal de dos :



1) Médecine conventionnelle

- Médecin de famille
- Radiologiste
- Orthopédiste
- Neurologue
- Neurochirurgien
- Physiâtre
- Rhumatologue

2) Médecines complémentaires

- ostéopathe
- acupuncteur
- massothérapeute
- kinésologue
- physiothérapeute
- chiropraticien

3) Thérapies alternatives

Dépourvues de fondement scientifique et fortement teintées de charlatanisme, on y retrouve : ramancheurs, praticiens Reiki, iridologue, réflexologue, guérisseurs de toutes sortes, etc

Comment choisir le bon intervenant pour votre condition? Il suffit de bien connaître son corps et d'identifier la catégorie de mal de dos dont on souffre.

C'est que nous allons faire ensemble.

CONNAISSEZ-VOUS VOTRE DOS?

Selon l'Institut National de Santé publique du Québec, près de 60% des adultes n'ont pas un degré de littératie suffisant pour pouvoir prendre soin de leur santé!

Je vous félicite de lire mon petit manuel : vous avez en mains de l'information importante qui pourra améliorer votre qualité de vie!

Sachez que du point de vue ostéopathique, votre corps comprend :



- 206 os
- 660 muscles principaux
- 900 ligaments
- 4000 tendons
- 7 trillions de nerfs
- 350 articulations
- Un réseau de fascia superficiel et profond qui recouvre toutes les autres structures
- Des vaisseaux sanguins



Plus précisément, quand on parle de “mal de dos”, on réfère à la colonne vertébrale, structure qui s’étend de la base du crâne jusqu’au bassin.

Elle a pour particularité d’avoir 26 vertèbres. Dans de nombreux ouvrages médicaux on indique 33 os pour la colonne vertébrale. Comme le sacrum est la résultante de la fusion de 5 vertèbres et le coccyx de 4 vertèbres, je préfère compter les vrais os formés à l’âge adulte.

Les vertèbres de la colonne vertébrale sont séparées entre elles par 23 coussins, appelés disques intervertébraux. Il y a absence de disque entre les deux premières vertèbres du cou et entre les deux derniers segments (sacrum et coccyx). Nous verrons l’importance des disques plus loin.

Notez que les muscles permettent de bouger; que les tendons attachent les muscles aux os; que les ligaments limitent les mouvements des articulations; que les vaisseaux sanguins apportent les nutriments et permettent le transport des déchets; les os servent de point d'ancrage pour les muscles, les tendons et les ligaments tout en servant de bouclier pour le système nerveux; les nerfs permettent la circulation d'informations provenant de l'extérieur et de l'intérieur du corps vers le cerveau (ces informations sont alors analysées par le cerveau et ce dernier donne ensuite des ordres à nos différents organes pour assurer notre survie et notre bien-être) et, finalement le fascia (structure la plus importante en ostéopathie structurelle) permet aux différentes structures dans le corps de glisser entre elles tout en conservant sa forme!

Pour comprendre le rôle essentiel du fascia, il suffit de penser à la marionnette Pinocchio : sans fascia, nous serions une masse molle collée au sol! Le fascia est le tissu qui supporte notre corps dans toutes ses différentes postures et qui permet la transition entre les différentes postures et positions. Le fascia est donc semblable au réseau de ficelles qui permettent à Pinocchio de bouger.

COMMENT VOTRE DOS EN VIENT-IL À FLANCHER?

Contrairement à ce que la majorité des gens croient, le dos n'est pas fragile mais, au contraire, extrêmement résilient. Mais une crise de mal de dos peut survenir à tout moment.

Ce signal d'alarme annonce que vous devez modifier vos habitudes de vie.

Votre cerveau vous informe que votre mode de vie est néfaste pour votre santé générale.

Que votre qualité de vie risque de diminuer si des changements ne sont pas apportés dans votre hygiène quotidienne.

On pourrait dire que le mal de dos est comme le rhume de la colonne vertébrale. Généralement, si on soigne bien son dos, il ne sera qu'un mauvais souvenir. Voici les facteurs qui affaiblissent votre dos :

- Le surpoids
- Une mauvaise alimentation
- La sédentarité
- Le stress
- La fatigue
- La prise de certains médicaments
- Certaines chirurgies orthopédiques
- Des mauvaises postures prolongées
- Le télétravail
- Fumer



En présence de ces facteurs prédisposants, une crise de mal de dos peut survenir suite à :

- Un accident de la route
- Une chute
- Un accident sportif
- Un accident de travail
- Un faux- mouvement
- Un effort musculaire trop important
- Des mouvements répétitifs
- Un choc thermique
- Une posture contraignante
- Position assise avec vibration (taxi, camions, etc.)

L'approche ostéopathique structurelle permet de rééquilibrer les structures internes de votre colonne vertébrale.

En modifiant vos habitudes de vie, vous pourrez recouvrer une meilleure qualité de vie!

DE QUELLE SORTE DE MAL DE DOS SOUFFREZ-VOUS?

Les nombreuses recherches scientifiques des dernières années ont permis d'établir 2 grandes catégories de maux de dos :

1) **Les maux de dos spécifiques**

Causés par une pathologie (ou maladie précise) dont la lésion est facilement identifiable par un examen médical comportant des tests de laboratoire et des examens d'imagerie médicale.

Une personne qui souffre d'un mal de dos spécifique a besoin d'un TRAITEMENT MÉDICAL. Les soins offerts en médecine complémentaire sont INUTILES.

Un mal de dos spécifique est un mal de dos GRAVE.

“pour un mal de dos malin,
Pas besoin d'un dessin,
Il faut voir un médecin”

Michel Jalbert, ostéopathe

Quelques exemples de maux de dos médicaux :

- Tumeur osseuse
- Fracture d'un os de la colonne vertébrale
- Infection
- Syndrome de la queue de cheval
- Sténose vertébrale

Cependant, sachez que les maux de dos SPÉCIFIQUES ne sont pas fréquents : ils ne représentent qu'environ 5% des problèmes douloureux de la colonne vertébrale !

C'est donc dire que 95% des maux de dos appartiennent à l'autre catégorie :



2) les maux de dos non-spécifiques

Le mal de dos non-spécifique est un problème qui dépend de nombreuses structures dont notamment : le fascia, les tendons, les muscles, les nerfs, les disques, les ligaments, les os et les articulations. Il est impossible d'identifier une seule structure comme étant la cause principale de la douleur (d'où le caractère non-spécifique). Les examens d'imagerie (radiographies et résonance magnétique) sont généralement inutiles pour ce genre de condition).

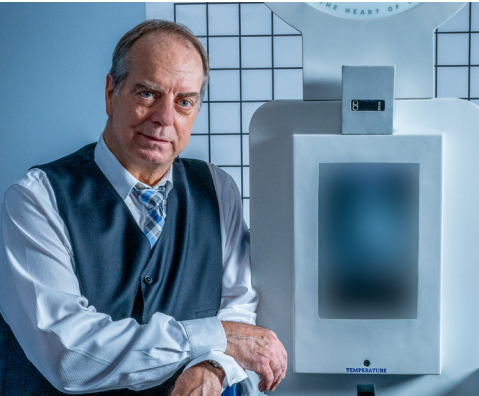
Le mal de dos non-spécifique est un mal de dos MÉCANIQUE et requiert des soins qui porteront sur les différents éléments structurels de votre colonne vertébrale.

L'ostéopathe est le seul professionnel de la santé qui dispose de techniques thérapeutiques pour les différentes structures du dos.

**“Pour un simple mal de dos
Votre mécano
C'est l'ostéo”**

Michel Jalbert, ostéopathe

VOIR OU NE PAS VOIR VOTRE COLONNE VERTÉBRALE?



Pour un mal de dos mécanique, le consensus médical (incluant toutes les organisations chiropratiques sauf celles du Québec) est qu'un examen radiographique est inutile, sauf si on a des soupçons d'avoir un cas de mal de dos "malin").

Un examen radiographique et/ou une imagerie par résonance magnétique sera appropriée notamment dans les cas suivants :

- 1) En cas d'un accident, si on soupçonne une fracture
- 2) En présence d'une personne qui fait de la fièvre avec un mal de dos
- 3) En présence d'une personne qui a mal au dos et qui a de la difficulté à uriner ou avoir des selles
- 4) Une personne qui a mal au dos et qui a subi une perte de poids significative sans suivre une diète
- 5) Une personne dont les douleurs sont pires la nuit sans être soulagées par la prise de médicaments anti-inflammatoires
- 6) Une personne dont les symptômes continuent de s'aggraver malgré une douzaine de soins en ostéopathie

La majorité des clients que j'ai eu au fil des années se présentaient à ma clinique souffrant d'un mal de dos MÉCANIQUE.

Les cas de maux de dos SPÉCIFIQUES sont plutôt rares (5% des cas). En général, ces personnes vont se présenter à l'urgence ou chez leur médecin car ils sont conscients de la gravité de leur condition.

S'il s'avérait que votre condition nécessiterait des soins médicaux, soyez certain que je vous en informerait.

IMPORTANT

N'acceptez jamais un examen radiographique gratuit pour un mal de dos mécanique!

C'est un examen fait avec un appareil qui émet des radiations qui peuvent nuire à votre santé.

Si un praticien insiste pour prendre des radiographies en disant qu'il soupçonne un mal de dos spécifique, dirigez-vous directement à l'hôpital!

Vous aurez compris qu'un mal de dos spécifique nécessite des soins MÉDICAUX non pas ceux d'un chiro...

MAL DE DOS, MÉDICAMENTS ET CHIRURGIE

Pour un mal de dos mécanique, la prise de médicaments est généralement inutile. Sachez que les anti-inflammatoires ralentissent ou stoppent les mécanismes de guérison.

De plus, la consommation à long terme des nombreux produits pharmaceutiques ont des effets secondaires sur l'estomac, le foie et les reins.

Les injections de cortisone favorisent la destruction du collagène, rendent le tissu musculaire plus fragile et accélèrent les maladies osseuses comme l'arthrose et l'ostéoporose.

Cependant, en cas de douleurs sévères, votre médecin pourra vous recommander un produit qui vous permettra de faire soigner votre mal de dos en réduisant vos souffrances.

Pour ce qui est de la chirurgie, elle s'adresse particulièrement aux gens qui sont atteints d'un mal de dos médical ou spécifique.

LES HERNIES DISCALES

Un mal qui répand la terreur,
Mal que la profession médicale en sa fureur,
Inventa pour punir les crimes de la terre,
Les hernies discales puisqu'il faut les appeler
par leur nom
Capables d'enrichir en un jour les spécialités
médicales,
Faisaient aux handicapés du dos la guerre..

Bon, clarifions la situation
immédiatement :

**VOUS N'ÊTES PAS CE QUE
L'ON VOIT SUR UNE RADIOGRAPHIE
OU UN EXAMEN
PAR RÉSONANCE MAGNÉTIQUE.**

Par exemple, votre médecin de famille vous a-t-il déjà dit que votre peau était atteinte de dégénérescence avec la présence de ridules et de rides, avec changements pigmentaires, perte de collagène et sécheresse épidermique???

À partir de l'âge de 30 ans, notre peau vieillit graduellement . De plus l'exposition aux rayons solaires cause près de 90% des changements visibles sur notre peau.

De la même façon, nos tissus internes vieillissent et un examen par résonance magnétique permet de voir tous ces changements. Sachez que ces modifications anatomiques sont rarement la cause des douleurs au dos.

De nombreuses études scientifiques sur les examens par résonance magnétique, ont démontré les résultats suivants chez des personnes qui ne souffraient pas de mal de dos :

Personnes âgées de 40 ans	Personnes âgées de plus de 80 ans
68% avec dégénérescence discale	96% avec dégénérescence discale
50% avec un bombement discal	84% avec un bombement discal
33% avec une protusion discale	

Retenez ceci : il n'y a pas, en général, de corrélation entre votre douleur au dos et ce que l'on voit sur des examens d'imagerie médicale.



SOUFFREZ-VOUS D'UN MAL DE DOS CHRONIQUE?

Pour de nombreuses personnes, se faire dire qu'elles souffrent d'un mal de dos chronique est équivalent à recevoir une condamnation à subir ces douleurs le restant de leur vie!

Rien n'est plus faux!

Un mal de dos chronique veut tout simplement dire qu'il est présent depuis plus de 3 mois.

Ce n'est pas un mal de dos irréversible ou permanent.

C'est une douleur de la colonne vertébrale qui n'a pas été soignée dès son apparition (par négligence ou manque d'information) ou qui a fait l'objet de traitements inefficaces ou inappropriés.

Si vous souffrez depuis longtemps du mal de dos, vous savez à quel point ce problème est invalidant.

Encore une fois, si votre mal de dos chronique est un mal de dos non-spécifique :



“Pour un simple
mal de dos,
Votre mécano,
C’est l’ostéo!”

POSTURE ET MAL DE DOS

Votre posture dépend avant tout du réseau de fascia de votre corps. Ce tissu donne la forme de votre corps. Il prend beaucoup de temps à se modeler.

C'est pourquoi si on demande à une personne de se tenir droite, elle est incapable de maintenir sa posture longtemps. Le fascia est plus fort que la volonté! Si de mauvaises habitudes posturales surviennent pendant l'enfance et l'adolescence, le corps adoptera une posture qui laisse à désirer...

Cependant, il est aussi vrai que les études scientifiques n'ont pas établi de lien direct entre une mauvaise posture et les douleurs au dos.

Mais certaines déformations posturales nuisent au fonctionnement optimal du corps humain et prédisposent à des problèmes graves lors de la vieillesse.

Par exemple, avoir une attitude voûtée et exagérée du haut du dos vers l'avant combinée avec l'ostéoporose (maladie des os qui rend les os fragiles, donc plus susceptibles de fracturer) amènera la personne à présenter une "bosse de bison" (déformation du haut du dos qui fait penser à Quasimodo dans Notre-Dame de Paris).



Les déformations posturales peuvent survenir suite à un accident important nécessitant de la chirurgie orthopédique; à cause de la génétique (la scoliose idiopathique des adolescents); de mauvaises habitudes posturales pendant la croissance osseuse ou de positions prolongées contraignantes (dans la pratique de sports ou du travail).

Une posture optimale permet des changements de position fluides et faciles. Par exemple, passer de la posture assise à la posture debout, sans l'aide des bras.



CHAUD OU FROID?

**Savez-vous comment soulager
votre mal de dos à la maison?**

Voici les règles simples à suivre :

1

**Si votre crise de douleur
est récente
(moins de 24 heures),
appliquez un sac de glace.
Dix à quinze
(10-15) minutes,
au besoin,
pendant les trois (3)
premiers jours.**

2

**Si vos douleurs sont
présentes depuis plus de
soixante-douze
(72) heures,
appliquez un sac chaud
pendant vingt à trente
(20-30) minutes,
au besoin.**

Dans les deux cas, vous pouvez appliquer un peu de pommade anti-inflammatoire tout juste avant d'appliquer le sac de glace ou le sac chaud.

EN QUOI CONSISTE UNE SÉANCE OSTÉOPATHIQUE?

Un traitement d'ostéopathie structurelle consiste en différentes manœuvres effectuées avec les mains visant à "dégripper" le fascia, les muscles, les tendons, les ligaments, les os, les nerfs et les articulations.

En redonnant le mouvement interne normal des différents tissus de la colonne vertébrale, les processus de guérison sont activés. Les symptômes douloureux, inflammatoires et d'enraidissement disparaissent alors graduellement.

Des thérapies complémentaires telles que vibromassage mécanique, table de relaxation ou coussins chauffants sont aussi utilisés pour favoriser une meilleure détente musculaire et favoriser la circulation sanguine. Pour bénéficier au maximum de votre séance ostéopathique, portez des vêtements confortables et laissez les bijoux à la maison.