

Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

Votre matelas est-il en cause dans vos douleurs au dos ?

La majorité des gens concluent que leur matelas est dû pour être changé lorsqu'ils se réveillent le matin avec des courbatures ou des douleurs au dos. L'industrie du meuble et du matelas profite de cette réalité pour promouvoir toutes sortes de matelas avec différentes propriétés et ainsi réaliser des profits substantiels. L'approche marketing est mise de l'avant pour convaincre les gens qu'un bon matelas est la solution à leur problème et certaines entreprises s'associent même avec des professionnels de la santé pour rendre leur propos plus crédibles. Il est vrai qu'un bon matelas est nécessaire mais beaucoup trop d'individu change leur matelas inutilement, simplement à cause de la désinformation sur le sujet. La preuve en est que le soulagement n'est souvent que temporaire et les douleurs ainsi que les courbatures se réinstallent chaque matin malgré l'achat d'un matelas de qualité. La réalité est bien différente de la publicité.

Il est important de savoir que le corps humain possède un système nerveux autonome, c'est-à-dire un système nerveux indépendant de votre volonté qui assure le fonctionnement de vos organes vitaux. Ce système nerveux autonome est divisé en deux systèmes : sympathique et para-sympathique. Le système sympathique est le système de survie qui nous permet de réagir face aux événements de la vie et nous garde en état d'alerte. Nous fonctionnons majoritairement sur ce système lorsque nous sommes éveillés. Le système para-sympathique est le système de guérison. Ce système entre en action lorsque nous sommes au repos. Il assure, entre autres, la digestion et la guérison des tissus. Qui dit guérison, dit inflammation. L'inflammation est un processus naturel et nécessaire du corps humain pour permettre à un tissu de guérir.

Lorsque les gens se couchent pour dormir, ils basculent involontairement sur le système para-sympathique. Si une personne a fonctionné toute la journée avec une quelconque dysfonction (articulation bloquée, raideur musculaire, mauvaise occlusion, hernie discale, ...), il est normal que le corps tente de guérir naturellement cette ou ces blessures lorsqu'il bascule sur le système para-sympathique. Donc, la nuit correspond à une période inflammatoire et c'est pour cette raison que plusieurs personnes se lèvent courbaturées. Dès qu'elles se mettent à marcher ou à fonctionner normalement, elles basculent à nouveau sur le système sympathique et les douleurs diminuent progressivement. Ce n'est qu'une question d'anatomie !

Donc, avant de changer votre matelas, assurez-vous que votre corps n'ait pas de blocage ou de raideur indésirable, que votre vie soit en équilibre et que votre

alimentation soit saine. Lisez le livre « Vaincre la douleur et la maladie » pour connaître tous les éléments perturbateurs qui nuisent au bon fonctionnement du corps humain. Au besoin, consultez un bon ostéopathe qui sera en mesure de rétablir l'équilibre de votre corps de façon à ce que vous récupériez mieux.

On vit dans une société de consommation et comme la douleur chronique n'est pas très bien comprise par le corps médical, les entreprises vous proposeront toutes sortes d'objets visant à améliorer votre qualité de vie. Il est très facile de vendre l'espoir à quelqu'un qui souffre. Prenez toujours l'habitude de réfléchir avant d'acheter tous les produits miracles sur le marché. Les accessoires extérieurs (matelas, semelle plantaire, collier magnétique, ...) devraient être utilisés en dernier recours.

Après avoir retrouvé l'équilibre dans votre vie et dans votre corps, si les douleurs persistent et que vous êtes convaincus que votre matelas est en cause, faites le test avant de l'acheter. Il n'y a pas de meilleure méthode pour valider une hypothèse que de la mettre à l'épreuve et de la vérifier. Allez dormir chez un ami ou passez un week-end à l'extérieur. Notre corps nous parle mais nous ne nous fions pas assez souvent à nos intuitions.

Sébastien Plante
Physiothérapeute et ostéopathe
www.sebastienplante.com