**Le mal de dos, fléau contemporain**

Le mal de dos est aujourd’hui, et depuis nombre d’années, un réel problème touchant près de 80% des français. Mais pourquoi ? Quelles en sont vraiment les causes ? Etant tous différents, il est évident que les origines de ces douleurs sont variées, mais aussi et surtout nombreuses.

* **Les raisons psychologiques**
* **Le stress**

Le stress constitue la cause principale des douleurs au dos. Il est important de prendre conscience du lien entre le cerveau et le corps. Tout ce qui se passe dans notre tête influe, inconsciemment, sur notre corps. En d’autres termes, si vous êtes sous pression durant quelques temps, votre stress se propagera dans votre corps, et vous causera probablement des douleurs au niveau du cou, des épaules et en bas du dos.

* **La dépression**

La dépression est à plus forte raison l’expression d’une douleur morale via une douleur physique. Un mal de dos très fort, souvent accompagné de maux de tête et de troubles du sommeil, sont le résultat d’une dépression.

* **Le mode de vie**

La sédentarisation nous a inculqué de mauvaises habitudes, comme le fait de rester immobile sans vraiment pratiquer d’activité sportive régulière. Or, le manque d’exercice influe négativement sur le développement du corps et de la croissance, conduisant bien souvent à des maux de dos. Cela peut devenir un cercle vicieux, l’immobilité étant susceptible d’entraîner un surpoids. De ce fait, la colonne vertébrale, peu habituée à bouger et à porter des charges, devra supporter le poids du corps plus lourd que ce qu’il devrait être, ce qui fragilisera davantage le dos, et dans certain cas, empêchera la pratique d’une activité physique. Pour finir, il est primordial d’adopter de bonnes postures, afin de ne pas fatiguer le dos davantage, ou de le faire travailler alors que cela n’est pas nécessaire.

* **Les raisons médicales**

Le mal de dos peut aussi résulter de réels problèmes de santé, plus ou moins graves. On peut ainsi citer la scoliose, la sciatique, la hernie discale ou encore la lombalgie. Tous peuvent être apaisés à conditions de trouver le spécialiste correspondant aux besoins de votre dos.

On peut donc constater que les causes du mal de dos sont multiples et variées. C’est pour cela qu’il est absolument primordial de s’assurer de l’origine d’un mal de dos avant de procéder à un traitement médicamenteux ou à une opération (environ une opération de hernie sur deux pourrait être évitée, selon le Dr Rozenberg). Bien souvent, faire du sport, adopter une bonne posture et parler de ses problèmes à des proches ou à un spécialiste, sont des remèdes suffisant pour diminuer le degré et la fréquence des douleurs. Ne vous courrez donc pas après des ordonnances, et privilégiez les méthodes douces, tout aussi efficaces dans un grand nombre de cas.