



# CRISE... DE NERFS!

Souffrir d'une sciatique,  
c'est vivre sur le gros nerf.  
Portrait d'un mal...  
qui fait vraiment mal.

PAR AMÉLIE COURNOYER

Marie-Ève, 35 ans, n'oubliera jamais le matin de septembre 2012 où elle s'est levée avec une douleur lancinante dans la jambe gauche, comme une décharge électrique qui se propageait de la fesse jusqu'aux orteils. «Ç'a été la panique totale, se rappelle-t-elle. Je trainais un petit mal de dos depuis un moment, mais rien d'inquiétant. Ce qui m'a achevée, c'est probablement de m'être chargée comme un âne avec des sacs d'épicerie la veille.» Plusieurs rendez-vous médicaux et une résonance magnétique plus tard, on lui diagnostique une hernie discale qui comprime son nerf sciatique.

Les personnes qui peuvent se vanter de ne jamais avoir eu mal au dos sont rares. Selon Statistique Canada, de 70 à 85 % de la population souffrira d'une douleur lombaire au moins une fois dans sa vie, ce qui inclut la sciatgie (aussi appelée la sciatique), une douleur liée à la compression ou à l'irritation du nerf sciatique. Cette affection rend vite la vie infernale à de nombreuses personnes atteintes, les rechutes étant quasi inévitables aussi longtemps que le problème à l'origine de la douleur n'est pas réglé.

«La sciatgie touche autant les hommes que les femmes, les jeunes que les personnes âgées, mais les femmes enceintes, les personnes qui ont un excès de poids, qui font peu d'activité physique, qui sont appelées à soulever de lourdes charges, qui restent assises de longues heures, qui ont de mauvaises postures et celles atteintes d'arthrose sont plus à risques», détaille Serge Marchand, professeur au département de chirurgie de l'Université de

Sherbrooke et cofondateur des écoles du dos ([ecoledudos.uqat.ca](http://ecoledudos.uqat.ca)). En d'autres mots: personne n'en est à l'abri.

### LE SCIATIQUE: UN VRAI PAQUET DE NERFS

Tout d'abord, ce n'est pas un, mais bien deux nerfs sciatiques qui assurent la motricité et la sensibilité de nos membres inférieurs, soit un dans chaque jambe. Ce sont les plus gros et les plus longs nerfs de notre corps. «Les racines nerveuses de chacun des nerfs proviennent du bas de la colonne vertébrale, à la hauteur des vertèbres lombaires et sacrées. Elles se rejoignent pour former le nerf sciatique, qui parcourt la fesse, le derrière de la cuisse et du genou, le côté du mollet jusqu'à la cheville», explique Serge Marchand.

«La sciatgie n'est pas une maladie en soi, mais bien souvent le symptôme d'un problème d'origine mécanique dans la région lombaire ou lombo-sacrée qui vient comprimer ou irriter le nerf sciatique», précise le Dr Jean-François Henry, chiropraticien et premier vice-président de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. Il souligne que les causes les plus fréquentes sont la hernie discale et la dysfonction des articulations (ou leur instabilité, comme durant la grossesse) du bas du dos. Mais bien d'autres conditions peuvent «écraser» le nerf sciatique ou le mettre à vif, comme un traumatisme (faux mouvement, chute ou accident) et, chez les personnes âgées, une sténose (un rétrécissement) du canal vertébral ou l'arthrose.

### LUMBAGO ET AUTRES «FAUSSES SCIATIQUES»

La sciatique, il faut le dire, a le dos large... «On utilise le terme à beaucoup trop de sauces, autant en médecine que dans la population en général, ce qui crée de la confusion et complique la vie des patients et des professionnels de la santé qui les traitent», soutient le physiothérapeute Olivier Portelance Hudon. Il ajoute: «Il y a un gros travail d'éducation à faire à ce sujet: la sciatgie qualifie uniquement la douleur causée par un nerf sciatique irrité ou comprimé. Les autres douleurs lombaires sont des "fausses sciatiques", même si les symptômes semblent similaires.» Par exemple, le lumbago (aussi appelé lombalgie et «tour de reins») est une douleur de nature musculaire qui se manifeste subitement et qui peut s'accompagner d'une sensation de blocage. Localisée dans le bas du dos et les fesses, rarement plus bas que les genoux, elle s'estompe en quelques jours. Enfin, la hernie discale demeure la principale cause de sciatgie, mais les deux ne vont pas nécessairement de pair malgré la croyance populaire. >

Affectant généralement un seul côté du corps, la douleur d'une sciatalgie est vive comme une décharge électrique ou bien légère mais constante. «Elle irradie tout le long de son parcours, du bas du dos jusqu'aux orteils, et peut s'accroître en position assise, quand on éternue ou qu'on fait un effort physique, souligne Serge Marchand. Elle s'accompagne parfois d'engourdissements, de fourmillements ainsi que de pertes de sensation, de réflexe ou de force dans les membres inférieurs.»

Les symptômes disparaissent généralement en quelques semaines... mais ils réapparaîtront si la personne atteinte ne règle pas la condition sous-jacente à sa sciatalgie. C'est pourquoi on consulte pour obtenir un soulagement, mais surtout pour s'assurer du bon diagnostic. C'est le médecin qu'il faut voir en premier pour en avoir le cœur net. Dans les cas les plus graves, il peut demander des examens plus poussés en milieu hospitalier, comme une résonance magnétique, ou faire une requête auprès d'un physiatre ou d'un orthopédiste, deux spécialistes des problèmes musculosquelettiques. «Des injections localisées d'un mélange de corticostéroïde et d'analgésique peuvent être offertes, mais elles n'offrent un soulagement qu'à court terme, dit Serge Marchand. La chirurgie de la hernie discale responsable de la sciatalgie est rarement recommandée aujourd'hui, parce que le taux de succès est relatif: elle aggrave certains cas, et les effets sont irréversibles.»

### APAISER SON SCIATIQUE

«Pour soulager la douleur liée à la sciatalgie en période de crise, il faut dans un premier temps amener les muscles à se détendre avec du repos, des bains très chauds de 30 minutes avec beaucoup de sel de mer, des massages ainsi que des relaxants musculaires ou des anti-inflammatoires», expose le Dr Gaétan Brouillard, médecin spécialisé en médecine fonctionnelle et préventive et auteur du best-seller *La santé repensée*.

Il conseille ensuite de consulter un chiropraticien, un physiothérapeute, un ostéopathe ou même un massothérapeute, qui peuvent tous contribuer à ce que la masse musculaire et les tensions au niveau des disques et de la colonne vertébrale se relâchent. Le Dr Brouillard pratique et recommande également l'acupuncture comme outil thérapeutique important pour traiter les sciaticues: elle travaille à la fois sur le relâchement musculaire et l'inflammation.

### 5 EXERCICES POUR PRÉVENIR LA CRISE

Le kinésologue-kinésithérapeute Denis Pedneault nous propose cinq exercices qu'on peut effectuer de façon régulière pour corriger la posture, renforcer les muscles dorsaux et abdominaux et améliorer la flexibilité et la souplesse.

1. Couché sur le dos, maintenir une jambe au sol (le pied fléchi). Avec les deux mains derrière le genou, ramener doucement l'autre jambe vers l'épaule du même côté, sans laisser le bassin remonter. Maintenir de 15 à 30 secondes et répéter jusqu'à 3 fois pour chaque jambe en alternant.
2. Couché sur le dos, ramener doucement un genou vers l'épaule opposée à l'aide d'une main, tout en maintenant les hanches et l'autre jambe (le pied fléchi) au sol avec l'autre main. Maintenir de 15 à 30 secondes et répéter jusqu'à 3 fois pour chaque jambe en alternant.
3. Couché sur le dos, allonger une jambe sur un cadre de porte et étendre l'autre jambe au sol. (Les genoux sont en extension et les pieds sont fléchis.) Tourner doucement le pied vers l'intérieur, puis vers l'extérieur. Maintenir de 15 à 30 secondes et répéter jusqu'à 3 fois par jambe en alternant.
4. Debout, poser un pied sur une chaise en gardant les deux jambes bien droites. Basculer lentement le tronc vers l'avant en maintenant le dos droit. Les genoux sont en extension et les pieds sont fléchis. Maintenir de 15 à 30 secondes et répéter jusqu'à 3 fois par jambe en alternant.
5. À quatre pattes, inspirer en creusant le dos, en sortant les fesses et en gonflant le thorax. Puis, expirer en rentrant le ventre, en arrondissant le dos et rentrant la tête entre les épaules. Répéter trois fois. >



---

## 15 MESURES PRÉVENTIVES

1. Demeurer actif
  2. Bien s'échauffer avant de pratiquer un sport
  3. Faire régulièrement des étirements
  4. Adopter une bonne posture
  5. Éviter de demeurer assis longtemps
  6. S'assurer de l'ergonomie de son poste de travail
  7. Dormir sur le côté, en ajoutant un oreiller entre les jambes, ou sur le dos, avec un oreiller sous les genoux
  8. Éviter les torsions
  9. Enlever le portefeuille de la poche arrière avant de s'asseoir
  10. S'abstenir de porter des souliers à talons hauts
  11. Éviter de se croiser les jambes
  12. Ne pas lever de lourdes charges
  13. Garder le dos droit et fléchir les genoux pour soulever un objet
  14. Plier les genoux pour se pencher vers l'avant
  15. Prévenir le surplus de poids et l'obésité
- 

ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK

