

GUIDE OFFERT • CHIROPRACTIQUE

7 jours pour soulager ton dos au bureau

La méthode chiropratique pour comprendre
d'où vient ta douleur — et agir sans quitter ta chaise.

AUTO-BILAN

7 JOURS

3 MIN / JOUR

Sophie Baltaci

CHIROPRACTEUR • PARIS

Ce que tu vas trouver dans ce guide.

01

Pourquoi ta douleur revient toujours au même endroit — et ce que ton corps essaie de te dire.

02

Ton auto-bilan postural en 8 questions, pour situer précisément où tu en es.

03

Les 3 erreurs qui entretiennent la douleur au bureau, sans que tu le saches.

04

Le protocole 7 jours : un geste par jour, moins de 3 minutes, assis à ton poste.

05

La checklist ergonomie : les 4 réglages qui changent tout, à vérifier aujourd'hui.

06

Quand consulter : les signaux qui ne se gèrent pas seul.

Comment utiliser ce guide

Ne lis pas tout d'un coup. Fais l'auto-bilan aujourd'hui, puis suis un jour après l'autre. Ce qui soulage un dos au bureau, ce n'est pas l'intensité — c'est la régularité.

Ce guide est un outil d'éducation à la santé, pas un diagnostic. Il ne remplace pas un examen clinique individuel. Si une douleur est intense, inhabituelle ou s'aggrave, consulte un professionnel de santé.

Bonjour, je suis Sophie Baltaci.

Chiropracteur à Paris, je reçois chaque semaine des patients qui ont le même profil : 7 à 8 heures assis devant un écran, une douleur qui revient toujours au même endroit, et l'impression que « c'est comme ça, c'est le bureau ».

Ce n'est pas comme ça. Une douleur qui revient n'est pas une fatalité : c'est un signal. Et un signal, ça se lit, ça se comprend, et la plupart du temps ça se corrige — à condition de s'y prendre tôt et régulièrement, au lieu d'attendre le blocage.

Dans mon cabinet, je vois surtout des dos qui arrivent trop tard. Des gens qui ont attendu six mois, un an, parfois plus, en espérant que « ça passe tout seul ». Quand la douleur devient chronique, le travail est beaucoup plus long.

C'est exactement pour ça que j'ai écrit ce guide : pour te donner, gratuitement, ce que je répète chaque jour en consultation. Pas de théorie inutile, pas de promesse miracle. Des explications claires sur ce qui se passe dans ton corps, et des gestes que tu peux faire dès aujourd'hui, à ton poste.

Ma conviction en une phrase

Le meilleur traitement du mal de dos, ce n'est pas le repos — c'est le mouvement, régulier et bien dosé. Les recommandations médicales actuelles vont toutes dans ce sens : maintenir l'activité est le meilleur allié de la guérison.

La chiropraxie est une profession de santé de première intention, reconnue par le ministère de la Santé et l'OMS. Notre rôle : analyser, expliquer l'origine de la douleur, traiter ce qui relève de notre champ de compétence — et orienter vers le bon confrère quand ce n'est pas le cas.

PARTIE

01

Pourquoi ta douleur revient
toujours au même endroit

Ton corps n'est pas fait pour l'immobilité.

Rester assis 7 à 8 heures par jour met une charge **constante** sur les mêmes structures : les disques lombaires, les muscles stabilisateurs du cou, les fascias du dos. Ce n'est pas la position assise en elle-même qui abîme — c'est sa durée, sans interruption.

Tant qu'un blocage n'est pas corrigé, le système nerveux reste en alerte et le muscle reste en tension. C'est ce qui explique que la douleur revienne **toujours au même endroit** : ce n'est pas un hasard, c'est une zone qui encaisse depuis des mois.

Les 3 facettes de ton triangle de santé

En chiropraxie, on ne regarde jamais le dos tout seul. Trois facettes interagissent en permanence, et quand l'une se fragilise, les deux autres encaissent.

1

Biomécanique

Ta structure : posture, position d'écran, port de charges, immobilité prolongée, anciens traumatismes.

2

Biochimique

Ton métabolisme : sommeil, hydratation, alimentation, café, tabac, inflammation de fond.

3

Émotionnel

Ton stress : deadlines, charge mentale, respiration courte et haute qui maintient nuque et épaules contractées.

Pourquoi c'est important pour toi

Une semaine de forte charge mentale suffit souvent à réveiller une vieille douleur lombaire, sans aucun faux mouvement. Ce n'est pas « dans la tête » : le stress modifie réellement la tension musculaire et la respiration. C'est pour ça que ce guide travaille sur les trois facettes, pas seulement sur l'étirement.

La douleur est un signal, pas un ennemi

La douleur a une fonction : protéger. Elle t'indique qu'une structure est sollicitée au-delà de sa capacité du moment. L'objectif n'est donc pas seulement de l'éteindre, mais de comprendre **d'où elle vient et pourquoi elle est apparue maintenant**. Éteindre le signal sans traiter la cause, c'est débrancher le détecteur de fumée en laissant le feu.

Auto-bilan : où en est ton dos ?

8 questions, 3 minutes. Coche chaque case qui correspond à ta situation actuelle.

- ☐ Je passe plus de 6 heures par jour assis(e).
- ☐ Ma douleur revient toujours à la même zone (bas du dos, nuque, entre les omoplates).
- ☐ Elle est plus forte en fin de journée ou en fin de semaine.
- ☐ Je me lève moins de 3 fois par demi-journée.
- ☐ Je me réveille avec une raideur du dos ou de la nuque.
- ☐ En période de stress, ma douleur augmente.
- ☐ J'ai déjà pris des antidouleurs pour « tenir » une journée de travail.
- ☐ Ça dure depuis plus de 3 mois.

Ton résultat

Score	Ce que ça veut dire
0 - 2	Zone de prévention. Ton dos encaisse encore bien. Le protocole 7 jours suffit largement à installer les bons réflexes avant que ça s'installe.
3 - 5	Zone d'alerte. Ton corps compense déjà. Suis les 7 jours sérieusement : c'est le moment idéal pour inverser la tendance, avant la chronicité.
6 - 8	Zone de chronicité. La douleur est installée et les gestes seuls ne suffiront probablement pas. Fais quand même les 7 jours — puis fais-toi examiner pour identifier la cause précise.

Note ces trois réponses quelque part — tu les reliras au Jour 7

1. À quel moment de la journée ta douleur est-elle la plus forte ?
2. Depuis combien de temps revient-elle ?
3. Ton niveau de douleur aujourd'hui, de 1 à 10 : _____

Les 3 erreurs qui entretiennent la douleur.

Ces réflexes partent tous d'une bonne intention. C'est justement pour ça qu'ils durent des années.

Erreur n°1 — Se reposer en attendant que ça passe

Près de 7 personnes sur 10 pensent encore que le meilleur remède contre la lombalgie est le repos. Les recommandations médicales disent l'inverse : le maintien ou le retour à l'activité, dès que possible, est le meilleur allié de la guérison. Le repos prolongé déconditionne les muscles stabilisateurs et installe la peur du mouvement — qui, elle, entretient la douleur.

Erreur n°2 — Tout miser sur le matériel

Chaise ergonomique, coussin lombaire, bureau assis-debout : utile, mais très insuffisant seul. Le meilleur siège du monde reste une position statique. Ce qui protège ton dos, ce n'est pas l'équipement — c'est la **fréquence des changements de position**.

Erreur n°3 — Faire une grosse séance... une fois par semaine

Une heure de sport le samedi ne compense pas cinq journées d'immobilité. Le corps répond à la régularité. **3 minutes chaque jour valent mieux qu'une heure une fois par semaine**. C'est le principe de tout ce qui suit.

Le piège le plus courant

Attendre d'avoir « vraiment mal » pour agir. Quand l'alarme incendie se déclenche, le feu est déjà là. La douleur apparaît souvent longtemps après le début du déséquilibre.

La bonne nouvelle

Une douleur mécanique liée au poste de travail est une des situations qui répond le mieux à un changement de routine. Tu n'as pas besoin de plus de temps : tu as besoin de mieux le répartir.

PARTIE

02

Le protocole 7 jours
3 minutes par jour, à ton bureau

Jour 1 à Jour 3.

JOUR 1 — OBSERVER

Aujourd'hui, on ne fait rien de physique.

On observe. Avant de corriger quoi que ce soit, il faut savoir ce qu'on corrige. C'est l'étape que tout le monde saute — et c'est celle qui rend les 20 jours suivants utiles.

À faire : reprends tes trois réponses de l'auto-bilan (page 6) et note-les noir sur blanc, avec la date. Tu les reliras au Jour 7.

JOUR 2 — GESTE N°1

Le décollé d'épaules

Assis longtemps, les épaules se ferment vers l'avant, ce qui tire sur la nuque et le haut du dos. Ce geste rouvre la cage thoracique et relâche cette tension en quelques secondes, sans te lever.

3 fois aujourd'hui :

1. Assis droit, mains derrière la tête, coudes ouverts vers l'arrière.
2. Inspire en ouvrant la poitrine, tiens 5 secondes.
3. Relâche lentement.

Note combien de fois tu l'as fait.

JOUR 3 — GESTE N°2

La rotation lombaire assise

Le bas du dos souffre particulièrement de l'assise parce que les rotations naturelles de la colonne y sont quasiment absentes. Ce mouvement rend de la mobilité au bassin en 30 secondes.

3 fois aujourd'hui :

1. Assis, pieds ancrés au sol, dos droit.
2. Une main sur le dossier, tourne le buste doucement vers l'arrière.
3. Tiens 5 secondes, reviens au centre, change de côté.

Tu peux l'enchaîner avec le geste du Jour 2.

Jour 4 à Jour 6.

JOUR 4 — GESTE N°3

L'étirement de nuque latéral

La position « écran + clavier » pousse la tête vers l'avant et surcharge les muscles latéraux du cou — encore plus si tu passes tes journées au téléphone ou en visio.

2 fois aujourd'hui :

1. Assis, dos droit, une main posée délicatement sur le côté de la tête.
2. Incline doucement la tête vers l'épaule, sans forcer.
3. Tiens 15 secondes, reviens au centre, change de côté.

Tu as maintenant 3 gestes en poche. Les trois ensemble : moins de 3 minutes.

JOUR 5 — L'OUTIL OUBLIÉ

La respiration anti-tension

On associe la douleur au muscle ou à l'articulation, rarement au souffle. Pourtant une respiration courte et haute — typique du stress au travail — maintient nuque et épaules en tension permanente. Une respiration lente relâche activement ces zones.

1 fois aujourd'hui, entre deux tâches :

1. Assis, mains sur le ventre.
2. Inspire 4 secondes en gonflant le ventre.
3. Expire lentement sur 6 secondes.
4. Répète 5 fois.

Note ton niveau de tension avant / après, de 1 à 10.

JOUR 6 — L'HABITUDE

La pause de 3 minutes

Aujourd'hui, pas de nouveau geste : on installe l'habitude qui rassemble tout. Une pause de 3 minutes entre deux réunions suffit à casser l'immobilité prolongée — le vrai facteur aggravant, bien plus que n'importe quel mouvement isolé.

Programme-la dans ton agenda :

1. 1 minute : décollé d'épaules + rotation lombaire (J2 et J3).
2. 1 minute : étirement de nuque (J4).
3. 1 minute : respiration lente (J5).

Note l'heure à laquelle tu l'as faite.

Jour 7 — Bilan.

Une semaine derrière toi. Ce n'est pas encore une transformation — c'est le début d'une régularité, et c'est exactement ce qu'on cherchait.

L'objectif de ces 7 jours n'était pas d'éliminer la douleur. Il était d'**introduire du mouvement régulier là où il n'y en avait pas**. C'est la base sur laquelle tout le reste se construit.

Ton bilan, à écrire maintenant

1. Ton niveau de douleur aujourd'hui, de 1 à 10 — compare au Jour 1.
2. Combien de jours sur 7 as-tu fait au moins un geste ?
3. Quel geste te semble le plus utile pour toi ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est ta base de départ.

Comment lire ton résultat

La douleur a baissé

Bon signe : ta douleur est en grande partie mécanique et répond au mouvement. Garde 3 gestes par jour, à vie.

Rien n'a bougé

Normal en 7 jours si la douleur est installée depuis des mois. Il faut aller plus loin : mobilité, renforcement, ergonomie.

Ça a augmenté

Reprends les gestes les moins intenses et fais-toi examiner. Une douleur qui s'aggrave mérite un avis, pas de la persévérance.

La règle à retenir

Trois gestes par jour, tous les jours, battent une séance parfaite une fois par semaine. Si tu ne devais garder qu'une seule ligne de ce guide, c'est celle-là.

La checklist ergonomie.

Tous les gestes du monde ne compenseront jamais un poste mal réglé. Quatre points à vérifier aujourd'hui — ils réduisent ta charge posturale en continu, toute la journée, sans effort.

☐ **Écran** : le haut de l'écran est à hauteur des yeux (pas plus bas — c'est ce qui pousse la tête vers l'avant).

☐ **Clavier** : tes coudes forment un angle d'environ 90°, avant-bras soutenus.

☐ **Pieds** : ils touchent le sol, à plat, ou reposent sur un repose-pied.

☐ **Bas du dos** : il est soutenu par le dossier, pas dans le vide.

Coche ce qui est déjà bon, et **ajuste un seul point aujourd'hui**. Quatre changements d'un coup ne tiennent jamais une semaine.

Et la nuit ?

La récupération nocturne compte autant que la journée. Une mauvaise position de sommeil peut annuler le bénéfice de tous tes gestes. Pas de changement obligatoire ce soir — observe seulement :

- Ta position habituelle : dos, ventre, ou côté ?
- Ton oreiller est-il adapté à cette position ?
- Te réveilles-tu avec une raideur particulière, et où ?

Routine du soir — 3 minutes avant de dormir

Respiration lente (J5), 5 cycles → étirement de nuque (J4), les deux côtés → et tu te couches. C'est court exprès : une routine qu'on ne fait pas ne sert à rien.

Quand ce guide ne suffit plus.

Il est normal qu'une douleur revienne ponctuellement, même après plusieurs jours de routine. Ce n'est pas un échec : c'est une variation normale. Dans ce cas, reprends les gestes les moins intenses pendant deux ou trois jours, plutôt que de tout arrêter au premier signal.

En revanche, certains signaux ne se gèrent pas seul.

Consulte sans attendre si :

- la douleur descend dans la jambe ou le bras, avec fourmillements, engourdissement ou perte de force ;
- elle t'empêche de dormir ou de tenir debout ;
- elle est apparue après une chute, un choc ou un accident ;
- elle s'accompagne de fièvre, d'une perte de poids inexpliquée ou de troubles urinaires ;
- elle s'aggrave nettement de semaine en semaine malgré le mouvement.

Dans ces situations, le bon réflexe n'est pas d'ajouter des exercices : c'est un examen clinique pour identifier précisément l'origine. En tant que chiropracteur, je suis formée à poser un diagnostic et à orienter vers le bon confrère quand la problématique sort de mon champ de compétence.

Ce qu'il faut retenir

Consulter tôt, ce n'est pas exagérer. C'est ce qui évite qu'une douleur mécanique simple devienne une douleur chronique — beaucoup plus longue à traiter.

Et maintenant ?

Tu as fait le plus dur : tu as compris ce qui se passe et tu as remis du mouvement dans tes journées. La question, maintenant, c'est ce que tu fais des 3 prochaines semaines.

Option 1 — Tu continues seul(e)

Garde trois gestes par jour, ajuste ton poste, et refais le bilan dans un mois. C'est déjà mieux que 90 % des personnes qui travaillent assises.

Option 2 — Tu passes à un vrai suivi

Si ta douleur dure depuis plus de 3 mois, ou si tu as coché 6 cases ou plus à l'auto-bilan, des gestes génériques ne suffiront pas. Il faut savoir **ce qui, chez toi précisément, entretient la douleur.**

Ton bilan postural offert — 20 minutes en visio

On reprend ensemble tes réponses à l'auto-bilan, ton poste de travail et l'historique de ta douleur. À la fin de l'appel, tu sais trois choses : d'où vient probablement ta douleur, ce qui l'entretient au quotidien, et ce qui doit être fait en priorité. Sans engagement, et sans vente forcée : si ta situation relève d'un autre professionnel, je te le dis.

Réserve ton créneau → [TON LIEN CALENDLY]

Les créneaux sont limités : je bloque quelques plages par semaine entre mes consultations au cabinet. Réserve celui qui te convient, tu recevras la confirmation par mail.

D E R N I E R M O T

Ton dos ne demande pas un effort héroïque.

Il demande trois minutes, tous les jours.
Pas demain. Pas quand la douleur sera « vraiment » installée.
Aujourd'hui.

Ferme ce guide. Fais le geste du Jour 2.

Sophie Baltaci

CHIROPRACTEUR · PARIS

Instagram : [[@TON_COMPTE](#)] · contacts@sophiechiro.com