



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **Grand rapport sur le dos 2020**

**Comment va notre dos ? La Ligue contre le rhumatisme a voulu en savoir plus.**

Zurich, le 14 juillet 2020

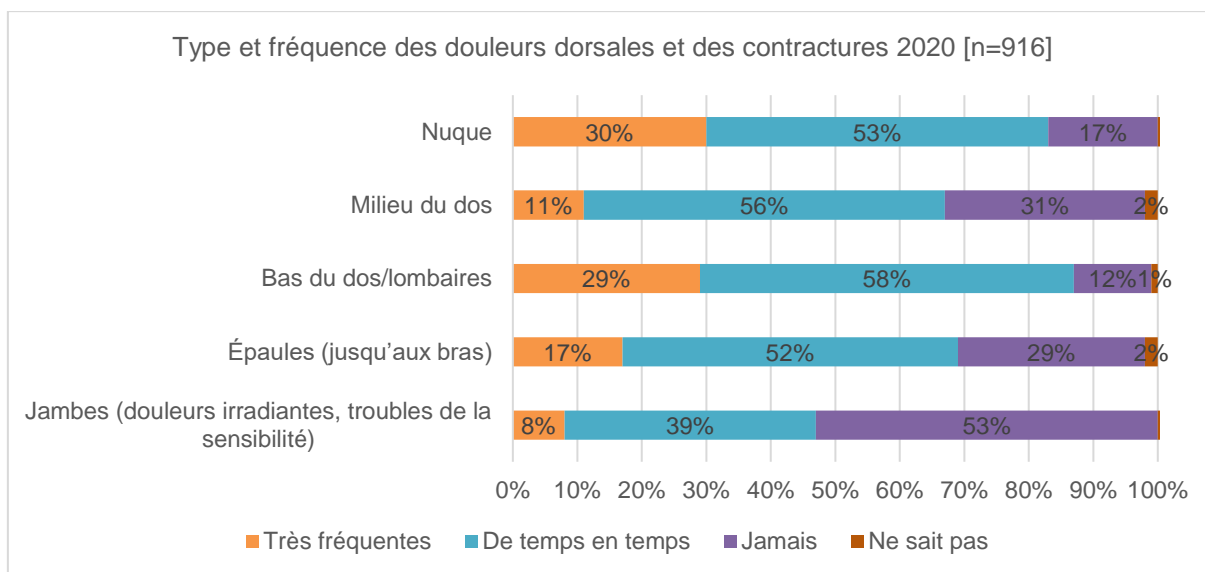
**Le rapport sur le dos 2020 repose sur une enquête représentative réalisée auprès de la population associée à un examen minutieux des dernières découvertes scientifiques en la matière. Il décrit une maladie de société dont les conséquences sanitaires, sociales et financières sont considérables. Les douleurs dorsales aiguës ne durent généralement que quelques jours ou semaines. Elles peuvent toutefois devenir chroniques et, à long terme, affecter considérablement la qualité de vie des personnes atteintes. Une situation à éviter à tout prix. L'un des résultats de l'enquête est particulièrement inquiétant : la majorité des personnes interrogées ne reconnaît pas les signaux d'alerte et ne réagit pas quand il serait temps de consulter un/e médecin.**

#### **Une maladie de société examinée à la loupe**

La Ligue suisse contre le rhumatisme publie le « Rapport sur le dos Suisse 2020 ». Au printemps 2020, plus de mille hommes et femmes ont participé à une enquête représentative sur les douleurs dorsales menée par la Ligue suisse contre le rhumatisme. Les résultats montrent comment les Suisses sont confrontés au mal de dos et comment ils y font face. Le rapport fait la synthèse de tous les résultats de l'enquête 2020, les situe dans le contexte de la recherche scientifique actuelle et les compare à ceux du précédent rapport publié en 2011.

#### **Le mal de dos progresse fortement**

Les douleurs dorsales atteignent des proportions épidémiques. La comparaison 2011/2020 fait apparaître une nette progression. Alors qu'il y a neuf ans, 39 % des personnes interrogées déclaraient souffrir de maux de dos plusieurs fois par semaine ou par mois, ce chiffre est passé à 50 % en 2020. La part des personnes n'ayant jamais souffert de douleurs dorsales a baissé de 7 % à 2 %.



### Alerte !

Quand faut-il consulter un/une médecin ? De nombreux participants et participantes à l'enquête n'ont pas pu répondre correctement à cette question. Les douleurs dorsales aiguës s'améliorent normalement en quelques jours ou semaines. Tant que la douleur est supportable, il n'est pas nécessaire de consulter un/e médecin. En revanche, il ne faut pas perdre de temps si les douleurs s'accompagnent des symptômes suivants :

- Douleurs dorsales vives et persistantes irradiant dans le bras ou la jambe
- Engourdissement ou picotements dans le pied ou les orteils
- Troubles de la sensibilité dans la jambe
- Signes de paralysie dans le bras ou la jambe
- Sensation de malaise général accompagnée de fièvre, d'une perte de poids ou d'autres symptômes
- Douleurs également dans le thorax ou l'abdomen
- Douleurs dorsales consécutives à un accident

### Le mal de dos affecte la vie quotidienne

Le rapport sur le dos décrit comment et dans quels domaines les douleurs dorsales affectent et perturbent la vie quotidienne. Plus de la moitié des personnes interrogées se sentent partiellement ou lourdement gênées dans plusieurs domaines de leur vie, le plus souvent le sommeil, le sport et les activités de loisirs. Une personne interrogée sur quatre souffre de maux de dos dans l'exercice de son activité professionnelle.



### **Souffrir en silence ?**

Bien que la prévalence des douleurs dorsales progresse, le nombre de jours de travail perdus pour cause de douleurs dorsales a diminué au cours des neuf dernières années. Ce phénomène pourrait s'expliquer par le fait que, sous la pression de leur entourage ou par peur de perdre leur emploi, certaines personnes se rendent au travail malgré le fait qu'elles se sentent malades. Selon plusieurs études, en Suisse, les personnes actives travaillent en moyenne quatre jours par an en étant malades et alors même qu'elles devraient prendre un congé-maladie.

### **Les douleurs dorsales entraînent des coûts élevés**

Bien que les douleurs dorsales entraînent de moins en moins de jours d'absence, elles minent la productivité à raison de 4939 francs par personne et par an. Le rapport sur le dos révèle en outre que les personnes concernées supportent elles-mêmes une part considérable des dépenses de santé : les deux tiers des personnes interrogées ont déclaré avoir dépensé en moyenne 524 francs de leur poche au titre des maux de dos en 2019. Ce chiffre comprend l'ensemble des coûts des traitements, des médicaments ou des aides non remboursés par l'assurance-maladie. Pour les personnes souffrant de douleurs dorsales chroniques, les dépenses de santé non remboursées se sont élevées en moyenne à 836 francs en 2019.

### **Un röstigraben du mal de dos**

Que faire en cas de mal de dos ? Le rapport sur le dos 2020 révèle certaines différences culturelles. Lorsqu'ils souffrent de maux de dos, les Suisses alémaniques bougent beaucoup plus que les Suisses romands (24 % contre 14 %). Ces derniers se ménagent davantage que leurs compatriotes alémaniques (24 % contre 10 %). L'utilisation de remèdes domestiques simples tels que la chaleur ou le froid pour soulager les maux de dos est plus répandue en Suisse alémanique que dans la partie francophone du pays.

### **Bouger fait du bien**

Des exercices ciblés peuvent permettre de lutter contre les douleurs dorsales et d'éviter qu'elles ne deviennent chroniques. Bien que sensibilisés aux questions de santé, nous sommes trop souvent assis et bougeons trop peu. D'une manière générale, il est recommandé de pratiquer une activité physique pendant au moins 150 minutes par semaine au cours de laquelle le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent légèrement ou une activité physique intense pendant au moins 75 minutes par semaine. La Ligue contre le rhumatisme propose un programme adapté à chacun/e, du cours de groupe « Active Backademy » à la brochure pratique avec des exercices simples pour le dos.



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

Le rapport sur le dos Suisse 2020 contient de nombreux autres faits, chiffres, éclairages et informations. Lien : [www.ligues-rhumatisme.ch/medien/grand-rapport-dos](http://www.ligues-rhumatisme.ch/medien/grand-rapport-dos)

### **Auteure du rapport sur le dos 2020**

Angela Mueller, collaboratrice scientifique, Ligue suisse contre le rhumatisme

### **Informations complémentaires**

Monika Siber, responsable communication, tél. 044 487 40 60, [m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)

---

### **La Ligue suisse contre le rhumatisme**

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation faîtière regroupant 20 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et six organisations nationales de patients. Elle s'engage en faveur des personnes souffrant de rhumatisme et met à la disposition des personnes intéressées, des médecins et des professionnels de la santé des informations, un service de conseil, des cours, une offre de formation continue et des moyens auxiliaires. Créée en 1958, la Ligue suisse contre le rhumatisme a reçu le label qualité délivré par la Zewo aux organisations d'utilité publique.

**En Suisse, 2 millions de personnes vivent avec des rhumatismes. La Ligue contre le rhumatisme les aide à mieux vivre au quotidien.**

