

	<p><b>CanSTAT</b> 5126 Avenue de Lorimier Montréal, QC H2H 2C2</p>	<p>877-598-8879 info@canstat.ca www.canstat.ca</p>	<p><b>Press Release</b></p>
---	--	--	-----------------------------

Communiqué de presse  
Juillet 2008

## **SOULAGEMENT POUR LES VICTIMES DE MAUX DE DOS CHRONIQUES**

Une étude clinique démontre l'efficacité de la Technique Alexander

Les résultats d'une étude clinique publiée cet été dans le réputé BMJ [Revue médicale britannique] démontrent que les leçons de Technique Alexander (TA) procurent un soulagement à long terme aux victimes de maux de dos chroniques<sup>1</sup>.

Les résultats démontrent clairement qu'une série de 24 leçons de Technique Alexander a amélioré notablement la motricité et la qualité de vie des patients et a augmenté le nombre de jours où ils n'ont ressenti aucune douleur.

Après 24 leçons de Technique Alexander, le nombre moyen d'activités limitées à cause des maux de dos a diminué de 42 %. Un an après le début de l'expérience, ceux qui ont suivi les leçons de TA ont déclaré n'avoir souffert que trois jours par an, contre 21 jours chez le groupe témoin.

Trois mois après le début de l'étude, le groupe bénéficiant de 24 leçons de Technique Alexander a déclaré 8 jours de douleur au cours du dernier mois, le groupe ayant reçu 6 leçons a déclaré 13 jours de douleur, le groupe témoin 24 jours de douleur sur la même période. Les membres des deux groupes, qui ont été choisis aléatoirement pour suivre les leçons de Technique Alexander, ont amélioré notablement leur motricité au bout des trois premiers mois.

Cette expérience fait partie des quelques études majeures démontrant de façon significative les avantages à long terme de la TA chez les patients présentant des douleurs chroniques situées dans le bas du dos. 579 patients ont participé aux essais cliniques dirigés par le professeur Paul Little de l'université de Southampton et par la professeure Debbie Sharp de l'université de Bristol. L'étude a été subventionnée par le Conseil de Recherche Médicale (MRC) et les fonds de recherches et de développement du service public de la Santé (NHS)<sup>2</sup>. L'étude a évalué les bénéfices des leçons en Technique Alexander, de massages classiques et de soins ordinaires prodigués par un généraliste. Ce dernier a prescrit à la moitié des patients de chaque catégorie la pratique d'un exercice d'aérobic général (30 minutes de marche active par jour ou son équivalent).

De toutes les approches testées, les 24 leçons de Technique Alexander, dont la moitié ont été suivies durant les trois premiers mois de l'étude, s'avéreraient les plus salutaires.

Il faut noter qu'une série de 6 leçons de Technique Alexander combinée à l'exercice prescrit par le généraliste est à 70 % aussi bénéfique que 24 leçons seules.

<sup>1</sup> Article téléchargeable sur le site BJM (en anglais) <http://www.bmj.com/channels/research.dtl>

<sup>2</sup> Subvention du MRC : 585 000 livres sterling, le Fonds Recherche et Développement du NHS ayant ajouté 186 000 livres sterling

Aucun désagrément n'a été mentionné par les participants ayant bénéficié d'une série de 6 ou 24 leçons de Technique Alexander.

Le massage n'ayant plus d'effet sur les activités du sujet au bout d'un an, alors que l'effet des leçons de Technique Alexander se maintient, les auteurs de l'étude en ont conclu que les bénéfices à long terme des leçons de Technique Alexander ne sont pas dûs aux effets placebo issus de l'attention et du contact, mais bel et bien à l'apprentissage actif de la technique.

Kamal Thapen, membre de la Société des Professeurs de la Technique Alexander (STAT), précise que « Depuis plus de cent ans des individus issus de tous les secteurs d'activité ont pris des leçons en Technique Alexander pour surmonter leurs maux de dos. Nous sommes ravis que cette étude clinique majeure démontre aujourd'hui l'efficacité des leçons en Technique Alexander. La série de leçons données par des professeurs affiliés à STAT a permis aux participants de l'étude d'améliorer l'utilisation de leur corps, leur équilibre, la coordination et la qualité de leurs mouvements, mais aussi d'identifier et d'éviter les habitudes néfastes de certains mouvements pouvant causer ou aggraver leur douleur. »

### **Coût du mal de dos**

Le mal de dos coûte en Grande-Bretagne jusqu'à 5 millions de livres par an [9,5 millions de dollars canadiens] en congés de maladie, et son coût global pour les services de santé, les affaires et l'économie s'élève à 5 milliards de livres [10 milliards de dollars canadiens] par an<sup>3</sup>. C'est l'un des maux à la charge des services de santé les plus répandus, et il est une cause fréquente d'incapacité, affectant le bien-être et la qualité de vie.

### **Bénéfice de la Technique Alexander**

La Technique Alexander est une méthode d'auto-apprentissage qui aide à identifier, comprendre et éviter les habitudes néfastes affectant la tonicité posturale et la coordination neuromusculaire. Les leçons préconisent une approche individualisée destinée à fournir au patient des aptitudes de prise en charge personnelle sur le long terme, ce qui a un grand nombre d'avantages.

Selon une retraitée de 63 ans ayant participé à l'enquête de 2006 menée auprès des étudiants de la STAT, « sans la Technique Alexander, je ne serais pas autonome aujourd'hui, à cause de mon dos. J'aurais tant voulu découvrir la Technique Alexander plus tôt! »

— 30 —

Pour davantage d'informations veuillez contacter

Lawrence Smith

877-598-8879 ou [info@canstat.ca](mailto:info@canstat.ca)

---

<sup>3</sup> Source : Health and Safety Executive (HSE), <http://www.hse.gov.uk>.

## Compléments d'information

### 1. La Société des Professeurs de la Technique Alexander (Society of Teachers of Alexander Technique, STAT)

La STAT a été fondée au Royaume-Uni en 1958. C'est le corps professionnel des professeurs de Technique Alexander le plus ancien et plus important du monde.

[www.stat.org.uk](http://www.stat.org.uk)

Les enseignants membres de STAT

- sont certifiés pour enseigner la technique après avoir complété une formation de trois ans à temps plein approuvée par la société ou une société affiliée;
- adhèrent au Code de déontologie publié par le regroupement et cotisent à l'assurance responsabilité professionnelle.

### 2. Résumé de l'étude publiée dans le BJM :

#### **Essai clinique sur les effets de la Technique Alexander, de l'exercice et des massages dans le traitement de la douleur dorsale chronique et récurrente\***

Paul Little<sup>1</sup>, George Lewith<sup>1</sup>, Fran Webley<sup>1</sup>, Maggie Evans<sup>4</sup>, Angela Beattie<sup>4</sup>, Karen Middleton<sup>1</sup>, Jane Barnett<sup>1</sup>, Kathleen Ballard<sup>5</sup>, Frances Oxford<sup>5</sup>, Peter Smith<sup>3</sup>, Lucy Yardley<sup>2</sup>, Sandra Hollinghurst<sup>4</sup>, Debbie Sharp<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Groupe de premiers soins, division des sciences cliniques communautaires, université de Southampton

<sup>2</sup> École de psychologie, université de Southampton

<sup>3</sup> Service des statistiques sociales, université de Southampton

<sup>4</sup> Groupe de premiers soins, département de médecine communautaire, université de Bristol

<sup>5</sup> Société des professeurs en Technique Alexander, Royaume-Uni.

Adresse de correspondance : Paul Little [psl3@soton.ac.uk](mailto:psl3@soton.ac.uk)

**Contexte** : Le mal de dos chronique est un problème majeur pour les patients, le corps médical et la société, mais très peu d'interventions sont efficaces sur la base de preuves scientifiques.

**Objectif** : Déterminer l'efficacité des leçons de la Technique Alexander, du massage thérapeutique et des recommandations d'un médecin à faire de l'exercice (prescription) avec suivi consultation comportementale dispensée par une infirmière chez les patients atteints d'un mal de dos chronique ou récurrent.

**Conception** : Étude factorielle aléatoire.

**Configuration** : 64 pratiques générales réalisées en Angleterre.

**Participants** : 579 patients présentant une douleur lombo-sacrée chronique ou récurrente, 144 patients ont été choisis aléatoirement pour suivre des soins médicaux habituels, 147 patients des séances de massage, 144 patients 6 leçons de Technique Alexander, et 144 patients 24 leçons de Technique Alexander, la moitié de chaque groupe a été choisie au hasard pour suivre la prescription d'exercice.

**Interventions** : Soins médicaux habituels (contrôle), 6 sessions de massage, 6 ou 24 leçons de Technique Alexander, prescription d'exercices par un médecin avec consultation comportementale dispensée par une infirmière.

**Mesures principales des résultats** : Marge d'incapacité de Roland Morris (nombre d'activités altérées par la douleur) et nombre de jours où la douleur est présente.

**Résultats** : Les exercices et les leçons de Technique Alexander sont restés pertinents au-delà d'un an mais pas le massage (comparaison à la marge d'incapacité de Roland 8.1 : le massage -0,58 avec intervalle de confiance de 95 % -1,94 à 0,77, six leçons -1,40, -2,77 à -0,03, 24 leçons -3,4, -4,76 à -2,03, la pratique d'exercices -1,29, -2.25 à -0,34). Le fait de faire de l'exercice après six leçons équivaut à 72 % de l'effet obtenu à la suite de 24 leçons (marges d'incapacité de Roland : -2,98 et -4,14). Le nombre de jours avec maux de dos sur les dernières quatre semaines était nettement inférieur pour ceux ayant bénéficié de leçons (comparé à la moyenne de 21 jours : -18 jours pour 24 leçons, -10 jours pour 6 leçons, -7 jours pour le massage) et la qualité de la vie s'était sensiblement améliorée. Aucun effet secondaire nuisible n'a été enregistré.

**Conclusions** : Les séries de leçons de Technique Alexander dispensées par des professeurs agréés présentent des avantages à long terme pour des patients souffrant de maux de dos. Six leçons suivies de prescription d'exercice étaient presque aussi efficaces que 24 leçons.

\*Résumé en anglais sur le site de BJM : « Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain » à <http://www.bmj.com/channels/research.dtl>

### 3. Témoignage d'un médecin généraliste

*« À la suite d'un traumatisme fonctionnel subi en 1990 au niveau des disques cervicaux, j'ai développé progressivement des troubles au niveau de la colonne vertébrale. En 2002, je souffrais de douleurs articulaires au niveau du cou et du dos, avec plusieurs épisodes d'inflammation de la racine nerveuse combinés à la perte de puissance et de réflexes dans mes bras. J'ai vu 4 neurochirurgiens qui tous m'ont recommandé des interventions chirurgicales (différentes) pour le cou. J'ai développé à ce moment-là un syndrome local complexe entraînant une douleur constante et j'en étais rendu à ne plus pouvoir utiliser mon bras droit. J'étais sujet à une douleur insupportable et j'étais pratiquement incapable de bouger mon cou. J'ai commencé à prendre des leçons de Technique Alexander et à sentir des améliorations ainsi que la diminution de la douleur après environ 12-15 leçons. Mon état s'améliore progressivement depuis 2003 au point où je ne ressens plus aucune douleur dans le cou ou dans le bras. Prendre des leçons de Technique Alexander auprès d'un bon professeur est une méthode pertinente et est à la source de ma guérison. Basée selon des principes simples, elle peut avoir les moyens de soulager efficacement la douleur affectant la colonne vertébrale. Elle enseigne au corps à se défaire des tensions neuromusculaires et à réduire la contrainte au niveau de la fonction motrice ; il serait probablement rentable qu'elle soit enseignée à l'échelle de la Santé publique. Il serait bienvenu qu'il y est des études positives à cet effet. »*

~D<sup>r</sup> Nick Mann, 45 ans, médecin généraliste, Londres