FICHE CONSEIL GRATUITE

Nuque et torticolis : **les bons conseils**

La douleur de nuque est fréquente et le plus souvent bénigne. Voici ce qui aide, un exercice simple et les signes qui doivent faire consulter.

FICHE CONSEIL PATIENT · JULIEN QUIVY, OSTÉOPATHE D.O. · 70 RUE JULES VERNE, 69800 SAINT-PRIEST

En bref

- Un torticolis s'améliore en général en quelques jours.
- Bouger doucement aide plus que l'immobilisation.
- Certains signes imposent d'appeler le 15.

Ce qui se passe

La cervicalgie commune est une douleur ou une raideur du cou sans cause grave. Le torticolis en est une forme aiguë, souvent au réveil.

La fatigue, le stress et un mauvais sommeil peuvent rendre la nuque plus sensible. La position devant un écran n'est pas, à elle seule, la cause : c'est surtout le fait de rester longtemps immobile qui gêne.

Ce qui aide

- Pas de minerve ni d'immobilisation : bougez la tête doucement, dans les mouvements qui ne réveillent pas de douleur vive.
- La chaleur locale peut détendre et soulager.
- Reprenez progressivement vos activités habituelles.

Au quotidien

- Changez souvent de position et faites de courtes pauses quand vous travaillez sur écran.
- Évitez de garder le téléphone coincé entre l'oreille et l'épaule.
- Des exercices réguliers pour la nuque et les épaules réduisent le risque de nouvel épisode.

Exercice : le rentré du menton



Assis, dos appuyé, regard à l'horizontale. Reculez doucement la tête comme pour faire un « double menton », sans baisser ni lever le regard. Tenez 5 secondes, relâchez. **8 à 10 répétitions, 2 à 3 fois par jour.**

Voyez d'abord un médecin si…

Appelez le 15 : Mal de tête brutal et très intense, vertiges, vision double ou trouble, difficulté à parler ou à avaler, engourdissement du visage.

Consultez rapidement votre médecin :

- Douleur après un choc, une chute ou un accident de voiture
- Fièvre avec raideur de la nuque
- Fourmillements, engourdissement ou faiblesse dans un bras
- Perte de poids inexpliquée

Et ensuite ?

Si la douleur ne s'améliore pas en 2 à 3 semaines, reprenez rendez-vous ou voyez votre médecin. En cas de maux de tête ou de vertiges qui persistent, voyez votre médecin.

Sources

1. Blanpied et al., « Neck Pain: Revision 2017 », guide de pratique clinique, JOSPT, 2017.
2. de Campos et al., l'exercice prévient de nouveaux épisodes de douleur de nuque, Journal of Physiotherapy, 2018.
3. Lin et al., « Eleven consistent recommendations », British Journal of Sports Medicine, 2020.

Fiche rédigée par Julien Quivy, ostéopathe D.O. à Saint-Priest. Mise à jour : octobre 2026. Elle est fournie à titre informatif et ne remplace pas un avis médical.

Rendez-vous sur Doctolib (Julien Quivy, Saint-Priest) ou au 07 86 27 32 29 · quivy-osteopathe.fr
© 2026 Julien Quivy, ostéopathe D.O. Fiche remise à titre informatif, elle ne remplace pas un avis médical. Reproduction interdite sans autorisation.