

NOS EXPERTS



MARIANNE ESTÈVE
kinésithérapeute
aux Thermes nationaux
d'Aix-les-Bains



PHILIPPE VILLENEUVE
podologue et ostéopathe
spécialiste en posturologie,
président de l'Association de
posturologie internationale

Se tenir droit ça fait du bien!



DITES, DOCTEUR ?

Est-ce que ma posture est correcte ?

Face à un miroir, observez votre silhouette et vérifiez cinq points.

Vos épaules sont relâchées et alignées, sans que l'une ne soit plus basse ou davantage portée vers l'avant que l'autre. Vos hanches et vos genoux sont aussi alignés.

Votre tête est droite, dans le prolongement de votre colonne vertébrale, et pas inclinée (sur le côté, vers l'avant ou l'arrière).

Le poids de votre corps est réparti équitablement sur vos deux pieds (vous ne vous déhancez pas).

Vos pieds sont sur le même plan. L'un n'est pas placé plus en avant que l'autre.

Votre mâchoire est détendue. Vérifiez que vous ne serrez pas les dents. Le bruxisme peut créer des tensions au niveau des vertèbres cervicales, ce qui entraîne parfois une mauvaise posture.

En marchant, au bureau, en faisant les courses... Nous avons tendance à adopter de mauvaises postures, qui fragilisent notre colonne vertébrale. **Comment faire pour nous tenir droites sans (trop) y penser ?**

Démarrons par un petit test : dans quelle position entamez-vous la lecture de cet article ? Êtes-vous avachie sur un canapé ? Assise sur une chaise, la tête inclinée vers l'avant et le dos voûté ? Bingo ! Sans doute sans vous en rendre compte, vous vous tenez mal. Car, on le sait, notre corps subit sans cesse des tensions musculaires générées par nos mauvaises habitudes, que ce soit derrière notre bureau, quand nous saisissons des objets, en jardinant...

Prendre conscience de son corps pour le ménager

Le hic, c'est que notre dos en pâtit forcément. Avec, à la clé, des raideurs et des tensions musculaires qui risquent rapidement de le fragiliser (lombalgie, hernie cervicale...) et de brider nos articulations (arthrose...). Mais, selon Marianne Estève, kinésithérapeute aux Thermes nationaux d'Aix-les-Bains, il n'est jamais trop tard pour apprendre à bien se tenir ! Première étape : « Il s'agit de prendre conscience de son corps, car beaucoup de personnes se tiennent mal sans même le savoir. Or, se tenir droit requiert de la concentration et de l'effort, reconnaît notre spécialiste. Ce qu'il faut, c'est apprendre à se réapproprier son corps et à le ressentir dans l'espace. »

Ensuite, grâce à la respiration abdominale et à quelques étirements simples, les muscles se relâchent, la

Trois exos pour tonifier sa posture

► **J'ai tendance à me voûter...**
Vos épaules s'enroulent vers l'avant, ce qui comprime les disques intervertébraux et peut créer des douleurs dorsales. L'objectif est d'étirer les trapèzes et le haut du dos.



LE BON GESTE

- **Faites 5 rotations d'épaules** vers l'arrière pour détendre les trapèzes.
- **Haussez doucement les épaules** vers les oreilles en inspirant. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position initiale en soufflant. Répétez 5 fois.
- **Habituez-vous à marcher**, pendant 2 à 3 minutes, les paumes ouvertes vers l'avant pour dégager les épaules vers l'arrière. Faites-le plusieurs fois par jour.

► **J'ai le bassin incliné vers l'avant**
Le ventre se relâche et le bassin, qui est moins bien maintenu, bascule vers l'avant, ce qui engendre une cambrure. Il faut renforcer vos abdominaux et apprendre à bien placer votre bassin.



LE BON GESTE

- **Debout, dos à un mur**, les pieds un peu plus écartés que la largeur du bassin, à environ 20 cm du mur.
- **Glissez une main** dans le creux du bas du dos. Étirez les lombaires, sans forcer, pour combler ce creux. Retirez votre main.
- **Quand vous serez à l'aise** avec le mouvement, procédez à cette rétroversion (bascule vers l'arrière) du bassin sans être adossée au mur.

► **Je consolide mon dos et je renforce mes abdos**
Consolider la sangle abdominale (transverse, grand droit, obliques...) et les muscles du dos, érecteurs du rachis, permet de « gagner » la colonne vertébrale, qui se redresse.



LE BON GESTE

- **Assise au bord d'une chaise**, les mains derrière la tête, penchez légèrement le buste vers l'avant, sans cambler, dos droit.
- **Levez les bras** dans le prolongement du dos puis soulevez un pied à 15 cm du sol.
- **Tenez environ 6 secondes**, en veillant à ne pas bloquer votre respiration. Relâchez.
- **Faites-le 5 fois**. Répétez avec l'autre pied.

cage thoracique s'ouvre, les articulations sont plus mobiles et la verticalité s'installe progressivement.

La position debout, plus difficile à corriger

Un point de vue que Philippe Villeneuve, podologue et ostéopathe, tient à nuancer : « La position debout repose sur un mécanisme naturel, qu'on adopte sans y penser. Seule une approche thérapeutique peut corriger durablement une mauvaise posture. » Le posturologue va stimuler les capteurs nerveux au niveau des pieds, de l'œil et de la bouche, à l'origine de

la stabilité et de l'orientation. « Pour tromper le cerveau chargé d'envoyer des messages aux muscles, et ainsi venir à bout d'un déséquilibre musculo-squelettique, résume notre expert. À l'inverse, la position assise n'étant pas naturelle, elle fait appel à des muscles volontaires. C'est en cela qu'il est plus facile de la corriger seul. »

Pour que le résultat soit durable, il est aussi essentiel de comprendre d'où proviennent les défauts de posture. Une attitude arc-boutée peut s'expliquer, par exemple, par une fragilité intestinale, d'où une tension abdominale. Redresser le dos

1500
à 2000 fois
par jour, nous incluons notre corps, en adoptant, dans 35% des cas, une position inadaptée*.

ne viendrait que raviver la douleur dans cette zone qu'on désire protéger (en faisant le dos rond). « Le corps fonctionne à l'économie et au confort, précise Philippe Villeneuve. Si une personne ne se tient pas droite, c'est souvent par commodité et pour compenser un déséquilibre initial. » En clair, le corps adopte une stratégie pour évoluer dans l'espace sans (trop) se fatiguer. En cas de doute ou si vous souffrez de douleurs chroniques (dos, lombaires, cervicales...), n'hésitez pas à consulter.

STÉPHANIE MARÉCAUX

*Source: Insee