

MES 10 CLES
POUR UNE BONNE
POSTURE



MES 10 CLES

POUR UNE BONNE

POSTURE

JEAN-LUC ANDRE

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE

INTRODUCTION

1 PREMIÈRE PARTIE

1 LA POSTURE DE L'HOMME MODERNE EST-ELLE DYSFONCTIONNELLE ?

12 RAPIDE TOUR D'HORIZON DE QUATRE APPROCHES POSTURALES

15 POSTURE ET CONTEXTE SOCIAL

16 MUSCLER LE DOS AMELIORE-T-IL LA POSTURE ?

16 INNOVATIONS HIGH TECH : GADGETS OU GAME CHANGERS ?

17 QUELS SPORTS CHOISIR POUR AMELIORER SA POSTURE ?

18 POSTURE ET CONFIANCE EN SOI

20 POSTURE, SÉDUCTION ET SEXUALITÉ

24 LA QUÊTE DE LA POSTURE ORIGINELLE

25 LES MYTHES POSTURAUX

28 QUELS BÉNÉFICES ATTENDRE D'UNE MEILLEURE POSTURE ?

31 MARCHÉ ET COURSE A PIED

33 POURQUOI 7 MINUTES DE DÉROUILLAGE MATINAL FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE

37 OPTIMISER LA POSTURE DEBOUT

41 REDÉFINIR LA POSTURE ASSISE

42 MUSCLES POSTURAUX DONT L'IMPORTANCE EST MÉCONNUE

44 B.A.-BA DE POSTUROLOGIE DYNAMIQUE

47 PRATIQUE

48 EXERCICES DYNAMIQUES D'OUVERTURE ARTICULAIRE

60 ÉQUILIBRE

62 MOBILITÉ ARTICULAIRE

64 LES HANCHES

TABLE DES MATIÈRES

66	LE PSOAS
68	LES JAMBES
74	LES ÉPAULES
81	TÊTE ET COU
83	LES FESSIERS
84	EXERCICES ISOMÉTRIQUES
86	EXERCICES AVEC ÉLASTIQUES
89	GAINAGE DYNAMIQUE
91	AUTO-MASSAGES
95	BÉNÉFICES DE L'IMAGERIE DANS LE CONTRÔLE POSTURAL
97	EFFET DU REGARD SUR LA POSTURE
97	CHECKLIST D'UNE BONNE POSTURE
98	MEILLEURES POSTURES POUR LA MÉDITATION
99	POSTURE ASSISE
100	POSTURE, ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SOMMEIL
101	CONCLUSION
103	BIBLIOGRAPHIE


PRÉFACE

« *Tenter de se mouvoir sans une bonne posture revient à vouloir écrire avec un stylo mou.* »
- Nicolai Bernstein (neurophysiologiste)

Les bénéfices d'une bonne posture sont nombreux, elle nous libère des tensions chroniques et par effet domino elle conduit à des performances accrues, un regain d'énergie, une meilleure image corporelle et plus de confiance en soi, se traduisant par davantage de respect que l'on inspire aux autres. Adolescent scoliotique et voûté, j'ai échappé de peu au corset. Quand je regarde mes photos de l'époque, j'ai du mal à me reconnaître, tant ma posture a changé. J'ai réussi à gagner un demi-centimètre à un âge où on a plutôt tendance à se tasser. La colonne ne se modifie plus à l'âge adulte ? Fausse croyance ! C'est possible en étant patient et persévérant.

"Tiens-toi droit !", "Redresse la tête !", vaines admonitions car n'a pas une bonne posture qui veut. S'efforcer à rester droit sans avoir en amont brisé l'adhérence des fascias, reprogrammé ses schémas moteurs et inhibé les muscles trop toniques, est voué à l'échec, car l'amélioration posturale, pour être durable ne doit pas accroître les tensions, mais les diminuer.

Ce livre diffère des autres par son approche holistique et l'accent mis sur la mobilité. Le but d'une bonne posture c'est moins d'avoir l'air droit que de disposer de plus d'options motrices, de dénouer le corps grâce à des articulations ouvertes, de se mouvoir avec plus d'aisance et de se libérer enfin de douleurs chroniques. Je ne vous proposerais donc pas un modèle dogmatique, figé, mais une boîte à outils qui vous permettra de trouver VOTRE posture idéale selon votre morphologie. Outre des exercices améliorant la posture debout et assise vous trouverez également des conseils pour d'autres activités comme la méditation, la marche, le sport ou l'activité sexuelle.

Voici mes dix clés qui vous ouvriront la porte menant à une posture royale : l'ajustement de la position de la tête, la respiration, l'équilibre, le contrôle dans le mouvement, les automassages, l'ouverture des lignes de fascias, la mobilité, l'imagerie mentale, la détente de la mâchoire et le gainage dynamique. Vous les retrouverez dans cet ouvrage symbolisés par cette clé .

Améliorer votre posture changera votre vie, car la posture ce n'est pas juste une question d'apparence, votre posture c'est vous !

Quand je mentionne des études dans ce livre, leurs références se trouvent en fin du livre, pages 96 et 97.

INTRODUCTION

Du tai-chi-chuan au ballet en passant par le yoga, la gymnastique suédoise et le théâtre, la quête éternelle de la posture idéale s'est déclinée de bien des façons.

Cependant, la notion d'un archétype postural est abstraite, tant que l'on ne n'aura pas précisé, pour qui et dans quel contexte. Commençons donc par définir ce qu'est la posture dans sa double dimension statique et dynamique. La meilleure définition que j'ai trouvée est la suivante : "la posture est l'alignement complexe de toutes les articulations du corps contre la gravité, ou toute autre force, à un instant donné" (A. Kobesova). Il ne s'agit donc pas tant de se tenir droit que d'organiser son corps de façon optimale pour mieux réaliser la tâche en cours.

Beaucoup d'écoles ont fait de la posture leur cheval de bataille : le Pilates, la technique Alexander, l'Ideokinesis, le Rolwing et durant ces cinquante dernières années, la méthode Egoscue et l'école tchèque de "stabilisation neuromusculaire dynamique". Ces approches ont toutes leur intérêt, mais aucune n'est généralisable à l'ensemble des activités humaines.

La méthode Feldenkrais, celle qui est allée probablement le plus loin dans l'étude de l'aspect dynamique de la posture, établit comme une des clés d'une bonne posture la réversibilité. Cette qualité s'observe notamment chez les bons joueurs de tennis : pris à contre-pied, ils savent repartir en une fraction de seconde dans le sens inverse. Au football, les dribbles enchaînés de Lionel Messi en sont un autre exemple démontrant sa capacité phénoménale à changer la direction de sa course sans perte de vitesse.

Les gestes brusques, balistiques, n'étant pas réversibles sont a priori toxiques, sauf dans les sports basés sur le lancer ou l'explosivité, comme l'haltérophilie. En d'autres termes, la réversibilité se caractérise par la fluidité et le contrôle sur toute l'amplitude du mouvement. Imaginez qu'en vous promenant, vous aperceviez un trou devant vous. Si vous possédez un bon contrôle moteur, vous allez en une fraction de seconde rediriger votre jambe pour l'éviter. Idem si vous traversez la rue et qu'un chauffard, brûlant le feu rouge, vous fait bondir en arrière. Votre survie dépend parfois de votre vitesse à inhiber un mouvement en cours.

À plus forte raison, pour un motocycliste lancé à pleine vitesse dans un virage ou pour un senior à l'équilibre précaire, l'incapacité à ajuster à temps sa posture peut avoir de lourdes conséquences. En résumé, la posture optimale offre davantage d'options motrices, de réactivité et d'anti-fragilité.



Le motogp, un sport extrême basé sur l'équilibre et sur l'ajustement postural

Réduire la tension musculaire de repos, par un meilleur alignement corporel, stimulera le mode parasympathique, libérateur d'endorphines, prédominant lorsqu'il s'agit de reprendre des forces, de se nourrir et de dormir.

Par conséquent, une bonne posture se traduit par moins de stress. L'étymologie du mot posture fournit des informations supplémentaires. "Posture" vient du latin "ponere", signifiant "placer", via son participe passé "positum" "a été placé", sous-entendu déplacé de sa position originelle. On retrouve ce sens dans l'expression "prendre une posture" qui signifie jouer d'artifices. Le mot posture présuppose un alignement naturel dont le corps se serait écarté, suite aux bouleversements de l'enfance et de l'adolescence : chutes, traumatismes, complexes pubertaires et anomalies de croissance. À l'adolescence, les ligaments de la colonne freinent son développement pour prévenir le gigantisme, mais ils ne sont pas toujours parfaitement équilibrés, d'où les déformations : scolioses, cyphoses, etc., que l'on ne connaît que trop bien. La posture est à la fois la statique et le contrôle du corps en mouvement. Les critères d'une posture idéale dépendent de quatre facteurs : le contexte, la durée, le type de tâche et la capacité tissulaire. Cette dernière varie d'un individu à l'autre. Certains sont hyperlaxes, d'autres ne peuvent porter lourds à cause de vertèbres fines, d'autres sont capables de rester courbés plusieurs heures pour récolter du riz ou pour vendanger, alors que pour d'autres ces tâches sont impossibles.

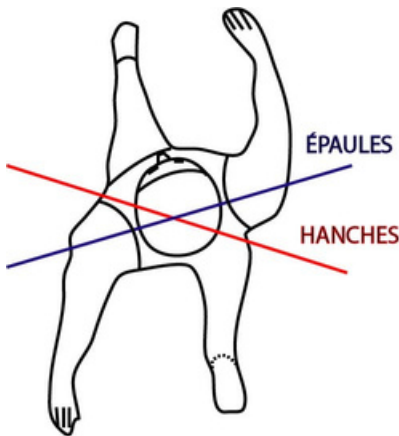
Pour une villageoise africaine, transportant 30 kg de riz sur sa tête, l'alignement corporel revêt une toute autre importance que pour le coiffeur qui change de position toutes les 10 secondes lors d'une activité de faible intensité. Pour lui, la meilleure posture sera sa prochaine posture. Cependant, même si l'activité est intense (sport ou manutention) il n'est pas toujours nécessaire de viser la perfection puisque le corps a la capacité de s'adapter aux désalignements selon le principe S.A.I.D. Specific Adaptation Under Imposed Demand (adaptation spécifique à la demande imposée). Cette capacité à tolérer des désalignements articulaires plus ou moins importants dépend de l'entraînement et de la qualité des tissus. Nous ne sommes pas tous égaux à ce sujet, car parmi les ouvriers soulevant quotidiennement des sacs de 20 kg de ciment depuis des années, certains présentent un épaississement des ligaments vertébraux, les rendant plus robustes, tandis que d'autres, moins chanceux à la loterie génétique, ou faute d'une récupération adéquate, souffrent de lésions permanentes. Si l'adaptation au stress mécanique était systématique, on ne trouverait pas tant d'ouvriers de 40 ans aux articulations délabrées. Concluons de ces réflexions que si l'on n'a pas habitué graduellement son corps, dès son plus jeune âge, à soulever des charges dans des positions non idéales, mieux vaut être attentif à sa posture durant les activités intenses pour ne pas avoir à le regretter.

PREMIÈRE PARTIE

La posture de l'homme moderne est-elle dysfonctionnelle ?

Nous sommes les seuls mammifères à souffrir de fractures vertébrales spontanées. En effet, l'évolution ne va pas toujours vers plus de perfection et la transition de la locomotion arboricole des premiers hominini à la bipédie permanente a créé une cascade de problèmes tels que l'écrasement de la voûte plantaire et la pandémie de maux de dos touchant 80 % de la population mondiale. L'anthropologiste B. Latimer compare avec justesse la colonne vertébrale à un empilement de tasses et de coupelles à thé (vertèbres et disques). Combien de rouleaux adhésifs faudrait-il pour réussir à maintenir le tout vertical ? Beaucoup et cela explique sa fragilité.

Latimer a raison d'un point de vue biomécanique, mais les rouleaux de scotch ne sont-ils pas en définitive les multiples couches de fascias, qui emballent dans leur trame épaisse les organes et les muscles ? Sans le fascia thoracolombaire, déchargeant les ligaments vertébraux et les muscles spinaux, nous ne pourrions pas soulever plus de 40 kg, selon le professeur Gracovetsky.

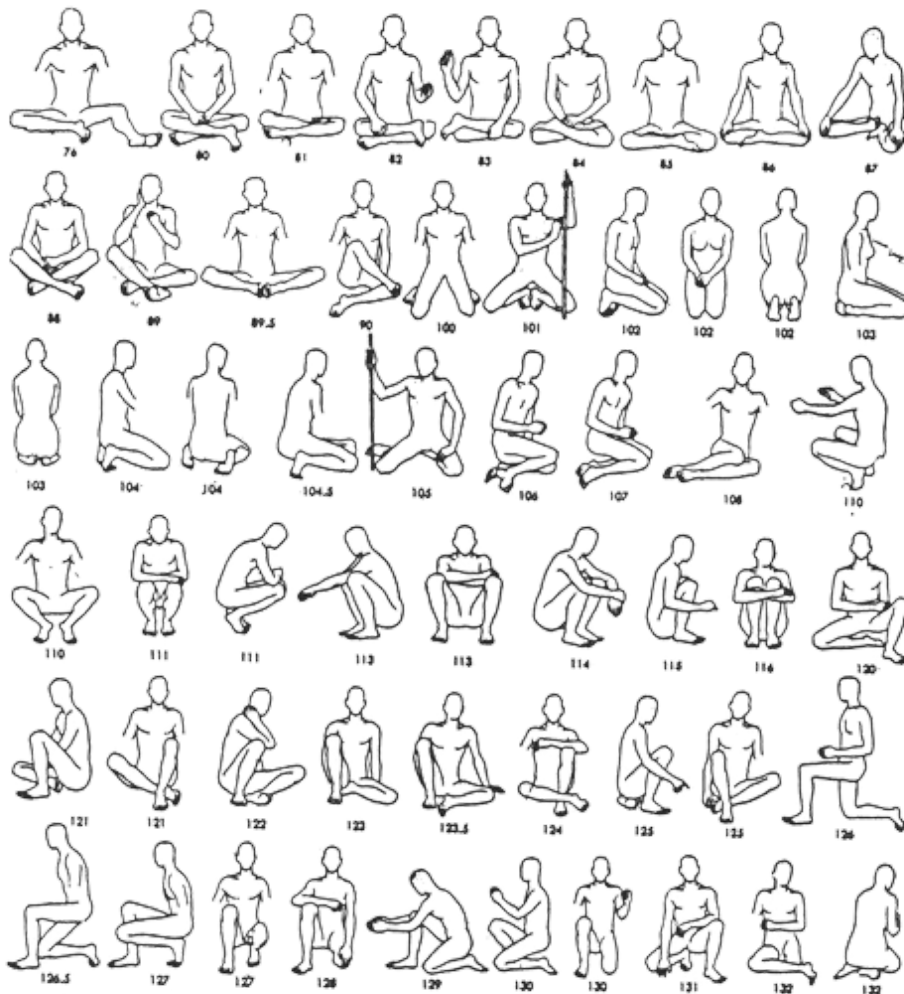


La marche bipédique se produisant par vrille du bassin relativement aux épaules, elle cause, à chaque pas, une rotation vertébrale. Or les rotations répétées ont tendance à user davantage les disques vertébraux. Les animaux n'ont pas ce problème, car leur colonne étant horizontalisée, leurs vertèbres tournent peu. Pour le haut de la colonne : le cou, le triplement du poids du cerveau humain au cours de l'évolution met aussi à mal les cervicales, ayant peu évolué depuis.

La bipédie implique une rotation opposée des ceintures (épaules et hanches). Les animaux, à la colonne horizontalisée présentent peu de rotations vertébrales durant leur locomotion.

La course d'un félin ainsi que celle d'un grand nombre de mammifères se caractérise par une série d'extensions et de flexions de la colonne.





Un autre anthropologiste nommé Gordon Hewes, entreprit quant à lui la tâche de répertorier les postures humaines et leur topographie (image ci-dessus). Force est de constater que chaque année si des mots disparaissent de la langue française faute de les utiliser, l'éventail postural de l'homme moderne se réduit de façon semblable à une peau de chagrin. La chaise ubiquitaire dans notre habitat était initialement l'apanage d'une élite (noblesse et clergé), l'anglais a d'ailleurs conservé cette notion avec le mot "chairman" traduisible par "président". Les roturiers s'asseyant sur des tabourets, des coffres ou des bancs. Notez que la position assise n'est pas en soi plus toxique que de s'accroupir au sol ou de s'asseoir en tailleur à l'asiatique, mais contrairement à ces dernières postures où il est facile de basculer de l'une à l'autre (voir les variantes figurant sur l'image ci-dessus), la chaise verrouille la posture et maintient le psoas en position raccourcie. Ne demandant aucun effort ni aucune souplesse, elle a phagocyté toutes les autres façons de s'asseoir en nous encourageant à la paresse.

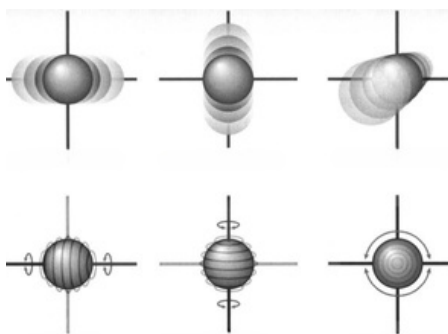
Posture et respiration

Des épaules enroulées et une tête projetée en avant entravent la respiration, car le diaphragme, relié à la tête par la chaîne de fascias antérieure profonde, est influencé par sa position. Notez que l'avancée de la tête est favorisée par le décalage entre son centre de gravité et l'articulation atlas-occiput, mais aussi par la différence de poids qu'il existe entre l'avant et l'arrière (l'avant étant plus lourd). Garder la tête droite est impossible sans la tension permanente des extenseurs du cou. L'avancée de la tête est un défaut vieux comme le monde, comme on l'observe sur le buste de la reine égyptienne Nefertiti. Si vous êtes affalé dans le divan trois heures par jour, votre respiration est probablement superficielle. Au repos, la respiration devrait être d'environ six cycles par minute, mais à cause du stress de la vie moderne ce n'est quasiment jamais le cas. Il est donc important d'apprendre à détendre le diaphragme, en libérant la cage thoracique, l'abdomen, le cou et les intercostaux. Ce n'est possible qu'en adoptant une bonne posture. Une étude menée par le Professeur Pavel Kolar a démontré que les lombalgies chroniques présentaient souvent une dysfonction du diaphragme.



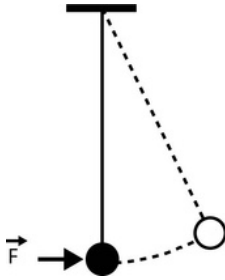
L'avancée de la tête : une compensation banale qui n'a pas attendu l'invention du PC ni du smartphone pour se manifester.

Les douze degrés de liberté



Les douze degrés de liberté d'un mouvement sont la droite, la gauche, l'avant, l'arrière, le haut et le bas, ainsi que les rotations horaires et antihoraires autour des axes x, y et z. Des mouvements libres se caractérisent par l'absence d'hésitation, d'inhibition, de préparation et de préférence directionnelle. Une restriction dans un sens signale une dégradation des schémas moteurs.

Pour l'homo sapiens, le danger pouvait surgir de partout : d'un serpent au sol, ou d'une flèche tombant du ciel et pour y échapper, il devait pouvoir se déplacer avec aisance à 360°, ce qui implique un développement harmonieux du corps et le relâchement des gros muscles qui causent habituellement de la tension.



Dans une bonne posture, votre corps est comme un pendule au repos. L'énergie y étant minimale, il lui est facile par une très légère impulsion de se mouvoir naturellement dans n'importe quelle direction.

Se mouvoir depuis son centre

Les nouveau-nés mobilisent leur cuisse avant leur tibia et leur bras avant leur avant-bras, précédant chaque déplacement des extrémités par un mouvement global de leur corps. C'est le même principe au Tai-chi : "quand une partie bouge, tout bouge" et les nourrissons sollicitent l'ensemble de leurs chaînes musculaires dans chaque mouvement. Le contrôle moteur commence chez le nouveau-né à l'âge de deux mois par celui des extenseurs du cou, suivi de la colonne vertébrale et enfin des membres (dans un sens proximal à distal et cranial/tête à caudal/sacrum). Le déplacement des animaux se fait à l'identique. Lorsqu'un tigre change de direction, sa queue est la dernière à croiser la ligne médiane du corps. A l'âge adulte, des gestes saccadés ou mal coordonnés sont les signes d'un séquençage moteur défectueux..

Nouveau-né à trois mois, maîtrisant l'extension du cou



Activité cérébrale et port de tête

"Rééquilibrer la tête peut induire des changements dans la conscience" (Ida Rolf)

Si les yeux ne sont pas alignés horizontalement, le cerveau ne peut pas fonctionner à 100%. Essayez de lire ou de résoudre un sudoku la tête inclinée et vous verrez que c'est très fatigant. Le corps suit les mouvements de la tête, elle-même guidée par les yeux et par l'appareil buccal, mais cette tendance naturelle est souvent perturbée par les tensions dans le cou. Une étude a mis en évidence qu'améliorer le port de tête chez les personnes âgées augmentait leurs capacités cognitives.

Pour reprendre la définition de Feldenkrais : « Une bonne posture est une nécessité biologique pour pouvoir se déplacer sans se blesser, en évitant les obstacles, afin d'assurer sa maintenance et se reproduire ». On est loin ici de considérations esthétiques, mais le contrôle postural ne fait-il pas la différence, pour un senior, entre une vieillesse active et la perte d'autonomie consécutive à une mauvaise chute.

Posture et confiance en soi



L'un des avantages d'une colonne redressée, c'est le boost de confiance en soi qui l'accompagne. En pratiquant en amateur l'art de la scène, j'ai compris l'importance de la posture pour transmettre une émotion ou pour exprimer un statut, donc une relation de pouvoir. C'est particulièrement vrai dans la commedia del arte, l'essence du théâtre moderne où chaque personnage a une posture et une démarche caractéristique. La communication, c'est 45 % de verbal et 55 % de non verbal et il est difficile de dégager des tonnes de charisme en étant courbé vers l'avant.

L'interprétation de scènes chargées d'émotions négatives justifie, de la part des acteurs, une posture fermée, mais le plus souvent il faut s'ancrer dans le sol et se redresser pour projeter son énergie jusqu'au fond de la salle. Idem dans le chant pour que la voix se place dans les résonateurs. Ce qui est nécessaire aussi bien en voix de tête qu'en voix de poitrine. Se tenir droit permet d'y parvenir en détendant le cou et le diaphragme. Dans le règne animal, les dominants se redressent et déploient leurs membres afin d'occuper davantage d'espace et paraître plus impressionnants. Darwin avait établi un lien, en son temps, entre posture, hiérarchie et respect que l'on inspire aux autres. Des études récentes corroborent cette théorie en montrant que la posture des collégiens évolue après l'annonce de leurs résultats trimestriels. Les élèves en situation d'échec adoptent une posture avachie ayant tendance ensuite à perdurer. Pour avoir joué au football dans ma jeunesse j'avais remarqué que ma posture avait un impact sur le fait que les autres joueurs me passent la balle ou pas, car une posture ouverte signifie qu'on est disponible, à l'aise avec soi-même et prêt à s'engager avec les autres.

Les cursus de théâtre incluent systématiquement des ateliers posturaux, car un acteur doit avoir dans sa manche, un répertoire de postures prêtes à l'emploi. Il existe des techniques posturales permettant d'agir sur l'état émotionnel de l'acteur et donc sur son impact sur le public : les techniques du Kabuki, la méthode Suzuki, Lecoq, la technique Alexander ou Williamson, et la méthode Laban. Dans la mouvance spiritualiste, il y a aussi les "mouvements" de Georges Gurdjieff qui visaient à briser l'automatisme des comportements quotidiens ou encore l'eurythmie de Rudolph Steiner basée sur des correspondances entre le son et le geste. Par exemple, la voyelle "A " correspondrait, selon lui, au geste d'écartier les mains de la ligne centrale du corps, dans une intention d'ouverture sur le monde.



L'une des postures archétypales de la méthode Michael Chekhov, dite du tyran, utilisée pour interpréter un personnage orgueilleux et dominateur

Les mythes posturaux

"La posture idéale n'existe pas, seule la direction idéale existe" Mathias Alexander

MYTHE 1 : « Rester dans une bonne posture est fatigant »

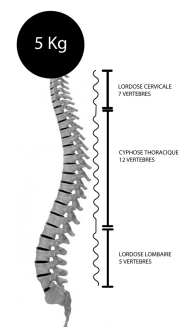
Rien de durable ne s'obtient sans effort et pour ancrer le changement vous devrez vous astreindre pendant plusieurs semaines à des exercices qui vous paraîtront peu naturels. Cependant, une fois engrammée dans le système moteur, votre nouvelle posture ne vous demandera pas plus d'effort que l'ancienne. Il a été démontré qu'un marathonien utilise 30 % de tension en moins qu'un coureur du dimanche parce qu'il sait relâcher les muscles non essentiels à la course. De même, en améliorant votre contrôle moteur vous deviendrez capable de diminuer la tension nécessaire pour vous tenir droit. Il vous faudra pour cela, inhiber les tensions superflues au lieu d'en créer de nouvelles en vous voulant de force corriger votre posture. L'automassage et le travail de la mobilité seront, vos meilleurs alliés pour y parvenir.

MYTHE 2 : « La posture idéale est précise et universelle »

La posture optimale varie en fonction de la morphologie et du type d'activités pratiquées : propulsion (course), saut (basketball), tirages (judo), poussées (rugby) frappes (karaté) lancés (athlétisme), déplacements latéraux (patinage), etc. Les sprinteurs ont intérêt à avoir une forte cambrure lombaire qui facilite la propulsion, à l'inverse des karatékas pour qui un dos plat augmente la puissance des coups de pied frontaux. Il est normal qu'un judoka ait les épaules enroulées en avant et une légère cyphose, car c'est un avantage mécanique dans les saisies. À cause des variations anatomiques inter individus et de vos activités, votre posture idéale différera de la mienne. D'ailleurs, la posture d'un même individu fluctue au cours de la journée, puisque le soir, étant plus fatigués, nous avons tous tendance à nous courber un peu en avant. En définitive, la posture optimale est celle que l'on est capable d'adopter ici et maintenant et qui nous facilite la tâche en cours.

MYTHE 3 : « La bonne posture consiste être immobile et droit »

Le corps n'est jamais complètement immobile, mais en perpétuelle oscillation. Cela se manifeste par de lents mouvements horizontaux de la tête en forme de "8". Si vous êtes un jour monté en haut de la tour Eiffel par grand vent, vous avez pu constater qu'elle se balance légèrement, tel un immense roseau de métal. À plus forte raison, le corps composé de 60% d'eau et dont les pieds offrent une plus petite base de sustentation n'est point immobile. Il vaut donc mieux accepter les variations naturelles de sa posture que la figer. La colonne est comparable à une tige de métal sur laquelle repose une boule de 5 kg ce qui en fait un système naturellement instable, ajusté essentiellement par le regard et l'oreille interne.



Le tai-chi conseille de suspendre la "couronne", c'est-à-dire l'arrière de la tête (occiput), ce qui est un bon conseil, puisque ça la place automatiquement dans une position correcte, sans tension dans le cou, puisque libérée du tronc.

Ce n'est pas en évitant la flexion que vous sauverez vos vertèbres, car une colonne en bonne santé doit être mobile dans les trois directions. Quand vous entrez dans une voiture, vous fléchissez votre dos, de même que nos lointains ancêtres pour cueillir des baies ou pour se défendre lors d'attaques au ventre, la partie la plus vulnérable du corps. Contrairement aux idées reçues, la flexion, longtemps diabolisée, est le mouvement de la colonne le plus naturel, celui qui apparaît le premier dans l'apprentissage moteur du nouveau-né. C'est d'ailleurs l'unique schéma moteur entre la gestation et les deux premiers mois post-partum.

MYTHE 4 : « La bonne posture est symétrique »

L'examen du squelette montre toujours des variantes bilatérales : la forme des côtes est souvent différente à droite et à gauche et les vertèbres présentent des irrégularités. Les organes vitaux ne sont pas disposés de façon symétrique. La posture n'a pas vocation à être parfaitement symétrique. La tête penche souvent du côté de l'œil directeur et l'épaule du côté dominant est souvent plus basse.

MYTHE 5 : «La bonne posture demande un contrôle permanent»

Ce n'est vrai qu'au début. Que l'on apprenne à marcher ou à réaliser un nouveau geste, comme un service au tennis, ce n'est qu'en multipliant les tentatives que l'on automatise le processus. Cependant, la satisfaction découlant des progrès réalisés, même minimes, facilitera son intégration. D'ailleurs, le changement se produira aussi, quoique plus lentement, si vous n'y consacrez que quelques minutes par jour, à la manière d'une teinture au goutte-à-goutte.

MYTHE 6 : « Des études ayant démontré l'absence de corrélation entre posture et douleurs, améliorer sa posture est inutile »

Même si certaines études montrent un manque de corrélation entre posture et douleur (mal de dos par exemple), la douleur affecte la posture et la réciproque se vérifie souvent, du moins sous la forme de tensions et de dysfonctions. Si vous souffrez du dos, améliorer votre posture peut soulager vos douleurs, mais ce n'est pas garanti, car des facteurs biopsychosociaux entrent aussi en jeu. Beaucoup de lombalgiques ressentent un soulagement quand ils montent une légère côte, car cela diminue les pressions sur l'arrière du disque en favorisant la rétroversion du bassin. C'est particulièrement vrai pour ceux qui souffrent de spondylolisthésis. Cela montre que la biomécanique est incontournable. De plus, les études ne peuvent pas mesurer l'effet à 20 ou 30 ans de postures dysfonctionnelles, juste les symptômes actuels.

Si améliorer sa posture n'est pas une panacée contre les douleurs, beaucoup de douleurs ont plus ou moins directement une origine posturale. Je peux me tenir droit dans la crispation ou dans de relâchement, mais c'est indiscernable pour un observateur externe. Il n'est donc pas étonnant que beaucoup d'études minimisent l'importance de la posture, car la plupart de ceux qui se tiennent « droit » utilisent des stratégies basées sur la raideur, lesquelles peuvent favoriser les douleurs.

L'effet de la posture sur les douleurs n'est d'ailleurs qu'un paramètre, important certes, mais qui ne doit pas occulter tout le reste. Travailler sur sa posture permet d'améliorer ses schémas moteurs et de réduire la probabilité future de blessures. Prenons le cas de quelqu'un qui a une posture atroce, mais aucune douleur, doit-on l'encourager quand même à en changer ? C'est comme rouler avec un pneu crevé, il est possible de se rendre à destination en roulant sur la jante (pas de lumière allumée au tableau de bord), mais la direction de votre voiture sera fichue. En outre, améliorer votre posture vous rendra plus performant dans vos activités quotidiennes. L'absence de douleur est un critère beaucoup trop étroit pour juger de la qualité de la posture. Ce qui est certain c'est que garder longuement une posture compressive comme c'est le cas pour les employés de bureau, les mordus de jeux vidéo, les routiers, Etc. augmente le risque de développer plus tard des pathologies chroniques non seulement de dos, mais également de hanches et de genoux. Par exemple, des jambes maintenues repliées sous la chaise ont tendance à provoquer des douleurs aux genoux. Il s'agit du « signe du théâtre », du temps où nos aïeux passaient leurs soirées au théâtre, les jambes repliées sous leur siège à cause du manque d'espace entre les rangées.

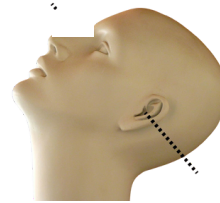
N'oublions pas, non plus, l'impact sur la circulation sanguine et lymphatique. Même si améliorer la posture n'aura pas toujours un effet immédiat sur, par exemple, des douleurs lombaires chroniques, elle aura une action sur d'autres facteurs importants. Supprimer les réflexes posturaux liés au stress et causant de la tension dans les muscles fléchisseurs et le psoas est forcément bénéfique. Si vous avez fait durant l'enfance une mauvaise chute, il est probable que l'empreinte traumatique existe toujours, longtemps après que la blessure a guéri. Peut-être marchez-vous inconsciemment avec un pied trop tourné vers l'extérieur ou un bassin en torsion. Ces attitudes protectrices sont des fuites d'énergie. Remplacez-les par de meilleures !

Quels bénéfices vous apportera une bonne posture ?

Moins de tensions dans le dos et les cervicales

Le travail sur écran favorise l'avancée de la tête par rapport au thorax en particulier si votre vue n'est pas optimale. Le crâne pèse environ cinq kilos quand il est droit, mais incliné de 15° ou avancé de cinq centimètres (ce qui revient au même), son poids relatif augmente de 10 kg. À 30° d'inclinaison, cela produit 19 kg de pression sur les disques ! Ce désalignement crée des tensions dans le cou et force la ceinture scapulaire à stabiliser la tête, ce qui n'est pas sa fonction primaire.

Pour diminuer les tensions dans le cou, imaginez une tige traversant vos deux oreilles. Lorsque vous redressez, ou penchez la tête, faites-le autour de cet axe virtuel (cette astuce est empruntée à la technique Alexander). Essayez aussi de faire chaque jour 20 répétitions de rentrées de menton, en mettant un doigt devant le menton et en reculant ce dernier d'un centimètre.



Moins de spasmes et de crampes

Un bon alignement corporel décharge les muscles chroniquement tendus comme le carré des lombes, un muscle épais, particulièrement sujet aux spasmes, car il travaille en permanence pour compenser l'inactivité d'autres muscles. À la longue, ces spasmes déclenchent des douleurs référées (trigger points) dans le piriforme et les fessiers. Un corps aligné libère les ceintures scapulaire et pelvienne, évitant des compensations sources de tension.

Diminution des fourmillements dans les membres

Le syndrome de la traversée thoracobrachiale, compression nerveuse souvent associée à l'avancée de la tête, se manifeste par des picotements dans les bras, l'habitude consistant à replier les jambes sous la chaise peut causer des fourmis, des accoudoirs trop hauts provoquer des compressions au niveau du coude et une affection du tunnel cubital tandis qu'un mauvais positionnement du poignet sur le clavier peut déclencher le syndrome du canal carpien, accompagné de paresthésies dans la main.

Soulagement des maux de tête et des tensions oculaires

Des tensions dans le dos, les épaules et surtout dans le cou peuvent être la cause de maux de tête de type frontaux et de fatigue oculaire, de même que l'habitude de garder trop longtemps la tête penchée sur son téléphone.

Plus d'énergie

Un corps aligné consomme moins d'énergie au repos, mais aussi en mouvement. Si l'on travaille debout ou que l'on doit beaucoup marcher, cela fait une grande différence, en fin de journée. Des muscles chroniquement tendus causent des spasmes musculaires se signalant par de la douleur dès que l'influx nociceptif dépasse le seuil de tolérance. Des tensions permanentes existent chez tout le monde, imperceptibles en temps normal, comme on peut s'en rendre compte facilement en palpant le carré des lombes ou le trapèze, ou en faisant rouler roller en mousse sous les mollets. On découvre avec surprise des points hypersensibles à la pression.

Une image plus nette du corps

Développer son intelligence posturale enrichit la représentation corticale sensitive. La précision de cette carte joue un rôle majeur dans l'efficacité motrice et apporte, pour citer le basketteur Bill Bradley, « A sense of where you are », traduisible par "une notion de là où tu es ». C'est une expression qu'il utilisait pour qualifier son "sixième sens", lui permettant de marquer des buts sans avoir le panier dans son champ visuel, qualité précieuse dans les sports de ballon.



Représentation anthropomorphique de l'homunculus sensitif. Mains et lèvres, parties du corps contenant la plus grande densité de capteurs, y sont surdimensionnées.

Des scientifiques ont constaté que les patients souffrant de douleurs chroniques présentent des « tâches » dans leur carte sensitive corticale, se traduisant par une perturbation du contrôle moteur. Selon une étude, les patients lombalgiques, invités à dessiner les contours de leur dos, réalisent des esquisses irréalistes où la colonne est décalée du côté douloureux. Comme image corporelle et douleur sont en interaction permanente, enrichir la première par le travail postural diminuerait les douleurs. C'est l'un des principes clefs des thérapies somatiques (Somatics, Feldenkrais...). Il y a dix ans, quand j'avais des crises atroces de mal de dos, la seule chose qui me permettait de marcher malgré les spasmes était une vingtaine de minutes de pratique Feldenkrais. Même si cela ne règle pas le problème de fond, les thérapies somatiques sont très efficaces sur les douleurs.

Une meilleure digestion

S'enfoncer dans son divan, le corps en banane, comprime l'œsophage et l'intestin, causant des ballonnements, voire des troubles du péristaltisme et du nerf vague. Le tractus digestif aime la verticalité.



Ouverture frontale croisée

Une bouteille d'eau ou un haltère léger (2 à 4 kg) en main, reculez la jambe en fente en lançant simultanément le bras vers le haut et l'arrière.

15 fois x 2 séries de chaque côté

Tonification de la chaîne frontale croisée

Debout, montez un genou et touchez le pied avec le bâton en gardant le buste aussi droit que possible. Alternez rapidement la droite et la gauche en gardant le buste gainé.

20 répétitions



Double ouverture diagonale

En fente, genou au sol, tirez la pointe du bâton vers le pied de la jambe arrière, puis tendez la jambe avant en ramenant l'autre extrémité vers la cheville du pied avancé.

15 fois de chaque côté





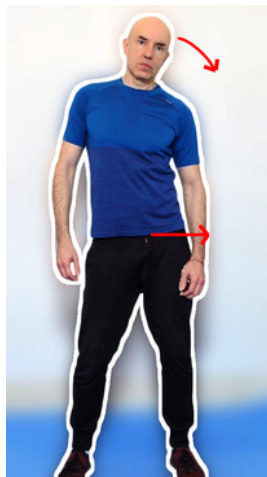
Fentes latérale bâton

Faites un pas de côté et pliez la jambe externe pour venir en fente latérale. Inclinez simultanément le buste comme pour toucher le pied de la jambe tendue, avec le bâton.

15 répétitions de chaque côté

Ouverture en fente latérale

Passez en fente latérale en faisant un pas de côté. Tournez simultanément la tête vers la jambe tendue en tirant le coude du côté de la jambe pliée. Enchaînez 10 fois de chaque côté

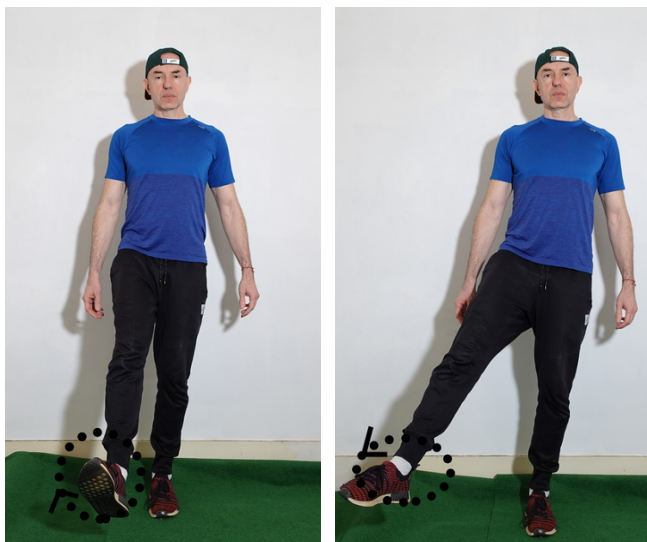


Le chien qui remue la queue

Les pieds plus larges que les hanches, balancez le poids de droite à gauche comme un chien qui remue la queue et en inclinant la tête du côté que le déplacement des hanches.

20 répétitions

Flexions de cheville en équilibre sur un pied



En équilibre sur une jambe, montez la jambe tendue en avant le plus haut possible en vous arrêtant avant que les hanches ne basculent. En maintenant la position, réaliser 10 flexions et extensions de cheville, puis 10 rotations de cheville dans un sens et 10 dans l'autre. Répétez la séquence avec la jambe tendue à 45° sur le côté. Reposez-vous quelques secondes et faites de même avec l'autre jambe.

10 fois dans chaque position

Bascule latérale avec élastique

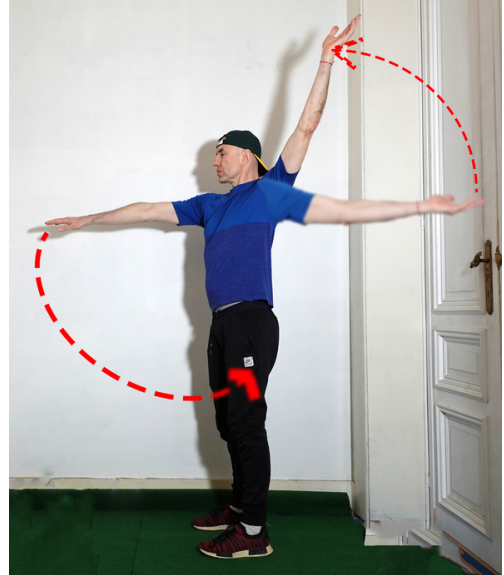
Tout en maintenant la tension de l'élastique, basculez de côté, en équilibre sur une jambe et alternez droite et gauche. *15 fois, deux séries*



Le crawl

Un bras en arrière, paume vers le haut et l'autre en avant, paume vers le bas. Montez le bras arrière vers le haut au maximum, tandis que l'autre redescend puis alternez la position des bras. Poursuivez ce mouvement en tournant à chaque fois la paume de la main vers le haut quand elle arrive en fin de course arrière. Gardez le bassin de face et pivotez à partir du haut du dos.

15 Reps X 2



Le vitruvien

Le corps en croix, pilez les poignets doigts tendus et en maintenant les épaules basses faites des pulsations de haut en bas, en abaissant les bras avec la force du dos. Puis répétez les battements, mais cette fois vers l'arrière, en poussant les bras vers l'arrière et l'extérieur. Enfin, amenez les doigts vers l'avant, poignets toujours fléchis et répétez les deux exercices. 10 répétitions dans chaque sens.



Clé 8 : Gainage dynamique

Le scarabée renversé

Couchez-vous sur le dos, la tête à une vingtaine de centimètres d'un mur, mains en appui contre celui-ci. Décollez les pieds du sol et amenez les genoux à la verticale des hanches. Dans cette position, descendez de façon contrôlée une jambe pliée, jusqu'à ce que le talon touche légèrement le sol et sans que l'autre jambe bouge. Le genou reste toujours à 90°. Remontez la jambe en descendant simultanément l'autre. Le dos est plaqué au sol durant toute la durée de l'exercice et le ventre est gonflé à 360°. *12 Reps x 3 séries*



L'étoile

Assis de côté, un genou en avant plié à 45°, décollez les fesses en poussant sur le bras et l'extérieur du genou et montez le bras tendu au-dessus de la tête en tendant la jambe homolatérale. Revenez à la position de départ et répétez. Très bon exercice d'ouverture et de gainage dynamique. *15 répétitions de chaque côté*



Clé 9 : Auto-massages

Détente du cou

Dans cet exercice, l'arrière du cou (la zone juste en dessous du crâne) repose sur deux balles "Lacrosse" (à défaut deux balles de tennis) que vous glisserez dans une chaussette et positionnerez de part et d'autre des vertèbres cervicales sur une brique de yoga. Détendez-vous une minute dans cette position, puis faites une dizaine de hochements de tête "OUI" suivis de dix rotations "NON". Pour le deuxième mouvement l'amplitude en rotation est forcément limitée par les balles. Cet exercice très relaxant permet de soulager efficacement les migraines de tension musculaire.



Relâchement myofascial du psoas

Massez le psoas avec une balle souple de baseball (softball, de 11 pouces soit 7.6 cm de diamètre). Cela permet de relâcher ce muscle profond, responsable de l'hyperlordose lombaire. Il suffit pour cela de s'allonger sur la balle, placée latéralement par rapport au nombril et d'expirer profondément en laissant la balle s'enfoncer dans le ventre. Excellent exercice notamment contre le stress, car l'anxiété se niche souvent dans la région abdominale.

Durée : deux minutes de chaque côté





Relâchement des ischio-jambiers, avec tube de PVC

Assis, dos contre un mur, placez un gros tube de PVC (5cm) sous la partie supérieure des ischiojambiers, c'est-à-dire juste en dessous des os du bassin et tirez les pointes de pied vers vous. Pliez les jambes autant que nécessaires pour pouvoir plaquer le bas du dos contre le mur.

2 min

Variante

Une variante pour ouvrir la cage thoracique et assouplir les épaules consiste à plaquer les bras en chandelier contre le mur. Vous pouvez ensuite les faire glisser de haut en bas en maintenant le contact avec le mur.

2 min



Qui n'a jamais rêvé d'améliorer sa posture, que ce soit pour éviter de se ratatiner au fil des ans ou simplement pour se sentir libre, plein d'énergie et bien dans sa peau. Il ne suffit pas de s'efforcer à se tenir droit, il faut comprendre son corps et disposer d'un programme structuré pour rendre ce changement durable.

Pierre angulaire de la pratique sportive, de l'expression corporelle, ou la méditation, la posture a fait l'objet d'un éternel questionnement. Bien qu'il soit absurde d'imposer un modèle universel, il existe des directions idéales permettant d'opérer une véritable métamorphose, avec à la clef plus d'options motrices, une meilleure coordination et un recentrage aussi bien physique qu'émotionnel. La posture ce n'est pas juste une question d'apparence ; votre posture c'est vous !

Ce livre propose une approche simple et originale, en intégrant des paramètres méconnus comme les fascias, la mobilité et les schémas moteurs.

Vous apprendrez :

- Comment un léger ajustement de la tête améliore instantanément votre alignement corporel ;
- Comment réduire les tensions dans le dos ;
- Comment adopter facilement une bonne posture par simple soustraction des tensions existantes ;
- Comment utiliser le regard et la respiration pour corriger sa posture.
- 150 exercices posturaux (mobilité, équilibre, renforcement) inédits et super efficaces ;
- Des outils d'imagerie mentale permettant de faire un "reset" postural, à n'importe quel moment de la journée ;
- Les clés d'une bonne posture au repos et dans une activité physique ou sexuelle ;
- Un exercice oculaire qui détendra instantanément votre nuque ;
- Des astuces pour marcher plus longtemps sans vous fatiguer ;
- Les meilleures postures pour méditer ;
- Un automassage étonnant pour libérer le psoas et dissoudre le stress.

Alors n'attendez plus et commencez dès à présent votre transformation !



Jean-Luc ANDRE est kiné, coach et spécialiste en mouvement fonctionnel