

**POURQUOI
&
COMMENT
LIRE CE LIVRE ?**

Lorsque j'ai eu mon premier avertissement douloureux et mes premiers problèmes de dos, j'œuvrais dans le milieu paramédical en tant qu'aide-soignant dans une maison de repos et de soins, dans laquelle j'ai travaillé durant quatre magnifiques années. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à prendre goût à *la Vie des Autres*. À l'époque, pour le service de nos aînés, je subissais lumbago sur lumbago : l'ergonomie et les techniques de manutentions n'en étaient qu'à leurs prémices.

Par conséquent, changement de travail et de secteur. Ce sera dans un laboratoire, cette fois : ma formation initiale. Davantage assis et moins actif physiquement, mon corps m'a transmis un deuxième avertissement : j'ai pris 8 kg en moins d'un an. Le retour au sport était nécessaire : salle de fitness, me voilà ! Je m'y suis tellement plu que j'y suis même devenu instructeur. Mais je trouvais que le culte du physique prévalait quand même beaucoup sur le principe de la santé...

Alors, petit à petit, de formations en abdologie via l'Institut B. de Gasquet (pour lequel je suis également devenu formateur) en formations en massage, je suis devenu indépendant professionnellement. J'ai rencontré des gens et développer mon activité, avec ses hauts et ses bas. Les « bas » étaient ces clients face auxquels je subissais des revers. Ces clients que je ne parvenais pas à soulager, ni par les massages ni par l'activité physique posturalement adaptée. Des clients face auxquels je n'avais pas de solutions. Je savais que pour eux, un traitement supplémentaire était nécessaire.

C'est ainsi qu'à 32 ans, j'ai pris une des plus grandes décisions de ma vie : j'ai j'entamé cinq années d'études jusqu'à l'obtention de mon D.O. en ostéopathie. Passionné de posturologie, j'ai pu ouvrir en 2016 un centre spécialisé en la matière : un lieu où se croisent le sport, les massages, la posture et l'approche tissulaire de l'ostéopathie. Le *Centre du Dos* se veut un endroit où le mieux-être du patient est à la convergence de plusieurs approches simultanées. Ce n'est pas un centre pluridisciplinaire mais un centre *interdisciplinaire*.

Dans mes soins, un élément essentiel est l'assurance que les patients comprennent réellement leur(s) problème(s) et l'intérêt des solutions à mettre en place. A force d'explications, de recherches d'analogismes, de schémas, d'organisations d'ateliers,... ils sont plus à même de recevoir

le traitement et/ou de s'impliquer dans leur(s) activité(s) physique(s) ou sportive(s). C'est pour répondre encore mieux à leurs interrogations que j'ai eu l'envie un soir d'août 2022 d'entamer l'écriture de ce livre.

Je tiens d'ailleurs à remercier tous mes clients, mes patients, mes collègues, mon entourage proche et moins proche, car c'est aussi en les observant, en les écoutant, en les traitant, en les orientant, en rencontrant leurs échecs ou leurs difficultés que ce livre a pu trouver de la consistance.

J'espère que vous y trouverez également des réponses aux questions que vous vous posez (Et même à celles que vous ne vous posez pas encore, d'ailleurs.)

*

Se tenir droit.

Être droit comme un 'i'.

En avoir lourd sur les épaules.

Faire le gros dos.

Avoir bon pied, bon œil.

Être à côté de ses pompes.

Ne pas être bien dans ses baskets.

Qui veut aller loin ménage sa monture...

Ces maximes et proverbes bien connus ont tous un rapport avec le « corps » ou la « posture ». Mais qu'est-ce que la « posture » ? Quelle est son importance pour qu'on en parle tant ? Pourquoi nous fait-elle autant souffrir parfois ? Pourquoi est-ce nécessaire de s'en soucier ? Mais surtout, **comment préserver une posture saine et pérenne ? Comment la connaître pour pouvoir l'utiliser correctement ?**

Chose impalpable qu'est la posture, je me suis questionné à son sujet depuis l'année 2010 : année durant laquelle, à 28 ans, je débutais mes premières formations en tant que coach sportif (non sans me douter du chamboulement qui allait alors se produire).

Plus tard, en ostéopathie, deux principes m'ont fortement intéressés : l'approche tissulaire de l'ostéopathie (de Pierre Tricot) et la posturologie (selon Frédéric Houdart, notamment).

Au fur et à mesure des années, au contact de patients, je me suis aperçu que la plupart des gens étaient (très) loin de comprendre l'impact que pouvait avoir la posture sur la santé, et inversement. Je me suis rendu compte également que bon nombre de livres ou professionnel(le)s expliquaient ou travaillaient sur UN système, avec UNE approche, UNE méthode, UNE partie du corps, et avec parfois un manque de globalité pourtant indispensable.

Un professeur de danse classique, Wayne Byars, a un jour dit à ses élèves qu'ils étaient là pour « *utiliser leur corps avec intelligence* ». Cela nécessitant un minimum de connaissances, l'idée de ce livre accessible au grand public était née : tenter de faire prendre conscience de leur posture aux gens afin qu'ils puissent utiliser le corps correctement.

*

Pour Monsieur et Madame *Tout-le-Monde*, avoir une « bonne » posture c'est se tenir droit. C'est en partie vrai, mais pas que ! **Avoir une « bonne » posture, c'est avant tout avoir une posture saine et efficace. C'est avoir les capacités physiques (anatomiques et physiologiques), mentales et spirituelles de communiquer avec le monde qui nous entoure. C'est être dans ce monde, sur Terre, et le mieux possible !**

L'être vivant, l'Humain, est capable de communiquer à l'oral, à l'écrit ou de manière non-verbale avec autrui. Mais il peut également le faire avec le monde qui l'entoure, grâce à ses sens. **Une « bonne » posture est donc aussi le résultat d'une communication sensorielle efficace.**

Lorsque je suis prêt à « entrer en contact » avec un poteau ou une marche d'escalier, je dois pouvoir répondre à la situation et éviter l'obstacle ; c'est une forme de communication. Lorsque je me tiens debout, la gravité terrestre me plaque au sol et m'écrase. Je dois pouvoir y répondre en activant mes muscles pour rester droit et vertical. **Cette réponse musculaire et biomécanique est aussi une forme de communication.**

*

Avoir une « bonne » posture nécessite alors d'être en (bonne) santé. Le corps humain est un organisme : vivant, respirant et disposant de toutes les ressources et capacités nécessaires pour fonctionner de manière harmonieuse et autonome. Être en santé est justement le fait que le corps puisse fonctionner de cette façon, seul, de manière indépendante. Cela concerne tant nos os, muscles, tendons et ligaments, que nos organes et viscères, mais aussi chacune de nos cellules.

30 à 100 000 000 000 000 ! On estime entre trente et cent mille milliards le nombre de cellules composant le corps humain. Ces cellules, petits êtres à part entière et aux fonctions si vitales, sont pourtant, hélas, trop souvent négligées. Elles sont regroupées depuis notre conception en fonction de la spécialité qui leur a été attribuée par notre patrimoine génétique : en cartilage, en nerf, en ongle, en rétine, en globule rouge, en artère ou en veine, en fibre musculaire ou en glande...

« *Le corps humain, cette incroyable machine* » Je m'en souviens : c'est le titre de mon premier livre d'anatomie, reçu quand j'avais 10 ans. C'est ce livre qui allait semer la première graine de mon parcours professionnel. Le corps humain, cette incroyable machine, ne peut fonctionner que si, et seulement si, il y a une concordance dans le travail de toutes les cellules.

D'une part, **les cellules doivent pouvoir fonctionner sereinement en leur sein.** Pour cela, leurs différents composés (leurs « organes » qu'on appelle *les organites*) doivent être correctement nourris. Je ne vais pas

m'étendre sur le sujet – chacun connaît l'idée – mais une alimentation saine et variée est bien sûr essentielle.

D'autre part, **les cellules doivent pouvoir communiquer entre elles, avec d'autres cellules plus ou moins proches.** Les cellules cutanées doivent pouvoir dire aux cellules du sang d'amener plus d'eau ou d'éléments gras si la peau est sèche. Les cellules de l'estomac doivent pouvoir dire aux cellules du cerveau qu'il a reçu suffisamment de nourriture. Les cellules de l'intestin doivent pouvoir dire aux globules blancs qu'il y a des bactéries intruses et qu'il faut éliminer l'infection. Les cellules du pied doivent pouvoir dire aux cellules des muscles de la jambe que le sol n'est pas droit et que la jambe doit adapter sa position pour ne pas trébucher.

Concrètement, chaque muscle, chaque nerf, chaque vaisseau sanguin, chaque organe,... est un ensemble de cellules. Chaque cellule possède un mode de fonctionnement qui lui est propre mais qui est pourtant en parfaite harmonie et synergie avec les autres, de la tête aux pieds et des pieds à la tête !

Les cellules régulent l'entièreté de leur petit monde interne grâce à leur membrane. Bruce Lipton explique d'ailleurs que les cellules possèdent sur leur membrane des protéines capables de laisser entrer et sortir certains éléments, nutriments, molécules, atomes... (On les appelle des *protéines membranaires intrinsèques*.)

Ces entrées et sorties dans et depuis les cellules sont aussi une forme de communication avec le monde extérieur. Ensemble, elles forment un immense réseau de communication interne au corps. Mais, ensemble, elles sont aussi l'interface permettant à l'Humain d'être communicant avec son monde extérieur. Ensemble, elles permettent de fonctionner correctement, de manière équilibrée, d'être « posturé » et d'être en santé.

Ces moyens de communications internes sont vitaux ! En cas de défaillance, c'est la maladie ou la blessure qui nous guette. **Être en (bonne) santé, c'est donc être communicant.** Le corps communique par différents canaux. Les plus connus sont :

- le système nerveux (avec le cerveau, moelle épinière et les neurones),

- le système endocrinien (avec les glandes, les hormones et les enzymes),
- l'électromagnétisme (avec chacune de ses molécules, ses sous-particules biochimiques, ses éléments dits subatomiques).

Lorsque le corps est en santé et qu'il fonctionne bien, il répond à une forme, une organisation et une position qui lui sont propres et qui sont différentes des autres animaux, et des autres humains. Ce corps s'organise autour d'un squelette (donc des cellules), consolidé par des tendons, ligaments, fascias (des cellules, encore) et ce corps « tient » debout tout seul grâce aux muscles (...des cellules) sous les ordres des nerfs (toujours des cellules !). **La forme, l'organisation et la position du corps « tiennent » donc leur attitude, leur posture communicante grâce à toutes ces cellules, communicantes également.**

Maintenant que vous en savez davantage sur les raisons qui m'ont poussées à écrire ce livre ainsi que le cadre dans lequel celui-ci s'est construit, je vous invite à découvrir la suite : une première partie plutôt théorique traitant du vaste thème de la posture et de ses définitions ; puis, une seconde qui vous propose plusieurs dizaines d'exercices (et des trucs et astuces) à adopter dans votre quotidien.

Par ailleurs, je tiens à remercier chaleureusement **Thibaut Lombardet** (Ostéopathe D.O., masseur-kinésithérapeute et professeur à l'école de kiné de Nancy) ainsi que **Bernadette de Gasquet** (Docteur en médecine, instructeur de yoga et autrice) pour leur participation à ce livre. Ils ont tous les deux pris leur stylo quelques instants pour introduire chacune des deux parties de ce livre.

Une conclusion, enfin, qui ouvrira – je l'espère – la porte à la réflexion sur le thème de la santé posturale.

*

Par ailleurs, j'ai voulu que ce livre puisse s'adapter au plus grand nombre et à l'intérêt que chacun peut avoir pour le sujet. Aussi, **chaque chapitre débutera par un résumé**. Celui-ci est suffisant pour saisir l'essentiel et passer au chapitre suivant. **Vous serez donc libre de lire uniquement ce résumé, ou de lire l'entièreté du chapitre**. Il est en effet probable que vous vous sentiez davantage concerné.e par certaines parties plutôt que d'autres.

Une manière intéressante d'aborder le livre est de lire tous les résumés à la suite, afin de disposer d'une vue globale du sujet, puis revenir au début pour lire les différents chapitres en détails.

En ce qui concerne les exercices, même s'ils sont réalisables sans la lecture de la partie théorique, leur efficacité va en revanche dépendre de la compréhension de leur raison d'être. **L'apprentissage par la conscientisation sera alors votre chemin. C'est pourquoi je recommande tout de même la lecture de la partie théorique avant d'aborder la partie pratique.**

Petit plus : des QR-codes à scanner sont aussi présents afin de vous orienter vers des vidéos des exercices. Ces vidéos sont une mise en mouvement du contenu du livre mais ne constituent pas un cours de sport.

