

« *Tout mouvement, de quelque nature qu'il soit, est créateur.* »

Edgar Allan Poe (écrivain américain)

II. JE BOUGE, DONC JE SUIS !

Avoir une bonne posture est donc primordial ! Mais quel est le référentiel permettant d'affirmer qu'une posture est « bonne » ou « mauvaise » ? Cette posture serait « bonne » ou « mauvaise » par rapport à quoi, à qui ? Selon quels critères ?

Le référentiel communément utilisé aujourd'hui est le mouvement. En effet, en posturologie, on utilise de moins en moins la posture statique pour réaliser un bilan postural, comme une épaule plus haute ou un bras plus long ou la tête inclinée (sauf dans des cas bien précis).

En tant qu'être vivant, la vocation de l'être humain est de bouger : il est un être L-O-C-O-M-O-T-E-U-R ! Notre anatomie, notre physiologie, notre biomécanique, notre métabolisme fonctionnent dans ce seul but : bouger. Ce qui, de fait, nous distingue des plantes pour lesquelles la physiologie, les besoins et même l'anatomie cellulaire sont spécialement adaptés à leur « immobilisme ».

*

Virginia Handerson, infirmière américaine née en 1897, a établi une liste de besoins, dits fondamentaux, pour l'être humain. Il y en a 14 : respirer, boire et manger, éliminer, se mouvoir, dormir et se reposer, se vêtir, maintenir sa température corporelle, être propre et protéger ses téguments, éviter les dangers, communiquer, pratiquer sa religion et agir selon ses croyances, s'occuper en vue de se réaliser, se récréer et, enfin, apprendre.

Ces besoins font l'unanimité dans le monde médical depuis un siècle, et sont reconnus par tous, approuvés et irrécusables. Ils ont été classés dans cet ordre car ils correspondent à l'urgence vitale pour l'Homme d'y

répondre. La respiration, l'alimentation et l'élimination sont en toute logique les besoins les plus importants. **Mais le quatrième besoin, celui de se mouvoir, l'est aussi ; encore plus important qu'être propre ou dormir.**



Marchez, courez, dansez, faites vos courses, passez l'aspirateur, allez chercher vos enfants à l'école à pied ou à vélo, faites la fête, riez, jardinez, dérangez puis rangez, écrivez, faites du sport, brossez-vous les dents en restant en équilibre sur un pied, faites de la vraie trottinette, faites des mimes, utilisez un panier plutôt qu'un caddie de supermarché, faites l'amour, jouez, bricolez, respirez, chantez, nettoyez,...

Bougez... encore et toujours !

Outre ce quatrième besoin fondamental, il est à noter la place que prend le mouvement en général dans l'ensemble des besoins. Respirer : l'inspiration et l'expiration sont des mouvements provoqués par la contraction du diaphragme et des abdominaux.

S'alimenter : en tant que chasseur-cueilleur au départ, les déplacements, l'agilité et autres capacités physiques sont autant de mouvements (ou capacités de mouvements) qui permettent à l'Homme d'acquérir sa nourriture, de la travailler et de la porter à sa bouche, de la mastiquer et de la digérer.

Éliminer : que ce soit par le malaxage de l'estomac (mouvement), l'écoulement des sucs digestifs (mouvement), le transit intestinal (mouvement), l'ouverture et la fermeture des sphincters (mouvements),

le déplacement jusqu'aux toilettes (mouvement),... L'élimination est guidée de bout en bout par le mouvement, encore et toujours.

Dormir (aller jusqu'à son lit), se vêtir (mettre ou retirer ses vêtements), maintenir sa température corporelle (dilater ses pores ou redresser ses poils), être propre et protéger ses téguments (prendre une douche), éviter les dangers (courir, fuir), communiquer (parler avec sa langue, ses lèvres et les vibrations de ses cordes vocales, ou avec des gestes des mains), pratiquer sa religion (à genoux ou debout), s'occuper en vue de se réaliser (travailler, créer), se récréer (faire du sport, aller au cinéma, partir en vacances), apprendre (aller à l'école, écrire avec ses doigts, suivre des yeux les mots d'un livre) : **tout dans notre vie est mouvement.**

*

La posture, ou le système postural, est le moyen utilisé par le corps pour s'assurer une dépense énergétique la plus faible possible mais pour une efficacité de mouvement la plus élevée possible. Il n'y a pas réellement de bonne ou mauvaise posture. Il y a des postures plus ou moins fonctionnelles ou dysfonctionnelles, qui sont plus ou moins adaptées au mode de vie et aux activités d'une personne dans sa spécificité. **Une « bonne » posture est donc une posture la plus efficace et la plus adaptée possible à un mouvement spécifique.**

La posture adoptée par un chef d'entreprise ne sera probablement pas la même que celle adoptée par un mécanicien ou par un danseur. Tandis que les capacités physiques (force, souplesse, adresse, agilité,...) seront probablement aussi radicalement différentes, l'usure du corps sera également très variable.

En ostéopathie, une des règles est de mettre en avant la mobilité générale et détaillée du corps pour déterminer l'efficacité du système postural. Chacune des articulations (osseuses, musculaires, viscérales, fasciales,...) est-elle libre dans ses mouvements, en amplitude, en homogénéité, sans douleur, sans bruit ? Chacune des articulations peut-elle avoir un impact sur n'importe quelle autre articulation du corps sans