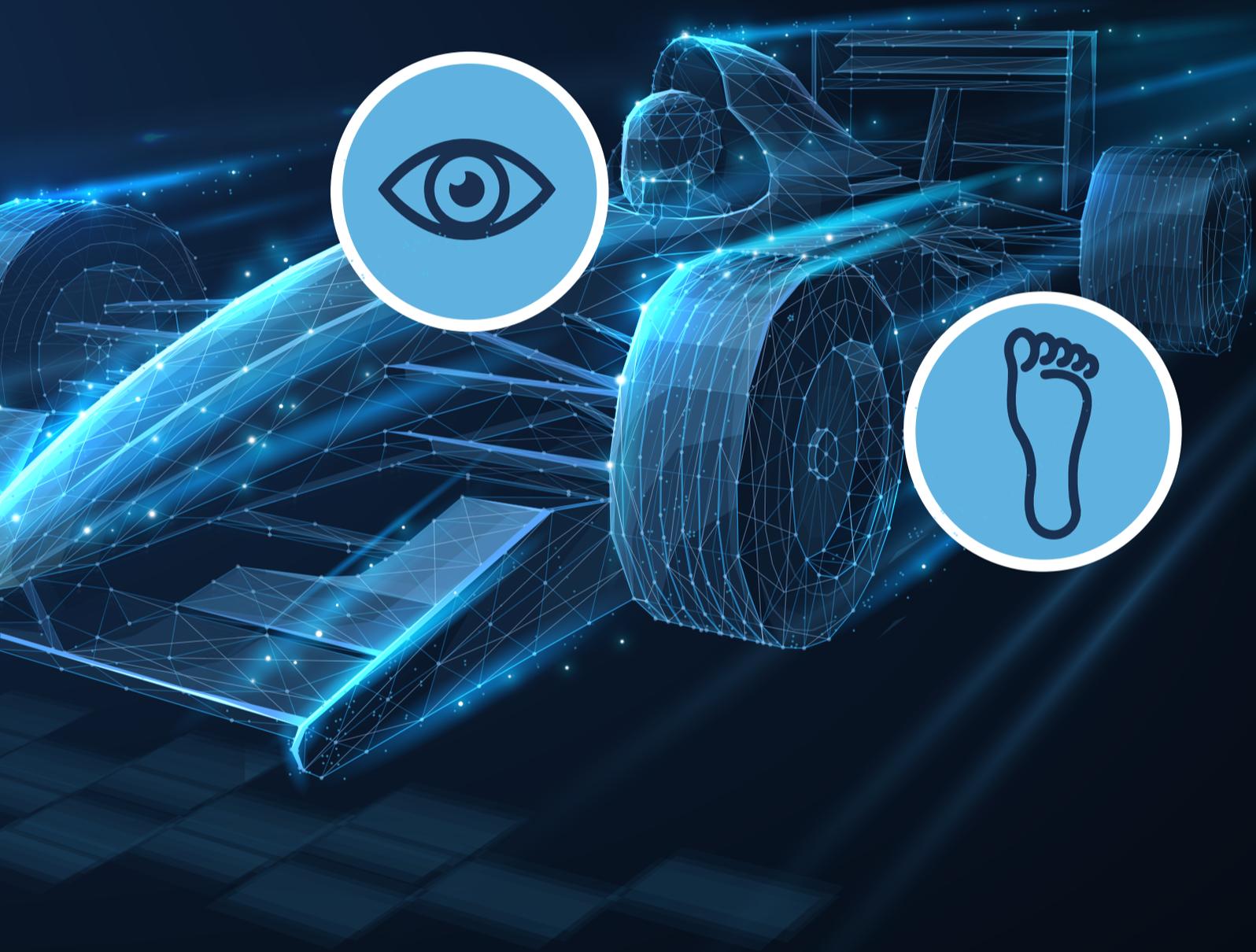
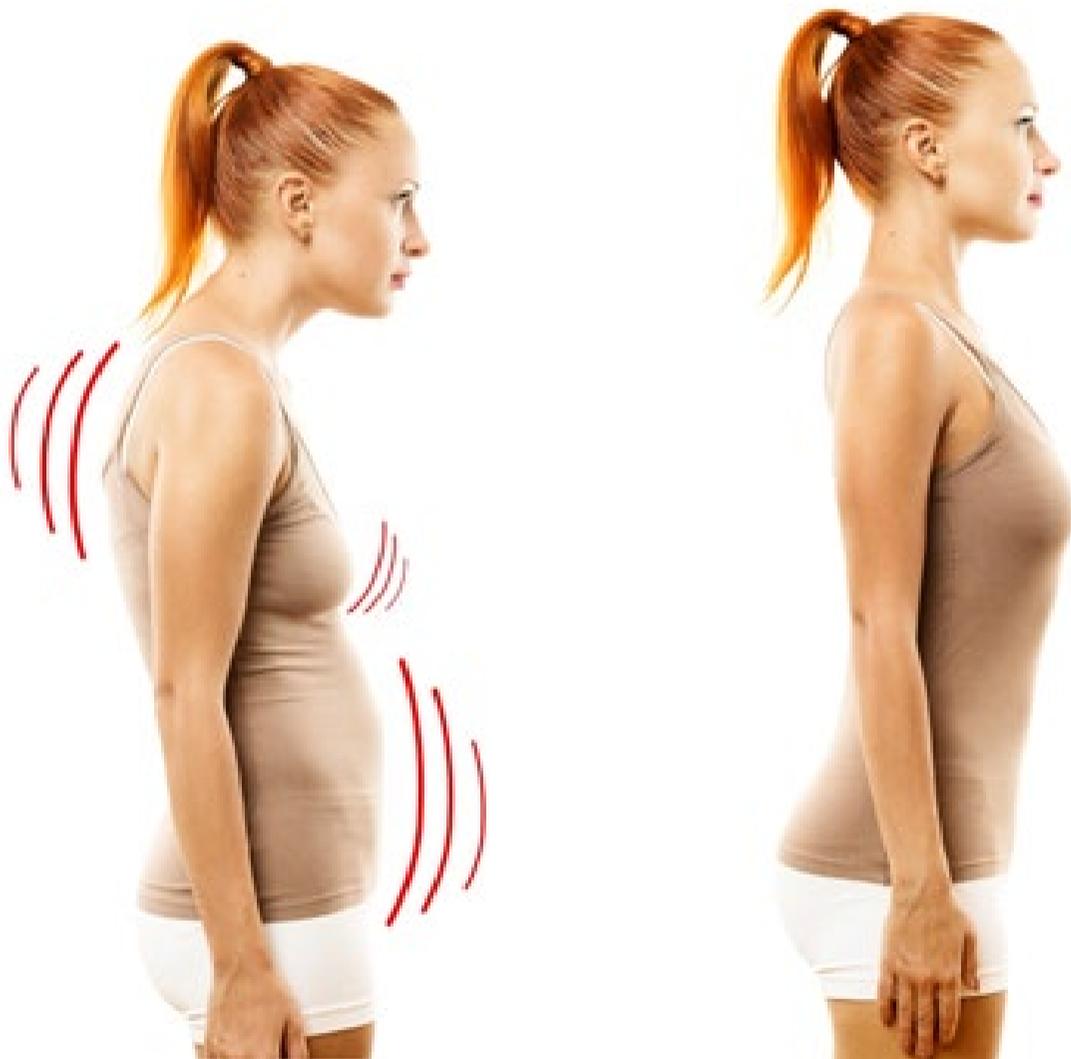


Aligné et optimal



ciesposture.com

TENIR DEBOUT, c'est le point de départ, peu importe votre objectif!



Tenir debout, ce n'est peut-être pas compliqué, mais ce n'est pas pour autant facile pour tout le monde!

Déjà, posez-vous la question :

“ ***Suis-je capable de tenir debout toute la journée, sans inconforts ?*** »

Selon notre expérience en posturologie, ce sont environ 8 personnes sur 10 qui ont de la difficulté à exécuter des tâches de la vie quotidienne sans gênes ou tensions musculaires anormales.

Est-ce normal?

C'est commun et ce n'est définitivement pas optimal!

La question à se poser :

“

Pourquoi autant de déséquilibres? ”



On apprend à tenir debout entre 0 et 18 mois.

En un an et demi, idéalement, l'on se doit de maîtriser 72 mouvements qui sont la matrice de tous les gestes que l'on va poser pour le reste de notre vie.

Agripper, se retourner et marcher à quatre pattes sont des exemples de ces patrons moteurs que l'on doit intégrer pour que, une fois debout, l'on ait accès à nos muscles de façon à se mouvoir avec aisance et fluidité.





Au fait, l'intégration de ces mouvements dits primitifs, c'est la base!

Dans les pays industrialisés, cette base est trop souvent compromise. Combien de fois on entend :

“ ***Mon bébé n'aime pas être sur le ventre!*** »

“ ***Il marche mais il tombe souvent!*** »

“ ***Il rampe sur les fesses!*** »

Il faut se rendre à l'évidence : plusieurs jeunes enfants sont plus à l'aise à télécharger une application sur un portable que de ramper.



Ça en dit long sur la qualité du développement moteur, à savoir que l'on est supposé de développer la motricité globale avant la motricité fine!

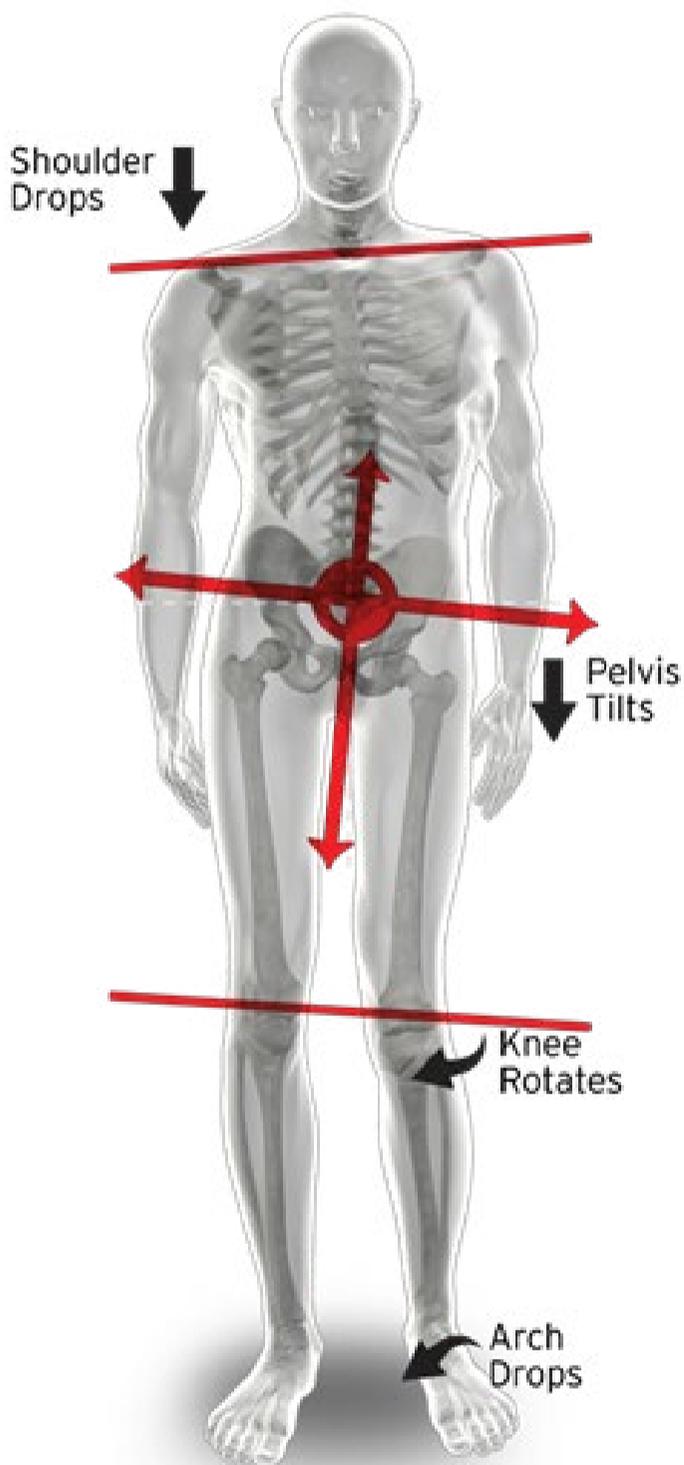


Il ne faut pas surtout pas oublier de mentionner que des obstacles au développement normal sont présents dans plusieurs maisons.

La marchette et le youpala sont des exemples de jouets pour enfants qui peuvent gêner le développement moteur.



TENIR DEBOUT, mais comment?



Bon an, mal an, l'on réussit à tenir debout, pour la très grande majorité d'entre nous, entre 12 à 14 mois.

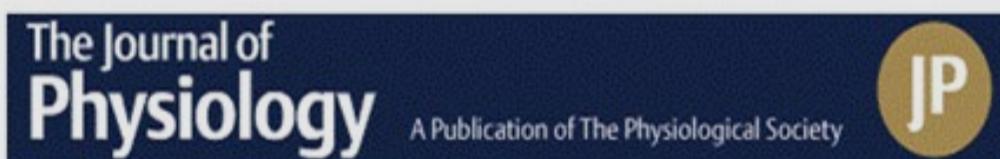
Ceci dit, est-ce que la stratégie est équilibrée?

Le déséquilibre dont le posturologue fait le bilan est au fait le reflet des difficultés développementales discutées.

Il ne devrait donc pas être si surprenant de constater des asymétries posturales dans les trois plans de l'espace, par exemple, au niveau des épaules et du bassin.

L'on tient debout beaucoup et surtout avec deux parties du corps qui sont très souvent dérégées :

- **Les pieds;**
- **Les yeux.**



[J Physiol.](#) 1994 Jul 1; 478(Pt 1): 173–186.

doi: [10.1113/jphysiol.1994.sp020240](https://doi.org/10.1113/jphysiol.1994.sp020240)

PMCID: [PMC1155655](#)

PMID: [7965833](#)

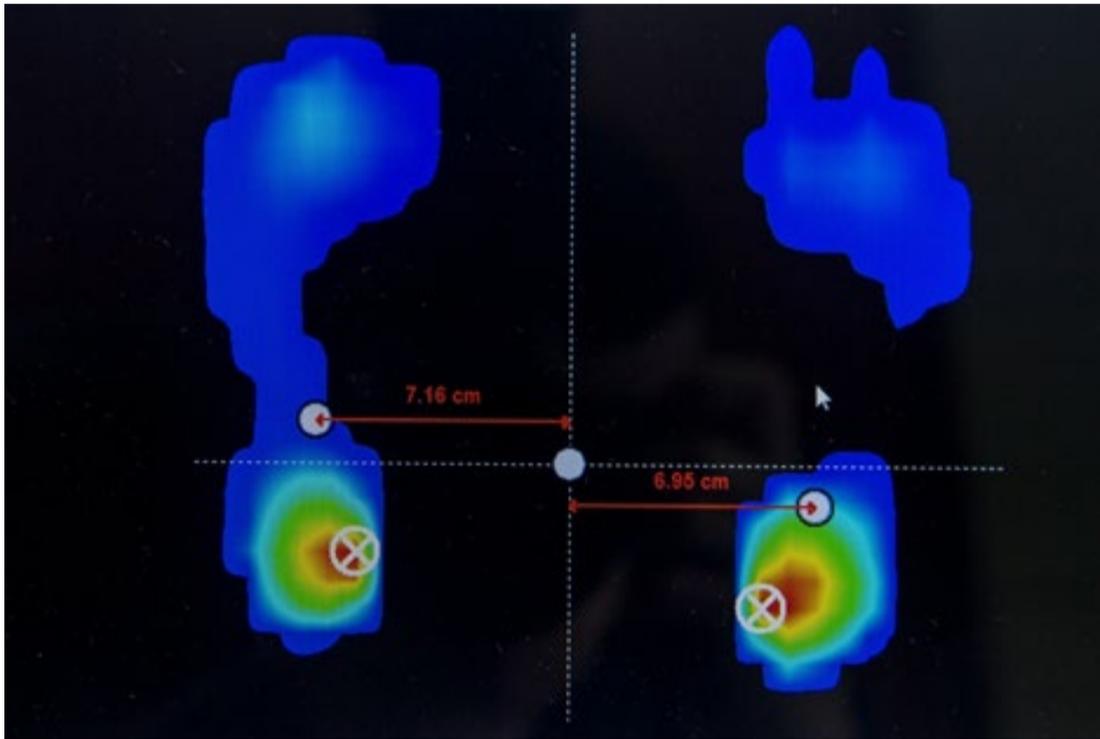
Proprioceptive, visual and vestibular thresholds for the perception of sway during standing in humans.

[R Fitzpatrick](#) and [D I McCloskey](#)

C'est en 1994 que l'adage « *bon pied, bon œil* » a pris tout son sens.

Fitzpatrick et McCloskey démontraient alors que l'on s'équilibre avec, en priorité, les pieds et les yeux.

Ceci dit, une asymétrie des pieds et des yeux, encore une fois, ça représente, selon nos calculs, environ 8 personnes sur 10.



Est-il raisonnable alors de penser qu'une asymétrie posturale peut induire des symptômes?

C'est ce que croit Brinjiki et son équipe qui, en 2015, ont publié sur le sujet.

Review > [AJNR Am J Neuroradiol. 2015 Apr;36\(4\):811-6. doi: 10.3174/ajnr.A4173.](#)

Epub 2014 Nov 27.

Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations

[W Brinjiki](#)¹, [P H Luetmer](#)², [B Comstock](#)³, [B W Bresnahan](#)⁴, [L E Chen](#)⁴, [R A Deyo](#)⁵, [S Halabi](#)⁶, [J A Turner](#)⁷, [A L Avins](#)⁸, [K James](#)⁴, [J T Wald](#)¹, [D F Kallmes](#)¹, [J G Jarvik](#)⁹

Affiliations + expand

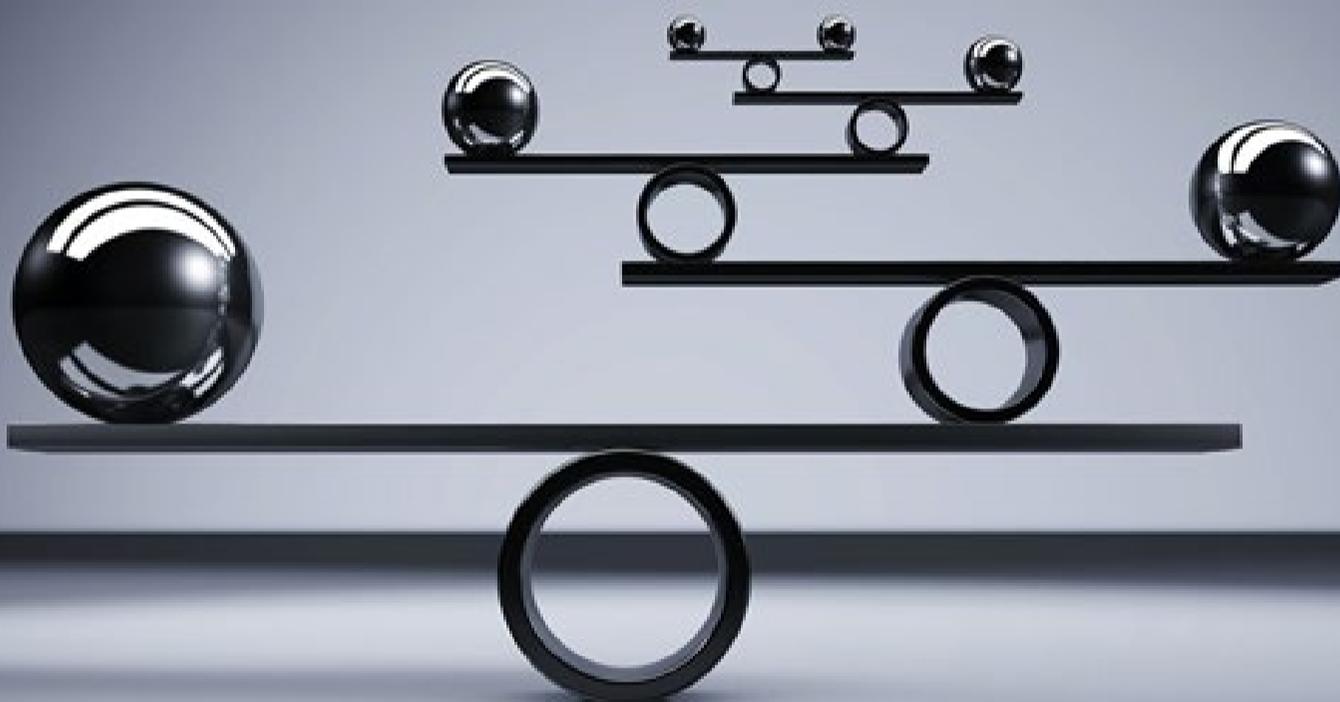
PMID: 25430861 PMCID: [PMC4464797](#) DOI: [10.3174/ajnr.A4173](#)

Ils ont effectué une méta-analyse de 14 études de haute qualité incluant plus de 3000 sujets. Les individus symptomatiques étudiés souffraient du dos.

Les résultats ont indiqué que des lésions discales telles les dégénérescences avaient des associations importantes avec des lombalgies.

Qui plus est, ces résultats corroborent ceux d'autres études examinant l'association entre les résultats d'imagerie discale avec des lombalgies.

**L'absence de
déséquilibre,
c'est l'équilibre.**



LA MÉCANIQUE HUMAINE ET AUTOMOBILE : même combat

Si c'est vrai que l'on tient debout avec les pieds et les yeux et qu'un déséquilibre peut s'avérer coûteux, comment peut-on alors aligner le bolide humain?

On sait qu'une voiture tient la route grâce aux pneus et au volant!

Les pneus, c'est un peu comme les pieds. Lorsque l'on roule sur un pneu dégonflé, c'est beaucoup plus difficile de se rendre à bon port.

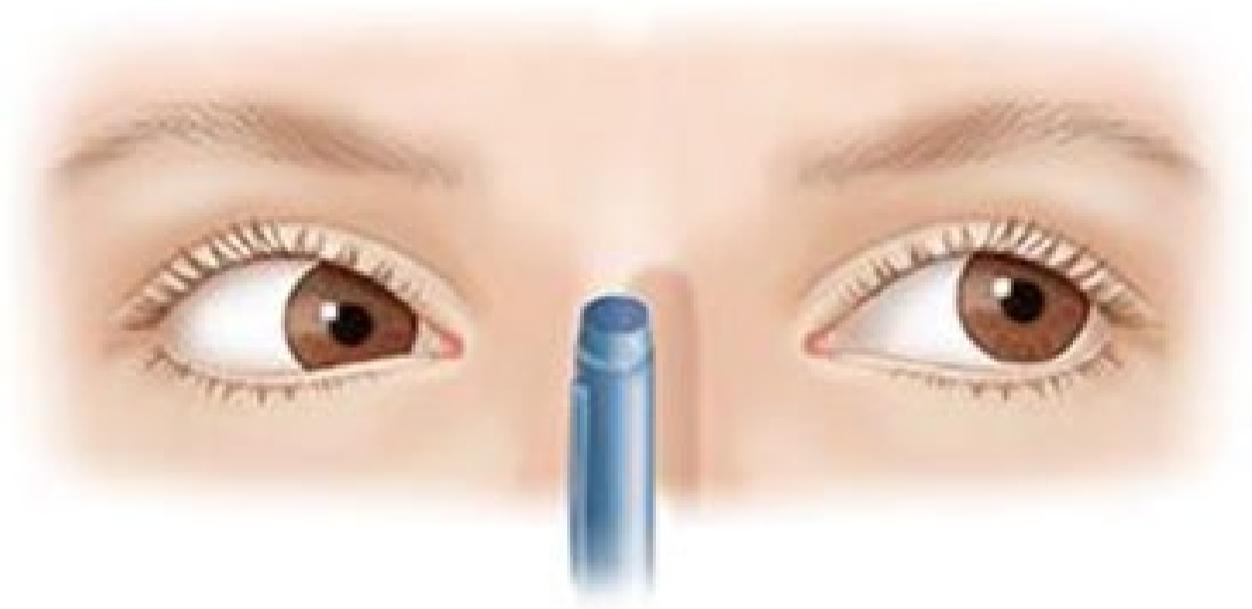




Que dire d'un volant qui tire toujours à droite ou à gauche? On peut corriger le tir. Cependant, ça demande une adaptation. Il y a un coût à cette adaptation.

Chez l'être humain, cette modification de paramètres amène une latérocolie permanente, qui est susceptible d'entraîner, au bas mot, des tensions musculaires au niveau de la nuque.





UNE SOLUTION SIMPLE ET EFFICACE

Cela fait maintenant plus de 35 ans que les posturologues dument formés par le Collège International d'Études de la Statique (CIES) se spécialisent dans la reprogrammation posturale globale. Ils sont formés pour aligner votre système postural, vous permettant d'opérer au mieux de vos capacités, à tous les jours, pour toujours!

**Et vous, rouler en F1,
ça vous intéresse?**

