

Vous avez dit posturologie ?

Cette discipline, fondée sur la régulation de l'équilibre, se développe. Tant mieux pour tous ceux qui souffrent de maux de dos ou de tête.

Née dans les années 80 et pratiquée en France par près de 2 500 professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, infirmiers...), la posturologie a pour objectif de réguler la posture du patient pour lui faire atteindre une parfaite stabilité. Plus concrètement, une personne qui se tient légèrement penchée en avant va solliciter ses muscles dorsaux, lesquels, sous tension permanente, vont finir par se fatiguer et provoquer des douleurs. Le posturologue « rembobine » donc le film de la douleur jusqu'à trouver l'origine du défaut de posture. Le plus souvent, celui-ci se situe au niveau des pieds, des yeux ou des dents, les trois « capteurs externes » grâce auxquels on tient debout et on se repère dans l'espace. Ils délivrent des informations au cerveau par l'intermédiaire du système nerveux. En fonction du capteur qui pose problème, le patient est orienté vers un podologue, un dentiste, un ophtalmologiste ou un orthoptiste. Un ostéopathe peut également intervenir pour rééquilibrer les chaînes musculaires mises à l'épreuve.

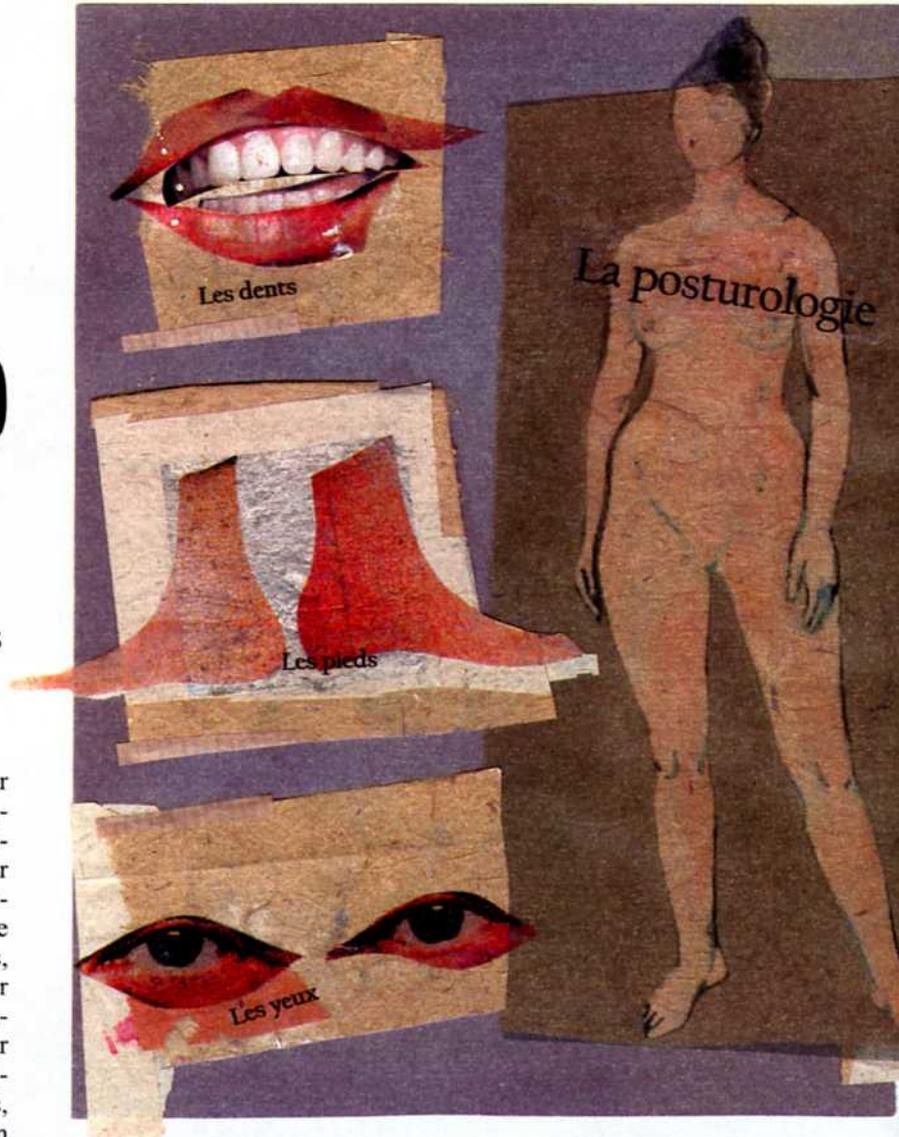
Efficace pour soulager les douleurs chroniques

Vous souffrez de douleurs cervicales récurrentes ? Vous ne parvenez pas à vous débarrasser de vos lombalgies ? Qui dit reprogrammation de la posture dit notamment disparition des contraintes musculaires au niveau des articulations. « Ainsi, le mal de dos est soulagé dans la mesure où il n'est pas corrélé à une maladie grave », précise Philippe Villeneuve, podologue et président de l'API (Association de posturologie internationale). Saviez-

vous par ailleurs que les migraines et les maux de tête pouvaient disparaître en corrigeant les défauts de posture ? De fait, il existe une corrélation entre le pied d'appui et le côté de la migraine. « De même, une mâchoire déviée d'un côté va avoir des répercussions sur les muscles cervicaux et générer des tensions », ajoute le Dr Michel Clauzade, dentiste spécialisé dans les problèmes d'occlusion. Parmi les autres personnes susceptibles de profiter des bienfaits de la posturologie figurent celles qui souffrent de vertiges et de jambes lourdes. Sans oublier les sportifs de haut niveau. « Les douleurs au niveau des tendons sont souvent associées à des postures anormales », indique Philippe Villeneuve. Enfin, les posturologues peuvent intervenir avec succès en prévention des chutes chez les personnes âgées, qui, en vieillissant, se tiennent de plus en plus penchées en avant.

Des semelles pour stimuler le cerveau

Lors de la première consultation, le spécialiste examine le patient de la tête aux pieds. Ses « outils » : un fil à plomb et un podoscope. Certains praticiens disposent de systèmes informatisés capables de révéler exactement les différentes forces d'appui. « La zone où l'on trouve le plus de contraintes se situe au niveau des pieds, rapporte Philippe Villeneuve. Dans ce cas, le patient doit porter des semelles très fines, les reliefs qui les composent ne doivent pas excéder 3 mm. » L'objectif est de réveiller en douceur les circuits nerveux « endormis ». Ainsi, on stimule subtilement le cerveau pour qu'il donne



Où apprendre à bien se tenir ?

Même s'il n'y a pas d'annuaire officiel des posturologues, vous pouvez vous adresser :
Au CIES (Collège international d'étude de la statique) pour les coordonnées des professionnels de santé formés dans cette école.
Rens. au 04 91 80 10 88.

A l'API pour les adresses des podologues posturo-podistes. Rens. sur www.posturologie.asso.fr.
Au responsable du site sur l'orthoposturodentie pour les coordonnées des dentistes spécialisés. Rens. sur www.orthoposturodentie.com.

Le coût des consultations dépend des praticiens. Il est pris en charge s'il s'agit d'un médecin ou d'un dentiste. Le bilan postural (de 50 à 60 €) ainsi que les semelles (100 €) et les gouttières (en moyenne 300 €) ne sont que partiellement remboursés.

de nouveaux ordres aux muscles. « Au niveau des yeux, on peut trouver un défaut de convergence ou un axe qui n'est pas parallèle. Avec des séances d'orthoptie (une fois par semaine pendant douze à quinze semaines), on améliore le travail des muscles oculaires. Et la posture se modifie très rapidement », indique le Dr Alain Lefebvre, médecin diplômé en posturologie. Si les problèmes de mâchoires sont moins fréquents, ils méritent néanmoins d'être traités. « Les dents sont innervées par un nerf crânien appelé le trijumeau. C'est lui qui transmet au cerveau les informations sur la position de la tête dans l'espace », précise le Dr Clauzade. L'occlusodontiste proposera alors des gouttières en résine (l'équivalent de semelles pour mâchoires) à mettre la nuit.

Des résultats relativement rapides

Bien sûr, la posturologie n'est pas une méthode miracle. « Il faut savoir attendre un an pour une reprogrammation complète », estime le Dr Lefebvre. Mais le soulagement apparaît plus tôt. Selon Philippe Villeneuve, on observe une amélioration d'environ 30 % au bout d'un mois. Le rythme des consultations ? Il varie en fonction de la plainte. Pour les lombalgies et les maux de tête, comptez trois visites le premier mois, puis une tous les deux ou trois mois. En trois mois, le soulagement est de l'ordre de 50 %.

Un plus pour les enfants dyslexiques

Non seulement le dysfonctionnement des muscles oculaires entraîne un défaut de posture, mais il serait aussi responsable d'une mauvaise communication entre le son et l'image. En France, une dizaine d'ophtalmologistes prescrivent des prismes (invisibles dans des lunettes) pour dévier la lumière et changer ainsi la position des muscles oculaires, d'où une meilleure perception visuelle et auditive. Le traitement dure trois ans. Il passe obligatoirement par le port de semelles pour modifier la posture et par des exercices respiratoires pour relâcher les chaînes musculaires au niveau des yeux. Dans les faits, on observe de meilleures performances de lecture dans 60 à 70 % des cas, et cela après deux ou trois mois. Sans remplacer l'orthophonie, indispensable dans tous les cas, la posturologie donne des garanties supplémentaires de réussite.

PAR MYRIAM LORIOL. ILLUSTRATION AURÉLIE SALMON.

Sexologie nos réponses sur le web

Sur www.femina.fr, dans la rubrique « **Sexo** », **Mireille Bonierbale, psychiatre et sexologue, vous conseille pour une vie sexuelle plus harmonieuse. Cette semaine, notre article : « Peut-on jouir sans désir ? » et nos réponses à vos courriers : « Bien que j'aime ma partenaire, je n'éprouve plus de jouissance sexuelle » et « En couple avec l'homme de ma vie depuis sept ans, je suis obsédée physiquement par un autre ». Posez vos questions et partagez vos expériences sur le Forum, ou écrivez-nous à : Version Femina, rubrique « **Sexo** », 124, rue Danton, TSA 31002, 92538 Levallois-Perret Cedex.**

femina . fr

Vivons mieux

Dos en compote, épaules en feu, genoux en vrac...

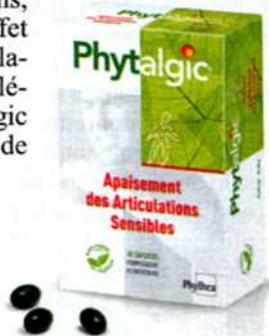
Réagissez !



Vous êtes près d'un sur deux à connaître, après 45 ans, une fragilité articulaire qui peut s'aggraver au fil du temps. Tout geste, même le plus simple, peut être pénible à effectuer au quotidien.

Pour vous soulager durablement, le centre de recherche Phythea a conçu **Phytalgic**, un complément riche en actifs naturels (huile de poissons, ortie, zinc), pour un double effet apaisant et protecteur des articulations. En raison de sa parfaite tolérance, vous pouvez utiliser Phytalgic sur une longue période, en cas de troubles articulaires importants.

► En vente chez votre pharmacien
Code ACL : 782 257.3 - Env. 16 €
Plus d'infos au 0800 302 308 (appel gratuit)
www.phytalgic.com



OFFRE PRIVILÈGE :
2 boîtes achetées = la 3^e offerte !

Pour recevoir votre boîte gratuite de Phytalgic, envoyez avant le 31/12/08, l'original de votre ticket de caisse, les 2 codes barres à 7 chiffres situés sous les étuis et vos coordonnées à :

Offre Phytalgic décembre 08 - Sogec Gestion - 91973 Courtbouef Cedex
Offre limitée à deux envois par foyer - Achats effectués entre le 01/09/08 et le 31/12/08

«La ménopause maltraite ma peau. Que faire ?»

Passé 50 ans, une question obsède les femmes : comment arrêter les effets du temps qui passe sur notre peau ? Même si la solution miracle n'existe pas, il est, malgré tout, possible de l'aider naturellement à s'armer contre les premiers signes du vieillissement.



Pour que votre peau traverse la ménopause sereinement, essayez **Ménophytea Anti-Age**. Sous forme de capsules à avaler, ce complément nutritionnel apporte les actifs nécessaires pour lutter efficacement contre le relâchement cutané (ovale du visage, cou, bras...). Ses 3 huiles d'origine naturelle vont également contribuer à hydrater et protéger votre peau en profondeur et vous aider à retrouver une peau plus souple et ferme.

► En vente chez votre pharmacien - Code ACL 432 177.0 - Env. 19 €

Découvrez l'Offre Privilège Ménophytea Anti-Age qui vous est réservée sur www.menophytea.com