

avantages

Santé Médecine douce News

Conseils santé : pourquoi consulter un posturologue ?

Maux de tête, vertiges, douleurs cervicales... c'est peut-être une question d'équilibre. Le point avec notre expert, podologue spécialisé en posturologie.

Nathalie Desanti

(16 voix)



Vous ne vous êtes pas blessée, vous n'êtes pas tombée... mais **vous avez mal. Au dos. A la tête.** C'est peut-être une question de **déséquilibre postural**. Il suffit que l'une des **antennes sensorielles** du cerveau qui assurent notre équilibre - le pied, l'œil... - soit dérégulée pour que tout le système déraile. Que peut faire le **posturologue** ? Il fait la différence entre les conséquences d'une **mauvaise posture** et les signes d'une maladie. S'il le faut, il vous envoie chez un médecin. S'il le peut, il vous aide en traquant la cause du déséquilibre. S'il est formé aux techniques de manipulation (**chiropratique** ou **ostéopathie**), il peut même agir directement sur le déséquilibre.

J'ai des migraines

Ce qu'il faut prendre en compte : le moment où surviennent les migraines et la localisation des **douleurs**. Si la migraine est frontale, c'est peut-être un problème de **convergence des yeux**. Mais si la migraine se situe plutôt sur les côtés, mieux vaut chercher du côté **dentaire**.

En cause : des **lunettes** mal centrées ou un ordinateur muni d'un écran trop scintillant. Résultat : le duo œil-oreille interne ne renvoie plus de signaux cohérents. Mais la pose d'un bridge sur une dent peut également modifier la façon de mastiquer et de serrer les mâchoires. Les **tensions musculaires** entraînent alors un déséquilibre et des **migraines**.

Les solutions : il suffit de faire régler ses **lunettes**, de diminuer la luminosité de son ordinateur ou de consulter son **dentiste**. Si les

migraines persistent, il faut aller voir un médecin.

J'ai mal aux cervicales

Ce qu'il faut prendre en compte : le moment où les douleurs se manifestent. Si c'est le matin au réveil et que la douleur s'estompe en marchant, cela vient probablement de la **literie**. Si c'est le soir, on analyse l'ergonomie de son poste de travail, source de **douleurs mécaniques**.

En cause : un ordinateur trop haut ou trop bas, décalé sur le côté, un fauteuil pas bien réglé entraînent une mauvaise position des yeux, un étirement ou une contraction des **cervicales**. Une souris mal placée ne permettant pas de poser l'avant-bras jusqu'au coude déclenche un affaiblissement du coude, de l'épaule et un étirement des cervicales. La conduite d'une **voiture** équipée d'une boîte manuelle peut également engendrer des **crispations du pied** sur l'embrayage et de la main sur le levier de vitesse.

L'**asymétrie des pieds** provoque un déséquilibre des **chaînes musculaires** déclenchant ces douleurs au niveau cervical.

Les solutions : on peut troquer son matelas pour une literie plus adaptée, voire passer à la boîte de vitesse automatique !

J'ai des crises d'angoisse

Ce qu'il faut prendre en compte : sensations de **vertiges**, **anxiété**, **déprime légère** peuvent avoir une **origine posturale**. Les capteurs n'envoient pas les bons messages à l'**oreille interne**, qui joue un rôle clé dans la notion d'**équilibre**. Or, ces déséquilibres sont souvent associés à des **crises d'angoisse**.

En cause : certains rétrécissements du champ de vision peuvent engendrer ces **troubles**, notamment lorsqu'on change de **lunettes**. Certaines personnes dites « spationautes » ont une vision périphérique qui répond à un besoin de regarder tout autour de soi, d'autres, les « visionautes », précis et décidés, regardent droit devant eux en plein centre de leurs verres.

Les solutions : quand on acquiert de nouvelles **lunettes**, on choisit des **montures adaptées** à sa façon de voir les choses.

Spationaute ? Des montures bien larges ! A l'inverse, les visionautes adorent les montures étroites.

A CONSULTER

Sur le site www.laboutiquedudos.com On y déniché les bons outils pour garder une posture équilibrée et, notamment, un vaste choix de sièges ergonomiques (à partir de 129 €). Ci-dessus modèle Gravity, 2 160 €.

A ESSAYER

Une cure de thalassothérapie "Dos et harmonie du corps". Soins détente, mais aussi gymnastique posturale, thérapie manuelle aquatique et séance d'ostéopathie sont au programme. Ça soulage ! A partir de 810 € la semaine. Relais Thalasso île de Ré, tél. : 05 46 30 22 44. www.thalasso.net

TROUVER UN POSTUROLOGUE

■ Sa formation : c'est souvent un **podologue** qui a suivi une formation complémentaire d'un an. Certains dentistes, ophtalmos ou généralistes ont également obtenu ce diplôme universitaire.

■ Son tarif : entre 35 et 60 €.

■ Où s'adresser ? A l'Association de posturologie internationale. Tél. : 01 43 47 14 55, et www.posturologie.asso.fr



À DÉCOUVRIR

