

# Être humain: mode d'emploi

Tome 1

Comprendre son corps.

A l'usage des douloureux,  
des paumés  
et des impuissants.



Reprendre son pouvoir en main par la  
connaissance et la conscience corporelle.



A mon fils,  
« Pour que ta vie soit douce grâce à ta conscience acquise et le sens  
qu'apporte la connaissance. »

## Sommaire interactif

### Introduction

[Et jour après jour, vous fonctionnez parfaitement...  
Comprendre son corps.](#)

Chapitre 1  
[Savez-vous tenir debout ?](#)

Sortons de là ensemble!

[La suspension Hydro-Pneumatique](#)

[Le miracle du diaphragme](#)

[Les chaînes musculaires](#)

[La chaîne statique postérieure](#)

[La chaîne de flexion](#)

[La chaîne d'extension](#)

[La chaîne croisée postérieure du tronc et d'ouverture des membres inférieurs](#)

[La chaîne croisée antérieure du tronc et de fermeture des membres inférieurs](#)

Chapitre 2  
[Adaptation à la vie](#)

[L'adaptation interne](#)

[L'adaptation externe](#)

[Les objectifs d'adaptation prioritaires du corps: les hégémonies](#)

[Adaptation pour la gestion d'une augmentation de pression à l'intérieur du corps.](#)

[Adaptation pour la gestion d'une diminution de pression à l'intérieur du corps.](#)

[Adaptation du corps aux pressions émotionnelles](#)

Chapitre 3:

[L'hégémonie principale du corps est la sécurité liée à votre monde émotionnel.](#)

[Mécanismes de défenses et réflexes antalgiques.](#)

Chapitre 4:  
[Les conséquences articulaires](#)

[Comment le corps protège-t-il ses articulations ?](#)

Chapitre 5

[Les ennemis de la mécanique corporelle](#)

[L'inflammation](#)

[Le stress oxydatif](#)

[L'engrassement du corps](#)

[La dysbiose intestinale](#)

Conclusion



# Introduction

A priori, vous êtes en train de vivre en tant qu'être humain depuis un certain nombre d'années! Je suis même persuadée que vous connaissez de manière largement suffisante votre fonctionnement pour avancer chaque jour.

Et jour après jour,  
vous fonctionnez parfaitement...

Parfois, il vous faut slalomer entre quelques virus et autres petits pépins traumatiques comme les entorses et les fractures. Mais globalement, tout fonctionne.

Cela fonctionne tellement bien que vous vous accordez un lâcher prise total sur le mode d'emploi de vous-même. Vous profitez de la vie comme elle vient. Vous mangez ce qui vous plait, vous buvez ce que vous aimez, vous bougez quand c'est possible et vous gérez votre environnement et vos responsabilités en faisant de votre mieux.

Il arrive que la fatigue vous gagne ou que la lassitude vous enveloppe, alors vous partez en vacances. Parfois tout s'accélère dans votre vie et vous suivez vaillamment le rythme. Si la cause de cette accélération est joyeuse, vous vous sentez porté et tout vous sourit. Si elle est pénible, vous assurez coûte que coûte et en général ça passe. Et la vie aussi passe.

Au fond de vous, enfoui très profondément quand vous êtes jeune et plus à fleur de peau quand vous prenez de l'âge, vous savez que votre fonctionnement peut s'altérer... un jour. Mais quand ?

En fonction de votre sensibilité, de vos antécédents et de vos croyances innées ou acquises par vos recherches personnelles vous gérez. Une activité

physique, une alimentation particulière, des compléments alimentaires, un suivi par des professionnels de santé, des temps de méditation, un travail sur vous...vous essayez, vous adoptez ou abandonnez et parfois vous refusez même l'idée de penser à tout cela.

Et puis un jour, ça ne fonctionne plus comme vous le souhaiteriez: Fatigue chronique, inconfort corporel ou psychologique, douleurs diverses et variées, pathologies diagnostiquées ou non, sensation d'avoir vieilli.

Alors vous commencez une course contre le dysfonctionnement et petit à petit, cet ennemi quotidien vous pousse à considérer votre corps comme une machine cassée, usée et peu digne de confiance. Vous voilà dans une spirale de défiance envers lui, vous n'êtes plus très loin de vous sentir sa victime et vous cherchez le sauveur qui saura vous libérer. Vous cherchez le sauveteur qui pourra vous réparer. Au prix d'efforts, de temps, d'argent et parfois de plus grands inconforts, vous laissez le sauveur appliquer ses solutions à lui. Vous livrez votre corps à tous les saints. Il ne vous appartient quasi plus, sauf pour vous rappeler qu'il est dysfonctionnel et que c'est désagréable à vivre.

C'est bien souvent à ce stade que je vous rencontre.

Je vous découvre bien souvent désabusé, sans grand espoir et résigné à ce que votre corps vous joue des sales tours. Vous espérez un peu de répit et un moment d'apaisement. Mais ce qui me frappe à chaque fois, c'est votre totale incompréhension de ce qui vous arrive. Ça n'a pas de sens, pas de tête ni de queue. Vous souffrez, cette souffrance vous est tombée dessus et vous ne comprenez pas ce qui vous arrive. Alors vous êtes quasi systématiquement dans une recherche de cause extérieure ou vous accusez l'âge. Parfois vous allez même jusqu'à m'expliquer qu'avec vous ça ne fonctionne jamais bien et que vous avez l'habitude d'avoir toujours un truc qui va de travers. L'inconfort et la douleur deviennent votre signature d'être.

Alors j'essaye de vous expliquer que le corps est d'une logique implacable. Que rien n'est là par hasard, qu'il y a un sens, un mode d'emploi. J'essaye de vous rassurer en vous parlant de la résilience corporelle.

Mais je ne veux pas que vous acceptiez de me croire sur parole. Je souhaite que vous appreniez, que vous assimiliez cette magie corporelle sous-tendue par une magnifique bio-mécanique, elle-même imprégnée de toute la vitalité donnée par le métabolisme et en équilibre délicat entre les pressions internes liées à son propre fonctionnement et à celui de votre psyché et les pressions externes inhérentes à votre environnement.

Alors, vous suivez courageusement mes formations. Vous prenez des notes, vous retrouvez du sens, ce qui vous donne envie d'appliquer.

J'aime vous voir retrouver de l'espoir et surtout reprendre votre pouvoir d'être humain en main. Le pouvoir de sortir de l'impuissance liée à l'ignorance et sentir en vous le plaisir de devenir de plus en plus conscient de qui vous êtes.

J'ai construit ce livre pour vous permettre de vous rappeler. Vous rappeler que le corps n'a jamais été et ne sera jamais votre ennemi. Il gère comme il le peut tout ce qui fait partie du non-conscient qui vous habite. Il vous donne chaque jour le maximum de ses possibles sans que vous le sachiez. N'oubliez jamais que moins vous êtes conscient de qui vous êtes plus votre corps est en difficulté.

Pour faciliter votre compréhension, j'ai toujours cherché à modéliser les grandes voies de fonctionnement du corps. Ce qui m'importe, et ce qui m'a toujours permis de vous aider, c'est de vous transmettre une logique corporelle qui pourra soutenir le développement de votre conscience corporelle.

Cette rationalisation limite volontairement tout décorticage analytique dont les disciplines comme l'anatomie et la physiologie raffolent. Pardon pour les puristes. Mon objet n'est pas de vous transformer en thérapeute, mais de vous donner la foi en vos capacités à prendre soin de vous. De vous donner

du sens et je l'espère, de contribuer à votre toute nouvelle relation d'amour avec votre meilleur ami qui a toujours été là pour vous et qui le sera pour toujours, votre corps.



Comprendre son corps.



# Chapitre 1

## Savez-vous tenir debout ?

Oui! Evidemment. Et vous n'avez jamais eu besoin de télécharger le mode d'emploi pour y arriver. Vous avez eu besoin de vous entraîner. Petit, vous avez fonctionné sur l'alternance réussite / échec pour y arriver. Maintenant, c'est une évidence.

Mais si je vous demande, comment tenez-vous debout, j'obtiens peu de réponses. J'entends parfois que c'est grâce aux articulations, aux os et aux muscles. Certains s'aventurent à m'expliquer que les ligaments et les tendons viennent en renfort pour stabiliser la position.

J'aimerais tellement pouvoir vous poser cette question de visu et entendre votre réponse.

Vous rendez-vous compte que vous utilisez cette position tous les jours et que vous n'avez aucune idée de ce qui est nécessaire à votre corps pour que cela se fasse dans de bonnes conditions?

Comment voulez-vous éviter d'avoir mal quand vous vous mettez debout ou quand vous restez longtemps debout si vous n'avez aucune idée de comment ça marche?

Il vous paraît tout à fait normal de râler après quelqu'un qui, sur la route, ne semble visiblement pas savoir se servir de sa voiture et vous trouvez tout à fait évident de ne pas savoir comment on se tient debout !

Vous n'y êtes effectivement pour rien. Soit, on vous a fait croire que vous n'étiez pas assez compétent pour en comprendre le mécanisme, donc personne ne s'est donné la peine de vous l'expliquer. Soit, vous avez appris à considérer cela comme un dû, une évidence de naissance, un truc qui

tombe du ciel et qui vous appartient de fait. Ce droit légitime à la station debout revendiqué comme un état de fait vous plonge au coeur de la non conscience de toute la richesse que vous possédez en vous. Cette non conscience devient la porte ouverte à tous les abus que vous pouvez vous infliger ou que d'autres peuvent vous faire subir. Ne pas être conscient de sa richesse revient à se croire pauvre.

## Sortons de là ensemble!

Dès que vous vous mettez debout votre corps doit résoudre une équation impossible.

Vous devez être assez solide pour qu'un coup de vent ne vous fasse pas tomber, mais assez en déséquilibre pour pouvoir vous mouvoir. Il vous faut tenir debout quel que soit votre environnement externe, quel que soit le support sur lequel vous êtes posé et quel que soit votre état intérieur.

Quand vous êtes debout, chaque partie de votre corps doit pouvoir bouger ou subir des pressions extérieures sans déstabiliser l'ensemble. Et pendant que tout cela s'équilibre, vous devez pouvoir parler, penser, ressentir et maintenir votre sécurité. Et comme votre corps vous a été livré sans mode d'emploi à la naissance, votre position debout doit être efficace même si vous n'y connaissez rien et que vous avez déjà endommagé quelques systèmes.

Seule l'intelligence de la nature sait résoudre ce genre d'équation. Cette position debout est un vrai miracle pour l'esprit humain. Le corps est un système fermé, aux contours limités. Il fallait un système qui puisse gérer chaque partie du corps en synergie.

Pour cela chaque partie du corps possède des capteurs de pression et des capteurs de mouvements reliés à un système central qui est capable de gérer des millions d'informations au même moment, qu'elles proviennent de l'intérieur du système, comme de l'extérieur. En réponse aux informations envoyées par les capteurs il faut un système moteur, qui sait faire travailler

chaque partie du corps en synergie par des actions très précises, parfois presque imperceptibles qui corrigent une partie sans déstabiliser tout le reste, ni empêcher d'autres actions vitales comme la digestion, la respiration, le fonctionnement du coeur, la circulation des fluides comme le sang et la lymphe... Et pour que rien ne soit figé afin qu'un mouvement puisse se faire, le système doit être capable de s'adapter en permanence à toutes les turbulences quelles que soient leurs origines... physiques internes et externes, émotionnelles ou mentales.

Une fois ce cahier des charges établi, la résolution de l'équation est toute simple: adaptabilité permanente grâce à une suspension hydro-pneumatique inventée par le corps bien avant celle de Citroen pour les voitures.

Et c'est sur cette suspension hydro-pneumatique corporelle sur laquelle je passe la plus grande partie de mon temps de thérapeute pour vous aider. C'est également d'elle dont on ne vous parle jamais. Elle est pourtant essentielle et à la base de tout. La découvrir, la comprendre et m'appuyer sur elle pour ma pratique thérapeutique m'a permis d'obtenir des résultats positifs pour vous accompagner vers le mieux-être que je n'aurais jamais osé espérer quand j'ai terminé mes études classiques de kinésithérapie, il y a plus de 25 ans.

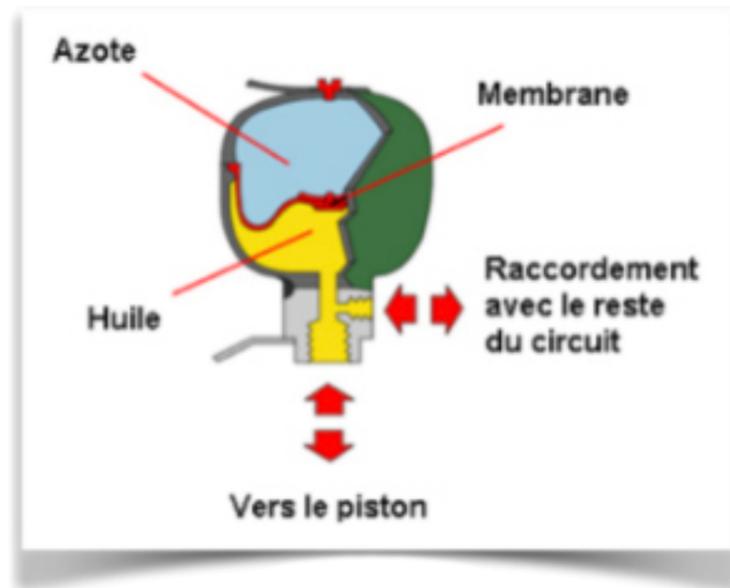
Je souhaite vous présenter ce petit bijou d'ingéniosité. Je vais le simplifier au maximum pour que vous en compreniez l'essence, la logique.

J'espère que cette compréhension vous apportera ce doux déclic qui signe la première étape de libération de mes patients. Nombreux sont ceux qui à l'énoncé de cette suspension hydro-pneumatique donnent pour la première fois du sens à certains de leurs tracas et sont soulagés d'apprendre que des symptômes qui les empoisonnent au quotidien ne sont pas si insolubles. Ils sont juste d'origine mécanique et non chimique. Aucun médicament ne peut les résoudre. Seule une correction mécanique peut les atténuer.

# La suspension Hydro-Pneumatique

Pour les non initiés à la mécanique automobile, je vous propose un petit rappel de ce qu'est une suspension hydro-pneumatique.

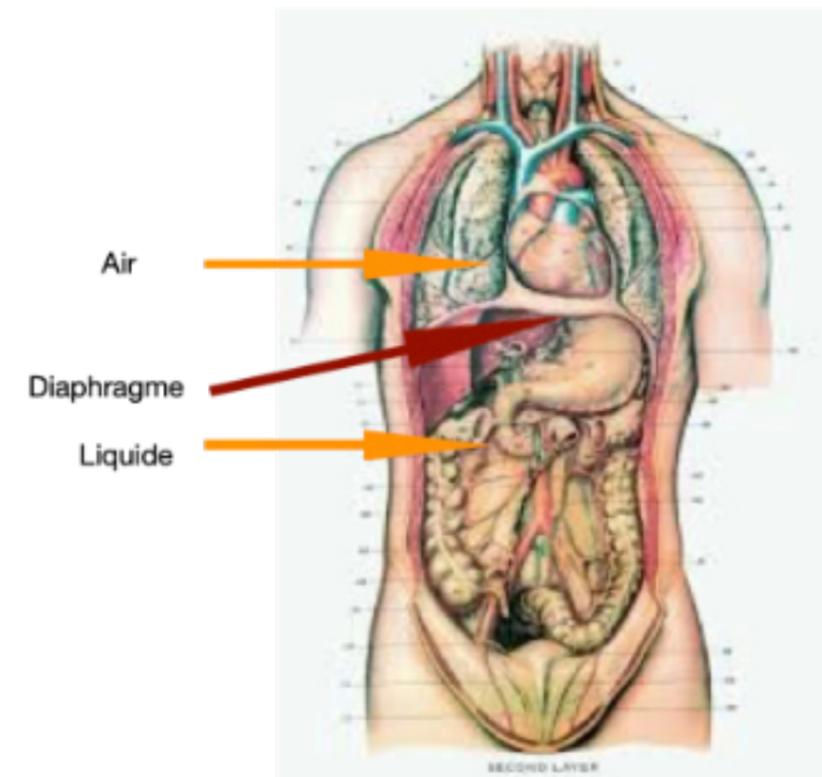
Ce système découvert par Paul Magnès du bureau d'études de Citroën au lendemain de la Deuxième Guerre mondiale a pour principe d'utiliser un gaz comme ressort (l'azote) et de profiter de sa caractéristique de raideur non linéaire selon la compression. L'amortissement est assuré par le laminage du liquide hydraulique. Le gaz et le liquide hydraulique sont enfermés dans une sphère étanche, et séparés par une membrane. Le tout étant relié à un bras de suspension. La configuration du système permet de compenser l'enfoncement de la suspension (compression des gaz) par le remplissage du vérin hydraulique, permettant une assiette constante quelle que soit la charge. La suspension correspond aux éléments permettant de relier les masses non suspendues aux masses suspendues.



Pour votre corps, c'est la même chose sauf que cette suspension est le corps lui-même.

La sphère étanche est constituée par votre tronc. Celui-ci est composé d'un premier compartiment étanche représenté par les poumons, enfermés dans la plèvre, tissu inextensible. Les poumons contiennent en permanence de l'air, car même si vous soufflez au maximum de vos possibilités, une quantité d'air résiduel reste bloquée dans les poumons pour éviter qu'ils se rétractent.

Un second compartiment étanche est constitué par le péritoine. C'est une sorte de peau inextensible qui forme un sac dans lequel se trouvent vos organes. Ceux-ci sont en permanence remplis de sang, de lymphe, de liquides divers et des résidus liquéfiés de votre dernier repas.



Une membrane puissante sépare ces deux compartiments: votre diaphragme.

Le diaphragme étant le muscle le plus puissant de l'organisme.

Le tout est relié à un « bras de suspension » beaucoup plus complexe que celui de votre voiture car constitué par tous vos muscles, enchaînés les uns

aux autres par des enveloppes inextensibles (fascias). C'est ce qu'on appelle les chaînes musculaires. Elles relient toutes vos articulations de la tête au pied.

Le point de liaison entre ce « bras de suspension » et la suspension hydro-pneumatique est le diaphragme.

Ce qui de facto crée un lien permanent entre votre diaphragme et toutes vos articulations.

C'est cette suspension et le travail du diaphragme qui va permettre de vous adapter à votre environnement.

Vous avez sûrement entendu dire que le [diaphragme](#) est le muscle de la respiration. Peut-être que vous savez également que la respiration est un outil puissant pour se détendre et apaiser son stress.

Maintenant vous découvrez que votre diaphragme est le chef d'orchestre de votre corps. Et ce, des pieds à la tête. Par voie de conséquence, il est le maître de votre posture.

Retenez déjà que ce qui se passe dans vos poumons et ce qui se passe dans votre ventre définit le niveau de confort de votre position debout et a fortiori vos capacités de mouvement.

Retenez également que cette suspension hydro-pneumatique a un rôle prioritaire pour adapter l'être humain que vous êtes à ce qui se passe à l'intérieur de vous et à ce qui se passe à l'extérieur de vous. Prioritaire veut dire que votre corps s'adaptera toujours au détriment de votre confort articulaire périphérique. Le centre est privilégié par rapport à la périphérie.

Quand ça coince en périphérie (douleur ou inconfort articulaire), c'est toujours parce que la suspension hydro-pneumatique est en difficulté.

Pour votre voiture, si vous roulez en permanence sur des routes défoncées ou que vous conduisez comme un fou, vos amortisseurs vont s'user beaucoup plus vite. La mécanique mal sollicitée vieillira mal, trop vite et sera susceptible de casser prématurément.

Pour votre corps, c'est exactement la même chose. La question ici, ce n'est pas de courir vite toute la journée sur des chemins en mauvais état. La question c'est d'avoir des attitudes inconscientes irrespectueuses pour le corps. Vous comprenez déjà que le domaine est vaste! Mais c'est également subir des environnements toxiques, ou des situations inacceptables. Evoluer en permanence dans un milieu toxique émotionnellement, forcer votre corps en permanence, maltraiter vos organes, accélère le vieillissement et abîme votre corps prématurément.

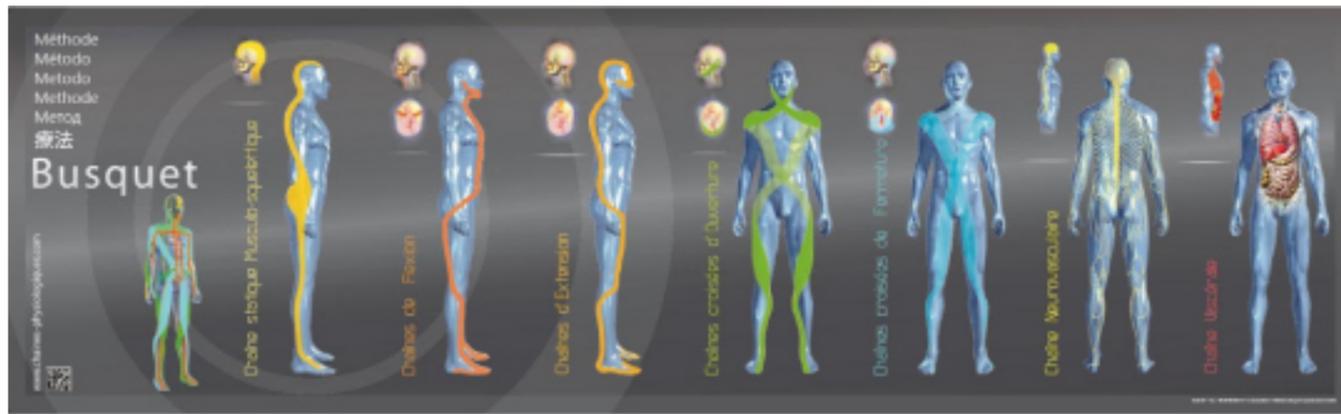
On parle beaucoup du harcèlement au travail ou des maltraitances psychologiques comme des souffrances émotionnelles difficiles à vivre. Il faut comprendre que toutes ces situations toxiques ont un impact visible, clairement décrit et factuel sur cette suspension hydropneumatique. Elles créent évidemment un vieillissement prématuré du système, un vieillissement accéléré du corps tout entier.

Cette exigence d'adaptation décide de tout pour toutes vos articulations.

C'est important que vous compreniez cela.

En fait, toutes vos chaînes musculaires passent par le diaphragme. Cela veut dire que toutes vos chaînes musculaires sont régies par cette suspension hydropneumatique.

Donc, quand vous avez mal au cou, quand vous avez mal à l'épaule ou au pied, le jeu d'adaptation provient de tout le corps. On trouve de plus en plus d'auteurs qui expliquent que lorsque vous avez mal quelque part, cela peut venir d'ailleurs, mais on ne vous a jamais donné le lien. Et le lien, c'est cette suspension hydropneumatique.



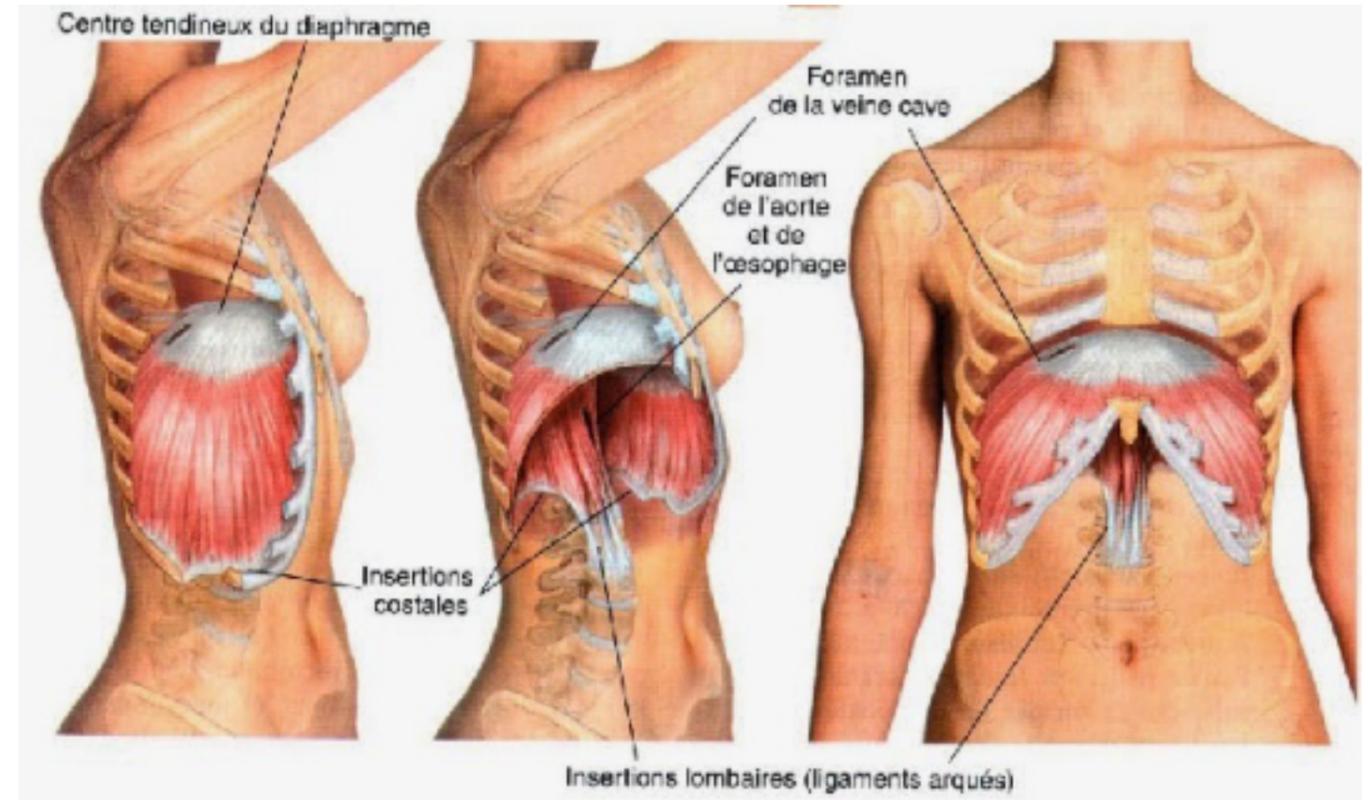
Il faut bien comprendre que tout cela est sous-tendu par une exigence. C'est une exigence d'adaptation. C'est-à-dire que votre corps s'adaptera à votre environnement au détriment de vos articulations. Il faut comprendre que vos articulations arrivent en bout de chaîne de cette capacité d'adaptation car le corps a beaucoup plus à gérer. Il existe des hégémonies sur lesquelles nous reviendrons plus tard car il y a des fonctions du corps qui ont la priorité. Vos articulations ne le sont pas. Pourquoi? Parce que le but est que vous teniez debout, que vous arriviez à faire quelques pas, quoiqu'il arrive même si c'est avec une épaule bloquée et un genou déformé.

## Le miracle du diaphragme

Quand je vous parle du diaphragme vous savez en général qui il est. Un muscle dans le milieu du corps qui sert à respirer. Vous le voyez vaguement comme une galette qui sépare votre thorax de votre ventre. Si je vous questionne davantage, vous l'imaginez flottant quelque part, sans attache réelle ni particulière, et pas très loin de votre nombril.

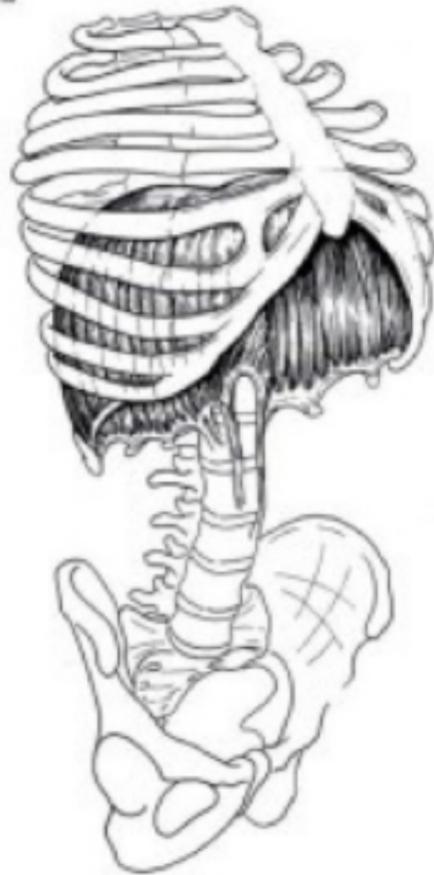
Apprêtez-vous à découvrir ce muscle si peu connu de l'être humain et pourtant si indispensable. Si vous êtes comme mes patients, vous n'allez pas pouvoir réprimer un « Ohhhh! » de stupéfaction.

Votre diaphragme est LE monument de votre corps. Il a une place centrale et prend une place énorme à l'intérieur de vous. Il peut développer une force considérable. Regardez!



Vous pouvez remarquer que le diaphragme s'accroche à toutes vos côtes et surtout, le long de votre colonne vertébrale. Regardez bien le schéma.

le diaphragme  
diaphragma



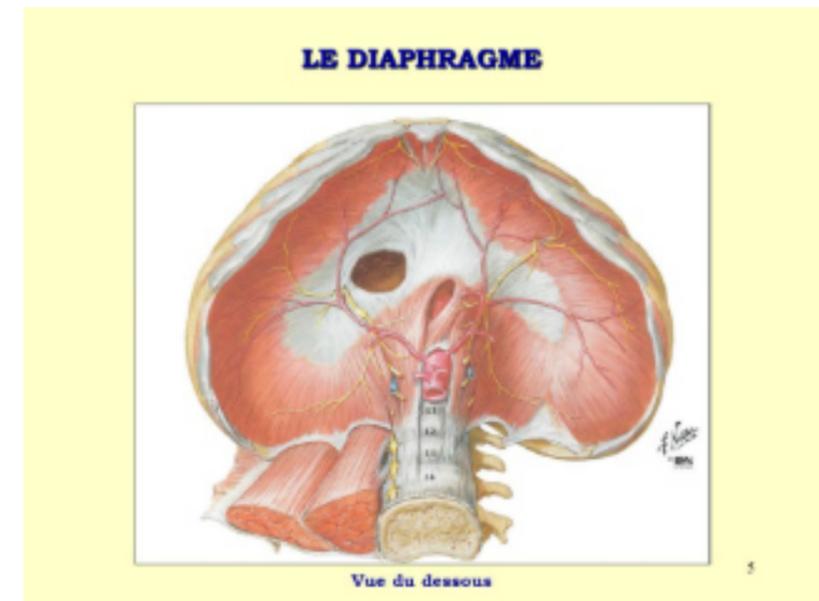
Votre diaphragme s'accroche sur vos vertèbres et sur tout le tour de votre thorax. Comme vous pouvez le voir, les tendons qui lui permettent de s'accrocher ne sont pas des petits liens fragiles et minuscules. C'est gros et très costaud. Cela veut dire que si il existe un spasme de ce muscle, ce qui arrive fréquemment, vous pouvez d'ors et déjà imaginer l'importance de la tension qui arrive sur vos vertèbres. Vous pouvez déjà prendre conscience de ce qu'elles subissent. Ceci concerne les dernières vertèbres thoraciques et les premières vertèbres lombaires.

Au centre du diaphragme vous pouvez également voir une grande zone blanche. Cette zone est également un tendon (le centre phrénique), c'est-à-dire du tissu inextensible, très fibreux et très solide. Il n'y a que la partie rouge qui est formée de fibres musculaires et qui peut se contracter. C'est toute cette répartition anatomique qui peut aussi expliquer les douleurs de dos qui apparaissent dans les toux fortes ou chroniques.

Je vous passe les détails de son innervation car ce serait trop rébarbatif. En

revanche, vous devez savoir que ce muscle est tellement important que la Nature a prévu des nerfs pour l'activer qui proviennent de différentes sources et que même si ce muscle vit au milieu de votre corps, il bénéficie non seulement des services des nerfs qui viennent du dos mais surtout il est grandement innervé par le nerf phrénique qui vient de votre cou. Cela signifie que contrairement aux autres muscles qui prennent leur innervation par les rameaux nerveux qui sortent de la colonne vertébrale à leur niveau, le diaphragme est le seul muscle qui bénéficie d'une innervation qui vient de très très haut (4° cervicale). Cela a son importance car il y a un risque de cercle vicieux. Si il y a des tensions diaphragmatiques qui tirent sur les cervicales (via la suspension hydropneumatique) cela rigidifie les cervicales et renforce l'irritation sur le diaphragme. L'intérêt de cette innervation haute est qu'une personne qui a une rupture de la moelle épinière au niveau thoracique (paraplégie) ou au niveau de la 7° cervicale (tétraplégie), peut toujours respirer et rester en vie.

Si l'on regarde le diaphragme vu du dessous, on peut voir qu'il existe des perforations au coeur du centre phrénique. A votre avis, à quoi servent tous ces trous!



A laisser circuler entre le haut et le bas de votre corps tout un tas de choses hyper-importantes.

Au milieu du diaphragme passe l'oesophage. C'est-à-dire, ce par quoi passe votre nourriture.

L'aorte traverse également le diaphragme. C'est l'artère qui part de votre

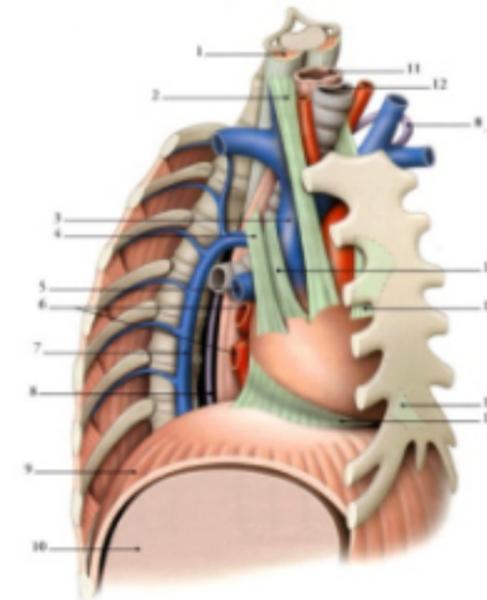
coeur et qui vient apporter le sang oxygéné pour nourrir et maintenir en forme le bas de votre corps. La veine cave inférieure, qui transporte le sang chargé de déchets provenant du bas de votre corps, traverse également votre diaphragme pour rejoindre votre coeur.

De plus votre diaphragme est tapissé de vaisseaux lymphatiques.

Pour résumer, votre diaphragme a un lien avec votre digestion parce qu'il y a des éléments de la digestion qui passent à l'intérieur de lui. Et il a un lien avec vos circulations artérielle, veineuse et lymphatique, parce que ces éléments passent par lui.

On remarque également que le diaphragme s'accroche sur l'arcade du psoas qui sont des muscles fléchisseurs de hanche. Il s'accroche aussi sur l'arcade du rein, c'est à dire qu'il y a un lien direct entre votre diaphragme et vos reins. Souvent mes patients me disent qu'après les premières séances de traitement, ils ont beaucoup fait pipi le jour même et le jour d'après. Effectivement, à partir du moment où les tensions sur le diaphragme s'estompent, les tensions sur les arcades des reins diminuent, ce qui permet à l'organe lui-même d'être stimulé dans sa fonction. C'est ce qui explique cette augmentation de diurèse purement mécanique. Ce qui n'est pas un miracle.

Si vous regardez les liens entre le diaphragme et ses ramifications avec toutes les autres fonctions du corps, avec les autres muscles et avec les organes, vous comprenez que le diaphragme est loin d'être un petit joueur. C'est un monument pour votre corps. Mais dont personne ne parle. Dommage! Sur une coupe du thorax de profil, on peut voir que sur le diaphragme est cousu, intimement lié, le péricarde qui est l'enveloppe de votre coeur.



1. m. long du cou
2. lig. vertébro-péricardique
3. veine cave sup
4. Lig. oesophago-péricardique
5. A. pulmonaire droite
6. V. pulmonaire droite
7. V. azygos
8. Conduit thoracique
9. Diaphragme
10. Foie
11. Oesophage
12. Trachée
13. Lig. trachéo-péricardique
14. Lig. sterno-péricardique sup
15. Lig. sterno-péricardique-inf
16. Lig. phrénopéricardique

Retenez bien cela, car nous verrons plus loin les répercussions que cela peut avoir sur votre confort corporel.

Votre coeur est accroché à votre diaphragme. Et le péricarde est lui-même accroché sur le devant du haut du thorax et pour faire simple, sur une partie des cervicales et de l'épaule gauche. Le péricarde est lui aussi inextensible, comme la plèvre et le péritoine dont nous avons précédemment parlé.

Retenez bien cela, car souvent il y a des personnes qui viennent me voir en disant qu'elles me consultent car elles ont des tensions dans le cou et sur le dessus des épaules. Elles ont déjà eu des traitements kiné pour cela: chaleur, massages, exercices à faire, courants antalgiques et parfois des manipulations cervicales, mais « cela fait deux ans qu'ils traînent ça et ils n'arrivent pas à s'en débarrasser ». Alors quand je retrace un petit peu l'historique, je leur demande si elles ont des palpitations cardiaques. La réponse classique est « Ah oui! mais je n'en parle pas car j'ai été voir le médecin, on a fait des examens et tout va bien. Mais ça doit être parce que je bois trop de café ». Alors je demande toujours si ils ont des régurgitations acides, de l'acidité qui remonte. La réponse est souvent « Ah oui! Cela fait longtemps que j'ai ça mais depuis que je prends des anti-acides (IPP) ça va mieux! Donc je n'en parle pas non plus. »

Souvent ces personnes s'inquiètent parce qu'elles remarquent qu'elles subissent de nombreux inconforts peu graves mais qui s'accumulent et les font se sentir vieillir plus vite.

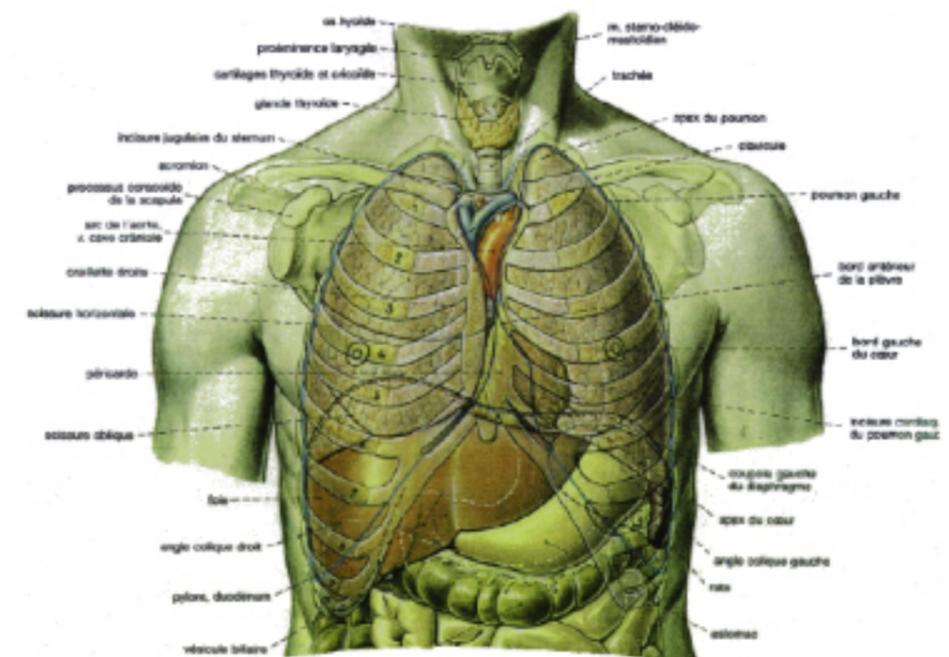
En fait, il existe un seul lien entre tous ces symptômes cumulés. Si vous connaissez cette situation, rassurez vous car tous ces signes veulent dire la même chose. Votre diaphragme est spasmé, et présente un blocage en inspiration (il reste trop « en bas » et ne remonte pas assez). C'est comme si il ne savait plus se relâcher complètement. D'ailleurs vous non plus. Des difficultés à s'endormir profondément sont souvent associées.

Et donc pour X ou Y raisons que nous verrons après, votre péricarde se retrouve étiré. Donc votre coeur doit fonctionner dans une enveloppe qui est trop étroite. Il n'aime pas ça. Alors il présente des extra-systoles. Des palpitations. Ce n'est pas grave en soi, mais c'est toujours un peu désagréable. Le péricarde étant inextensible, ainsi que d'autres liens de suspension se trouvant dans le thorax, si votre diaphragme a besoin, pour n'importe quelle raison, de se bloquer en position basse, tout ce réseau tissulaire va se comporter comme si vous portiez une cravate que quelqu'un tire en permanence. Ce qui vous enrôle vers l'avant et tire votre tête vers le bas. Mais vous ne pouvez pas vous balader ainsi toute la journée. Donc, inconsciemment vous relevez la tête en crispant les muscles de votre cou, ce qui est générateur de douleurs et favorise l'accélération de l'apparition d'arthrose cervicale. Il existe également des tensions dans les épaules et on peut masser autant de fois que l'on veut tous ces muscles douloureux, cela soulage sur le moment mais ne corrige rien, puisque la cause c'est le diaphragme qui tire. Cela on le sait parce qu'il y a des palpitations cardiaques qui apparaissent.

D'autre part, le diaphragme spasmé appui en permanence sur votre estomac. Celui-ci, qui n'aime pas du tout être sous pression constante, glisse vers le bas ce qui le fait s'horizontaliser. Le fond de l'estomac se trouve alors sous la sortie. Cela veut dire que les parois de l'estomac reçoivent l'information qu'il y a toujours quelque chose à grignoter à l'intérieur. Donc l'estomac est stimulé à sécréter de l'acide. Ce qui donne ces régurgitations acides et peut même favoriser l'apparition d'une hernie hiatale. (Une partie

de l'estomac qui passe au dessus du diaphragme.

Donc quand il y a tous ces signes, il ne faut surtout pas aller travailler en première intention sur les cervicales. Par contre on va essayer de libérer ces tensions diaphragmatiques. Connaître cette anatomie et cette biomécanique est très important pour ne pas être un thérapeute qui travaille à l'aveugle. Et pour vous, cela vous évite de vous inquiéter ou de souffrir pendant des années alors que la solution à mettre en place est finalement assez simple. Si vous regardez les liens entre le diaphragme et les viscères, vous verrez que le foie se trouve tout comme l'estomac, juste en dessous du diaphragme.



Quand vous prenez de l'air, le diaphragme se contracte et descend. Quand vous soufflez, le diaphragme se relâche et remonte. Ce qui veut dire que votre foie qui subit cette gymnastique, remonte et descend à longueur de journée. Il parcourt 300 mètres par jour. Et il a besoin de ces 300 mètres par jour pour fonctionner. Donc si vous avez un blocage diaphragmatique et que votre foie ne peut pas descendre et remonter complètement, il pourra ne parcourir que 100 mètres au lieu de 300. Mais 100 mètres par jour ne suffisent pas pour qu'il se draine et fonctionne de manière optimale. Cela ne suffit pas pour que la fonction soit respectée. Donc, on peut avoir un engorgement au niveau du foie pouvant créer des maux de tête, des

boutons et tout un tas de symptômes simplement parce qu'il y a un blocage diaphragmatique. Juste en aparté car nous allons le voir par la suite, un blocage diaphragmatique peut être d'origine émotionnelle. Et ce blocage émotionnel se transmet dans tout le corps.

Si le diaphragme est en permanence en contraction, crispé, bloqué en position basse, il y aura une augmentation de la pression dans la partie inférieure du ventre, c'est-à-dire dans le péritoine dont je vous parlais plus tôt. Celui-ci est inextensible, donc, si on appuie dessus, les viscères auront moins d'espace et auront tendance à fuir en avant. C'est comme un ballon de baudruche, si on appuie dessus il aura un gros ventre et une augmentation de la pression à l'intérieur. Donc si il y a une augmentation de pression dans votre ventre, le sang et la lymphe qui se trouvent dans les jambes ne remontent pas bien vers le coeur, parce que, pour que le sang et la lymphe passent des cuisses vers le coeur, il faut qu'il y ait, à un moment donné, une pression plus faible dans le ventre que dans la cuisse. C'est ce qui arrive quand on souffle et que le diaphragme se relâche complètement. La pression étant négative dans le ventre, le sang et la lymphe qui sont au niveau de la cuisse sont alors aspirés vers le ventre et peuvent rejoindre le coeur. Dans un blocage diaphragmatique inspiratoire les retours veineux et lymphatiques ne peuvent pas se faire correctement. Aussi, vous pouvez avoir des problèmes circulatoires qui ne sont pas forcément dûs à l'hérédité, qui ne sont pas forcément causés par le fait que vous êtes assis toute la journée, que vous prenez la pilule ou que vous souffrez de malchance. C'est juste parce que vous avez une hyperpression abdominale. Cette hyperpression abdominale est causée par un blocage inspiratoire qui lui-même peut être dû à un facteur émotionnel ou mécanique. La chimie est dans ce cas assez inutile. Mettre en place une contention limite les effets négatifs de l'hyperpression abdominale mais ne résout rien.

# Les chaînes musculaires

Je vous ai déjà parlé des chaînes musculaires en vous disant qu'elles passaient toutes par le diaphragme. Mais regardons maintenant plus en détail ce qu'est une chaîne musculaire.

Un muscle est entouré par une « peau » qu'on appelle un fascia. C'est du tissu conjonctif. Le tissu conjonctif est connu pour être un tissu lâche c'est à dire qu'entre ses cellules il y a une très abondante matrice cellulaire. Ces cellules ne sont pas collées les unes aux autres. Son maillage est assez large. Et dans ce maillage assez large il y a des cellules et du liquide interstitiel. En résumé, il y a beaucoup de place à l'intérieur pour stocker. C'est là que s'agglutine la graisse et autres déchets. Le tissu conjonctif a un rôle de soutien et d'emballage des tissus et des organes. Il assure le passage de nombreuses substances entre le sang et les tissus. Il est le siège des cellules libres du système immunitaire (lymphocytes et plasmocytes, monocytes et macrophages, granulocytes, mastocytes) et il joue un rôle majeur dans les réactions inflammatoires et dans les phénomènes immunitaires, ainsi que dans les processus de cicatrisation.

Donc ce tissu conjonctif vient envelopper les muscles. La mécanique du corps est faite de telle manière que tous les muscles qui sont agonistes, c'est à dire tous les muscles qui ont le même type de fonction, comme par exemple tous ceux qui vont dans un sens de flexion, sont reliés entre eux par la même bande de tissu. C'est cela une chaîne musculaire. Les muscles qui seront plutôt des extenseurs seront tous reliés dans une autre chaîne. Il existe des muscles qui sont reliés à deux ou trois chaînes différentes, parce que certaines de leurs fibres permettent la flexion alors que d'autres de leurs fibres feront plutôt des rotations. C'est alors une autre chaîne qui prend le relais.

Ce maillage de tissu conjonctif est inextensible également. Retenez bien que ces chaînes musculaires sont constituées de tissu lâche; vous comprendrez

ainsi plus facilement ce que je vous expliquerai plus tard quand nous parlerons de l'engorgement du corps et de son engorgement. En effet, lorsqu'il y a des toxines dans votre organisme, votre corps va essayer de les mettre à la porte. Donc il met en place ce que l'on appelle un métabolisme primaire. Les organes émonctoriels rentrent en jeu comme les intestins, le foie, la peau, les poumons, les reins. Mais si le corps n'arrive pas à se dégager de ces toxines parce qu'elles sont trop grosses ou trop nombreuses, il devra mettre en route un second tour de dégrèvement. C'est ce qu'on appelle le métabolisme secondaire. C'est un métabolisme qui coûte cher en énergie. C'est pourquoi la plupart des gens qui sont des fatigués chroniques sont des personnes qui ont un corps engorgé. Et, si le métabolisme secondaire ne fonctionne pas, il faudra bien cacher la « poussière » quelque part car le corps doit de toute manière continuer à fonctionner. Il va donc stocker ces déchets dans le tissu conjonctif. Dans ces tissus les toxines vont envahir le liquide interstitiel (cette grande piscine où baignent vos cellules) qui était bien fluide et bien oxygéné. Il va se transformer en marécage et peut même devenir comme une sorte de colle. Après cela, il ne faut pas vous étonner si votre corps devient ultra raide. Le tissu conjonctif et a fortiori les chaînes musculaires sont la poubelle du corps. Votre poubelle corporelle est souvent pleine et déborde.

Une poubelle pleine a des conséquences importantes puisque vos chaînes musculaires jouent un rôle fondamental d'adaptation de votre corps à votre environnement via la suspension hydropneumatique comme nous l'avons vu précédemment. Tout cela se tient.

Pour plus de simplicité, je vous propose un échantillon de présentation des chaînes corporelles. Il en existe d'autres. Les dessins et les descriptions de Léopold Busquet créateur de la méthode des chaînes physiologiques sont à mon sens les plus faciles à appréhender. Il existe une littérature détaillée sur ces chaînes et leur biomécanique si vous souhaitez approfondir vos connaissances.

# La chaîne statique postérieure

La première chaîne qui a été décrite est la chaîne postérieure statique qui n'est pas une chaîne musculaire à proprement parlé mais qui est une chaîne purement conjonctive. Il n'y a pas un soupçon de muscle à l'intérieur. C'est juste du tissu conjonctif.



Cette chaîne statique postérieure part de la base du crâne, elle passe par les omoplates, elle descend tout le long de la colonne vertébrale et passe en regard des insertions du diaphragme. Puis elle s'écarte vers les hanches et passe au niveau des genoux.

Sous les genoux elle est constituée par le péroné car cet os est tellement fin que, de notre vivant, il se comporte comme du tissu conjonctif.

Quand on est mort, il est comme un bout de bois. Donc le péroné fait partie de cette grande chaîne et quand il existe des problèmes chroniques de cheville (instabilités entre autre), il est nécessaire de travailler cette chaîne jusqu'au niveau des épaules et de la base du crâne car c'est cette chaîne fibreuse qui est en déséquilibre.

C'est une chaîne que vous connaissez quand vous dites que vous avez des tendinites trochantériennes. (Sur le côté de la hanche). En fait, ce n'est que

très rarement et presque jamais une tendinite trochantérienne! C'est en réalité une inflammation de cette chaîne fibreuse et vous comprendrez plus loin pourquoi cela apparaît et comment y remédier. Non, ce n'est pas l'âge, ni une fatalité douloureuse, handicapante et chronique à vie.

On s'aperçoit que cette chaîne fibreuse rentre à l'intérieur du crâne pour rejoindre la chaîne antérieure. C'est ce qu'on appelle la « faux du cerveau ». C'est cette « peau » qui sépare le cerveau gauche du cerveau droit et qui fait partie de la chaîne statique.

Au niveau des pieds, cette chaîne se prolonge jusqu'aux orteils en passant sous la plante des pieds.

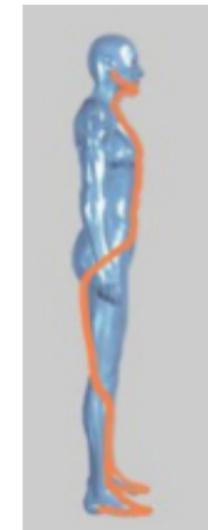
# La chaîne de flexion

La seconde chaîne est la chaîne de flexion

La chaîne de flexion part des mastoïdes et descend sur le devant du corps. C'est pourquoi on l'appelle également la chaîne antérieure.

Tous les problèmes de voix, ou quand on a du mal à poser sa voix, peuvent vous informer que votre chaîne antérieure est en déséquilibre.

Beaucoup ont la sensation de perdre leur voix quand ils subissent un flot émotionnel important. Maintenant vous commencez à comprendre le lien entre le diaphragme qui, vous le verrez plus loin, est le muscle émotionnel par excellence et le système de phonation régit par la chaîne antérieure.

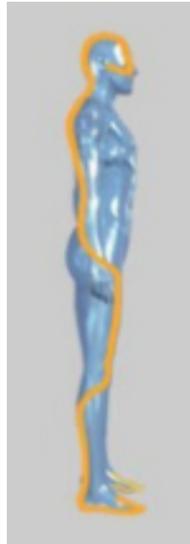


Comme vous le voyez cette chaîne passe par les insertions diaphragmatiques antérieures et se prolonge vers les jambes pour regrouper les muscles qui favorisent la flexion du membre inférieur.

Vous voyez que cette chaîne passe également par la plante des pieds et sur la mâchoire inférieure.

# La chaîne d'extension

La troisième chaîne musculaire est « la copine » de la chaîne de flexion. C'est la chaîne d'extension. Ces deux là travaillent en permanence main dans la main. Ce qui arrive à l'une à directement des répercussions sur l'autre. Cette chaîne part de très haut dans le crâne vers le sacrum.



Elle rejoint bien la chaîne de flexion au niveau de la tête. Elle concerne la plupart des muscles du dos. Elle passe au niveau du diaphragme puis traverse totalement le bassin. Elle repasse sur le devant de la cuisse pour faire l'extension du genou puis repasse derrière le mollet pour l'extension de la cheville. On la retrouve de nouveau sous la plante de pied.

Vous pouvez déjà repérer trois points clés par où passent toutes les chaînes musculaires: la base du crâne, le diaphragme et la plante de pied. C'est pour cela que ces trois points stratégiques sont mes priorités de travail dans les techniques de prévention d'accélération du vieillissement que je transmets mes clients pour les aider à sortir de l'inconfort corporel.

# La chaîne croisée postérieure du tronc et d'ouverture des membres inférieurs



Cette chaîne part de l'épaule et va vers la hanche opposée en passant par derrière. Elle a une ramification vers la base du crâne opposée à l'épaule d'où elle part. Elle enveloppe l'épaule, passe au niveau du diaphragme et enveloppe le bassin opposé puis elle contourne le membre inférieur par l'extérieur pour aller jusqu'au pied sur la partie interne de la plante. Ainsi, cette chaîne permet les torsions du tronc et l'ouverture des membres inférieurs. Elles sont au nombre de deux. Une qui part de l'épaule droite et qui va vers la jambe gauche et une qui part de l'épaule gauche et qui va vers la jambe droite.

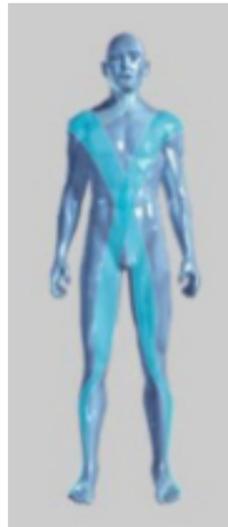
Si on contractait ces deux chaînes en même temps, le plus fort possible, on obtiendrait la position de « Tarzan »!

On explique avec cette chaîne beaucoup de problèmes d'Hallux valgus. (du latin hallus, gros orteil et valgus : « tourné en dehors », souvent

accompagné d'un « oignon » callosité de la peau en regard de la déformation, qui est une déformation du pied correspondant à la déviation du premier métatarsien en varus - en dedans - et du gros orteil - hallux - en valgus - en dehors). Il est l'expression d'une chaîne d'ouverture en déséquilibre.

On peut là aussi remarquer que cette chaîne passe par la plante de pied, le diaphragme et la base du crâne.

## La chaîne croisée antérieure du tronc et de fermeture des membres inférieurs



Cette chaîne est « la copine » de la précédente. C'est à dire qu'elles travaillent ensemble et ce qui se passe pour une à des répercussions directes sur l'autre.

Cette chaîne à le même trajet que la précédente sauf qu'elle passe en avant du corps et qu'elle contourne le membre inférieur par l'intérieur.

De la même manière que précédemment, si on contractait au maximum

les deux chaînes croisées antérieures droite et gauche on obtiendrait la posture de la « jeune fille timide ». Epaules enroulées en avant et les jambes en X.

Ceci est important à comprendre car vous verrez plus tard que les émotions en créant des crispations bien particulières des chaînes musculaires vont amener le corps vers des postures aussi expressives que celles-là.

Par exemple, lorsque vous vous trouvez face à quelqu'un qui vous impressionne, vous adoptez rarement la posture de « Tarzan », mais inconsciemment votre corps se place plus dans le schéma de « la petite fille timide ». Ces tensions corporelles ne se manifestent pas de manière si évidentes en modifiant votre posture de façon si caractéristique, mais en revanche, les crispations musculaires sont bien réelles pouvant si elles sont récurrentes créer des irritations et des phénomènes douloureux. Ces micro-crispations peuvent également à long terme générer une modification réelle de votre posture et un enraidissement du corps dans ce schéma de déformation.

Si vous avez tendance à être très souvent dans un schéma émotionnel de soumission, parce que votre psychologie vous empêche de vous affirmer ou parce que vous vivez dans un environnement émotionnellement difficile, votre corps adoptera de manière inconsciente un schéma de rétraction de vos chaînes croisées antérieures du tronc et de fermeture des membres inférieurs avec tout ce que cela sous-entend comme impact articulaire mais aussi comme impact sur votre respiration, sur votre digestion, sur votre retour veineux....

# Chapitre 2

## Adaptation à la vie

Toute cette mécanique permet comme vous le savez maintenant une adaptation de votre corps à ce que vous vivez en temps réel, à chaque instant de votre vie.

Le diaphragme et les chaînes musculaires travaillent en synergie pour permettre au corps de fonctionner en assurant la gestion permanente des pressions internes et des pressions externes.

L'hégémonie est toujours la même, le corps doit continuer à fonctionner coûte que coûte, même si les articulations doivent en subir des conséquences sérieuses.

Quand on parle d'adaptation, il faut comprendre qu'il en existe deux types. Il y a l'adaptation nécessaire du corps à ce qui se vit à l'intérieur de lui. C'est l'adaptation interne.

Il y a l'adaptation indispensable du corps à ce qui se vit autour de vous. C'est l'adaptation externe.

## L'adaptation interne

Votre corps doit pouvoir gérer vos repas. En effet, quand vous venez de manger votre estomac est dilaté. Il n'est pas question que votre diaphragme vienne écraser votre estomac plein. C'est pour cela que lorsque vous avez beaucoup trop mangé et que vous avez un gros estomac vous avez du mal à vous assoir bien droit, vous avez la respiration plus courte, et vous vous

sentez inconfortable. Un gros repas aura des répercussions sur tout le corps par l'intermédiaire de la suspension hydropneumatique. Si cela arrive une fois de temps en temps, ce n'est pas grave. Vous allez marcher doucement ou vous envisagez une sieste pour vous aider à dépasser le problème et tout rentre vite dans l'ordre. En revanche, chez les très gros mangeurs, l'estomac est dilaté en permanence et il existe une réaction posturale de tout le corps qui peut être extrêmement traumatisante pour toute la structure corporelle même si cette personne n'est pas en surpoids.

De la même manière, si vous augmentez votre activité physique, vous allez davantage solliciter la suspension hydropneumatique et les chaînes musculaires. Le corps devra également gérer cela. Ce n'est ni bien ni mal. Il faut juste être conscient de cela.

Quand vous prenez du poids ou que vous en perdez, les pressions internes du corps sont modifiées. Vous devez comprendre que cela modifie par voie de conséquences le jeu de vos chaînes musculaires. Une modification de poids n'est jamais anodine pour votre posture toute entière et les enjeux articulaires qu'il y a derrière. C'est aussi pourquoi perdre du poids trop vite ou ne pas assez surveiller sa prise de poids accélère le vieillissement du corps.

La manière dont vous vivez votre stress et vos peurs à l'intérieur de vous aura également des conséquences sur votre posture et votre équilibre corporel. Vous comprenez de plus en plus que la manière dont vous vivez vos émotions, en les acceptant ou en les refoulant, a un impact très important sur votre équilibre musculo-squelettique.

# L'adaptation externe

Le corps doit s'adapter en permanence à vos déplacements, à votre travail, aux loisirs que vous avez. Si vous marchez, si vous courez, si vous conduisez une voiture, une moto, un vélo. Tout ce que vous entreprenez dans vos journées est géré par cette mécanique corporelle qui fait son maximum à chaque instant pour que tout se passe bien.

Mais ce n'est pas tout. Toute cette mécanique doit gérer votre relation aux autres, qu'elle soit harmonieuse ou conflictuelle. Elle doit également gérer votre environnement. Si il est toxique, vous subissez des pressions psychologiques ou des peurs pour votre intégrité physique. Si il est fertile, vous pouvez vous épanouir et vous détendre.

C'est également votre mécanique corporelle qui doit gérer vos accidents, vos besoins de confort ou votre sentiment d'inconfort, des situations délicates.

Ce sont vos chaînes musculaires et la suspension hydropneumatique qui se tendent et se détendent de manière stratégique pour que tout soit parfaitement géré sans que vous ne vous aperceviez de quelque chose. Dans votre jeune âge tout fonctionne parfaitement et vous n'avez que peu de conscience de ce qui se passe au niveau corporel. Plus les années passent et plus le corps accumule des traces de ces adaptations successives, plus il peut exister des complications, des raideurs ou des douleurs. C'est alors que vous prenez conscience que le corps réagit. Parce que vous êtes gêné. Mais votre corps réagit et gère toute votre vie depuis votre naissance. Comme un bon petit soldat. Il fait de son mieux.

Quand le corps coince, ce n'est pas de sa faute. Vous n'êtes pas les victimes de votre corps. C'est votre corps qui est la victime de vous avoir trop gâté. Il vous a tout donné et vous en étiez totalement inconscient. Donc vous en avez abusé. Vous lui avez demandé une gestion de votre environnement trop compliquée.

« Vous permettre de vivre le maximum du possible » est la devise de votre corps. C'est même une hégémonie. Le corps va tout vous donner, même se tortiller dans tous les sens pour que votre environnement interne et que votre

environnement externe soient gérés au mieux en vous créant le moins de soucis possible.

Il n'y a pas une seule journée dans ma vie professionnelle où je n'entends pas une personne se plaindre d'être victime de son corps. Les gens ne me le disent pas comme cela, mais la manière dont ils se présentent, la manière dont ils parlent de leur corps me montre qu'ils se sentent victimes de leur état corporel.

Si c'est votre manière de voir les choses je vous invite à modifier cet état d'esprit de victime face à votre corps, sinon je ne peux rien faire pour vous aider durablement. Cette façon de penser bloque totalement votre système de guérison et vous annulez toutes les chances que votre corps puisse aller mieux. Vous vous jetez dans la gueule du loup de la chirurgie qui se place bien souvent trop rapidement comme le sauveur éternel. Vous annulez toutes les capacités de résilience de votre corps. La chirurgie est merveilleuse dans bien des cas mais laissez une chance aux traitements conservateurs.

Je le répète, votre corps vous donne en permanence tout ce qu'il peut pour que vous alliez bien. Il n'y a pas plus grand acte d'amour que ce que fait votre corps pour vous. Et si tout le système se « dégingue » comme vous aimez parfois dire, ce n'est pas de sa faute. C'est parce que vous lui demandez toujours plus de gestion d'environnement sans tenir compte de qui il est et de ses besoins. Vous entretenez avec lui une relation toxique dans laquelle vous prenez la place du « manipulateur narcissique » et le corps la place de « celui qui aime trop ». La pire des relations amoureuses !

Vous comprenez qu'il est temps d'arrêter d'être contre votre corps.

« Oh mon corps me fait mal, j'en ai marre, je n'arrive plus à faire cela! » doit cesser. Soyez cool avec lui. Il vous a déjà tout donné et en retour vous lui avez donné des miettes.

Si nous sommes des humains, c'est parce que nous avons un corps. Sinon nous serions des anges! Alors notre responsabilité d'être humain c'est de prendre soin de notre corps. Pour en prendre soin, il est obligatoire de

connaître son fonctionnement réel, pas juste des bribes d'infos glanées à droite à gauche.

Vous fréquentez votre corps depuis votre naissance et je crois bien que c'est la seule personne qui vous accompagnera dans tous les instants de votre vie, de votre naissance à votre mort. Pourtant vous le gardez dans votre cercle relationnel comme une simple connaissance avec qui on ne partage que peu d'informations. Quand allez vous enfin vous décider à faire de ce corps votre super proche? Quand vous êtes seul, qu'il n'y a plus d'ami, plus de famille, plus personne autour de vous, qui reste quand même près de vous encore et encore pour vous soutenir, même au milieu de vos heures les plus noires? C'est lui. Vous n'êtes pas seul. Vous êtes avec votre corps. Et celui-ci essaye de communiquer en permanence avec vous. Et malgré le fait que vous ne l'entendez pas, que vous ne l'écoutez pas, il continue à tout vous donner.

Et plus vous allez être dans un mode de défiance par rapport à votre corps plus ce sera difficile pour lui de faire son job. Donc vous lui ajoutez une bonne dose de difficultés.

Je vous invite dès maintenant à essayer de regarder les choses différemment et à vous dire plus souvent « Ah ok, là mon corps m'a donné le maximum et il n'en peut plus. Qu'est-ce que je peux faire pour l'aider? »

## Les objectifs d'adaptation prioritaires du corps: les hégémonies

Il en existe beaucoup mais je vais vous présenter les plus importantes. Les autres sont et resteront toujours dans votre champ non conscient, sauf si vous avez décidé d'entamer une carrière de Yogi ou de maître Fakir.

Tout d'abord, la commande de respiration sera toujours favorisée par rapport à la phonation. C'est à dire que vous arriverez toujours à respirer,

bien ou mal, mais si un besoin d'adaptation est nécessaire à ce niveau là, au niveau de la gorge et du thorax, ce sera votre phonation qui sera diminuée dans ses compétences. Votre voix sera moins forte, moins claire, chevrotante. C'est ce que l'on voit parfois avec les personnes plus âgées qui respirent bien mais dont la voix est moins puissante. Souvent vous entendez des personnes qui expliquent qu'avec l'âge elles ont perdu leur voix. C'est parce que le principe respiratoire est toujours privilégié par rapport à la phonation. Les tensions musculaires au niveau du cou seront toujours orientées de telle manière que la respiration reste protégée, même si cela se fait au détriment de la position des cordes vocales. Si le corps doit lâcher quelque chose, ce sera la voix plutôt que la respiration.

Au niveau du membre supérieur, la commande de préhension sera toujours favorisée. L'objectif ici est que le corps s'arrange pour que nous soyons toujours capable de mettre la main à la bouche. C'est pourquoi lorsque vous rencontrez une personne qui a une lésion de type AVC ou des douleurs importantes du bras, la mobilité qui est favorisée par le corps est le mouvement du « porté à la bouche ». Cela correspond à une rétraction des chaînes musculaires et c'est principalement la chaîne antéro-supérieure du membre supérieur qui se rétracte. La commande de préhension du membre supérieur est une hégémonie. Vous aurez du mal à lever le bras, à attraper un objet qui se trouve sur le côté, à vous coiffer ou à attacher votre soutien-gorge, mais vous saurez toujours prendre avec les doigts un morceau de pain et le porter à votre bouche.

Sauf évidemment si il existe une lésion neurologique (paralysie) des nerfs qui commandent ces muscles. Si c'est le cas, ceux-ci deviennent flasques et atrophiés et l'hégémonie ne peut plus s'exprimer. Le handicap dans la vie quotidienne est souvent bien plus marquant dans ces cas là.

La commande statique est toujours primordiale sur la commande dynamique. Cela signifie que quoiqu'il se passe dans votre corps, celui-ci est organisé pour que vous arriviez toujours à tenir debout. C'est cette fonction qui est utilisée pour aider les personnes très handicapées mais non paralysées à passer du fauteuil au lit lors de la manutention des malades.

Dans cette fonction statique on retrouve également la marche qui contrairement à ce que l'on pense ne recrute pas des muscles dynamiques mais des muscles statiques posturaux très fibreux. La marche rapide et la course recrutent des muscles dynamiques, riches en fibres musculaires. Donc vous arriverez toujours à faire quelques pas, même si c'est très adaptatif, peu stable et sur une très courte distance. Vous ne pourrez plus courir, vous ne pourrez plus vous accroupir, vous mettre à genoux et monter les escaliers, mais vous saurez toujours vous mettre debout et faire quelques pas. Le corps est capable de se tortiller totalement sur lui même, de se déformer pour remplir toutes les exigences d'adaptation que vous lui avez demandées tout en faisant en sorte qu'au moins se mettre debout et faire quelques pas fonctionne.

Une autre hégémonie est de faire durer le système au maximum. Contrairement à ce que l'on vous a dit de faire pour vous même depuis tout petit, le corps est le plus grand partisan que je connaisse de la politique du moindre effort. Moins il en fait et mieux il se porte. C'est à dire que toute la physiologie du corps humain est basée sur la notion du moindre effort. Le corps est en mode « économie drastique d'énergie » depuis sa création. Cela signifie que plus vous vieillissez, plus votre corps va augmenter ses courbures car c'est plus confortable pour lui. Il répartit plus facilement les masses. C'est pourquoi vous voyez souvent des personnes âgées qui ont perdu leur côté élancé et dynamique, leur maintien. Le port naturel du corps se dégrade naturellement avec l'âge pour une question de recherche d'agencement confortable. Il faut dire que pendant toute votre vie vous lui avez demandé tellement d'efforts pour autre chose qu'il va chercher des « vacances » là où il le peut. Le corps cherche de l'énergie partout où il peut en trouver. Toute cette recherche de confort se fait au détriment de la beauté. C'est un peu comme nous avec les vêtements. Le super jogging ultra confortable du dimanche est loin d'être l'élément le plus sexy de la garde-robe. Le confort statique sera donc synonyme d'une augmentation de la tension dans les muscles statiques posturaux. C'est ce que l'on appelle l'augmentation du tonus postural. Ce que vous appelez « je me sens raide, j'ai mal un peu partout et j'ai l'impression d'avoir pris 10 ans en 3 mois ».

Le confort statique génère également un raccourcissement des muscles de la statique, ce qui provoque un tassement du corps. En clair, vous avez moins d'amplitude dans vos articulations, donc vous avez le sentiment d'être limité dans vos mouvements et en plus, vous perdez des centimètres. Vous devenez plus petit.

Ainsi, vos muscles vont s'enraidir pour que l'ensemble tienne mieux sans effort.

Pour ce qui concerne les muscles dynamiques, la loi du moindre effort pour le corps se résume par « j'ai moins de capacité à bouger, mais je fais moins d'effort! ». Vous l'avez sûrement ressenti, plus vous prenez de l'âge, plus le corps perd de la force. Car les muscles dynamiques se raccourcissent également et perdent ainsi de la capacité de contraction dynamique qui leur permet de déployer de la force. Un muscle sain est formé de petites fibres qui peuvent coulisser entre elles comme un accordéon. Plus ces fibres peuvent coulisser sur une grande distance, plus le muscle peut libérer de la force. C'est le principe de pré-tension qui facilite la contraction. Ainsi, un mouvement sera d'autant plus ample et puissant s'il est précédé d'un étirement musculaire. Mais si votre muscle est tout crispé, ce que j'appelle raccourci, ses fibres n'auront qu'une toute petite marge de débattement. Vous aurez le sentiment de ne plus avoir de force. Et vous viendrez me voir en me disant « Sophie, je n'ai plus de muscles, c'est pour cela que j'ai mal. Aidez-moi à me remuscler! ». Et je vous répondrai ce que je répète à longueur de journée, « ce n'est pas que vous n'avez plus de muscles! Ils sont bien là! Croyez moi! Ils sont juste devenus faibles d'être trop forts! Ils sont faibles d'être toujours crispés! » En effet, le raccourcissement des muscles les rend faibles car leur contraction dynamique devient de mauvaise qualité ce qui entraîne à plus ou moins long terme leur atrophie par fibrose. C'est-à-dire, qu'ils perdent leurs qualités musculaires et les fibres contractiles se transforment en un tissu fibreux inerte. Il est temps de réveiller tout cela, non pas par de la musculation qui aggraverait le processus mais par des assouplissements ciblés, globaux et correctement réalisés. C'est à dire en respectant la biomécanique des muscles. Il sera temps, par la suite de les tonifier et de les stimuler.

Plus vos muscles prennent de l'âge, plus ils se raccourcissent, plus ils s'enraidissent. C'est le vieillissement naturel du muscle. Nous allons voir ce que cela a pour conséquence sur le reste du corps.

Nous avons déjà vu que pour s'adapter, la suspension hydropneumatique et les chaînes musculaires ont besoin d'être réactives. Le mécanisme d'adaptation doit être fluide et souple. Mais plus on vieillit, et si on n'y prend pas garde, plus les muscles s'enraidissent, se raccourcissent, plus les courbures augmentent et moins la suspension hydropneumatique a des outils, des capacités pour compenser. Aussi, elle est moins en capacité pour gérer les pressions intra et extra corporelles.

## Adaptation pour la gestion d'une augmentation de pression à l'intérieur du corps.

Une augmentation chronique de pression à l'intérieur du corps peut venir d'un désordre intestinal (gaz, inflammation, surcharge graisseuse, gros foie, hypertrophie de l'estomac...), mais peut aussi être causée comme nous en avons déjà parlé par un blocage diaphragmatique en position basse (inspiratoire). Quand vous prenez de l'air (inspiration), le diaphragme se contracte et descend. C'est le premier temps de l'inspiration. Il vient pousser les viscères et prend appui sur eux. Le ventre se gonfle. Pendant le second temps de l'inspiration, le diaphragme en appui sur les viscères continue de se contracter et par un jeu de poulie de réflexion entraîne le soulèvement et l'écartement des côtes. Ce sont les respirations thoraciques moyenne et haute. Ce second temps de l'inspiration est possible grâce au muscle transverse (le plus profond des muscles abdominaux) qui travaille en synergie avec le diaphragme pour faire contre-appui et lui permettre de libérer son plein potentiel. Quand vous soufflez (expiration), le diaphragme

se relâche et remonte. C'est un temps naturellement passif sauf si vous forcez votre expiration, vous la rendez alors volontaire. Dans ce cas d'autres muscles expirateurs entrent en jeu et se contractent. Cette expiration devient active. Ce phénomène de respiration crée naturellement une alternance d'hyper pression (pression positive) et d'hypo pression (pression négative) dans votre ventre. Le corps a besoin de cette alternance pour aller bien.

Si pour une raison ou pour une autre votre diaphragme ne se relâche pas complètement, il garde un appui sur les viscères et la pression dans votre ventre reste augmentée. La cause est souvent ici d'origine émotionnelle.

Au final, il y a trop de pression dans le ventre et le corps doit à tout prix rééquilibrer ces pressions en déséquilibre. Le corps déteste quand il y a trop ou pas assez de pression. Son seul objectif qui le rend heureux c'est l'équilibre des pressions.

La météo fonctionne un peu pareil. Toute la nature d'ailleurs. Quand l'air est plus chaud, donc plus léger, la pression atmosphérique est faible. L'air monte, il y a du vent et en se refroidissant l'air crée les nuages. Retour à l'équilibre.

Donc le corps doit trouver des astuces pour faire lâcher cette pression et il va y mettre toute l'énergie nécessaire et utiliser tous les moyens dont il dispose.

Qu'est-ce qu'il va faire?

Il va donner l'information aux chaînes musculaires de venir avancer et ouvrir le bassin. C'est à dire qu'il favorise l'antéversion et l'ouverture du bassin pour augmenter l'espace que le squelette doit dédier aux organes.

Le corps va également demander au thorax de se soulever pour augmenter l'espace pour le ventre. C'est une crispation qui perturbe la respiration.

Au passage, le périnée devra lâcher un peu de tonicité pour ne pas contrecarrer les plans du corps qui doit pouvoir évacuer de la pression par là également. C'est souvent là que vous commencez à râler car vous avez du mal à retenir longtemps les urines (instabilités mictionnelles, fuites urinaires

à l'effort...). Vous courrez chez le spécialiste pour faire de la musculation du périnée avec des sondes et autres appareils de bio-feedback. Parfois cela fonctionne mais si la cause du relâchement du périnée est l'adaptation de votre corps à une hyper pression abdominale, les résultats que vous obtiendrez seront décevants et on vous dira « oh madame, je suis désolé mais il vous faudra dorénavant faire avec. C'est l'âge! ». Non, ce n'est pas l'âge. C'est votre corps qui gère vos pressions internes. En fait, avec cette adaptation, votre ligne de gravité (la projection de votre poids vers le sol) passe dorénavant par une zone de faiblesse du périnée au lieu de tomber sur sa ligne de force. Et comme il est déjà légèrement relâché cela amplifie les troubles qui peuvent devenir handicapants. Si vous rééquilibrez ces pressions internes par vous-même le corps n'aura plus besoin de le faire en recrutant ce qui ne devrait pas l'être. Cela fait partie de tous les exercices que j'ai créés pour accompagner mes clients dans cette aventure de la prévention des phénomènes d'accélération du vieillissement.

Après la grossesse, qui demande une adaptation évidente du corps en déploiement, certaines femmes, même celles qui ont eu une césarienne, présentent des instabilités mictionnelles. C'est ce phénomène qui s'applique. Le corps a besoin de temps et parfois d'accompagnement pour retrouver une posture juste.

En effet, quand une femme est enceinte, son corps vient petit à petit se mettre dans ce schéma de déploiement viscéral, en ouverture. C'est d'ailleurs une position très caractéristique de fin de grossesse.

Au fur et à mesure que bébé prend de la place, l'espace dédié au ventre doit grandir. Le muscle transverse qui est le seul des muscles abdominaux à faire une sangle abdominale (il fait tout le tour du corps) doit se distendre assez pour que cela puisse se faire. Alors le corps lui envoie l'ordre (imprégnation hormonale) de se sidérer. C'est-à-dire qu'il dit au transverse « tu es pendant 9 mois en vacances, on ne veut plus entendre parler de toi! ». Ainsi, le transverse peut se laisser dilater. Il n'a plus mal. Le ventre peut grossir. La pression intra ventrale augmente. La femme a les genoux qui s'ouvrent, le

bassin vers l'avant, le dos creux et a une marche dandinante et parfois quelques oedèmes.

Une fois que la femme accouche, en l'espace de très peu de temps il n'y a plus de pression significative dans le ventre car le bébé est sorti. Dans l'ancien temps, on bandait à ce moment là le ventre des femmes avant qu'elles se relèvent. On bandait leur ventre pour garder la même pression dans le ventre que celle existante en fin de grossesse. Puis tous les jours on desserrait un peu la bande pour que les pressions se rééquilibrent en douceur et que le corps puisse prendre le temps de régulariser sa posture. On remettait la femme debout tout en gérant la diminution de pression grâce au bandage. Tout reprenait forme tranquillement en 3 à 6 semaines. Le temps que le transverse sorte de sa sidération et que les structures musculaires et squelettiques reprennent la position idéale pour garantir un niveau de pression correct au niveau du ventre.

A l'heure actuelle, les femmes qui viennent d'accoucher sont remises debout tout de suite, sans bandage et sans explication. Elles sont livrées à elles-mêmes et on les laisse partir comme cela. Leur corps passe d'un niveau de pression intra abdominal élevé à quasi rien en quelques minutes, avec un muscle abdominal totalement impuissant. Pour le corps cela correspond à un vide.

La suspension hydro pneumatique de ces femmes a besoin, pour fonctionner, de prendre appui sur quelque chose de tangible. L'appui de la suspension hydro pneumatique antérieur que je vous ai déjà décrit, donne à notre psyché un sentiment de stabilité, le sentiment de se sentir plus fort parce que toutes nos chaînes musculaires passent par le diaphragme et lorsque celui-ci peut avoir un appui stable, toutes les chaînes musculaires peuvent développer une force maximale car elles ont un point fixe pour pouvoir tirer. Si vous avez déjà essayé de sortir votre chien en étant sur des rollers ou un skateboard, vous comprenez bien ce que je veux dire. Si vous êtes sur des patins à roulettes et que votre chien tire sur la laisse vous allez avoir toutes les peines du monde pour le freiner. Vous allez partir avec. Si vous voulez développer de la force dans votre bras il faut que vos deux pieds

soient bien ancrés dans le sol. C'est exactement pareil avec les chaînes musculaires. Quand vous avez un effort à fournir et pour vous sentir fort, vous vous bloquez spontanément et inconsciemment en position inspiratoire pour avoir un point d'appui stable et pouvoir développer toute votre force. Je ne dis pas que c'est bien ou mal. C'est juste un réflexe qui correspond à la manière dont se comporte naturellement votre mécanique interne.

Donc aujourd'hui une femme qui vient d'accoucher se retrouve avec un « vide au milieu du ventre », on la remet debout sans accompagnement et on lui dit « va vivre ta vie! », sans autre information. Elle repart dans sa vie sans point d'appui mécanique antérieur, c'est à dire sans la capacité de se sentir forte. Rajoutez à cela l'imprégnation hormonale post-partum, et le bouleversement émotionnel lié à l'arrivée de bébé et vous avez toutes les causes du baby-blues. Mais ça, on ne lui dit pas. Donc elle finit par croire qu'elle est nulle alors qu'elle a juste perdu la capacité à avoir un appui dans sa vie, à savoir où elle en est, pour des raisons essentiellement mécaniques. Pour information, je vois des femmes qui ont accouché il y a 15 ans et dont le muscle transverse ne s'est jamais réveillé. Soit il n'y a eu qu'une rééducation du périnée, soit le kiné a loupé le traitement en ne travaillant que les muscles abdominaux dynamiques qui ne sont pas vraiment concernés par le problème. Non seulement elles viennent me voir avec des douleurs de dos chroniques qui traînent depuis des années, mais elles ont comme dénominateur commun une faible estime d'elle-même et une grande difficulté à prendre des décisions. Elles passent toute leur vie à chercher des appuis avec des compensations importantes en essayant d'aller chercher de la force dans les épaules car n'étant pas centrées dans leur ventre elles essayent inconsciemment d'aller chercher de la force où elles le peuvent. Elles peuvent également sur-jouer la force par peur de paraître faible, avec tout ce que cela peut entraîner comme stress. Comme quoi la mécanique du corps a beaucoup plus d'impact que l'on veut bien croire sur la psychologie. Et cette affaire là fonctionne dans les deux sens.

Si j'ai besoin de me sentir plus forte dans la vie parce que mon environnement est toxique ou parce que je doute de moi, mon diaphragme va sur-jouer son appui antérieur et créer un blocage inspiratoire, donc une

hyper-pression abdominale. Et si on me retire cet appui je vais être totalement déstabilisée et perdue dans ma vie.

De la même manière, le corps peut être dépassé car votre système musculo squelettique est déjà trop raide pour antéverser et ouvrir votre bassin. Alors il doit y avoir une fuite de pression. C'est là qu'apparaît la hernie inguinale. Un petit trou qui se forme dans vos tissus en haut de la cuisse, dans le pli de l'aîne et par lequel s'échappent vos intestins. Alors vous y découvrez une bosse. Le chirurgien répare. Mais comme on vous dit que c'est de la faute à « pas de chance », vous continuez votre petit train de vie jusqu'à ce qu'une seconde alerte apparaisse. Souvent de l'autre côté.

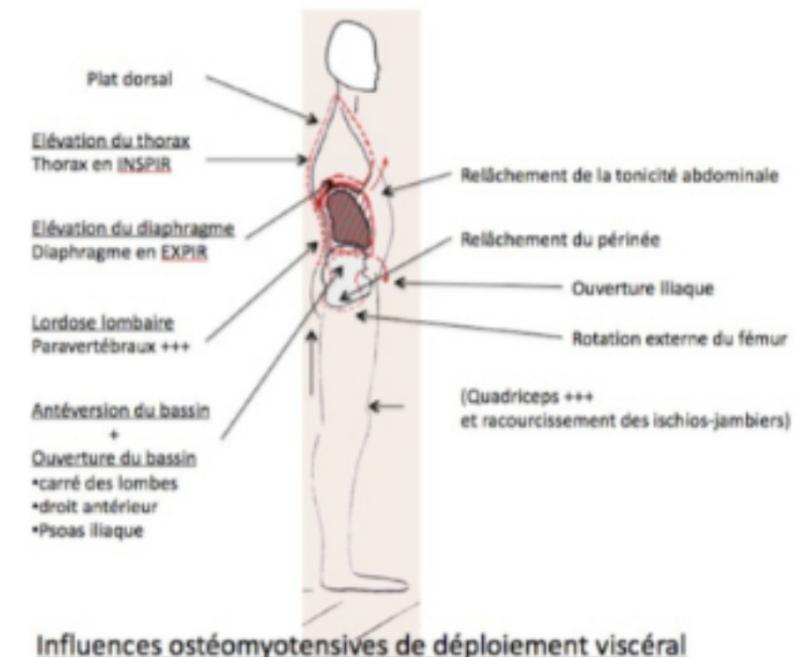
Une fois l'espace dédié au ventre agrandi, le confort réapparaît. Si ce besoin d'adaptation est momentané ou naturel comme pendant la grossesse, tout cela passe totalement inaperçu et c'est tant mieux. Tout rentre normalement dans l'ordre rapidement.

Mais si cette hyper pression abdominale est constante, dite chronique, les muscles qui ouvrent le bassin (chaînes latérales de hanche) et partie inférieure de la chaîne de flexion vont être en permanence crispées pour maintenir au quotidien l'antéversion et l'ouverture du bassin. Ces muscles ne sont pas faits pour ce travail statique permanent. Ils râlent et s'échauffent. C'est d'ailleurs ce qui vous fait courir chez le médecin pour trouver une solution. Et vous repartez avec le diagnostic de tendinite trochantérienne et éventuellement trois autres rendez-vous pour des infiltrations espacées de quelques semaines. Et si cela fait toujours mal, et bien ce sera encore l'âge le responsable et vous devrez revoir une nouvelle fois à la baisse vos objectifs de mobilité. « Pas de chance » aura encore frappé!

Donc, votre corps commence à utiliser des muscles non prévus pour cela pour adapter votre posture aux exigences de pression. Cela veut dire que ces muscles ne seront plus du tout aussi disponibles pour faire ce pour quoi ils ont été mis là. Entre autre, garder un bon équilibre du bassin quand vous marchez, passer d'une jambe sur l'autre dans le déroulement de la marche...bref, les sensations d'instabilité lors de la marche vous guettent. Vous vous sentez vieillir.

En effet, le déploiement du corps nécessaire à sa gestion des hyper pressions abdominales ont un impact sévère sur l'équilibre du corps. La modification posturale du bassin a des conséquences sur les genoux, les chevilles, le dos et même les épaules.

Mais ce ne sont pas les seules conséquences de ce mode d'adaptation. Et vous allez voir que notre ami « pas de chance » peut retourner se cacher. Car ce mode adaptatif génère par voie de conséquence des troubles douloureux et des inconforts, connus des années à l'avance, donc explicables et prévisibles. Qui dit « prévisible » dit, « qui peut faire l'objet d'une campagne de prévention ». C'est d'ailleurs cela qui m'a propulsée dans ma démarche de prévention primaire de l'accélération du vieillissement. Au fur et à mesure de ma pratique thérapeutique je trouvais insupportable de recevoir en traitement des personnes qui auraient pu s'épargner de nombreuses douleurs et chirurgies si elles avaient pu être informées et si elles avaient pu bénéficier d'une prévention intelligente, ciblée et sur-mesure. On peut lire des années à l'avance les conséquences articulaires des phénomènes adaptatifs du corps et cela n'a rien à voir avec la chance. C'est mécanique. Regardons de plus près ces conséquences posturales génératrices d'inconforts et de douleurs.



La première conséquence va peut-être vous faire enfin comprendre pourquoi certains de vos efforts en salle de sport sont vains et peut-être inadaptés.

Pour gérer l'augmentation de pression, le corps doit faire lâcher sa sangle abdominale. Et oui! Plus question d'avoir des abdominaux qui ressemblent à des plaquettes de chocolat. Le corps ne peut plus se permettre cela. Et si vous vous acharnez, non seulement vos abdos resteront peu toniques en position debout, mais en plus, à chaque répétition de l'exercice (et encore plus si vous oubliez de souffler sur l'effort), vous augmentez encore plus l'hyper pression intra abdominale. En général, après ce genre de séance vous avez mal au dos. C'est juste logique, ce n'est toujours pas la fatalité. Ce n'est pas parce que votre coach est nul, ni parce que vous avez fait un faux mouvement ou que vous étiez dans un mauvais jour. C'est que votre corps ne peut pas accepter d'avoir des abdos toniques si il doit gérer une hyper pression abdominale. Et en faisant cela vous êtes en train de dire à votre corps « c'est moi qui décide, c'est moi qui ai raison. Tais-toi, toi tu as tort! » Bonjour l'ambiance. Ensuite, vous râlez après moi parce que je n'ai pas de disponibilité pour vous réparer dans la journée et que vous avez « super mal »!

Une petite remarque pour les stressés chroniques qui font du sport pour évacuer. Vous verrez plus tard pourquoi, mais le stress bloque le diaphragme en inspiration. Donc, n'attaquez pas votre séance de sport par des abdos ou des squats. Commencez par lâcher cette pression qui se retrouve dans votre ventre, soit par du cardio ou encore mieux, par une pause yoga.

On retrouve dans ce type de schéma adaptatif des crispations chroniques sur le devant des cuisses (quadriceps). Parfois d'un côté et pas de l'autre car un côté a moins besoin de s'adapter. Le positionnement du bassin crée un pseudo raccourcissement des ischios-jambiers (muscles à l'arrière des cuisses). Des contractures réflexes dans les muscles du dos. Tout ce qu'il faut pour avoir très mal. Ce schéma adaptatif se fait aux dépens de vos articulations. Il augmente la pression sur les articulations de votre colonne

vertébrale.

Moi, je vous vois arriver avec une laxité des sacro-iliaques et des douleurs en barre dans le bas du dos. Des spondylolisthésis L5/S1. (Ceux qui ont ça savent ce que c'est!). Des dos plats et des lordoses lombaires.

Vous m'annoncez avec gravité que « vous avez une jambe plus courte que l'autre ». C'est juste la conséquence d'un déséquilibre. Vous pouvez avoir un côté du bassin qui est plus antéversé et ouvert que l'autre. Si on mesure les os, rassurez-vous ils ont la même longueur. Mais par le jeu des tensions musculaires il y a un décalage qui donne l'impression qu'une jambe est plus courte que l'autre. C'est à dire qu'il y a une jambe plus crispée que l'autre, plus en adaptation que l'autre. Donc cette jambe plus courte n'est pas « vraiment vraie » pour reprendre l'expression que vous me dites souvent! Les ostéopathes, certains kinés utilisent aussi souvent ce terme car il est facile à comprendre mais ils travaillent dessus et arrivent à le corriger. Mais notez qu'il existe deux manières de vous le dire. Soit on vous dit « Oh la la, Madame vous avez une jambe plus courte que l'autre, on va vous mettre une semelle et vous resterez ainsi à vie. ». En gros on vous dit que vous avez encore une fois la maladie « pas de chance » et que vous êtes mal foutu. Et vous, vous repartez avec comme pensée en arrière plan « Je ne conviens pas, mon corps ne convient pas, je ne suis pas bien, je ne suis pas.... » et vous devez vivre avec cela. Et vous commencez à créer une défiance et un sentiment de mal-être envers votre corps qui est extrêmement dommageable pour la suite car tout cela aura des répercussions pour votre avenir corporel bien plus palpables que vous ne pourriez le penser.

Il existe une autre manière de vous le dire. « Ah, tiens! Il y a une jambe qui a l'air plus courte que l'autre!. Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas grave. Cela montre que votre corps a eu besoin de créer une adaptation pour fonctionner. Pas de soucis, on va le travailler! »

Dans les faits ce n'est pas grave que vous ayez une jambe plus courte que l'autre si votre corps garde malgré tout toutes les capacités de vivre avec et

de le compenser. Où cela commence à poser problème, c'est lorsque votre corps montre une jambe plus courte que l'autre et qu'il est bloqué dans sa rigidité. Tout est figé et même si je mobilise passivement (sans effort de votre part) votre bassin, tout est figé. rien ne bouge. Cela veut dire que le corps ne peut plus s'adapter, qu'il lui manque un rouage, qu'il y a quelque chose qui ne marche vraiment plus. Il est alors temps d'intervenir pour permettre au corps de retrouver une fluidité indispensable à son fonctionnement. C'est pourquoi une grande partie de mon travail de prévention des facteurs d'accélération du vieillissement se fait grâce à un travail en rythme, assis sur des gros ballons pour permettre à toute cette mécanique de retrouver de la fluidité dans les trois plans de l'espace.

Indépendamment de la fausse jambe courte, j'aimerais aussi que cet exemple vous permette de comprendre que vous ne devez pas accepter une thérapie qui vous culpabilise. L'accompagnement thérapeutique doit avant tout vous aider à vous accepter tel que vous êtes. Accepter qui on est, c'est accepter notre corps tel qu'il est. Cette acceptation n'est pas une démission. Reconnaître votre corps tel qu'il est maintenant c'est accepter de comprendre ce qu'il est en train de vous raconter. Et vous allez aimer ses défauts, vous allez vivre avec ses défauts en apprenant à les compenser naturellement et à travailler à partir de ce qu'il vous donne comme informations sur lui. Et tout cela redonne de l'espoir car vous allez pouvoir ressentir de manière factuelle que la progression est possible. Vous allez vous connecter aux capacités de résilience de votre corps. Plus vous allez vous aimer, plus vous allez aimer votre corps et avoir de la compassion pour lui, au lieu de croire qu'il est nul, moche et bancal, plus vous allez voir la vie différemment, car vous aurez retrouvé un sens dans votre connexion à vous-même et à votre corps. Le sens d'aller mieux.

Pour en revenir aux conséquences de l'adaptation du corps à une augmentation de pression intra-abdominale, on retrouve la fameuse tendinite iliaque ou trochantérienne qui, maintenant vous le savez, n'en est pas vraiment une.

Chez les adolescents on peut trouver un Osgood-Schlatter (bosse sous le

genou au niveau de l'insertion du quadriceps). Et quelque soit l'âge, tendinite rotulienne, hydarthrose (eau dans le genou) et inflammations diverses.

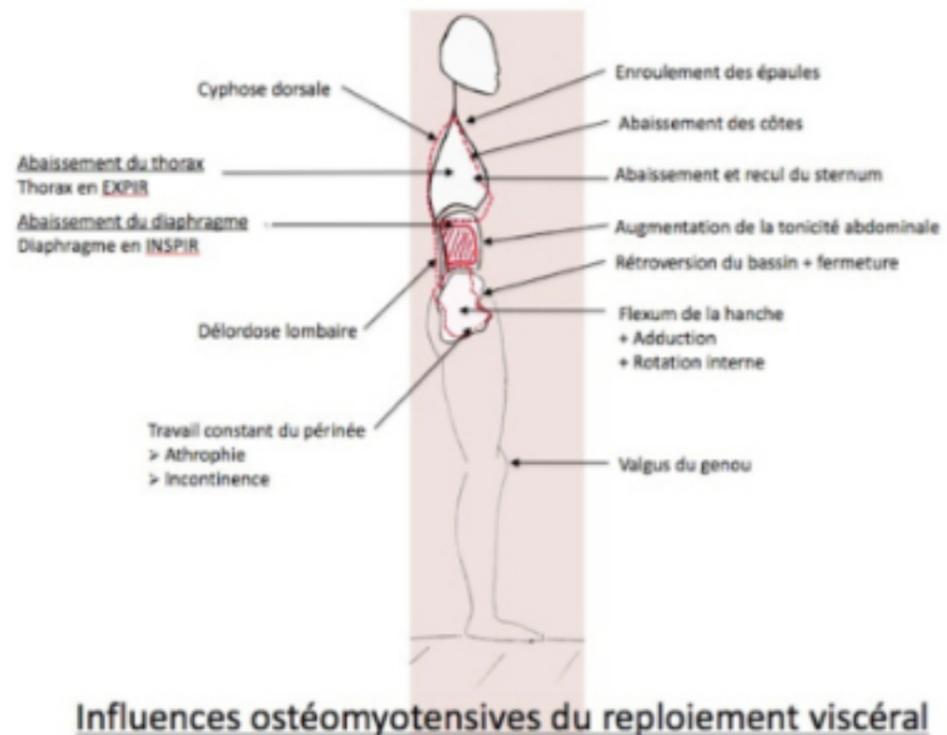
C'est quand même dommage de ne pas avoir simplement surveillé votre hyper pression abdominale.

## Adaptation pour la gestion d'une diminution de pression à l'intérieur du corps.

La diminution de pression s'explique par un blocage diaphragmatique en position expiratoire. C'est à dire que la contraction du diaphragme est limitée. Celui-ci descend peu.

La cause peut venir d'une douleur importante dans le ventre qui empêche le diaphragme de prendre appui par un simple réflexe de sauvegarde du corps qui cherche à limiter la mobilisation de la zone douloureuse.

Si on vous enlève un organe (vésicule biliaire, partie de l'intestin, utérus...), c'est parfois nécessaire mais on ne vous remet jamais rien à la place. Cela veut dire qu'on vous enlève des organes qui étaient nécessaires à l'équilibre des pressions. Vous vous retrouvez avec moins de pression dans le ventre mais tout le monde s'en moque car cela va prendre quelque temps avant que les conséquences de cette ablation se voient sur votre posture. Fatalement on vous dira que votre périarthrite d'épaule ou que votre arthrose de hanche sont « la faute à pas de chance », pas que c'est l'ablation de votre organe qui en a amplifié les risques d'apparition. En effet, il va bien falloir que votre corps gère cette diminution de pression et vous allez vous retrouver à vous enrouler sur vous même comme le montre le schéma suivant.



C'est le repliement du corps pour combler le vide. Le corps trouvera toujours une solution pour compenser ce que le chirurgien vous a enlevé. Il est obligé. Sinon il ne peut pas fonctionner.

Sa technique de compensation crée un enroulement des épaules, un abaissement des côtes et du sternum, une augmentation de la crispation des muscles du ventre (« ventre de bois », ventre dur en permanence).

Elle crée également une modification de la position naturelle de votre hanche qui se rigidifie petit à petit en flexion, adduction (se resserre vers l'autre) et rotation interne (tourne vers l'intérieur). Il suffit de quelques millimètres de décalage, de cette tension supplémentaire dans ces dimensions articulaires pour que la tête de votre fémur vienne appuyer en permanence et un peu trop sur votre cotyle, au niveau du bassin. Ainsi, cette partie de votre os s'use de plus en plus, des mécanismes d'épaississement de l'os se mettent en place pour essayer de limiter la casse, mais au final, ça fait mal et on vous annonce que vous avez une coxarthrose. (De l'arthrose dans la hanche).

Vous entamez la ligne droite vers la prothèse de hanche. Vous auriez été prévenu qu'une ablation d'organe peut vous en faire arriver là, vous auriez pu apprendre à compenser, vous auriez pu aider votre corps dans sa gestion et vous auriez pu protéger vos hanches. Mais on ne vous a rien dit. Voilà encore un exemple flagrant de ce qui m'a poussé à orienter mon métier vers la prévention.

Au niveau des genoux, cette exigence d'adaptation pourra créer des valgus (Jambes en X) avec risque accru d'arthrose du compartiment externe des genoux.

On peut également retrouver des problèmes de périnée mais pas pour les mêmes raisons. Dans cette configuration votre périnée est en travail constant car vous êtes toujours en train de le « serrer », de le crispier. Ce qui ne facilite pas les rapports sexuels et favorise également les infections à ce niveau. Les incontinenances urinaires d'effort proviennent souvent de ce périnée qui est fatigué du travail constant qui lui est demandé et il n'est plus capable d'en faire plus.

Pour ce qui est de la colonne vertébrale, on retrouve dans ce type d'adaptation une augmentation de la cyphose dorsale (dos rond) qui amplifie l'enroulement des épaules. Le bassin part en arrière (rétroversion) et en fermeture et il existe une diminution du creux lombaire.

Toutes ces modifications entraînent leur lot de douleurs.

Vous allez en retrouver quelques unes que vous connaissez. Les névralgies cervico-brachiales, les périarthrites d'épaule (Les douleurs chroniques de l'épaule peuvent s'aggraver par des douleurs de coude).

Vous comprenez maintenant pourquoi les 30 séances de kiné ciblées sur votre épaule douloureuse n'ont pas donné beaucoup de résultats. Votre épaule subit les tensions qui viennent du ventre. Les chaînes musculaires créent des tensions adaptatives du milieu de votre dos au sommet de votre crâne, en passant par votre bras tout entier, y compris vos doigts. Votre

omoplate est engluée dans cette série de compensation et votre épaule trinque. Ne s'intéresser qu'à votre épaule pour faire diminuer la douleur et forcer dessus pour retrouver de la mobilité sans la libérer de ses bourreaux est juste incompréhensible pour moi. C'est même rageant car les patients dépités et convaincus que l'on a fait le maximum pour eux finissent au pire par croire qu'ils sont foutus ou dans le meilleur des cas que la kiné ne sert à rien. Chez les adolescents on retrouve les douleurs causées par un dos rond ou une « maladie de Scheuerman ».

Nous avons déjà parlé du « ventre de bois », de l'arthrose de hanche ou de leur perte de mobilité. Au niveau des genoux, une perte de mobilité des genoux en extension (difficulté à tendre la jambe complètement) et douleurs de rotule sont à prévoir car lorsque le genou reste toujours un peu plié, la rotule est en permanence plaquée contre l'os, le cartilage s'abîme plus vite .

## Adaptation du corps aux pressions émotionnelles.

Comme je vous l'ai déjà laissé entr'apercevoir, le diaphragme gère de la même manière les pressions physiques et les pressions émotionnelles.

Quand vous devez vous sentir fort pour porter une charge lourde, spontanément vous allez inspirer fort et bloquer votre respiration et porter votre charge car cette attitude vous permet de développer plus de force. C'est ce mécanisme que je vous ai déjà expliqué précédemment. Quand vous relâchez l'objet, tout rentre dans l'ordre. Sauf si vous souffrez déjà d'une hyper pression abdominale car cet effort supplémentaire d'appui du diaphragme peut déclencher une lésion dans votre colonne vertébrale et au niveau de votre sacro-iliaque. L'excédent de pression déborde les capacités du corps à compenser et cette pression excédentaire génère une lésion qui déclenche une forte douleur qui dure dans le temps même si vous n'avez

porté l'objet que quelques secondes. C'est l'histoire du lumbago du déménageur du dimanche.

Lorsque vous avez besoin de fournir un surcroît de travail au bureau ou de gérer les ennuis que vous avez dans votre vie privée, que votre mental est en permanence en train de ruminer sur des choses négatives ou que vous êtes fatigué mais qu'il faut quand même avancer, vous avez aussi besoin de vous sentir fort. Inconsciemment, votre diaphragme va prendre la même position en blocage inspiratoire. Il va se crispier. C'est ce qui donne l'expression populaire que l'on applique aux gens stressés: « ils ont la tête dans le guidon ». Parce que le stressé est facilement reconnaissable avec sa tête en avant, ses épaules remontées, son thorax en tension, prêt à démarrer et toujours sur le qui-vive.

En revanche, quand vous avez besoin de vous faire tout petit, si vous doutez de vous, que vous n'osez pas, que vous avez peur de déranger, que vous avez peur de prendre votre place, de vous affirmer, le diaphragme va au contraire chercher à se faire aérien. L'inspiration sera courte et jamais à plein poumon. Cela va inconsciemment créer un blocage diaphragmatique expiratoire.

En fonction des blocages émotionnels et de la vie de chacun, il est fréquent de retrouver des blocages en inspiration et en expiration. Leur course diaphragmatique est très courte. Leur capacité respiratoire est faible. Les poumons ne sont pas assez ventilés, ce qui peut faciliter l'apparition d'infections et de pathologies pulmonaires. Tout asthmatique, tout insuffisant respiratoire souffrant de dyspnées, devrait pouvoir bénéficier d'un travail de libération de sa suspension hydro-pneumatique et d'un accompagnement lui permettant de prendre en charge par lui-même ses émotions plutôt qu'il soit obligé de laisser son corps les gérer.

C'est pour tout cela que le psychologique peut réellement faire mal au corps. Et réciproquement, un corps équilibré et entraîné peut réellement faire du bien au psychologique.

J'enrage quand je vois arriver des patients abattus psychologiquement parce qu'on leur a dit qu'il n'y avait plus rien à faire pour les aider. C'est dommage aussi, que certains patients qui ressentent inconsciemment que leur état corporel est en lien avec leur psychologie se tournent vers des thérapeutes pour obtenir des explications et se retrouvent rabroués et même moqués. Ils repartent déçus, sans solution et frustrés, tout en sachant au fond d'eux même qu'une solution existe mais sans savoir vers qui se tourner pour y avoir accès.

Quand vous avez besoin de vous sentir fort pendant longtemps parce que c'est difficile autour de vous, parce que vous avez une psychologie qui vous pousse à être dur envers vous-même, parce que votre travail vous demande beaucoup physiquement ou psychologiquement, votre corps va vous aider. Il va tout vous donner pour que vous puissiez vous en sortir et continuer à lutter. Mais comme nous en avons déjà parlé, cela aura un prix, très cher, à payer. Pour vous donner son maximum il sera obligé de créer une horizontalisation de l'estomac, vous aurez plus tendance à avoir des irritations de celui-ci et une augmentation de ses sécrétions acides. Votre digestion sera beaucoup plus lente. Vous pourrez avoir une sensation de « boule au ventre ». Vous augmenterez le risque d'apparition d'hernies inguinales ou ombilicales. Vous pourrez présenter de plus en plus souvent des douleurs abdominales.

Vos circulations veineuses et lymphatiques seront ralenties avec l'apparition de jambes lourdes, de varices et autres petites veines disgracieuses (télangectasies). Les douleurs dans le bas du dos seront également plus marquées ainsi que dans le bassin et le côté des hanches. Parfois vous penserez même que c'est une sciatique mais ce n'est pas le cas. La douleur sciatique n'est pas une douleur qui passe sur le côté de la jambe mais à l'arrière de la cuisse. Pour couronner le tout, vous pourrez avoir des extrasystoles, des palpitations cardiaques alors que le cœur va bien et des tensions douloureuses et chroniques des épaules et de la nuque.

Voilà le tableau de la symptomatologie du blocage diaphragmatique en position inspiratoire de celui ou celle qui a besoin de se sentir fort dans sa vie.

Quand vous ressentez cela, vous allez consulter et en général la réponse oscille entre : « c'est le stress » ou « c'est l'âge ». Vous repartez avec des anti-acides, des anti-inflammatoires, un médicament pour dormir et des bas de contention. Parfois une prise de sang à faire et un rendez-vous chez le cardiologue. Et comme rien de tout cela pourra débloquer votre diaphragme, vous serez obligés d'ingurgiter ce cocktail pendant longtemps. Et pendant tout ce temps qui passe, votre corps est en train de vous donner son maximum, quitte à se détruire pour que vous puissiez continuer à vous sentir plus fort. Les symptômes passagers deviennent chroniques et l'étiquette « en mauvaise santé » vous guette.

Vous comprenez que tout cela pourrait vous être évité en libérant votre diaphragme et en vous accompagnant pour que vous arriviez à gérer par vous même ce besoin d'être fort.

Dans le tableau de la symptomatologie des gens qui veulent se faire petits, c'est à dire du blocage expiratoire, on retrouve des douleurs et une sensation de poids dans l'estomac après avoir avalé quelques bouchées. Ces personnes ont faim, mais elles mangent quelques bouchées puis plus rien ne passe.

Elles ont également régulièrement des crampes d'estomac. Elles développent des douleurs sur le devant du thorax et des douleurs dans le haut du dos et entre les omoplates.



## Chapitre 3:

# L'hégémonie principale du corps est la sécurité liée à votre monde émotionnel.

Jusqu'à maintenant vous avez pu percevoir qu'à travers le diaphragme votre mécanique corporelle est en lien avec ce qui se passe à l'extérieur de vous.

Ce qui nous vient de l'extérieur correspond à votre ressenti, votre perception qui génère des émotions. Ces émotions sont donc gérées à l'intérieur de vous par l'intermédiaire du diaphragme, ce que je vous ai expliqué de manière très schématique par le blocage inspiratoire et expiratoire. Mais le centre des émotions ne se trouve pas que dans le ventre. Le centre des émotions se trouve également au niveau du cerveau. Et à l'intérieur de votre cerveau il existe un tout petit « truc » de rien du tout qui déclenche toute le reste. Qui déclenche tous les phénomènes dont je vous ai précédemment parlé. Et cela, vous avez tendance à l'oublier quand vous regardez votre genou, quand vous regardez votre épaule...

Vous avez dans les profondeurs de votre cerveau une partie qui s'appelle le cerveau archaïque, (cerveau reptilien) qui est le cerveau de la survie. C'est un cerveau assez basique qui fonctionne de manière très simple. Son leitmotiv est « quand j'ai peur, je dois soit fuir, soit me paralyser sur place pour ne plus attirer l'attention sur moi, soit attaquer. » Voilà ses trois réactions et il n'est pas question qu'il fasse dans le compromis.

Au dessus de lui existe le cerveau limbique qui est le cerveau émotionnel et encore au dessus, le cerveau « pensant » (cortex) , celui que vous connaissez le mieux et qui vous permet de penser.

A l'intérieur du cerveau il y a un petit « truc », une petite glande qui s'appelle

l'amygdale cérébrale. C'est cette amygdale cérébrale qui est en fait le système d'alerte. On peut prendre une comparaison imagée pour mieux vous la présenter. Dans les pays où il y a régulièrement des tremblements de terre, les autorités installent un peu partout des capteurs sismiques. Ces capteurs sismiques sont des petits mécanismes qui, dès que la terre tremble un tout petit peu, envoient une alerte au centre de contrôle. Et si le tremblement dépasse un certain seuil critique, il y a un déclenchement instantané d'un appel à la population pour lui dire de mettre en place la stratégie de survie qu'elle aura dû apprendre et rendre automatique en amont. Ce déclencheur d'alerte est l'amygdale cérébrale.

Dès que vous avez une émotion forte, souvent une peur, l'amygdale se déclenche. Cette amygdale va sélectionner les réactions en fonction de ce que vous avez déjà vécu et connu. Donc en fonction de votre état d'esprit et de qui vous êtes. En fonction de vos croyances et de vos pensées conscientes et inconscientes.

Quand il y a un déclenchement de l'amygdale, c'est inconscient. Comprenez bien que vous ne le sentez pas à l'intérieur de votre crâne. C'est le système nerveux autonome (neuro-sympathique) qui réagit et s'active. Le système nerveux autonome est celui que vous ne pouvez pas contrôler mentalement sauf si vous êtes Yogi.

Apparaissent alors des poussées de transpiration, des rougeurs, des maux de ventre, les jambes et les mains qui tremblent. Toutes ces réactions que vous subissez sans vraiment pouvoir les contrôler proviennent de l'activation de ce système nerveux car l'amygdale cérébrale a créé un déclenchement de ce système pour préparer le corps à réagir.

En même temps que l'amygdale déclenche la capacité du corps à réagir, cette même amygdale coupe le courant au cortex. C'est à dire que d'un seul coup vous n'êtes plus capable de penser. C'est pour cela que lorsque vous avez peur vous êtes incapable de trier vos pensées et de raisonner. Quand vous avez un accident de la vie, ou un choc vous vous apercevez que vous n'êtes plus dans le conscient. Vous avez du mal à réfléchir à ce qui se passe

car le cerveau est déconnecté.

J'aurais l'occasion de vous en dire plus sur tous ces mécanismes quand je vous parlerai plus loin du corps non conscient. Retenez déjà cette astuce. Ne prenez jamais une décision quand vous êtes sous l'emprise d'une émotion forte car votre cerveau n'est pas apte à vous apporter une réponse juste. Mais l'amygdale ne s'arrête pas là. Elle déclenche également le médiateur de la peur que l'on appelle l'adrénaline. Cette adrénaline vient imprégner totalement votre système musculaire. Ce qui vous permet de vous crispier, de vous figer ou d'avoir assez de force pour sauter sur l'adversaire, pour résister à la difficulté rencontrée ou tout simplement pour avoir assez de puissance musculaire pour partir en courant le plus vite possible. Nous avons tous en nous cette capacité qu'a le cerveau archaïque d'imprégner nos muscles d'adrénaline pour favoriser notre survie comme c'était déjà le cas il y a des millions d'années quand la survie était bien plus précaire. Vous avez cela en vous. Aujourd'hui vous êtes une personne policée, enseignée, « un animal social et sociable » et vous ne tuez pas votre voisin, vous ne partez pas en courant dès qu'il y a quelque chose qui vous fait peur et vous n'êtes pas amené à vous cacher sans bouger en attendant que la difficulté cesse. Votre corps s'imprègne donc d'adrénaline mais au final, il ne se passe pas grand chose. Pourtant cette adrénaline est bien présente dans vos muscles et elle génère une crispation de tout votre corps qui vient se rajouter à toutes les tensions que nous avons déjà vues comme l'enraidissement musculaire lié à l'engraissement et le raccourcissement lié aux hégémonies et aux besoins d'adaptation du corps aux différentes pressions. Ce qui veut dire que les personnes qui vivent en permanence avec au fond d'elles mêmes des pensées et des croyances remplies de peurs vont régulièrement activer ce système de protection et libérer fréquemment de l'adrénaline dans leurs muscles. On peut voir alors des schémas de peurs imprégner vos chaînes musculaires, que vous vous « trimbaliez » toute votre vie.

Ceci entraîne des tensions dans les épaules, des tensions dans le dos, dans la nuque car cette imprégnation augmente le travail de la suspension hydropneumatique et en amplifie les effets négatifs. De part le simple fait que

nous sommes des humains, avec toute notre histoire personnelle et celle de notre lignée, mais également en raison de toute l'histoire de l'humanité, il n'y a pas beaucoup d'humains qui ne sont pas touchés par la peur du rejet, la peur de l'abandon, la peur de la souffrance, la peur de la mort. Nous avons tous des peurs qui se promènent dans notre inconscient. Ces peurs font partie de notre travail d'humain de vivre ces émotions et d'arriver à les transcender pour les faire évoluer. Tout cela est naturel mais vous devez savoir en tenir compte pour comprendre votre corps et reconnaître l'importance de ce qu'il vous donne comme aide au lieu de vous considérer comme sa victime. Tout cela a un impact sur votre corps et vous ne pouvez pas le nier.

Cela veut dire aussi que l'on ne peut pas non plus tout expliquer par la mécanique. Il n'y a pas que la mécanique ou la chimie du corps. Les thérapeutes expérimentés pourront vous dire que lorsqu'ils mettent en tension une chaîne musculaire pour l'aider à s'équilibrer, ils peuvent sentir qu'elle résiste, qu'elle ne veut pas lâcher, qu'il y a quelque chose qui dépasse le simple muscle raide. Ils ressentent que c'est toute la peur de « lâcher quelque chose » qui s'exprime dans la chaîne musculaire. Parfois c'est une peur sidérante, immense ressentie lors d'un choc ou d'un évènement vécu il y a des années qui est restée enkystée dans le corps. C'est pour cela qu'il y a des auteurs qui se sont penchés sur la symbolique du corps. Sur l'expression de l'émotion verrouillée dans le geste et dans le mouvement. Il faut savoir que toute émotion qui n'a pas été vécue, c'est le corps qui la gère. L'être humain est devenu si éduqué et si policé qu'il peine à vivre ses émotions. Ils savent en parler mais refusent encore trop souvent de vivre avec ses tripes. Le seul moyen de libérer une émotion n'est pas d'en parler mais de vivre vraiment de tout son corps et de tout son être. De se plonger dedans. Inconsciemment, l'être humain a tendance à repousser à l'extérieur de lui ce qui génère l'émotion en accusant les autres: « les gens sont comme ci », « les gens m'ont fait cela », « lui, il est comme-ci ou comme-ça »....

L'être humain peut repousser l'émotion en pleurant le fait qu'il est encore une

fois victime d'une situation, il va pleurer la rage et l'impuissance qu'il a envers la vie, son état de victime, plutôt que l'émotion elle-même. C'est plus facile de vivre cela plutôt que de vivre vraiment l'émotion elle-même. Bien souvent vous pleurez le fait que vous avez été abandonné ou que vous avez été encore une fois abandonné plutôt que de vous laisser pleinement aller à ressentir dans toutes vos cellules « je suis seul, abandonné, laissé par terre comme une pauvre chose dont tout le monde se moque, comme un rien du tout ». Les gens ne veulent pas connecter cela en eux. Alors que c'est cela qui permet au corps de se libérer. Parce que tant que l'émotion n'est pas vécue par « qui vous êtes », c'est le corps qui la stocke pour vous et la gère en attendant que vous preniez enfin le relais. Ceci est un point important pour comprendre que vous n'avez besoin de rien ni de personne pour commencer à soulager votre corps. Vous avez juste besoin de le décharger de ces émotions non digérées qui l'oppressent. Vous avez juste besoin de prendre conscience de cette mécanique émotionnelle et de ses impacts corporels. Je vais prendre beaucoup plus de temps pour vous l'expliquer par la suite car je pense sincèrement que cela peut vraiment beaucoup aider votre corps si vous faites le travail à sa place.

Parce que votre corps est victime à chaque fois que vous ne vivez pas l'émotion qui se présente à vous. C'est vrai que nous vivons dans une société où vivre l'émotion n'est pas très bien vu. Vous aurez plutôt tendance à essayer de montrer que vous êtes grand et fort. Ou vous aurez plutôt tendance à vous « écraser » complètement. Donc c'est le corps qui va devoir gérer ce que vous n'avez pas réussi à vivre vraiment avec vos tripes. C'est dans vos tripes que cela se joue. Votre santé doit être une priorité par rapport à cette chape de plomb sociale. Rien ne vous empêche de vous isoler quelques instants quand vous avez une émotion à vivre, pour ensuite reprendre votre vie sociale. Prenez un temps pour vous quand il y a quelque chose qui vous émeut à l'intérieur, ou que vous sentez une émotion se présenter à vous même si rien ne la justifie dans ce que vous vivez dans l'instant, pour ressentir pleinement et vivre dans tout votre corps ce que vous ressentez. Vivez l'émotion comme un acteur qui doit jouer l'émotion, si cela peut vous aider.

La vie d'être humain n'est que du ressenti à vivre. Alors que nous avons appris, dans la société dans laquelle nous vivons, que l'émotion doit être le plus souvent possible refusée, cachée, niée. Un être humain qui écoute ses émotions, qui les ressent et qui les accepte pleinement en les vivant est un individu libéré. En vous coupant de vos émotions vous êtes peut-être socialement policé et conforme, mais vous perdez votre liberté d'être. Et même dans cette attitude anti-naturelle, dans cette voie sans issue qui vous éloigne de votre plein potentiel, votre corps vous soutient jusqu'à la mort, mais cela l'épuise profondément. En effet, pendant que vous niez vos émotions, que vous refusez de les laisser s'exprimer, c'est votre suspension hydropneumatique, et donc votre corps, qui encaisse l'accumulation toxique d'émotions stockées à l'intérieur de vous. C'est votre corps qui prend cela en charge. Donc si vous voulez aider votre corps, vous n'avez pas d'autre option que d'apprendre à vivre pleinement vos émotions.

Prenons un exemple. Vous avez un projet, vous avez mis en place quelque chose, vous avez fondé des espoirs sur une situation et finalement vous apprenez que cela ne va pas être possible. Cela arrive souvent dans une vie. Objectivement, ce n'est rien. Rarement très grave. Mais c'est quand même générateur d'une émotion de déception. Souvent vous dites « Bon, ce n'est pas si grave que cela, si ce n'est pas ça, ce sera autre chose! ». A fortiori avec la mode actuelle du « tout positif ». Non! La déception est là! Accueillez la, sinon c'est votre corps qui va se crispier et bloquer sa mécanique pour que vous puissiez avoir raison, vivre et crier haut et fort: « Moi je ne serai pas déçu car il m'en faut plus pour m'atteindre! »

Si au contraire vous prenez quelques minutes pour écouter ce qui se passe sincèrement en vous, vous pouvez vous isoler et ressentir à quel point vous êtes déçu. Que ce n'est pas la première fois que quelque chose vous déçoit. Si vous acceptez en franchise de revenir sur toutes les fois où vous avez été déçu, vous pouvez ressentir que finalement la déception ça vous fait mal, ça vous arrache les tripes. C'est horrible comment tous vos espoirs sont réduits à néant. Et vous allez pleurer tellement vous avez accumulé des déceptions

bien plus fortes que celle d'aujourd'hui et qui, à l'époque, étaient bien trop grosses pour vous permettre de les digérer complètement. Et vous allez revivre ces vieilles déceptions ce qui va alors vous permettre, avec votre maturité actuelle, de les dissoudre, de les évacuer totalement. Vous vous libérez.

Finalement ce n'est pas la simple déception d'un projet abandonné que vous allez libérer en faisant cela, ce sont toutes ces déceptions petites ou énormes que vous avez vécues et enkystées qui vont sortir de vous. Derrière cette charge émotionnelle que vous êtes en train de dissoudre, il y aura toujours un cadeau. Vous aurez acquis une meilleure connaissance de vous, vous allez découvrir qu'il y a quelque chose en vous qui va naturellement s'apaiser et se détendre. Vous aurez accès à une nouvelle prise de conscience, un nouvel élan, un regain d'énergie.

Cela peut vous permettre de réaliser que le projet que vous aviez est juste pour vous et qu'il mérite d'être poursuivi mais que vous pourriez l'affiner, le proposer sous un autre angle de vue, modifier un détail et arriver à la conclusion « Oui! Bien sûr! je vais plutôt partir vers cela! ». Cela vous évitera de conclure votre expérience par « ce sont tous des imbéciles! » ou « la vie est compliquée! ou « Je n'ai que des échecs, je suis nul, incapable! ». En faisant ce travail sur vos émotions vous ne verrez plus cela comme un échec mais comme une expérience positive pour repartir mieux armé pour défendre votre projet différemment.

Vous aurez gagné en légèreté, en confiance et en enthousiasme. Mais tant que vous n'aurez pas fait le voyage en conscience de vivre vos émotions avec vos tripes, que vous n'en aurez qu'une perception cérébrale ou intellectuelle, vous ne pourrez pas ouvrir ce cadeau, ni comprendre ce que je vous raconte.

C'est l'amygdale cérébrale qui déclenche tout cela. Il faut vous mettre à son écoute. C'est à dire que vous devez commencer à vous mettre à l'écoute de votre système nerveux autonome. Si vous sentez que cela sert un peu dans la gorge, que ça rougit un peu par ci, que ça crispe un peu là, si vous sentez

des tout petits signaux comme cela, c'est qu'il y a une émotion qui est là.

Finalement c'est cela le travail sur soi. Ce n'est rien d'autre. Nous sommes des êtres humains, avec un corps posé sur la Terre. Pas des anges désincarnés flottant dans l'air. Etre à l'écoute de votre corps et chercher à découvrir de plus en plus de parcelles de vous encore non conscientes afin de lui soulager la tâche est à mon sens la plus belle démarche de développement personnel que vous pouvez lui offrir.

Car tout ce que vous refusez de vivre, le corps va l'enkyster sous forme de tensions musculaires que l'on appelle les mécanismes de défense et les réflexes antalgiques.

## Mécanismes de défenses et réflexes antalgiques.

Vous comprenez maintenant que votre corps est doté d'un système ultra performant qui a pour but ultime de toujours vous protéger. Qu'une agression soit réelle ou supposée, qu'elle soit d'origine interne, venant de l'intérieur de vous, ou d'origine externe, liée à votre environnement, votre corps met toujours en place une stratégie de protection. Dites vous bien que ce mécanisme agit à chaque instant de votre vie. C'est par l'intermédiaire de son système nerveux que le corps sait prendre les mesures adaptées nécessaires pour sauvegarder ses priorités de fonctionnement et éviter du mieux possible les douleurs et les inconforts.

La stratégie de protection du corps demande la mise en place d'actions stratégiques dosées et performantes. Ces actions modifient l'équilibre précédent du corps entier, puisque le système de gestion de ces actions est la suspension hydropneumatique et les chaînes musculaires dans leur entièreté.

Le seul moyen possible dont dispose le corps pour appliquer sa stratégie de protection sans risquer de déstabiliser l'ensemble du système est de court-circuiter votre schéma moteur. C'est une forme d'auto-manipulation. Il va répandre le blocage, répandre le problème pour que celui-ci soit moins important. Le corps préfère qu'il y ait un tout petit peu de tous les endroits touchés plutôt qu'un seul endroit grandement touché. Il va répartir la charge. C'est pour cette raison que lorsque vous avez un blocage émotionnel, une difficulté à lâcher sur quelque chose, c'est dans tout le corps que l'on va retrouver des traces de l'adaptation. C'est aussi pour cette raison qu'une entorse de cheville entraîne une boiterie qui a pour but de diminuer la douleur et qui sollicite toute la musculature mais en respectant la respiration, la position de la tête, la position debout et la liberté de vos mains. Mais ce processus peut énormément solliciter vos épaules car lorsque vous boitez, inconsciemment une de vos épaules sera en permanence plus haute que l'autre. Avez-vous déjà remarqué?

Je parle d'une sorte d'auto-manipulation car tout ce processus stratégique de protection a finalement pour but d'arriver à l'oubli total de ce qui est dérangeant. C'est-à-dire que le corps met en place une stratégie qui va lui permettre d'envoyer dans votre monde inconscient ce qui vous dérange de manière consciente. C'est ce que l'on appelle l'intégration. Cette intégration est en fait une modification de votre schéma moteur. C'est-à-dire que pour vous protéger, le corps va encore plus faire le deuil d'une partie de lui en vous faisant croire que tout va bien et que rien n'a changé. Votre schéma corporel est ce que vous ressentez consciemment de votre corps. Le lien conscient que vous avez avec lui. En mettant en place ce processus d'intégration, le corps diminue le lien qui vous unit en rendant une partie de lui indisponible à votre conscience. C'est sacrificiel tant que vous ne le savez pas. C'est sadique quand vous le savez et que vous ne faites rien pour développer votre conscience corporelle afin de lui tendre la main et le soutenir dans son labeur. C'est un acte d'amour puissant envers soi et envers son corps que de maintenir et intensifier la conscience que l'on a de son corps.

C'est pour cette raison que vous avez le sentiment que tout va bien, que tout est comme d'habitude et un jour, en passant devant une vitrine de magasin qui vous renvoie le reflet de vous marchant dans la rue ou parce que vous êtes filmé à votre insu, vous vous apercevez que vous vous tenez le dos très arrondi ou que votre tête est très avancée par rapport au reste. Vous n'avez rien vu venir parce que votre corps s'est adapté à tout ce que vous lui avez donné à vivre et il a tout fait pour que vous ne vous aperceviez de rien pour ne pas vous déranger.

Et puis, un jour, vous souffrez d'une articulation, vous avez du mal à monter vos escaliers, vous êtes fatigué après un court effort, dès que vous jardinez un peu vous avez des douleurs toute la nuit. C'est que votre corps n'est plus en capacité de camoufler le désordre. Les placards sont pleins. Vous découvrez la réalité car le corps ne peut plus vous mentir pour vous protéger. Il est à bout. Il vous a tout donné.

Sachez que toutes vos douleurs et tous vos inconforts corporels sont un trop-plein. Si vous souffrez maintenant, c'est que depuis des années votre corps a lutté en répétant inlassablement cette stratégie de protection et qu'il a utilisé jour après jour en répétant sans relâche le processus d'agression puis dilution, puis enfouissement, puis fixation, puis évitement, puis occultation, et pour finir intégration. L'intégration vous permettant de pouvoir toujours considérer comme normal ce qui ne l'est plus. C'est la création d'un nouveau schéma moteur.

Les thérapeutes attentifs connaissent ce phénomène sans forcément comprendre par quoi il est créé. Par exemple, vous savez qu'il est possible de lever très haut le bras comme pour attraper quelque chose qui se trouve loin au dessus de votre tête. Quand un thérapeute demande à son patient non douloureux de lever le bras, il peut s'apercevoir que le patient est persuadé d'être au maximum de ce que son articulation peut faire. En réalité, il lui manque 10 ou 20 degrés. Le thérapeute lui demande « Vous êtes au maximum? » et le patient répond par l'affirmative sûr de lui. En plaçant le patient devant un miroir, celui-ci réalise que le mouvement est incomplet. Il

peut alors de lui même et volontairement corriger sa position. Entre le mouvement que le patient fait naturellement et le mouvement juste, ce n'est pas que le patient ne peut pas aller plus loin dans son mouvement. C'est juste que son schéma moteur « ne va pas plus loin ». Le patient ne sait plus qu'il peut faire le mouvement complet car il n'a plus conscience que la limite du mouvement est plus éloignée.

C'est sûrement pareil pour vous. Il existe sûrement des mouvements dont vous n'avez plus conscience mais que votre corps pourrait quand même réaliser parce qu'à un moment ce mouvement a été occulté dans votre conscience par la stratégie de protection de votre corps. Vous avez l'impression que votre schéma moteur est le même que lorsque vous étiez plus jeune, alors qu'il est restreint par adaptation à ce que votre corps a été obligé de mettre en place pour gérer ce qui vous a agressé, émotionnellement et physiquement. Et comme cela passe par un système de dilution, vous ne pourrez jamais vraiment savoir d'où cela vient.

Si vous n'y prenez pas garde ou si vous n'avez pas le souci d'optimiser votre conscience corporelle, vos mouvements vont être de plus en plus limités, vous allez perdre de l'aisance sans pour autant souffrir, sans avoir de réelles limitations. Vous vivez à l'étroit sans avoir conscience que vous pourriez faire bien mieux, avoir plus d'aise. Vous n'avez plus conscience de certaines parties de votre corps et qu'il existe d'autres mouvements possibles que ceux que vous utilisez tous les jours. C'est pourquoi toutes les techniques de prévention des phénomènes d'accélération du vieillissement que je propose ont pour but de vous amener à retrouver de la conscience corporelle. De voir votre corps autrement, de ré-informer votre cerveau de tout le potentiel gestuel caché. De réaliser tout ce que votre corps est capable de faire, dans tous les sens et de l'aider à lâcher les schémas de défense qu'il a mis en place dans le passé mais dont il n'a plus besoin dans le présent.

Votre corps est comme une carte mémoire ou une clé USB. Il garde tout. De temps en temps il est nécessaire de libérer de la mémoire en faisant du tri et

en jetant les informations inutiles et obsolètes qui prennent de la place pour rien. Vous le faites avec la mémoire de votre smartphone, mais jamais pour celle de votre corps. Pourtant ce sont ces accumulations de mémoires obsolètes qui vous font vieillir trop vite et douloureusement.

Ces entassements de mémoires obsolètes maintiennent le corps dans un univers étriqué et elles plombent littéralement ses capacités de réactions. Il devient lent et encombré. Comme votre ordinateur. C'est pour cela que vos temps de réactivité deviennent de plus en plus lents. Que votre psychomotricité est désastreuse. Lever un bras puis la jambe opposée, en rythme, de plus en plus rapidement vous met dans un désarroi total. Vous êtes perdu dès qu'il s'agit de combiner des mouvements entre eux rapidement. Mais ce n'est pas tout. Votre corps englué n'est plus en capacité de réagir vite quand vous êtes déséquilibré. Vous chutez de plus en plus souvent ou vous avez peur de perdre l'équilibre dès que vous allez dans des endroits aux sols irréguliers.

Si vous avez perdu dans votre champ de conscience toutes ces capacités corporelles elles seront totalement perdues jusqu'à ce que vous décidiez en conscience de les réapprendre les unes après les autres. Elles étaient innées. Maintenant vous allez devoir passer par une phase de réapprentissage. Elles deviendront acquises.

£Ce qui est intéressant c'est que tout cela fonctionne dans les deux sens. Pour enterrer nos émotions le corps s'est rigidifié, figé, torturé, adapté. Mais quand on le libère, quand on utilise la pratique corporelle pour gagner en fluidité, cela permet aussi de dégager une partie des charges émotionnelles coincées.

Ph.E Souchard, élève de Françoise Mézière décrit très bien ce phénomène: « *Dans le domaine physique, comme dans le domaine psychique, les réflexes antalgiques aboutissent donc à des lésions invalidantes sans aucune commune mesure avec l'agression primaire.*

*L'homme est donc victime, à la longue, de sa propre réaction contre le néant.*

*Tel un enfant prisonnier de ses mensonges et de son entêtement, il ne peut dénouer seul l'écheveau de ses comportements contradictoires physiques et psychiques liés à ses mécanismes de défense. »*

Vous comprenez qu'à un moment donné nous avons tous besoin d'avoir un regard extérieur pour avancer et nous libérer corporellement ou psychologiquement. Cela peut être le rôle d'un thérapeute mais cela peut être aussi le rôle de toute personne qui est en relation avec nous. Personnellement c'est cela que je préfère. Je n'aime pas particulièrement la notion de thérapeute conventionnellement admise. Cette notion possède en elle le fait que le thérapeute est actif alors que le patient est passif. Cela va à l'encontre de mes valeurs. De plus, nous vivons dans un monde de dualité. C'est-à-dire que pour pouvoir ressentir que c'est « chaud », il faut avoir expérimenté le « froid ». Cette dualité est nécessaire pour pouvoir ressentir. Si nous étions dans un Tout où il existe au même endroit le chaud et le froid on ne pourrait jamais se brûler puisque les deux seraient là en même temps. On est obligé de dissocier les deux pour pouvoir les expérimenter. C'est pour cela que la matière est duale. On vit dans la dualité pour pouvoir expérimenter. Sinon ce serait impossible de ressentir et d'expérimenter car tout serait déjà là. Dans la dualité, quand on pose une intention de guérison on active en même temps son contraire, la maladie, car on ne peut pas envisager la guérison si nous n'avons pas la notion de la maladie. Donc si vous êtes en permanence concentré sur la notion de guérir cela veut dire que vous êtes plus ou moins inconsciemment absorbé au fond de vous sur la maladie. Etre contre quelque chose le nourrit autant de notre énergie que d'être pour. La vie ne connaît pas la négation. C'est pourquoi je ne considère pas mon travail comme un travail de guérison ou de thérapie mais comme un travail d'accompagnement de la vie.

Ce qui est intéressant c'est qu'à chaque fois que l'on rencontre quelqu'un, un groupe, une situation on verra apparaître un effet miroir car c'est en voyant ce qui se passe à l'extérieur de nous que l'on peut percevoir ce qui se passe en nous. Et si on est bien avec la question « comment je me sens à l'intérieur » comme je vous ai proposé de le faire précédemment et qu'on

vit cette tranche de vie totalement à chaque instant, plutôt que de la rejeter par « ce n'est pas ce que je veux vivre » il y a beaucoup de choses qui s'ouvrent en nous naturellement, beaucoup de compréhensions peuvent apparaître.

Si je danse assise sur un ballon, que j'écoute la musique et que je me laisse porter sans être critique envers la justesse ou le ridicule de mes gestes, à un moment donné, mon bras qui ne « savait pas » qu'il pouvait monter plus haut va aller au bout de ce qui lui est mécaniquement possible de faire. Sans devoir y mettre une attitude consciente, mon schéma moteur va pouvoir s'ouvrir à de nouvelles possibilités. Et là, je ne vais pas faire de la gym, je ne vais pas faire du sport, je ne vais pas faire de la thérapie, je vais juste poser mes fesses sur un ballon ( qui est facilitateur de mouvement ) et danser la vie en écoutant les émotions que la musique me transmet. Et ça, vous n'avez besoin de personne pour le vivre. Juste de comprendre la mécanique, de savoir que cela existe et éventuellement d'avoir un modèle pour vous initier.

# Chapitre 4:

## Les conséquences articulaires

Comme je vous l'ai expliqué tout au début, les articulations sont les mal-aimées du système.

Les articulations sont ce que vous ressentez au quotidien mais leur état d'équilibre ou de déséquilibre ne sont que des conséquences.

Elles subissent passivement le jeu de toutes les chaînes musculaires qui les mettent en mouvement et les stratégies d'adaptation de la suspension hydropneumatique.

Pour vous permettre de comprendre ce qui se passe au niveau de vos articulations et vous libérer de vos fausses croyances en ce qui les concerne je vous invite à répondre à cette nouvelle question:

Comment bouge-t-on?

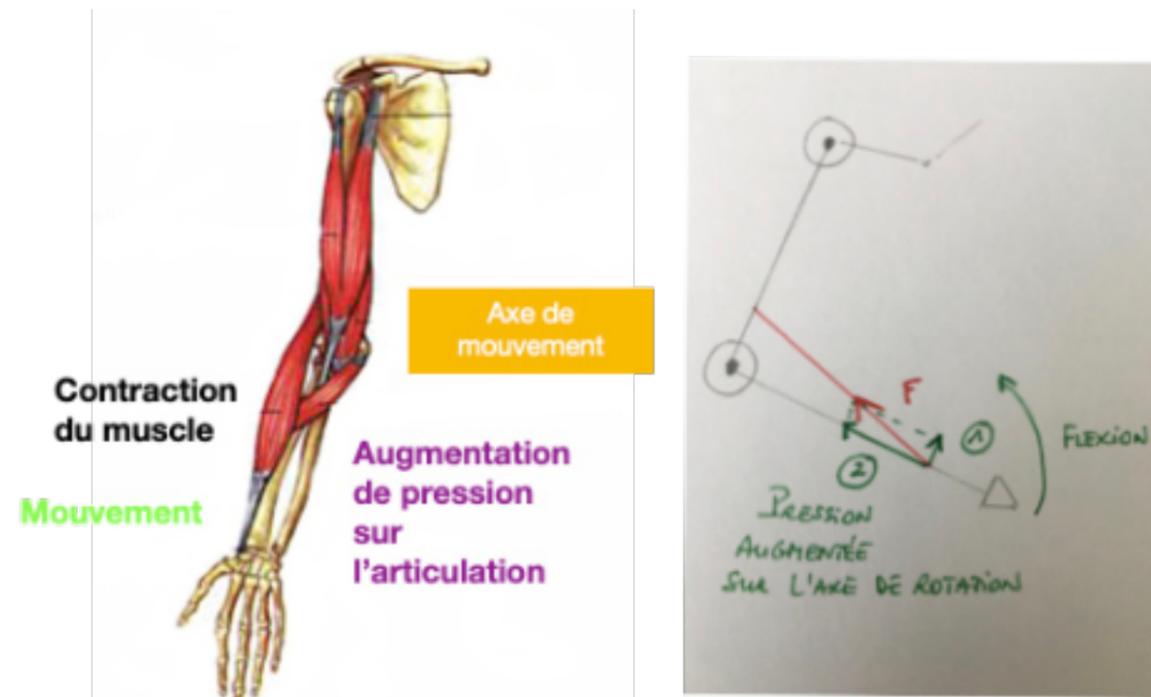
Nous bougeons grâce à la combinaison de nos muscles et à des liaisons mécaniques actionnées par des forces.

Les muscles vous connaissez. Les liaisons mécaniques sont multiples. Point question pour moi ici de vous donner un cours de physique mécanique, mais sachez que le corps humain possède en son sein quasiment toutes les formes de liaisons mécaniques décrites actuellement. (encastrement, pivot, glissière, hélicoïdale, pivot glissant, appui plan, sphérique à doigt, rotule, sphère cylindre...)

Ce qu'il faut comprendre c'est que ces liaisons mécaniques sont vos articulations et qu'elles vont devoir supporter différentes forces.

Quand on s'intéresse à la biomécanique musculaire on s'aperçoit que lorsque le muscle se contracte il y a une petite force qui va générer le mouvement et une grande force qui va augmenter la cohésion de l'articulation. Si il n'y avait pas cela, à chaque fois que vous voudriez bouger une partie du corps, celui-ci se disloquerait.

Ne croyez pas que ce soient vos ligaments qui tiennent vos articulations. Il existe des vides d'air (pression négative) à l'intérieur de vos articulations pour maintenir une sorte « d'aspiration » entre les deux éléments constitutifs de l'articulation. C'est ce qui explique que votre corps soit sensible aux variations de pressions atmosphériques. Plus la pression extérieure est basse, plus la pression intra articulaire paraît élevée. C'est pour cela que certains disent qu'il va pleuvoir car ils ont leurs vieilles douleurs qui se réveillent.



Pour qu'un mouvement se fasse, il faut donc que l'articulation soit sous pression. Donc le simple fait de bouger met de la pression sur vos articulations.

Ce n'est pas un problème de poids. Très peu. Le surpoids a peu d'influence sur les articulations par rapport à toute la tension qui peut exister sur vos articulations en raison de l'activité musculaire ou des tensions de chaînes causées par les phénomènes d'adaptation du corps à une hyper pression

abdominale. C'est donc surtout l'hyper pression abdominale qui abîme les articulations plus que le poids lui-même.

Le mouvement d'une articulation se fait grâce à plusieurs muscles. Le mouvement du corps se fait avec plusieurs articulations. Ce qui démultiplie les augmentations de pression sur les articulations.

Ceci signifie que vos articulations sont en permanence sujettes à la pression de nombreux muscles. Vous devez comprendre que cela s'exprime en tonnes.

Quand vous bougez vous comprimez vos articulations. Quand vous pratiquez une activité sportive, quand vous travaillez, quand vous conduisez, que vous jardinez, que vous bricolez, que vous faites le ménage ou la cuisine, vos muscles travaillent et compriment vos articulations.

Souvent je dis aux gens que ce serait bien qu'ils fassent une activité pour détendre leurs muscles et soulager leurs articulations comme du stretching. Ils me répondent presque à chaque fois « Ah oui! Ce serait bien que j'aie nager plus souvent! ». Heu... Non! La natation n'a jamais été un sport d'étirement. C'est doux pour le corps parce que celui-ci est porté par l'eau et il ne subit pas d'à-coups. Mais faire des mouvements contre la résistance de l'eau développe une force qui vient comprimer et tasser les articulations. Ce n'est pas parce que vous n'avez pas les pieds sur terre et que vous baignez dans un liquide que la pression du muscle sur les articulations ne s'applique pas.

Donc quand vous bougez, les muscles compriment toutes les articulations de votre corps. Et toute cette pression génère des douleurs par inflammation, frottements...

La douleur est plus souvent causée par une pression trop élevée dans l'articulation que par un faux mouvement. Donc si vous avez une articulation qui est « moche » à la radio, mais qui n'a plus d'hyper pression à l'intérieur elle ne vous fait plus mal.

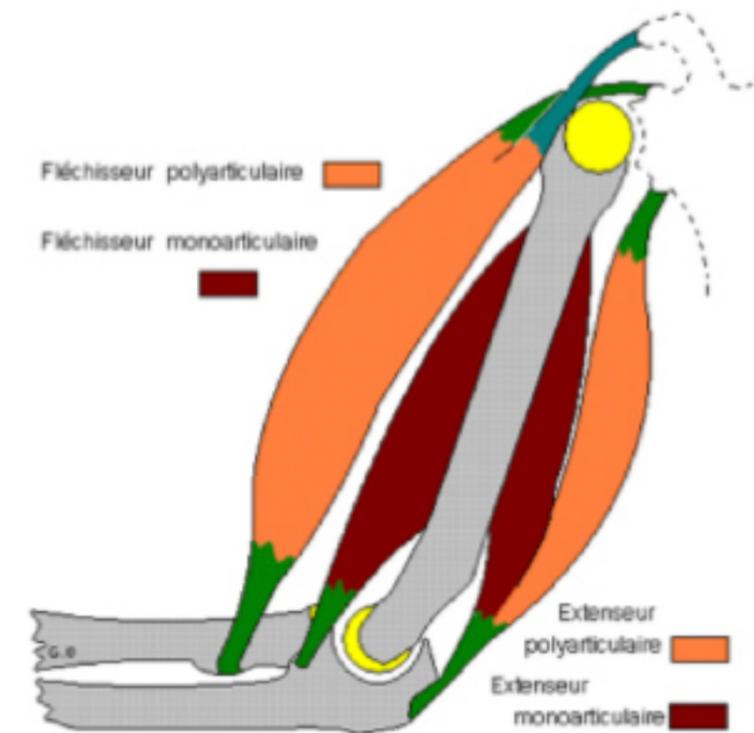
Pour soulager cette articulation il faut donc faire machine arrière. C'est-à-

dire soulager la pression sur l'articulation en la libérant de la tension musculaire. La technique de choix est l'étirement. Mais pas l'étirement analytique des muscles qui touchent l'articulation, mais un étirement postural global qui allonge toute la chaîne musculaire afin de redonner au corps sa capacité de compenser sans que cela se face au détriment de l'articulation douloureuse et de s'assurer que le diaphragme n'est pas en blocage. Pour prévenir l'arrivée des douleurs articulaires, les étirements de chaînes sont là aussi la technique de choix. A condition, bien évidemment d'avoir un oeil vigilant quotidiennement sur la fluidité de sa course diaphragmatique. D'où l'importance de s'étirer après chaque activité. Donc, après la piscine on fait du stretching! Après le jardinage on fait du stretching. Après 2 heures de conduite en voiture on fait du stretching. Le matin au réveil on fait du stretching pour préparer sa journée. Le soir on fait du stretching pour effacer ses tensions de la journée. C'est pour cela que j'ai mis au point différentes routines et protocoles qui permettent de réveiller le corps entier ou de libérer les tensions des différentes chaînes musculaires, ou de s'assurer que le diaphragme n'est pas totalement bloqué. Ces routines, une fois apprises deviennent automatiques et ne prennent que quelques minutes sur la journée tout en ayant une efficacité maximale.

Alors, vous allez me dire, « il ne faut plus bouger! Comme cela je ne comprime plus mes articulations! »

Et non, car même lorsque vous ne bougez pas vous comprimez toujours vos articulations.

En effet, tous vos muscles passent en pont au dessus de vos articulations. Le muscle qui actionne la flexion de votre coude doit passer au dessus de votre coude pour qu'il puisse le plier.



Nous avons vu qu'avec la prise d'âge, avec l'engrassement du corps, avec les émotions que l'on n'a pas su vivre complètement, avec les peurs, les muscles s'enraidissent. Et l'enraidissement des muscles fait qu'ils se raccourcissent. Donc comme ils se raccourcissent, ils augmentent leur pression sur les articulations.

Cela signifie que naturellement vous augmentez déjà la pression sur vos articulations et si en plus vous bougez, sans vous étirer, vous rajoutez encore plus de pression sur vos articulations. C'est pour cela que vous venez me voir en disant « j'ai été faire du sport, ou j'ai jardiné ce week-end et j'ai dû me faire mal. » En fait, vos articulations étaient déjà sûrement en grande pression et vous n'avez fait qu'en rajouter une bonne dose. Même sans faux-mouvement ni accident particulier, vous avez maintenant mal. Mais comprenez que ce n'est pas parce que vous avez fait quelque chose de mal. Vous avez juste amplifié une pression déjà existante et quand vous arrivez en limite de ce que le corps peut gérer, la douleur arrive, quelle que soit l'activité que vous avez choisie de faire. C'est un signal d'alarme à reconnaître car cela vous montre que votre corps est déjà très raide et vos

articulations déjà soumises à des fortes pressions. Il est largement temps d'aider votre corps avant que cela s'aggrave.

A ce stade, simplement masser l'articulation douloureuse ou utiliser des médicaments antalgiques, c'est-à-dire chercher à enlever la douleur localement sans tenir compte de l'alerte donnée par le corps est à mon sens une erreur. Une vision plus globale du corps est souhaitable pour soulager rapidement la douleur et éviter que le corps ne s'abîme davantage, en allongeant toutes les chaînes musculaires et en vérifiant la fluidité de la respiration.

Cette alerte peut également vous rappeler que vous ne buvez pas assez d'eau. Les muscles déshydratés sont plus raides.

## Comment le corps protège-t-il ses articulations ?

Comme vous le savez maintenant le corps déteste les déséquilibres de pressions au niveau de sa suspension hydropneumatique. Il passe tout son temps à les gérer tout en tenant compte des fonctions clés et des hégémonies. Cela a pour conséquence d'amplifier les pressions articulaires.

La nature a prévu un système de gestion de pression extrêmement performant au cœur des articulations.

Ce système utilise un vérin hydraulique pour limiter l'écrasement de l'articulation et en parallèle il prévoit un système de répartition des charges. Ces phénomènes sont les systèmes de sauvetage de vos articulations.

Vous comprenez qu'ils sont nécessaires et obligatoires pour que vos articulations ne terminent pas en bouillie et qu'elles puissent assurer leur rôle le plus longtemps possible.

Un vérin hydraulique est un système qui permet lorsque deux structures se rapprochent, de les maintenir à distance en remplissant l'écart qui les sépare d'une quantité importante d'eau. La résistance de l'eau empêche le rapprochement des deux structures. Pour bénéficier des services du vérin hydraulique, le corps va augmenter la quantité de liquide dans vos articulations pour éviter que les deux surfaces articulaires ne se rapprochent de trop. C'est une membrane, la synoviale, qui se trouve à l'intérieur de votre articulation qui se met en charge de cette tâche de titan. Elle va redoubler d'effort, augmenter la cadence de production à en faire exploser l'usine pour qu'il y ait assez de liquide intra-articulaire pour contrer l'hyper-pression. Votre médecin vous dira que vous avez de l'eau dans l'articulation et une inflammation. Vous, vous direz que vous avez mal. Effectivement, l'inflammation fait mal. (douleur, rougeur, grosseur, chaleur sont les signes de l'inflammation).

Ceci est normal car il y a urgence pour protéger votre articulation. Vous prenez des anti-inflammatoires. Vous souffrez moins, mais votre corps ne pourra plus bénéficier de ce vérin hydraulique.

L'idéal serait de comprendre qu'une situation d'urgence est en train de se vivre dans votre articulation et qu'il serait judicieux d'aider votre corps en relâchant de la pression sur votre articulation, au lieu de l'empêcher de se défendre.

Ce vérin hydraulique est ce que le corps peut mettre en place le plus rapidement pour protéger vos articulations.

Cela lui permet de gagner du temps pour installer son second système de protection, la répartition des charges.

En effet, comme il semble y avoir de manière chronique beaucoup trop de pression sur cette articulation, le corps va la modifier pour la rendre plus résistante. Il va appeler ses copains bâtisseurs, les ostéoblastes, qui ont pour mission de rajouter de l'os tout le long des surfaces articulaires pour en



# Chapitre 5

## Les ennemis de la mécanique corporelle

Nous avons vu toute la mécanique corporelle et j'espère que cela vous a permis de mieux comprendre les réactions de votre corps et de retrouver un peu d'espoir en ce qui concerne votre confort corporel. Vous avez perçu aussi l'impact de vos pensées, l'impact émotionnel sur la mécanique elle-même.

Mais il y a des ennemis de cette belle mécanique. Votre corps subit des agressions contre lesquelles il peut lutter mais cette lutte se fait en générant pour vous de grandes fatigues, des maladies et en ralentissant les capacités de la suspension hydropneumatique.

### L'inflammation

Si vous avez une voiture et que vous roulez avec le frein à main serré en permanence, votre voiture va avoir de l'inflammation. Ça va chauffer, ça va sentir mauvais, ça ne va pas avancer et cela va vous coûter un maximum d'argent en carburant. Avec un frein serré en permanence votre voiture va consommer énormément.

Donc l'inflammation est tout simplement le signe qu'il y a une usure prématurée du système qui est en train de s'installer. Il y a une surchauffe du système.

Pour le corps c'est exactement la même chose. Vous pouvez avoir une inflammation localisée (articulation, organe...) ou une inflammation de tout le système, c'est-à-dire que c'est tout le métabolisme (l'ensemble des

réactions chimiques qui permettent au corps de fonctionner) qui travaille en surchauffe.

Quand vous avez une cheminée à la maison qui charbonne, qui manque de tirage, qui gère mal l'oxygène et qui dégage peu de chaleur mais beaucoup de fumée, c'est un peu à quoi ressemble votre métabolisme quand il est en déséquilibre, en inflammation.

L'inflammation peut être d'origine externe suite à un traumatisme ou d'origine interne causé par un déséquilibre.

L'inflammation peut être chronique, c'est à dire que vous vivez avec depuis longtemps sans même peut-être le savoir.

Ce que vous devez comprendre ici, c'est qu'un taux inflammatoire très faible dans l'organisme est le plus puissant prédicteur d'espérance de vie longue. Moins vous avez de l'inflammation dans le corps, plus vous vivez âgé et dans de bonnes conditions. Parce que l'inflammation chronique des tissus est la grande responsable du vieillissement prématuré. L'inflammation chronique favorise les maladies dégénératives comme le cancer, l'arthrite et Alzheimer, les maladies neurologiques, les maladies cardio-vasculaires, les maladies auto-immunes, les maladies pulmonaires et le diabète de type II.

C'est pour cela qu'il est intéressant d'adopter une alimentation anti-inflammatoire tous les jours et à vie. C'est ce qu'il y a de plus naturel à mettre en place surtout que, comme vous le verrez plus loin, les intestins sont la principale source d'inflammation chronique pour le corps.

« Les médecins apprennent que l'une des meilleures façons de réduire l'inflammation n'est pas dans l'armoire à pharmacie, mais dans le réfrigérateur », rapporte le site de la Harvard Medical School dans un texte mis à jour en novembre 2018. « En suivant une alimentation anti-inflammatoire, vous pouvez combattre l'inflammation pour de bon. » Adopter un régime méditerranéen ou crétois est un bon début pour commencer à modifier votre alimentation dans ce sens.

Il existe des marqueurs biologiques de l'inflammation du corps qui peuvent être recherchés par une prise de sang. L'association VS-CRP permet de surveiller, à coût acceptable, des syndromes inflammatoires chroniques.

## Le stress oxydatif

Le stress oxydatif est un autre ennemi du bon fonctionnement du corps. Vous n'en avez peut-être jamais entendu parler, mais à travers les publicités pour les crèmes solaires vous avez tous été informés que si vous n'utilisiez pas la crème « machin » votre peau serait agressée par les radicaux libres lors de votre exposition au soleil, ce qui favorisera son vieillissement. D'autres vous disent que si vous laissez votre wifi allumé pendant la nuit les ondes feront que votre corps va générer des radicaux libres et que ça vous rendra en mauvaise santé. Beaucoup parlent des radicaux libres mais peu vous expliquent ce qu'est le stress oxydatif.

Je vais faire très simple. Le stress oxydatif est une déferlante de radicaux libres. Les radicaux libres sont des atomes ou des molécules qui ont comme une petite main à leur périphérie et qui cherche à s'accrocher à tout ce qui bouge. La petite main est en fait un électron célibataire qui souffre de dépendance affective! Les radicaux libres sont très instables. Ils ne savent pas vivre sans se coller à quelqu'un. En fait, les radicaux libres sont des dérivés actifs de l'oxygène. Les victimes idéales de la dépendance toxique des radicaux libres sont vos cellules et en particulier leur membrane et leur code génétique. Pas uniquement les cellules de votre peau, mais celles de vos poumons, de vos artères, de votre cerveau, de vos yeux, de tous vos organes et bien évidemment les cellules de vos muscles et de vos articulations.

Les radicaux libres s'accrochent tellement bien à la paroi de la cellule qu'ils arrivent soit à la détruire, soit à dénaturer les acides gras de sa membrane

ce qui la fragilise et la rend plus sensible aux agents toxiques susceptibles de l'endommager. Donc les radicaux libres viennent accélérer le vieillissement car ils viennent tuer ou fragiliser vos cellules et ils sont donc à l'origine de nombreuses maladies. Il y a plusieurs sortes de radicaux libres et tous ne sont pas aussi vilains.

Les radicaux libres peuvent avoir un rôle intéressant car ils s'attaquent aussi bien aux cellules saines qu'aux cellules malades ou aux bactéries et virus qui vous envahissent. Là encore, c'est une question de dosage. Un peu de radicaux libres c'est bien, trop c'est néfaste. Et le stress oxydatif, que l'on pourrait comparer au phénomène de la rouille que vous connaissez bien pour le fer, n'est en fait qu'une libération en excès de radicaux libres.

Certaines personnes en arrivent à faire une obsession contre les radicaux libres. On ne peut pas être obsédé contre les radicaux libres. Cela voudrait dire être obsédé contre la vie. Et c'est d'ailleurs ce qui leur arrive. Ils ne veulent aucune exposition aux ionisations, pas de gsm, pas de wifi, aucune alimentation transformée... Ces gens se protègent de tout et se referment sur eux, ce qui apporte d'autres problèmes. Les radicaux libres participent à la vie et ils ont leur utilité. Il faut savoir composer avec. Votre corps sait très bien faire cela. Vous êtes exposé à des pollutions, aux rayons du soleil tellement importants pour plein de raisons, votre corps sait gérer mais c'est à vous de lui donner les outils et toutes les conditions nécessaires pour qu'il puisse se prémunir contre les radicaux libres.

Les rayonnements UV (soleil), les radiations ionisantes, le tabac, la pollution atmosphérique, l'inflammation et la respiration cellulaire sont des gros producteurs de radicaux libres. C'est pourquoi ils participent à l'accélération du vieillissement et à la mauvaise santé.

Pour information, une revascularisation massive du corps est très générateur de radicaux libres. Quand vous êtes opéré, l'équipe médicale doit vous poser un garrot pour que la région opérée ne saigne pas trop. Une fois l'acte chirurgical réalisé, le garrot est desserré et la circulation sanguine reprend

son cours. Cette revascularisation entraîne une forte activation des radicaux libres. Si il n'y avait pas cela, le temps de convalescence serait moins long. De plus, les agents anesthésiques ont souvent pour cible les mitochondries de vos cellules (les poumons de vos cellules qui fabriquent de l'énergie). Vos mitochondries stressées peuvent favoriser ce stress oxydatif.

Vos cellules utilisent de nombreuses stratégies pour lutter contre les radicaux libres. Le corps est bien fait! Il a en général une solution à tout! Mais pour pouvoir mettre en place ces stratégies de protection et de réparation le corps a besoin d'avoir un bon stock de matières premières en libre-service continu.

Vous savez globalement que votre corps a besoin de protéines, de glucides et de lipides pour fonctionner. Les plus perspicaces rajoutent des vitamines à leur alimentation et parfois certains sels minéraux. Mais quand j'en parle un peu avec vous, vous n'êtes jamais vraiment convaincu de ce que vous prenez et vous n'êtes pas pleinement conscient que vous avez le devoir d'aider votre corps dans sa lutte contre les prédateurs qui cherchent à le détruire.

Laissons nous un peu aller à la nostalgie. Dans les temps anciens, la terre était riche et les légumes cultivés étaient bourrés de nutriments (vitamines, sels minéraux...) Nos ancêtres étaient moins exposés à la pollution, ils étaient physiquement plus actifs ce qui facilitait l'élimination des toxines, les radiations ionisantes étaient moindres. Aujourd'hui les sols sont lessivés et pour la plupart vides de toute substance intéressante, la pollution est élevée et les populations sont sédentaires. Au cas où vous ne le savez pas, une compilation d'études américaines, canadiennes et anglaises parues ces quinze dernières années donne le ton: une pomme contenait autrefois 400 mg de vitamine C. Aujourd'hui, elle n'apporte plus que 4mg, soit 100 fois moins. Même chose pour la vitamine A qui a complètement disparu des pommes de terre et des oignons. Même chose pour le calcium et le fer, dont la teneur a diminué dans 80 % des végétaux étudiés.

Nous vivons dans une période où les facteurs d'aggravation du stress

oxydatif n'ont jamais été si importants et où notre alimentation n'a jamais été aussi peu protectrice.

Les stratégies de défense de votre corps contre le stress oxydatif sont des stratégies antioxydantes mais ces stratégies consomment beaucoup d'énergie et de nutriments. Le corps doit avoir dans ses réserves de la vitamine E (tocophérol), C (ascorbate) et Q (ubiquinone ou co-enzyme Q10) et des caroténoïdes qui agissent en piégeant les radicaux libres. Elles capturent l'électron célibataire et transforment les radicaux libres en molécules stables. Fini les dégâts. Mais pour cela, il faut que le corps dispose également de bonnes enzymes (ascorbates réductases).

Le corps doit avoir sous la main des polyphénols, des alcaloïdes et les phytates qui jouent un rôle similaire. Le top du top c'est le glutathion.

D'autres enzymes comme les super oxydes dismutases sont efficaces mais nécessitent manganèse, cuivre et zinc. Bref, la liste des courses est longue et si il manque un seul ingrédient pour la recette, le résultat sera foutu.

Si votre alimentation contient tous les jours un grand nombre d'antioxydants, non seulement les vitamines (E, C, Q,  $\beta$ carotène) et des oligo-éléments (sélénium, cuivre, zinc, manganèse), mais aussi 600 sortes de caroténoïdes, 4 000 polyphénols et flavonoïdes (trouvés dans les choux, le thé, le vin, les céréales, les fruits), des alcaloïdes, des acides organiques, des phytates, des dérivés soufrés de l'ail et de l'oignon, des dérivés indoliques du chou, vous avez une chance d'être un bon soutien pour votre corps. Sinon, vous lui plombez toutes ses chances de lutte puis vous vous plaindrez qu'il vous fait mal ou qu'il se détraque.

Vous pouvez également discuter avec votre médecin qui pourra vous conseiller des compléments nutritionnels efficaces pour aider votre corps dans son travail.

Vous l'avez compris, c'est important de connaître votre niveau de stress oxydatif. Celui ci implique un grand nombre de paramètres et ne peut pas

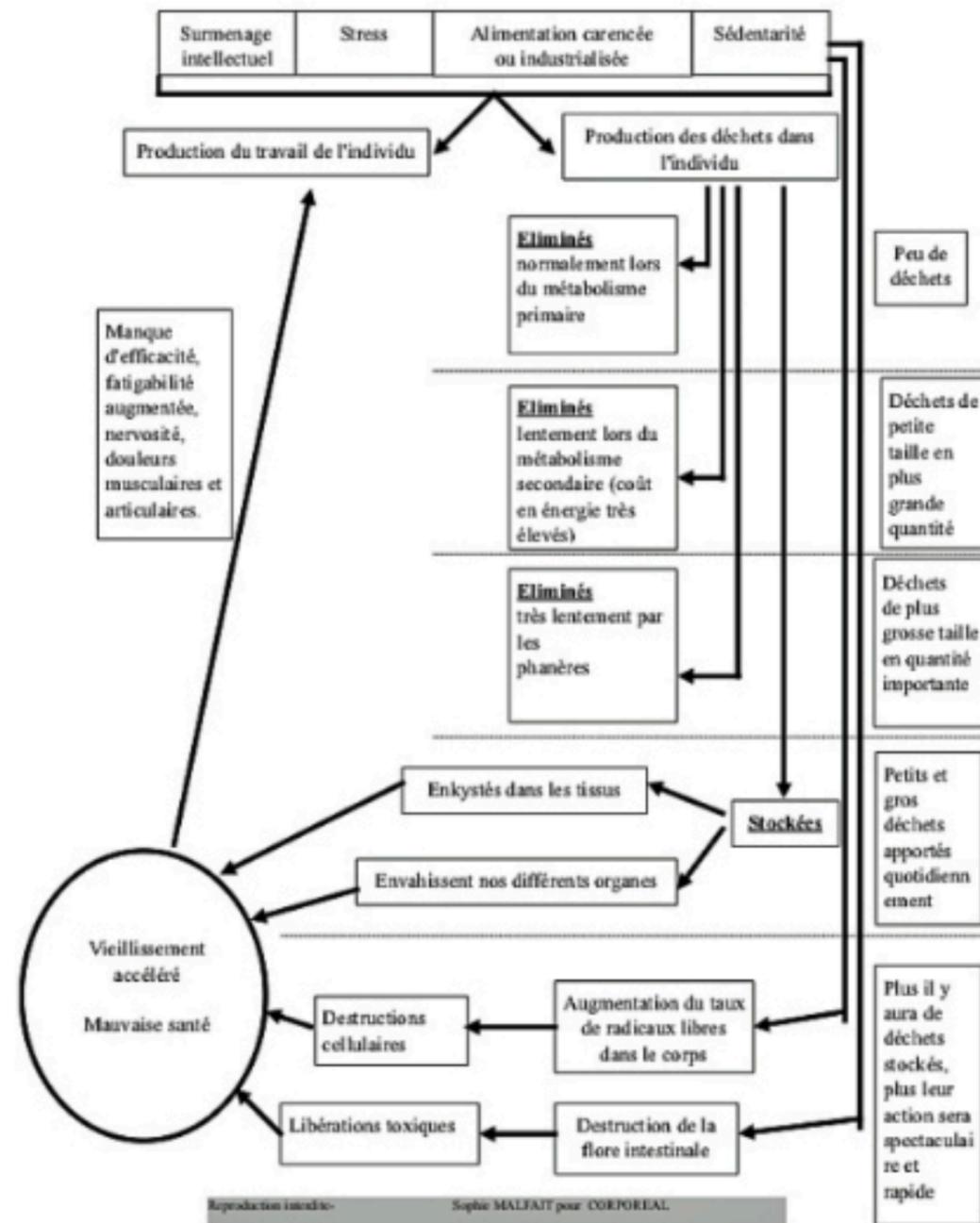
être mis en évidence par une seule méthode. Au CHU de Liège (Belgique) la recherche de marqueurs se fait en suivant quatre axes: la détermination des antioxydants enzymatiques et non enzymatiques, le dosage des oligo-éléments, la mesure des dommages d'oxydation au niveau des lipides, de l'ADN et des protéines et pour finir l'identification des sources génératrices de stress oxydant (inflammation, hyperglycémie, hyperhomocystéinémie).

En première intention, votre statut antioxydant peut être déjà évalué par une prise de sang où le taux d'Ubiquinone devrait être supérieur à 900 ug/L et le taux d' 8-OH-Desoxyguanosine dans vos urines devrait être sous les 14 ng/ml. Discutez avec votre médecin, il a des outils à sa disposition pour suivre votre stress oxydatif.

Il y a plus de 2000 études internationales qui ont été réalisées sur le sujet et vous pouvez avoir accès à de nombreuses informations sur Internet. Comme toujours il y a des gens qui nient totalement ce processus et d'autres qui en ont fait leur travail et qui s'impliquent totalement pour aider le corps humain à limiter le stress oxydatif. C'est à vous de faire votre choix. Toujours est-il que beaucoup de pathologies sont actuellement associées au stress oxydatif.

## L'encrassement du corps

Comme je vous l'ai déjà expliqué précédemment lorsque le corps est envahi par des déchets et qu'il n'arrive plus à y faire face, il stocke ces déchets dans le tissu conjonctif, comme les chaînes musculaires, les tissus péri-organiques (chaque organe est entouré de tissu conjonctif) ou sous la peau.



Vous subissez parfois du surmenage intellectuel. Ce n'est pas forcément parce que vous avez beaucoup de travail au bureau mais tout simplement parce que vous avez des pensées obsessionnelles et un mental qui tourne trop. Vous pouvez être exposé à des stress, avoir une alimentation carencée ou trop industrialisée (produits transformés peu naturels) ou faire preuve de sédentarité. Si c'est le cas, vous pouvez vous dire que votre quotidien contient les quatre plus grands facteurs d'encrassement du corps. Ces

quatre facteurs vous donnent le sentiment d'être productif dans vie professionnelle ou privée mais en contrepartie ils sont très producteurs de déchets pour l'organisme.

Si il y a peu de déchets ils sont normalement éliminés par le métabolisme primaire à condition que vous pensiez à nettoyer les filtres au moins deux fois par an. La plupart d'entre vous possède un lave-vaisselle. Vous savez pertinemment que si vous ne nettoyez jamais le filtre de votre lave-vaisselle, vous aurez beau utiliser le produit miracle qui nettoie tout, votre vaisselle ne ressortira pas parfaitement propre. En revanche, vous oubliez de nettoyer les filtres de votre corps. Donc, si vous voulez aider votre corps, nettoyez les filtres. Nettoyez vos reins, votre foie, vos intestins, votre peau et le système lymphatique sous jacent, vos poumons.

Pas question ici de passer vos organes au lave-vaisselle mais d'utiliser des plantes connues pour aider les organes à se débarrasser de ce qui les encrasse. Pour la peau, l'utilisation de plante est intéressante mais vous pouvez également la frotter tous les matins avec une brosse sèche ce qui va activer un processus de nettoyage et stimuler la lymphe qui prendra en charge ces toxines. Le réseau lymphatique est le grand nettoyeur du corps. Il joue également un rôle positif sur le système immunitaire et favorise la nutrition des tissus. L'activité de choix pour le stimuler et favoriser le nettoyage du corps est le trampoline. Les rebonds permettent une alternance de pression / dépression qui créent une stimulation cellulaire et une augmentation du drainage. J'utilise également cette technique de « pompage » du corps en faisant danser et rebondir mes clients assis sur des ballons selon un protocole bien établi qui nécessite un apprentissage méthodique pour donner tous les résultats souhaités. C'est ludique et en toute sécurité pour leurs articulations et leurs disques intervertébraux car c'est le ballon qui encaisse les chocs. A partir de cette base là, on peut créer un apprentissage de la psychomotricité et un entraînement cardiovasculaire qui sont à la base de la prévention de l'accélération du vieillissement. Quand le corps doit faire face à de petits déchets mais que ceux-ci sont en grande quantité, ils vont être éliminés lentement et cela va obliger le corps à

mettre en place un métabolisme secondaire qui lui coûte cher en énergie. Ce qui vous rend fatigué. Mais vous arriverez quand même à éliminer. Si vous avez régulièrement des « coups de barre » c'est peut-être que votre corps cherche à éliminer.

Quand le corps doit faire face à des déchets de plus grosse taille, souvent liés à la chimie (médicaments, additifs alimentaires, pollutions diverses...), le métabolisme secondaire ne peut pas faire grand chose. Une partie sera éliminée très lentement par les phanères (ongles, poils, cheveux). C'est pourquoi il existe des tests capillaires utilisés par les institutions judiciaires qui permettent un dépistage d'utilisation d'une soumission chimique en cas de viol, de faire un état des lieux de consommation de sédatifs et de somnifères dans les accidents de voiture, train, avion ou de car, de rechercher une consommation d'alcool pour s'assurer que le sevrage alcoolique est bien respecté ou tout simplement pour savoir si vous consommez des stupéfiants (cannabis, cocaïne, opiacés, amphétamine ou ecstasy). Ces tests sont extrêmement fiables et peuvent tracer toute consommation sur 90 jours.

Quand il y a beaucoup de petits et de gros déchets, apportés régulièrement, le corps les stocke en les enkystant dans les tissus et ils envahissent vos différents organes. Le corps peut déclencher des crises de boutons, des suintement, des exsudats divers et variés et d'autres réjouissances peu sympathiques pour éliminer ces déchets en surplus. Après vous râlez contre lui, mais ce n'est pas lui qui les a avalé tous ces déchets. Il ne fait que gérer ce que vous lui avez donné.

Plus le corps doit encaisser des déchets, plus il y a une augmentation du stress oxydatif, plus il y aura de destruction cellulaire, et donc de vieillissement prématuré. Mais ce n'est pas tout. Ces déchets vont aussi créer une destruction de la flore intestinale ce qui va libérer des toxines et le corps bien malgré lui démarre une phase d'auto-empoisonnement.

Tout cela vous amène dans un cycle de perte d'énergie, de perte de vitalité

et un sentiment désagréable d'être de moins en moins en bonne santé.

Evidemment les conséquences ne vont pas tarder à se faire sentir dans votre quotidien. Manque d'efficacité, fatigabilité, nervosité augmentée, douleurs musculaires et articulaires qui nuiront de plus en plus à votre productivité, vous rendront moins résistant au stress, vous donneront envie de grignoter des « aliments doudoux » bourrés de sucre, de gras et d'additifs et vous aurez de moins en moins envie d'avoir une activité physique.

C'est le cercle vicieux de la mauvaise santé qui s'installe petit à petit dans votre vie.

## La dysbiose intestinale

Autre ennemi de votre corps, qui évolue de manière silencieuse et dont les quelques symptômes ne sont que très rarement pris en considération, la dysbiose intestinale ou perméabilité membranaire fait des ravages.

Qu'est-ce que c'est? C'est un mécanisme pathologique qui est en lien avec l'engrassement du corps. C'est sa version concrète, c'est-à-dire qu'elle permet de voir les symptômes de l'engrassement du corps. Elle est le pire ennemi de tout ce que je vous ai expliqué jusqu'à maintenant. Elle touche les intestins, ce qui veut dire que si vos intestins ne fonctionnent pas correctement, il y a en permanence une inflammation dans votre ventre, votre diaphragme ne peut pas gérer correctement ses appuis sur les viscères et donc il ne peut pas remplir son travail de gestion des émotions ou de gestion de votre environnement physique. On commence à entendre dire que le ventre est le deuxième cerveau et vous avez compris qu'il est aussi le point central qui vous permet de tenir debout, de vous déplacer et de vivre tout simplement.

La dysbiose pour faire simple, c'est la paroi de l'intestin qui s'abîme et qui

laisse passer dans le corps des produits qui ne devraient jamais traverser cette barrière. Cette perméabilité intestinale favorise l'intoxication du corps et l'activation permanente du système immunitaire qui devient ultra-réactif et hyper susceptible favorisant l'apparition de phénomènes allergiques ou de maladies auto-immunes.

Il vous est possible de vous faire une première idée sur la présence d'une dysbiose dans vos intestins grâce à une simple prise de sang qui mesure vos taux de vitamines B9 et B12. Il semblerait que si votre taux de B12 est bas (En dessous de 800 ng/L) et que votre taux de B9 est élevé (Au dessus de 400 ug/l) une dysbiose est très probable.

La dysbiose est un phénomène évolutif. Au début vous ne vous rendez compte de rien, mais suite à des modifications de niveaux d'acidité des bactéries de putréfaction vont se développer coloniser petit à petit vos intestins. Elles deviennent en surnombre, et déstabilisent la flore intestinale. Ce sont ces bactéries qui sécrètent beaucoup de vitamine B9, d'où l'augmentation de son taux dans vos analyses. Le milieu intestinal s'altère de plus en plus et des irritations des muqueuses digestives apparaissent. Vous pouvez ressentir parfois des ballonnements et des inconforts digestifs mais peu d'autres signes. Les irritations des muqueuses commencent à altérer l'assimilation de la vitamine B12 ce qui peut expliquer le taux bas dans la dysbiose. Un taux bas de vitamine B12 peut provenir d'autres facteurs car l'assimilation de cette vitamine est complexe et nécessite une vraie chaîne industrielle dans votre système digestif pour être désolidarisée des protéines alimentaires, transportée vers l'intestin grêle où elle va être assimilée grâce à la synergie des enzymes pancréatiques, du facteur intrinsèque stomacal et au calcium provenant de votre alimentation.

Vos intestins prennent la direction lentement mais sûrement du syndrome du colon irritable. Là, vous commencez à réaliser que quelque chose ne fonctionne plus bien dans votre ventre. Vous alternez entre la diarrhée et la constipation. Vous avez des crampes et des spasmes dans le ventre. Il gonfle, ballonne et il peut y avoir un reflux gastrique acide associé. Dans

10% des cas il n'existe encore aucun signe à ce stade. Mais si vous regardez autour de vous et que vous demandez aux gens s'ils souffrent de tous ces signes, vous serez surpris de voir que nombreux sont ceux qui sont inconfortables avec leur ventre, qui prennent des médicaments pour soulager leurs troubles mais qui n'ont aucunement conscience de la gravité de ce qui se prépare dans leurs intestins.

Comme les intestins se trouvent dans le péritoine et que celui-ci est intimement collé à la colonne vertébrale, dès qu'il y a de l'inflammation dans les intestins, cette inflammation se propage au niveau du dos et des tendons des muscles fléchisseurs de hanche (muscles psoas-psoas-iliaque de la chaîne de flexion) qui s'accrochent aussi dans le dos. C'est pour cela que 60 à 70% des douleurs de dos trouvent une origine dans le ventre.

Quand aucun travail de fond n'est mis en place pour traiter l'intestin, c'est-à-dire que seuls les symptômes ont été traités avec des anti-spasmodiques ou des anti-acides, l'état déplorable de l'intestin s'aggrave avec la libération de cytokines au niveau de la paroi intestinale. Les cytokines sont une sorte de moyen de communication, un langage entre les différentes cellules de l'organisme. Ces cytokines sont produites en réponse à des antigènes présents à la surface d'organismes étrangers ou des molécules considérées comme étrangères par le système immunitaire. Elles stimulent la croissance et la différenciation des lymphocytes et activent l'inflammation.

Cette inflammation est un processus de défense indispensable, mais il expose la paroi de vos intestins à des dommages tissulaires, et peut menacer les espoirs de bonne santé, quand la production des cytokines et de leurs effecteurs est excessive ou prolongée.

A ce stade, c'est la sensation de fatigue qui vous alerte le plus. Vous être fatigué dès le matin au réveil avec une envie de ne rien faire qui pourrait même être étiquetée comme un début de dépression par des thérapeutes non avertis. Il y a parfois des prises de poids associées, des problèmes cutanés, des pertes de cheveux et des douleurs articulaires ou musculaires

diffuses commencent à apparaître à droite et à gauche. Vous avez le sentiment que vous vieillissez à vue d'œil et que votre corps est compliqué à mouvoir? Tout est trop haut, trop bas, trop loin, trop compliqué.

Vos cellules commencent à souffrir de ce régime car les difficultés d'assimilation, les processus inflammatoires, le stress oxydatif généré perturbent le bon fonctionnement cellulaire. Vos cellules pour être heureuses doivent être comblées. C'est-à-dire que sur leur pourtour, au niveau de leur membrane, il existe de nombreuses petites portes par lesquelles passent soient des nutriments, soient des enzymes, soient des hormones. Ces petites portes sont des récepteurs aux différents produits. Si vos cellules manquent de vitamine B12, de sélénium, de zinc, de magnésium, de vitamine A et D et d'oméga 3, de progestérone, etc, elles sont totalement frustrées car ces récepteurs sont bloqués. Alors c'est votre corps tout entier qui prend le chemin de la mauvaise santé. En plus, les phtalates (pollution chimique provenant des plastiques et des fixateurs en cosmétique), les métaux lourds (mercure, plomb, cadmium) viennent squatter en partie ces récepteurs cellulaires ce qui intensifie les effets de la dysbiose. A ce stade de la dysbiose les récepteurs cellulaires sont en partie bloqués par les cytokines. Aussi, l'insuline, la testostérone, la progestérone, les oestrogènes, etc, n'arrivent plus à informer vos cellules. Ce qui veut dire que le corps subit déjà des symptômes de déséquilibres hormonaux même si le taux hormonal circulant dans votre sang est juste. La cellule ne peut simplement pas en bénéficier à cause des produits générés par vos intestins en souffrance. Au moment de la ménopause tous ces phénomènes s'aggravent encore plus, et la plupart des femmes vivent cette période comme le début de leur mauvaise santé. C'est pourquoi il est très fréquent pour ces femmes de ne pas trouver de réconfort car on met sur le dos de leur ménopause les symptômes de leur dysbiose intestinale que personne ne pense à traiter ou qui est parfois tout simplement niée car pour beaucoup de thérapeutes la dysbiose c'est dans la tête.

Tous ces mécanismes d'altération de la membrane intestinale favorisent la perméabilité de la paroi qui laisse entrer dans le corps des substances qui ne devraient pas, pendant que d'autres substances utiles et nécessaires ne

peuvent plus être absorbées correctement.

Au stade le plus avancé, apparaissent des phénomènes d'hyper-allergie. C'est la fonction immunitaire qui est totalement débordée. Vous commencez à avoir des allergies alors que vous n'en aviez aucune. Il y a des aliments qui ne vous conviennent plus et vous ne savez plus quoi manger. Vous comprenez maintenant que cela ne vous est pas « tombé dessus comme ça! ». C'est la conséquence d'un phénomène qui a évolué lentement au cœur de vos intestins. C'est à ce stade aussi que votre médecin vous annonce que vous souffrez d'une maladie auto-immune ou invalidante. (Thyroïdite, polyarthrite, Sclérose en plaque, Lupus, Vitiligo, Diabète, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique...)

L'hypothyroïdie peut être une cause de la dysbiose car elle crée un ralentissement du péristaltisme (mouvement des intestins) qui favorise les déséquilibres de putréfaction et de fermentation dans les intestins.

Les intolérances alimentaires non respectées, les excès d'alcool, la prise d'anti-acides, la maltraitance de votre flore intestinale par une alimentation carencée, la prise d'antibiotique ou le stress et l'utilisation des édulcorants (light et zéro) favorisent l'apparition d'une dysbiose.

Une attaque de bactéries ou de levures dans vos intestins peut être générateur de dysbiose. La levure la plus connue pour cela est le candida albicans mais il y en a d'autres. Un test urinaire fait par un laboratoire spécialisé pourra vous confirmer la présence d'hôtes indésirables et toxiques dans vos intestins. Un traitement puissant et strictement suivi à vie sera nécessaire pour vous en débarrasser.

La dysbiose intestinale se traite. Le plus compliqué est de trouver des thérapeutes informés qui pourront vous accompagner dans ce traitement. Une fois les bactéries nocives éliminées, les troubles de la thyroïde traités, l'alimentation corrigée et l'hygiène de vie améliorée, la prise de compléments alimentaires ciblés tout au long de la vie est à mon sens nécessaire.

# Conclusion

Vous pouvez laisser votre corps gérer à sa guise tout ce dont vous ne voulez pas être conscient et tout ce dont vous ne voulez pas prendre la responsabilité.

Votre corps a effectivement de grandes capacités de résilience et vous pouvez imaginer qu'il a les capacités pour se débrouiller seul. C'est ce qui vous pousse à dire que vos douleurs et votre mauvaise santé sont la faute de l'âge ou de « pas de chance ».

En ne prenant pas votre part de responsabilité en matière de bien-être, vous donnez et livrez à d'autres tous les pouvoirs sur votre corps. C'est ce qui vous pousse à dire par la suite que tel médecin est nul ou que tel chirurgien vous a fait plus de tort que de bien. Ils ont seulement fait ce qu'ils pensaient être bien de faire en fonction de leurs connaissances, de leur propre psychologie, en utilisant le pouvoir que vous leur avez confié.

Pour chacun de nous, il arrive un stade où il existe un sentiment d'urgence corporelle. Pour certains c'est dès qu'un signe de faiblesse se présente. Pour d'autres c'est suite à une mauvaise analyse sanguine. Parfois c'est à l'annonce d'une maladie grave. Et bien souvent, ce sentiment d'urgence corporelle va de pair avec une profonde envie de faire de son mieux pour essayer d'améliorer ce qui peut encore l'être.

Si vous êtes dans cette situation, je suis certaine que le plus difficile pour vous c'est de ne pas savoir par quoi commencer, ne pas savoir vers qui se tourner, ne pas avoir les connaissances minimales nécessaires pour comprendre ce que votre corps exprime et ne pas pouvoir vous faire une idée en connaissance de cause des traitements qui vous sont proposés. La peur est présente au fond de vous car perdre la santé fait très peur. Certains thérapeutes jouent sur la peur et vous imposent des traitements que vous ne comprenez pas sans vous expliquer les conséquences et le pourquoi du traitement.

C'est parce que je vois votre détresse et que je suis moi-même confrontée à cela pour ma propre santé que j'ai trouvé l'énergie pour vous écrire ce livre. Cela fait moins mal de faire le maximum pour garder une bonne santé, de la gérer en chef d'entreprise en étant vigilant sur les indicateurs de bonne et de mauvaise santé à surveiller et en appliquant une stratégie raisonnable que de laisser son corps se débrouiller comme il peut. Agir dissout les peurs.

Quand le sentiment d'urgence apparaît, cela permet d'éviter de devoir se dire « ah, si j'avais su, si j'avais fait... ». Les regrets sont toujours beaucoup plus douloureux que les échecs quand on a fait de son mieux.

C'est s'aimer que de pouvoir s'aider. C'est toujours intéressant et satisfaisant pour l'esprit quand on peut se dire « ce que je fais là, c'est pour m'aider, parce que je m'aime. »

Cela ouvre également beaucoup d'autres chemins. Se dire, « je vais laisser le corps faire son job » crée une séparation entre le corps et qui vous êtes.

Vous pouvez toujours vous améliorer vous-même et améliorer par vous-même votre état de santé. Mais cela vous demandera d'avoir une discipline. Le corps a une très grande discipline dans sa chimie et sa mécanique interne. Il en attend autant de vous vis à vis de lui.

Qu'avez vous envie de prendre en charge. Que voulez-vous laisser à votre corps ou au destin comme responsabilité pour votre santé?

Vous ne voulez pas savoir ce qui se passe en vous, vous ne voulez pas vous discipliner, vous ne souhaitez pas faire le moindre effort, vous ne voulez pas vous limiter, vous voulez privilégier votre plaisir à court terme au lieu de ne faire que ce qui est bon pour vous dans une vision à long terme. En même temps vous râlez parce que vous avez mal, vous critiquez la médecine et les thérapeutes, vous en voulez à l'industrie pharmaceutique et vous laissez vos proches supporter votre mal-être et faire à votre place tout ce que vous n'êtes plus capable de prendre en charge. Vous êtes d'une compagnie

moins agréable car tout vous pèse et les activités à l'extérieur de chez vous sont de moins en moins attirantes. Vos amis en souffrent.

En fait vous décidez de ne pas décider. Vous décidez de laisser le cours des choses décider pour vous. Cela vous rend totalement toxique pour vous-même et par voie de conséquence totalement toxique pour les autres.

Et qui devra prendre soin de vous quand vous aurez trop tiré sur la corde de votre corps et que vous ne pourrez plus vous occuper de vous? Votre conjoint? Vos enfants?

Il y a un moment où il est nécessaire de se prendre en main sur le plan corporel.

Je ne peux que vous apporter un nouveau point de vue. Vous permettre de voir votre corps autrement. Ensuite, ce sera à vous de capter ou non l'information. Il s'agit uniquement d'une prise de conscience car toutes les informations et les bonnes stratégies existent, sont connues et ne nécessitent pas forcément d'avoir beaucoup d'argent.

C'est ce que j'explique aussi à mes clients. Il y a un moment où il faut sortir de l'aspect passif du bien-être inné pour aller vers l'aspect actif du bien être acquis.

Il vous faut devenir des leaders de votre vitalité. C'est à vous d'appliquer les stratégies, d'aller chercher les informations, de demander des analyses présentant telles ou telles feed-back. C'est à vous d'acquérir les connaissances pour assurer votre propre suivi de la bonne santé.

Comme thérapeute, nous sommes là pour donner une impulsion, un sens, pour vous sortir de l'urgence corporelle que vous ressentez. Mais si derrière, vous ne faites pas attention à votre dysbiose, à votre alimentation, à votre activité physique, à votre stretching quotidien et ciblé ou si vous restez sur des pensées qui disent que vous êtes nul, que vous ne vous en sortirez jamais, que ça ne marchera pas et que la vie est méchante, avec la meilleure volonté du monde, je ne pourrais pas vous aider.

La seule chose que je peux faire c'est mettre à votre disposition les connaissances nécessaires, vous transmettre les routines et les exercices adaptés au bien être de votre suspension hydro pneumatique et de vos chaînes musculaires pour que vous ayez des outils pour aider votre corps.

Je peux également développer mon propre leadership en faisant attention à ma santé et en aidant mon corps pour vous montrer que même à 50 ans on peut être remplie d'énergie et vous donner envie de suivre l'exemple.

Mais tant que vous n'aurez pas le déclic, vous pouvez passer votre vie à côté de votre histoire corporelle, dans le déni de votre corporalité.

Vous avez vu que le corps est totalement équipé pour gérer ce qui vous habite et ce qui fait votre environnement. Ce qui signifie que plus vous allez développer votre conscience corporelle, plus vous allez vous sentir en vie et pleinement humain.

A fortiori, plus vous développez la conscience de ce qui vous habite, de votre état d'esprit et de votre monde émotionnel, plus vous devenez les leaders de votre vie, et plus vous êtes apte à prendre en main votre vitalité.

Prendre soin de sa santé, garder un haut niveau de vitalité c'est 20% de savoir-faire et 80% de psychologie. OUI! Prendre soin de son corps est avant tout une question de psychologie. Soit vous laissez faire en attendant de voir ce qui se passera, soit vous adoptez une attitude active et stratégique pour garder un haut niveau de santé.

Si vous optez pour le laisser-faire, c'est votre corps qui supportera seul la charge de votre vie tant sur le plan physique que psychologique.

Si vous optez pour l'état d'esprit du leader, votre corps sera votre premier fan. Il vous suivra dans vos choix, saura vous dire ce dont il manque et vous préviendra si il a besoin de repos. En échange, il vous donnera une sensation

de vitalité et le sentiment de traverser les années sans en souffrir.

Vous vivrez une relation agréable avec lui et votre collaboration sera une synergie positive de vos talents réciproques.

Tout est une question de choix. Nous allons voir ensemble la stratégie que je propose à mes clients pour les aider à devenir les leaders de leur vitalité.

Pour cela je vous invite à découvrir notre training pleine santé :



Et, Je vous invite aussi à découvrir nos formations :

