

GUIDE DE POSTURE

Le corps est un tout

Comprendre vos douleurs autrement

PIEDS · YEUX · MÂCHOIRE · OREILLE INTERNE



ORTHOPÉDIE
SAVOIE MONT BLANC

PALOMA WILLEMIN

ORTHOPÉDISTE-ORTHÉSISTE · POSTUROLOGIE

Le corps est un tout

Comprendre vos douleurs autrement

Pieds, yeux, mâchoire : le guide de votre posture pour comprendre, et enfin soulager, ces douleurs qui reviennent toujours.



Introduction : Et si la douleur mentait sur son origine

Imaginez une personne qui consulte pour un mal de dos tenace. Elle a tout essayé : massages, étirements, anti-inflammatoires, un matelas neuf. Rien n'y fait. La douleur revient toujours, fidèle, semaine après semaine.

Un jour, on regarde ses pieds. L'un s'affaisse vers l'intérieur, l'autre non. On regarde sa mâchoire, elle serre les dents la nuit. On regarde ses yeux, ils ne travaillent pas tout à fait ensemble. On corrige ces trois détails, et le dos se calme.

Cette personne n'avait pas "mal au dos". Elle avait un corps déséquilibré qui envoyait sa facture au dos, faute de mieux.

Voilà l'idée centrale de ce livre, et elle va peut-être changer votre façon de voir votre propre corps : **l'endroit où vous avez mal n'est presque jamais l'endroit où se trouve le problème.**

Pourquoi votre corps vous trompe

Votre corps déteste la douleur, mais il déteste encore plus tomber. Sa priorité absolue, à chaque seconde, c'est de vous maintenir debout et stable. Pour ça, il est prêt à tout, y compris à se tordre discrètement pour compenser un déséquilibre.

Prenons une image simple. Vous portez un plateau chargé et l'un de vos pieds glisse légèrement. Que faites-vous ? Sans réfléchir, vous inclinez le buste, vous ajustez les épaules, vous contractez

la nuque. Vous ne tombez pas, mission accomplie. Mais si ce petit glissement durait des années, votre nuque paierait le prix d'un problème né dans votre pied.

C'est exactement ce qui se passe dans un corps déséquilibré. La zone qui souffre n'est pas la coupable, c'est la victime. Elle compense pour une autre, souvent lointaine, souvent silencieuse.

Ce que ce livre va vous apprendre

Vous n'allez pas devenir posturologue en lisant ces pages, et ce n'est pas le but. Le but est de vous donner une nouvelle paire de lunettes pour regarder votre corps.

À la fin de ce livre, vous saurez :

- Ce qu'est vraiment la posture, au delà du fameux "tiens-toi droit"
- Comment vos pieds, vos yeux et votre mâchoire pilotent votre équilibre sans que vous le sachiez
- Pourquoi une douleur peut apparaître très loin de sa véritable origine
- Comment repérer chez vous les signes d'un déséquilibre, avec des tests simples
- Quels gestes du quotidien aident vraiment, et lesquels ne servent à rien
- Quand une douleur mérite l'avis d'un professionnel, et lequel

Comment lire ce livre

Vous pouvez le lire d'un trait ou piocher. Mais je vous conseille de suivre l'ordre au moins pour la première partie, car chaque chapitre s'appuie sur le précédent. On construit une logique, brique par brique.

Vous trouverez régulièrement des encadrés « **Testez-vous** ». Faites-les. La posturologie se comprend beaucoup mieux quand on la sent dans son propre corps que quand on la lit.

Une dernière chose. Ce livre explique et éclaire, il ne diagnostique pas. Votre corps est unique, et rien ne remplace l'examen d'un professionnel. Voyez ces pages comme une carte, pas comme un GPS. Elles vous montrent le territoire, à vous ensuite de décider où aller.

Tournons la page. Et commençons par démonter une idée reçue.

Partie 1 : Comprendre

Chapitre 1 : La posture n'est pas "se tenir droit"

Depuis l'enfance, on nous répète la même consigne : « redresse-toi », « ne te voûte pas », « tiens-toi droit ». Résultat, la plupart des gens croient que bien se tenir, c'est se figer dans une posture militaire, épaules en arrière, menton relevé.

C'est faux, et c'est même contre-productif.

La bonne posture n'est pas une position, c'est un équilibre

Une posture, ce n'est pas une pose que l'on tient. C'est un ajustement permanent. En ce moment même, alors que vous lisez, votre corps travaille. Des dizaines de muscles se contractent et se relâchent en continu pour vous garder stable. Vous ne le sentez pas, mais vous oscillez en permanence, de quelques millimètres, comme un mât de bateau.

La bonne posture, ce n'est donc pas l'immobilité parfaite. C'est la capacité de votre corps à trouver son équilibre en dépensant le moins d'énergie possible. Un corps bien réglé tient debout presque sans effort. Un corps dérégulé s'épuise à compenser, et

c'est cette dépense cachée qui finit par créer des douleurs, des tensions, de la fatigue.

Testez-vous : l'oscillation invisible Debout, pieds joints, fermez les yeux pendant trente secondes. Concentrez-vous sur vos sensations. Vous allez sentir votre corps bouger légèrement, chercher, corriger. Ces micro-mouvements, ce sont vos muscles qui pilotent votre équilibre en temps réel. Vous venez de sentir votre posture au travail.

Pourquoi "se tenir droit" de force ne marche pas

Quand vous forcez votre posture, vous ajoutez de la tension par dessus un déséquilibre existant. Vous ne corrigez rien, vous rigidifiez. C'est comme redresser une pile de livres bancale en appuyant fort dessus, dès que vous relâchez, elle penche à nouveau.

Un corps équilibré se tient droit tout seul, sans y penser. Si vous devez faire un effort conscient pour vous redresser, ce n'est pas un manque de volonté, c'est le signe que quelque chose, plus bas ou ailleurs, tire votre corps hors de son axe.

Retenez cette phrase, elle résume tout le livre : **on ne corrige pas une posture avec de la volonté, on la corrige en réglant ses causes.**

La posture, un travail d'équipe

Si votre corps oscille et se corrige sans arrêt, c'est qu'un système entier travaille en coulisses. Ce système reçoit des informations,

les analyse, et commande vos muscles. Un peu comme le pilote automatique d'un avion, qui ajuste la trajectoire en continu grâce à ses instruments.

Ce pilote automatique a besoin d'yeux et d'oreilles. Il a besoin de capteurs qui lui disent, à chaque instant : où est le sol, où est ma tête, suis-je penché, est-ce que je glisse. Ces capteurs, vous les avez déjà croisés dans l'introduction. Ce sont vos pieds, vos yeux, votre mâchoire, et quelques autres.

C'est tout l'objet du chapitre suivant. Car pour comprendre pourquoi vous avez mal, il faut d'abord rencontrer votre pilote automatique et son équipe d'instruments.

À retenir :

- La posture n'est pas une position figée, c'est un équilibre dynamique.
- Un corps bien réglé tient debout presque sans effort.
- Forcer sa posture ne corrige rien, il faut traiter les causes.

Chapitre 2 : Vos 5 capteurs et le chef d'orchestre

Reprenons l'image du pilote automatique. Pour maintenir un avion stable, il ne suffit pas d'un ordinateur. Il faut des instruments qui mesurent l'altitude, l'inclinaison, la vitesse. Sans ces mesures, l'ordinateur est aveugle.

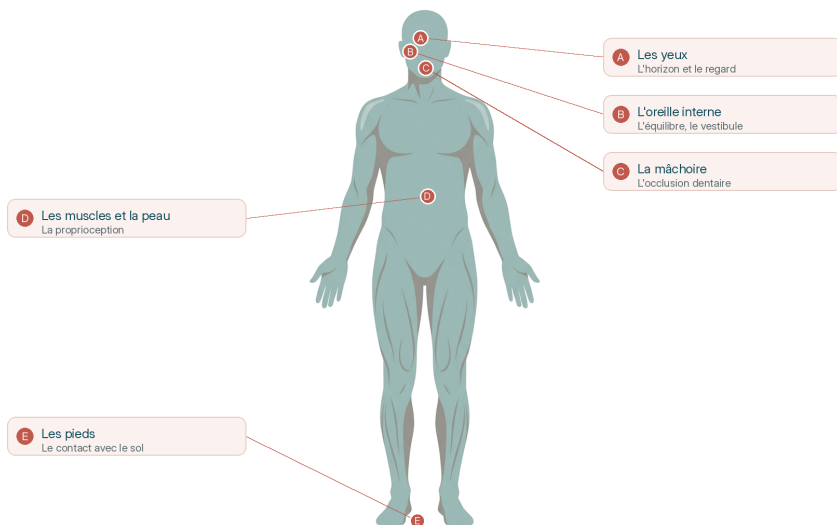
Votre équilibre fonctionne pareil. Un centre de commande, dans votre cerveau, reçoit en permanence les informations de plusieurs capteurs répartis dans votre corps. Il les compare, les recoupe, et envoie ses ordres aux muscles. Ce dialogue permanent, c'est ce qu'on appelle le **système postural**.

Faisons les présentations.

LES CAPTEURS

Vos cinq capteurs

Le corps s'équilibre grâce à eux



Les 5 capteurs de votre équilibre

1. Les pieds, vos fondations Ce sont vos seuls points de contact avec le sol. Sous vos pieds, des milliers de capteurs sensibles renseignent votre cerveau sur les appuis : où porte votre poids, êtes-vous stable, le sol est-il plat ou incliné. Comme les fondations d'une maison, si les pieds sont mal réglés, tout l'édifice au dessus travaille de travers.

2. Les yeux, votre boussole Vos yeux ne servent pas qu'à voir. Ils indiquent en permanence à votre cerveau où se trouve l'horizon, et donc si vous êtes droit ou penché. Votre cerveau veut à tout prix garder vos yeux à l'horizontale. Si votre corps penche, il tordra votre nuque pour redresser le regard. C'est pourquoi un problème visuel peut créer des tensions cervicales.

3. La mâchoire, le capteur oublié On n'y pense jamais, et pourtant. La façon dont vos dents se rencontrent, la tension de votre mâchoire, la position de votre langue, tout cela influence votre posture. La mâchoire est reliée par des chaînes musculaires jusqu'à votre bassin. Un déséquilibre de la mâchoire, comme un grincement de dents nocturne, peut se répercuter très loin.

4. L'oreille interne, votre niveau à bulle Cachée dans votre crâne, l'oreille interne contient un système miniature qui détecte les mouvements et l'inclinaison de votre tête, exactement comme le niveau à bulle d'un bricoleur. C'est elle qui vous permet de savoir, les yeux fermés, si vous êtes debout ou penché.

5. La peau et les muscles, vos capteurs de position Partout dans votre corps, vos muscles et votre peau renseignent le cerveau sur la position de chaque articulation. C'est ce sens discret qui vous permet, les yeux fermés, de toucher votre nez avec votre doigt. Il participe à chaque instant à votre équilibre.

Le chef d'orchestre

Ces cinq capteurs ne travaillent jamais seuls. Ils envoient tous leurs informations au même endroit, votre cerveau, qui joue le rôle de chef d'orchestre.

Et un bon chef d'orchestre fait une chose essentielle, il croise les informations. Si les pieds disent une chose, les yeux une autre, et l'oreille interne une troisième, le cerveau compare et décide qui a raison. Tant que les capteurs sont d'accord entre eux, tout va bien, l'équilibre est fluide et gratuit.

Le problème commence quand un capteur envoie une fausse information.

Quand un instrument se dérègle

Imaginez un orchestre où un seul musicien joue faux. Les autres vont tenter de s'adapter pour sauver le morceau, mais l'harmonie est brisée, et tout le monde force.

C'est ce qui arrive dans votre corps. Si un capteur se dérègle, un pied qui s'affaisse, des yeux qui se fatiguent, une mâchoire qui serre, il envoie une information erronée au chef d'orchestre. Le cerveau, lui, a un seul objectif, vous garder debout. Alors il compense. Il ajuste les autres capteurs et tord les muscles pour rétablir l'équilibre, coûte que coûte.

Vous ne tombez pas. Mais ce rattrapage permanent a un coût, et ce coût s'appelle la tension, la fatigue, et à la longue, la douleur.

Testez-vous : le poids d'un seul capteur Debout sur un pied, comptez le temps que vous tenez sans vaciller. Puis recommencez, les yeux fermés. Vous allez vaciller bien plus vite. Pourquoi ? Parce que vous venez de couper un capteur majeur, la vue. Votre cerveau doit soudain se débrouiller avec les autres. Vous venez de sentir, en direct, ce que vit un corps privé d'un de ses instruments.

Ce que ça change pour vous

Vous tenez maintenant la clé de tout le livre. Votre corps est un système où tout est relié. La douleur n'est pas toujours là où est

le problème, parce qu'un capteur dérégulé à un endroit peut faire souffrir un tout autre endroit.

Dans la partie suivante, nous allons ouvrir le capot et examiner les trois capteurs les plus importants, et les plus faciles à corriger : les pieds, les yeux, la mâchoire. Vous allez comprendre, un par un, comment ils fonctionnent, comment ils se dérèglent, et surtout quels signaux doivent vous alerter.

Commençons par le bas, par vos fondations.

À retenir :

- Cinq capteurs renseignent votre équilibre : pieds, yeux, mâchoire, oreille interne, muscles et peau.
- Votre cerveau croise leurs informations pour vous garder stable sans effort.
- Un seul capteur dérégulé oblige tout le système à compenser, et cette compensation crée la douleur.

Partie 2 : Les capteurs

Vous connaissez maintenant le principe : un système, cinq capteurs, un cerveau qui compense. Il est temps d'ouvrir le capot.

Dans cette partie, nous examinons les trois capteurs les plus importants au quotidien, et les plus faciles à corriger : les pieds, les yeux, la mâchoire. Pour chacun, vous verrez comment il fonctionne, comment il se dérègle, quels signaux doivent vous alerter, et un test simple à faire chez vous.

Commençons par le bas de l'édifice.

Chapitre 3 : Les pieds, vos fondations

Une maison ne vaut que par ses fondations. Vous pouvez avoir les plus beaux murs, si la base penche, tout l'édifice travaille de travers et finit par se fissurer.

Vos pieds sont ces fondations. Ce sont vos seuls points de contact avec le sol, la base sur laquelle repose tout le reste, jusqu'au sommet de votre crâne. Et pourtant, ce sont les grands oubliés. On les enferme dans des chaussures, on les néglige, et on s'étonne ensuite d'avoir mal au dos.

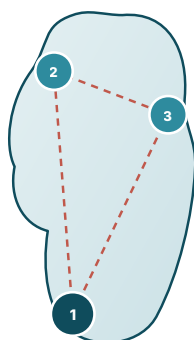
Le pied, une petite merveille d'architecture

Regardez un pied de plus près. Ce n'est pas un bloc, c'est une structure vivante composée de 26 os, reliés par des dizaines de muscles et de ligaments. Cette structure repose sur trois points d'appui, comme un tabouret à trois pieds.

LES PIEDS

Le trépied plantaire

Vos pieds tiennent sur trois appuis, comme un tabouret



- 1 Le talon
- 2 La base du gros orteil
- 3 La base du petit orteil

Entre ces trois points s'élève la voûte plantaire, l'arche qui amortit et répartit votre poids à chaque pas.

Entre ces trois points s'élève une arche, la fameuse voûte plantaire. Cette arche n'est pas décorative, elle joue deux rôles essentiels. Elle amortit les chocs à chaque pas, comme la suspension d'une voiture. Et elle répartit votre poids harmonieusement sur toute la surface du pied.

Un pied bien construit absorbe, adapte, équilibre. Un pied mal réglé transmet chaque choc et chaque déséquilibre à l'étage du dessus.

Quand la voûte se dérègle

Tous les pieds ne se posent pas de la même façon. On distingue schématiquement trois grands profils.

LA VOÛTE PLANTAIRE

Les trois types de pied

L'architecture osseuse change tout

1 Pied plat

Voûte effondrée, le pied s'écrase au sol



2 Pied physiologique

Voûte équilibrée, la répartition idéale



3 Pied creux

Voûte trop haute, le pied se rigidifie



Le pied équilibré possède une voûte présente et souple. L'appui se répartit bien, le pied roule correctement du talon vers les orteils.

Le **pied plat** a une voûte affaissée. Le pied s'écrase et roule vers l'intérieur, ce qu'on appelle la pronation. Le genou a alors tendance à rentrer, et toute la jambe pivote légèrement.

Le **pied creux** a une voûte trop haute et trop rigide. L'appui se concentre sur les bords, le pied amortit mal, et les chocs remontent davantage.

Aucun de ces profils n'est une maladie en soi. Beaucoup de gens vivent très bien avec un pied plat ou creux. Le problème survient quand ce déséquilibre est important, ou surtout quand il est différent entre les deux pieds. Car un corps posé sur deux fondations inégales est un corps qui penche, et donc un corps qui compense.

Comment un problème de pied remonte

Reprenons l'image de la maison. Si une fondation s'affaisse d'un côté, le mur au dessus penche, le plafond se fissure, la toiture se déforme. Le pied, c'est pareil, sauf que la fissure remonte le long de vos jambes et de votre dos.

Un pied qui roule vers l'intérieur entraîne le genou, qui entraîne la hanche, qui fait basculer le bassin, qui oblige la colonne à se courber pour rattraper. Résultat possible, tout en haut : une épaule plus basse que l'autre, une nuque tendue, des maux de tête. Le tout à cause d'un pied.

C'est pourquoi une douleur de dos ou de genou récidivante, qui résiste à tous les traitements locaux, mérite qu'on regarde les pieds. La cause est souvent tout en bas.

Testez-vous : lisez vos chaussures Prenez une paire de chaussures que vous portez depuis plusieurs mois et retournez-les. Observez l'usure de la semelle. Une usure symétrique et centrée est bon signe. Une usure marquée sur le bord intérieur trahit une pronation, sur le bord extérieur une supination. Une usure très différente entre le pied gauche et le pied droit est le signe d'un déséquilibre. Vos chaussures sont un carnet de bord de votre posture.

Testez-vous : l'empreinte mouillée Mouillez la plante de vos pieds et posez le pied sur une surface qui garde la trace, un carton, une dalle sèche. Regardez l'empreinte. Si vous voyez presque tout le pied, votre voûte est basse. Si vous ne voyez qu'une fine bande reliant le talon à l'avant, votre voûte est haute. Comparez les deux pieds, ils devraient se ressembler.

Les signaux qui doivent vous alerter

- Une usure très asymétrique de vos chaussures
- Des douleurs qui reviennent toujours au même genou ou à la même hanche
- La sensation d'être plus stable sur un pied que sur l'autre
- Des chevilles qui se tordent facilement
- Une fatigue inhabituelle des jambes en fin de journée

À retenir :

- Vos pieds sont vos seules fondations, tout repose sur eux.
- La voûte plantaire amortit et répartit votre poids.
- Un pied déséquilibré, surtout différent de l'autre, fait compenser tout le corps au dessus.

Chapitre 4 : Les yeux, votre boussole

On croit que les yeux ne servent qu'à voir. C'est une erreur. Vos yeux sont aussi, en permanence, un instrument de mesure qui indique à votre cerveau où se trouve l'horizon, et donc si vous êtes droit ou penché.

Fermez les yeux et essayez de rester parfaitement immobile sur un pied. Difficile, non ? Vous venez de le vérifier au chapitre 2. En coupant la vue, vous privez votre équilibre d'un de ses instruments les plus précieux.

L'obsession du cerveau, garder les yeux droits

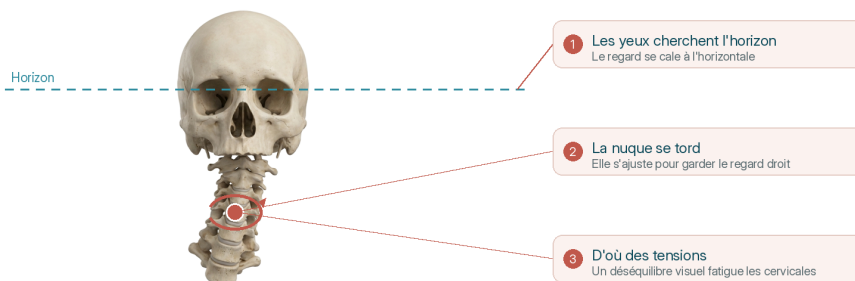
Votre cerveau a une règle non négociable : vos yeux doivent rester à l'horizontale. Pourquoi ? Parce qu'un monde qui penche est un monde dangereux. Pour bien voir, chasser, se déplacer, l'être humain a besoin d'une image stable et droite.

Alors le cerveau fait tout pour ça. Si votre corps penche, il ne laisse pas vos yeux pencher avec. Il redresse votre tête, quitte à tordre votre nuque en permanence.

LES YEUX

Le regard et la nuque

Pour garder l'horizon, la nuque compense



Voilà pourquoi un déséquilibre visuel se traduit si souvent par des tensions dans le cou et des maux de tête. La nuque travaille sans arrêt pour compenser ce que les yeux, ou le corps, ne font pas correctement.

Quand les deux yeux ne travaillent plus ensemble

Vos deux yeux forment une équipe. Pour vous donner une vision nette et une bonne perception des distances, ils doivent viser exactement le même point, en parfaite coordination. De petits muscles pilotent chaque œil pour ça.

Quand cette coordination se dérègle, même légèrement, votre cerveau doit fournir un effort constant pour fusionner les deux images en une seule. Cet effort est invisible, mais il fatigue. Et un cerveau qui fatigue à voir droit est un cerveau qui gère moins bien votre équilibre.

Les conséquences possibles sont souvent attribuées à autre chose : fatigue visuelle en fin de journée, maux de tête, difficulté

à se concentrer en lecture, sensation d'instabilité, voire vertiges légers.

Testez-vous : la fatigue du soir Notez à quel moment de la journée vos maux de tête ou vos tensions de nuque apparaissent. S'ils surviennent surtout après une longue journée d'écran ou de lecture, et s'atténuent au repos visuel, vos yeux sont peut-être en cause. Le lien entre effort visuel et tension n'est pas un hasard.

Testez-vous : proche et loin Tendez le bras et fixez votre pouce, puis regardez un objet lointain, puis revenez au pouce, plusieurs fois de suite, de plus en plus vite. Une gêne, un flou qui tarde à se dissiper ou une petite fatigue immédiate peuvent trahir une coordination visuelle qui force. Ce test ne remplace pas un bilan, mais il éveille l'attention.

Les signaux qui doivent vous alerter

- Des maux de tête réguliers en fin de journée ou après l'écran
- Une nuque toujours tendue sans cause évidente
- Une gêne à passer de la vision de près à la vision de loin
- Une sensation d'instabilité ou de vertige léger
- Le besoin d'incliner la tête pour lire ou regarder un écran

À retenir :

- Les yeux ne servent pas qu'à voir, ils indiquent l'horizon.
- Le cerveau tord la nuque pour garder les yeux droits.
- Un effort visuel constant fatigue et déséquilibre tout le système.

Chapitre 5 : La mâchoire, le capteur oublié

Voici le capteur auquel personne ne pense, et c'est bien dommage, car il est puissant. La façon dont vos dents se rencontrent, la tension de vos muscles masticateurs, la position de votre langue, tout cela influence votre posture, bien au delà de votre visage.

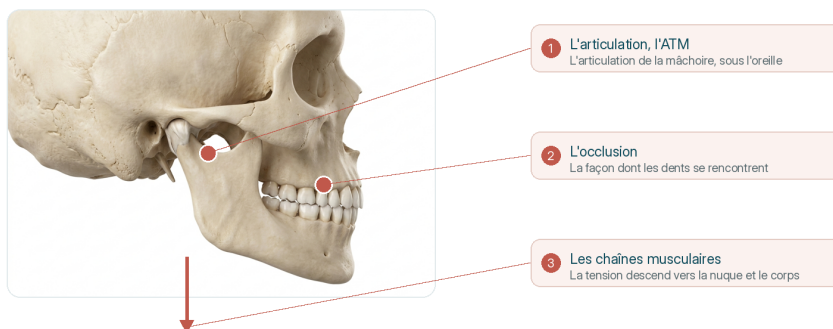
Une articulation reliée à tout le corps

La mâchoire est mobilisée par des muscles parmi les plus puissants du corps, rapportés à leur taille. Et surtout, elle n'est pas isolée. Elle est reliée, par des chaînes de muscles et de membranes, au cou, aux épaules, au tronc, jusqu'au bassin.

LA MÂCHOIRE

La mâchoire et ses chaînes

L'occlusion influence toute la posture



Quand cette articulation travaille mal, la tension ne reste pas en haut. Elle descend le long de ces chaînes et peut se manifester loin de son origine, dans le dos ou le bassin. À l'inverse, un déséquilibre venu du bas peut remonter et perturber la mâchoire. Le dialogue va dans les deux sens.

Le grand coupable, la tension

La mâchoire est l'endroit du corps où le stress s'imprime le plus facilement. On serre les dents sous la pression, souvent sans le savoir, et surtout la nuit. Ce serrement nocturne, le bruxisme, sollicite l'articulation des heures durant.

Les conséquences dépassent la simple usure des dents : réveils avec la mâchoire fatiguée ou douloureuse, tensions dans les tempes et le cou, maux de tête au réveil, parfois des bruits ou des blocages quand on ouvre la bouche.

Un déséquilibre de l'occlusion, la manière dont les dents s'emboîtent, oblige la mâchoire à se positionner de travers pour trouver le contact. Ce petit décalage, répété à chaque déglutition, des milliers de fois par jour, finit par peser sur toute la posture.

Testez-vous : le serrement révélateur Au réveil, avant même de vous lever, prêtez attention à votre mâchoire. Est-elle détendue, ou fatiguée, tendue, comme si elle avait travaillé la nuit ? Une mâchoire fatiguée au réveil est un signe fréquent de serrement nocturne.

Testez-vous : l'ouverture symétrique Face à un miroir, ouvrez lentement la bouche le plus grand possible, puis refermez. Observez le trajet de votre menton. Descend-il bien droit, ou dévie-t-il d'un côté avant de revenir ? Une ouverture qui zigzague ou qui claque signale une articulation qui ne travaille pas symétriquement.

Les signaux qui doivent vous alerter

- Une mâchoire fatiguée ou douloureuse au réveil
- Des bruits, craquements ou blocages en ouvrant la bouche
- Des maux de tête localisés aux tempes
- Une usure anormale des dents constatée par votre dentiste
- Des tensions de nuque et d'épaules qui résistent à tout

À retenir :

- La mâchoire est reliée par des chaînes musculaires jusqu'au bassin.
- Le stress s'y imprime, surtout la nuit, par le serrement des dents.
- Un déséquilibre de l'occlusion peut peser sur toute la posture.

Chapitre 6 : Quand ils se parlent : chaînes et compensations

Vous connaissez maintenant vos trois capteurs principaux. Mais le plus important n'est pas chacun pris séparément, c'est la façon dont ils dialoguent. Car dans un corps, rien n'est isolé. Tout est relié par des chaînes.

Les chaînes, ces câbles qui traversent le corps

Imaginez vos muscles non pas comme des pièces indépendantes, mais comme reliés en longs câbles qui parcourent le corps du haut vers le bas et du bas vers le haut. Tirez sur un câble à une extrémité, et toute sa longueur se met sous tension.

C'est exactement ce qui se passe. Une tension à la mâchoire peut descendre jusqu'au bassin. Un pied affaîssé peut remonter jusqu'à la nuque. On parle de chaîne ascendante quand le problème part du bas et monte, et de chaîne descendante quand il part du haut et descend.

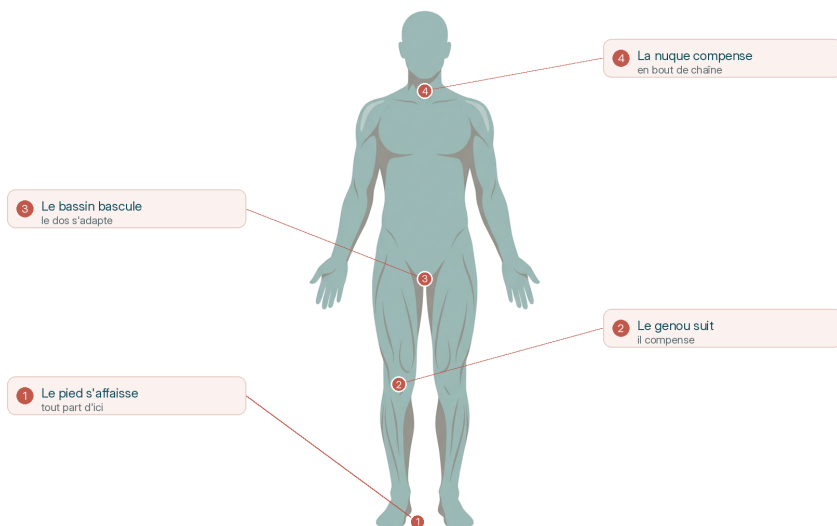
La cascade des compensations

Suivons un exemple concret, du pied jusqu'à la douleur.

LA COMPENSATION

La cascade de compensation

Un déséquilibre en bas remonte vers le haut



Tout commence par un pied qui s'affaisse. Le genou pivote pour suivre. Le bassin bascule légèrement. La colonne se courbe pour rattraper l'ensemble et garder la tête droite. Et tout en haut, la nuque, dernière de la chaîne, se retrouve tendue en permanence. C'est elle qui finit par faire mal.

La douleur apparaît donc à la dernière étape, tout en haut, alors que la cause est à la première, tout en bas. Voilà pourquoi masser la nuque ou l'étirer ne règle jamais rien durablement dans ce cas. On soigne la victime en ignorant le coupable.

Quand plusieurs capteurs s'en mêlent

Dans la vraie vie, c'est souvent plus enchevêtré encore. Prenons une personne qui a un pied qui s'affaisse, une légère fatigue visuelle, et qui serre les dents la nuit. Chaque déséquilibre, pris

seul, serait peut-être supportable. Mais le cerveau doit gérer les trois en même temps.

Il compense, compense, compense, jusqu'à saturation. Un jour, une contrariété de plus, une nuit trop courte, un faux mouvement, et le système craque. La douleur s'installe. La personne cherche la cause dans le dernier événement, alors que le terrain se préparait depuis des années.

C'est pour cette raison qu'une même douleur peut avoir des origines très différentes d'une personne à l'autre, et qu'il n'existe pas de recette universelle. Comprendre son propre corps, c'est identifier sa propre combinaison.

Ce que vous savez faire maintenant

Vous avez franchi une étape importante. Vous ne voyez plus une douleur comme un problème local, mais comme le bout visible d'une chaîne. Vous savez que le pied, l'œil et la mâchoire dialoguent, et qu'un déséquilibre voyage.

Dans la partie suivante, nous allons appliquer cette grille de lecture à vos douleurs concrètes : le mal de dos, la nuque, les genoux, les maux de tête. Vous allez enfin comprendre ce que votre corps essaie de vous dire.

À retenir :

- Les muscles forment des chaînes qui traversent tout le corps.
- Un déséquilibre voyage, du bas vers le haut ou du haut vers le bas.
- La douleur apparaît souvent au bout de la chaîne, loin de sa cause réelle.

Partie 3 : Quand ça dérape

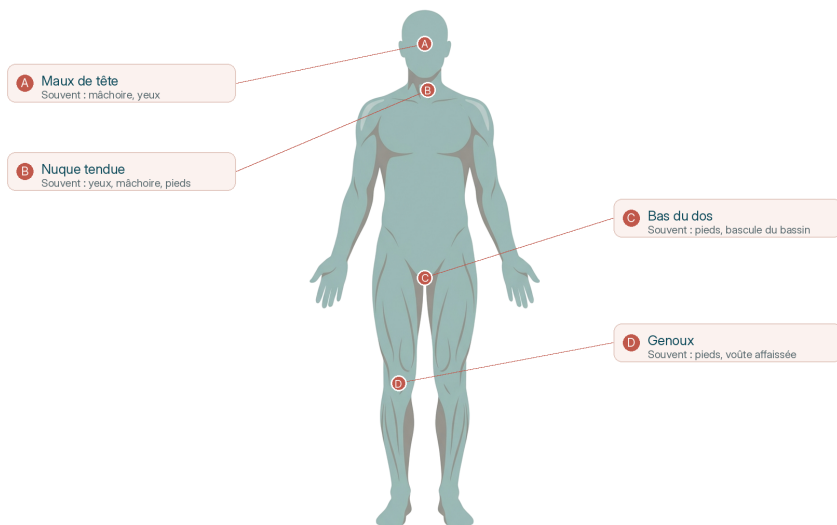
Vous avez maintenant la grille de lecture. Il est temps de l'appliquer à ce qui vous amène sans doute à lire ce livre : vos douleurs. Dans cette partie, nous décodons les plus courantes, puis nous construisons ensemble votre auto-évaluation.

Chapitre 7 : Vos douleurs enfin expliquées

Rappelez-vous le principe fondateur : la zone qui souffre est rarement la coupable, souvent la victime. Reprenons les douleurs les plus fréquentes à la lumière de tout ce que vous savez désormais.

Où vous avez mal, d'où ça vient

La zone qui souffre est rarement la coupable



Le mal de dos

C'est la douleur reine, celle que presque tout le monde connaît un jour. On la traite localement, chaleur, massages, gainage, et elle revient.

Regardez plus bas. Un pied qui s'affaisse fait basculer le bassin, et la colonne se courbe pour rattraper. Le bas du dos, coincé au milieu de cette réorganisation, encaisse. Une douleur lombaire qui résiste à tout, surtout si elle est plus marquée d'un côté, mérite qu'on examine les fondations.

Regardez aussi plus haut. Une mâchoire tendue, un stress qui verrouille les épaules, et toute la chaîne arrière se raidit jusqu'au bas du dos. Le dos est un carrefour, il reçoit les tensions du haut comme du bas.

La nuque et les épaules

La nuque est la grande compensatrice. Souvenez-vous, votre cerveau lui impose de garder les yeux droits, coûte que coûte. Une fatigue visuelle, des yeux qui coordonnent mal, et la nuque travaille en continu pour redresser le regard.

Ajoutez la mâchoire, reliée directement au cou par ses muscles, et le stress qui fait monter les épaules vers les oreilles. La nuque cumule trois sources de tension possibles : les yeux, la mâchoire, et parfois un déséquilibre venu d'en bas. C'est pourquoi la masser ne suffit presque jamais.

Les maux de tête

Beaucoup de maux de tête ne viennent pas de la tête. Les muscles tendus de la nuque et des tempes tirent sur le crâne. La mâchoire serrée, surtout la nuit, diffuse sa tension vers les tempes. Les yeux qui forcent envoient, eux aussi, leur facture au crâne.

Un mal de tête qui apparaît en fin de journée d'écran oriente vers les yeux. Un mal de tête présent au réveil oriente vers la mâchoire et le serrement nocturne. La chronologie est un indice précieux.

Les genoux

Le genou est une charnière, coincée entre le pied et la hanche. Il subit ce qui se passe en dessous. Un pied qui roule vers l'intérieur entraîne le genou vers l'intérieur à chaque pas, ce qui use et irrite l'articulation.

Une douleur de genou sans traumatisme, qui s'installe progressivement, souvent chez le marcheur ou le coureur, invite à regarder le pied avant le genou lui même.

Un avertissement important

Cette carte donne les origines les plus fréquentes, ce n'est pas un diagnostic. Une douleur peut aussi avoir une cause purement locale, ou médicale, qui n'a rien de postural. Une douleur intense, brutale, accompagnée de fièvre, de perte de force, d'engourdissement, ou qui vous réveille la nuit sans raison, impose de consulter sans tarder. Ce livre affine votre regard, il ne remplace pas un examen.

À retenir :

- Le dos est un carrefour, il encaisse les tensions du haut comme du bas.
- La nuque cumule souvent trois sources : yeux, mâchoire, déséquilibre du bas.
- La chronologie d'un mal de tête oriente vers sa cause, écran ou réveil.
- Une douleur brutale ou inhabituelle impose l'avis d'un professionnel.

Chapitre 8 : S'auto-évaluer : les tests à la maison

Vous n'avez pas besoin de matériel pour commencer à comprendre votre corps. Un miroir, un peu d'attention, et les tests semés au fil des chapitres suffisent à réunir de premiers indices. Rassemblons tout ici.

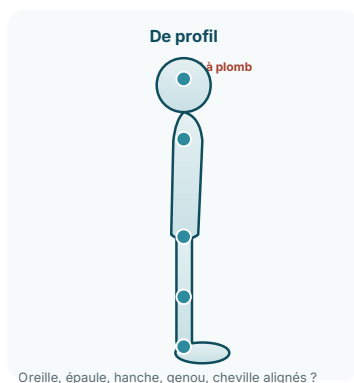
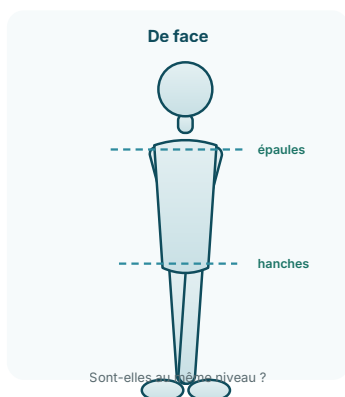
Devant le miroir

Placez-vous face à un grand miroir, en sous vêtements, pieds nus, détendu. Ne cherchez pas à vous redresser, tenez-vous comme d'habitude. C'est votre posture naturelle qui parle, pas celle que vous fabriquez.

AUTO-ÉVALUATION

Observez-vous dans un miroir

Deux points de vue, quelques repères simples



De face, observez deux lignes. Vos épaules sont-elles au même niveau, ou l'une est-elle plus haute ? Vos hanches sont-elles horizontales, ou l'une remonte-t-elle ? Une asymétrie visible est le signe d'un corps qui compense.

De profil, imaginez un fil à plomb qui descend le long de votre corps. Chez un corps équilibré, l'oreille, l'épaule, la hanche, le genou et la cheville s'alignent à peu près sur cette verticale. Une tête projetée vers l'avant, un dos très rond, un bassin basculé sautent aux yeux sous cet angle.

Prenez-vous en photo, de face et de profil, sur fond neutre. La photo est impitoyable et objective, elle voit ce que votre œil corrige automatiquement.

Votre check-list des signaux

Reprenez les tests du livre et notez ce que vous observez. Ce n'est pas un score médical, c'est une carte de vos points de vigilance.

Testez-vous : le bilan en six points Pour chaque point, notez oui ou non. 1. Mes chaussures s'usent de façon asymétrique. 2. Mon empreinte de pied diffère nettement entre gauche et droite. 3. Je tiens bien moins en équilibre sur un pied que sur l'autre. 4. Ma mâchoire est fatiguée ou tendue au réveil. 5. Mes tensions ou maux de tête arrivent surtout après l'écran. 6. Au miroir, mes épaules ou mes hanches ne sont pas au même niveau.

Lire vos résultats

Un ou deux oui isolés sont fréquents et rarement inquiétants, beaucoup de gens vivent très bien avec de petites asymétries. Ce qui compte, c'est l'accumulation et le lien avec vos douleurs.

Plusieurs oui, surtout s'ils se recoupent avec une douleur qui traîne, dessinent un terrain de compensation. Ce n'est pas un verdict, c'est une invitation : votre corps mérite un regard global plutôt qu'un traitement local de plus.

Vous savez maintenant repérer les signaux. La dernière partie répond à la question logique qui suit : qu'est-ce que je fais concrètement, dès aujourd'hui, et vers qui je me tourne.

À retenir :

- Observez votre posture naturelle, sans la corriger, de face et de profil.
- La photo voit les asymétries que votre œil corrige tout seul.
- C'est l'accumulation de signaux, pas un test isolé, qui compte.
- Un terrain de compensation appelle un regard global, pas un soin local de plus.

Partie 4 : Agir

Comprendre était la première moitié du chemin. Voici la seconde, la plus concrète : quoi faire dès aujourd'hui, et vers qui vous tourner si besoin.

Une bonne nouvelle avant de commencer. Vous n'avez pas besoin de tout révolutionner. En posture, la régularité bat l'intensité. Cinq minutes tous les jours valent mieux qu'une heure une fois par mois. Le corps apprend par la répétition douce, pas par l'effort violent.

Chapitre 9 : Exercices et habitudes du quotidien

L'objectif n'est pas de vous transformer en sportif de haut niveau. Il est de redonner à chaque capteur un peu de liberté et de justesse, et de désamorcer les tensions avant qu'elles ne s'installent.

Votre routine en quatre gestes

Voici une routine simple, un geste par capteur principal. Quelques minutes suffisent.

Votre routine en quatre gestes

Quelques minutes par jour, pour chaque capteur

1

Réveiller les pieds



Roulez la plante sur une petite balle, écartez puis serrez les orteils, une minute par pied.

2

S'auto-grandir



Imaginez un fil qui tire le sommet du crâne vers le haut, épaules basses, plusieurs fois par jour.

3

Relâcher la mâchoire



Langue posée au palais, dents desserrées, respiration lente. Un réflexe à prendre.

4

Mobiliser les yeux



Sans bouger la tête, balayez gauche, droite, haut, bas, puis alternez près et loin.

Réveiller les pieds. Vos fondations sont souvent endormies dans des chaussures rigides. Pieds nus, roulez la plante sur une petite balle, puis écartez et serrez les orteils. Vous redonnez de la sensibilité et de la souplesse à la base de tout l'édifice.

S'auto-grandir. Plusieurs fois par jour, imaginez un fil attaché au sommet de votre crâne qui vous tire doucement vers le haut. Le menton rentre légèrement, les épaules descendent. Ce n'est pas se raidir, c'est se déployer. Tenez quelques respirations, puis relâchez.

Relâcher la mâchoire. La position de repos idéale, langue posée au palais, dents qui ne se touchent pas, lèvres fermées. Prenez l'habitude de la retrouver dès que vous y pensez, surtout en situation de concentration ou de stress.

Mobiliser les yeux. Sans bouger la tête, promenez votre regard à gauche, à droite, en haut, en bas, lentement. Puis alternez un

point proche et un point lointain. Vous entretenez la coordination visuelle et vous détendez les muscles oculaires fatigués par les écrans.

Trois principes qui guident tout

Au delà des gestes, retenez la logique. Chaque bonne habitude posturale repose sur trois piliers.

Le **mouvement** d'abord. Le pire ennemi de la posture n'est pas une mauvaise position, c'est une position tenue trop longtemps. Le corps aime varier. Levez-vous régulièrement, changez d'appui, marchez. Une posture parfaite figée pendant huit heures fatigue plus qu'une posture ordinaire mais mobile.

La **conscience** ensuite. Vous ne pouvez corriger que ce que vous sentez. Prendre quelques secondes, plusieurs fois par jour, pour scanner votre corps, où suis-je tendu, est-ce que je serre les dents, comment je respire, vaut plus que n'importe quel exercice compliqué fait distraitemment.

La **respiration** enfin. Une respiration lente et basse, par le ventre, relâche les chaînes de tension et calme le système nerveux. C'est le geste le plus simple et le plus sous-estimé. Quelques respirations profondes désarment une bonne partie des tensions accumulées.

Régler son environnement

Vos habitudes comptent autant que vos exercices. Quelques ajustements changent la donne : des chaussures souples qui laissent le pied travailler plutôt que des semelles trop rigides, un

écran placé à hauteur des yeux pour éviter de pencher la tête, des pauses régulières loin des écrans, et un vrai soin porté au sommeil, car c'est la nuit que le corps se répare, ou se crispe.

En pratique : la minute posturale Trois fois par jour, associez un geste à un moment fixe de votre journée. Par exemple : au réveil, réveil des pieds. Avant le déjeuner, auto-grandissement et respiration. En fin de journée d'écran, mobilité des yeux et relâchement de la mâchoire. En accrochant ces gestes à des habitudes existantes, vous ne les oubliez plus.

Ce qu'il faut attendre, et ne pas attendre

Soyons honnêtes. Ces gestes ne sont pas magiques et n'effacent pas un déséquilibre installé depuis vingt ans en une semaine. Ils entretiennent, soulagent, préviennent, et préparent le terrain. Si une douleur persiste malgré une pratique régulière, ce n'est pas un échec, c'est le signal qu'un regard professionnel est nécessaire. C'est l'objet du dernier chapitre.

À retenir :

- Une routine simple, un geste par capteur, quelques minutes par jour.
- Trois piliers : le mouvement, la conscience, la respiration.
- L'environnement compte autant que les exercices.
- Ces gestes préviennent et soulagent, ils ne remplacent pas un bilan si la douleur persiste.

Chapitre 10 : Qui consulter, et quand

Ce livre vous a donné un regard. Mais lire n'est pas se faire examiner. À un moment, un professionnel doit poser des mains, mesurer, et proposer un plan adapté à votre corps unique. La question est de savoir vers qui aller, et quand.

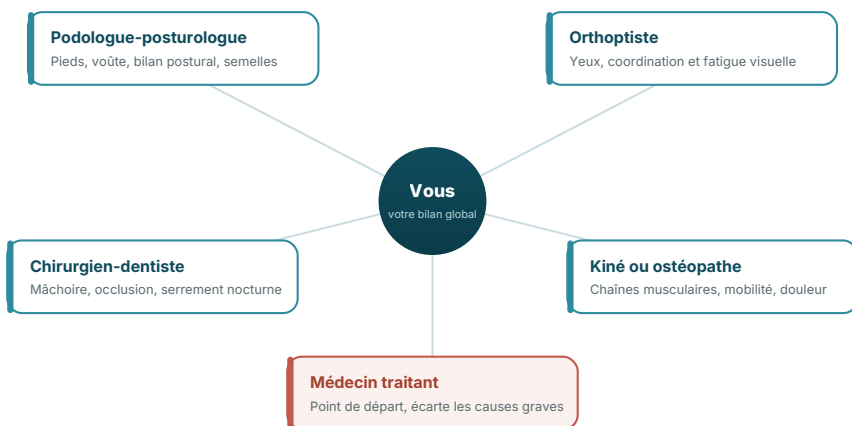
Une équipe, pas un seul spécialiste

C'est la logique même de ce livre. Puisque votre équilibre repose sur plusieurs capteurs, aucun professionnel ne détient à lui seul toutes les réponses. Selon vos signaux, différents intervenants entrent en jeu, et ils gagnent à travailler ensemble.

SE FAIRE AIDER

Qui consulter, selon le signal

Une équipe, pas un seul spécialiste



En cas de douleur brutale ou inhabituelle, le médecin reste toujours le premier interlocuteur.

Le **podologue-posturologue** examine vos pieds et votre posture globale. Il réalise un bilan, analyse vos appuis, et peut proposer des semelles conçues pour corriger le point de départ d'une chaîne de compensation. C'est souvent la bonne porte d'entrée quand le déséquilibre part du bas.

L'**orthoptiste** évalue la coordination de vos yeux et rééduque, si besoin, une vision qui force. Une piste précieuse quand les maux de tête et les tensions de nuque sont liés aux écrans.

Le **chirurgien-dentiste**, en particulier s'il est formé à l'occlusion, s'occupe de la mâchoire, du serrement nocturne et de la façon dont vos dents s'emboîtent.

Le **kinésithérapeute** ou l'**ostéopathe** travaillent les chaînes musculaires, la mobilité et la douleur elle-même, et libèrent les compensations installées.

Au centre de tout, il y a vous, et votre médecin traitant, premier interlocuteur et coordinateur.

Les signaux qui imposent un médecin sans attendre

La posturologie s'intéresse aux déséquilibres fonctionnels. Elle ne remplace jamais un avis médical devant certains signes. Consultez un médecin en priorité si vous ressentez une douleur brutale et intense, une douleur qui vous réveille la nuit sans raison, une perte de force, un engourdissement qui persiste, une fièvre associée, ou toute douleur qui s'aggrave rapidement. Ces signaux ne relèvent pas d'un déséquilibre postural, et le temps compte.

À quoi ressemble un bilan postural

Si vous consultez pour un bilan global, attendez-vous à un examen bien plus large qu'un regard sur la zone douloureuse. Le praticien observe votre posture debout, teste vos appuis, vos yeux, votre mâchoire, cherche les asymétries, et remonte la chaîne pour identifier le capteur de départ. L'idée n'est pas de traiter la douleur là où elle crie, mais de trouver et corriger sa cause.

En pratique : bien choisir son praticien Un bon professionnel de la posture prend le temps d'un examen global, vous explique sa logique, et ne promet pas de miracle immédiat. Méfiez-vous des promesses de guérison totale en une séance. Demandez ce qui est mesuré, pourquoi telle correction est proposée, et ce que vous pouvez faire de votre côté. Vous êtes un partenaire de votre équilibre, pas un simple patient passif.

À retenir :

- Aucun professionnel seul ne couvre tous les capteurs, pensez équipe.
- Certains signaux imposent le médecin en priorité, ne les négligez pas.
- Un vrai bilan est global, il cherche la cause, pas seulement la douleur.
- Un bon praticien explique sa démarche et ne promet pas de miracle.

Conclusion : Votre corps a une logique

Nous voici au bout du chemin. Prenez un instant pour mesurer la distance parcourue.

Vous avez ouvert ce livre en pensant peut-être, comme presque tout le monde, que la douleur était un problème local, à traiter là où ça fait mal. Vous le refermez avec une tout autre vision. Vous savez maintenant que votre corps est un système, où tout se relie et se répond. Que vos pieds, vos yeux et votre mâchoire dialoguent en permanence. Que la douleur, souvent, ment sur son origine, et qu'elle n'est que le bout visible d'une chaîne.

Cette vision change tout. Elle transforme la frustration, pourquoi cette douleur revient-elle toujours, en curiosité, d'où vient-elle vraiment. Elle vous rend actif là où vous étiez résigné. Elle vous donne, enfin, une logique pour comprendre un corps qui semblait vous échapper.

Ne cherchez pas la perfection. Aucun corps n'est parfaitement symétrique, et ce n'est pas le but. Le but est l'équilibre, cet état où votre corps se tient et bouge sans s'épuiser à compenser. Un équilibre qui s'entretient, jour après jour, par un peu d'attention et quelques gestes simples.

Votre corps vous parle depuis toujours. Vous avez désormais de quoi l'écouter. Et si un jour ses signaux dépassent ce que vous pouvez faire seul, vous savez vers qui vous tourner, et quelles questions poser.

Prenez soin de vos fondations. Le reste suit.

Pour aller plus loin

Ce livre vous a donné une carte. Un bilan postural personnalisé, lui, dessine votre territoire précis : vos appuis, vos compensations, votre capteur de départ. Si vos douleurs persistent ou reviennent, c'est l'étape logique.

Au cabinet OSBM, à Barberaz, je vous propose un bilan complet pour identifier l'origine de vos douleurs et y répondre sur mesure. Vous pouvez prendre rendez-vous en ligne sur Doctolib, ou par téléphone au 07 49 92 44 99.

À propos de l'autrice

Je m'appelle Paloma Willemin. Je suis orthopédiste-orthésiste, spécialisée en posturologie, et je dirige OSBM, Orthopédie Savoie Mont-Blanc, à Barberaz, dans la région de Chambéry.

Mon travail repose sur une conviction simple, celle qui traverse ce livre : on ne soulage pas durablement une douleur sans comprendre le corps dans son ensemble. Plutôt que de traiter la zone qui fait mal, je cherche la cause, souvent ailleurs, en analysant les appuis, la posture et le dialogue entre les capteurs.

Au quotidien, je réalise des bilans podo-posturaux approfondis et je conçois des semelles sur mesure adaptées à chaque cas, avec une exigence, redonner à chaque patient un équilibre plus juste et moins coûteux en énergie.

J'ai écrit ce livre pour partager, en langage clair, ce que j'explique chaque jour à mes patients. Parce qu'un corps que l'on comprend est un corps que l'on soigne mieux.



Prendre rendez-vous

OSBM, Orthopédie Savoie Mont-Blanc

80 Galeries de la Chartreuse, 73000 Barberaz

Téléphone : 07 49 92 44 99

Rendez-vous en ligne sur Doctolib

Et si vos douleurs venaient d'ailleurs ?

Pieds, yeux, mâchoire, le corps est un tout.

Migraines, tensions de nuque, douleurs de dos ou de genoux qui reviennent toujours. Et si la cause se cachait loin de l'endroit qui fait mal ? Ce guide clair et illustré vous fait comprendre, enfin, la logique de votre corps.

DANS CE LIVRE

- ✓ Pourquoi vos douleurs reviennent toujours
- ✓ Le lien caché entre pieds, yeux et mâchoire
- ✓ Des tests simples pour repérer vos déséquilibres
- ✓ Les gestes qui font vraiment la différence
- ✓ Quand, et qui, consulter

Un guide accessible à tous, sans jargon.

PALOMA WILLEMIN

ORTHOPÉDISTE-ORTHÉSISTE · POSTUROLOGIE
OSBM · BARBERAZ · RENDEZ-VOUS SUR DOCTOLIB