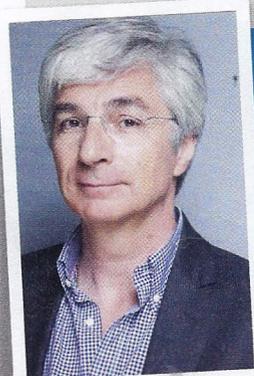


FRANÇOIS STÉVIGNON

“ON EST PASSÉ À CÔTÉ DE L'ESSENTIEL”

Souvent considéré comme le “mal du siècle”, la lombalgie n'est pas un phénomène inéluctable pour François Stévignton. Ce kinésithérapeute parisien a publié un ouvrage dans lequel il explique sa méthode pour la prévenir et en finir avec la plupart des douleurs récalcitrantes. PAR JEAN-PIERRE GRUEST



Comprendre le mécanisme et le cheminement de la douleur permet de raisonner autrement

Kiné actualité : Qu'est-ce qui vous a incité à écrire ce livre ?

François Stévignton : En trente ans d'exercice, j'ai constaté de nombreux phénomènes illogiques, comme des personnes droitières souffrant d'une tendinite à l'épaule gauche, ou des jeunes sportifs avec des problèmes de dos, alors que des personnes âgées ayant de l'arthrose ne ressentent aucune douleur. Cela m'a interpellé et, après mûre réflexion, je me suis rendu compte qu'on était passé à côté de l'essentiel, que l'on s'intéressait beaucoup aux moments où l'on sollicite notre dos de façon évidente, aux postures “actives”, à la façon dont on se penche ou se baisse (entre 8 h et 20 h) mais pas aux phases de détente (20 h-23 h). Or ce sont ces dernières les plus dangereuses. C'est ce que j'ai voulu expliquer à travers mon livre*, ainsi que les moyens de prévenir et soulager les douleurs qui en résultent à terme.

Pourquoi les moments de détente sont “à risques”, selon vous ?

On y adopte des postures où on se fait du mal en croyant se soulager, par exemple lorsqu'on est affalé dans un canapé trop profond, les pieds sur la table basse. Comme avec le soleil, l'alcool ou le tabac, ce n'est pas parce

que ça fait du bien que c'est forcément bien, et inversement. Si vous avez la tête sous un évier à dévisser le siphon, vous vous trouvez dans une position désagréable, avec le cou tordu et contracté, vous êtes donc en état d'alerte et vous allez changer de position fréquemment. Résultat : malgré l'inconfort du moment, vous n'aurez pas de torticolis par la suite. Alors que si vous vous assouplissez sur l'accoudoir de votre canapé, le cou de travers, vous n'aurez pas mal sur l'instant mais vous risquez un torticolis au réveil.

J'explique en quoi ces mauvaises postures passives répétées, qui n'alertent pas, sont toxiques et sources d'un mal chronique, d'autant plus difficile à appréhender qu'on ne souffre pas forcément au moment où l'on se fait mal et à l'endroit précis de la source de la douleur. On n'arrive pas à faire le lien entre la cause et la conséquence. Qui plus est, je constate qu'aujourd'hui l'ergonomie n'a pas vraiment investi nos salons, à l'inverse du design...

En quoi consiste votre méthode et quelles solutions préconisez-vous ?

De manière générale, on s'efforce surtout de “recrediter notre compte-dos” mais même si manger, s'étirer, se faire

masser ou lever des tensions s'avère utile, cela a ses limites. D'où l'importance de s'attaquer à la prévention, notamment en prenant en considération les mauvaises postures passives que j'ai évoquées. Comprendre le mécanisme et le cheminement de la douleur (comment elle naît, se déplace, se manifeste...) permet de raisonner autrement. J'en profite aussi pour mettre à bas certaines idées reçues. Par exemple, ce n'est pas parce que l'on est insuffisamment musclé, trop cambré ou que l'on porte des talons que l'on souffre du dos. Dans l'immense majorité des cas, on n'a pas un “mauvais” dos mais une mauvaise utilisation de celui-ci. Une fois les causes et conséquences de la douleur bien comprises, il s'agit d'identifier et d'adopter les bonnes postions, actives et passives, et d'aménager son environnement pour profiter confortablement des moments de détente. Ainsi, au minimum, en ajoutant un coussin lombaire et en ne mettant plus les pieds sur la table basse, en pratiquant quelques exercices précis, il est facile de se retrouver naturellement avec un dos en bonne position. Et, croyez-moi, une fois que les gens ont compris tout cela, ils ont vraiment envie de changer leurs habitudes ! ■

*En finir avec le mal de dos, Éditions Kéro, 208 pages, 18 €. Il a été décliné en application pour Smartphone pour le site Doctissimo.

