

Les assassins de notre dos

*On a mal, la nuque bloquée, les lombaires fourbues, les pieds en compote. Faudrait se muscler le dos. Surtout pas. Le dos, c'est fort comme un tigre. Il fait la loi dans tout notre corps et ne supporte ni gym, ni sport, ni escarpins. Par Thérèse Bertherat**

C'est fort comme un tigre, beau comme un tigre, rusé comme un tigre. Mais ce n'est pas un tigre. Et pourtant, j'appellerai ainsi cette région particulière de notre anatomie.

Voici dans quel repaire il se tient : dans le dos, mais aussi dans la nuque, les reins, les fesses, l'arrière des cuisses et des deux jambes, sous les deux pieds, et les dix orteils. Le voici dans toute sa longueur, et sa splendeur. Quand la nuque bouge, le dos et les orteils réagissent et bougent aussi. Une portion du tigre ne bouge jamais sans l'autre. Quelle importance ? La plus grande. Quelqu'un peut s'acharner à s'assouplir les jambes, et ce faisant, ignorer qu'il est en train de se raidir et

raccourcir le dos. Si on veut soigner son mal de dos, il faut avoir l'œil partout. Etre capable de voir si ce que l'on essaie de faire d'un côté n'est pas en train de se défaire de l'autre.

Le comportement du tigre découle de son anatomie. Il ne peut faire autrement. C'est parce qu'il est fait d'une sorte particulière de muscles, accrochés en grand nombre et d'une manière précise aux os de notre squelette, qu'il prend, dans notre organisation musculaire, la part du tigre. Ces muscles s'imbriquent les uns dans les autres, leurs bords se recouvrent, comme les écailles d'uné carapace. Chaque élément est en double. Un muscle situé du côté droit de la colonne a sa réplique exacte du côté gauche. Pour les cuisses, les jambes, les pieds et les orteils, il en va de même. Ensemble, ils forment une chaîne sans faille, solide et

cohérente dont le sens échappe si l'on se borne à examiner séparément chaque portion du corps.

Mais sous cette élégante création de la nature, il y a jusqu'à quatre couches de muscles superposées. Les muscles qui sont dessous, au plan profond, se contentent de s'attacher solidement sur les os des vertèbres ou des jambes, et semblent n'avoir qu'un but, la puissance. Tous s'unissent en un faisceau épais dans lequel toutes nos vertèbres sont prises, et plus bas, les os du bassin, des cuisses, des jambes et de tous nos orteils.

Comment nos os peuvent-ils être « pris » par des muscles ? Comment notre matière osseuse, dure et compacte, se prendrait-elle dans une matière molle ? D'abord, il ne faut pas croire que nos muscles soient faits d'une matière si molle. Ils sont souvent fibreux, tendi-

***Extraits de "Le repaire du tigre" de Thérèse Bertherat. Editions du Seuil.**



neux, très résistants. Ensuite, ils sont armés de leurs griffes. Chaque muscle en possède au moins une à ses extrémités, et les griffes s'implantent directement dans notre tissu osseux. Ces griffes, qu'on appelle officiellement des tendons, sont faites d'une matière fibreuse, nacré d'aspect. Chaque muscle «naît» par un tendon, et finit par un autre tendon; certains muscles naissent ou finissent avec plusieurs griffes, et s'accrochent ainsi avec une force multipliée.

Les muscles naissent d'un côté d'une articulation et finissent de l'autre. Les articulations maintiennent nos os assemblés par les deux bouts; les cartilages, les ligaments, les enveloppes fibreuses de nos articulations réunissent et protègent. Nos muscles, eux, sont chargés de l'animation.

Nous cherchons toujours des causes cachées à ce qui ne va pas, et nous imaginons le pire. La plupart de mes patients s'inquiètent de leurs nerfs (le sciatique surtout), s'inventent des malformations des os. Les gens s'inquiètent de ce qu'ils ne voient pas. Ils ne songent pas à regarder le modèle de leur corps qui est en évidence, à fleur de peau, et qui montre à l'œil nu les causes de leurs douleurs.

Nos muscles sont seuls responsables de notre forme. A l'exception des malformations de naissance, des fractures ou des amputations, notre squelette n'est pas responsable des déviations dont on l'accuse. Il en est la victime.

On pourrait croire que le tigre est notre seul muscle dans le corps. Bien sûr que non, mais les autres se tiennent sur le devant, en vue, sans véritable pouvoir et sans autorité. Tout ce qu'ils savent faire, c'est réagir au grand félin qui se tient par derrière. Se plier à ses mouvements.

Il y a deux endroits à problème sur notre colonne vertébrale, la nuque et les reins, c'est-à-dire la région lombaire. C'est là que les gens ont mal. Et pourtant ces deux endroits sont de véritables forteresses de muscles.

Nos muscles les plus forts naissent directement sur les vertèbres de la nuque et des reins. Ceux qui naissent sur la nuque descendent dans le dos jusqu'à la taille. Ceux qui naissent aux reins remontent dans la nuque jusque vers le crâne. Sur leur trajet ils se croisent, s'unissent et se renforcent. Dans tout notre corps, il n'y a pas de zone plus musclée que ces deux-là, la nuque et les reins.

Les tendons du tigre sont aussi plus

épais, plus trapus que ceux des muscles du devant, abdominaux et autres.

Les muscles du tigre sont plus griffus. Contrairement à ceux de l'avant, ils possèdent souvent doubles et triples tendons. En plus, ils ont des complices. Cachés à la racine de nos membres, ce sont des muscles assez trapus, les rotateurs internes, censés faire tourner «en dedans», les épaules et les cuisses. Anatomiquement, ces muscles ne font pas partie du puissant groupe tigre, mais pour l'action ils s'entendent comme larçons en foire.

A l'injonction «redresse-toi», on tire les épaules en arrière et dans le même temps on les soulève et on creuse le dos. C'est automatique, c'est fatal. Et creuser le dos ne fait que tasser un peu plus, de chaque côté de la colonne, des muscles déjà contracturés.

Le tigre a encore un complice, le diaphragme. Le célèbre muscle de la respiration, si bénéfique... Mais capable de s'entendre avec le tigre pour se bloquer, au point de nous déformer jusqu'à l'extrémité des orteils.

Les muscles du tigre sont tous solidaires et capables de se contracter comme un seul grand muscle, d'une extrémité à

Photo Tom Biondo. Coiffure Joe Iannitti. Mise en beauté Joe Iannitti pour Clarins: Gommage exfoliant, Gel multi-minceur anti-capitons, Huile tonic, Eau Dynamisante.



l'autre du corps. L'ennui c'est que lorsqu'il se contracte, il empêche les autres muscles d'agir. Inhibés par leur partenaire trop puissant, les muscles de l'avant renoncent. Ou s'ils travaillent, c'est péniblement, au prix d'efforts hors de proportion avec le résultat obtenu. Pour «se faire des abdos», par exemple, on pédale en l'air, on pédale sur deux roues, on cisaille, on se coince les orteils sous une armoire, on grimace, et à qui tout cela profite? Au tigre. Cela le renforce. Et le tigre étant déjà surdéveloppé par rapport à ses antagonistes, le déséquilibre s'aggrave. Certes, on parvient tout de même à contracter le ventre. Mais dans une si faible mesure par rapport aux fortes contractions du dos...

«L'exercice, si ça ne fait pas de bien, ça ne fait pas de mal», dit-on. Je ne dis pas que les exercices rendent idiot mais ils ne font souvent que séparer le corps de sa tête. Nos capacités d'observation doivent s'endormir pendant certains exercices car sinon nous comprendrions que nous sommes en train de nous déformer, donc de nous faire mal. S'il n'y avait pas d'autre choix, je comprendrais. Mais il y a un autre choix, celui de marcher sur deux jambes saines au lieu de prendre des béquilles. J'appelle béquilles un dressage des muscles qui ne fait que raidir le corps en ne lui permettant qu'un nombre réduit de gestes.

Et quand on ne peut plus, on s'accuse d'être paresseux, de n'être pas doué, de ne pas savoir faire, de ne pas faire assez. On s'accuse, mais jamais on n'aurait

l'audace de penser que quelque chose déraile dans la conception même de ces exercices familiers.

Certains de ces exercices sont carrément dangereux, et pourtant ils n'ont rien d'acrobatique, on ne risque pas de se fracturer une cheville. Ces dernières années, les «doux» sont même apparus. On peut désormais choisir de se déformer mollement. Mais durs ou doux, la violence faite à nos structures naturelles est strictement la même.

Respiration: ne faites pas de zèle

Par exemple, quoi de plus couramment pratiqué, de plus banal que les exercices respiratoires? Mais il ne suffit pas de se gonfler le thorax, comme on remplirait un sac, pour avoir sa dose d'oxygène. En fait, c'est tout le contraire. On s'empêche de respirer à fond. On se déforme, et de plus, on se fait mal au dos. Le diaphragme est solidaire du tigre. C'est un muscle large et puissant, de forme plate, se posant comme un couvercle sur nos viscères contenus dans l'abdomen, il sépare le haut et le bas. En haut le cerveau, le cœur et les poumons, en bas l'estomac, les intestins, le sexe. Au milieu, la barrière du diaphragme. Mais s'il sépare dans un sens, dans l'autre il réunit. Il fait la jonction entre l'avant et l'arrière de notre corps car il s'attache sur les mêmes ver-

tèbres que le tigre, lui en avant et le tigre par derrière. Nos vertèbres sont ainsi prises entre deux forces et soumises aux deux. Le diaphragme s'attache aussi sur tout le pourtour des côtes, par l'intérieur. Ainsi, par son intermédiaire, nos côtes et nos vertèbres sont arrimées ensemble; elles bougent ensemble; si les côtes sont projetées en avant, la colonne aussi. Au moment précis où l'on inspire en s'efforçant «d'ouvrir» les côtes en avant, on rejette le buste en arrière. C'est automatique. Pire encore on lève les bras en l'air dans l'espoir, illusoire, d'augmenter la capacité respiratoire.

Le diaphragme augmente sa surface pendant une inspiration forcée, et le volume de la cage thoracique augmente, et après? Après il faut expirer. Et là tout se complique. Les humains ont une réelle difficulté, une vraie répugnance à expirer. Ils ont toujours l'impression de manquer d'air, en fait ils en sont pleins, gavés. Ils ont les poumons pleins de l'air qu'ils n'arrivent pas à expulser.

Dès que le mot «respiration» est lâché, la plupart des gens jettent leur tête en arrière, pincent les narines, et se lancent aussitôt dans une inspiration aussi bruyante qu'inefficace. Jamais dans une expiration. Autant s'acharner à vouloir remplir une bouteille déjà pleine. En fait, pour respirer à son aise, il faudrait sur-

tout ne pas vouloir s'exercer. La respiration est la plus naturelle de nos fonctions. Elle n'a pas besoin de zèle.

LES MOUVEMENTS QUI TUENT

Faire tout ça pleins muscles, impeccablement souple, le rêve. Erreur. Chacun de ces mouvements est le martyr d'un dos fragile.

Une belle souplesse chèrement payée: les côtes sont éjectées en avant par le raccourcissement imposé au dos et aux reins. Le cou s'enfonce dans les épaules.

La cage thoracique se déforme, au risque de bloquer le diaphragme à cause des bras levés. Les côtes saillent en avant, le dos s'enfonce en arrière. Les jambes en tailleur, écartées à plus de 45°, font s'enfoncer les lombaires et saillir le ventre.



Si nous respirons mal, c'est que notre diaphragme est entravé, et s'il est entravé, c'est que notre dos est entravé, et notre cou et nos pieds. Il ne faut pas croire qu'en tirant maladroitement dessus, c'est-à-dire en le déformant davantage, notre diaphragme sera plus à son aise pour remplir ses fonctions.

Pour bien respirer il faut commencer par libérer le cou et la nuque, libérer le dos, libérer les pieds. Il faut amener le corps au plus près de sa forme parfaite.

Droit à la sciatique

On lève les bras et on croit ne bouger que les bras. Mais la loi du tigre est précise. Si on écarte les bras du corps, jusqu'à 90° sur le côté (un angle droit), le tigre se tient tranquille. Dès que l'on dépasse les 90°, il commence à se raccourcir. Plus on lève les bras, plus il se raccourcit. A la nuque pour certaines personnes, aux reins pour d'autres.

Autre exemple: jambes écartées, on touche le sol et on se piège le bas du dos. La nature n'a pas prévu que nous devions nous écarteler les membres. A peine les écarte d'ailleurs. Dès qu'on écarte les cuisses de plus de 45° par rapport à l'axe du corps, une cuvette se creuse au bas du dos, là où le tigre est en train de se raccourcir et les muscles des reins se rétractent aussi. Cette cuvette est dangereuse (nombre de sciatiques et douleurs lombaires n'ont pas d'autre origine). Elle se forme inévitablement au-delà des 45°

d'abduction (écartement sur le côté) des cuisses. Elle se creuse à mesure que l'on écarte davantage et risque de s'installer quand on s'acharne à gymnastiquer. Les muscles s'y tassent et les articulations des vertèbres s'enfoncent.

Les pièges du séchoir et des talons hauts

Dans la même position, jambes écartées, pour quelques centimètres de mieux dans le dos, les pieds se prennent dans un double piège. Leur extrémité se place en dehors et leur voûte s'aplatit. Le pied se couche sur sa voûte interne qui s'écrase. Non pas par une subite faiblesse, mais par une forte traction venue du dos et transmise aux muscles de la jambe et du dessous du pied. On semble avoir les pieds plats. On ne les a pas, mais cet exercice fabrique des pieds plats.

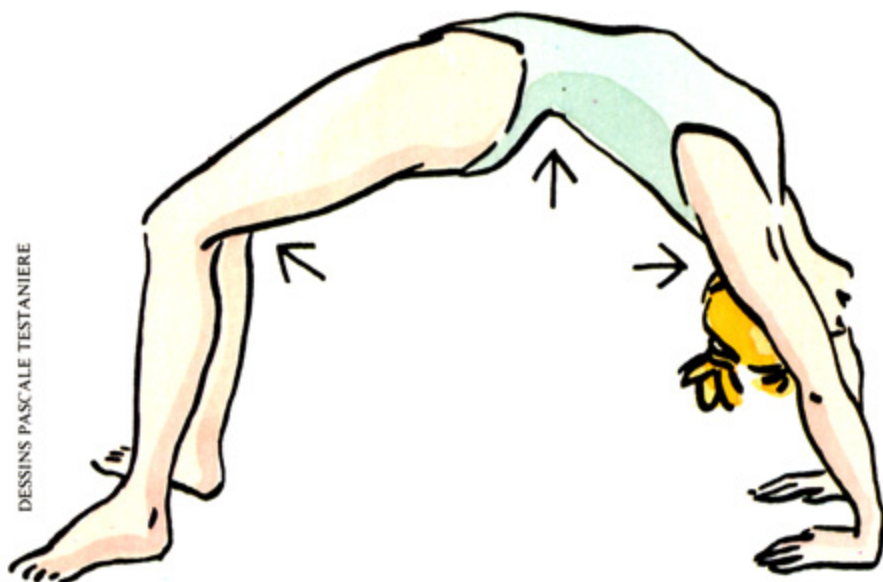
Beaucoup de gens croient être victimes de cette déformation que l'on dit héréditaire et qu'on appelle «pieds plats». Mais c'est beaucoup plus rare qu'on ne croit. Si les pieds s'aplatissent, c'est parce qu'ils sont soumis aux tractions de muscles trop courts et raides. Ces tractions viennent toujours du haut. Pour en trouver l'origine il faut regarder la forme des genoux, des hanches, du dos, des épaules, du cou. Pour éviter d'être tirailé par un tigre trop court dans le dos par exemple, et de souffrir, on met incons-

ciemment une hanche de travers, le genou en dedans, avec le pied pointé en dehors, et couché sur sa voûte. Ce sont les articulations du bas qui paient pour celles du haut. Elles s'écrasent littéralement pour donner au dos son confort relatif et précaire.

Si on comprend les réactions du tigre dans une position, on peut les comprendre toutes. Entre autres, pourquoi il arrive que l'on se bloque le dos dans des gestes ordinaires. En se séchant les cheveux, par exemple. A cause des bras levés pour tenir le séchoir. Avec un tigre trop court, ce simple mouvement peut brusquement nouer les muscles du cou ou du dos et les bloquer. Accrocher des rideaux, laver des vitres, peindre un plafond, tous les mouvements qui obligent à lever les bras peuvent bloquer un tigre trop court, puisqu'ils l'obligent à se raccourcir encore.

Dans la série des pièges quotidiens, il y a aussi la marche. Dans un escarpin, nos extrémités inférieures sont bloquées et déformées. Il est impossible de remuer les orteils, de marcher naturellement. On peut tout juste clopiner, vaciller. Certes on arrive tout de même, au prix de torsions et compensations, à mettre un pied devant l'autre. Mais alors chaque pas est un défi. Avec des

Un pont parfait et parfaitement nocif.
Raccourcissement total: jambes, reins, nuque.
Un exploit qui tue.



Une belle chandelle qui met la 7e cervicale au martyre, en forte saillie par rapport aux autres. Le haut du dos, entre les omoplates, se rétracte.



pieds munis de postiches sous l'os du talon, il est impossible d'étendre complètement la jambe au moment où l'on pose le pied par terre. Le postiche s'interpose entre le talon anatomique et le sol, obligeant à plier le genou. Pris dans son étui pointu, le pied ne peut se dérouler en abordant le sol. En fait la marche comporte une succession de mouvements précis de tout le corps, en particulier des articulations du pied et de la jambe. Si l'un d'eux fait défaut, notre morphologie et notre équilibre en sont altérés. Une chose est certaine, vouloir se grandir avec des talons, c'est inévitablement se réduire. Si on marche avec la plante des pieds dressée en l'air, la jambe, les reins, la nuque se réduisent inévitablement.

Dans la rue, observez — de dos — la progression d'une paire de talons. D'abord, ils frappent toujours le sol de travers. Leur surface est trop étroite et trop peu stable pour qu'ils se posent d'aplomb. L'os du talon, le calcanéum, emprisonné dans la chaussure quatre à dix centimètres plus haut, est évidemment beaucoup plus large, et possède, en dedans et en dehors, deux solides « tubérosités » ou bosses prévues pour recevoir le poids du corps.

Mais à quoi bon les prévisions de la nature, le cal-

canéum est réduit à une prothèse pointue. L'un des talons atterrit souvent plus en biais que l'autre. Les pieds partent de travers. Les chevilles vacillent comme si elles ne savaient de quel côté se tordre. Elles hésitent, se rattrapent et on entend un claquement sec car la plante de pied vient de s'abaisser en bloc. Pas question d'appuyer les orteils au sol, la plante de pied elle-même est devenue un moignon triangulaire.

Levez les yeux, les reins sont forcément creusés. La nuque est enfoncée dans les épaules. Une épaule est souvent plus haute, comme accrochée à l'oreille. Rehaussé artificiellement par le bas, le corps en porte-à-faux se tasse pour essayer d'équilibrer ses masses. Les fesses sont en arrière, le ventre en avant, le dos en arrière, la tête en avant.

Si l'on souffre du dos, le remède le plus simple, et toujours efficace, est de commencer à marcher avec les talons et les orteils que la nature nous a faits. Il est inutile de se bourrer de médicaments, boitiller d'un spécialiste à l'autre, entreprendre toutes sortes de traitements coûteux si l'on doit continuer à se démolir à chaque pas.

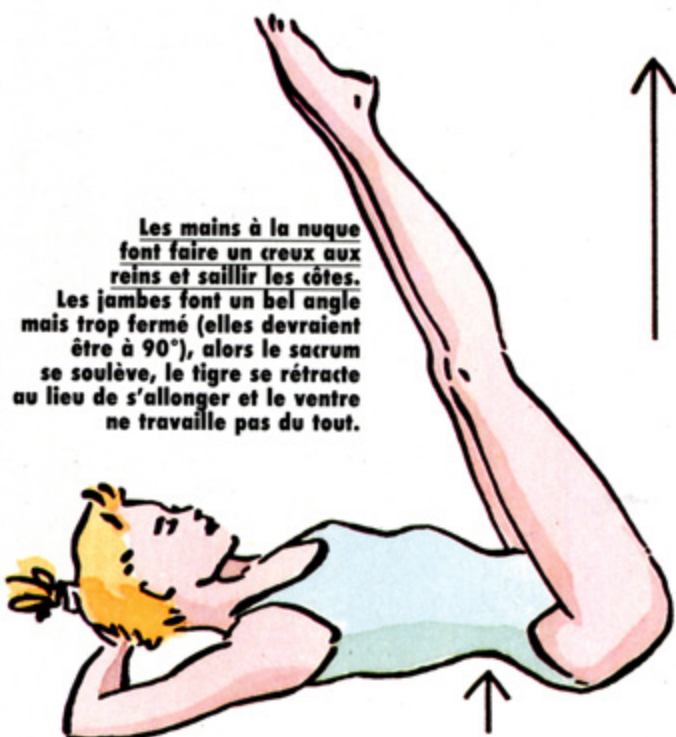
« Je ne peux pas marcher sans mes talons ! » s'écrient certaines femmes lorsqu'elles viennent me voir pour la première fois. Certaines ajoutent : « Et d'ailleurs, mon médecin me l'a défendu. » Elles vont toujours mieux quand elles commencent à comprendre que leur médecin souhaite seulement qu'elles souffrent moins. Si elles souffrent, c'est que

leur musculature est tassée, trop courte par derrière. Ces femmes n'ont pas leur taille réelle. Un postiche — un talon — les empêche effectivement de ressentir qu'elles sont devenues trop courtes. Le postiche empêche que leur dos, leur nuque ne soient tirillés à chaque pas. Mais pour un temps seulement. Dans ces conditions, les muscles trop courts ne savent que se raccourcir davantage. Mieux vaut descendre doucement à même le sol, explorer calmement la sensation que l'on s'efforçait d'éviter, accepter de ressentir la région lombaire comme trop courte, et bien sûr ensuite commencer à l'allonger.

Danse, vélo, tennis... tous meurtriers

Dormir à plat ventre est un autre piège courant. Pendant de longues heures le tigre est ainsi coincé aux reins, et surtout au cou : puisqu'il faut respirer, il est impossible de se tenir à plat ventre en enfonçant tout droit son visage dans l'oreiller. On tourne donc la tête de côté. Et toujours du même côté, le plus court, faisant ainsi dévier à longueur de nuit les mêmes vertèbres du cou, et du dos, puisque ce dernier se laisse toujours influencer par les positions de la nuque.

Il faut une folle générosité pour travailler sans relâche à la métamorphose de son corps, au-delà des limites permises par la



LES MOUVEMENTS QUI TUENT

nature, pour le plaisir d'un public. Les bras des danseurs ne sont plus des bras, les jambes à peine des jambes, les torsos sont renversés, les têtes et les épaules sont inversées et les corps sont étirés au-delà du possible. La rigidité semble dissoute, vaincue. A l'arrêt, on peut voir que si le danseur se tient si droit c'est que ses premières côtes sont saillantes: ce n'est pas qu'il soit trop maigre mais son dos souffre d'un enfoncement entre les omoplates. On voit ses pieds, ses hanches tournées. «Tout ce que je vous demande, c'est que cela ne se voie pas», me dit un jour une adorable vieille dame qui avait autrefois dansé dans une troupe célèbre et continuait avec passion d'enseigner. Comme tant d'autres, elle souffrait d'une arthrose de hanche douloureuse et ses pieds n'avaient plus forme humaine, mais une seule chose la préoccupait, il fallait que le spectacle demeure beau à voir... Les mouvements de la danse obligent à continuellement transgresser les limites physiologiques de la musculature, et recommencer, et s'acharner jusqu'à ce qu'ils soient parfaits pour le spectacle. C'est-à-dire meurtriers pour le corps.

Les sportifs essaient eux aussi de se dépasser. Quand nous disons vouloir «être en forme», ce que nous voulons en réalité, c'est briser les limites de la forme. Tant pis si l'on se déforme. Mais il faut endurer les courbatures, les muscles endoloris, la fatigue. On pense que c'est l'indispensable prix à payer. Et puis parfois un examen médical vous apprend

que l'arthrose menace, ou la scoliose... On croyait se faire du muscle, on se fait des nœuds dans les muscles. Courir en portant sur le dos son tigre trop court ne peut que tasser davantage. Derrière les genoux, à la nuque, aux reins, partout où il souffre déjà d'être trop court.

Faire du vélo oblige à écarter les cuisses et par conséquent enfonce la zone lombaire déjà très susceptible de s'enfoncer à ce niveau-là. On croit pédaler avec ses cuisses, en réalité on le fait surtout avec ses «reins». De plus, il faut inévitablement courber le dos, lever le nez pour regarder devant soi, et par conséquent se tasser la nuque.

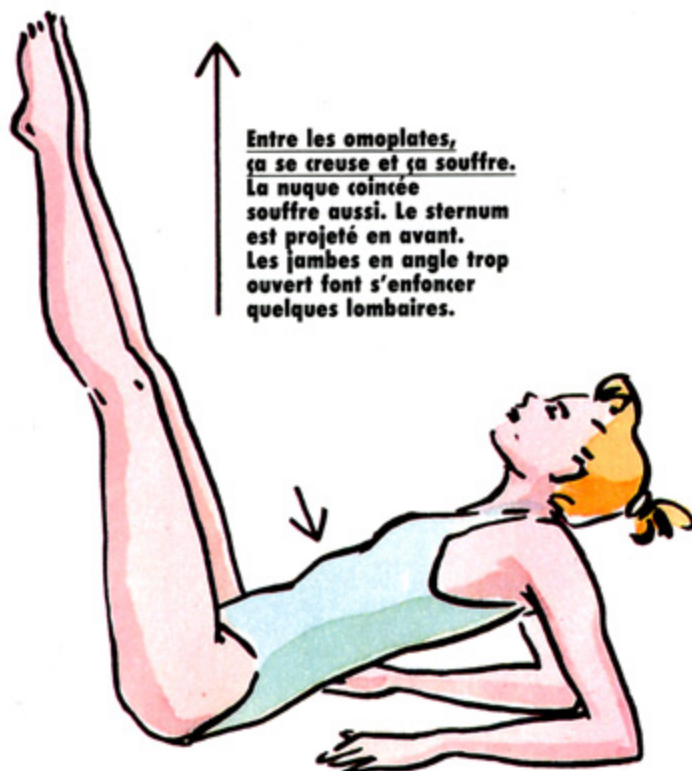
Pour le tennis, connaître la loi du tigre fait comprendre qu'allonger un bras n'allonge pas le corps. Il suffit de regarder pour voir où et comment il se tasse. La natation obéit aux mêmes lois. Quel que soit le type de nage. Pour la brasse il faut relever le nez, se raccourcir la nuque. Pour le crawl, censé avoir tant de vertus, il faut sortir un bras, l'allonger et raccourcir, hélas, le muscle «grand dorsal». Le territoire de ce muscle est très étendu; il s'attache depuis le haut du bras jusqu'au sacrum. Les vieux manuels d'anatomie l'appelaient le «muscle torcheur». Le dos crawlé, censé avoir encore davantage de vertus, le sollicite plus que toutes les autres nages. Et donc tasse le dos plus que les autres...

Je ne parle pas que des sportifs du dimanche, les professionnels qui vont plus vite et plus loin que les autres n'échappent pas à la loi. Il suffit d'écouter les

nouvelles pour être informée du genou, de la cuisse, du dos sportif et célèbre qu'il faut immobiliser, examiner, opérer. Les coulisses des jeux Olympiques font parfois l'effet d'un vaste hôpital. Les traumatismes accidentels sont loin d'être seuls en cause. Et du reste beaucoup d'accidents sont causés par les rétractions, les torsions, les déséquilibres musculaires imposés par la répétition acharnée des mêmes gestes antiphiysiologiques. Un tendon qui «claque» est un tendon trop raide, trop court. Le verre se casse, pas le caoutchouc.

Les athlètes les plus beaux sont justement ceux qui gagnent. Et ce sont les mêmes qui ont l'insolence de déclarer qu'ils ne s'entraînent pas, ou si peu. Sur la ligne d'arrivée, leur visage grimace à peine, leur cou est toujours dégaïé au-dessus de leur poitrine bien formée. C'est la pointe de leurs seins qui arrive en premier. Les autres concurrents — ceux qui arrivent après — arrivent par le ventre, par les mâchoires, convulsés comme des poissons que l'on viendrait de harponner et d'arracher à l'eau.

«Alors, vous êtes contre le sport?» me dit-on souvent. Je comprends ce désir profond de déborder de sa cuirasse et de jouer avec la forme de son corps. Et ce plaisir de parvenir à modifier, manipuler, sa forme corporelle. Mais il y a de la cruauté à faire croire aux gens que leur santé va s'améliorer s'ils se répandent en exercices physiques. Il ne faut pas attribuer à la danse ou au sport des vertus thérapeutiques qu'ils n'ont pas. □



Entre les omoplates, ça se creuse et ça souffre. La nuque coincée souffre aussi. Le sternum est projeté en avant. Les jambes en angle trop ouvert font s'enfoncer quelques lombaires.



La nuque se creuse sans pitié. Elle a l'air de s'étirer mais pour que le tigre s'allonge il faudrait que le dos se courbe vraiment, y compris la nuque, au lieu de rester comme une planche raide.