



# La bonne POSTURE

**André T.** souffrait d'atroces douleurs au cou et dans la région des omoplates. Bien sûr, comme tant d'autres personnes affligées de maux de dos, il a consulté tous les « peutes » (physiothérapeutes), tous les « pathes » (ostéopathes) et tous les « ticiens » (chiropraticiens) à l'horizon, mais sans succès. Puis, il a découvert la compagnie Biotonix et son service informatisé d'évaluation posturale.

Sylvain Guimond, biomécanicien et président de Biotonix, a traité des dizaines de vedettes du sport, dont Mario Lemieux et Sylvie Fréchette. Après une demi-heure d'évaluation posturale, il a découvert une chose très simple : André T. n'avait pas la tête sur les épaules !

En effet, à force de porter de la main gauche une mallette remplie de documents, André T. en était venu à compenser ce poids en déplaçant l'axe de sa tête vers la droite. Ce désalignement, peu perceptible à l'œil nu, avait provoqué à la longue une usure des cartilages de certaines vertèbres, ce qui a entraîné des pincements de nerfs, des douleurs chroniques, des insomnies fréquentes, en plus de nuire à sa vie sexuelle, bref, la misère. Tout cela à cause d'une mallette...

Tous les « peutes », les « pathes » et les autres savent combien une posture saine est cruciale pour une bonne santé. Le problème, c'est qu'ils ne font qu'une évaluation approximative de la posture de leurs patients et, d'une consultation à l'autre, ils n'ont aucune mesure objective pour évaluer son amélioration.

Tout au long des années 90, Sylvain Guimond a mis au point une technique informatisée pour faire une évaluation systématique et scientifique de la posture. Sa technique consiste à apposer une trentaine d'autocollants

lumineux sur autant de points physiologiques importants, puis, à l'aide d'une caméra numérique, à photographier le patient devant une grille formée des axes « X » et « Y ». L'image numérique est chargée dans un ordinateur, où le logiciel de Biotonix fait une analyse de la posture et soumet une série d'exercices correctifs.

Les exercices obéissent à un principe très simple : les déviations de la colonne tiennent en général à un déséquilibre musculaire. Un muscle trop fort tire sur une vertèbre sans être compensé par le muscle opposé, trop faible. Il en résulte une asymétrie posturale. La solution consiste à effectuer des exercices correctifs qui renforcent les muscles trop faibles et détendent les muscles trop forts. Ces exercices s'étendent sur une dizaine de semaines et corrigent les problèmes dans une mesure d'au moins 30 %, généralement davantage.

Au bout de quelques semaines, André T. ne ressentait plus aucune douleur, et celle-ci n'est jamais revenue.

Pour en savoir plus long sur l'approche de Biotonix et pour obtenir la liste des 176 thérapeutes qui ont recours à la technique d'analyse Biotonix, consultez le site de l'entreprise : [www.biotonix.com](http://www.biotonix.com).

