

A propos du livre de Jacques-Alain Lachant

La marche qui soigne

Payot

Entretien avec J,A Lachant

Jacques-Alain Lachant, dévoile les rouages de nos façons de «mal marcher» à l'origine de douleurs et dégénérescences articulaires. Fruit de trente ans d'expérience de thérapeute, il explique comment facilement élaborer une «marche portante» qui soulage les articulations, fait disparaître les douleurs articulaires et diminue les risques de chute chez les personnes âgées. Une approche qui invite aussi à une nouvelle façon de marcher dans la vie.



Principes de Santé Comment avez-vous identifié que la marche puisse être source de pathologies articulaires et de troubles posturaux ?

Jacques-Alain Lachant En trente ans de pratique de l'ostéopathie, je l'ai constaté quotidiennement! On peut énumérer facilement les pathologies liées à une marche pathogène: les dorsalgies ou lombalgies chroniques, les cervicalgies chroniques, les douleurs chroniques d'épaule, les coxarthroses, les arthroses fémoro-tibiales et rotuliennes, de nombreuses pathologies par instabilité de la cheville et du pied, certaines entorses à répétition, les chutes répétées, les insuffisances veineuses profondes du complexe pied-cheville et de l'ensemble des membres inférieurs. On retrouve aussi fréquemment autour de la marche des troubles psychosomatiques. C'est que la marche traduit littéralement notre faculté à avancer dans la vie. Il est supposé que la motricité est une activité innée qui se passe d'apprentissage. Il n'en n'est rien. Bien marcher cela s'apprend.

P.deS. Est-ce à dire que l'on prend de mauvaises habitudes dès l'enfance ?

J.-A. L. Oui, tout à fait, dès les premiers instants. La motricité, si elle se fixe chez les enfants vers 6 ou 7 ans est en réalité un processus qui débute in utero. Les mouvements volontaires ou non des membres du fœtus à partir du cinquième mois marquent le début de la conscience que nous avons de nos membres. On peut tout à fait, involontairement, induire de mauvaises positions au tout petit enfant. En le portant mal – sous les bras et non par la base (sous le sacrum) – en le regardant de trop près, trop souvent, ce qui l'incite à réduire son champ de vision. Dans les crèches et les écoles, on distingue très rapidement les enfants qui ont une motricité satisfaisante et épanouie des enfants dont la motricité est inhibée, le tonus réduit, une verticalité défaillante, des rigidités des membres supérieurs ou des défauts posturaux. Les mauvaises habitudes posturales et motrices peuvent aussi être induites par mimétisme de la posture des parents.

P. de S. Quels sont les grands points qui caractérisent une marche pathogène ?

J.-A. L. Le principal défaut revient à favoriser des gestes impliquant une marche «non portante». C'est-à-dire que la marche ne porte pas le corps mais accentue les pressions et compressions articulaires et musculaires que l'on impose à son corps. Tout se passe comme si nous portions constamment une charge lourde. Trop de muscles des membres inférieurs, supérieurs et dorsaux sont inconsciemment contractés en permanence. Cet état de tension se traduit aussi par une fatigabilité excessive, une sensation de lourdeur. Mon travail réveille la conscience du porté. En quelques jours, j'ai vu des patients redéployer leur corps, adopter une légèreté que je ne leur avais jamais vue et éprouver un soulagement des douleurs ostéo-musculaires qui les handicapent.

P. de S. Comment se rendre compte que l'on marche mal ?

J.-A. L. Certes, chaque cas est particulier car les désordres de la marche, de la tenue du corps et l'apparition des troubles ostéo-musculaires et dégénérescences articulaires proviennent de l'histoire personnelle de chacun. Mais j'ai tout de même observé des constantes: par exemple, le bassin est en arrière du tronc et de l'abdomen; un bras ne se balance plus, restant collé au corps; une talonnade est exagérément sonore; le tronc et les deux bras restent immobiles dans les déplacements. Lorsque le bassin n'est ni tenu ni porté par le tonus de base, cela fragilise à terme les lombaires. De même, de mauvais appuis sur la plante des pieds génèrent des tensions articulaires par compensation, le corps faisant ce qu'il faut pour garder l'équilibre malgré les mauvais appuis. Bref, l'impulsion motrice devient pathogène.

P. de S. Comment développer alors une marche saine, portante ?

J.-A. L. Apprendre à bien marcher se fait à partir de quatre grands axes. D'abord passer d'une marche par traction – en ce cas nous initions le mouvement à partir du genou, nous tendons une jambe vers l'avant, nous prenons appui puis nous tirons la jambe arrière pour qu'elle passe vers l'avant et ainsi de suite – à un mode de propulsion. Dans ce cas, c'est la jambe arrière qui est à l'origine du mouvement. Il vaut mieux initier le premier mouvement de la marche en poussant sur un pied afin de lancer la jambe opposée, plutôt que de tirer sur la jambe avant pour ramener la jambe arrière. Ce type de propulsion soulage les articulations, repose les jambes et facilite l'ancrage et l'appui des pieds, ce qui a une incidence directe sur la diminution des risques de chute. Cette façon de marcher induit également une sensation de verticalité qui aide à se tenir droit sans tension particulière.

Deuxièmement, pour mettre en action une marche saine, mieux vaut solliciter le tonus abdo-pelvien. Ce tonus de base n'a pas de lien avec la force musculaire de la ceinture abdominale. Il intervient déjà pour nous soutenir dans une juste verticalité en position assise, en nous évitant d'être simplement portés passivement par le rachis lombaire et le sacrum. La sollicitation, le recrutement de ce bon tonus de base permet de modifier immédiatement et avec précision la station debout et globalise l'appui et la répartition des appuis sur l'ensemble de la voûte plantaire. Le recrutement conjoint du tonus de base abdominal et de la présence du jeu des orteils stimule le réflexe de relèvement du regard. Ce processus réflexe est fondamental dans le travail de prévention des chutes.

Troisièmement, lors de la marche, il faut solliciter le mouvement naturel de balancier du buste en bougeant les mains. En lançant les mains, on va amplifier le travail de propulsion des jambes et soulager leur effort. La conscience de la présence des deux mains permet au sujet de percevoir l'espace tout entier et s'associe à la sensation de légèreté provenant d'une marche qui est portante.

Quatrième paramètre, le travail du regard. Je me suis aperçu et je ne suis pas le seul, que la plupart des personnes âgées qui chutent fréquemment ont pour habitude de ne fixer qu'un seul point de leur champ de vision lorsqu'elles marchent. En faisant cela, on ne donne pas suffisamment d'informations au corps sur son environnement : les creux, les bosses, les angles, etc. Il existe une «boucle tonique, œil-mains-pieds» qui assure l'harmonisation du tonus global du corps lors de la marche.

P. de S. Y a-t-il des bénéfices autres que physiologiques quand on adopte une marche saine ?

J.-A. L. Une marche portante est une marche au cours de laquelle la personne se sent portée depuis ses pieds jusqu'au sommet du crâne dans un mouvement fluide, dansé, comme un swing. Dans ce mouvement précis, initié au bon endroit, les sensations changent. Pour résumer, lorsqu'on met en place une marche portante, on observe que la présence de la personne change considérablement, au point que son regard se lève et se porte loin devant, ses déplacements sont perçus dans une très grande légèreté. Autre point important, les cogitations négatives, l'excès de mentalisation, semblent impossibles et la pensée devient harmonieuse.

P. de S. Il y aurait donc un effet d'ordre psychique ?

J.-A. L. Il y a un aspect psychologique à ne pas négliger lorsque l'on retrouve une marche portante. Selon mon expérience de trente ans, tant que l'on ne se porte pas, on peut faire vingt ans de thérapie sans que rien ne change. L'importance d'être dans son corps, dans un mouvement harmonieux, avec une sensation d'ancrage et de dynamisme, change profondément la perception que nous avons de nous-mêmes. Savoir porter, se comporter induit un effet dans les relations humaines. Car en ayant la sensation profonde de pouvoir se porter soi-même, on met fin au sentiment d'insécurité qui nous freine et nous restreint dans la vie. Le sentiment de sécurité doit s'enraciner dans la chair pour mettre fin au sentiment intellectuel et psychique d'errance. La marche portante aide à trouver sa place.