

DES ERREURS D'INTERPRETATION

Mêmes contestations
chez Gérard Pieron et
Jean-Marc
Dupré qui,
toutefois,
tiennent à valoriser la
méthode Mézières
comme une excellente-
technique de régulation
tonique posturale

Gérard PIERON enseignant

Jean-Marc DUPRÉ

chargé d'enseignement.

Techniquement, les postures proposées sont très intéressantes. Par contre, sur le plan de l'analyse mécanique, il nous semble qu'il existe des lacunes importantes, voire des erreurs d'interprétation.

Dès les lois dégagées de l'observation princeps, on peut douter des affirmations avancées. Exemple : les muscles dorsaux se comportent comme un seul muscle, et sont, à la fois, trop forts et trop courts et, d'après Mézières, ces muscles vont de

l'occiput aux orteils pour remonter en avant jusqu'au genou. Or, les différents muscles constituant cette chaîne présentent au contraire des compliances très différentes, en particulier les ischio-jambiers sont peu compliants (ou raides) alors que les muscles lombaires sont très compliants (très extensibles). C'est même un des facteurs favorisant les protrusions discales lors des penchés en avant. D'autre part, la notion de chaîne chez Mézières est tout à fait particulière puisque n'en font partie que des muscles polyarticulaires. Les muscles mono articulaire sont-ils exclus de cette organisation, et pour quelle raison ? Sont exclus aussi des systèmes de chaîne des muscles aussi importants que le quadriceps ou les pectoraux, ces derniers sont pourtant responsables de déviations scapulaires ou thoraciques.

La prédominance des lordoses

Quant à l'affirmation de la prédominance des lordoses, elle pose aussi un problème d'analyse et, si l'on considère par exemple, quand on est debout, le creux poplité comme une lordose, pourquoi ne pas considérer la hanche et la tibio-tarsienne qui peuvent fléchir, mais à peine s'étendre (pardon, se postéro-fléchir !) comme des cyphoses ? La courbure occipitale, concave en avant, serait aussi à inscrire dans les cyphoses. Jusqu'à pré-

sent, tous les méziéristes interrogés sur cette remarque, n'ont pas pu fournir de réponse satisfaisante. D'autre part, les lois dégagées de l'observation princeps sont totalement abusives à ce sujet. La cyphose dorsale étudiée étant comparable à un tuyau rigide courbé, si l'on ajoute à ses extrémités deux tuyaux flexibles, il est évident qu'en plaquant l'extrémité inférieure du tuyau métallique et le flexible correspondant sur un

plan horizontal, l'extrémité opposée va s'élever et augmenter la courbure contraire du tuyau flexible supérieur. Cette observation n'a rien à voir avec un quelconque raccourcissement des muscles postérieurs.

Dans le même registre, l'affirmation concernant la rotation des membres inférieurs qui se fait toujours vers le dedans est pour le moins surprenante lorsque l'on constate que la position antalgique puis vicieuse des traumatisés alités se fait en rotation externe, de même que chez la grande majorité des coxarthrosiques.

Le traitement par étirement

Avant de parler du traitement par étirement, il faut souligner une confusion grave entre la notion de concentrique et de course interne.

En effet, un muscle peut effectuer un travail concentrique en course externe, de même qu'il peut réaliser une contraction excentrique en course interne.

**La prédominance
des lordoses
pose
un problème
d'analyse**

Quant à l'étirement des muscles postérieurs, Mézières, dans son

fascicule « Originalité de la méthode Mézières » n'en parle pas, elle parle surtout de contractions isométriques des chaînes, mais dans un but d'assouplissement. De toute façon, les postures proposées ne correspondent pas à une position d'étirement de la chaîne postérieure.

La technique

La technique nous paraît intéressante par trois points. Tout d'a-

bord par la mise en évidence de dystonies musculaires utilisant systématiquement des muscles polyarticulaires physiologiquement trop courts pour couvrir les amplitudes complètes dans toutes les articulations croisées, comme les ischio-jambiers, les pectoraux, les scalènes. En effet, la flexion de hanche met en tension les ischio-jambiers et permet d'envisager trois cas. Premier cas : une asymétrie d'extensibilité des ischio-jambiers qui entraîne une flexion plus importante de l'iliaque correspondant aux ischio les plus souples. Ceci va entraîner une torsion au niveau du tronc. Deuxième cas : la même conséquence de torsion survient quand les fléchisseurs de hanche présentent un potentiel de raccourcissement asymétrique.

Troisième cas : une asymétrie de force des spinaux lombaires aux conséquences identiques dans la posture assise, tronc vertical.

Le deuxième point intéressant de la technique est l'induction d'une auto-résistance. Par exemple, le fait d'expirer profondément lors d'une posture dos corrigé, oblige les muscles postérieurs à une augmentation de l'intensité de la contraction car les expirateurs ont tous une composante de flexion. D'autres exemples pourraient être analysés au niveau des membres supérieurs et inférieurs.

Enfin, le point peut-être le plus intéressant est lié à la durée du maintien de la posture en correction, ce qui oblige le sujet à un

enrichissement proprioceptif suffisamment intense pour espérer modifier durablement le schéma corporel postural. Élément en effet négligé par les classiques.

En conclusion, il nous semble que la méthode Mézières est une excellente technique de régulation tonique posturale, mais qu'elle devrait être débarrassée d'affirmations, peut-être valables lors de sa création, mais qui mériteraient d'être reconsidérées.