Regard de thérapeute

Jean-Paul Allaux, kinésithérapeute, est spécialisé en réadaptation cardio-vasculaire et respiratoire, ainsi qu'en relaxation thérapeutique et sophrologie.
Pour maintenir ou remettre leur corps en marche, il encourage les patients à pratiquer régulièrement.

Propos recueillis par Pauline Hug / Photos JP & A Allaux, Cadarcet Nordic et MN Magazine

Présentation

1/ Comment avez-vous découvert la marche nordique ?

Membre d'une troupe scoute de montagne dans ma jeunesse, j'avais déjà pour habitude d'utiliser mes bâtons de ski pour m'aider dans les longues ascensions et soulager un corps alourdi par le port d'un sac-à-dos bien chargé.

Dans les années 2000, alors que la marche nordique était en plein essor en France, je m'y suis intéressé dans l'idée d'intégrer sa pratique au programme de réentraînement à l'effort des patients atteints de cardiopathies. L'activité, très complète, se rapproche du ski de fond sans les inconvénients du froid qui peut être nocif pour les insuffisants cardiaques !

2/ Comment avez-vous découvert les bâtons Bungy Pump *?

Tout à fait par hasard. En tant que correspondant pour une revue du Pays basque, j'ai participé à une présentation de ce nouveau type de bâtons, proposée par Eric André, société Hydratechnic, importateur français de Bungy Pump. Après avoir testé différents modèles et découvert leurs nombreuses possibilités d'utilisation, j'ai proposé à un grand service de réadaptation cardiaque de réaliser une étude afin de compléter les données déjà existantes. Celle-ci est actuellement en cours. Je ne manquerai pas de vous communiquer les résultats.

3/ Vous-même, êtes-vous un sportif régulier ?

Lors de ma vie professionnelle, je n'ai guère pris le temps de me consacrer à une pratique assidue. Néanmoins, je prenais part aux exercices que je proposais chaque jour à mes patients lors des séances de réadaptation.
Désormais domicilié au Pays basque, j'essaie de profiter au maximum des atouts de la région. La marche est ici très prisée. Aussi souvent que possible, j'arpente les montagnes du secteur. Je croise sur les sentiers de nombreuses personnes de tous âges, bâtons en mains, pleines de dynamisme.

4/ Pratiquez-vous au sein d'un groupe ou seul ?

A l'heure actuelle, je ne fais partie d'aucun club même s'il m'est toujours agréable de partager mes virées avec des amis. Lors de mes randonnées solitaires, j'ai pris l'habitude d'emporter mes bâtons. Ils me permettent de « pousser plus loin » et de transformer la simple promenade en véritable entraînement.

Marche Nordique et Bungy Pump

5/ Vous avez testé les bâtons classiques de marche nordique et ceux de Bungy Pump. Quels sont, selon vous, les avantages et inconvénients de chacun d'eux ?

Il y a de nombreux points communs entre ces deux types de bâtons dont leur accessibilité à un large public et la possibilité qu'ils offrent de pratiquer une activité sportive complète à tout âge.

Les deux outils peuvent être parfaitement complémentaires. En marche nordique classique, l'aspect 'endurance' prédomine. Avec les bâtons Bungy Pump, le renforcement musculaire est plus marqué. Le système de pompe, avec possibilité de réglage de la résistance à 4kg, 6kg ou 10kg, permet d'innombrables exercices très spécifiques, toujours en douceur, avec une sollicitation accrue des muscles profonds. C'est aussi un excellent matériel de proprioception permettant de travailler la coordination des membres inférieurs et supérieurs.

Utiliser des bâtons Bungy Pump ne nécessite pas de reproduire la gestuelle de la marche nordique même si elle s'y apparente. Le système de pompe induit la propulsion tout en participant au travail de la ceinture scapulaire et à la rotation du buste. Les articulations sont protégées, les chocs articulaires sont amortis. Non seulement les membres inférieurs sont soulagés, mais également la colonne vertébrale et particulièrement la région lombaire, ce qui est très apprécié de celles et ceux qui souffrent de lombalgie. Selon une étude suédoise, la diminution des pressions articulaires atteindrait 30%.

Il est toutefois primordial de choisir la résistance du bâton en fonction de la capacité musculaire de la personne. Quatre kilos de résistance sont préconisés pour des personnes en reprise d'activité physique, six kilos pour les pratiquants réguliers et dix kilos pour les sportifs de haut niveau.

Le fait de mettre plus de groupes musculaires en action permet d'augmenter le système cardiovasculaire et favorise une bonne oxygénation. Un travail d'autant plus intéressant pour les personnes en cours de réadaptation à l'effort. Sans compter les calories superflues ainsi brûlées !

En bref ...

© JP & A Allaux

Jean-Paul Allaux est kinésithérapeute de formation. Il s'est spécialisé en réadaptation cardio-vasculaire et respiratoire. Il s'est également intéressé à la relaxation thérapeutique et à la sophrologie.

Sa formation au sein de l'hôpital Necker Enfants malades de Paris et son expérience dans la direction d'une Maison d'enfants à caractère sanitaire, l'ont conduit à axer une grande part de sa vie professionnelle sur la pédagogie de la respiration de l'enfant. Un sujet qu'il a développé dans son ouvrage « ***Apprenez à respirer à vos enfants*** » (EDP Sciences, 2015).

Passionné par son métier, il continue à enseigner la kinésithérapie respiratoire et la relaxation thérapeutique. Par ailleurs, il a crée une « Ecole du Souffle » dans le cadre des activités santé proposées par la station thermale de Cambo-les-Bains (64).

Il est membre de la *Société Française pour l'Etude, la Recherche et la Prévention en Kinésithérapie Respiratoire et Cardio-Vasculaire*. Il est également membre de la *Société Française de Relaxation Psychothérapique* et de *l'Institut de Psychosomatique de Montpellier*.

Il est l'auteur de nombreuses publications dont « ***Prévenir et combattre l'infarctus*** » (éditions Dangles, 2006).

6/ Pourquoi privilégiez-vous les bâtons Bungy Pump pour votre pratique personnelle ?

Je suis sénior et, comme tout un chacun, je découvre au fil du temps un vieillissement inéluctable… La dynamique du corps se ralentit et la tendance est de privilégier le repos. Alors progressivement, chez les personnes sédentaires, s'installent des douleurs articulaires, l'atrophie des muscles, l'apparition de crampes ...

Le système de pompe des Bungy Pump peut contribuer à stimuler les abdominaux ainsi que de nombreux autres groupes musculaires qui ont tendance à s'atrophier lors du vieillissement. Tout ceci d'une manière que je trouve très ludique et où le plaisir a toute sa place !

Le point de vue du thérapeute

7/ Vous êtes spécialiste de la respiration. La pratique de la marche nordique et du Bungy Pump apporte-elle des bienfaits particuliers en terme de souffle ?

Absolument. Mais, avant tout, il me paraît indispensable de comprendre, ne serait-ce que succinctement, la mécanique respiratoire afin de pouvoir l'adapter à tout effort fourni, ainsi qu'à la période de récupération.

Commençons par distinguer les termes ***respiration*** et ***ventilation.***
Prenons l'image d'un moteur de voiture. Le fonctionnement « mécanique » des pistons dans les cylindres et l'action du carburateur qui, grâce aux vapeurs d'essence, va déclencher une « explosion », fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du moteur.

Il en est de même dans le corps humain. La mécanique de la ***respiration*** est assurée par le thorax et les muscles. La « carburation », autrement dit ***ventilation*** se situe dans les poumons, où s'effectuent, au niveau alvéolaire, les échanges gazeux c'est à dire gaz carbonique-oxygène.

Sur le plan pratique et d'une manière générale, lorsque l'on parle de respiration, on imagine bien souvent devoir « gonfler ses poumons » car en effet, physiologiquement, « le mouvement expiratoire qui suit l'inspiration est un phénomène passif, liée à la restitution de l'énergie élastique accumulée par le système respiratoire au cours d'une inspiration profonde ». Nous avons toutes et tous pu constater ce phénomène lorsque nous bâillons ou lors d'inspirations saccadées suivies d'un soupir après un gros chagrin ou un grand stress.

L'éducation respiratoire va passer par le phénomène inverse. Afin de donner au muscle principal de la respiration, le diaphragme, toute son efficacité, nous allons « développer l'expiration » permettant à celui-ci de remonter le plus haut possible dans le thorax accompagné d'une fermeture du gril costal. C'est pourquoi ce muscle est souvent comparé à un piston comme l'a souligné le professeur Maurice Cara, médecin réanimateur : « *sa contraction ne sera efficace que si il a été ramené à sa position haute maximale* ».

Donc, lors d'un travail de « ventilation », l'expiration doit être active afin d'éliminer un maximum de CO2.
Action qui permettra une excellente récupération après un effort mais qui peut également libérer d'un stress. Vous connaissez bien les expressions « j'en ai raz le bol » ou «tu me gonfles », « laissez moi le temps de souffler ». A prendre au sens propre et figuré !

8/ Comment bien respirer lors de sa pratique ?

Attention, nous avons tendance à utiliser la suppléance buccale lorsque nous sommes essoufflés. Rappelons nous que le nez joue le rôle de filtre et de réchauffeur. Ainsi, il est important que l'expiration se fasse par la bouche en calibrant l'air, comme si nous prononcions le son « chuttt », et l'inspiration se fasse autant que possible en aspirant l'air par le nez. Ainsi, nous améliorerons notre ventilation et éviterons des problèmes respiratoires surtout si l'air est froid ou pollué.

9/ Quels conseils pourrait-on donner à des personnes souffrant de fragilité cardiaque ?

La « fragilité du cœur » traduit bien la souffrance de cet organe chez certaines personnes, suite à différentes pathologies cardiaques. L'infarctus en est la plus courante. Il est lié à un « encrassement » et à un durcissement

des artères coronaires (athérosclérose) provoquant une diminution du débit sanguin (ischémie), voire son arrêt total dans l'une ou plusieurs artères coronaires.
Cette maladie cardiaque atteint un nombre croissant de personnes, hommes et femmes, en raison d'une importante sédentarité associée à une alimentation trop riche en graisses saturées et en cholestérol, au tabagisme et au stress.

Les progrès considérables de la science dans ce domaine permettent, aujourd'hui, aux personnes atteintes de cette pathologie de « repartir » sur de nouvelles bases grâce à un traitement approprié médicamenteux et/ou chirurgical (pose de stent ou réalisation de pontage). Une réadaptation à l'effort et/ou une éducation thérapeutique par une activité sportive adaptée et contrôlée associée à une bonne hygiène de vie permettra un retour à une vie quasi « normale » pour une grande partie d'entre eux. Nombreux sont mes patients affirmant se sentir, physiquement et psychologiquement, mieux qu'avant l'accident cardiaque.

© Cadarcet Nordic

Dès lors, de nombreuses activités sportives pourront être pratiquées à condition, j'insiste, d'être contrôlé régulièrement et de les pratiquer sans esprit de compétitivité. Le vélo en plaine, la marche simple ou nordique, l'aviron, le ski de fond en altitude moyenne (attention au froid), la natation, le golf, seront des sports qui permettront à chacun de se faire plaisir et de «réadapter» le muscle cardiaque à l'effort.

En résumé, sauf cas particuliers et complexes, à condition que vous respectiez la règle, le cardiologue devrait vous donner le feu vert. Une demi-heure de marche avec bâtons par jour sera déjà très efficace.

10/ Des protocoles de rééducation ont également déjà fait leurs preuves pour aider les malades atteints de cancers.

Oui, tout à fait. Les expériences se multiplient. Le professeur Yves-Jean Bignon, directeur scientifique du centre Jean Perrin à Clermont-Ferrand, a, par exemple, établi un programme de réhabilitation post-thérapeutique associant soins hydrothermaux, éducation physique, diététique, soutien psychologique, en milieu thermal pour la femme en rémission complète après traitement d'un cancer du sein. L'étude a montré une supériorité significative, après ce séjour thermal de deux semaines, en termes de qualité de vie, troubles de l'humeur, activité physique, contrôle pondéral, sommeil, reprise de l'activité professionnelle…

Lors de cette remise en forme des séances de marche nordique sont proposées aux curistes. Le Bungy Pump a toute sa place. Il permet à ces femmes, par delà l'aspect énergétique dont nous avons parlé, de réadapter leur ceinture scapulaire, de retrouver un maintien harmonieux de la posture corporelle et de se réapproprier une image positive d'elles-mêmes. Nombreuses sont les stations thermales qui proposent cette cure.

11/ Quels exercices pratiques conseilleriez-vous d'intégrer régulièrement dans les séances de marche nordique et Bungy Pump ?

Adapter sa respiration à l'effort me semble un point essentiel. Pour travailler le développement de l'amplitude de la respiration, commencer par « souffler sur deux, trois ou quatre pas et inspirer sur deux ou trois pas ». En général, lors de longues randonnées, le rythme de la respiration est similaire à celui d'un joggeur ou d'un marathonien à savoir « je souffle sur deux et j'inspire sur deux ».

Je pense également que l'attention portée à la gestuelle est importante afin de développer la capacité à percevoir son corps dans l'espace. Respiration et mouvements peuvent parfaitement s'unir pour une meilleure conscience de soi-même et une pratique encore plus agréable, profitable à la vie de tous les jours.

**Les bâtons Bungy Pump sont des bâtons munis d'un système de pompe exerçant une certaine résistance (4, 6 ou 10 kilos).*