



Publication

Un guide pour réapprendre la posture

En voiture, au bureau, au resto, sur le canapé et de plus en plus à moitié vauté sur des oreillers dans son lit, l'ordinateur sur les genoux à regarder une série, on se tient mal tout au long de la journée. Ce n'est donc pas un hasard si plus de 80% de la population active se plaint de maux de dos, de nuque, d'épaules ou de genoux. Des douleurs qui ne sont plus forcément liées au grand âge: de plus en plus d'adolescents souffrent, la faute à des heures passées, immobiles ou presque, face aux divers écrans. Ingénieur de formation, Olivier

Girard est ergonomiste et posturologue. Son parcours professionnel l'a amené en Allemagne, aux Pays-Bas, au Maroc, en France puis en Suisse. Son constat: les problèmes sont partout les mêmes. Son expérience en matière de troubles musculo-squelettiques, d'ergonomie et de posturologie fait l'objet de nombreux cours et conférences. Afin d'aider tout un chacun à comprendre comment le corps est fait pour fonctionner, il signe «Plein le dos!» aux Éditions Favre, pour aider aussi bien les enfants que les adultes à prendre les bonnes habitudes posturales pour que les

maux de dos – qui sont les plus répandus – ne soient plus une fatalité. Bien plus qu'un livre, il s'agit d'un guide pratique rempli d'exercices, d'images didactiques et de codes QR renvoyant à des vidéos explicatives. Il s'étudie avec minutie et ça peut en rebuter plus d'un, mais rapidement les bienfaits des changements se feront sentir et les bonnes habitudes seront ancrées dans notre quotidien.

Thérèse Courvoisier

«**Plein le dos! Le manuel de la posture**», Olivier Girard, Éd. Favre, 208 p.