

Jacques-Alain Lachant

La marche qui soigne

LE LIVRE

Une grande part de nos douleurs et de nos problèmes musculaires et squelettiques vient de ce que nous ne savons plus marcher ni nous « porter ». De là découlent mal de dos, déséquilibres posturaux, chutes à répétition et autres désordres de la marche. Ce livre explique tous les bénéfices que l'approche globale de la « marche portante », développée depuis trente ans par Jacques-Alain Lachant, peut nous apporter : la disparition des douleurs et des gênes handicapantes, mais aussi une manière intelligente de se servir de son corps, jusque dans les gestes de la vie quotidienne, pour obtenir du tonus, de la légèreté, et le plaisir de se sentir vivant.

L'AUTEUR

Jacques-Alain Lachant est ostéopathe (D.O.- M.R.O.). Il est responsable de la consultation sur la marche à la clinique du Montlouis, à Paris et anime la même consultation au sein d'une équipe médicale pluridisciplinaire dans le V^e arrt de Paris.



Parution le 03 avril 2013
272 pages, 20 €
ISBN : 978-2-228-90858-0

Voir sommaire ci-dessous

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| PRÉFACE, par Geneviève Barbier | 7 |
| INTRODUCTION. Ce n'est pas parce que l'on marche, qu'on se porte | 11 |
| TÉMOIGNAGE. Un manque manifeste de précocité, par Colette Chiland | 17 |
| CHAPITRE PREMIER. De la marche du tout-petit à la marche qui soigne | 21 |
| <i>Repères sur le développement de la motricité de l'enfant</i> | 26 |
| <i>Comment le tout-petit éprouve la sensation de la marche</i> | 29 |
| <i>Personne ne nous apprend à marcher</i> | 32 |
| <i>Comment les affects résonnent sur la motricité de l'enfant : le symptôme du Mimétisme</i> | 34 |
| <i>La marche de l'adulte : une exploration archéologique</i> | 39 |
| <i>Les consultations sur la marche</i> | 42 |
| <i>« Portez-vous bien ! »</i> | 43 |
| <i>Nous ne sentons pas que nous marchons mal</i> | 47 |
| <i>Un autre état de soi</i> | 51 |
| <i>La Gradiva immortalise le mouvement de la marche portante</i> | 53 |
| CHAPITRE 2. La science de la marche portante | 57 |
| <i>Un moyen de prévenir les chutes et les pertes d'équilibre chez les personnes âgées</i> | 58 |
| <i>Éduquer les tout-petits et les enfants à la marche portante</i> | 62 |
| <i>Soigner les affections chroniques chez l'adulte et le jeune adulte</i> | 66 |
| <i>Prévenir les traumatismes chez les sportifs et les danseurs professionnels</i> | 67 |
| <i>Une révolution pour les marcheurs et les randonneurs</i> | 69 |
| <i>Le cas particulier des musiciens et des artistes lyriques</i> | 73 |
| <i>Troubles de la marche et souffrance psychique</i> | 75 |
| <i>Une aide précieuse en cas d'opération du pied ou de la jambe</i> | 76 |
| <i>Le cas d'Ana</i> | 79 |
| <i>Marche portante et déhiscence de la ligne blanche</i> | 84 |

| | |
|---|-----|
| <i>Le cas des prothèses externes</i> | 86 |
| <i>Sur l'utilisation habituelle des cannes anglaises et autres cannes de marche</i> | 88 |
| <i>Conseils pour être bien assis</i> | 89 |
| CHAPITRE 3. Comment ça marche, la marche qui soigne ? | 95 |
| <i>La marche et l'équilibre : deux définitions</i> | 95 |
| <i>D'où vient la sensation d'équilibre ?</i> | 96 |
| <i>L'initialisation motrice de la marche</i> | 97 |
| <i>Aux sources des désordres ordinaires de la marche</i> | 100 |
| <i>La place de la première impulsion motrice</i> | 100 |
| <i>Les troubles proprioceptifs et sensoriels</i> | 101 |
| <i>Le subtil processus d'amorce de la marche portante</i> | 102 |
| <i>Le rôle du tonus abdominal et pelvien</i> | 106 |
| <i>Comment les mains nous permettent de bien marcher</i> | 108 |
| <i>Le jeu déterminant des orteils</i> | 109 |
| <i>Les marches « pathologiques »</i> | 109 |
| CHAPITRE 4. La marche qui porte et qui soigne | 115 |
| <i>Le mouvement propulsant change toute la biomécanique de la marche</i> | 122 |
| CHAPITRE 5. Le regard, la motricité et la marche | 125 |
| <i>Lorsque la première impulsion motrice est pathogène</i> | 125 |
| <i>Le système miroir</i> | 131 |
| <i>Les conséquences pour l'adulte en devenir</i> | 133 |
| <i>Quand le regard empêche de marcher</i> | 135 |
| CHAPITRE 6. Développer la conscience proprioceptive | 141 |
| <i>Les organes de la proprioception</i> | 142 |
| <i>Marche portante et conscience proprioceptive</i> | 144 |

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| CHAPITRE 7. Apprendre la marche qui soigne | 147 |
| <i>Préliminaires</i> | 147 |
| <i>Le temps du diagnostic</i> | 149 |
| <i>Exercice d'éveil de la présence proprioceptive des orteils et du pied</i> | 152 |
| <i>Des premiers pas faits à deux</i> | 160 |
| <i>À la rencontre du tonus abdominal de base</i> | 162 |
| <i>Exercice d'éveil de la présence proprioceptive du tonus abdomino-pelvien et périnéal</i> | 164 |
| <i>On marche aussi avec les mains</i> | 166 |
| <i>Exercice pour développer la présence proprioceptive des mains et des doigts</i> .. | 166 |
| <i>Le réflexe de relèvement du regard</i> | 168 |
| <i>Exercice de reprogrammation de la plasticité motrice du regard</i> | 169 |
| <i>Une limite thérapeutique</i> | 171 |
| <i>Les enjeux de la reprogrammation</i> | 178 |
| <i>Le temps est notre meilleur allié</i> | 181 |
| <i>Sentir l'espace qui m'entoure</i> | 183 |
| CHAPITRE 8. Le cas Giacometti | 185 |
| <i>L'accident du portrait</i> | 186 |
| <i>Vers « L'homme qui marche »</i> | 189 |
| CHAPITRE 9. De la marche qui soigne à la motricité fine | 195 |
| <i>Le tonus et la relation</i> | 196 |
| <i>Quand les mains sont absentes de la marche</i> | 199 |
| <i>Les bienfaits de la position couchée</i> | 200 |
| <i>Entre le corps, la parole et la psyché</i> | 202 |
| <i>L'anticipation motrice</i> | 202 |

| | |
|---|-----|
| CHAPITRE 10. Trois conversations cliniques | 207 |
| <i>Adèle</i> | 207 |
| <i>Suzanne</i> | 211 |
| <i>Marina</i> | 214 |
| CHAPITRE 11. Le sentiment de l'entièreté psychosomatique | 217 |
| <i>La sensation de l'ancrage</i> | 218 |
| <i>La perception de l'espace et des limites de la corporalité</i> | 219 |
| <i>L'espace et la relation à autrui</i> | 221 |
| <i>L'agréable sensation d'avoir la tête légère</i> | 222 |
| <i>La sensation d'entièreté</i> | 223 |
| <i>La sensation de vitalité</i> | 227 |
| <i>La sensation de présence</i> | 228 |
| <i>Une très dangereuse inhibition motrice</i> | 229 |
| CONCLUSION. John qui marchait comme Marcel qui marchait comme Alberto..... | 235 |
| TÉMOIGNAGE. Une si longue absence..., par Mireille Delbraccio | 245 |
| ANNEXES | 249 |
| <i>Quelques chiffres sur la marche en milieu urbain (janvier 2012)</i> | 251 |
| <i>Giacometti et le minuscule, par Yvonne Lachaize-OEhmichen</i> | 255 |
| BIBLIOGRAPHIE | 263 |