

► AU NIVEAU DU BASSIN

# “Un rééquilibrage peut libérer les tensions”

NOTRE EXPERT



**NICOLAS BOUNINE**  
kinésithérapeute  
et ostéopathe

Le corps peut être comparé à une voiture, à un ordinateur, à un instrument de musique... et surtout à un édifice, affirme Nicolas Bounine, kiné ostéothérapeute, qui suit de nombreux sportifs de haut niveau et des musiciens professionnels. Les jambes, ce sont les piliers, les madriers sur lesquels tout repose. Le sol, c'est le plancher pelvien, autrement dit le bassin. Pour que l'édifice soit solide, le sol doit être droit.

On naît généralement avec un bassin équilibré. Mais les accidents de la vie, les chutes et le sport entraînent des lésions qui, si elles sont réparées, n'en

laissent pas moins une « mémoire » dans le corps. Résultat : à l'âge adulte, 100 % des patients que voit Nicolas Bounine ont une déviation du bassin allant de 5 mm à 3 cm. Sans surprise, cela se répercute sur toute la colonne et au-delà. Voilà pourquoi on peut avoir mal au dos !

### Le problème ne vient pas des jambes

Une bascule du bassin signifie-t-elle pour autant qu'on a une jambe plus courte que l'autre ? Le plus souvent, non. « Des séquelles de fracture, de polio (pour les plus âgés) ou une anomalie de la hanche peuvent donner une “vraie” jambe courte, précise le spécialiste. En général, il n'y a pas d'inégalité de longueur au départ. Mais par le jeu de la rotation, de la flexion des différentes articulations,



*l'une se “raccourcit” artificiellement.* »

Un moyen simple de s'en assurer : examiner la personne en position debout, puis assise. Si le bassin est aussi en déséquilibre en position assise (cas le plus fréquent), cela veut dire que les jambes n'y sont pour rien. Conclusion : c'est bien au niveau du bassin qu'il faut agir ! En libérant les tensions musculaires, tissulaires et articulaires pour redonner de l'élasticité, les mains du thérapeute vont aider le corps à s'autocorriger.

À l'examen, on vérifie l'équilibre du bassin, dont les sommets (crêtes iliaques) doivent être au même niveau.

## 2 MOUVEMENTS DE DÉROUILLAGE

Par Christophe Rocheteau, ostéopathe  
À faire le matin, pour « réveiller » en douceur la colonne lombaire.

- **Assise au bord du lit**, poings enfoncés dans le matelas, on pousse sur les bras pour soulager l'appui fessier. On relâche. À refaire 5 ou 6 fois. Cela permet une mise en charge progressive de la colonne lombaire.
- **Allongée sur le dos**, les jambes pliées, on ramène alternativement un genou puis l'autre vers le menton. Puis, toujours en position allongée, on décolle le bassin doucement, plusieurs fois d'affilée.



## En pratique

Nicolas Bounine a découvert qu'il existait pendant l'enfance une ligne d'équilibre idéale. Si on se contente de remonter le côté le plus bas, on améliore la position du bassin mais on ne retrouve pas cette ligne idéale. Le praticien exerce donc des pressions sur le squelette afin de le remonter les deux côtés. Une fois que le bassin est en place, il poursuit le rééquilibrage de manière ascendante (vers le cou) puis descendante (le long des membres). Avantage de la méthode : sa pérennité. Même chez des sportifs de haut niveau victimes de chutes (les cavaliers, notamment), Nicolas Bounine a constaté que le bassin tend à rester dans la bonne position après avoir été remis en place. « Pour bien travailler, il faut agir selon le rythme de la personne. On stimule les émergences osseuses apparentes (orifices de

sortie des nerfs) par des pressions longues et on attend que le corps réponde », explique-il. La première séance dure trois quarts d'heure, dont au moins 20 minutes consacrées uniquement au bassin. Ensuite, le nombre de séances nécessaires est variable. Mais cela vaut la peine de s'investir. Car, au-delà du soulagement du mal de dos, le travail sur le bassin permet de limiter les frottements articulaires et donc de réduire le risque d'arthrose au niveau des vertèbres comme des hanches ou des genoux.

## Conseils d'expert

Venir une fois par an en consultation, pour faire de la prévention, après avoir stabilisé le corps sur deux ou trois séances la première année. Et continuer de pratiquer les sports ou les activités que l'on aime.