

Le sport à tout âge : la technique Nadeau ou comment remettre son corps en mouvement

Une activité physique régulière, on le sait, est bonne pour le cerveau, le cœur, l'appareil locomoteur... Une récente étude confirme qu'elle améliore aussi la composition du microbiote et réduit l'état inflammatoire¹. Très bien mais, selon les critères de l'Anses, 63 % de Français ne pratiquent pas assez de sport. Irrécupérables ?

Fatigue chronique, immobilisation du fait d'une opération ou d'un problème de santé, fragilité des articulations, douleurs, manque de temps, de moyens, de motivation... Les « bonnes » raisons de ne pas faire de sport sont légion. Si vous désespérez de réussir à vous y (re)mettre, ou si vous y avez simplement renoncé, la technique Nadeau est peut-être pour vous. C'est une gymnastique douce, progressive, complète, et adaptée à chacun, quel que soit son état de forme. Pour des résultats parfois impressionnants ! Le meilleur ambassadeur en est sans doute son inventeur lui-même.

Cloué dans un fauteuil mais bien décidé à se battre

Tout a commencé au Québec, en 1972. Henri Nadeau a 59 ans lorsque sa vie survoltée d'homme d'affaires connaît un brusque coup de frein : un violent infarctus, des suites d'une thrombose, le met à terre. Après 12 jours en soins intensifs, le tableau n'est guère réjouissant : il a perdu l'usage de son bras gauche et son cœur est sérieusement endommagé. Physiquement très diminué, il se retrouve immobilisé chez lui, dé-

pendant pour le moindre geste de sa vie quotidienne.

La seule perspective qu'on lui propose est l'opération à cœur ouvert. Faute de quoi ses médecins lui prédisent qu'il ne passera pas l'année. Mais il ne parvient pas à se résoudre à cet extrême. Pour autant, l'homme d'action qu'il est refuse de se laisser dominer par la situation. Il se plonge à cœur perdu dans la documentation scientifique et comprend que la clé de sa santé se trouve dans l'*oxygénation* de ses tissus. Il *doit* trouver le moyen de faire de l'exercice.

Une danseuse orientale... et c'est la révélation

Pour lui qui est cloué dans son fauteuil, c'est mal engagé... Un jour où il s'adonne à une des rares activités dont il est encore capable – regarder la télévision –, il tombe sur une émission consacrée à... la danse du ventre. Fasciné, il entreprend, dans son fauteuil, de reproduire les mouvements des danseuses.

Au bout de 30 secondes, son cœur s'affole, il est contraint de s'arrêter. Il recommence, juste 15 secondes, et là tout se passe à merveille. Encouragé, il décide de pratiquer un peu tous les jours,

quelques secondes seulement. À sa grande satisfaction, il constate qu'il progresse de jour en jour. Son souffle, son énergie, son endurance reviennent petit à petit. Il parvient à se lever, à marcher. Dès qu'il se sent prêt, sans jamais forcer, il prolonge les séances, affine ses mouvements.

Au bout de neuf mois, il a mis au point trois enchaînements complémentaires qui lui permettent de faire bouger tout son corps. Tous les jours, obstinément, il les effectue pendant 20 minutes – 1 200 mouvements à raison d'un mouvement par seconde.

L'amélioration de son état est spectaculaire. Bientôt, il retrouve l'usage de son bras. Il peut se vanter de s'être forgé un cœur d'athlète : 60 battements/minute au repos, 130 en exercice (quand au début il pouvait monter jusqu'à 170 !). À 75 ans, soit après seize années de pratique quotidienne, on le voit exhiber sa forme olympique et sa plastique d'athlète sur les plateaux TV québécois. Il raconte qu'il ne s'est jamais senti aussi en forme de toute sa vie !

Normalement, après une attaque comme celle qu'il a vécue, l'espérance de vie ne dépasse pas cinq à huit ans. Lui a explosé les compteurs. Il vivra 82 ans – soit, ironie

du sort, près de trente de plus que le médecin qui ne lui donnait que quelques mois à vivre...

Chacun peut y trouver son compte

Dans les années 1980, l'homme d'affaires est déterminé à faire connaître cette technique qui lui a rendu sa vitalité, pour que d'autres que lui en profitent. Il se rapproche de Colette Maher, jeune professeur de yoga très médiatique de Montréal. Ensemble, ils formalisent la technique, soucieux de l'adapter aux différentes pathologies dont souffrent leurs élèves.

Un engouement sans précédent salue leur entreprise au Québec. Ils ouvrent une formation de professeurs, qui sont envoyés partout au Canada. Le corps médical s'y inté-

resse, des thérapeutes et des médecins se forment. Enthousiastes, ils recommandent la technique à leurs propres patients. Le livre de Colette Maher *Rajeunir par la technique Nadeau* s'écoule à plus de 150 000 exemplaires.

Ce succès s'explique par les premiers retours des élèves :

- une énergie décuplée, grâce à une accélération de la circulation sanguine et lymphatique ;
- une amélioration du transit, grâce à des mouvements qui massent les organes internes ;
- une musculature plus ferme et harmonieuse ;
- un assouplissement de toutes les articulations et de la colonne vertébrale ;
- une meilleure résistance à la fatigue et une meilleure endurance...

Henri Nadeau revendique d'autres bienfaits, pour ce qui le concerne :

- une amélioration de sa mémoire, grâce à l'oxygénation du cerveau ;
- une amélioration de sa vue : lui qui portait des lunettes depuis ses 25 ans n'en porte plus que pour lire à la fin de sa vie ! Les muscles des yeux sont en effet très sollicités pendant les exercices ;
- la disparition de ses maux de tête...

En outre, ces enchaînements, et en particulier les mouvements de la tête, activeraient la glande thyroïde, ce qui pourrait contribuer à affiner la silhouette. De nombreux témoignages en ce sens ont pu être recensés.

Bien sûr, l'histoire d'Henri Nadeau, aussi belle soit-elle, ne permet en aucun cas de garan-

Quelques témoignages de pratiquants

Plaisir quotidien malgré une polyarthrite rhumatoïde

Ma polyarthrite rhumatoïde m'a conduit à être en arrêt maladie pendant deux ans. La pratique de la technique Nadeau m'a permis de me remuscler, de prendre du plaisir quotidiennement lors des mouvements, de retrouver enfin mes capacités physiques et intellectuelles endormies par ma situation de « malade ». Cela redonne un objectif à ma vie, je suis vivante et je peux encore faire de très belles choses.

Catherine

Colonne vertébrale renforcée

Mon « moment technique Nadeau » me permet de prendre conscience que je tiens encore debout. Je me suis remise à la méditation et je

constate que la posture en lotus m'est plus confortable comme si ma colonne vertébrale s'était renforcée.

Monique

Vivre sans les douleurs de l'arthrose

L'apprentissage de cette technique a été une révélation pour moi qui recherchais une manière d'entretenir mon corps et mon esprit sans faire des séances de sport parfois violentes (j'ai 68 ans). En 2018, je commençais à ressentir des douleurs dans la nuque et les mains dues à de l'arthrose. Ces douleurs ont disparu grâce à mes séances quotidiennes. Cette technique me permet de rester en forme et de vivre sans douleur au quotidien. Je peux faire de lon-

gues randonnées pédestres ou en canoë.

Anonyme

Bienfaits respiratoires, circulatoires... et sérénité intérieure

Depuis ma découverte de la technique Nadeau, je n'ai cessé de pratiquer régulièrement et cela m'a permis de vivre les bienfaits que j'avais pressentis en tant que médecin : meilleure mobilité du corps, bienfaits respiratoires et circulatoires par la mobilisation du diaphragme et de la colonne vertébrale. J'ai retrouvé une fluidité des articulations, un apaisement intérieur et un état stable de calme, de joie et de bien-être.

Dr Pascal V.

tir de tels résultats pour tous les pratiquants ! Il n'y a rien de miraculeux.

Monique Filleau, la personne qui a introduit la technique Nadeau en France et qui anime des formations de professeurs, insiste bien sur ce point : « L'efficacité de la technique repose pour beaucoup sur votre pouvoir d'intention, sur la régularité de votre pratique. » Cette technique est complémentaire à la prise en charge de votre santé, elle ne s'y substitue pas, prévient-elle.

Mais en général, les témoignages des pratiquants s'accordent sur une chose : la technique Nadeau est parfaite pour se remettre au sport, même à un âge avancé. Elle est facile, conçue pour les personnes sédentaires, même handicapées par de l'arthrose ou réfractaires à la salle de gym. Tous parlent du plaisir immense qu'ils ont à s'accorder du temps pour eux, à sentir se délier les tensions qui les habitent et circuler une énergie nouvelle et vivifiante.

Votre corps est comme une commode à tiroir

Monique Filleau, après de nombreuses années d'enseignement, suggère que les bienfaits de l'enchaînement proposé par Henri Nadeau et Colette Maher découlent de ce qu'il débloque le bassin, la nuque, les épaules et les genoux. « C'est comme si on ouvrait un à un les tiroirs d'une commode, en s'aidant de la colonne vertébrale. »

Ce sont des zones particulièrement cruciales que, inconsciemment, on malmène avec nos rythmes de vie effrénés. Elle s'est rendu compte que les personnes qui viennent la voir n'ont pas vraiment conscience de leur

corps. Elles se tiennent mal, et constamment, au quotidien, elles « passent en force ».

Faites le test. Mettez-vous debout, les pieds écartés, et regardez comment ils se positionnent spontanément. Si vous constatez que vos pieds ne sont pas alignés, c'est le signe que votre bassin est mal positionné, et que vos genoux sont bloqués. La technique Nadeau aide à prendre conscience de tout cela, et à relâcher les genoux, ce qui est d'une importance capitale pour la posture et la détente.

Simplicité, globalité, progressivité

Concrètement, de quoi s'agit-il ? Les trois mouvements de la technique Nadeau sont complémentaires.

Le 1^{er} mouvement : rotation du bassin avec salut

Vous êtes debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux relâchés, mains posées à la taille. Le mouvement part du bassin. Vous décrivez avec le bassin un cercle horizontal, droite, avant, gauche, arrière, en transférant le poids d'une jambe sur l'autre (fléchissez les genoux successivement comme si vous marchiez sans

lever le talon du sol). En même temps que vous projetez votre bassin vers l'arrière, vous abaissez le buste comme pour saluer.

Ce mouvement masse vos organes abdominaux, il délie votre colonne vertébrale et vos articulations des hanches et des genoux, et il oxygène votre cerveau.

À droite (15 fois)

T1 : Hanche à droite, épaule à gauche

T2 : Salut

T3 : Hanche à gauche, épaule à droite

T4 : On se redresse

Répétez ensuite à gauche en inversant les mouvements (15 fois)

Lors de ce premier exercice, rappelez-vous ceci :

- regardez le sol devant vous
- votre corps plie à la taille et non à l'aîne

Le 2^e mouvement : la vague complète

Le mouvement suivant est le plus important, selon Henri Nadeau, et nécessite une grande coordination des mouvements. Il s'agit cette fois d'effectuer un mouvement ondulatoire impliquant la tête (hochement), les épaules (vous les roulez vers l'arrière en



T1



T2



T3



T4

ouvrant bien la cage thoracique), la colonne vertébrale évidemment, les jambes et les chevilles (avec le même transfert de poids que dans le 1^{er} mouvement).

Pour réaliser convenablement la vague complète, vous pouvez commencer par décomposer le mouvement comme suit.

- **Danse du ventre** (répéter 15 fois) : votre bassin se déplace autour d'un axe central comme sur une pendule, à droite, à l'arrière, à gauche, à l'avant, soit à 3, 6, 9 et 12 heures, puis en changeant de sens.
- **Vague** (répéter 15 fois) : mouvement d'ondulation qui vient de l'abdomen. Celui-ci est tiré à l'intérieur, épaules à l'arrière, omoplates rapprochées, tête légèrement en arrière,

La vague complète se réaliser ainsi :

En partant à droite :

T1 hanche à droite

T2 bassin à l'arrière

T3 hanche à gauche

T4 bassin à l'avant

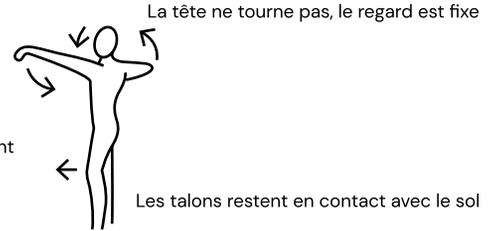
Inversez ensuite en partant à gauche et en inversant les mouvements

Rappelez-vous ceci pour ce second exercice :

- Regardez un point devant vous (cela éviter de basculer la tête excessivement)

Le thorax pivote autour d'un axe central

Les genoux accompagnent le mouvement sans dévier



- Votre tronc doit rester fixe (seuls votre bassin, vos hanches et vos épaules bougent)
- Vos épaules glissent vers l'arrière mais ne montent pas

Le 3^e mouvement : la natation

Avec le 3^e et dernier enchaînement, vous ajoutez les bras. Il consiste à reproduire tout simplement les mouvements du crawl, avec torsion du tronc autour d'un axe central, ponctués d'une respiration consciente. Les talons sont toujours au contact avec le sol, la tête ne tourne pas mais fait un grand « oui » d'avant en arrière. Tout le corps est en mouvement.

Vous devez adapter la vitesse et la durée de l'exercice à votre état de forme et à vos capacités. Écoutez votre corps, respectez ses limites. Au début, commencez doucement, sans forcer. Si vous allez trop vite, vous risquez de perdre l'équilibre ou d'être étourdi : probablement du fait d'un afflux trop soudain d'oxygène au cerveau !

Quand vous serez à l'aise, vous pourrez accélérer progressivement. L'objectif à terme sera d'effectuer le 1^{er} mouvement 300 fois, dans les 2 sens, pendant 5 minutes. Le 2^e mouvement, le principal, sera à effectuer 600 fois, pendant 10 minutes. Et le 3^e mouvement, 300 fois aussi, en 5 minutes. Soit en tout 20 minutes quotidiennes.

Carnet d'adresses

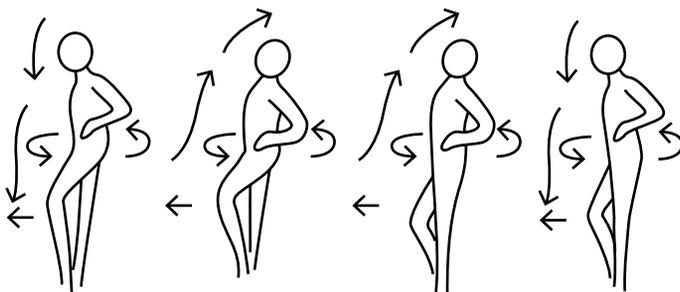
Vous trouverez très facilement des vidéos montrant les mouvements sur Internet. Mais la présence d'un professionnel formé peut être essentielle au début, le temps de comprendre et corriger le mouvement. Une fois les mouvements acquis (comptez une dizaine d'heures), vous serez autonome à vie !

Liste des professeurs formés à la Technique Nadeau® :

- En France : disponible sur le site de Monique Filleau www.technique-nadeau.fr
- En Suisse : Florence Etienne, thérapeute psychocorporelle www.florence-etienne.ch
- En Belgique : Christiane Smeets, naturopathe www.lolivier.net

■ Élisabeth Duchon.

Remerciements chaleureux à Monique Filleau.



T1

T2

T3

T4