Plaidoyer
pour l'antéversion du bassin

De la manière de positionner notre bassin découle notre aplomb, et toute la tenue de notre position dans l'espace.

DE TOUS les « éléments de puzzle » du corps auxquels il faut prêter attention lorsque nous pratiquons, l'antéversion du bassin est sans doute le plus important.

Noëlle Perez en parle dans nombre de ses livres, et y a consacré plusieurs chapitres de sa thèse d'anthropologie sociale qui traitait pourtant d'un sujet bien plus vaste, le port de charges. Elle y a consacré un fascicule complet intitulé *La bascule du bassin ? Une catastrophe !* , titre évocateur. Il s'agit de l'un des six suppléments qu'elle a écrit à la suite de *Pathologie du yoga, attention le yoga peut être dangereux pour vous*. Elle a approfondi le sujet de manière très détaillée dans *De l'allure, de l'allant, du bien-être ? Retrouvez votre vraie cambrure !,* avec de nombreux exercices.

Ce sujet l'occupait encore quelques mois avant sa mort, puisqu'elle préparait une série de séminaires 2019/2020 sur la cambrure.

Petite histoire de la bascule du bassin

Noëlle Perez a essayé de dater la 'bascule' (c'est le cas de le dire !) du bassin dans les sociétés occidentales, en se basant notamment sur l'exemple de sa grand-mère et de sa mère. D'après elle, le changement remonte à la Première ou Deuxième Guerre Mondiale.
Elle pointe comment tous nos aïeux se tenaient correctement, bassin antéversé et bien d'aplomb, et combien il suffit pour le constater de regarder de vieilles photos.

Au cours de ses voyages dans les sociétés traditionnelles, dont le Burkina Faso, elle a constaté que **malgré des conditions de vie difficiles, de longues marches sur des terrains accidentés et des travaux physiques très durs, personne ne se plaignait de douleurs aux lombaires**. Elle mentionne dans sa thèse des squelettes datant de 2 à 3 000 ans, en Chine comme dans les Alpes, possédant une cambrure très basse et fortement marquée.

Elle a démontré que plus le bassin est antéversé, mieux la colonne vertébrale peut s'ériger, se dresser vers le ciel : « *normalement, de la cambrure profonde et basse monte – on aimerait dire jaillit – un très long dos, qui revient légèrement en avant vers la 5ème dorsale, de manière que le sommet de la tête – le point où ceux qui portent sur la tête posent leur charge – soit placé au-dessus de l'arrière des talons* »

La rétroversion du bassin est obtenue par une contraction du ventre (des grands droits de l'abdomen), ou le plus souvent

par une rotation externe des fémurs (pieds en canard, en position debout).

Noëlle Perez attribue l'apparition de la rétroversion du bassin à plusieurs facteurs, en tout premier lieu la perte de l'aplomb. En effet, à partir des années 1950, notre mode de vie s'est sensiblement modifié et de nouvelles habitudes sont apparues. La prospérité économique des Trente Glorieuses a permis l'amélioration des conditions de vie, la mode et le design se sont développés.
La mode a imposé la ligne 'haricot vert', lorsque Christian Dior a créé un style de vêtements dénommé *flat look,* qui efface la poitrine et les fessiers. Les mannequins se sont alors tenus avec le bassin en rétroversion, le ventre rentré, le dos très arrondi et les épaules voûtées. L'apparition des *jeans*, - qui à l'époque ne contenaient pas d'élasthane ! - a contribué à l'assise des jeunes avec le bassin rétroversé, « braguette horizontale » comme dit Noëlle Perez, tout simplement parce que le pantalon était trop serré pour pouvoir permettre une assise avec le bassin en antéversion !

Tout un mobilier nouveau est apparu, qui sous prétexte de nous apporter davantage de confort, a en fait contribué à notre avachissement : disparition des tabourets au profit de chaises à l'assise inclinée vers l'arrière -ce qui incite à poser le dos sur le dossier- , diffusion grand public des canapés dans lesquels nous nous tassons pour regarder le téléviseur, apparition de poufs et de fauteuils poire, disparition des toilettes à l'ancienne (« à la turque ») qui avaient pourtant pour mérite de solliciter nos quadriceps et nos ischio-jambiers.

Il en va de même pour le mobilier urbain, dont la forme se modifie (Noëlle Perez fait tout un développement comparatif entre les bancs publics du temps de sa grand-mère et ceux d'aujourd'hui), nos sièges de voiture, nos VTT, nos fauteuils de bureau sur lesquels nous nous tenons toute la journée, courbés devant l'écran de l'ordinateur, …
La résultante de tout ceci est que nos jambes ont perdu l'habitude de travailler et d'être toniques, et que nos dos prennent trop souvent une forme courbe.

Comparaison entre l'homme et le singe

Noëlle Perez observe que l'homme comme le singe peuvent tenir debout grâce à une double courbure en S : « *tout se passe comme si l'équilibre d'un bipède ne pouvait exister que grâce à une double courbure* ». Cependant, celle des singes se situe aux genoux et aux hanches, alors que celle de l'homme est remontée dans le rachis : lordose lombaire, puis cyphose dorsale.

Chez le singe, le plateau sacré – c'est-à-dire le dessus du sacrum- est presque parallèle au plafond, alors que sur un rachis humain correctement placé, il est fortement oblique. Pour rattraper cette inclinaison, nos vertèbres lombaires ont une forme plus épaisse devant que derrière, ce qui crée la lordose lombaire physiologique basse, ce creux dans le bas du dos.
Le problème étant que ce creux s'est aujourd'hui soit déplacé (causant une hyperlordose à la taille, car on essaie de se redresser), soit déformé : « *depuis la pointe du sacrum jusqu'à la base des cervicales, la colonne est arrondie, en léger arc ; la cambrure au lieu d'être creuse est souvent même bombée !* »

Noëlle Perez met par ailleurs en avant que la plupart des planches d'anatomie ne représentent pas le bassin bien placé. Jean-François Debord, ancien professeur chargé du cours de morphologie à l'Ecole Nationale Supérieure des Beaux-Arts de Paris, ne dit pas autre chose : tous les livres d'anatomie présentent les corps en posture cadavérique, et aucunement en vie, en mouvement ! **Quand le bassin est bien placé, un axe vertical se crée entre pubis, nombril et sternum**, comme Serge Gastineau nous le rappelle souvent.

Le déplacement de la courbure lombaire

Dans sa thèse, Noëlle Perez explique que lorsque la courbure lombaire basse a disparu, elle se recrée plus haut dans le dos à un endroit qui n'est pas conçu pour cela : soit en 3ème lombaire, soit à la jonction dorso-lombaire, voire même fréquemment vers T7-T8 (Cf. dessin figure b page suivante). Noëlle Perez en parle avec des mots forts, comme « *anti-anatomique* », « *complètement artificiel* », « *à cet endroit rien, dans les pièces osseuses, n'est préparé pour permettre une cambrure* ».

L'examen attentif d'un moulage de colonne vertébrale nous révèle en effet que la forme de ces vertèbres, et particulièrement celle de T7 et T8, n'est absolument pas faite pour supporter une lordose. Quand vous en aurez l'occasion, prenez le temps de regarder vraiment par vous-même sur un squelette (sur des dessins c'est moins frappant), puis comparez avec la forme des vertèbres lombaires.

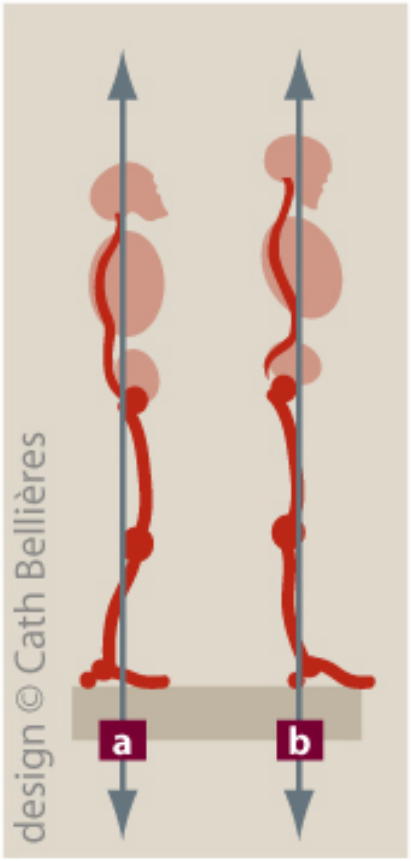
Les conséquences de la rétroversion du bassin

Les conséquences anatomiques et physiologiques néfastes de cette rétroversion sont légion :
- écrasement des voûtes plantaires,
- sur-étirement des ligaments externes des genoux,
-impossibilité pour le périnée de se mouvoir librement,
-gênes, problèmes, voire inflammations urinaires et prostatiques,
-serrage des fessiers et risque d'hémorroïdes,
-compression des nerfs rachidiens à leur sortie des trous de conjugaison,
-compression du système nerveux du bassin et du petit bassin,
-compression du côlon, du foie et de l'estomac,
-moindre mobilité des côtes et de la partie inférieure des poumons,
-rétrécissement de la ligne pubis – sternum,
-compression de l'épigastre (du nombril jusqu'à l'appendice xyphoïde),
-retour des lombaires en cyphose, comme chez le singe.

Concernant l'assise avec bassin rétroversé, voici ce qu'en dit Noëlle Perez : « ***Dans cette position, la cage thoracique est réduite à son volume le plus exigu et l'air ne peut faire que de très brèves apparitions dans cette petite maison étriquée que vous lui concédez, presque à contrecœur*** ».

Enfin, l'une des conséquences dommageables les plus importantes est la compression des disques intervertébraux à l'avant. Ceci engendre un risque de hernie discale et de distension des ligaments vertébraux, et comme dit Noëlle Perez, une « *ouverture très dangereuse vers l'arrière des espaces intervertébraux* », c'est-à-dire le risque qu'une vertèbre 'saute'.

En outre, cela contribue à la projection des côtes et est la source d'une respiration haute, en partie bloquée. Pour finir, un bassin rétroversé nous place en « faux aplomb » (figure a ci-dessous), dans lequel aucun travail juste ne peut se faire. Ce qui conduit Noëlle Perez à conclure que « **La bascule du bassin ne peut faire que du travail funeste et est absolument contre nature** ».



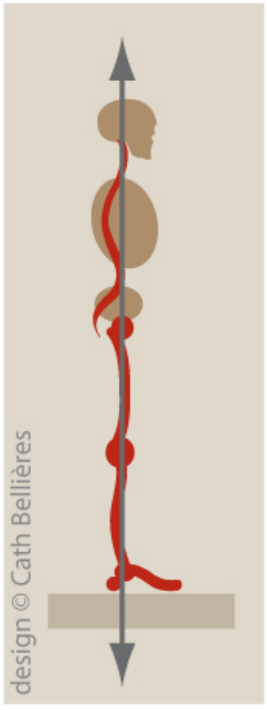
Le bassin antéversé

Sur un bassin correctement antéversé, le sacrum est très incliné, l'os du pubis fait quasiment face au sol et supporte pleinement les viscères, libérant ainsi le périnée de cette charge. L'image utilisée par Noëlle Perez et qui me paraît la plus claire, parle de « *laisser le bassin rouler entre les cuisses, vers l'arrière* ».

Il convient d'avoir en tête que la vraie cambrure se situe toujours plus bas que ce que nous avons tendance à imaginer ! Elle

se place soit entre le sacrum et L5, soit entre L4 et L5. Sur tous les bassins de travailleurs manuels que Noëlle Perez a étudié et radiographié, jamais la cambrure n'est placée plus haut.

Un bassin bien placé est repérable grâce à la longue ligne formée par le tronc : aucun pli ne barre l'abdomen. Cette position autorise une poitrine large et le bon placement des humérus – c'est-à-dire les bras et les épaules ne doivent pas s'enrouler vers l'avant-. Le cou n'est alors pas lordosé, et peut s'ériger, droit, sans compression des vertèbres cervicales, comme sur le dessin ci-dessous :



Il ne faut jamais oublier que la zone lombaire est un segment très mobile et vulnérable du rachis, d'autant plus qu'elle est « *placée à un endroit stratégique de la colonne vertébrale, et que tout ce que refuseront de faire les autres articulations (manque d'amplitude de la rotation de la tête fémorale dans le cotyle, raideur des ischio-jambiers, limitations des extensions arrière du rachis dorsal…) retombe sur elle*».

Un bassin antéversé permet d'éviter les nombreux problèmes de santé potentiels listés ci-dessus, que peut causer la rétroversion du bassin.

En outre, l'antéversion du bassin rétablit le lien avec la colonne vertébrale, laquelle abrite notre système nerveux central. C'est donc tout l'équilibre du système nerveux qui s'en trouve concerné.
Enfin, sans bassin antéversé, il est impossible de se tenir dans un aplomb correct (article à venir sur le sujet).

Eclairages pour la pratique

Plusieurs exercices contribuent à aider à sentir le placement du bassin en antéversion. Les postures assises sont intéressantes, car contrairement aux postures debout, le placement des ischions se ressent bien.

Je conseillerais en premier Vajrasana : lors de la prise de posture, se pencher en avant pour, lorsqu'on redresse le buste, emmener les ischions le plus loin possible en arrière des talons. Dans Vajrasana, il est en outre plus facile de faire cette action musculaire de monter les genoux vers la poitrine, dont Serge Gastineau nous parle souvent, pour aider à l'antéversion.

Une fois à l'aise dans Vajrasana, s'entraîner à trouver une vraie antéversion du bassin dans Siddhasana. Pour moi, beaucoup de choses ont changé quand j'ai enfin trouvé le siège qui me convenait (deux briques dans le sens de la longueur, sur lesquelles je place un coussin de méditation rectangulaire incliné). Catherine Bellières a écrit un article de blog sur le détail de la prise de cette posture. **Une fois expérimentée la posture avec le bassin réellement bien placé, ça tient tout seul et les douleurs aux jambes ou dans le dos disparaissent.** J'ai constaté que le corps garde comme une « empreinte » et qu'il est plus facile les fois suivantes de retrouver la sensation juste.

Enfin, l'aisance dans Siddhasana est grandement facilitée par la pratique assidue d'exercices préparatoires de rotation externe de hanche sur le dos ou sur le ventre. Le livre de Dominique Martin *Comment entretenir, protéger son 'patrimoine' physique* détaille bien les différentes possibilités (postures 58 à 62). Personnellement je préfère celles en décubitus ventral. S'agissant de postures couchées, je conseillerais de les pratiquer plutôt l'après-midi ou le soir.

Conclusion

Dans la pratique de Yoga, et au-delà dans toute pratique physique, il est impossible d'escamoter la réalité anatomique, physiologique et organique de notre corps.

Toute technique corporelle ou sportive, danse, arts martiaux, mais aussi course à pied, etc., nécessite une intelligence du fonctionnement du corps, au sens étymologique de ce mot : *intelligentia*, 'faculté de connaître, de comprendre'. Donc faire usage de notre corps avec discernement, c'est-à-dire avec ses possibilités, rien que ses possibilités, mais toutes ses possibilités.

Il est d'ailleurs intéressant de relever qu'historiquement en latin chrétien du XIV^{ème} siècle, le mot 'intelligence' désignait un être spirituel. Connaître et comprendre notre corps, démarche certes bien terre-à-terre, nous rapprocherait ainsi sans le savoir d'une attitude spirituelle !

Nous avons cette chance énorme, que des pionniers occidentaux tels que Noëlle Perez nous ont précédé, sachons la saisir et tirer profit de leurs travaux !
Même s'il nous faut, chacun en nous-même, faire le chemin… car Confucius nous rappelle que « *l'expérience est une lanterne qui n'éclaire que celui qui la porte* » !

Anaïs Le Flohic © avril 2020
Professeur de yoga à Rennes
https://www.anaisleflohicyoga.com

Dessins : Catherine Bellières
Photos : Pixabay et collection personnelle