

Un appareil simple et efficace pour atténuer le mal de dos

Une solution rapide et portable

Vous, moi, qui vivons penchés sur notre ordinateur, notre volant, notre microscope, notre lecture ou toute autre activité qui nous oblige à nous courber, nous avons notre dos qui, au cours des années, se voûte. Et un jour, ça fait mal. Mais pas question d'arrêter, bien sûr. Michèle Decoust¹, écrivain et journaliste, a trouvé une solution. Elle a découvert un appareil tout simple, léger (il pèse 600 grammes) et qui remet les choses en place dès que ses vertèbres crient : stop ! Nous avons demandé à Simonne Brousse, grand reporter bien connue de nos lecteurs pour son combat en faveur des médecines non conventionnelles, d'interroger Michèle Decoust.

Simonne Brousse : *Michèle Decoust, vous aviez des problèmes de colonne vertébrale. Depuis que vous utilisez cet appareil, vous êtes enchantée. Alors... Expliquez-nous ?*

Michèle Decoust : J'ai des problèmes de dos parce que je tape sur mon ordinateur toute la journée. Je suis donc, des heures durant, dans une posture figée et répétitive. Ce que m'apporte l'appareil, c'est d'avoir chez moi, à portée de la main, la possibilité d'une remise en ordre vertébrale et donc d'une détente immédiate.

Comment se présente l'appareil ?

C'est une sorte de coussin pneumatique, gonflable, en latex, recouvert d'un tissu douillet, à l'intérieur duquel sont disposées deux saillies parallèles, également en caoutchouc, mais rigides, quoique souples, qui font pression sur les muscles, de part et d'autre de la colonne vertébrale qui vient s'y insérer. Il est de forme triangulaire

Et comment s'utilise-t-il ?

Je le mets à terre, dans un endroit très plat,

sur un tapis, et je m'allonge dessus, sur le dos, en calant la partie large du triangle à 10 cm au-dessous du trapèze des épaules, la pointe arrivant un peu au-dessous de la taille. Je fais une séance de 10 minutes tous les matins, mais aussi, parfois, dans la journée, dès que j'ai mal au dos. Ça marche tout de suite parce que la position dans laquelle me met l'appareil me débloque immédiatement le plexus, approfondit ma respiration : je me sens aussitôt détendue. En fait, je suis, surtout au niveau des omoplates, dans une position qui est exactement l'inverse de la posture où je suis enfermée dans mon travail sur ordinateur, et cela en douceur. Cela me donne un très grand bien-être tout de suite.

Et cela perdure au cours de la journée ?

Oui. Seulement, comme j'ai la mauvaise position de l'écrivain un peu replié sur lui-même, je suis quand même parfois amenée à "remettre la gomme" si je dois rester encore des heures et des heures devant mon ordinateur. Alors, là, c'est génial : le coussin est à quelques mètres, je vais m'étendre

dessus, mes muscles se détendent, le mal au dos disparaît et je reprends la frappe.

Vous n'êtes donc pas obligée de vous déshabiller ?

Ah bien non ! Là, je suis toute habillée. Mais, de toute façon, si je ne le suis pas, par exemple le matin, ce que je trouve agréable, c'est que le tissu qui enveloppe ce coussin peu gonflé, donc souple, est très doux : ce n'est pas un appareil froid, qui vous glace. Il évoque presque, je dirais, pas vraiment un ours en peluche, mais un objet tout aussi familier qu'on rentre et sort d'un tiroir dès qu'on en a besoin. C'est une technique simple, économique et naturelle, qui vous met une possibilité d'intervention antistress rapide à portée de la main ...

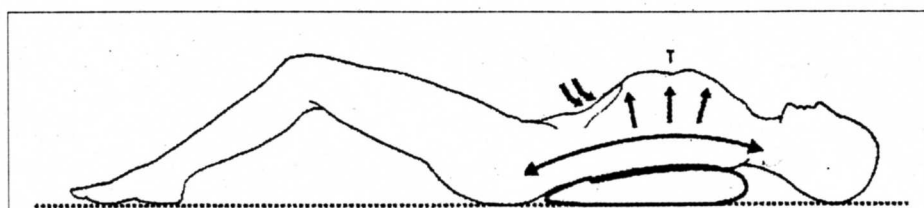
Interview de Simonne BROUSSE

■ ■ ■ ■ ■ Côté technique

Le "Spinup" se présente sous trois tailles différentes :

- pour enfant d'âge scolaire (de 5-7 ans),
 - pour adulte de taille inférieure à 1,70 m,
 - pour adulte de taille supérieure à 1,70 m.
- Il est livré prêt à l'emploi, légèrement gonflé, mais ce gonflage est modulable grâce à une valve réglable.

C'est une innovation brevetée. Une technique naturelle, citée par le SMMOF (Syndicat de médecine manuelle-ostéopathie de France). Renseignements complémentaires : Laboratoire Spin Up, BP 903, 92009 Nanterre Cedex. Tél. : 01 49 01 20 45.



Synergie d'actions

Cette synergie d'actions simultanées d'ordre physique, physiologique, métabolique, concentrée dans le court instant d'une pause de quelques minutes a pour effets immédiats :

- La détente, la décontraction, la relaxation, l'évacuation des tensions.
- L'étirement (stretching) du rachis et des muscles de soutien.
- Le soulagement vertébral.
- Le redressement postural vertébro-thoracique.
- Un état de repos et de bien-être.

Toutes ces actions concourent à défendre durablement son organisme contre les désordres vertébraux, le mal au dos et les états de stress.

1. Michèle Decoust a publié notamment *Australie, les pistes du rêve*, éd. J.-C. Lattés (2000).