



Des spécialistes à l'écoute de votre dos

Le mal de dos est, dit-on, le mal du siècle. Il est vrai que l'usage de la voiture, le manque d'activité physique favorisent les douleurs dorsales. Pour répondre à cette problématique, un certain nombre de professionnels de Montoire et des alentours ont organisé, à la Maison de l'Emploi, une journée de découverte des pratiques propices au bien-être du dos, intitulée « À l'écoute de votre dos ».

Markus Wyss, ébéniste de formation, a mis au point un siège « ergonomique », après de longues recherches effectuées en collaboration avec des thérapeutes. Ce siège existe en deux versions, une à hauteur nor-

male et réglable en fonction des individus, l'autre beaucoup plus basse étant destinée à la relaxation. « **Ces sièges, précise Markus, répondent à un besoin d'équilibre entre l'énergie vitale et l'ergonomie. Le siège laisse la liberté au corps de retrouver son équilibre naturel. Les différentes essences de bois utilisées pour sa réalisation répondent à des principes de potentiel énergisant** ». La base est faite avec du noyer, l'axe est construit en frêne et l'assise avec des bois différents suivant le choix de l'utilisateur : tilleul, érable, hêtre, merisier ou châtaigner. (www.ergodynamique.com)



Les quatre intervenants ont pris place sur le siège « ergonomique »

Josiane Faure enseigne le Qi Gong. Cette discipline a pour but de faire circuler l'énergie dans tout le corps et de la renforcer en s'inspirant des principes de la médecine traditionnelle chi-

noise. Elle est accessible à tous et à tous âges. Elle permet d'entretenir la santé et de s'épanouir. (association Mandorie, 07 81 12 63 27)

Marion Tandereau est chiropracteur. La chiropraxie a

pour objet la détection, la correction ou la prévention des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur. Elle repose principalement sur des actes de manipulation vertébrale et de mobilisation des articulations. (tél. : 06 18 36 67 55)

Colette Tillier, quant à elle, s'est spécialisée dans la réflexologie plantaire. Sachant que chaque partie du corps a sa zone réflexe correspondante dans le pied, le réflexologue peut agir par un toucher précis pour diminuer les tensions, améliorer les circulations sanguine, lymphatique et nerveuse; elle permet aussi d'éliminer les toxines. (tél. : 06 85 31 22 18)