

Un échec retentissant :

La plateforme de rééducation posturale

Pierre-Marie Gagey

L'échec pose toujours question, mais cet échec-là plus que tout autre : il est irrationnel... Tout est prouvé des principes qui dirigent cette campagne souhaitée d'éradication des chutes des personnes âgées. La méthode pédagogique est lumineuse et l'on ne peut même pas lui reprocher d'être onéreuse ! Alors ?

La plateforme de rééducation posturale (Gagey, 1993) est un instrument extrêmement simple : un plateau reposant sur le sol par l'intermédiaire d'une calotte sphérique. Quand un sujet est debout sur cette plateforme, il se sent instable, encore plus instable s'il ferme les yeux, incapable d'éviter la chute si, yeux fermés, il tourne vivement sa tête en tous sens pour affoler ses vestibules. Descendu de la plateforme, il constate qu'il peut tenir debout sur le sol ferme, même les yeux fermés et même en tournant vivement la tête.

En trois minutes n'importe quel sujet expérimente que pour tenir debout nous utilisons des informations qui viennent des yeux, des vestibules, mais aussi des pieds ; faits qui ont été prouvés par un nombre considérable de travaux expérimentaux.

Il est prouvé aussi que la stabilité posturale peut être améliorée par un entraînement, par exemple au cours de la pratique de sports qui demandent une stabilité parfaite comme le tir à la carabine en salle à 10 mètres (Dudde, 2016) [fig. 1]

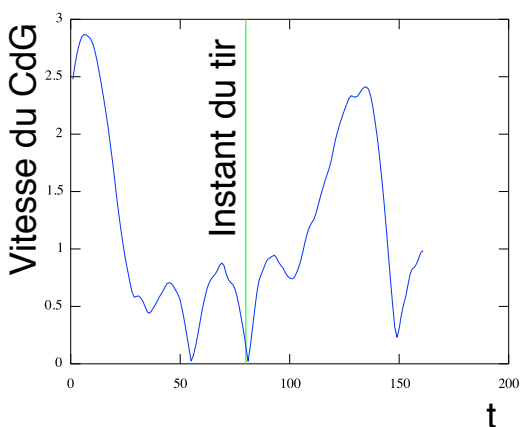


FIG.1 — Vitesse de déplacement du Centre de Gravité [CdG] d'un champion international de tir à la carabine, en fonction du temps.

L'entraînement de ce tireur de niveau international lui permet d'annuler la vitesse des déplacements de son CdG à l'instant du tir. Des

années d'entraînement ! mais la stabilité est parfaite...

(Enregistrement R. Dudde)

Les personnes âgées peuvent comprendre qu'il est possible de prévenir les problèmes d'équilibre qui les guettent en montant tous les jours sur la plateforme de rééducation posturale pendant quelques minutes... Mais en fait elles ne le font pas ! Même lorsqu'elles se sentent déjà instables. Bizarre.

Alors que nos amis canadiens nous serinent leur rengaine :« Evidence based Medicine » (Guyatt, 1992), là ça ne marche pas, ce traitement des troubles de l'équilibre des personnes âgées fondé sur des preuves est un échec. Et je ne sais pas pourquoi...

Bien sûr la vieillesse est souvent un âge ambigu, on ne souhaite pas mourir, mais en même temps on n'a plus tellement envie de vivre. Alors à quoi bon 'se casser' à faire de la rééducation tous les jours, même seulement une ou deux minutes... Se 'laisser filer' c'est tellement plus simple et pas désagréable. Voilà peut-être une raison de l'échec de la plateforme ?

Il peut aussi manquer un aspect ludique à la plateforme, pour faire passer la pilule ! Par exemple je verrais bien une cible sur un écran avec un point mobile, commandé par les mouvements du CdG, que le sujet devrait

maintenir dans une certaine zone. En pimentant le jeu par l'adoption de différentes positions des yeux, de la tête ou du rachis qui introduirait le rôle de la proprioception, ignoré jusqu'à maintenant dans ce récit... On resterait dans l'imaginaire du tir.

« L'imaginaire », tiens ! Pourquoi ne serait-il pas aussi lui-même en cause dans cet échec ? Depuis les philosophes des « Lumières » nous n'osons plus parler de l'imagination, c'est mal vu. Il n'y aurait plus de place que pour la raison, aujourd'hui, si Freud puis Bachelard ne nous avaient pas invités à nous convertir à l'imaginaire (Gagey J., 1969). Mais la Doxa ignore encore totalement la puissance de l'imaginaire, le livre de Fethi Benslama (2016) est très peu lu, et le mien encore moins (Gagey P., 2021). Pourtant nos expériences nous habitent avec leurs évidences — ce n'est pas un scoop — alors nous croyons spontanément à notre imaginaire et... beaucoup plus facilement qu'à tout ce que les autres racontent, même rationnellement et élégamment !

Je ne sais pas si toutes ces tentatives d'explication sont vraies ou fausses, mais je sais qu'absolument toutes les personnes âgées auxquelles j'ai fortement conseillé de faire des exercices de rééducation sur plateforme ont abandonné au bout de huit jours... Sauf moi, mon imaginaire est saturé de milliers d'enregistrements de carabiniers qui

garantissent l'efficacité de l'entraînement du système postural, alors j'y crois.

Mais quel échec !

Bibliographie

- Gagey P.M. (1993) — La plate-forme de rééducation posturale. *Ann. Kinésithér.*, 20, 331-334.
- Dudde R, Müller G, Bourdeaux O, Gagey B, Weber B, Gagey P. Dialogue médecins/entraîneurs autour d'une plateforme de forces. *Sci Sports*. 2014.
- Guyatt G, Cairns J, Churchill D. Evidence-Based Medicine A New Approach to Teaching the Practice of Medicine. *JAMA*. 1992;268(17):2420-5.
- Gagey J. (1969) Gaston Bachelard ou la conversion à l'imaginaire. Marcel Rivière & Cie, Paris (Réédité sur KDP Amazon)
- Benslama F. Un furieux désir de sacrifice. *Le surmusulman*. Paris: Le Seuil; 2016.
- Gagey P., Panaud I. *Fantasmés*. Paris: KDP; 2021. 49 p.