

## **La méthode Mézières : pour la juste posture**

Élaborée en 1947 par la kinésithérapeute Françoise Mézières, cette méthode qui n'a qu'une seule école en France\* compte de plus en plus d'adeptes. Elle considère que les muscles du corps sont solitaires et s'organisent en chaînes. Il faut alors procéder à un travail d'étirement, libérer la respiration et rendre la mobilité au système articulaire afin de conduire le patient à l'autonomie et au bien-être.

*« On sort de l'idée du muscler à tout prix. On cherche à retrouver de l'harmonie. C'est un travail de restructuration de la posture par des étirements et par la proprioception »*, précise Maud Chatry, kinésithérapeute Mézières. Le bilan clinique préalable est très poussé. *« Durant ce temps de détection, on observe le patient, on repère les dissymétries, les inégalités, les zones plus raides. »* Concernant toutes les pathologies, cette technique est efficace pour les pathologies récidivantes qui n'ont pas pu trouver de solutions « classiques ». En prévention, elles sont appréciées des sportifs, danseurs, artistes de cirque pour maintenir ou restaurer leurs postures.

*\*AMIK : Association Méziériste internationale de kinésithérapie.*

# **SPECIAL L'ÉQUIPE**