

BÉNÉFICES DE LA POSITION « ZÉRO-GRAVITÉ »

Les premiers fauteuils inclinables de type Zéro-Gravité ont été conçus en 1986. La posture «zéro-gravité» est recommandée par les médecins, ergothérapeutes et spécialistes de la santé. C'est la posture adoptée par les astronautes de la NASA lors de la mise à feu au décollage.

Cette posture permet l'alignement du cœur, des jambes et du dos afin de provoquer une relaxation totale et instantanée et une baisse de stress remarquable. La position des jambes au même niveau ou plus haut que le cœur permet de réduire considérablement la pression sur le bas du dos et sur toute la colonne vertébrale(1). De plus la tension musculaire dans la région lombaire(2) est réduite, la circulation sanguine dans les membres inférieurs est facilitée et la demande d'effort du cœur est amoindrie. L'angle très ouvert entre le torse et les cuisses favorise l'expansion des poumons pour une meilleure oxygénation.

Les Zéro-Gravité sont sans doute les fauteuils les plus confortables qui soit si bien sûr, le modèle choisi est d'un format compatible à la morphologie de l'utilisateur.

1) Réduction de la pression sur les disques

Les disques vertébraux ont des propriétés visco-élastiques. Ils se compressent et perdent du volume lorsqu'ils sont sous pression (charge discale) et reprennent leur volume initial lorsque la pression se dissipe. Plus la pression est forte plus la compression est importante. L'effet du poids imposé quotidiennement à la colonne vertébrale lors des tâches et activités physiques provoque un affaissement allant jusqu'à 20mm par jour. (Les astronautes mesurent jusqu'à deux pouces de plus lorsqu'ils reviennent d'une sortie dans l'espace.)

Lors de la compression et de la décompression du disque, la migration du liquide discal (osmose) permet aux éléments nutritifs d'alimenter les disques. L'osmose du liquide discal est essentielle à la santé de la colonne vertébrale. Nous ne savons pas à quelle fréquence la colonne doit être relaxée pendant une journée pour maintenir une bonne santé vertébrale. Cependant nous savons que l'osmose est facilitée lors des mouvements (exercices).

Considérant le fait que l'industrialisation dans les sociétés telles que la nôtre entraîne la dégénérescence prématurée de la colonne et que les sociétés plus primitives développent ce problème plus tard, il est logique de penser que relaxer/décompresser les disques ou faire de l'exercice plus souvent ne peut qu'être bénéfique.

2) Relaxation des muscles dorsaux

Le cœur circule le sang neuf vers les organes vitaux et les parties du corps. Les muscles « pompent » le sang pour évacuer les déchets produits par le métabolisme vers le cœur. Le pompage provoque une action de massage sur les vaisseaux sanguins qui traversent les muscles. Cette action est entraînée par la contraction /décontraction intermittente des muscles. Lorsque les muscles sont en contraction continue, la circulation sanguine dans les muscles est réduite ou bloquée. Il est important de créer les conditions pour relaxer les muscles de façon intermittente (consultez tout manuel de physiologie de base comme référence).



Les fauteuils de type Zéro-Gravité diminuent la pression discale et provoquent la détente musculaire de plusieurs façons :

- **ANGLE TORSE-CUISSSES**

a) La colonne lombaire atteint une posture neutre (angle 125°- 135° entre le torse et les cuisses) L'angle idéal peut varier selon l'individu.

b) Dans la posture assise la pression sur les disques lombaires diminue plus que lorsque l'angle est plus ouvert.

- **POSTURE INCLINÉE**

a) La pression sur les disques lombaires diminue lorsque le torse s'incline vers l'arrière. Lorsque le bas du dos s'appuie sur le support lombaire, une partie du poids du torse est transférée vers celui-ci, réduisant d'autant le poids supporté par la région lombaire.

b) Les muscles du bas du dos se décontractent dans la position inclinée.