

LA CINESIOLOGIE - Part 3

FATIGUE ET INERTIE MUSCULAIRE

par
Ramond Richard

RAMOND Richard *Issu de deux formations complémentaires, sous l'égide et la férule de Marcel ROUET, j'arpente, en tant qu'éducateur physique et relaxologue, les sentiers de la forme et du mieux-être depuis plus de quatre décennies, recherchant à améliorer l'application, sans trahir la pensée profonde et l'essence même de ce courant de pensée. Le monde mystérieux de l'hypnose m'ouvre les portes des hauts pouvoirs de l'esprit, me permettant d'accéder à une vie supérieure.*

Nous continuons l'exploration de la **Cinésiologie®** (*science du mouvement*), ses méthodes, ses pratiques innovantes dans un large esprit de synthèse, permettant, par une approche unique, un recoupement inédit, d'éclairer le néophyte, mais également le pratiquant expérimenté, par une application conforme aux lois de la physiologie. Les précurseurs et maîtres du mouvement (voir [Biographies](#)) ont ouvert une voie absolument exceptionnelle permettant d'accéder à la longévité active. Les données exposées dans cet article sont extraites des **Cours Professionnel destinés à la Formation des Professeurs de Culture Physique® des Ecoles Edmond DESBONNET, Georges ROUHET et Marcel ROUET.**

1) DE LA FATIGUE AU DÉSÉQUILIBRE SYMPATHIQUE

Les conditions de vie imposées par le rythme de la vie moderne irritent en permanence le système nerveux ; elles sont la cause de ce que les médecins ont appelé *la fatigue imprégnée*. Cet état de fatigue chronique s'aggravera d'autant plus que la personne qui en est atteinte à un tempérament nerveux, que ses occupations exigent une grande activité cérébrale. Chez les hommes et les femmes qui ne savent couper leurs activités de périodes de détente, cette fatigue imprégnée risque de conduire au surmenage.

La fatigue a des sources diversifiées. Elle peut être d'ordre physique ou cérébral. Elle peut provenir d'une affection évoluant sourdement, ou de troubles fonctionnels provoquant l'insomnie, par exemple, l'apathie des émonctoires qui deviennent impuissants à libérer l'organisme de ses toxines. La fatigue physique est d'autant plus une cause de *surmenage nerveux* qu'elle se trouve associée à une dépense importante d'influx nerveux et à des conditions d'hygiène défavorables. La fatigue, comme on le sait, ralentit la contractilité du muscle. La commande neuromusculaire devient alors de plus en plus difficile ; elle nécessite une émission à chaque fois plus grande d'influx nerveux, donc d'énergie. La fatigue cérébrale s'ajoute à la fatigue musculaire qui libère de nombreuses toxines de fatigue, dont l'acide lactique. Cette *imprégnation de l'organisme* par les toxines de fatigue produit une intoxication généralisée qui est cause de perturbations chimiques et métaboliques complexes. Normalement les *centres régulateurs* réalisent l'équilibre entre l'intoxication qui provoque la fatigue et l'élimination des toxines qui en résulte. Mais dans

le cas d'une fatigue excessive, de tensions musculo-nerveuses permanentes et surtout d'inertie des organes éliminateurs, il se produit des troubles vasomoteurs, soit constricteurs, soit dilatateurs. ***D'autre part, l'action régulatrice du système nerveux se perturbe, ainsi que celle des glandes endocrines.*** Il y a précipitation des toxines au sein des cellules qui baignent dans un sang vicié. Les tissus deviennent la proie de modifications importantes, d'autant plus que le chimisme cellulaire est troublé par le déséquilibre des glandes endocrines, des surrénales en particulier. On constate alors la dégénérescence et la sclérose des tissus. Ce processus est évident dans le cas de cellulite, celle-ci s'accroissant parallèlement à l'imprégnation toxémique de l'organisme.

La ***fatigue*** a d'autres conséquences ; ***elle sensibilise à tous les facteurs pathologiques*** ; tel organe qui normalement, résisterait à l'agression morbide, se défendra mal contre l'infection dans un organisme fatigué. Chacun est plus facilement vulnérable dans un domaine déterminé de l'économie et c'est l'organe le plus fragile qui est le plus menacé. C'est ainsi qu'un accident cardiaque, l'infarctus, surviendra à la suite d'une fatigue généralisée excessive chez un sujet dont le cœur est sensibilisé ataviquement, alors qu'il eut résisté à tous les assauts dans un organisme de régulation intacte. Lorsque la fatigue devient excessive, et surtout quand elle est permanente, elle conduit à un état grave : ***le surmenage.***

« Il est une phrase souvent prononcée qui résume assez bien l'état de celui qui est atteint à un degré plus ou moins élevé d'épuisement vital – Je suis fatigué –. D'après mes statistiques concernant les hommes qui ont un mode de vie antihygiénique, 50% des hommes sont dans un état permanent de fatigue de trente à trente-cinq ans, 80% de trente-cinq à quarante-deux ans, 90% à partir de quarante-deux ans. Après quarante-cinq ans, aucun homme n'ayant jamais, même empiriquement, observé les lois de l'hygiène revitalisante que je préconise n'est en parfaite santé. » **Marcel ROUET (Docteur en Psychosomatique)**

2) FATIGUE ET INERTIE MUSCULAIRE

Dans un organisme éprouvé, les facultés de récupération ont perdu de leur intensité et c'est là, en somme, qu'apparaît la véritable définition de l'épuisement nerveux, car la fatigue, si forte soit-elle, n'est pas dangereuse chez l'être en bonne santé, le repos, l'alimentation, le changement d'activité suffisent à ***recharger les batteries*** momentanément épuisées, de la machine humaine.

La paresse musculaire, l'usage abusif de l'alcool, du tabac, les atmosphères viciées, une alimentation malsaine et trop copieuse, une vie sexuelle désordonnée, un travail excessif sont autant de causes d'épuisement du système nerveux. C'est ainsi que la majorité des troubles cardiaques n'ont pas d'autres origines que le déséquilibre du système nerveux. Certains organes ont aussi une mission épuratrice à accomplir au sein de l'organisme. C'est le cas du foie – dont une des fonctions les plus importantes est la fonction antitoxique – de la peau, des reins, de l'intestin. Ces organes rendus atones par la faillite du système nerveux, laissent les toxines encombrer l'organisme et le système nerveux central et périphérique subira en premier les atteintes redoutables de l'intoxication. C'est ainsi que commence le cycle infernal qui conduit à l'épuisement des forces vives.

L'épuisement des forces vives peut survenir d'un seul coup, à la suite par exemple de la perte d'un être cher, ou d'un violent choc intime. Toutefois, dans la plupart des cas, il s'accomplit par paliers, pour ainsi dire insensiblement. Mais on peut affirmer que le déséquilibre fonctionnel, la maladie, la fatigue, tous les états dépressifs ne peuvent s'installer et exister lorsque, dans un organisme, le système nerveux a conservé l'intégralité de ses nombreuses et merveilleuses facultés.

Pour nous la fatigue a pour cause essentielle le manque d'activité musculaire qui serait responsable de la dégénération progressive des organes. ***Dans l'approche de la maladie psychosomatique, on retrouve, quel que soit le cas, un dénominateur commun : LA FATIGUE.*** La lassitude des générations montantes s'est substituée à la robustesse d'antan ; je suis fatigué est le leitmotiv qui revient le plus fréquemment sur les lèvres de nos interlocuteurs. Elle est le fléau de notre époque et atteint la majorité des femmes et des hommes d'aujourd'hui. Alors que le médecin en l'absence d'affections graves ne nécessitant pas un traitement spécifique ne peut souvent remédier à la fatigue que par des médicaments dont l'effet est éphémère, ***nous adopterons une attitude prophylactique en recherchant l'origine de la fatigue,*** non seulement dans les agressions – bruit, travail excessif, etc. – mais dans le comportement des sujets qui en sont atteints. Cette démarche nous conduit à élargir nos horizons pour inclure ***la lutte contre la fatigue*** par nos procédés de réhabilitation physique et psychique – *Relaxation Psychosomatique®*, *Hypnophorèse®*, *Prânoxygène-relaxation®*, *Education ou Rééducation Thoraco-abdominale®*, *Rééducation Musculo-organique®*.

C'est l'exercice des quelques 500 muscles que nous possédons, constituant 40% de notre poids, qui conditionne l'absence de troubles, autrement dit la santé. Entre leur mobilisation journalière qui doit être systématique (mais strictement adapté au cas considéré) pour répondre aux conditions de vie qui nous sont imposées par le rythme de la vie moderne, et l'inaction de nos muscles, le fonctionnement de nos organes se trouve plus ou moins stimulé ou ralenti.

« L'inaction n'est pas seulement dans l'absence d'exercices systématiques ou de pratiques sportives, elle est également dans la veulerie physique journalière. La différence est considérable entre l'homme énergique, dont la démarche est altière et décidée, et l'homme qui se laisse aller, dont la démarche est paresseuse. Voyez le premier : il marche d'un pas actif, les épaules rejetées en arrière, la poitrine bien ouverte, la tête haute, le ventre rentré. Il donne une impression de force et de confiance en lui. Observez le second : il se traîne plutôt qu'il ne marche, il flâne. Les épaules rentrés, le ventre ballonné, la tête inclinée vers le sol. Toute son attitude trahit le découragement et l'abandon, ses traits sont affaissés, son regard est morne, il porte sur les épaules le fardeau de ses erreurs. On peut ainsi poser en principe que la forme est le reflet de l'équilibre organique. S'éloigner de la forme corporelle normale, devenir gros ou maigre, c'est à coup sûr se diriger vers la maladie.»
Marcel ROUET (Maître Culturiste)

L'insuffisance d'exercice est donc l'agression la plus redoutable que nous puissions subir, puisqu'elle délabre inéluctablement l'organisme le plus robuste, l'empêchant de lutter efficacement contre les agressions qui tiennent d'une part à une mauvaise hygiène et, d'autre part, à notre environnement. Nous avons souvent spécifié l'aberrance des régimes alimentaires trop stricts ; aucun régime si bien étudié soit-il ***ne peut remplacer l'instinct qui est la voix de notre organisme*** et qui nous fait préférer préférentiellement tel ou tel aliment, ni l'exercice qui, équilibrant les métabolismes, permet à nos fonctions digestives de séparer

le bon grain de l'ivraie, de ne retenir que ce qui convient à la vie de nos cellules et de rejeter par les émonctoires ce qui pourrait encrasser notre organisme. ***L'exercice seul est capable de ces effets***, les autres traitements sont inertes et ne peuvent le remplacer ; c'est en cela que l'exercice est une panacée.

La fatigue elle aussi est une panacée, puisqu'elle résulte du mouvement. Mais non cette fatigue épuisante du travailleur, mais la bienfaisante et saine fatigue qui provient du travail des muscles. La fatigue pathologique est tout autre, elle assombrit l'existence, nous prive de joies essentielles, elle débouche sur la maladie et parfois conduit au suicide. Pour nous résumer nous dirons que la fatigue, hormis une cause pathologique (cancer par exemple), constitue la genèse de la maladie psychosomatique, quelle que soit la forme qu'elle emprunte pour se manifester. Il nous a fallu pour cette raison rechercher le pourquoi de la fatigue – ***il réside dans la carence d'exercice*** – qui amoindrit la résistance, prédispose aux troubles fonctionnels qui, sans cela, ne pourraient trouver un terrain favorable à leur développement. ***La lutte contre la maladie psychosomatique est surtout du ressort de l'EDUCATEUR PHYSIQUE, de l'HYGIENISTE***, dans l'action préventive qu'ils peuvent exercer en collaboration avec les praticiens de la médecine sportive quand le cas le nécessite

(A suivre)

RAMOND Richard (2016) - Tous droits de propriété intellectuelle et industrielle réservés. Reproduction même partielle interdite, sauf autorisation de l'Auteur.