



# CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## Le ballon d'exercice ou la chaise ?

**U**ne lectrice s'inquiétait récemment que l'on soumette son enfant de première année du primaire, de même que ses camarades de classe, à s'asseoir sur un ballon d'exercice plutôt que sur une chaise depuis la cloche matinale jusqu'à celle de fin de journée. Innovateur ou risqué, me demande-t-elle ?

La réputation du ballon d'exercice n'est plus à faire : chiropraticiens, autres professionnels de la santé et entraîneurs physiques de tout acabit ne cessent d'en vanter les avantages.

Le ballon d'exercice est d'abord et avant tout reconnu pour améliorer la flexibilité et renforcer les abdominaux, les muscles stabilisateurs, ceux du tronc et ceux du dos. C'est que sa forme ronde et instable soumet constamment l'utilisateur à forcer pour conserver sa verticalité. Les chiropraticiens sont d'ailleurs nombreux à le recommander aux personnes vivant quotidiennement avec des maux de dos.

Y recourir peut aussi grandement améliorer la posture. En s'y asseyant pour accomplir diverses tâches, la colonne vertébrale se redresse obligatoirement afin de maintenir un équilibre optimal. Chez les enfants d'âge scolaire, c'est une solution idéale pour pallier les éternels petits dos ronds ou la position assise avachie, molle.

Attention, toutefois ! N'oublions pas que les muscles posturaux des enfants ne sont pas complètement développés. Les enseignants qui choisissent d'utiliser le ballon d'exercice devraient ainsi procéder à une ou plusieurs séances d'exercices d'étirement musculaire durant la journée. L'utilisation du ballon d'exercice ne devrait pas non plus être imposée : certains enfants souffrant déjà de problèmes neuro-musculo-squelettiques en raison d'une scoliose, d'un port inadéquat du sac à dos, d'une mauvaise posture ou autre pourraient ressentir des douleurs en utilisant le ballon. Dans ces cas, une évaluation posturale par un chiropraticien est fortement recommandée.

### EN CLASSE ET AILLEURS

L'utilisation du ballon d'exercice en classe commence à faire des petits et un nombre toujours croissant d'enseignants choisit d'y avoir recours. Meilleure posture, mais aussi meilleure concentration, plus grande détente



■ Les bienfaits du ballon d'exercice ne sont plus à démontrer.

musculaire, moins de fatigue et moins de stress, disent-ils tous. Dans son article du 6 avril 2009, la journaliste Isabelle Légaré, du quotidien *Le Nouvelliste*, avait même interrogé des élèves de sixième année à ce sujet : « Une chaise ? Je trouve ça dur et inconfortable. Le ballon, c'est mou et trop hot », admettait l'un d'entre eux.

Les élèves ne sont pas les seuls à troquer la bonne vieille chaise droite contre le siège ballon. De plus en plus de travailleurs, confinés derrière leur écran d'ordinateur pendant la majeure partie de la journée, l'adoptent aussi au quotidien : il est moins cher qu'une chaise de qualité supérieure et tout aussi ergonomique. De plus, il est possible d'allier de longues heures de travail normalement immobiles à une certaine forme d'activité physique. Que demander de mieux ?

Il est donc tout indiqué de tenir compte de la forme et de la force physique du sujet qui s'en sert, jeune ou moins jeune. Il sera ainsi conseillé à une personne généralement inactive de l'utiliser au départ pendant un cours laps de temps plutôt que sur une période prolongée.

### CE QU'IL FAUT SAVOIR

Choisissez la taille de ballon qui vous convient. Les adultes utilisent généralement des ballons dont le diamètre se situe entre 55 et 65 centimètres. Mesurez votre avant-bras depuis votre coude jusqu'à l'extrémité de vos doigts : cela correspond, en général, au diamètre recommandé.

Gonflez suffisamment le ballon et asseyez-vous sur le devant de ce dernier, en formant un angle d'environ 110° entre votre tronc et vos cuisses. C'est ainsi, et pas autrement, que vous en retirerez le maximum de bienfaits et que, surtout, vous ne risquerez pas de vous blesser.

La position assise sur un ballon de gymnastique exige une certaine endurance musculaire. Pour éviter de surcharger les muscles, changez fréquemment de position. Effectuez des transferts de poids d'une jambe à une autre et n'hésitez pas à vous reposer en utilisant une chaise à dossier fixe lorsque vous vous sentez fatigué.

### Sources :

■ Association des chiropraticiens du Québec :

[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

■ *Le Nouvelliste*, Ma classe, mon pupitre et mon... ballon, par Isabelle Légaré, article publié le 6 avril 2009.