

# LES PAS QUI NOURRISSENT LE CŒUR

Une façon de marcher qui booste le système veineux

*Médecin vasculaire et angiologue, Anne Taquet examine les veines et mesure les débits sanguins depuis plus de 30 ans. Elle a découvert que notre façon de marcher n'était pas optimale au regard de la biomécanique du corps humain. Elle a retrouvé les mouvements d'une marche originelle – la marche en propulsion – qui amplifie le retour veineux en demandant moitié moins d'énergie ! Rencontre avec une femme passionnée.*

## Qu'est-ce qui fait remonter le sang veineux ?

C'est le fait de se mettre en extension. Les veines sont totalement inertes. Elles ont des clapets dirigés vers le haut, mais qui sont inertes également. Le sang remonte parce qu'on s'étend, en s'autograndissant. Ce faisant, les muscles squelettiques, autour des veines, écrasent ce volume et le sang est chassé en remontant vers le cœur pour le réamorcer. Le cœur doit être rempli pour pouvoir se vidanger. Il est automatiquement programmé pour se contracter, mais il n'aspire pas. C'est grâce à l'organisation de nos mouvements et de notre respiration que nous assurons le remplissage du cœur. On le fait automatiquement quand on marche, mais il faut le faire de la bonne façon. Quand on s'étend en montant sur les orteils, et surtout sur le gros orteil, le flux part d'un jet.

## Rebelle-Santé : D'abord un rappel, comment fonctionne le système circulatoire ?

**Anne Taquet :** Il est souvent présenté comme quelque chose qui fonctionne tout seul et qui part du cœur. On montre souvent un réseau avec autant de bleu que de rouge, autant de sang veineux que de sang artériel. Or, il n'y a que 20 % de nos 5 litres de sang qui sont du sang oxygéné, du sang artériel. Le reste – les 80 % restants –, c'est du sang veineux, et il ne circule pas tout seul. C'est nous, par notre respiration et notre mobilité qui assurons son mouvement pour réamorcer la pompe cardiaque. Ensuite, le cœur, par automatisme, envoie le sang dans les poumons pour le ré-oxygéner et dans les tissus pour répartir ce sang ré-oxygéné. Tout cela doit se renouveler.

## Pourquoi y a-t-il autant de problèmes de circulation ?

À cause de la sédentarité, on reste assis trop longtemps. L'arrivée de la voiture dans les années 1950 n'a rien arrangé. Et puis, la sédentarité s'est installée progressivement. Elle s'est ancrée dans les habitudes sans qu'on la remette en cause. Maintenant, il y a les ordinateurs et les nouveaux outils de mobilité comme les trottinettes ou autres gyropodes qui réduisent encore nos mouvements... Les personnes se plaignent de nombreux maux et vont voir beaucoup plus de professionnels de santé pour apporter une réponse à des corps qui se détériorent. C'est pour cela qu'il y a autant d'ostéopathes, et autres. La médecine ne répond plus à ces maux, elle aborde le corps humain

par l'architecture, les organes, et pas par la fonction. Elle ne cherche pas à faire changer les habitudes ou alors elle le fait d'une façon trop réductrice et pas de façon qualitative.

### Comment en êtes-vous arrivée à trouver des solutions ?

J'ai toujours essayé de comprendre plutôt que d'apprendre. Quand j'ai commencé à exercer, j'ai réalisé que ce qu'on avait appris était en surface. Quand une veine superficielle est dégradée, ce n'est pas par hasard. C'est parce qu'en profondeur, il y a un mauvais fonctionnement. Rapidement, je me suis mise à donner des conseils et à étudier les gens qui marchaient. Je me suis rendu compte qu'ils ne se basculaient pas bien quand ils marchaient. Du coup, en leur donnant de petits conseils très simples, j'ai constaté beaucoup d'améliorations. Puis, progressivement, je mesurais aussi le niveau artériel avec le Doppler. J'avais une corrélation entre le système veineux et le système artériel grâce à des mesures scientifiques. Ainsi, j'ai pu donner des conseils qui amélioraient le système veineux, mais aussi le système artériel. J'ai essayé de comprendre la fonctionnalité du corps à travers ses vaisseaux.

### En quoi consiste cette marche que vous avez découverte ?

Que j'ai retrouvée, car on l'a tous à la naissance, puis on la perd. Concrètement : quand vous marchez, au lieu d'avancer d'abord la jambe, il faut considérer l'effet de la gravité sur votre corps avec sa masse, son centre de gravité et l'écoulement des liquides qui sont

attirés vers le bas. En se soulevant, on projette le sang à chaque pas vers le haut. Il faut donc basculer vers l'avant, en extension. Si l'on commence par avancer la jambe, on obtient moins l'étirement du mollet. Pour faire remonter les meilleurs volumes sans effort, il faut commencer par s'autograndir à chaque pas. La marche commence par une propulsion de notre centre de masse (au niveau du nombril) en nous soulevant par les talons. Le corps est aligné, regard à l'horizon, en gardant une liberté dans les chevilles. Puis, gardant une jambe au sol, la bascule en avant de tout le corps permet l'arrivée au sol de l'autre jambe à l'aplomb. Le pied arrive à l'aplomb, à plat et non sur le talon (voir photos ci-dessous).

### Avez-vous objectivé cette marche ?

Oui, nous avons fait une étude pilote en cabinet qui a permis de prouver scientifiquement qu'en donnant ces conseils, en quelques minutes, quel que soit l'âge, le sexe ou le poids, et sans faire d'efforts – puisqu'on n'augmente pas la fréquence cardiaque –, on double la vitesse du sang artériel, en ayant fait remonter suffisamment de sang veineux. Cela optimise vraiment le circuit puisque cette mécanique du corps consomme moins d'énergie. Il est prouvé qu'on récupère jusqu'à 65 % d'énergie en retrouvant cette marche.

### Comment faire au quotidien ?

Chacun doit être acteur de sa santé. Il faut retrouver la marche en propulsion et on le fait en se mettant dans le mouvement et sans réfléchir (on l'apprend dans des ateliers). C'est comme le vélo, c'est par l'action qu'on intègre le processus. Donc, au cours de la journée,



1. À l'arrêt



2. Extension, on s'autograndit



3. Bascule vers l'avant, avec le corps vertical



4. Appui du pied à l'aplomb du corps

il faut marcher toutes les heures, ne pas oublier de respirer, notamment en respiration abdominale et faire des pauses en s'allongeant.

### Pourquoi la respiration est-elle aussi importante ?

Prenons une bouteille en plastique souple qu'on met sur la table. Disons que le cœur est représenté par le goulot de la bouteille. Pour que l'eau remonte au goulot, vous avez plusieurs façons de faire. Vous allez presser la bouteille. Mais si vous n'avez pas du tout dévissé le bouchon, le liquide ne va pas remonter. Il faut donc que le clapet du haut soit toujours ouvert, c'est-à-dire le système respiratoire qui fait partie d'un circuit fermé : la circulation. Il est donc important de ne pas bloquer sa respiration. Ainsi on a ouvert le goulot. Pour faire sortir l'eau de la bouteille, soit vous allez marcher afin de projeter le sang du bas vers le haut. C'est la marche en propulsion. Soit vous laissez faire la physique : si vous mettez la bouteille à plat, le liquide va tout de suite aller vers le goulot. D'où l'importance de s'allonger complètement. Si vous vous mettez sur un canapé et que vous vous allongez à moitié, vous croyez que vous vous reposez mais si votre cœur est plus haut que vos jambes, ce ne sera pas le cas. D'autres systèmes vont alors entrer en action pour compenser cette situation. Pour se reposer réellement et que les fluides se répartissent correctement, il faut s'allonger complètement.

### Il s'agit de prévention, mais cela peut-il aussi améliorer les pathologies ?

Les médicaments résolvent les problèmes aigus. Mais il faut qu'ils soient associés à des changements d'habitudes de vie. Car ce sont nos habitudes physiques qui vont déterminer nos besoins métaboliques et biologiques. Et non l'inverse.

### La prévention serait bien utile en entreprise où l'on est trop souvent assis...

On est trop longtemps assis, mais il y a aussi la pression qui peut aller jusqu'au burn out ou au suicide. On pousse à bout des gens qui sont déjà dans une mauvaise organisation de leur mode de vie. J'ai lutté contre le *Lean Management* qui vise à réduire les temps de pause. Par exemple, si le salarié a besoin d'aller chercher un outil, on va lui installer l'outil à proximité. Du coup, il n'a plus besoin de se lever pour aller le chercher. Il faudrait pouvoir aller respirer

à l'air, sortir des espaces confinés climatisés ou faire un peu d'exercice dans une salle de sport. L'idéal est de se lever toutes les heures et d'aller faire quelques pas, ou même cinq minutes de vélo d'appartement et reprendre son travail sédentaire.

### Vous avez créé PulsCircula, de quoi s'agit-il ?

Cela fait 30 ans que je donne des conseils et je vois que cela n'intéresse personne, en dehors de mon cabinet. J'ai frappé à la porte de la formation des médecins, mais ils n'étaient pas intéressés, car il n'y a pas de temps pour ces conseils ni de business à faire. Alors j'ai laissé tomber. Ensuite, j'ai proposé mes services en tant que médecin auprès des caisses de retraite, pour la prévention de la perte d'autonomie. J'ai fait des conférences et des ateliers en tant que docteur. Mais pour aller plus loin, nous avons créé une structure pour pérenniser ces actions, car il est essentiel de faire passer ces messages de prévention au plus grand nombre. *PulsCircula* est donc une structure collective à but non lucratif et qui se concentre sur la transmission de ces conseils.

### Quelles sont vos actions ?

Nous animons des conférences, des ateliers. Nous formons d'autres personnes qui ne cherchent pas à faire de l'argent. Ces personnes vont animer des ateliers de pratiques pour retrouver cette marche de propulsion. Au bout d'un atelier d'une heure et demie, à peu près 80 % des participants sont dans le mouvement, ont retrouvé cette marche et la conservent. Ensuite, il faut parfois un peu la peaufiner. Mais on a déjà d'énormes bénéfices, que ce soit au niveau des pathologies articulaires, des lourdeurs de jambes, de l'hypertension, du bien-être global. Ils se sentent dans un corps entier qui va mieux. Et surtout, ils savent le corriger.

*Propos recueillis par Christophe Guyon*

Plus d'infos sur  
<http://pulscircula.fr>



### LA GRADIVA

La « Gradiva » est un roman, paru au début du XX<sup>e</sup> siècle, qui a fait couler beaucoup d'encre : Jung et Freud s'y sont intéressés. L'origine de ce roman est un bas-relief de Pompéi qui montre une jeune femme qui marche. C'est une belle image de la marche en propulsion, élégante et sans effort.