

*Marcello Chiapponi*

# CERVICALES

## LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE



Résoudre  
migraines, raideurs,  
douleurs  
et vertiges  
en prenant soin  
de notre cou

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
info@eyrolles.com  
www.editions-eyrolles.com

Titre original : *CERVICALE STOP! Risolvi il tuo disturbo in maniera completa e personalizzata*

Copyright © 2020 by Giunti Editore S.p.A., Firenze-Milano  
www.giunti.it

Textes, photographies et illustrations : Marcello Chiapponi  
Photographie p. 13 : © Media for Medical SARL / Alamy Stock Photo / IPA  
Photographies p. 15, 19, 24, 105, 112 : © Shutterstock  
Traduction : Emeline Plessier  
Relecture/correction : Muriel Galichet (LiberTypo) et Volia Crevot

### **Avertissement**

Le contenu de ce livre a valeur d'information. Le choix et la prescription d'une thérapie ou d'un programme nutritionnel reviennent au médecin traitant, le seul professionnel apte à évaluer d'éventuels risques collatéraux (intoxication, intolérance, allergie). Les informations, préparations, recettes et suggestions contenues dans ce livre sont données à caractère informatif et non thérapeutique. L'éditeur décline toute responsabilité d'un quelconque usage inapproprié de ce texte.

---

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions!

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025  
ISBN : 978-2-416-01755-1

*Marcello Chiapponi*

# **CERVICALES**

## **LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE**

Résoudre  
migraines, raideurs,  
douleurs  
et vertiges  
en prenant soin  
de notre cou

● Éditions  
**EYROLLES**

# Sommaire

Introduction	7	Discopathie et hernie discale	28
		Perte de la lordose cervicale	29
		Quand les examens sont-ils vraiment utiles?	29
<b>Caractéristiques et symptomatologie de la cervicalgie</b>	<b>11</b>	<b>Le programme « bien-être » de la région cervicale</b>	<b>33</b>
<b>Qu'est RÉELLEMENT une cervicalgie et qu'est-ce qui la provoque</b>	<b>12</b>	<b>Commencez votre parcours : mode d'emploi</b>	<b>34</b>
Apprenons à connaître la région cervicale	12	Le « principe des 10 % »	34
Les relations complexes entre douleurs cervicales et système nerveux	14	Durée et résultats	36
Comment identifier les vraies causes à l'origine de votre cervicalgie	15	Comment fonctionne le programme et comment le personnaliser	37
Les causes mécaniques	17	<b>La procédure d'autoévaluation</b>	<b>39</b>
Les causes métaboliques	18	Le test des causes	41
Les causes nerveuses	19	Tableau des causes mécaniques	44
<b>Les symptômes de la cervicalgie</b>	<b>21</b>	Tableau des causes métaboliques	46
Symptômes directs et indirects	21	Tableau des causes nerveuses	48
Symptômes directs	22	L'évaluation posturale et de mouvement	50
Symptômes indirects	23	Comment interpréter les résultats des tests ?	51
<b>Les examens radiologiques : quand sont-ils nécessaires et comment les interpréter</b>	<b>26</b>	Pré-test – Phase aiguë ou cou extrêmement délicat	52
Que voit-on dans les examens radiologiques ?	28	Test 1 – Posture générale	53
Arthrose (spondylarthrose cervicale)	28	Test 2 – Équilibre	54
		Test 3 – Respiration	55
		Test 4 – Mobilité	56
		Test 5 – Force	57

L'organisation du programme individuel	58	Partie 2 : mobilisation en inclinaison latérale	81
Comment cela devrait se passer en théorie	58	Partie 3 : mobilisation en flexion-extension	82
Comment vous comporter en pratique	58	<b>Exercice 2</b> : <i>stretching</i> du trapèze	83
<b>Les exercices les plus efficaces en cas de cervicalgie</b>	<b>60</b>	<b>Exercice 3</b> : décompression occipitale	85
<b>EXERCICES DE POSTURE</b>	62	<b>EXERCICES DE FORCE</b>	86
Informations et conseils	62	Objectifs et conseils	86
<b>Exercice 1</b> : mobilité des épaules	63	<b>Exercice 1</b> : contraction isométrique antérieure	87
<b>Exercice 2</b> : étirement de la chaîne postérieure	64	<b>Exercice 2</b> : contraction isométrique postérieure	88
<b>Exercice 3</b> : étirement du psoas	65	<b>Exercice 3</b> : chandelier	89
<b>Exercice 4</b> : étirement des pectoraux	66	<b>EXERCICES DE PHASE AIGUË</b>	90
<b>EXERCICES D'ÉQUILIBRE</b>	68	Objectifs et conseils	90
Objectifs et conseils	68	<b>Exercice 1</b> : squat contre un mur, bras en l'air	91
<b>Exercice 1</b> : mobilisation les yeux fermés	69	<b>Exercice 2</b> : fente «ouverte»	92
<b>Exercice 2</b> : le regard qui suit	71	<b>Exercice 3</b> : sumo squat	93
<b>Exercice 3</b> : fixation du regard	72	<b>Exercice 4</b> : mobilisation jambe tendue	94
<b>EXERCICES DE RESPIRATION</b>	73	<b>EXERCICES «BONUS» :</b>	
Objectifs et conseils	73	<b>ARTICULATIONS</b>	
<b>Exercice 1</b> : respiration diaphragmatique	74	<b>TEMPORO-MANDIBULAIRES</b>	95
<b>Exercice 2</b> : respiration thoracique	75	Objectifs et conseils	95
<b>Exercice 3</b> : respiration diaphragmatique «en fin de course»	76	<b>Exercice 1</b> : glissement latéral contrôlé	96
<b>Exercice 4</b> : flexion latérale	77	<b>Exercice 2</b> : «contact canines»	96
<b>Exercice 5</b> : respiration diaphragmatique et étirement des dorsaux	78	<b>Comment vous sentir mieux en travaillant sur le métabolisme</b>	<b>97</b>
<b>EXERCICES DE MOBILITÉ CERVICALE</b>	79	Le nerf vague : un «pont» entre métabolisme et cervicalgie	97
Objectifs et conseils	79	Métabolisme et cervicalgie : les autres liens	99
<b>Exercice 1</b> : mobilisation	80	Programmes alimentaires	100
Partie 1 : mobilisation en rotation	80	Approche métabolique de niveau 1 : régulation glycémique et baisse du degré inflammatoire	100

Approche métabolique de niveau 2 : contrôle glycémique strict et indice PRAL négatif	104
Approche métabolique de niveau 3 : restauration de la flore intestinale	107
<b>L'impact musculaire du stress émotionnel : comment l'évaluer et le réduire</b>	<b>110</b>
Comment comprendre à quel point la cervicalgie est liée à des états d'angoisse	111
Les rapports complexes entre région cervicale et stress, aigu et chronique	113
Les techniques pour réduire l'impact du stress sur le système nerveux	115
L'activité physique pour réduire le stress	115
Règle 1 : l'activité doit durer au moins 30 minutes	116
Règle 2 : l'activité doit engendrer un bon niveau de fatigue	116
Règle 3 : ne faites pas toujours la même chose	116
Règle 4 : gardez une trace de vos progrès	116
Règle 5 : si vous le pouvez, soyez matinal	116
L'importance de l'activité mentale : quelques techniques simples	117
Technique 1 : le scanner du poids du corps	117
Technique 2 : l'attention sur la respiration	118
Technique 3 : l'attention sur les sons	119

Dernières remarques	119
---------------------	-----

## Recommandations finales et mythes à déconstruire 121

### Quelques recommandations pour utiliser au mieux le protocole 122

La technique du « contexte »	123
La technique des « votes »	125

### Activité physique : que faire en cas de douleurs cervicales 126

### Petites observations (non décisives) et légendes urbaines 129

Ergonomie au bureau	130
Oreiller et matelas	130
Position pendant le sommeil	131
Froid, courants d'air, climatiseurs	131
Mouvements ou activités à éviter	132
Sortir avec les cheveux mouillés	133
Médicaments, pansements et compresses	133
Compléments alimentaires	133
Ostéopathie, chiropractie, physiothérapie, acupuncture...	134

## Conclusion 135

## Remerciements 137

# Introduction

Il arrive à tout le monde de se réveiller en pleine nuit, et nombre de mes patients vivent régulièrement ce que j'ai vécu cette nuit-là.

Le problème est simplement que... je ne m'y attendais pas!

D'habitude, je suis la personne assise sur le fauteuil derrière le bureau, celle qui écoute attentivement des histoires comme la mienne, pas celle qui doit les raconter.

Cela a été le cas ces quinze dernières années, puisque j'ai choisi de devenir physiothérapeute. Pourtant, cette fois, ce fut mon tour.

Une nuit, j'ai ouvert les yeux, j'ai voulu me lever pour aller aux toilettes et je me suis mis à tituber, comme si j'avais trop bu, alors que ce n'était pas le cas. Si ça l'avait été, j'aurais au moins eu une explication valable à cette sensation très désagréable.

En me traînant vers les toilettes, je me suis rendu compte que je devais vraiment me concentrer pour comprendre où je posais les pieds: j'avais l'impression de descendre tout juste d'un grand huit. Cette sensation était vraiment extrêmement désagréable: sur le moment, je n'y ai pas trop prêté attention et je me suis recouché.

Le matin, au réveil, j'espérais avoir fait un mauvais rêve; pourtant, je me suis senti dans le même état que lorsque je m'étais levé durant la nuit.

Heureusement, je ne suis pas hypocondriaque et, en plus, je connais bien ce type de symptôme. Je n'en avais jamais fait l'expérience directement avant ce jour (encore une fois, heureusement), mais c'était ce que me décrivaient très souvent les personnes que je traite et qui souffrent de douleurs cervicales.

Ainsi, la première chose à laquelle j'ai pensé fut la suivante: «C'est une blague, ça fait des années que je côtoie des personnes qui souffrent de ce problème. Et maintenant, c'est mon tour aussi?» Bien sûr, en y réfléchissant de façon rationnelle, c'était un peu étrange: je n'avais jamais eu de signes avant-coureurs particuliers au niveau de la région cervicale, excepté quelques «torticolis», qui peuvent ponctuellement toucher tout le monde.

Pourquoi, d'un coup, me retrouvais-je à vivre sur une barque au milieu d'un océan plutôt agité? Il avait dû se passer quelque chose la veille.

Et en effet, quand mon cerveau a achevé son processus de mise en route matinal, j'ai compris ce qui avait eu lieu.

Je suis un grand passionné d'entraînement en salle de sport, et en particulier d'exercices au poids du corps : en cette période, j'essayais d'apprendre à tenir un parfait poirier.

Pour apprendre à bien garder mon alignement, je m'entraînais à être en «poirier sur la tête», une position où il faut poser la tête par terre et monter à la verticale, en s'appuyant aussi sur ses coudes. Plus tard, j'ai appris que cette position s'appelle Shirshasana en yoga.

La veille de cet «incident», j'avais fait une séance d'entraînement particulièrement longue, et le temps passé avec tout mon poids sur la tête avait été sans aucun doute supérieur à ce à quoi j'étais habitué.

Qu'est-ce qu'avait provoqué cette surcharge?

C'est assez évident : une inflammation des structures cervicales, c'est-à-dire des vertèbres et des muscles.

Ainsi, j'avais une explication valable à ce qui m'arrivait : j'avais simplement trop forcé sur mon cou, et je me retrouvais donc dans une situation similaire à celle de mes patients.

«OK, fantastique! me suis-je dit. Mettons à profit cette occasion pour voir comment on se sent quand on est dans cette situation!»

Je n'ai pas un bon souvenir de cette période : c'était bien sûr un mal temporaire, mais très agaçant. J'avais une vision plus floue et ma coordination pour écrire était ralentie. J'avais même du mal à écrire sur mon ordinateur : je ne saurais dire exactement ce que je percevais. En somme, je sentais que je n'étais pas à mon maximum. Et j'avais hâte que ça se termine.

Un soir, durant cette période, je me promenais en centre-ville pour un événement. Il y avait foule, et j'étais tellement en difficulté que j'ai failli m'asseoir un instant pour tenter de me ressaisir.

De l'extérieur, personne ne pouvait rien remarquer. Je savais moi-même que je n'avais rien de vraiment grave ni de particulièrement handicapant, pourtant je ressentais une gêne bien réelle.

J'avais un avant-goût de ce que peut être une véritable cervicalgie : je pourrai désormais voir le problème d'un point de vue complètement nouveau et bien plus «authentique».

Après quelques semaines, mon petit cauchemar prit fin. Qu'avais-je fait pour résoudre la situation? Ce qu'il était le plus logique de faire au vu de mes compétences, c'est-à-dire... absolument rien.

Comme pour tous les traumatismes, les structures restent irritées pendant un certain nombre de jours ou de semaines, mais plus on s'éloigne du traumatisme, plus l'inflammation diminue, évidemment.

Comment aurait pu se terminer cette histoire, si je n'étais pas déjà expert en la matière? J'aurais probablement fait ce qu'on fait instinctivement de nos jours, autrement dit je ne serais pas allé chez le médecin, mais j'aurais recherché mes symptômes sur Google.

J'aurais probablement découvert qu'il ne me restait que quelques jours à vivre, ou bien je serais entré dans l'univers immense des douleurs cervicales.

Derrière le mot «cervical» se cache un monde infini, fait de symptômes étranges et souvent très difficiles à expliquer, et donc à interpréter.

Je répète souvent que la cervicalgie est le trouble le plus complexe de toute la médecine musculo-squelettique. Ce n'est pas tant en raison de la particularité des vertèbres ou des muscles cervicaux, mais plutôt à cause des mille liens qui existent entre les structures cervicales et

les autres organes et systèmes du corps humain, sans oublier le très fort impact des douleurs cervicales sur la sphère émotionnelle.

La cervicalgie est donc un ennemi redoutable : elle n'est certainement pas causée uniquement par une mauvaise position ou par l'humidité. Il s'agit d'un problème qui requiert vraiment votre intervention en première ligne pour s'améliorer.

Tout le monde aimerait réparer son cou en l'amenant chez un mécanicien, comme pour une voiture : ce dernier la répare, on le paye, et tout est bien qui finit bien.

Malheureusement, pour ce genre de problème, les choses ne fonctionnent absolument pas ainsi. La cervicalgie, comme tous les troubles musculo-squelettiques, est causée par un ensemble de facteurs tels que :

- la structure osseuse et musculaire;
- le type et la durée du travail effectué;
- la tension accumulée pendant la journée;
- le style de vie en général.

Aucun de ces éléments ne peut être ajusté par un mécanicien : si vous voulez que la situation change, il vous faut savoir dans quelle direction aller.

Avec les bonnes informations et un minimum d'application, vous pouvez obtenir de grands résultats. La bonne nouvelle est qu'en prenant soin de vos douleurs cervicales, vous remarquerez un ensemble « d'effets collatéraux » bénéfiques.

En effet, pour améliorer l'état des muscles et des vertèbres de votre cou, je vous expliquerai comment adopter une meilleure posture, faire du sport et accumuler moins de tension nerveuse. Tout cela aura également un effet bénéfique sur votre bien-être général, soyez-en certain. La bataille contre la cervicalgie se gagne en combattant sur plusieurs fronts, et il s'agit souvent d'une excellente occasion d'améliorer son état de santé général.

Comme il est impossible de gagner une bataille sans connaître son ennemi, je vous expliquerai dans ce livre tout ce qu'il est utile de savoir pour mieux comprendre votre problème.

Puisque votre collaboration est absolument nécessaire, il est normal que vous sachiez tout d'abord de quoi nous parlons; de cette façon, les conseils que vous trouverez vous sembleront bien plus sensés.

Bien, nous pouvons à présent commencer notre voyage ! Notre première étape consiste à comprendre une bonne fois pour toutes ce qu'est une cervicalgie.

## Exercice 1 : mobilité des épaules

Il s'agit d'un exercice très puissant, et c'est l'un de ceux que j'utilise le plus, tous cas confondus. Pour le réaliser, vous devrez vous mettre dans la même position que celle utilisée pour le test, c'est-à-dire assis sur un tabouret (ou une chaise tournée à l'envers), les fesses bien contre le mur. Si vous ne pouvez pas vous placer dans cette position, ne vous inquiétez pas : vous pouvez effectuer l'exercice allongé par terre, en mettant un livre sous votre tête afin que votre regard reste à l'horizontale. De cette façon, la tension musculaire diminue et la force de gravité vous aide, ce qui facilite l'exécution de l'exercice.



**1.** Saisissez un bâton ou le manche d'un balai avec les bras bien tendus, à la largeur des épaules.



**2.** Portez lentement vos bras en l'air, jusqu'à ce que vous atteigniez votre amplitude maximale, c'est-à-dire quand vos bras ne peuvent pas aller plus haut. Si à un moment vous sentez que vous creusez le dos, vous pouvez considérer ce point comme votre «fin de course». Maintenez la position 1 à 2 secondes, puis baissez les bras.

**Répétez cet exercice 10-12 fois et faites 3-4 séries, avec une pause de 30-60 secondes entre chaque série.**

Si vous effectuez l'exercice couché, après 15-20 jours, essayez de le faire assis : vos performances devraient s'être améliorées !