

MATÉRIEL

Le mal de dos est souvent la conséquence d'une mauvaise posture. Pour y remédier, certains proposent des tee-shirts qui invitent à se redresser. Nous en avons testés 3.

DES TEE-SHIRTS POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

T Droit, de T Droit

Classé comme dispositif médical, ce sous-vêtement en coton peigné est destiné à toute personne passant un long moment en position assise, ce qui entraîne un arrondissement du dos. Il agit comme un tuteur grâce au T formé par 2 grandes baleines latérales et une petite baleine dorsale, qui se glissent dans 3 pochettes dorsales. Chaque baleine est munie de coussinets en silicone afin d'agir sur des points spécifiques et sensibles du dos. En cas de mauvaise position, les 8 coussinets exercent une pression simultanée pour induire une correction de la posture. Dans la durée, le porteur se redressera de façon naturelle et durable. T Droit peut être utilisé en relais d'appareillages orthopédiques, dans une phase de reprise progressive, ou en prévention.

Notre avis : Peu agréable de prime abord du fait de ses coussinets, il nécessite d'être porté au plus près du corps pour être efficace, d'où l'importance de bien choisir sa taille. Ses effets se font ressentir au bout de plusieurs jours.

Lyne Up et Lyne Fit, de Percko

Développés en partenariat avec des kinésithérapeutes et des ostéopathes, ces 2 tee-shirts ont deux usages distincts.

Comme T Droit, Lyne Up est à utiliser au quotidien, pour lutter contre l'avachissement. Ce sous-vêtement en matière légère et respirante est équipé d'un système de tenseurs breveté qui ouvre le thorax et stimule le bas du dos.

Un ingénieux système d'attache au niveau du bassin permet de régler l'intensité de la tension. En cas de mauvaise posture, les tenseurs vous rappellent à l'ordre en exerçant une pression à l'avant des épaules et le bas du dos pour entraîner un redressement automatique.

Lyne Fit est spécialement conçu pour la pratique sportive, afin de protéger le dos et éviter la blessure. Quand on court, au bout d'un moment, la fatigue



aidant, le tronc a tendance à se voûter. Or le coureur subit une pression équivalente à 4 fois le poids de son corps à chaque impact sur le sol et, en courant courbé, la colonne vertébrale subit des surcontraintes et une grosse tension dans le dos. Lyne Fit permet de limiter la projection du tronc en avant et de diminuer la compression sur la partie antérieure des disques. Il ouvre le thorax en ramenant les épaules en arrière, améliore la respiration, le mouvement du diaphragme et la circulation. Résultat : une meilleure posture, une moindre fatigue et davantage d'endurance. Pour Pol Le Borgne, docteur en biomécanique, "les tee-shirts Percko améliorent la posture en réalignant automatiquement tête, thorax et bassin. Ils redonnent à la colonne vertébrale ses courbures naturelles et augmentent d'au moins 35 % la stabilité et l'efficacité de la posture".

Notre avis : Le système de tenseurs de Lyne Up étant plus puissant que celui de Lyne Fit, l'impression d'efficacité est plus perceptible, comme si on vous tirait en permanence vers l'arrière. L'action de Lyne Fit se fait davantage ressentir dans la durée, au bout d'une vingtaine de jours selon le fabricant.

JEAN-PIERRE GRUEST

À gauche, Lyne Up.
À droite, T Droit.