

SANTÉ

« L'hygiène du corps ne doit pas se résumer au seul brossage des dents »

Le kiné des Bleus, Christophe Geoffroy, intervient dans diverses revues, pour donner des conseils santé et prescrire des exercices pratiques. Son axe majeur : la prévention.

Depuis plusieurs mois, la signature du kiné des joueurs de foot de l'équipe de France, apparaît dans la Champagne viticole, une revue diffusée auprès des professionnels du champagne. Dans la rubrique « santé », Christophe Geoffroy, distille conseils et exercices multiples.

Pour mieux s'étirer et améliorer sa souplesse et sa mobilité, soulever une charge en préservant son dos ou encore penser à basculer son bassin lorsqu'on est assis, debout ou à genoux, « un mouvement indispensable », selon le professionnel « pour maintenir sa courbure lombaire en toutes circonstances ». L'union l'a rencontré, pour qu'il nous fasse partager sa philosophie de vie en cinq mots-clés.

« L'idée est d'apporter des solutions, sans assister la personne. Il faut devenir acteur de sa santé, être moins consommateur »

MODE DE VIE

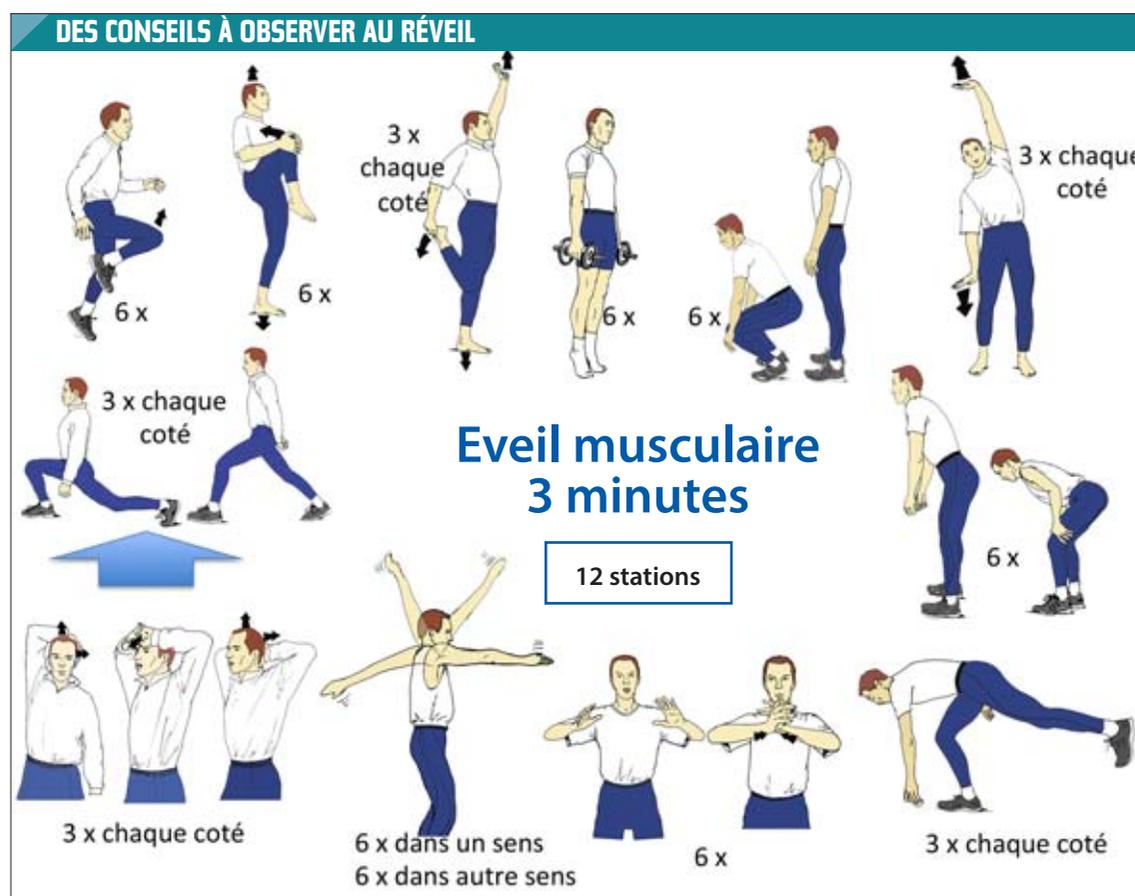
Je le trouve de plus en plus pénalisant. Car nous sommes de plus en plus sédentaires. Même dans les vignes avec un chariot, s'il est mal utilisé, c'est pire que tout. Il ne permet pas de faire une économie du dos mais des cuisses, or c'est au dos que les gens ont mal !

Aujourd'hui, tout est mécanisé, tenez quand vous prenez l'avion, vous êtes assis pendant des heures, après vous prenez un tapis, un escalator, les valises sont à roulettes... On n'entraîne plus son corps, il est tout le temps assisté.

Aujourd'hui, l'hygiène du corps ne doit pas se résumer au seul brossage des dents. Pourquoi avoir une hygiène sur une seule partie du corps ? Pourquoi on ne fait rien par exemple, pour son dos ? Parce que les gens n'ont pas les clefs, ne savent pas quoi faire.

RESPONSABILISER LES PERSONNES

J'ai été consultant pour Jogging international, ou Joggeur. J'y donnais des conseils qui tournent autour de la prévention. Quand la Champagne viti-



cole m'a sollicité, j'ai forcément accepté car il n'y avait pas de page bien-être, on parlait de matériel mais pas forcément de santé.

Originaire d'un village viticole, fils de viticulteur, je connais bien les problèmes liés au travail de la vigne, car durant mes congés, j'allais dans les vignes. Et puis, je ne peux pas parler de prévention si je ne suis pas touché par la problématique de la profession. L'idée est d'apporter des solu-

tions, sans assister la personne mais en la responsabilisant que ce soit dans son mal de dos, son embonpoint...

Il faut devenir acteur de sa santé, être moins consommateur.

GUIDE

Un thérapeute, c'est quelqu'un qui va soigner mais qui va aussi guider. Donner des conseils, cela demande du temps, pour connaître la personne, ses habitudes...

La personne doit vouloir se re-

mettre en cause. Il faut aussi être plus éduqué à la prévention. Au Canada, des magazines sur la prévention au sens large existent. Ils sont bien plus en avance que nous dans ce domaine ! Mieux vaut donner une ordonnance d'exercices que des médicaments !

MÉTHODE

Pour aider tous ceux et celles qui veulent prendre soin de leur corps, j'ai créé une méthode et de fil en aiguille, j'ai obtenu

À SAVOIR

► **Christophe Geoffroy** est né en mars 1963 à Épernay. Kinésithérapeute, il est rattaché à la Fédération française de football. Il suit l'équipe de France depuis 2012.

► Il est également auteur. Il a produit divers ouvrages sur la prévention sportive.

beaucoup de demandes d'intervention en entreprises. J'ai aussi créé une formation à destination des thérapeutes.

Il y en a déjà une centaine en France depuis trois ans maintenant. Ils me relaient lors de conférences, d'interventions. On peut les trouver sur le site kiniformetsante.fr où ils sont répertoriés. Mon concept, c'est : comprendre, apprendre, se situer, et agir.

Par exemple, si on veut prendre du muscle, on va privilégier certains aliments, si on veut perdre du poids, on privilégie d'autres... L'observation, le bon sens nous ramènent à la réalité : apprenons à mieux utiliser notre corps au quotidien, en s'appuyant sur l'anatomie, la biomécanique, et la physiologie du corps humain, dans un langage adapté à tous.

OUTILS

Il n'est jamais trop tard pour se prendre en main. Quand on dit qu'on souffre d'un lumbago, on se l'est fabriqué, il n'est pas tombé du ciel ! Il faut connaître ses régions à risque : lombaires, abdominaux, cervicales, muscles. On s'échauffe avant d'aller faire du sport, mais avant d'aller travailler, non. Et l'on ne peut pas passer d'une situation de repos à une situation de marche plein pot.

J'ai créé des fiches conseils visibles sur Internet. Je donne par exemple des solutions pour bien s'asseoir, pour économiser son dos, préserver ses lombaires... De mon côté, j'applique chaque matin au réveil une routine. Elle est composée d'étirements, de montées de genoux, de mouvements de bras...

Cette routine dure 3 minutes montre en main, pas plus (voir illustration, ci-contre NDLR). Je la conseille à tous, elle permet de mettre la machine en route, de libérer certaines tensions.

Propos recueillis par **FRÉDÉRIQUE PÉTRÉ**

Bientôt un centre de prévention et bien-être

Avec son épouse Nathalie, Christophe Geoffroy veut développer un centre pilote « de coaching, mêlant prévention et bien-être » à Cumières, bourg où il réside.

Il y donnerait des consultations, dresserait des bilans, et proposerait un programme de remise en forme personnalisé. Son épouse, des massages. Pas d'exercice en salle au programme mais des sorties à l'extérieur en bords de Marne par exemple, pour y effectuer marche, vélo, canoë, renforcements musculaires, étirements, relaxation, détente, « le tout sur rendez-vous ». Ce ne sera pas non plus l'usine dans cet espace. La date d'ouverture n'est pas encore connue. L'idée : « promouvoir un mode de vie plus sain. Je veux mettre en place ce que je raconte, ce que je vis avec le sport de haut niveau ».



Christophe Geoffroy avec les Bleus. Guillaume Bigot, FFF.