

# Le professeur Aigelsreiter recommande: “Le meilleur lit pour votre dos!”



Conseiller du gouvernement, le professeur Helmut Aigelsreiter, né le 3 janvier 1930 à Mürzzuschlag, en Autriche, est actif dans le domaine des sciences sportives. Il s'est spécialisé dans l'entraînement et l'enseignement du mouvement. A 40 ans environ, il a souffert de fortes douleurs lombaires. En raison d'un mauvais point d'appui de la colonne vertébrale provoqué par la pratique de sport de pointe, sa mobilité a diminué. Malgré toutes les thérapies de massages, les cures d'injections et les extensions, la médecine traditionnelle restait impuissante. Son dernier recours semblait être une opération. Monsieur Aigelsreiter refusa toute intervention. Il s'attacha alors à

l'étude intensive de l'anatomie et de l'appareil locomoteur, puis développa une thérapie par le mouvement, sous forme d'exercices d'extension et de musculation pratiqués de manière systématique. Agé aujourd'hui de 75 ans, il a retrouvé la mobilité d'un enfant de 7 ans et dispense ses connaissances et les fruits de son expérience au travers de livres, de vidéos, de séminaires et de présentations télévisées.

Depuis 12 ans, Helmut Aigelsreiter dort dans un Lit Hüsler. Il nous a accordé cette interview relative à l'importance du sommeil et du choix d'un lit pour le corps humain.

**Hüsler Nest:** Professeur, pourquoi sommes-nous fatigués et allons-nous dormir?

**Professeur Aigelsreiter:** *C'est parce que le corps, dont l'appareil locomoteur en particulier, a besoin d'une phase de repos pour sa remise en forme. Toutes nos articulations, tous nos tendons et nos muscles sont fortement mis à contribution dans la vie quotidienne. Peu importe que nous soyons assis, debout ou que nous marchions. Pour vraiment nous reposer durant le sommeil, nous devons impérativement être en position couchée, car c'est seulement lorsque notre poids est porté par le lit et non plus par le corps que nos muscles peuvent se relâcher.*

**Hüsler Nest:** Quelle est la force de cette charge?

**Professeur Aigelsreiter:** *Il vous suffit de comparer votre stature le matin et le soir. Durant la journée, vous perdez jusqu'à 2,5 cm de hauteur. Comme les os ne peuvent diminuer de longueur,*

*c'est le jeu entre les articulations et les disques intervertébraux qui tient lieu de tampon.*

**Hüsler Nest:** Quelle est l'importance du lit pour un sommeil sain?

**Professeur Aigelsreiter:** *Elle est très grande. La phase la plus importante est celle de la détente de notre colonne vertébrale. Pour que cela soit possible, aucune pression ne doit être exercée sur les vertèbres et sur les disques.*

**Hüsler Nest:** En position couchée, la colonne vertébrale devrait donc être parfaitement droite?

**Professeur Aigelsreiter:** *Oui. Il est aussi nécessaire que les parties les plus lourdes du corps, à savoir les épaules et le bassin, puissent s'enfoncer dans le matelas. De cette manière, la colonne vertébrale est soumise à une contrainte de tension qui permet de relâcher les disques intervertébraux. De plus, la synovie*

*peut à nouveau circuler librement dans les articulations.*

**Hüsler Nest:** Le lit doit-il comporter des zones conçues spécialement pour les épaules et les hanches?

**Professeur Aigelsreiter:** *En aucun cas. Durant le sommeil, nous bougeons constamment et nous ne pourrions rester toute la nuit dans une telle zone. C'est précisément ce qui est fantastique avec le système de trimelles Hüsler Nest. Il assure un confort optimal quels que soient la position du corps et son emplacement dans le lit.*

**Hüsler Nest:** Comment matelas et sommier doivent-ils s'harmoniser?

**Professeur Aigelsreiter:** *Le sommier doit supporter correctement le corps du point de vue anatomique, alors que le matelas assure le confort. Le sommier ne peut jouer son rôle que si le matelas n'est pas trop épais. Le mien*

n'a que 7 cm.

**Hüsler Nest:** Est-ce une valeur applicable de manière générale?

**Professeur Aigelsreiter:** *Non, car le poids du corps joue un grand rôle. Je suis très léger. Les personnes plus lourdes doivent choisir un matelas plus épais.*

**Hüsler Nest:** Quel matelas recommandez-vous?

**Professeur Aigelsreiter:** *Hüsler Nest utilise exclusivement des matériaux naturels, ce qui est très important. Le latex, particulièrement souple, est idéal. Le sur-matelas en laine, qui assure l'équilibre du climat entre le corps et le matelas, est aussi très judicieux.*

**Hüsler Nest:** Pourquoi un tel équilibre est-il nécessaire?

**Professeur Aigelsreiter:** *Nous produisons chaque nuit jusqu'à un litre de vapeur. Elle doit être absorbée par le matelas, puis être éliminée afin d'éviter que nous ne dormions dans un lit gorgé d'humidité. Le lit doit donc permettre la circulation de l'air de bas en haut car il transporte l'humidité. La structure verticale des trimelles*

*favorise ce processus de manière très efficace.*

**Hüsler Nest:** Quelle doit être la durée d'un sommeil vraiment réparateur?

**Professeur Aigelsreiter:** *Il n'existe aucune règle générale, car chaque personne est différente. Les uns ont besoin de huit heures, alors que d'autres se contentent de six heures de sommeil. Il est important d'être à l'écoute de son corps. La fatigue signale toujours que le corps a besoin de repos. On devrait répondre à un tel besoin, par exemple avec une petite sieste l'après-midi.*

**Hüsler Nest:** A-t-on seulement besoin d'un bon lit, comme le Lit Hüsler, lorsqu'on souffre des articulations?



**Professeur Aigelsreiter:** *Les personnes souffrant de troubles aigus doivent agir, donc se mouvoir, pratiquer des extensions et des étirements. Une position de sommeil optimale est importante pour la «thérapie». Lorsqu'on ne souffre pas de troubles, le Lit Hüs-*

*ler est un facteur de prévention. De plus, on y dort comme un roi.*

**Hüsler Nest:** L'importance d'un sommeil sain se limite-t-elle aux articulations?

**Professeur Aigelsreiter:** *Lorsque notre position est inappropriée, notre sommeil est agité. C'est toujours le signe que l'appareil locomoteur et avec lui le cerveau ne connaissent pas vraiment de repos nocturne. Le matin, on n'est pas vraiment reposé, mais plutôt moulu et exténué. Nous prenons alors un mauvais départ dans la journée.*

**Hüsler Nest:** Vous présentez régulièrement votre programme de thérapie par le mouvement lors de séminaires. Comment y participer?

**Professeur Aigelsreiter:** *Je remercie Hüsler Nest de cette idée commune. On peut s'inscrire à un séminaire Aigelsreiter auprès de chaque partenaire Hüsler Nest. Dès que 15 participants au moins sont réunis, nous convenons d'une date pour un séminaire.*

**Hüsler Nest:** Professeur Aigelsreiter, nous vous remercions de cette interview passionnante!

**Le professeur Helmut Aigelsreiter**, né le 3.1.1930 à Müzzuschlag, en Autriche, est spécialisé dans l'enseignement du mouvement et spécialiste de la colonne vertébrale. Il est directeur de l'Office fédéral pour l'éducation physique (Bundesanstalt für Leibeserziehung) à Graz i.R., président de l'association autrichienne des moniteurs de tennis (Verbandes der Tennisinstruktoren Österreichs VTÖ) et président de l'association des écoles de snowboard et des moniteurs de snowboard d'Autriche (Verband der Snowboradschulen und Snowboardinstruktoren Österreichs VSÖ). A la suite de nombreuses publications, films pour l'enseignement du ski, lors du développement d'appareils de musculation et de gymnastique, de séminaires consacrés au mouvement et de conférences lors de congrès internationaux, il est devenu une personnalité renommée dans le monde du ski.

Il est professeur de ski agréé, surveillant de l'enseignement du ski, directeur de la centrale de formation de ski de l'Académie pédagogique autrichienne, entraîneur de badminton, entraîneur de jeunes skieurs, coordinateur de la formation «D-Trainer\_Ausbildung» – de ski alpin, membre du curatoire autrichien pour la sécurité alpine, membre d'Interski Austria, membre du groupe de travail autrichien pour les courses à ski et l'école, membre correspondant de KTM planification allemande de l'enseignement du ski.



dormir autrement