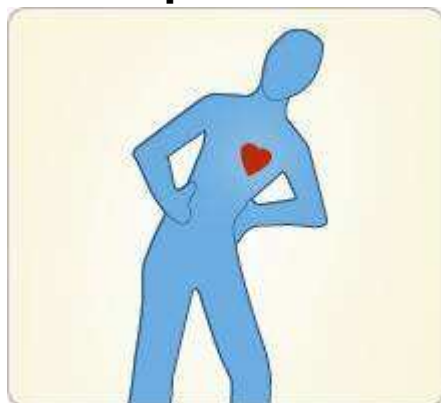




Technique Nadeau - Qu'est-ce que c'est ?



Sommaire

- [Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Applications thérapeutiques](#)
- [En pratique](#)
- [Livres, etc.](#)
- [Sites d'intérêt](#)
- [Références](#)

La **Technique Nadeau**, avec diverses autres approches, fait partie de l'éducation somatique. La fiche Éducation somatique présente un tableau synthèse permettant de comparer les principales approches.

La **Technique Nadeau**® fait partie des approches corporelles qui visent à promouvoir le mieux-être général par l'intermédiaire d'**exercices physiques**. Quatre éléments principaux la caractérisent :

Une grande **simplicité**. La Technique Nadeau ne comprend que 3 exercices. Chacun d'eux est composé d'un enchaînement de mouvements relativement simples. Aucun équipement n'est nécessaire puisque les exercices se pratiquent debout.

Le souci d'agir sur l'**ensemble du corps**. La Technique Nadeau cherche à faire bouger et à délier toutes les parties du corps, des pieds à la tête. Mais, surtout, elle met un accent particulier sur le « massage » indirect des organes internes (coeur, poumons, pancréas, estomac, foie, intestins).

La **répétition**. Même si les mouvements sont simples et faciles à exécuter, le fait de les répéter un grand nombre de fois à toutes les séances serait particulièrement bénéfique. Enfin, dans une attitude d'intériorisation, tous les exercices sont accomplis en accordant une large place à la respiration. On propose de les pratiquer quotidiennement pendant une vingtaine de minutes.

Que trois exercices?

La Technique Nadeau mise sur 3 exercices : la **rotation du bassin** (tout le haut du corps pivote sur les hanches), la **vague complète** (qui peut faire penser à une danse du ventre) et la **natation** (comme si on nageait le crawl debout). Les praticiens se plaisent à dire qu'en 20 minutes, toutes les composantes du corps, sauf les cheveux, les ongles et les dents, sont mises en mouvement. Pour une démonstration des 3 exercices, voir les Sites d'intérêt.

Pour tous les âges

Bien qu'elle s'adresse à tous, la **Technique Nadeau** est surtout populaire auprès des personnes de 40 ans à 65 ans. Il s'agit d'une **gymnastique douce** qui permet à quiconque, peu importe sa condition physique, de se mettre en action sans s'essouffler et sans trop suer. Selon l'évolution de sa condition physique, l'individu peut augmenter la durée, le rythme et l'amplitude des mouvements.

Selon ses praticiens, la Technique Nadeau permettrait d'activer tous les systèmes circulatoires : lymphatique, sanguin, céphalorachidien et énergétique. Ceux qui la pratiquent font état de **bienfaits** comme l'élimination des maux de dos et des maux de tête, une meilleure digestion, une plus grande souplesse, plus d'énergie, de résistance, de force et de tonus. La Technique Nadeau pourrait aussi contribuer au soulagement de toutes sortes de problèmes de santé : maladies de la peau et des yeux, arthrose, ostéoporose, insomnie, fibromyalgie, obésité, troubles cardiovasculaires, etc.

Aucun de ces effets n'a été validé par des études scientifiques. Il est donc difficile de savoir à quel point les résultats allégués seraient dus spécifiquement à la Technique Nadeau ou au simple fait de faire de l'exercice quotidiennement. Chose certaine, comme toute gymnastique pratiquée régulièrement, la Technique Nadeau peut contribuer au **bien-être** et à la **santé**.

Pour demeurer en forme, il importe de choisir une activité qui correspond à ses **goûts**, à sa **condition physique** et à son **mode**

de vie (voir notre dossier [Forme physique 3 – Passer à l'action](#)). La Technique Nadeau convient à ceux qui manquent de temps ou et qui ne veulent pas se déplacer pour faire une activité. Elle peut aussi s'adapter aux personnes en fauteuil roulant ou celles qui ont de la difficulté à faire des exercices debout.

Il est possible de s'initier à la **Technique Nadeau** par l'intermédiaire de livres ou de vidéos. Pour pousser plus loin la pratique, il est recommandé de suivre un cours, soit une dizaine de rencontres. Cela permet de bien comprendre le détail de chacun des mouvements, d'en retirer le maximum de bienfaits et de les pratiquer en toute sécurité.

Petite mise en garde : certains promoteurs de la Technique Nadeau utilisent parfois un marketing plutôt tape-à-l'oeil. À les entendre, on pourrait croire que la Technique Nadeau est une cure miracle qui pourrait guérir à peu près tous les maux. Évidemment, ce n'est pas le cas.

Un peu d'histoire

La **Technique Nadeau** a été créée en 1972 par **Henri Nadeau**, un Québécois originaire de la Beauce. Après un infarctus du myocarde, il rejette l'avis des médecins, qui pourtant lui recommandent une chirurgie cardiaque dans les plus brefs délais. Il se met plutôt à faire des exercices inspirés du baladi et de certains sports. Il reprend une vie normale et délaisse même les médicaments.

Henri Nadeau perfectionne sa technique et la partage avec de nombreuses personnes de son entourage. Au début des années 1980, il rencontre la professeure de yoga **Colette Maher**. Elle est impressionnée par cette nouvelle approche et les résultats obtenus.

Colette Maher travaille donc à la structurer davantage. Avec l'accord du créateur, elle possède depuis la marque déposée de la Technique Nadeau. Elle forme encore aujourd'hui des professeurs qui enseignent la technique, surtout au Québec, mais aussi en Europe, notamment en France et en Espagne.

Henri Nadeau est décédé en 1995, à l'âge de 82 ans.

[Imprimer la fiche complète](#)

[Page suivante Applications thérapeutiques](#)

Technique Nadeau - Applications thérapeutiques

Comme **gymnastique douce**, la Technique Nadeau aurait une influence positive sur la santé en général en favorisant la **circulation de l'énergie** dans le corps. Les praticiens de la Technique Nadeau disent qu'elle peut faire disparaître certains maux fonctionnels, comme les maux de dos, les maux de tête et la digestion difficile. Elle pourrait aussi améliorer la qualité du sommeil. Il semble qu'une série de séances pourrait améliorer la posture et fortifier tous les muscles du corps. Cette approche n'a cependant fait l'objet d'aucune étude scientifique publiée.

Contre-indications

Les praticiens de la **Technique Nadeau** conseillent à toutes les personnes ayant un problème important de santé de procéder avec lenteur et de demeurer à l'écoute de leur corps afin de respecter leurs limites.

Section Applications thérapeutiques

Recherche et rédaction : Geneviève Asselin, M. Sc., Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval

Révision scientifique : Claudine Blanchet, Ph. D., Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval.

(août 2010)



Technique Nadeau - En pratique

On peut s'initier à la **Technique Nadeau** par des livres et des vidéos (voir Livres, etc.). Des cours, le plus souvent en groupe, sont offerts régulièrement dans des centres de loisirs, des organismes communautaires et des centres d'hébergement. Un cours complet se compose d'une dizaine de rencontres. Il est également possible de suivre des cours privés à domicile, de même que des cours en milieu de travail.

Seuls les professeurs accrédités par le Centre Colette Maher (voir Sites d'intérêt) peuvent utiliser l'appellation Technique Nadeau. Pour trouver des professeurs dans votre région ou pour vérifier leur accréditation, contacter le Centre.

Formation professionnelle

La formation est offerte au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Espagne et en France (voir le site du Centre Colette Maher dans les Sites d'intérêt).

Technique Nadeau - Livres, etc.

Maher Colette. *Rajeunir par la Technique Nadeau – Le miracle de la Technique Nadeau*, Éditions Colette Maher, Canada, 1998, 4^e édition.

Ce livre regroupe les deux ouvrages précédents de Colette Maher, vendus à plus de 150 000 exemplaires. Présentation de la technique, d'exercices complémentaires et de toutes sortes de conseils santé.

DVD ou cassette vidéo. Maher Colette. *Rajeunir par la Technique Nadeau*, Éditions Colette Maher, Canada, 1998.

Une présentation vidéo de près d'une heure pour s'initier pas à pas à la technique.

Technique Nadeau - Sites d'intérêt

Centre Colette Maher

Le site officiel de la Technique Nadeau. Renseignements sur la technique et les services offerts. Démonstration vidéo des exercices.

www.techniquenadeau.com

Technique Nadeau – Daniel Racine

Le site d'un des tout premiers, et encore très actif, professeurs de la Technique Nadeau. Information générale sur la technique. <http://danielracine.net>

Technique Nadeau (France)

Le site officiel en France. Renseignements généraux, cours et formation de professeurs.

www.technique-nadeau.fr

Recherche et rédaction : PasseportSanté.net
Mise à jour : septembre 2010

Technique Nadeau - Références

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Centre Colette Maher. [Consulté le 8 septembre 2010]. www.techniquenadeau.com

Pubmed - National Library of Medicine. www.ncbi.nlm.nih.gov

Technique Nadeau – Daniel Racine. [Consulté le 8 septembre 2010]. <http://danielracine.net>