

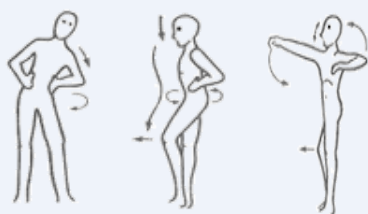
Le 28 octobre 2021

La Technique Nadeau fait partie de mon quotidien depuis plus de 35 ans maintenant. Tout ça débute en 1985, quand, tout-à-fait par hasard, je vois un reportage à la télévision sur le cheminement de M. Henri Nadeau qui, suite à une sévère "crise cardiaque", récupère une superbe condition physique. Par son système d'exercices, il démontre comment il a pu retrouver sa souplesse, son agilité, sa force et sa détermination surtout à la suite d'une telle détérioration de son état général. En tant que médecin, je suis fasciné par ce premier contact avec, disons-le, le phénomène NADEAU. Ce qui m'amènera en premier lieu, à me procurer le livre "Rajeunir par la Technique Nadeau", édité par Colette Maher en collaboration avec M. Henri Nadeau.



**Dr. Jean-Marie Fournier**

**Médecin conseil de la  
Technique Nadeau**



<http://www.techniquenadeau.com>

Par la suite, mon intérêt et mon enthousiasme furent partagés par mon épouse qui suivit le cours, d'abord comme élève et ensuite comme professeur au studio de Colette Maher. Dans un tel contexte, j'ai eu le privilège, au contact de Colette Maher et de M. Henri Nadeau, d'approfondir ma connaissance et la maîtrise des exercices de la Technique Nadeau et d'en apprécier les impacts sur le corps humain. J'en suis devenu un fervent promoteur auprès de mes patients et de mes proches car je pouvais en constater les effets bénéfiques tant au niveau musculo-squelettique, que digestif et cardiovasculaire. Et autre élément positif que je découvre, voilà que, maintenant retraité, la pratique du golf est devenue une activité importante dans mes loisirs et j'estime que la Technique Nadeau, surtout par son premier et deuxième mouvement, favorise un meilleur transfert de poids au niveau des hanches, si important au moment de l'élan de golf. Il m'apparaît important cependant, d'apprendre et de bien intégrer les mouvements de ce système d'exercices sous l'œil avisé de professeurs qualifiés pour pouvoir en bénéficier de tous les effets positifs.

Depuis ce temps, la Technique Nadeau fait partie intégrante de mes journées; elle est devenue ma "drogue" quotidienne. Pour ma part, effectuée tous les matins à jeun et sous les encouragements de la voix chaude de Camille Hébert - j'ai pris soin d'enregistrer la version intégrale sur tous mes appareils mobiles pour m'en faire une compagne assidue partout où je vais - elle me permet de me dégourdir, de me revigorer, et surtout d'entamer ma journée avec enthousiasme. C'est primordial pour moi à 82 ans.