

MÉMENTO n. m. (du lat. *memento* signif. *souviens-toi*). Livre où sont résumées les parties essentielles d'une question, d'une matière. (*Petit Larousse Illustré*)

L'auteur

Docteur en Sciences, **Fabrice Mégrot** dirige un laboratoire d'analyse clinique de la marche et du mouvement, spécialisé dans la prise en charge des enfants prématurés. La biomécanique et la physiologie du mouvement sont ses spécialités. Il est également thérapeute et formateur. Il s'intéresse tout particulièrement aux diverses techniques qui composent l'ostéopathie et les thérapies manuelles, ainsi que les médecines alternatives qui accompagnent le patient sur le chemin de la guérison.

Retrouvez les travaux de l'auteur sur son site internet : <http://fabrice.megrot.com>

Site web du livre, avec articles et ressources pour compléter votre savoir : www.therapiesmanuelles.fr

Le QR code (*Quick Response*) est un code matriciel (datamatrix). Il est destiné à être lu par un lecteur de code-barres, un téléphone mobile, un smartphone ou une webcam, si ledit appareil est équipé de l'application voulue, généralement gratuite. Ce site recense les applications QR code : www.qrdresscode.com



Collection Mémentos – Fantaisium

- Mémento du Bien Manger
- Mémento du Bonheur
- Mémento du Couple Coquin
- Mémento de la Mémoire
- Mémento du Mentaliste
- Mémento de l'Orthographe
- Mémento de l'Ostéopathie
- Mémento des Prénoms
- Mémento de la Réussite
- Mémento du Sport Anti-stress
- Mémento de la Vie Anti-stress
- Mémento de la Zénitude

Fabrice Mégrot

Mémento de l'Ostéopathie

Ces mains magiques qui nous guérissent

Table des matières en fin de volume



À quoi va vous servir ce livre

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal. La loi du 11 mars 1957 n'autorise, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective d'une part, et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration.

1^{ère} édition (février 2014)
2^e édition (octobre 2015)

© 2014 by Fantaisium.
Tous droits réservés.

Imprimé en Union Européenne.
Photo de couverture : WaveBreakMedia Ltd.
Dépôt légal : octobre 2015. ISBN 979-10-93614-02-1



Ceux qui abusent de la photocopie des livres et du téléchargement de fichiers pirates privent les auteurs des revenus qui leur permettent de créer. Donc ils assassinent les auteurs, et donc ils tuent le Livre. Pensez-y !

L'objectif – modeste – de cet ouvrage est de vous présenter une **médecine manuelle appelée "ostéopathie"**. Si on en parle de plus en plus dans les médias, il reste encore difficile pour tout un chacun de se représenter ce qu'elle est véritablement.

En fait, l'ostéopathie souffre d'une vision déformée par ses nombreuses années de concubinage avec la kinésithérapie. L'ostéopathie n'a rien à voir avec la kinésithérapie. L'ostéopathie ne peut pas plus être confondue avec le *reboutement* (pratiqué par les *rebouteux*). On ne peut pas non plus résumer l'ostéopathie au fait de faire craquer des articulations. L'ostéopathie est assez proche techniquement de la *chiropractie* mais cette dernière est axée principalement sur le traitement de la colonne vertébrale (*subluxations*). Le champ de l'ostéopathie est très vaste.

Pour savoir ce qu'elle est, consultez les fiches de cet ouvrage. Nous avons souhaité vous présenter le plus simplement possible cette **merveilleuse thérapeutique**. Nous ne pouvons être exhaustifs, tant sur le plan des techniques qui la constituent que sur celui des pathologies pouvant être prises en charge par l'ostéopathe.

Dans un premier temps, nous vous définirons l'ostéopathie et ferons le tour des principales techniques qui appartiennent au champ de pratique de l'ostéopathe. Vous verrez à quel point, bien plus qu'un ensemble étonnant de techniques, ce monde de l'ostéopathie revisite la notion de **patient** et de **pathologie** en resituant l'être vivant dans sa **globalité**.

Dans un second temps, nous aborderons les bobos du quotidien, ceux pour lesquels on pourra consulter en ostéopathie. Du sédentaire au sportif, en passant par le travailleur, la femme enceinte, le nourrisson et l'enfant, nous terminerons par l'animal qui lui aussi pourra bénéficier des bienfaits de cette merveilleuse thérapeutique. Nous agrémenterons les fiches de conseils en homéopathie et aromathérapie, afin de vous soulager en attendant votre consultation.

Bonne lecture !

Fabrice Mégrot

1. Description et histoire courte

Il est difficile de définir ce qu'est l'ostéopathie. Tellement difficile qu'il n'y a pas de **définition officielle**. Nous retiendrons celle du Collège d'Études Ostéopathiques de Montréal :

"L'ostéopathie" a pour objectif, à l'aide de gestes palpatoires précis, de lever les mécanismes de contraintes qui empêchent les différentes parties de l'organisme d'effectuer leurs fonctions naturelles. "L'ostéopathie" est une thérapeutique spécifique particulièrement efficace pour identifier et traiter les causes des douleurs, des gênes fonctionnelles et des dysfonctions somatiques et viscérales, pour relancer les mécanismes de défense naturelle et promouvoir l'équilibre et la santé.

Tous les pays, toutes les civilisations ont leurs guérisseurs. Depuis la nuit des temps, il existe des personnes qui ont le don, le savoir de remettre en place des articulations à main nue, de soulager des douleurs par des manipulations (comme les rebouteux par exemple).

Ces techniques manuelles se transmettaient par le passé de bouche à oreille, sur le principe du compagnonnage, ou "de père en fils", et étaient séparées de la médecine. Il n'existait pas alors de formalisation claire des techniques.

C'est à partir du XIX^{ème} siècle qu'un certain nombre de thérapeutes tentent de structurer ces méthodes et techniques sur la base principalement de la mécanique. Au milieu du XIX^{ème} siècle en Europe, c'est **Arvid Kellgren** qui décrit un certain nombre de techniques manipulatoires (gymnastique médicale suédoise).

Aux États-Unis, **Andrew-Taylor Still invente l'ostéopathie**. Pour Still, l'invention de l'ostéopathie repose sur des principes scientifiques. Il s'agit d'une nouvelle thérapeutique pour l'époque, apparue durant la grande période des pionniers de l'Ouest américain. La médecine de cette époque, et particulièrement dans le rude cadre de vie des colons de l'Ouest, est inefficace et dangereuse.

Still exerce plusieurs activités (agriculture, minoterie, scierie) en plus de la médecine. Il s'intéresse de près à l'anatomie et à la mécanique, en passant par la physiologie et la philosophie. Il invente une nouvelle méthode de soin par les mains, dont la pratique se fonde sur une connaissance exhaustive de l'anatomie, de la physiologie, du métabolisme de l'être humain. L'idée sous-jacente est que le corps humain, **dans toute sa complexité, est capable à la fois de réguler l'ensemble des sys-**

tèmes qui le composent, mais également de se guérir lui-même, sans apport nécessaire de produits chimiques extérieurs.

L'ostéopathie a donc ceci de différent par rapport aux autres techniques manuelles de *s'intéresser à l'être en globalité*. La structure anatomique du corps humain est en étroite interdépendance avec les fonctions du corps. Still mettra en place plusieurs écoles afin de transmettre son savoir. Un de ses élèves, **John Martin Littlejohn**, perpétuera son œuvre en la diffusant en Europe à partir de l'Angleterre, et sera ainsi à l'origine d'un véritable courant ostéopathique européen.

William Garner Sutherland est, à l'image de Still, un véritable inventeur. Formé à l'ostéopathie, il est à l'origine de l'ostéopathie dite crânienne. Il est le découvreur de ce que l'on appelle le *Mouvement Respiratoire Primaire* et des relations existant entre le crâne et le sacrum (techniques cranio-sacrées, fiche n°6).

Introduite en France par **Robert Lavezzari**, élève d'une élève de Still, l'ostéopathie se structure progressivement via l'École Française d'Ostéopathie, créée par Lavezzari et d'autres confrères en 1957. À cette époque et jusque dans les années 80, la majeure partie des ostéopathes sont des kinésithérapeutes (dans un climat législatif tendu, prompt à condamner pour exercice illégal de la médecine). Un amalgame se fait dans l'esprit du public qui dure encore aujourd'hui, alors que les deux professions sont fondamentalement différentes.

Aujourd'hui, le tableau de la pratique de l'ostéopathie en France est donc complexe : il y a des médecins ostéopathes, des kinésithérapeutes ostéopathes, des ostéopathes diplômés d'écoles d'ostéopathie, et enfin des thérapeutes manuels n'ayant pas droit au titre d'ostéopathe, mais dont la pratique repose sur les lois de l'ostéopathie générale.

Nous allons faire le tour de tout ce petit monde et vous offrir une vision plus claire de la pratique de l'ostéopathie en France, et de ce que vous pouvez en attendre en cas de problème de santé.



Andrew-Taylor Still
(1828-1917)



Arvid Kellgren
(1856-1944)



John Martin Littlejohn
(1865-1947)



William Garner Sutherland
(1873-1954)

2. Tous des charlatans ?



Comme vous le verrez au fil des fiches de cet ouvrage, l'ostéopathie est difficile à décrire car il existe un grand nombre de techniques manuelles qui appartiennent au champ de l'ostéopathie. Ces techniques sont tellement différentes qu'elles semblent parfois opposées. Ainsi se côtoient, entre autres :

- des techniques **structurelles** (on mobilise des articulations)
- des techniques **fonctionnelles** (on mobilise surtout les muscles)
- des techniques **tissulaires** (on s'intéresse aux cellules du corps)
- des techniques **informationnelles** (on informe le corps de la correction à effectuer)...

Vous pourrez sans doute qualifier certains praticiens de fous ou d'illuminés s'ils vous parlent d'énergie, d'information du corps, de conscience du corps. Les opposants à ces pratiques, souvent issus du monde médical ou scientifique, s'appuieront sur La Science et vous montreront que tout cela ne repose sur rien de sérieux. Pire, ils vous diront que vous risquez de tomber dans un mouvement sectaire.

Restons sérieux. C'est un fait, ces techniques **fonctionnent**. Pas pour tout le monde, pas dans toutes les pathologies. C'est d'ailleurs le cas pour toute pratique de soin et de santé.

Que la science ne puisse pas expliquer le mode de fonctionnement (pour les techniques tissulaires ou informationnelles par exemple) ne signifie pas que cela ne marche pas. Tout au plus n'avons-nous pas les outils pour mesurer un certain nombre de choses (comme pour l'homéopathie). Fiez-vous au résultat.

Pas de risque de tomber dans une secte, tout au plus pourrez-vous rencontrer des praticiens dont l'égo est surdimensionné, au discours peut-être un peu réducteur et rigide.

Les seuls conseils que nous pouvons vous donner : restez ouvert et méfiez-vous des praticiens qui vous disent que tout est soignable avec leur

technique, comme de ceux qui vous disent que telle ou telle technique est un monceau d'idioties.

Posez- vous donc les bonnes questions :

- **Les résultats sont-ils là ?** Même si les techniques employées vous semblent farfelues. À l'inverse, si les résultats ne sont pas là, le thérapeute a-t-il la sagesse de vous renvoyer vers un médecin ou une autre personne compétente pour de plus amples investigations ?
- **Le praticien reste-t-il à sa juste place ?** Critique-t-il en permanence ce que font les autres ? Est-il systématiquement critique à l'égard de la médecine classique ?
- **Les tarifs demandés sont-ils raisonnables ?** Les prix sont-ils à géométrie variable (et plutôt orientés à la hausse ?)
- **Reste-t-il dans son cadre de thérapeute ?** S'insinue-t-il dans votre intimité, dans votre vie privée ?

Toutes ces questions vous sont proposées dans l'objectif de rester méfiant à l'égard de tous ceux qui pourraient user de leur pouvoir pour vous manipuler. Mais attention : aucun titre, aussi officiel soit-il, ne vous protège de ce genre de personnage (médecins compris). Restez libre et ouvert sur ces techniques surprenantes et fabuleuses, mais restez *méfiant*.

Conseil. Certains thérapeutes ont des solutions toutes faites et des interprétations parfois un peu définitives sur les sources de votre problème. Fuyez les thérapeutes agressifs ou péremptoires. Vous avez besoin de quelqu'un qui vous écoute puis fasse des propositions adaptées **à vous**. Tout cela se soigne avec de la patience, donc pas de recette magique en perspective.

3. Médecin, kinési, D.O., autre ?

Depuis les décrets de 2007, la profession d'ostéopathe est encadrée par la loi. Dès lors, tout le monde ne peut pas revendiquer le titre d'ostéopathe. Mais si la loi apporte un cadre à la profession, la pratique même de l'ostéopathie est très diverse selon que l'on s'adresse à un médecin ostéopathe, un kinésithérapeute ostéopathe, un ostéopathe D.O. ou à un thérapeute manuel.

- **Le médecin ostéopathe** pratique souvent de manière structurelle et fonctionnelle (voir fiche n°4). Il va utiliser l'ostéopathie dans le cadre plus large de sa pratique médicale qui associera allopathie (médicaments), voire homéopathie et/ou acupuncture, s'il est formé.
- **Le kinésithérapeute ostéopathe** est souvent d'abord un kinésithérapeute. La pratique de l'ostéopathie est souvent structurelle voire fonctionnelle et beaucoup pratiquent à la fois la kinésithérapie et l'ostéopathie dans un même cabinet (parfois lors d'une même séance).
- **L'ostéopathe D.O.** (Diplômé d'Ostéopathie) est formé dans une école homologuée. Généralement, il est formé à différentes techniques ostéopathiques telles que les techniques structurelles, cranio-sacrées (voir fiche n°6), voire tissulaires (voir fiche n°7).
- **Le thérapeute manuel** n'a pas droit au titre d'ostéopathe, mais cela ne l'empêche pas, parfois, d'utiliser des techniques reposant sur les lois de l'ostéopathie générale. Ainsi, les praticiens de la méthode **M.-R. Poyet** utilisent des techniques dites "informationnelles" (voir fiche n°8). Mais il faut pouvoir faire la distinction entre ceux qui sont formés n'importe comment en une semaine et ceux qui sont formés en 4 ans. Dans le domaine des thérapies manuelles, il y a "à boire et à manger". Trouver un praticien bien formé et compétent relève parfois du parcours du combattant.

Bien sûr, dans chaque catégorie d'ostéopathe, médecin ou non, kinésithérapeute ou D.O., thérapeutes manuels, vous trouverez de bons thérapeutes et de moins bons. Certains pratiqueront toutes les techniques

évoquées, d'autres non. Tous ne pratiquent pas l'ostéopathie crânienne par exemple. Tous ne pratiquent pas sur les bébés.

Le **bouche à oreille** reste le meilleur moyen pour trouver un thérapeute de qualité. Sur internet, vous trouverez des annuaires plus ou moins complets. Vous en trouverez quelques-uns ci-dessous, mais la liste est loin d'être exhaustive.

- <http://www.osteopathie.org>

Registre des ostéopathes de France.



- <http://www.annuaire-osteopathes.com>

Bon annuaire avec le référencement des praticiens sur les bébés et jeunes enfants.



- <http://www.snepp.fr>

Annuaire et syndicat des praticiens en méthode M.-R. Poyet.



Maurice-Raymond Poyet
(1928-1996)

4. Méthodes structurelles et fonctionnelles

L'ostéopathie est vue par beaucoup comme une thérapeutique qui consiste à libérer les articulations en les faisant craquer.

En fait, ce "crack !" impressionnant n'est qu'une facette des techniques à la disposition de l'ostéopathe. Les techniques structurelles s'intéressent aux articulations, aux muscles et aux os. Elles sont complémentaires, voire parfois indissociables d'autres techniques (crâniennes et viscérales).

Technique structurelle : le trust

C'est la technique la plus connue. C'est également celle qui fait le plus peur à certaines personnes qui entendent ce "**crack !**" si particulier.

Il s'agit d'une correction dite à *haute vitesse et basse amplitude*. Cela signifie que le praticien va vite sur une courte distance. Le craquement sonore n'est que la conséquence de la compression puis de la décompression rapide de gaz présents dans l'articulation (comme lorsqu'on se fait craquer les doigts).

Bref, **l'ostéopathe n'a rien cassé**. Il est bien évident que ces techniques ne s'utilisent pas chez les bébés, les gens fragiles des os, ou qui ont des lésions sévères des articulations.

Techniques fonctionnelles

Il existe d'autres techniques à la disposition de l'ostéopathe comme les techniques fonctionnelles.

Par exemple les techniques dites **myotensives**. Il sera demandé au patient une légère contraction musculaire contre une résistance exercée par le praticien, selon un axe précis dépendant de l'articulation à corriger. Dans certains cas, le praticien s'aidera de votre respiration. Ce sont des techniques douces, parfaitement adaptées au déblocage des cervicales si le trust vous fait peur.

Les techniques **fasciales** (ou *myofasciales*) sont encore plus douces. Elles s'appuient sur l'enveloppe du muscle (appelée *fascia*, similaire à

une peau de saucisson). Ces enveloppes permettent aux muscles de glisser les uns par-dessus les autres sans friction. Le praticien s'intéressera aux différents liens entre les muscles et pourra ainsi travailler soit localement, soit à distance du problème articulaire. Cette technique fait partie des techniques dites fonctionnelles, comme les myotensives évoquées plus haut.

La liste des techniques structurelles et fonctionnelles évoquées ci-dessus n'est pas complète et **beaucoup d'autres méthodes existent**. Toutes ne conviennent pas à tous les patients. Le praticien auquel vous allez vous confier doit maîtriser plusieurs techniques différentes. C'est particulièrement vrai des techniques purement structurelles qui peuvent rebuter les patients, parfois à raison.



Exemple de technique structurelle



Exemple de technique myofasciale (vue du dos du patient)

5. Les techniques viscérales

Il s'agit d'une forme particulière d'ostéopathie puisqu'elle s'intéresse spécifiquement à ce qu'on appelle la *sphère viscérale*, c'est-à-dire les organes et viscères se trouvant dans le bassin, le ventre et la poitrine.



Exemple de travail sur le ventre du patient

Chaque organe composant cette sphère possède une certaine mobilité sous l'influence de la pression diaphragmatique. En gros, à chaque mouvement du diaphragme, le rein par exemple se déplace d'environ 3 cm s'il est "libre".

Chacun des organes et viscères a un **Mouvement Respiratoire Primaire (MRP)** propre (voir fiche n°6), mais à un rythme légèrement plus lent que celui des membres par exemple. Ces mouvements peuvent être restreints voire absents.

Le fait de rétablir un mouvement correct, en mobilité et MRP, permet de résoudre un grand nombre de problèmes :

- problèmes liés à la **sphère gynécologique**, comme les problèmes de cycles concernant les règles, de douleurs, de procréation (prostate, vessie, utérus, ovaires)
- problèmes **d'élimination** (foie, reins, poumons). Il s'agit des problèmes d'émonctoires (organes permettant d'éliminer les déchets de l'organisme, les humeurs surabondantes ou nuisibles)
- Problèmes de **transit**, de **digestion** (souvent intestins et estomac).

Les problèmes que nous venons d'évoquer sont directement liés à la perte de mobilité de l'organe. Cependant, il peut y avoir des effets en cascade. Les douleurs de dos par exemple, qu'elles soient thoraciques et/ou lombaires, prennent souvent naissance aux tensions des organes et viscères, l'inverse étant également vrai.

Il arrive par exemple de rencontrer des personnes qui souffrent du dos en raison d'une **alimentation trop riche ou trop acide** qui tend les intestins de manière excessive et provoque des tensions sur toute la sphère lombaire. Corriger les vertèbres dans ce cas est tout à fait insuffisant. Il faut accompagner le soin ostéopathique d'une révision du mode d'alimentation.

Les organes et viscères fonctionnent par le biais de commandes nerveuses. Dans la normalité, les informations vont et viennent et permettent à chacun de remplir sa tâche, en osmose avec les autres. C'est ce que l'on appelle **l'homéostasie**. En cas de lésion de certaines vertèbres, c'est le nerf lui-même qui peut dysfonctionner et perturber ainsi le fonctionnement de tel ou tel organe. L'ostéopathe ira donc rechercher les lésions vertébrales comme nous l'avons vu et s'assurer que le trajet des nerfs pilotant la sphère viscérale est intègre.

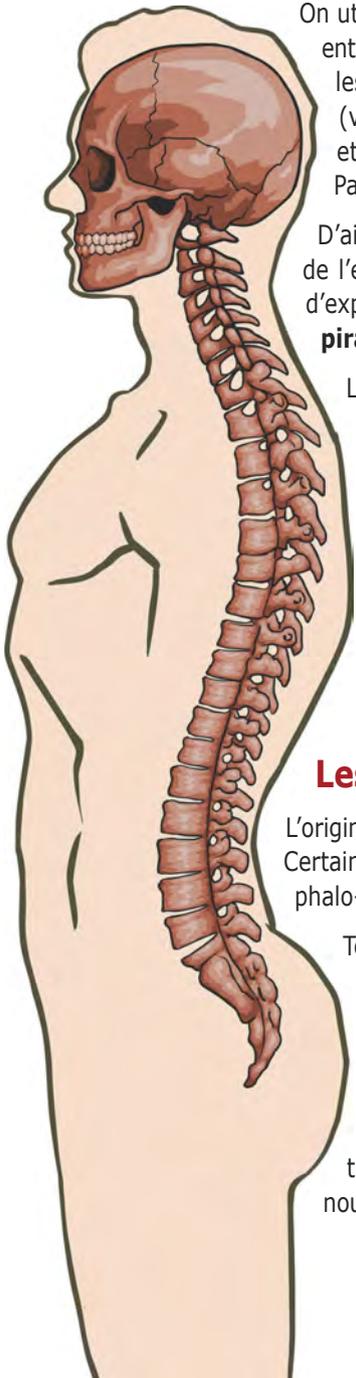
Des corrections globalement douces

La grande qualité de l'ostéopathie viscérale est de faire le lien entre les organes et viscères, le système vasculaire (circulation des liquides du corps), le système neural (les nerfs qui commandent) et le système endocrinien (production et régulation d'hormones). Un bon ostéopathe viscéral vérifiera le lien de fonctionnement étroit entre toutes ces parties lors du traitement de votre problème.

Techniquement, pas de "crack !", pas de structurel. Ces corrections sont globalement **douces**, bien qu'elles puissent être un peu douloureuses si l'organe est très irrité. Il existe dans l'ostéopathie viscérale plusieurs types de techniques et d'approches. Normal donc de trouver des ostéopathes travaillant différemment pour un même problème.

Qui pratique ces techniques ? Les ostéopathes D.O. bien formés en premier lieu tout comme certains médecins ostéopathes. Les thérapeutes manuels Poyet, bien formés également, vont surtout agir sur le plan de la motilité MRP (très très doux). Dans tous les cas, suivez le bouche à oreille.

6. Les techniques cranio-sacrées



On utilise le terme "cranio-sacré" en raison des liens qui existent entre le crâne et le *sacrum* (os triangulaire inversé disposé entre les deux os du bassin sur lequel repose la colonne vertébrale (voir schéma). Les techniques cranio-sacrées sont très douces et particulièrement adaptées au **nourrisson et à l'enfant**. Pas de grand "crack !" lors des manipulations.

D'ailleurs, on ne manipule pas vraiment. Ces techniques partent de l'existence d'un mouvement très subtil (micro-mouvement) d'expansion et de contraction du crâne appelé **Mouvement Respiratoire Primaire** (MRP).

Le crâne peut donc être considéré comme un "ballon" qui se gonfle puis se dégonfle rythmiquement.

Et ce mouvement ne concerne pas que le crâne. Il est présent à tous les niveaux du corps qui s'ouvre et se ferme à un rythme oscillant entre 10 à 14 cycles par minute. Le praticien va écouter ces oscillations. S'il note une disparité entre expansion et contraction, s'il y a restriction ou absence de mouvement, alors cela signifie qu'il y a "lésion" et le thérapeute va donc agir.

Les micro-mouvements

L'origine de ces micro-mouvements n'est actuellement pas connue. Certains supposent qu'ils résultent de la fluctuation du liquide céphalo-rachidien (le liquide dans lequel baigne le cerveau).

Toutefois, les travaux scientifiques sur la question ont invalidé cette hypothèse. On entend un peu tout et n'importe quoi sur le sujet. Tout ce que l'on sait, c'est que ce mouvement existe et que des anomalies dans son fonctionnement signalent la présence d'une lésion ostéopathique.

Les techniques ostéopathiques se référant à ce MRP sont très douces et sont donc idéales pour corriger les lésions du nourrisson, des enfants mais également des adultes (jeunes et

surtout personnes âgées). Un patient présentant des douleurs au niveau des vertèbres cervicales n'a pas toujours envie de se faire manipuler et préférera ce type de technique.

Les **femmes enceintes** ont tout intérêt à se faire suivre par un thérapeute cranio-sacré tout au long de la grossesse, puis après l'accouchement pour accélérer la récupération.

Les praticiens utilisant les techniques cranio-sacrées sont d'une part les ostéopathes formés (ostéopathes D.O. pour la plupart) qui vont pratiquer des corrections via des pressions douces au niveau du crâne, du sacrum et entre les deux, à savoir la colonne vertébrale.

Les thérapeutes manuels pratiquant la Méthode M.-R. Poyet (voir la fiche n°8) est encore plus douce puisqu'il n'y a aucune manipulation, aucune pression.



Exemple de travail utilisant des techniques cranio-sacrées.

7. Les méthodes tissulaires

Certains praticiens ont une approche tissulaire de l'ostéopathie. Nous avons déjà évoqué, dans la partie sur les techniques structurelles et fonctionnelles, les techniques basées sur les fascias (fiche n°4).

L'approche tissulaire de **Pierre Tricot** se distingue des techniques myofasciales par la prise en compte de la densité des tissus. Cela peut sembler étrange, mais le praticien va "entrer en contact" avec les cellules.

Cette approche se fonde sur la prise en compte de votre corps comme système conscient. Sous les mains du praticien, le corps du patient va s'exprimer dans un langage qui lui est propre, basé sur les concepts de densité, mais aussi de tension et de vitesse. Du côté du praticien, celui-ci devra suivre les "**indications**" du corps, ce qui nécessite sa présence pleine et entière à la tâche (une sorte de concentration intense) et son intention (il demandera au corps certaines choses).

Exemple

Pour être plus clair, prenons un exemple. Vous souffrez d'un genou. Sous les mains du praticien (placées de part et d'autre de l'articulation, cf. photo), celui-ci pourra sentir une tension importante de différentes structures qui attachent le genou (muscles, tendons, ligaments, capsule articulaire, etc.). Ces tensions se traduisent par une quasi-absence de mouvement de l'articulation (voir fiche n°8), l'absence de circulation d'énergie (énergie mécanique) car l'articulation est "traumatisée".

En exerçant une pression sur l'articulation (proportionnelle à la tension ressentie), le praticien va "demander" au genou de se libérer des tensions avec son aide. Des mouvements de très faible amplitude vont alors se manifester spontanément sous les mains de l'ostéopathe, qui n'a qu'à suivre le chemin tout en circonvolutions suivi par les tissus corporels. Au bout d'un certain temps, ces mouvements vont cesser, signe pour le praticien que l'articulation est libérée des tensions.

La conscience des cellules

Si cette approche ne correspond en rien aux principes structurels abordés précédemment, elle reste physique dans le ressenti du patient car le praticien exerce une pression sur les structures à libérer qui peut être

assez importante, proportionnelle aux tensions vécues par le corps lui-même.

La description de ce type de technique n'est pas aisée, principalement parce que cette pratique repose sur l'idée que le corps lui-même, l'ensemble des cellules du corps, dispose d'une conscience avec laquelle on peut entrer en communication.

Ce type d'idée est, dans notre monde rationaliste, totalement absurde et fantaisiste. Pourtant, l'idée n'est pas nouvelle et a été abordée par nombre de grands personnages comme **Gottfried Leibniz** en philosophie, **Émile Pinel** en biologie, **Arthur Koestler** et d'autres. Cette notion d'un corps conscient est prise en compte par d'autres techniques ostéopathiques comme les méthodes informationnelles de type Méthode M.-R. Poyet.

- <http://www.approche-tissulaire.fr>

Site internet de Pierre Tricot, inventeur de cette approche.



8. Les méthodes informationnelles

La méthode de **Maurice-Raymond Poyet** repose sur les lois de l'ostéopathie générale, en particulier sur les relations crano-sacrées (fiche n°6) et la pratique se base essentiellement sur l'écoute du *Mouvement Respiratoire Primaire* (MRP, voir fiche n°6). L'inventeur, par son travail, a considérablement enrichi les découvertes de **William Garner Sutherland** (fiche n°1) en étendant le concept de MRP à l'intégralité du squelette et de l'organisme.

La méthode M.-R. Poyet repose sur un certain nombre de principes qui font toute l'originalité de la pratique.

- D'une part, une importance primordiale donnée au **sacrum** (os situé entre les deux os composant le bassin et soutenant les os de la colonne vertébrale) qui constituera un véritable "tableau de bord" sur lequel le praticien pourra lire et corriger les anomalies.
- Ensuite, l'existence de **points fusibles** qui vont sanctionner le thérapeute si celui-ci exécute des corrections inadéquates. On peut noter également l'existence de "chaînes" qui rassemblent certaines structures osseuses, certains organes ou viscères liés les uns aux autres, dont tout ou partie peut être corrigé sur le sacrum.
- Enfin, le **mode de correction**, tout à fait spectaculaire. En se basant sur des notions proches de l'approche tissulaire concernant la conscience du corps (fiche n°7), la correction effectuée par le praticien consiste en une invite digitale douce (aussi léger qu'un papillon posé sur une fleur). Le corps qui reçoit l'information va alors suivre la correction dans le sens et l'amplitude indiqués par le thérapeute.

Une méthode spectaculaire

Il s'agit d'une méthode surprenante. La technique de correction des anomalies relevées dans les micro-mouvements des différentes structures du corps (os, tissus) repose sur l'information initiée par le praticien. Ce dernier devra donc, lors de sa formation, développer une

intention juste, permettant de corriger de manière adéquate les lésions ressenties sous ses mains. Cette méthode est donc ce qu'il y a de plus doux puisqu'aucune manipulation n'est effectuée, idéale pour le traitement des nourrissons et des gens fragiles.

La Méthode M.-R. Poyet est pratiquée par des ostéopathes et des non-ostéopathes (thérapeutes manuels). Le problème réside en fait sur l'existence "sur le marché" de praticiens formés à la va-vite en quelques jours ou semaines, et d'autres formés en quatre ans dans des écoles sérieuses. Tout le problème est de trouver un praticien formé convenablement. Une liste non-exhaustive de **praticiens correctement formés** peut être trouvée sur ce site internet :

- <http://www.snepp.fr>

Site internet du Syndicat National des Étudiants et Praticiens en Méthode Poyet.



- <http://www.fiemp.org>

Site internet de la Fédération Internationale des Enseignants en Méthode Poyet (F.I.E.M.P.).



9. En attendant de consulter : l'auto-médication

Dans les fiches décrivant les petits bobos pour lesquels vous pouvez consulter un ostéopathe, vous trouverez parfois des conseils en homéopathie (fiche n°10) et en aromathérapie (fiche n°11).

Il existe un grand nombre de stratégies thérapeutiques différentes. Les propositions que nous faisons pour chaque petit problème permet, pour la majorité d'entre elles, de patienter jusqu'à la consultation, voire d'optimiser et renforcer le travail du thérapeute après la séance.

Dans ces stratégies thérapeutiques, on peut trouver **l'allopathie** (les médicaments) restreinte aux produits qui ne nécessitent pas de prescription médicale, **l'homéopathie**, la **phytothérapie** ou la **gemmothérapie** (médication par les plantes), **l'aromathérapie** (idem), la **naturothérapie** (médication par les produits naturels), **l'oligothérapie** (médication par les oligo-éléments), etc.

Ces types de médications, à l'exception de l'allopathie, sont très couramment utilisées dans le cadre de médecines parallèles (appelées également *médecines alternatives*). On parle aussi de *médecines douces*. En fait, ce terme n'est pas approprié, ces médications et les médecines qui les emploient n'étant pas "douces" à proprement parler. Ce terme a été adopté pour différencier ces médecines alternatives de la médecine classique allopathique.

Agissez avec prudence

Le piège de l'automédication relève de la possibilité de décider soi-même quel produit utiliser pour tel trouble ou telle pathologie. En réalité, ces médications, pour être correctement utilisées, nécessitent des connaissances qui sont bien plus vastes et précises que la consultation de forums de discussion sur internet. **Chaque patient est unique**, une pathologie peut être abordée de façon différente selon l'individu.

Les médications évoquées ci-dessus ne sont pas sans danger si elles sont mal utilisées.

Dans cet ouvrage, les médications que nous vous indiquons dans telle ou telle situation sont choisies spécialement parce qu'elles font consen-

sus. Elles ne présentent aucun danger si vous respectez bien les indications que nous donnons quant aux quantités et au mode d'administration. Par contre, elles ne conviendront pas à tous et ne marcheront pas chez certains d'entre nous. D'où la nécessité de consulter rapidement en cas de trouble.

L'automédication a ses limites, et si vous ne constatez pas d'amélioration ou de soulagement assez rapidement, consultez un médecin. Dans le cadre des médications que nous vous proposons dans cet ouvrage elles sont, pour la plupart, à utiliser **en attendant de consulter** votre thérapeute. Il n'est pas toujours facile d'avoir un rendez-vous rapidement et il faut attendre parfois plusieurs jours. Ces médications ne sont généralement pas suffisantes en elles-mêmes pour résoudre votre problème, mais elles vous soulageront et prépareront le terrain pour votre ostéopathe.

Pour en savoir plus sur l'automédication et les médicaments (allopathie), consultez le site internet de l'AFIPA.

- <http://www.afipa.org>

Association Française de l'Industrie Pharmaceutique pour une Automédication responsable



- <http://monautomedication.fr>

Un site très bien fait et complet sur l'automédication en général.



10. L'homéopathie

Tout au long de cet ouvrage, nous vous donnerons quelques conseils pour faire passer telle ou telle douleur en attendant de voir votre ostéopathe. Nous ne sommes pas cruels. Nous savons bien qu'il est difficile d'avoir un rendez-vous dans la minute et il est parfois nécessaire de "prendre quelque chose". Nous avons choisi dans certains cas de vous recommander **certaines substances homéopathiques**, qui ne nécessitent pas de prescription médicale.

L'homéopathie est une médecine inventée et mise au point par **Samuel Hahnemann** vers 1800. Il s'agit d'une médecine de terrain, à savoir que l'on va proposer une substance plutôt qu'une autre sur la base des spécificités des réactions de la personne.

Prenons par exemple deux personnes qui ont attrapé un rhume lors d'une même sortie. Chacune pourra recevoir un médicament homéopathique différent. L'une tousse, l'autre non ; l'une se sent mieux après avoir bu quelque chose de chaud, l'autre quelque chose de froid, etc. Chacune a ses réactions car chacune a un corps différent avec des forces et faiblesses différentes ; c'est ce que l'on appelle le *terrain*.

Le mystère de l'homéopathie

L'homéopathie est mystérieuse. En fait, on ne sait pas encore très bien comment elle fonctionne. Ce que l'on sait, c'est qu'elle repose sur le principe de **similitude**. Ainsi, une substance toxique à dose pondérale (on va dire à haute dose) peut a contrario, à doses infimes, soulager la personne malade.

Donnons un exemple. La belladone est une plante qui donne de fortes fièvres lorsqu'on l'ingère. Lorsqu'on la donne en quantité très petites (infinitésimales), elle soigne justement la fièvre qu'elle aurait provoquée si ingérée à haute dose. Cette très faible quantité est préparée sous forme de dilution homéopathique. Ainsi, on prend une goutte de la substance que l'on dilue dans 99 gouttes d'eau pure : c'est la pre-

mière dilution centésimale Hahnemannienne (1 CH). Ensuite, une goutte de la dilution à 1 CH diluée dans 99 gouttes d'eau pure donne 2 CH, et ainsi de suite. Très rapidement, il n'y a plus de trace de matière dans la dilution homéopathique.

En fait, c'est ce qui fait toute la puissance de l'homéopathie. Il ne s'agit pas de chimie comme dans tout médicament prescrit par ordonnance. Il s'agit d'**information**.

Par les propriétés des ondes spécifiques du produit, la dilution va entrer en résonance avec le corps du malade qui va, par des processus encore mal connus, déclencher une réaction immunitaire adaptée. Plus on monte dans les dilutions, moins il y a de matière. Moins il y a de matière, **plus il y a de place pour l'information**, plus le médicament homéopathique est puissant.

Les conseils que nous donnons en homéopathie dans certaines des fiches que vous allez consulter ne seront pas efficaces pour tous les lecteurs et dans tous les cas de figure. Il s'agit des remèdes les plus courants.

Mais souvenez-vous : si l'homéopathie ne marche pas chez vous, c'est que ce n'est pas le bon produit que vous prenez. Trouvez le bon, celui qui vous va "comme un gant". C'est au médecin homéopathe de vous le prescrire.

Allez voir un **homéopathe uniciste**. Il s'agit d'un médecin qui cherchera avec vous LE remède qui vous convient. Il ne s'agit pas comme beaucoup de médecins homéopathes de prescrire plusieurs substances comme on prescrit des anti-inflammatoires ou des antibiotiques. Le mode d'action n'est tout simplement pas le même qu'en allopathie.



Samuel Hahnemann
(1755-1843)

11. L'aromathérapie

L'aromathérapie consiste à se soigner avec les **extraits végétaux**, à partir d'une préparation particulière de la plante que l'on nomme "**huile essentielle**" (HE). Il s'agit d'extraire de la plante les essences volatiles par la distillation.

C'est une médecine douce et ancestrale. On date la première utilisation des plantes aromatiques à environ 40.000 ans avant J.-C. par les aborigènes australiens.

On peut utiliser les huiles essentielles de plusieurs manières différentes : en **massage**, en **diffusion dans une pièce** ou en **l'ingérant**. Ces huiles sont très efficaces et permettent de potentialiser les capacités de guérison de chacun. Toutefois, on ne doit pas les utiliser n'importe comment.

Vous pourriez vous demander s'il existe des thérapeutes spécialisés en aromathérapie. En fait, il n'existe pas à l'heure actuelle de cursus universitaire mais plutôt des formations auprès de personnes qui utilisent de manière experte ces huiles. Difficile donc de conseiller tel ou tel thérapeute. Le bouche à oreille reste le meilleur moyen d'entrer en contact avec un thérapeute efficace.

Sinon, l'automédication fonctionne bien, à la condition de se référer à un ouvrage écrit par une personne compétente. On fuira ainsi les recommandations lues sur les forums internet (à éviter dans tous les cas lorsque vous êtes malade).

L'aromathérapie entre dans la catégorie "médecines douces". C'est en fait une très mauvaise appellation, les huiles essentielles n'étant pas douces du tout. Aussi, il ne vaut mieux pas faire d'erreur quand on utilise ces substances, **respecter les posologies et le mode d'emploi**. Il faut bien adapter les quantités selon que vous ayez un enfant ou un adulte à soigner.



Enfin, on ne "tape" pas au hasard. Certaines huiles ont de multiples qualités, et parfois, pour un même problème, on peut avoir plusieurs huiles qui semblent faire l'affaire (comme l'homéopathie d'ailleurs). Les ouvrages de Danielle Festy vous permettront d'utiliser ces huiles en toute sécurité et de faire le bon choix.

Dans ce mémento, nous vous recommandons certaines huiles en fonction des maux dont vous souffrez. Les huiles retenues sont plutôt consensuelles et les posologies indiquées sont communément admises par la plupart des aromathérapeutes.

Pour votre enfant

Chez l'enfant, le nombre d'huiles essentielles utilisables reste limité. Il s'agit d'une pratique de l'aromathérapie adaptée à l'enfant, en fonction de son âge.

Si vous souhaitez vous initier à l'utilisation des HE pour vos "petits bouts", nous vous recommandons l'ouvrage de **Danièle Festy** : *Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*. Ce livre est très adapté et concerne l'enfant, pas le nourrisson.

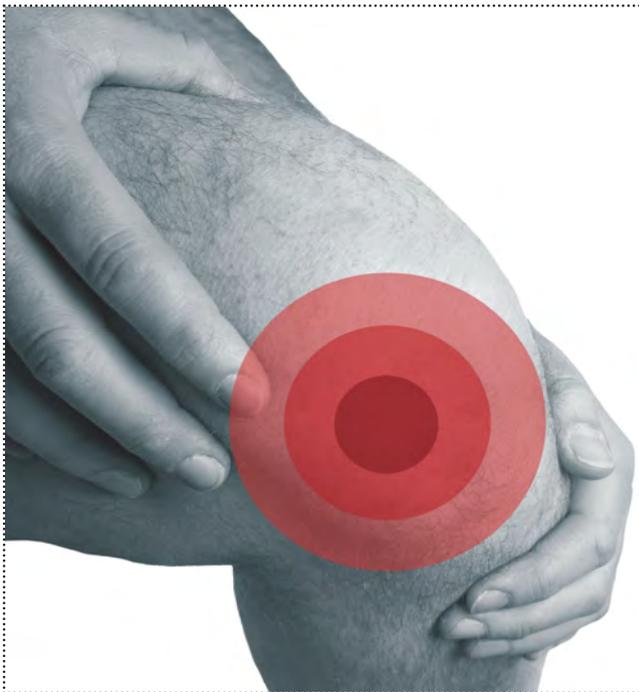
Pour votre bébé ou si vous êtes enceinte, tournez-vous plutôt vers le titre : *Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*. Pendant la période de grossesse, l'utilisation des HE est spécifique.

• <http://www.danielefesty.com>

Le site de **Danièle Festy**, avec des bons conseils fréquemment mis à jour, et des formations courtes pour les parents afin de soigner la famille efficacement avec les huiles essentielles.



13. Mes douleurs articulaires



Les douleurs articulaires et musculaires font partie des principaux motifs de consultation chez un ostéopathe.

On entend souvent parler de *maladie de génération* concernant les douleurs au dos.

Mais le cou, les épaules, le coude, les poignets, les mains, les hanches, les genoux, les chevilles et les pieds ne sont pas en reste. Ils constituent ce que l'on appelle les **troubles musculo-squelettiques (TMS)**.

Mais pourquoi a-t-on mal aux articulations ?

Les troubles aigus

Les troubles aigus sont principalement les entorses avec une prédominance pour celles de la cheville et du genou. Une entorse se produit lorsque l'articulation va dans une direction ou dans une amplitude pour laquelle elle n'est pas prévue. Résultat : les ligaments sont étirés et c'est douloureux.

L'ostéopathe va pouvoir remettre l'articulation bien dans l'axe pour favoriser la guérison. Toutefois, **il faudra du temps** aux tissus pour cicatriser et retrouver leur fonctionnalité d'origine.

Certaines entorses sont graves, voire accompagnées d'une fracture ou d'un arrachement ligamentaire. Dans ce cas, la consultation médicale s'impose avec parfois à la clé une immobilisation de l'articulation voire une chirurgie.

Concernant les situations sportives ou professionnelles qui vous amènent à répéter toujours les mêmes mouvements, ces derniers peuvent entraîner des douleurs permanentes sur certaines articulations. Dans ce cas, il faut voir votre ostéopathe pour ré-axer et ré-harmoniser le fonctionnement de vos articulations, mais également votre médecin du travail si ces problèmes interviennent dans le cadre professionnel.

Dans le monde du travail, les médecins sont attentifs à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et ainsi, votre environnement professionnel peut être adapté (voir votre CHSCT, Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail ; il est là pour ça). Vous pouvez également être amené à changer de poste au sein de votre entreprise si c'est possible.

Le stress peut être à la source de douleurs articulaires et musculaires (cf. fiche n°20). Remarquez comme vous avez les trapèzes (muscles du cou) durs et douloureux au toucher lorsque vous êtes stressé ou accablé de problèmes. Ces tensions permanentes tirent sur les articulations et provoquent des douleurs continues, difficiles à soulager. L'ostéopathe va donc travailler sur vos muscles pour les relâcher (techniques fonctionnelles) et sur vos articulations pour les ré-axer.

Important : dans ce type de troubles, l'ostéopathe est efficace. Toutefois, n'espérez pas la résolution d'un problème en une séance alors que vous avez mal depuis six mois. Dès le début du traitement (et il en faudra deux ou trois, voire plus, pour certains troubles), vous devez ressentir une amélioration. Si vous n'avez aucune amélioration à l'issue de deux séances, consultez un médecin qui vous fera faire des examens complémentaires. Peut-être la cause de la douleur provient-elle d'un problème qui ne peut être solutionné manuellement.

Parfois, au bout de quelques heures après le traitement, vous pouvez avoir des douleurs plus vives et/ou supplémentaires. C'est souvent le cas et c'est normal. Votre corps se remet en place et parfois, il vous le dit. Ces douleurs ne doivent pas être insupportables bien évidemment et elles doivent passer dans les **cinq jours** suivant la séance. Si vous avez un doute, rappelez votre ostéopathe qui verra avec vous.

Certaines techniques ostéopathiques peuvent vous faire peur. Si vous avez très mal aux cervicales, vous appréhendez peut-être le "crack !" bien connu des techniques de l'ostéopathe. **Dites-le au praticien avant la séance**, surtout si vous venez pour un problème cervical. Il dispose de suffisamment de techniques pour ne pas employer celle-là et vous serez ainsi plus détendu.

14. Mes problèmes de dos



Le mal de dos, maladie du siècle.

Qui n'a pas eu de douleurs au dos, que ce soit au niveau des cervicales (le cou), des dorsales (milieu du dos) ou des lombaires (bas du dos) ?

Dénommées *cervicalgie*, *dorsalgie* et *lombalgie*, ces termes barbares désignent les problèmes douloureux aigus (de temps en temps) ou chroniques (tout le temps) localisés au niveau de votre

colonne vertébrale. Celle-ci a la lourde tâche de supporter un nombre important de **contraintes physiques** issues des membres supérieurs (bras) et de la tête, tout en devant être à l'aplomb des membres inférieurs.

Par le biais de chaînes musculaires présentes depuis les pieds jusqu'à la tête, la colonne vertébrale va devoir supporter des pressions et assurer une bonne mobilité afin qu'un certain nombre de mouvements puissent être réalisés.

Plusieurs facteurs vont donc impacter la colonne, pouvant être source de déséquilibres plus ou moins sévères. Citons :

- les tensions musculaires,
- les tensions viscérales (souvent liées à l'alimentation),
- les "mauvaises" postures,
- des traumatismes divers (accidents, chocs, chutes),
- une activité sportive, physique ou professionnelle mal adaptée,
- du stress (qui génère donc des tensions chroniques)...

Pour arranger le tout, la zone douloureuse de votre dos est rarement la zone qui est à l'origine du problème. Ainsi, un pied qui serait en lésion ou mal d'aplomb, peut déséquilibrer l'ensemble et générer des tensions au niveau du dos. Corriger le dos sans corriger les pieds ne servirait pas à grand-chose dans ce cas.

L'ostéopathe va donc devoir mener son enquête afin de trouver le coupable et le régler. Comme vous pouvez vous en douter, les tensions musculaires seront la source de bien des douleurs, mais celles-ci pourront provenir d'une importante variété de facteurs, aussi bien physiques que psychiques.

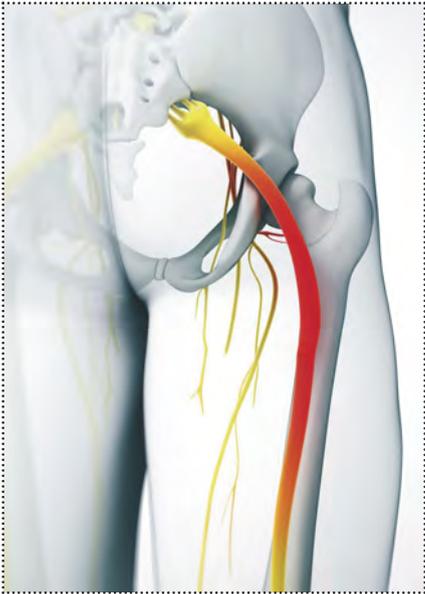
Mis à part dans les cas traumatiques sévères, comme la fracture d'une vertèbre ou une hernie discale avérée (pathologie liée au disque situé entre chaque vertèbre, cf. fiche suivante), **l'ostéopathe sera efficace**. Le réflexe habituel lorsqu'on a mal au dos est d'aller voir son médecin généraliste qui prescrira radios et antalgiques. Radios pour vérifier qu'il n'y a pas de lésion expliquant ces douleurs et antalgiques pour que la douleur s'estompe rapidement.

Après être allé voir votre médecin, allez voir votre ostéopathe.

Si vous avez un doute concernant une éventuelle lésion, soit vous attendez le résultat des radios, soit vous le signalez à votre ostéopathe. Celui-ci évitera les techniques manuelles structurales trop sollicitantes afin d'éviter d'aggraver une véritable lésion.

Si vous consultez pour une cervicalgie, surtout si c'est un problème chronique, vous pouvez appréhender les manipulations qui font "crack !" Signalez votre inquiétude à votre ostéopathe qui dispose d'autres techniques tout aussi efficaces. S'il n'en dispose pas et que vous avez de l'appréhension quant à ce type de technique, ne vous laissez pas manipuler et changez de praticien.

15. Sciatiques, cruralgies, névralgies



Tous ces gros mots signifient une chose. Un ou plusieurs nerfs sont irrités sur leur trajet, ou au niveau de leur point de sortie vertébral.

La douleur est intense et très désagréable, et bien souvent, aucune position n'est meilleure qu'une autre pour l'atténuer.

La sciatique

Quand on dit "j'ai une sciatique", on veut dire en fait "j'ai une sciatalgie". "Sciatique" est le nom du nerf incriminé. On distingue la sciatalgie *complète* de l'*incomplète*.

- Dans la **sciatalgie complète**, on sentira la douleur partir de la fesse ou de l'arrière de la cuisse (douleur, fourmillements, sensation de brûlure), descendre dans le mollet et finir au

niveau du pied (avant ou plante du pied).

Dans ce cas, la situation est vraiment inconfortable et les raisons proviennent très souvent de la présence d'une hernie discale (voir le schéma).

- La **sciatalgie incomplète** est localisée plus particulièrement au niveau de la fesse et/ou de la partie arrière de la cuisse (ne passe pas en dessous du genou).

Très souvent, cette sciatique provient de tensions musculaires importantes sur le nerf, causées par le stress ou une sur-sollicitation des muscles profonds en contact avec ce nerf (on ne s'étire pas assez après la séance de sport ?).

Dans les cas de sciatalgie incomplète, causée par des tensions musculaires, l'ostéopathe aura généralement de très bons résultats en travaillant sur la levée des tensions musculaires responsables.

La cruralgie

La cruralgie est similaire à la sciatalgie, mais localisée au niveau de la partie *avant* de la cuisse. Du coup, on les confond bien souvent.

Elle peut être causée par :

- des **tensions musculaires** trop importantes à la périphérie du nerf. Dans ce dernier cas, l'ostéopathe aura de bons résultats.
- la présence d'une **hernie discale** (voir p. suiv.). Le praticien visera à limiter l'ensemble des contraintes musculaires afin de vous soulager, en attendant que vous consultiez un médecin spécialisé.

La névralgie cervico-brachiale

Elle concerne la région du cou et de l'épaule. Il s'agit également d'une compression des nerfs sortant de la région des cervicales. Ainsi, on peut avoir mal au cou, à l'épaule, aux deux épaules (plus rare et plus grave) ou partout (cou + épaule). Tout comme la cruralgie et la sciatalgie, il peut s'agir également des conséquences d'une hernie discale.

Très clairement, la majeure partie du temps, ces douleurs sont causées par des **tensions musculaires** permanentes liées soit à de mauvaises positions de travail ou de sport, soit à du stress. La zone des épaules et du cou est particulièrement sensible aux tensions liées au stress. On a tendance à porter plus qu'à laisser couler, et du coup, on se retrouve avec des trapèzes (muscles du cou) durs comme de la pierre.

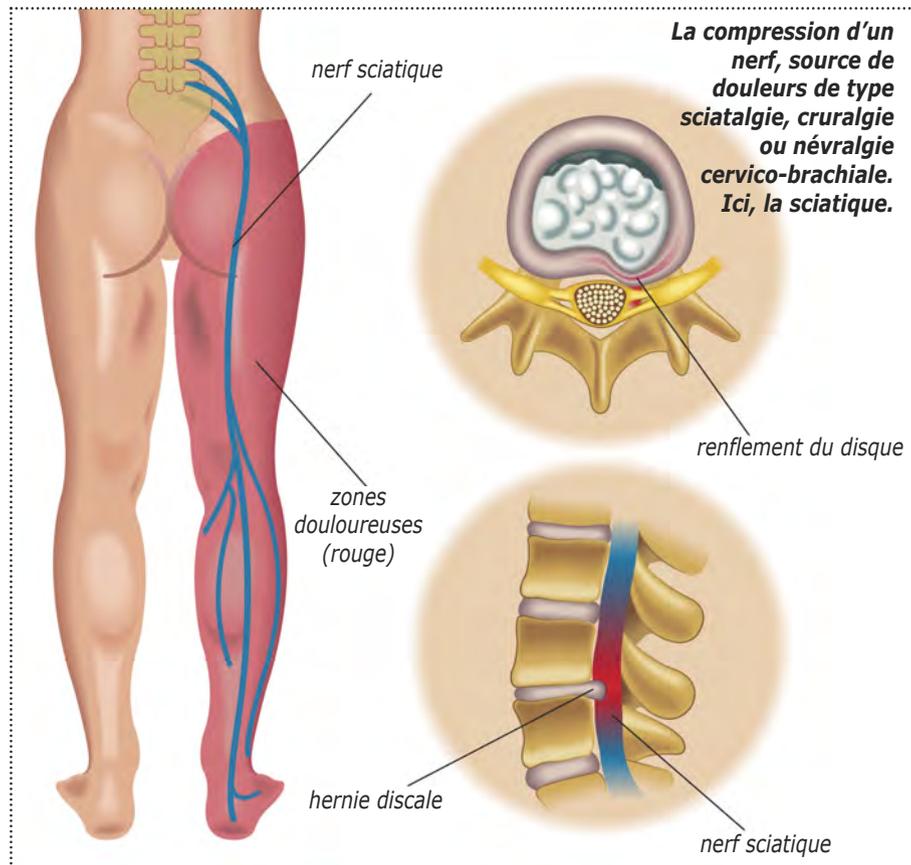
Concernant les sciatiques, c'est quand on en a "plein le dos" que les douleurs apparaissent. Si elles sont liées au stress, elles sont aggravées par la prise d'excitants (café entre autres). Une bonne séance DOUCE avec un ostéopathe attentif à votre état vous remettra vite sur pied.

Si votre état émotionnel est en cause, il faudra y remédier par une alimentation adéquate et surtout des moments de calme dans la journée, où vous en profiterez pour RESPIRER.

Pour la gestion du stress, nous vous renvoyons au *Mémento de la Vie Anti-stress* de Pascale et Marc Polizzi, même éditeur.

L'hernie discale

Si le problème vient d'une hernie discale, les corrections de l'ostéopathe vous seront d'un faible secours. Un examen par **IRM ou scanner** (une radio classique ne sert pas à grand-chose) sera vite indispensable pour la localiser. Dans le cas d'une hernie discale vraiment invalidante, la chirurgie sera nécessaire.



Se soulager avec les huiles essentielles. 1 goutte de chaque huile essentielle : **Gaulthérie couchée, Romarin à camphre et Hélichryse italienne** que vous mélangez à une petite cuillère d'**huile d'amande douce**. Étalez sur la zone douloureuse 3 fois par jour, jusqu'à ce que ça aille mieux.

16. Ma pratique sportive



"Le sport, c'est bon pour la santé". Ou vous le rabâchez à la télévision, il faut bouger et manger 5 fruits et légumes par jour.

Plus sérieusement, **le mouvement c'est la santé**. Nul besoin de faire du sport, une l'activité physique régulière suffit amplement.*

Nous distinguerons 3 types de pratique physique :

- Le premier type consiste à pratiquer une **activité régulière** de type marche, vélo, course à pied, etc., à intensité modérée.
- Le second type correspond au sportif qui pratique **dans le cadre d'un club** une activité spécifique, une à deux fois par semaine, parfois en compétition.
- Le troisième type, c'est le **professionnel du sport**, le sportif de haut niveau qui pratique à intensité maximale et fait régulièrement de la compétition.

Les personnes de la première catégorie consultent assez peu pour des blessures dans le cadre de leur pratique physique. Les types 2 et 3 sont plus concernés par les blessures de par une pratique plus intense, et ont donc un risque accru d'accident.

L'ostéopathe pourra intervenir sur tous les petits traumatismes habituels du sportif : douleurs du dos, torticolis, côtes bloquées, petites douleurs articulaires et/ou musculaires, telles que nous les avons vues dans la fiche n°13.

* Le lecteur désireux d'en savoir plus lira *Mémento du Sport Anti-stress*, même collection.

Dans le cas de blessures, l'ostéopathe sera un adjoint efficace du kinésithérapeute et du médecin. Si une blessure a nécessité une réparation chirurgicale ou une immobilisation, une rééducation de qualité sera de mise. L'ostéopathe, par un traitement adéquat, va maximiser l'action du kinésithérapeute en travaillant sur l'harmonisation ostéo-articulaire et musculaire.

Pensez à la prévention

Il est également bénéfique de consulter de manière préventive, afin justement d'éviter les blessures. En réalité, le sportif est comme une voiture. **Ça coûte toujours plus cher de réparer que d'entretenir.**

Un petit bilan de début de saison est une bonne idée. L'ostéopathe va ainsi "lever" les petites tensions, les restrictions articulaires qui pourraient être sources de problème. Il est tout à fait indiqué de remettre le système musculo-squelettique en équilibre avant de reprendre une activité (surtout si l'on s'est arrêté depuis longtemps).

Pendant la séance également, l'ostéopathe, surtout s'il est spécialisé dans le monde sportif, fera avec vous la liste des facteurs pouvant favoriser la survenue des blessures : alimentation, hygiène de vie, hydratation, fragilités physiques...

Au cours de la saison également, inutile d'attendre d'être blessé pour consulter. Dès qu'une petite douleur survient, surtout au niveau articulaire, il est bon de consulter au plus vite. Il est banal de voir des patients dont une petite entorse au départ, qui n'a pas été soignée, s'aggrave et handicape lourdement la personne.

Il faut savoir que plus vous attendez pour vous soigner, plus il faudra du temps à votre corps pour retrouver le chemin de la santé. Donc n'attendez pas !

Dans tous les cas, après avoir vu votre ostéopathe, restez tranquille deux à trois jours (sans pratique sportive). Buvez, reposez-vous et démarrez doucement. **DOUCEMENT !**

• <http://www.snosteo.fr>

Des ostéopathes spécialisés dans le sport



17. Déchirures et contractures musculaires



Chez le sportif comme chez le travailleur de force, les problèmes musculaires sont récurrents. On distingue deux grandes familles de traumatismes musculaires : la contracture et la déchirure.

La contracture

Un muscle contracturé est un muscle qui reste contracté de manière permanente. C'est douloureux et très gênant car cela réduit votre amplitude articulaire.

Comme la contraction du muscle est permanente, le muscle est *raccourci* et tire sur ses insertions, les tendons.

La conséquence d'une contracture de longue durée est qu'une tendinite peut aggraver le tableau (fiche n°18).

Les muscles le plus souvent concernés sont les mollets, les cuisses, les fesses, les muscles du dos, le cou. Les contractures apparaissent souvent à la suite d'un **étirement exagéré** du muscle qui s'est "défendu". Si l'on exagère un étirement par exemple, cela peut arriver.

Un entraînement trop intense pour vos capacités musculaires, l'absence d'étirements et de phase de récupération peuvent également être des facteurs favorisant l'apparition de contractures musculaires.

La contracture peut également être salutaire dans le cas d'une articulation en souffrance. Les muscles autour de l'articulation se contractent et empêchent ainsi l'articulation d'être mobilisée, la protégeant de toute aggravation.

Pour soigner une contracture, il faut associer repos et utilisation de décontractants musculaires (voir encadré).

Pour favoriser un retour à la normale rapide du muscle, l'ostéopathe va corriger l'ensemble des déséquilibres qui ont favorisé la contracture ou qui sont consécutifs à celle-ci. Ces corrections structurelles et/ou fonctionnelles vont également **prévenir la récurrence**, ce qui est tout l'avantage d'un traitement ostéopathique.

En cas de contracture

Mettez du **chaud** sur la contracture (bouillotte, cataplasme). Massez doucement (pas de massage appuyé) avec de l'huile essentielle de Laurier noble (quelques gouttes dans de l'huile d'amande douce).

Ou, plus efficace, confectionnez un baume au huiles essentielles mélangées :

- 20 gouttes **Gaultherie**,
- 20 gouttes de **Sassafras**,
- 20 gouttes de **Laurier noble**,
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'**Arnica**.

Vous pouvez demander à votre pharmacien de vous la fabriquer.

Massez 3 fois par jour pendant 2 semaines.

En homéopathie, 5 granules d'**Arnica 5 CH**, matin et soir. Reposez-vous.

La déchirure

La déchirure musculaire ou "**claquage**" correspond à une véritable lésion du muscle. Le muscle est composé d'un nombre très important de fibres qui peuvent se rompre. Une déchirure est assez souvent accompagnée d'un hématome, signe de la présence de sang provenant de la lésion.

Les muscles les plus souvent atteints sont deux des mollets, des cuisses.

Les causes de la déchirure musculaire sont quasiment identiques à celles de la contracture.

La différence, c'est surtout la *vitesse d'étirement du muscle* qui dépasse ses capacités à se protéger :

- Si le muscle a détecté à temps l'étirement, il a pu se protéger (se contracter) et cela peut déboucher effectivement sur une contracture.
- Si le muscle n'a pas eu le temps de se contracter, il est alors étiré au delà de ses capacités et se déchire.

Il peut y avoir des complications à une déchirure mal soignée : la récursive, une ossification du muscle, un hématome qui pose problème voire une phlébite dans les cas les plus sévères.

L'échauffement complet et adapté est la première source de prévention des déchirures (comme des contractures).

En cas de (petite) déchirure

Mettez du **froid** (bombe réfrigérante, pochette avec des glaçons).

Ne massez pas !

Dans une coupelle, mettre :

- 2 gouttes d'huile essentielle de **Gaultherie**,
- 2 gouttes d'**Hélichryse italienne**,
- 1 goutte de **Menthe poivrée**,
- 5 gouttes d'huile d'**Amande douce**.

On trempe un doigt (propre) dans le mélange et on tapote doucement à l'endroit de la déchirure. On renouvelle jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'huile (puis on se lave les mains).

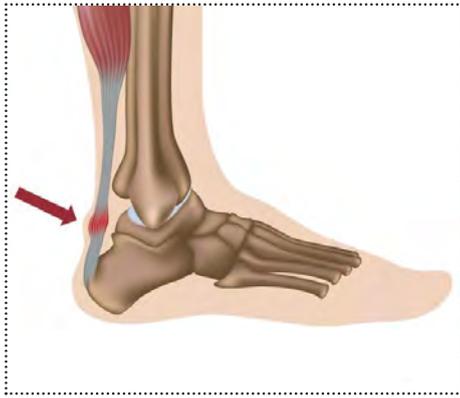
En homéopathie, 5 granules d'**Arnica 5 CH**, matin, midi et soir.

Reposez-vous.

En cas de (grosse) déchirure

Consultez au plus vite un médecin du sport de préférence.

18. Tendinites



Chez les sportifs surtout mais pas seulement, on connaît bien cette **douleur permanente** située au niveau d'une articulation qui ne se soigne bien souvent que par le repos.

Il s'agit d'une inflammation du tendon d'Achille (partie fibreuse qui attache le muscle à l'os).

Les causes sont multiples. Elles peuvent être le plus souvent mécaniques, infectieuses ou encore alimentaires.

Cause mécanique

La tendinite est le plus souvent la conséquence d'un **travail mécanique trop important**, tant en quantité (trop lourd par exemple) qu'en durée (trop long).

On peut également voir apparaître des tendinites suite à une **mauvaise position** adoptée lors de l'effort ou lors d'impacts répétés (le *tennis elbow* par exemple) ou de frottements.

Les tendinites les plus fréquentes sont celles de l'épaule, du coude, des poignets, des mains, des hanches, du genou ou encore des chevilles.

Cause infectieuse

Nous avons également évoqué les raisons infectieuses. En effet, il s'agit ni plus ni moins que d'une **réaction inflammatoire** de l'organisme.

Ainsi, tout ce qui pourrait perturber le système immunitaire est susceptible de jouer un rôle dans l'apparition des tendinites (on peut penser aux infections dentaires, à certaines substances allergènes comme l'histamine, aux maladies auto-immunes ou au *candida albicans*, un champignon qui fragilise l'intestin).

Cause alimentaire

L'alimentation est un facteur majeur. Les personnes ne s'hydratant pas suffisamment présentent un taux élevé d'acide urique favorisant l'apparition des tendinites.

Une hydratation correcte permet en outre de conserver une bonne lubrification au niveau d'une articulation. Un manque d'eau se traduit par un assèchement de certaines structures articulaires (*bourse séreuse*) qui ne peuvent plus assurer correctement leur rôle anti-frottement.

Conséquence d'un déséquilibre

Les causes mécaniques sont majoritaires. Si la tendinite provient d'une inflammation du tendon résultant d'un travail trop intense et/ou trop long, il est facile de comprendre qu'une mauvaise posture ou des tensions musculaires permanentes peuvent en être la cause.

La tendinite apparaît comme résultant d'un travail mécanique excessif, mais surtout avec des **déséquilibres** sous-jacents propres à chacun. Nous sommes prévus mécaniquement pour être équilibrés. "Équilibrés" veut dire que nous devrions être globalement symétriques, tant au niveau de la position des segments qu'au niveau des contraintes musculaires nécessaires pour maintenir la position de ces segments.

Le meilleur exemple : tous les joueurs de tennis d'un même entraîneur dans un même cours ne déclenchent pas une tendinite en même temps. Il y a donc une fragilité individuelle que l'ostéopathe cherchera à mettre en évidence. En gros, la tendinite va arriver chez tel joueur de tennis parce qu'il a déjà le coude "tordu".

L'ostéopathe va donc devoir mener son enquête, le but étant de rééquilibrer le patient afin qu'il puisse être dans une situation de tension articulaire minimale de base. L'enquête passera par :

- tout le système **articulaire** (l'articulation est-elle bien mobile ?)
- le système **musculaire** (y a-t-il des muscles en tension, des contractures ?)
- la sphère **viscérale** (qui favorise en cas de lésion les tensions musculaires).

Comment éviter la tendinite ?

Sur le plan alimentaire

D'abord, **boire suffisamment**. La prédisposition aux tendinites provient surtout de l'insuffisance d'hydratation. Nous n'indiquerons pas de quantité particulière car chacun a sa physiologie propre.

Votre outil de surveillance : votre urine. Si vous buvez suffisamment, votre urine restera claire. Si votre urine est jaune foncé, vous ne buvez pas assez.

Omega 3 et Omega 6 : le gras qui est bon pour la santé. On en trouve dans les poissons gras type maquereau, sardine. Sinon, variez tout simplement les huiles que vous mettez dans la cuisson et dans les salades (attention, toutes les huiles ne sont pas bonnes à cuire). Les huiles les plus riches sont les huiles de colza, de noix (à ne pas cuire) et les huiles de pépin de raisin pour la cuisson.

L'acidité du muscle est un facteur favorisant l'apparition des tendinites. Cette acidité provient du manque d'hydratation mais surtout d'une consommation trop acide. On évitera trop de boissons excitantes, trop de viande, trop de blé, trop de sucre, trop de lait (sous toutes ses formes) et les aliments industriels. On favorisera les légumes cuits à la vapeur, les légumineuses, les aliments alcalins comme le riz, les fruits secs (sauf abricot), les graines germées, les compotes de fruit (maison)...

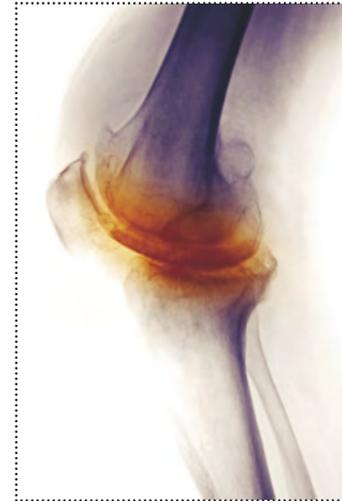
Un conseil de lecture : *Acide-base, une dynamique vitale*, de **Phillipe-Gaston Besson**.

Sur le plan physique

Bien s'échauffer avant de pratiquer, l'effort devant être progressif. Faire des poses régulières, s'étirer avec soin (sollicitez votre entraîneur s'il ne fait pas pratiquer d'étirements). Faites-vous masser régulièrement si vous le pouvez.

Mais surtout et avant tout : ÉCOUTEZ-VOUS.

19. Mon arthrose



Dès que les articulations commencent à **gripper**, on a tendance à parler d'arthrose.

L'arthrose est définie par une **usure du cartilage** suffisamment importante pour causer des problèmes articulaires (douleurs, articulations "qui se coincent"). Il s'agit d'abord d'une lésion et, par là même, l'ostéopathe ne va pas régénérer le cartilage.

En revanche, il va pouvoir aider à limiter son évolution et réinstaurer un certain équilibre articulaire.

Pourquoi le cartilage se dégrade-t-il ? Il y a plusieurs raisons. Notons tout d'abord que l'arthrose naît du frottement trop important entre deux os constituant une articulation. S'il y a frottement excessif, cela veut donc dire qu'il y a trop de pression articulaire.

Du coup, la première cause à l'usure articulaire est la **pesanteur**. La gravité terrestre nous "pousse" vers le sol, tassant ainsi les articulations. Avec l'âge, le cartilage va donc avoir tendance à s'user, mais c'est surtout le poids qui va générer le plus de problèmes.

L'alimentation va donc être le moyen de limiter l'évolution de l'arthrose. La qualité de l'alimentation dans le cas du vieillissement, permet par les aliments ingérés (voir les recommandations alimentaires) de lubrifier parfaitement les articulations (nous avons tendance à nous assécher en vieillissant).

Dans le cas d'un poids excessif, une modification alimentaire tant en qualité qu'en quantité assure une amélioration du confort articulaire.

Des traumatismes en tout genre sont également responsables de la dégradation des cartilages. Ainsi, peuvent favoriser l'arthrose :

- des séquelles d'accidents
- de mauvaises postures répétées chez vous ou au travail
- une activité physique ou sportive excessive et contraignante...

Les contractures musculaires qui résultent des compensations mises en place pour retrouver un certain équilibre mettent en tension les articulations qui sont ainsi sous pression. De même, les **tensions émotionnelles** que vous vivez, surtout si elles sont permanentes (stress, dépression, colère, peur) génèrent les tensions musculaires importantes et continues (surtout au niveau du *rachis*, la colonne vertébrale).

Le traitement articulaire et musculaire par l'ostéopathe soulagera vos douleurs et, si cela est accompagné par une modification de l'alimentation voire une prise de certains compléments alimentaires, à la récupération d'une certaine quantité de cartilage dans le temps (voir encadré).

Les traitements naturels de l'arthrose

• **Le silicium.** Un oligo-élément qui renforce la minéralisation osseuse, permet de rendre une certaine souplesse aux articulations, rend les cartilages plus résistants et protège les tendons. Notre corps ne synthétisant pas le silicium, seule l'alimentation permet d'en avoir une quantité suffisante dans l'organisme. Une cure de silicium est donc une excellente idée. Nous vous recommandons le silicium G5 **Loïc le Ribault**.



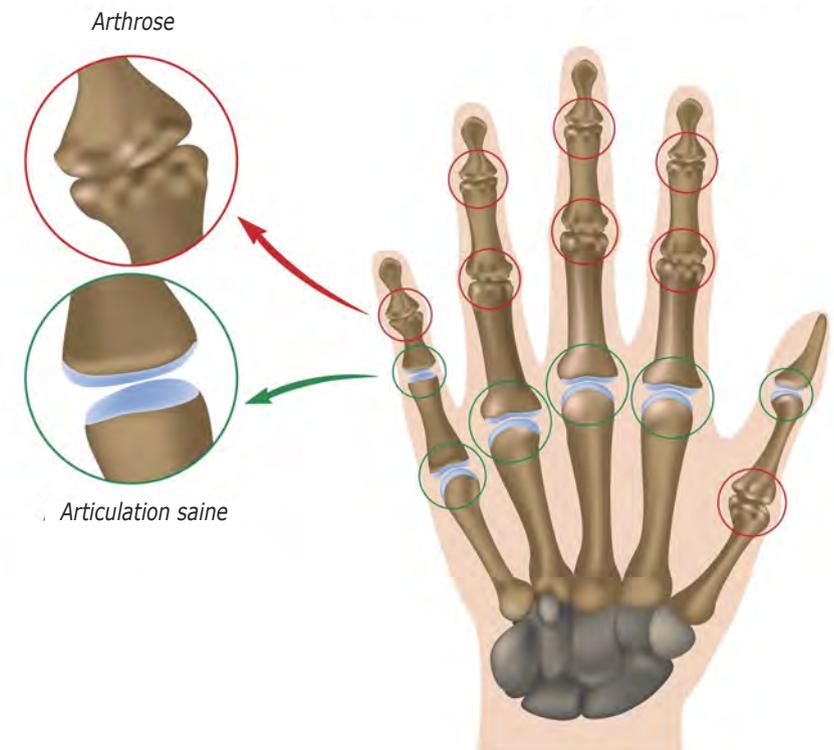
• <http://silicium-organique-g5-loic-le-ribault.com>

• **La glucosamine.** Présente dans notre organisme car nous la fabriquons naturellement, elle agit directement à l'intérieur de l'articulation afin de lubrifier celle-ci. Prise en complément alimentaire, il s'agit de sulfate ou de chlorhydrate de glucosamine provenant de carapace de crustacés.

Son action se situe sur le long terme et est généralement proposé sous forme de compléments alimentaires associés avec beaucoup d'autres substances, ce qui en fait un complément cher à l'achat. Pas besoin d'un cocktail complexe, il suffit de prendre uniquement glucosamine + chondroïtine.

• **La chondroïtine.** Produite par l'organisme, elle joue un rôle essentiel à la formation du cartilage. Couplée avec la glucosamine, elle est réputée ralentir la dégénérescence de ce dernier. Son avantage principal : renforcer l'action de la glucosamine.

Arthrose des doigts de la main



J'ai mal ! Prenez un petit bol, mettez-y une cuillère à soupe d'huile d'amande douce. Puis, ajoutez 2 gouttes de chaque huile :

- **Gaulthérie**
- **Laurier noble**
- **Thym à feuille**
- **Sarriette**
- **Ylang-ylang**
- **Ravensare aromatique.**

Mélangez avec votre doigt (propre) et massez 4 fois par jour.
Ça va mieux, non ?

20. Les effets du stress

S'il y a 40 ans ce mot était à peine connu, le stress et ses conséquences font aujourd'hui l'objet de la majorité des consultations médicales.

Le stress est un **état de tension chronique** que l'individu rencontre lorsqu'il ne peut plus faire face aux différentes pressions ressenties au quotidien. Cet état de tension est à la fois psychique (le petit vélo dans la tête qui marche 24h/24) et physique (tensions musculaires).

Bref, tout peut être source de stress et celui-ci apparaît lorsque l'on ne sait plus comment gérer tout ce qui nous arrive.

Les **symptômes** physiques du stress sont extrêmement variés : fatigue, troubles de l'appétit, de la digestion, du sommeil, douleurs, vertiges, tensions musculaires, troubles sexuels (particulièrement chez l'homme).

Ces symptômes sont à coupler avec les **troubles psychiques** qui en découlent : humeur variable, concentration difficile, inquiétude voire anxiété, indécision, agitation, baisse de la libido (chez l'homme comme chez la femme).

Du coup, la personne qui est confrontée à un ou plusieurs de ces symptômes peut avoir quelques difficultés à gérer le quotidien. Il en découle parfois isolement, désorganisation, surconsommation de substances (sucre, tabac, alcool...)...



Diverses réponses thérapeutiques

La médecine, en fonction de la gravité de l'état, proposera différentes substances médicamenteuses, des compléments alimentaires aux psychotropes en tout genre (anxiolitiques, antidépresseurs, somnifères et autres). Les psychothérapeutes seront mis à contribution également.

Que peut faire l'ostéopathe pour vous ? Il est bien clair que le thérapeute ne peut pas se relaxer à votre place ni vous apprendre à le faire. Pas l'ostéopathe en tout cas. C'est le travail des psychothérapeutes mais également des sophrologues qui ont de bons résultats, des thérapeutes pratiquant l'hypnose et de certains coachs de vie (attention aux charlatans de tout poil).*

L'ostéopathe va agir sur les **conséquences physiques** du stress et ainsi vous aider à retrouver un certain équilibre physique qui va bien sûr aider à vous détendre sur le plan mental. Quand quelqu'un n'arrive pas à gérer le quotidien et fait face à des douleurs et des troubles du sommeil (donc fatigue à la clé), son état ne va pas s'arranger.

L'ostéopathe va travailler sur plusieurs niveaux. Le premier niveau est celui du **système nerveux végétatif** (tout ce qui se passe dans votre corps automatiquement, sans que vous y pensiez). Il s'agit de *libérer des nerfs* qui se situent dans le crâne et qui sont les *autoroutes d'information* permettant au cerveau d'activer ou non telle ou telle fonction du corps. Les tensions liées au stress perturbent le trajet de ces nerfs qui sont soit trop excités, soit trop éteints. Avec des techniques cranio-sacrées (fiche n°6), l'ostéopathe va permettre à l'information allant et partant du cerveau de circuler correctement.

On va également chercher à **libérer les organes et viscères** à l'aide de techniques viscérales (fiche n°5) ou informationnelles (fiche n°8). Comme nous l'avons évoqué, le stress s'accompagne souvent de douleurs au niveau du système digestif.

Puis, via des techniques douces, l'ostéopathe va libérer le diaphragme et toutes les parties du corps participant à la respiration. Quand vous êtes stressé, vous ne respirez plus correctement.

Enfin, seront traitées les lésions ostéo-articulaires s'il y en a.

Par la suite, il vous appartiendra de trouver des méthodes et techniques pour apprendre à canaliser le stress ou, mieux, à ne plus y être

* Le *Mémento de la Vie Anti-stress* propose une véritable boîte à outils autonome pour affaiblir voire effacer le stress, selon la cause de celui-ci (même éditeur).

confronté. Chacun étant différent, les outils pour chacun le seront aussi. Chi gong pour elle, judo pour un autre, activité artistique, méditation, changement de travail... la liste est quasi-infinie.

Un conseil : Certains thérapeutes ont des solutions toutes faites et des interprétations parfois un peu définitives sur les sources de votre stress. **Fuyez les thérapeutes agressifs ou péremptaires.** Vous avez besoin de quelqu'un qui vous *écoute*, puis vous fasse des propositions qui vous sont *adaptées*. Tout cela se soigne avec de la **patience**, donc pas de recette magique en perspective.

Vous subissez une crise de stress aigu ? Voici quelques médications homéopathiques en fonction des symptômes que vous présentez, en attendant de consulter :

Posologie : dès que vous sentez le stress et ses symptômes monter en vous, prenez ces remèdes toutes les dix minutes (3 granules) en 15 ou 30 CH en fonction de ce que vous estimez comme degré d'intensité du stress en question. Dès que ça va mieux, espacez à une prise toutes les 3 heures, puis une prise toutes les six heures le lendemain. Consultez si vous n'obtenez pas d'amélioration.

Arnica 15-30 CH : Lors de traumatismes physiques et/ou psychiques aigus.

Opium 15-30 CH : Vous avez eu une peur intense qui vous a figé sur place.

Staphysagria 15-30 CH : Stress dû à la colère rentrée, au ressentiment, au sentiment d'injustice, vous ruminez sans cesse, vous revivez les scènes de colère. Peut être assorti de cauchemars.

Ignatia 15 CH : Suite à un deuil, une perte (peut être une séparation, une rupture amoureuse). Peut se prendre également si vous subissez une instabilité émotionnelle (passage du rire aux larmes).

Gelsemium 15 CH : Le stress vous paralyse. Augmentation de la fréquence du besoin d'uriner.

Argentum Nitricum 15 CH : Vous êtes anxieux et cette anxiété est couplée avec des troubles digestifs type diarrhée, des vertiges.

21. Maux de tête et migraines

Les maux de têtes (*céphalées*) touchent 10% de la population française. Si, pour certains, ces maux surviennent de temps à autre, pour d'autres c'est un véritable calvaire quasi-quotidien.

La médecine allopathique propose un arsenal médicamenteux de plus en plus puissant, mais avec des effets secondaires non négligeables la plupart du temps.

Les douleurs peuvent être :

- orbitaires (yeux),
- temporales (sur les côtés),
- occipitales (arrière du crâne),
- en casque (comme son nom l'indique)

et associées avec des raideurs des muscles du cou assez importantes. Elles peuvent être continues ou pulsatiles (migraines), avec élancements.

Dans les cas les plus sévères, ces douleurs peuvent s'accompagner d'effets secondaires comme des nausées et des vertiges, des troubles de l'humeur et de la concentration, des intolérances aux sons et à la lumière.

Des causes variées

Les causes des maux de têtes sont nombreuses.

Pour résumer, les tensions musculaires du dos et du cou, infections, traumatismes physiques, problèmes de circulation sanguine, alimentation, stress, fluctuations hormonales chez la femme, problèmes de vue, manque de sommeil, problèmes dentaires, intoxication voire tumeur, peuvent en être responsables.

Il y a deux grandes catégories de céphalées :



- **Les céphalées primaires**, dont l'origine n'est pas connue, rassemblent les céphalées de tension et les migraines.
- **Les céphalées secondaires** suivent un traumatisme ou une maladie.

Les céphalées de tension sont les plus courantes et se caractérisent par une douleur vive au niveau de la nuque, au sommet du crâne et/ou au niveau du front. La douleur est diffuse comme si on avait un casque sur la tête.

Les migraines sont spécifiques. Elles touchent un seul côté du crâne, la douleur est pulsatile et peut être accompagnée de nausées et de vomissements.

En premier lieu, si les maux de tête sont insupportables, prenez un antalgique (anti-douleur médicamenteux). Inutile de serrer les dents et de supporter la douleur. Avant tout, et si vous n'êtes pas un migraineux régulier, localisez vos douleurs.

Ensuite, prenez un rendez-vous avec votre ostéopathe. Pour lui, la difficulté consistera à trouver l'origine. Vous êtes unique, votre douleur aussi. Le praticien va jouer les détectives afin de déterminer la source du problème. Il va vérifier sur plusieurs niveaux votre état de santé.

- **À un niveau mécanique**, il va faire l'inventaire des problèmes que posent le squelette, les articulations, les muscles.
- Puis il va mener son enquête sur **le plan neurologique** et vérifier que les informations qui circulent dans certains nerfs le font librement et dans les deux sens.
- **Au niveau vasculaire**, le praticien va vérifier le bon état de la circulation des liquides dans le corps.
- Puis le praticien s'intéressera au **niveau métabolique**, à la fois sur les organes et viscères (fiche n°5) et sur le système hormonal.
- Il pourra aussi regarder du côté de votre **alimentation** pour vous inciter à modifier certaines habitudes alimentaires sources de problèmes.
- Certains praticiens peuvent également travailler sur **l'aspect psychique, émotionnel**, la source de certaines douleurs pou-



vant être liée à un stress important, générateur de tensions et parfois de maux de tête.

L'ostéopathe, avec des méthodes douces (et pas de grands "cracks !" au niveau des cervicales), va parfois résoudre de manière spectaculaire les problèmes de céphalées de tension et de migraines. Parfois, l'origine de ces douleurs n'est pas du ressort de l'ostéopathe et il faudra alors consulter un médecin pour des examens approfondis.

Quelques astuces en cas de céphalées ou de migraines, en attendant de consulter :

L'huile essentielle de Menthe associée avec de l'huile essentielle de Lavande : deux gouttes de chaque dans une cuillère à soupe d'huile d'amande douce. Massez au niveau des tempes, de la nuque et du plexus solaire.

En homéopathie, à raison de 3 granules matin et soir chaque jour de crise, vous pouvez essayer :

Belladonna 5 CH en cas de migraine, si la douleur est soudaine, si elle bat au rythme de la circulation sanguine, si vous êtes sensible à la lumière et au bruit.

Lachesis 7 CH si les migraines arrivent en coïncidence avec les bouffées de chaleur lors de la ménopause.

Iris Versicolor 5 CH si les migraines sont accompagnées de vertiges et vomissements.

Nux Vomica 5 CH pour les céphalées qui sont liés au stress.

Lachnantes 5 CH pour les céphalées associées à des douleurs articulaires.

Actea racemosa 5 CH pour les céphalées dans le cas où le cou est sensible au toucher.

22. Mon sommeil



Selon une étude récente, plus de **30% de la population française présente des troubles du sommeil**. Dans la normalité, un adulte doit dormir au minimum 6 heures par nuit (d'une seule traite). Certains gros dormeurs peuvent dormir jusqu'à 10 heures. Les enfants jusqu'à 4 ans ont besoin de dormir entre 12 et 14 heures.

Les troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils multiples en pleine nuit, sommeil trop court ou trop superficiel) sont très souvent dus à une perturbation du **système nerveux végétatif**. Derrière cette expression savante, se cache le système qui régit toutes les fonctions automatiques de votre corps, sans que vous ayez à y penser.

Généralement, ceux qui ont des problèmes avec leur sommeil en ont également d'autres : troubles digestifs, céphalées, troubles de l'humeur. Comme ces problèmes sont souvent liés aux fonctions automatiques gérées par le cerveau, c'est **l'ostéopathie crânienne** (fiche n°6) qui va être mobilisée pour les résoudre.

Pour que toutes les fonctions du corps permettent la mise en place d'un sommeil de qualité, il faut que les autoroutes de communication entre le cerveau et le reste du corps soient libres à l'aller comme au retour. C'est par ces autoroutes appelées **nerfs crâniens** que circulent les informations entre le cerveau et la périphérie. Il peut exister des tensions importantes dans les membranes qui englobent le cerveau. Ces tensions peuvent perturber le trajet des nerfs crâniens et ainsi entraîner des dysfonctions, notamment sur le plan du sommeil.

L'ostéopathe va donc, au moyen de corrections douces, similaires à des pressions légères, précises, lever (corriger) les tensions. Très souvent, la levée de ces tensions suffit pour retrouver un sommeil de très bonne qualité.

Le cas de l'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil consiste en des arrêts respiratoires qui peuvent survenir plusieurs fois par nuit (parfois plusieurs centaines de fois). Comme la respiration ne peut reprendre qu'éveillé, cela veut dire qu'on se réveille autant de fois qu'il y a d'arrêts respiratoires. Il en résulte un sommeil de mauvaise qualité avec beaucoup de fatigue durant la journée.

Ces arrêts sont dus principalement à une **obstruction du larynx** qui est le tuyau permettant à l'air d'entrer et sortir des poumons. Les raisons ? Trop de poids, une alimentation trop riche, alcool, tabac, stress.

L'ostéopathe va, au moyen de techniques douces, arriver parfois à apporter une solution totale au syndrome d'apnée du sommeil. Dans la majorité des cas, le sommeil retrouvera une qualité satisfaisante.

Du côté de la médecine, le traitement le plus efficace est la PPC (**Pression Positive Continue**), un appareil avec un masque qui vous aide à respirer et qui est généralement prescrit dans les cas les plus sévères.

Donc dans l'ordre : voir son ostéopathe, et si ça ne fonctionne pas, voir son médecin. Ou les deux en même temps si le médecin est ostéopathe.

Quelle position pour dormir ?

Sur le dos évidemment ! C'est en tout cas la recommandation faite par la médecine. La colonne vertébrale est bien droite et le matelas hors de prix que vous avez acheté vous maintient au mieux de ses possibilités. Le problème ? Cette position favorise ronflements et apnées du sommeil.

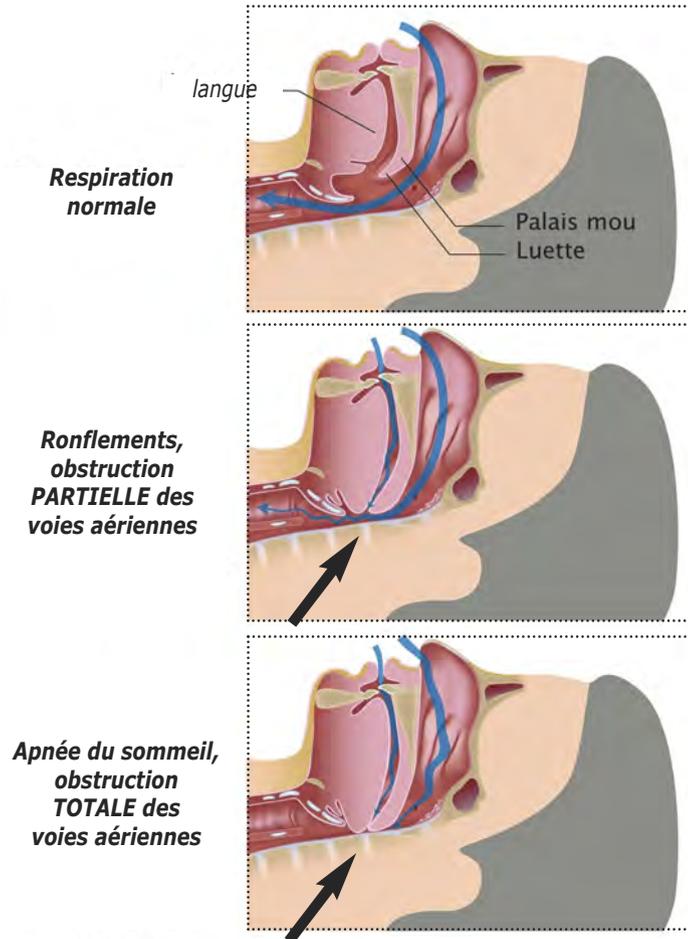
Sur le ventre, alors ? Beaucoup aiment, mais ce n'est clairement pas la position idéale pour votre dos. Les ronflements et autres apnées du sommeil sont moins courants mais les risques de tensions musculaires au niveau du dos et du cou sont importants.

Sur le côté donc ! C'est effectivement la position qui offre un sommeil de bonne qualité. Pour les personnes sujettes aux maux de dos et de cou, pour les femmes enceintes, c'est le choix parfait. Toutefois, il peut y avoir des coupures de la circulation sanguine du côté en contact avec le matelas. L'épaule compressée, elle aussi, peut souffrir quelque peu.

Je dors comment, alors ?!

Comme vous voulez, l'essentiel étant que vous soyez bien et que vous obteniez un sommeil récupérateur.

Il peut sembler sybillin de faire une pareille réponse, mais il est très courant qu'une personne dorme comme on lui a dit de dormir pour telle ou telle raison, notamment parce que "c'est meilleur pour la santé". Faites donc en fonction de vos goûts et de votre morphologie.



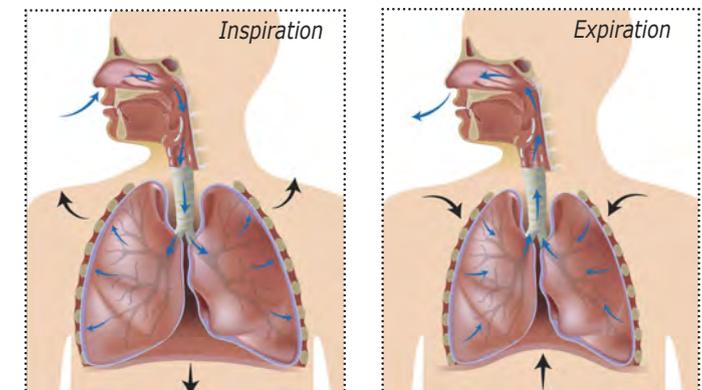
23. Mes problèmes respiratoires

Dans nos sociétés occidentales, on respire mal.

La respiration ne sert pas qu'à amener de l'oxygène dans le sang ou à débarrasser celui-ci du CO₂. Elle sert à réguler la part acide/alcaline du corps, masse nos organes via le mouvement cyclique du diaphragme et permet une bonne circulation des liquides du corps, aide à la production de sons et permet de sentir (odorat).

Les cycles de la respiration (10-12 cycles par minute en moyenne) sont composés d'une phase d'inspiration (l'air entre dans les poumons) et d'une phase d'expiration (l'air sort des poumons) :

- **L'inspiration** est principalement assurée par le *diaphragme* qui constitue une coupole musculaire séparant la zone de l'air (cage thoracique) de la zone de l'eau (cavité abdominale). En se contractant et en s'abaissant, il crée une dépression dans les poumons qui se remplissent alors d'air. Certains muscles participent à l'inspiration.
- **L'expiration** est assurée entre autres par le relâchement du diaphragme, accompagné de l'action de certains muscles "expirateurs". Bien qu'automatique, on peut à chaque instant reprendre le contrôle de la respiration et en faire varier le volume, l'amplitude, la fréquence. On peut également choisir de respirer "par le thorax" ou "par le ventre". Il existe dans le yoga un nombre important de types de respirations.



Le diaphragme

De par sa situation et ses propriétés, le diaphragme joue un rôle-clé dans la respiration. Son blocage entraîne une respiration plutôt thoracique qu'abdominale (le ventre se gonfle à l'inspiration car le diaphragme descend et tasse les organes, puis le relâchement assure l'expiration).

Certaines personnes respirent en effet "par le haut" en contractant des muscles du cou pour soulever la cage thoracique à l'inspiration. Elles ont généralement le diaphragme bloqué et risquent de déclencher des problèmes sur les muscles trop sollicités.

Les personnes stressées, par exemple, ont tendance à verrouiller leurs muscles abdominaux et donc à bloquer leur diaphragme. Elles développent ainsi une respiration thoracique. Dans le même temps, elles font souffrir leur dos par ces tensions musculaires anormales. Les travailleurs assis toute la journée à leur bureau ont une position qui compresse l'abdomen et nuit au bon mouvement du diaphragme.

Une **alimentation mal adaptée** pourra perturber la mobilité de certains organes et viscères et ainsi "rigidifier" l'abdomen, perturbant également le mouvement descendant du diaphragme. Des problèmes de dos au niveau de certaines vertèbres thoraciques jouent un rôle important dans cette mobilité du diaphragme.

Enfin, n'oublions pas les **pathologies respiratoires**, comme par exemple l'asthme, certaines allergies, l'insuffisance respiratoire, les bronchites chroniques et les apnées du sommeil (voir fiche n°22).

Dans le cas de problèmes respiratoires, l'ostéopathe va libérer votre diaphragme ainsi que votre cage thoracique. Il vérifiera la bonne mobilité des vertèbres et travaillera sur les organes et viscères si nécessaire, dans le but de permettre au diaphragme d'exploiter l'ensemble de ses capacités de mouvement.

Selon la cause du problème, le praticien sera de bon conseil au niveau de la gestion du stress par exemple (voir fiche n°20). Il pourra le cas échéant vous donner des conseils pour travailler votre respiration chaque jour avec des exercices simples.

24. Mes problèmes digestifs

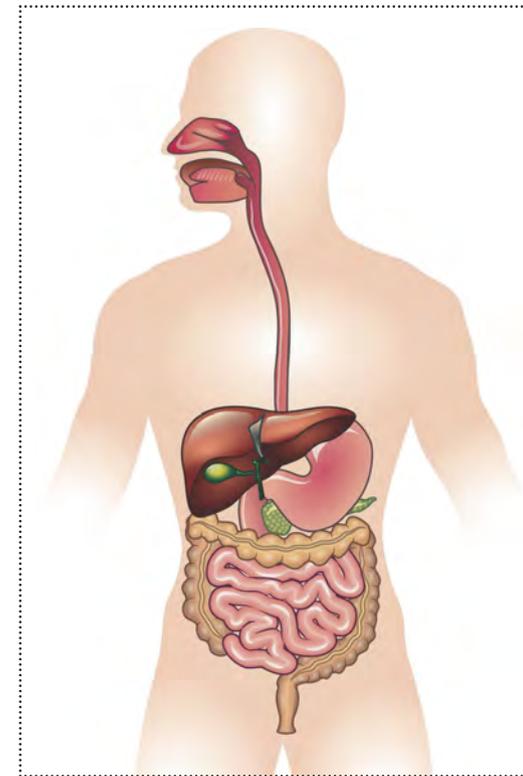
Non, les problèmes digestifs ne relèvent pas que de l'alimentation. Souvent, mais pas seulement.

Les troubles digestifs peuvent être aigus ou chroniques. Si ces troubles sont aigus, à savoir s'ils sont ponctuels, on se posera la question de la relation avec l'alimentation.

On peut manger parfois quelque chose qui ne convient pas et la sanction est alors immédiate. Dans les cas chroniques, les causes sont souvent plus complexes et il faut faire un véritable travail d'enquête.

Qu'appelle-t-on des problèmes de digestion ? Des ballonnements et flatulences, rots en tout genre peuvent causer des douleurs mais surtout un inconfort permanent, physique comme social.

Le problème vient souvent de l'alimentation mais également du coincement d'une vertèbre du dos, surtout au niveau des dorsales.



L'hernie hiatale et le reflux gastro-oesophagien

Ces troubles se manifestent par des sensations de brûlure dans la gorge, des aigreurs. Ces problèmes sont dus à une légère descente de l'oesophage. Médicalement, on vous prescrira des médicaments inhibiteurs de l'acidité gastrique (souvent un traitement à vie). On pourra également vous proposer une intervention chirurgicale consistant à "remonter" l'oesophage.

L'ostéopathe, lui, va approcher le problème différemment. En effet, il arrive très fréquemment que les personnes souffrant de ce type de problèmes présentent des **contractures musculaires anormales autour de l'estomac et de l'oesophage** ainsi que des **tensions importantes au niveau du diaphragme** (gênant ainsi la respiration profonde). Ces tensions musculaires sont présentes chez les personnes stressées.

L'ostéopathe travaillera donc pour libérer l'estomac, l'oesophage et le diaphragme par des techniques viscérales (voir fiche n°5).

Le foie et la vésicule biliaire

Le plus souvent, une alimentation trop riche, mal adaptée, trop d'alcool, de sucre, d'excitants sont la source des problèmes. Saturés, ces deux organes ne peuvent plus jouer correctement leur fonction d'élimination (avec les reins et le colon).

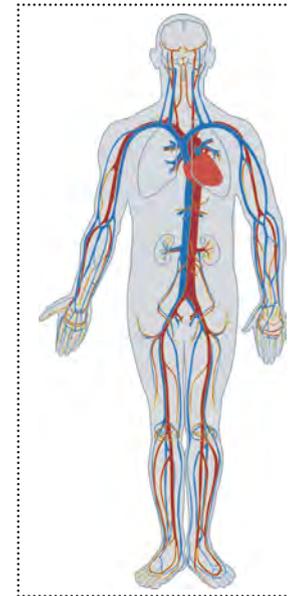
Les symptômes se manifestent par des douleurs au niveau du ventre et de la fatigue. La révision de l'alimentation est la première thérapeutique, et votre ostéopathe, par un travail viscéral de relâchement, va aider votre corps à éliminer le trop plein de "toxiques".

Les colites

Ce sont des **crampes** du gros intestin (appelé aussi *colon*). Les plus touchés sont les femmes et les jeunes enfants, la source étant le stress. Médicalement, on traite le problème avec des anti-spasmodiques le plus souvent (Spasfon® pour le plus connu).

L'ostéopathe pourra vous aider en pratiquant des techniques cranio-sacrées (voir fiche n°6), afin de "calmer les nerfs" et ainsi soulager le colon. Le praticien associera également un travail doux, de type massage, aux alentours du nombril (techniques viscérales).

25. Mes problèmes de circulation



Lorsque l'on a des problèmes de circulation des liquides dans le corps, **on ne le sent pas**. Ce sont plutôt les conséquences de la mauvaise circulation qui sont visibles.

La circulation du sang (qui transporte l'oxygène) et de la lymphe (qui circule dans un réseau différent de celui du sang et qui contient les fameux globules blancs, les soldats du corps) est effectuée et régulée inconsciemment.

Lorsque cette circulation n'est plus assurée de manière optimale, un certain nombre de troubles peuvent survenir, du plus bénin (gonflement des jambes, picotements au niveau des membres) au plus grave (infarctus, AVC – Accident vasculaire cérébral).

Un certain nombre de facteurs peuvent favoriser l'apparition de troubles circulatoires. Citons par exemple :

- une **sédentarité excessive** (liée au travail par exemple ou en raison d'une longue convalescence),
- l'**obésité**,
- les **périodes de grossesse**,
- l'**hypertension artérielle**,
- **trop de mauvais cholestérol**,
- **des séquelles de traumatismes** (entorses, fractures, chirurgie...),
- **certaines prédispositions génétiques**
- **un ensemble de tensions musculaires**.

Les personnes sujettes aux "jambes lourdes" présentent, pour certaines, des altérations de la circulation sanguine. C'est principalement ce que l'on appelle le **retour veineux** qui pose problème. On constate alors que les veines des jambes se colorent en bleu, les chevilles sont

gonflées et douloureuses, la fatigue s'installe rapidement lors de la marche, des varices peuvent apparaître.

Pour d'autres, le problème des "jambes lourdes" proviendra d'un problème lymphatique. On parle alors d'**œdème**. L'accumulation de lymphe dans les jambes provient d'un déséquilibre entre production et élimination de la lymphe.

Sur le plan médical, les problèmes circulatoires sont appréhendés en traitant les symptômes que nous avons évoqués. On vous prescrira des bas de contention en cas de jambes lourdes, favorisant le retour veineux. Le médecin pourra également proposer des traitements médicamenteux voir chirurgicaux.

Que fera l'ostéopathe ? Si la circulation liquidienne est entravée par un ensemble de tensions, de déséquilibres dans la structure, il travaillera à **redonner de la mobilité à toutes les composantes de votre corps** (membres, cage thoracique, diaphragme, foie, reins, colonne vertébrale). Ces tensions et déséquilibres peuvent parfois résulter d'un traitement chirurgical.

Le praticien saura alors accompagner l'acte médical en optimisant le retour à l'équilibre de votre corps et ainsi favoriser la circulation lymphatique et sanguine. L'ostéopathe pourra également effectuer un drainage lymphatique manuel. Ce drainage se caractérise par un ensemble de manœuvres effectuées en deux temps (rétablissement des circuits d'évacuation de la lymphe, puis drainage de la lymphe vers la "sortie").

Si vous avez les jambes lourdes, gonflées

Mélangez dans 20 cl d'huile d'amande douce ou de noisette :

20 gouttes d'HE de **Citron**,

20 gouttes d'HE de **Menthe poivrée**,

20 gouttes d'HE d'**Hélichryse italienne**,

20 gouttes d'HE de **Cyprès**,

et attention, 30 gouttes d'HE de **Lavande vraie**.

Appliquez cette huile sous forme d'un massage très léger (n'appuyez pas) en remontant des pieds jusqu'à l'aîne (de bas en haut, donc). Ensuite, reposez-vous 15 minutes les jambes surélevées.

26. Mon canal carpien

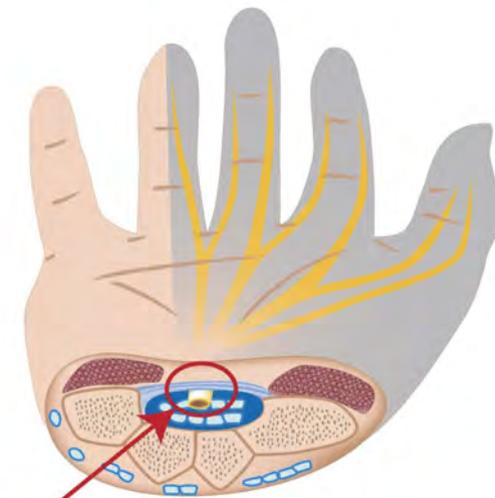


Vous avez mal au poignet, du côté de la paume de la main. Cela peut être un syndrome du canal carpien (*syndrome compressif canalaire*). Les informaticiens connaissent bien le problème car ils ont toute la journée la main sur la souris d'ordinateur, le poignet reposant sur le bureau, la main "cassée".

Toutefois, ce problème n'est pas réservé aux seuls informaticiens et travailleurs de force. Il ne peut être non plus réduit

à une seule atteinte au niveau du poignet. Il faut plutôt considérer le problème comme **une atteinte de l'ensemble du bras, du poignet à l'épaule**, en ajoutant les vertèbres cervicales et le thorax.

Le nerf médian est celui qui vous fait mal dans ce cas (voir schéma). Il prend naissance au niveau des vertèbres cervicales, passe entre la première côte et la clavicule, puis le long du bras, du coude et atteint le poignet par ce que l'on appelle le *canal carpien*.



Syndrome du canal carpien

Compression du nerf médian

Toutes les parties que nous venons d'évoquer peuvent constituer un point de blocage, source du problème. L'ostéopathe va vérifier chaque point de passage et libérer toutes les zones présentant des tensions via des techniques douces. Donc pas de "crack !" en perspective.

Retenez que la source principale du problème peut se situer aussi bien au niveau du poignet qu'au niveau du coude, de l'épaule, des côtes, de la clavicule et des cervicales. Une chirurgie, qui est généralement proposée dans ce cas, se révèle inefficace si le problème n'est pas **directement lié au poignet lui-même**.

Cette chirurgie consiste à sectionner le ligament annulaire du carpe, qui constitue le canal carpien. S'en suivra un arrêt de travail entre un et trois mois, avec le risque de développer ce que l'on appelle une *neuro-algodystrophie* (réaction douloureuse importante suite à un traumatisme ou une chirurgie).

Dans l'ordre, on va donc consulter son ostéopathe, puis, en l'absence de résultats, on consultera un médecin généraliste qui fera faire des examens et vous enverra le plus souvent vers un chirurgien de la main.

Quelques règles simples pour éviter le syndrome du canal carpien

- Attention à votre position de travail. Si vous ressentez des douleurs liées à la position que vous adoptez au travail, parlez-en à votre médecin du travail. Il est souvent possible de faire aménager votre environnement.
- Attention au contact permanent sur des surfaces trop dures, trop froides.
- Changez souvent de position si celle-ci est très statique (comme en informatique).
- Reposez vos articulations, étirez-vous, faites de courtes poses mais régulières. Mobilisez vos mains et vos poignets en faisant des mouvements (flexion, extension, rotation).

27. Mes problèmes gynécologiques



On aurait tendance à penser que les problèmes gynécologiques ne relèvent pas de la sphère de l'ostéopathie.

Pourtant, hommes et femmes peuvent trouver dans l'ostéopathie des solutions à leurs petits problèmes génito-urinaires.

Peuvent être solutionnés ou soulagés par l'ostéopathe :

- troubles du cycle divers chez la femme bien entendu (aménorrhées, dysménorrhées, cycles perturbés selon la fréquence ou la quantité),
- adhérences,
- suites d'interventions chirurgicales dans la région pelvienne,
- séquelles d'infections urinaires et gynécologiques...

J'ai mal pendant mes règles

Parmi les nombreuses idées reçues, persiste celle qui soutient que les règles douloureuses, c'est normal.

En fait, pas du tout. Le volume (et donc le poids) de l'utérus augmente pendant les règles, mettant en tension les ligaments l'attachant au bassin. **Cela est normal** et il n'y a pas de douleur si le bassin est "libre", permettant une bonne transmission des forces en jeu. Un bassin bloqué entraînera des douleurs de dos ou/et de ventre.

J'ai mal pendant les rapports

On peut trouver différents types de douleurs à différents moments du rapport (surtout chez la femme).

Les douleurs peuvent avoir lieu :

- au moment de la pénétration (*dyspareunie superficielle*),
- le pénis à l'intérieur (*dyspareunie de fréquence*),
- voire au fond du vagin (*dyspareunie profonde*).

Le problème est que les causes sont diverses. Parfois, seul un traitement médical est possible. C'est le cas pour les problèmes d'herpès, les mycoses, les diverses infections, fibromes, endométriose, etc.

Toutefois, l'ostéopathe pourra intervenir si ces douleurs proviennent par exemple d'un nerf qui serait **coincé**, ou dans le cas de douleurs issues de **contractures** des muscles du périnée ou des **tensions** ligamentaires.

On pourra résoudre également les problèmes de douleurs liées à l'accouchement comme la déchirure périnéale ou une cicatrice d'épisiotomie douloureuse. L'ostéopathe pourra aussi traiter les douleurs issues de chirurgies vulvo-vaginales ou post-hystérectomie.

Les troubles urinaires

Ces troubles vont de l'infection urinaire régulière aux perturbations de la fonction urinaire (avoir souvent envie mais à petits volumes par exemple, incontinence).

Dans le cas des infections urinaires (*cystites*), il s'agit d'une inflammation de la vessie et des voies urinaires causées par des bactéries. Une prise en charge médicale est alors indiquée. Pour autant, l'ostéopathe, en s'assurant du bon équilibre de la ceinture pelvienne en libérant toutes les structures congestionnées, permet une **meilleure vascularisation de la zone**. Cela aide à prévenir les cystites récidivantes.

Un petit soin aux huiles essentielles peut également faire passer les cystites, notamment chez l'enfant (voir encadré).

Après un accouchement ou en prenant de l'âge, l'incontinence peut vous compliquer la vie. Les raisons de l'incontinence urinaire peuvent varier. Dans le cas d'une incontinence à l'effort, c'est principalement le manque de tonicité du sphincter (le "verrou" de la vessie) qui est en cause. Cela peut provenir d'un accouchement difficile ou lors de la période de la ménopause, en raison d'une baisse de certaines hormones.

Le problème peut parfois provenir d'une mauvaise position de la vessie (trop basse).

L'ostéopathe interviendra pour mobiliser et tonifier la vessie, puis vérifiera et corrigera si nécessaire les différents organes et viscères pouvant être responsables de ce mauvais positionnement de la vessie.

Ce qu'il faut savoir

L'ostéopathe peut être amené, concernant certains troubles, à intervenir via des manipulations intra-cavitaires, c'est-à-dire à user du toucher rectal ou vaginal. Cela ne peut se faire qu'avec votre accord et vous devez donc être prévenu et informé sur ce type de technique et son but par le praticien (forcément médecin).

Certains ostéopathes corrigent le coccyx par l'intérieur (l'anus). Sachez que cette technique est utilisée de manière exceptionnelle et qu'il existe d'autres techniques, externes, pour solutionner les problèmes les plus courants. Le toucher vaginal n'a aucune application sérieuse en ostéopathie.

En cas de cystite, petits remèdes :

Achetez en pharmacie des comprimés neutres.

*Mettez deux gouttes d'**HE de Sarriette des montagnes** sur le comprimé. Donnez-le à fondre dans la bouche, à raison de 3 comprimés par jour pendant une petite semaine.*

*Dans le même temps, mettez une cuillerée à café d'**huile d'amande douce** dans un bol. Mettez-y 2 gouttes d'**HE de Santal**. Massez doucement (sans appuyer) sur le bas du ventre 3 fois par jour pendant la même durée.*

*Pour éviter les rechutes (ça arrive), donnez à boire du **jus de canneberge** (trouvable en magasin bio) pendant quelques jours (un petit verre par jour).*

En cas d'incontinence urinaire :

*Si le problème vient du manque de tonicité du sphincter de la vessie, l'**HE de Cypres** peut être efficace. Dans un bol, versez une cuillère à café d'**huile d'amande douce**. Versez deux gouttes d'**HE de cyprès** puis massez (doucement) le bas-ventre chaque jour.*

28. Ma fertilité



L'homme et/ou la femme peuvent être confrontés à des problèmes qui rendent la procréation difficile, voire impossible dans certains cas.

L'infertilité peut être due à de multiples facteurs. Citons l'âge en premier lieu, mais également certaines maladies, lésions, certains traitements, l'exposition à certains toxiques, certains facteurs environnementaux, des traumatismes physiques ou psychologiques, etc.

On pourrait donc se demander ce que l'ostéopathe peut faire.

En réalité, il peut faire beaucoup :

Chez madame

Le praticien pourra être d'une grande aide si l'infertilité ne résulte pas de problèmes ne pouvant être traités que par la médecine (lésions, maladies, malformations, dysfonctions identifiées par des examens médicaux). L'ostéopathe travaillera dans le but de lever les tensions éventuelles qui peuvent nuire à la fécondation et à la nidation des embryons. Le praticien travaillera sur deux zones spécifiques :

- **Le petit bassin** (zone pelvienne). On vérifiera la présence de lésions mécaniques (chocs et chutes, séquelles chirurgicales) ou d'infections. Le praticien cherchera à assouplir le périnée, redonner de la mobilité aux ovaires, aux trompes et à l'utérus et permettre à la muqueuse d'être plus "apte" à accrocher l'embryon. On traitera également les anomalies présentes sur le bassin et la colonne vertébrale et on améliorera la vascularisation (circulation du sang).
- **Le crâne**. La libération des tensions et compressions crâniennes permettra principalement de corriger une bonne part des problèmes hormonaux s'ils sont dus à des problèmes de circulation d'information au niveau de certains nerfs crâniens ou structures de commande.

Chez monsieur

Le traitement des lésions ostéopathiques au niveau du bassin aura bien souvent une répercussion positive sur les problèmes testiculaires.

L'ostéopathe va travailler sur la **vascularisation** et sur la **prostate**. Cette glande fabrique un liquide qui entre dans la composition du sperme. Sa fonction est d'aider les spermatozoïdes à être plus mobiles. On peut ainsi améliorer la vivacité des spermatozoïdes et obtenir de bons résultats sur leur qualité.

Pour monsieur également, on évitera le **port de slips et de pantalons trop serrés** car cela fait monter la température au niveau des testicules (la production des spermatozoïdes en est perturbée). De même, on portera son téléphone portable ailleurs que dans sa poche de pantalon. Certaines études scientifiques tendent à montrer un rôle néfaste des ondes GSM sur la qualité des spermatozoïdes.

Quand consulter ?

Madame, votre première consultation en ostéopathie pour un problème de fertilité : consultez pendant la première semaine qui suit la fin des règles. Dans ce court laps de temps, il n'y a pas encore d'imprégnation hormonale. **La zone à traiter est donc bien mobile**, ce qui est important pour la qualité de la prise en charge.

Dans le cas d'une FIV (*Fécondation In Vitro*), consultez votre ostéopathe 15 jours à 3 semaines avant le transfert d'embryon.

Pour les consultations suivantes, tout dépend de l'efficacité de la première séance. En règle générale, les problèmes qui peuvent être pris en charge par l'ostéopathie sont résolus en trois séances environ.

Résultat garanti ? Malheureusement non. Les résultats sont variables car dépendant de **nombreux facteurs** : l'état général, le type d'infertilité comme évoqué plus haut (par exemple si une anomalie morphologique ou une lésion importante en est la cause). Citons aussi le passé traumatique, comme les chutes et les chocs, fausses couches, avortements et autres traumatismes sévères physiques et/ou psychiques.

Les résultats peuvent également mettre plus ou moins de temps à arriver, cela aussi dépend de la personne.

29. Ma grossesse



Une grossesse est un moment unique pour une femme. La capacité de déformation du corps qui va accueillir ce petit être est très impressionnante.

Durant les 9 mois que dure cet événement, vous allez prendre du poids, votre squelette va être soumis à des tensions importantes et tout l'équilibre de votre corps va s'en trouver modifié.

Cela s'accompagne bien souvent pour la future maman "d'effets indésirables" tels que nausées, troubles gastriques, douleurs du dos, sciatalgies, problèmes de circulation, hémorroïdes, troubles du sommeil, constipation, reflux gastriques et

autres joyeusetés.

Plus préoccupant pour la maman, des troubles fonctionnels obstétricaux peuvent avoir lieu, comme des présentations du bébé délicates (présentation par le siège, en transversal) ou des contractions prématurées.

L'ostéopathe, par des techniques douces, va améliorer les conditions de vie de la maman et du bébé à naître. Par un suivi régulier tout au long de la grossesse, il va aider la maman à mieux gérer les stress, et surtout à éviter les douleurs liées au changement de morphologie.

Les fonctions respiratoires seront également améliorées ainsi que les troubles circulatoires.

À quelle fréquence voir votre ostéopathe ? Quand le cœur vous en dit ! Plus sérieusement, trois fois semblent un minimum :

- Une fois en début de grossesse pour bien préparer le corps ;
- une autre fois vers les 6 mois ;
- puis en fin du huitième mois-début du neuvième, séance qui sera centrée sur la préparation à l'accouchement (voir fiche n°30). Sinon, chaque fois que des douleurs se feront sentir.

30. Préparer l'accouchement et après



Fin du huitième mois-début du neuvième, une consultation ostéopathe sera idéale en vue de préparer l'accouchement.

Vous êtes à ce moment dans la "dernière ligne droite".

L'objectif pour vous comme pour l'ostéopathe est de faire en sorte que la sortie de bébé se passe pour le mieux.

L'accouchement

Par voie basse, la porte de sortie est étroite et des tensions musculaires dans cette région ou un bassin asymétrique peuvent compliquer l'accouchement inutilement. La sortie du bébé résulte d'une communion étroite entre sa maman et lui. Le bassin par lequel il va passer, la structure osseuse de celui-ci, les tensions des tissus (muscles, tendons, ligaments) vont l'amener à orienter sa tête d'un côté ou d'un autre.

Précédant la sortie, bébé va appuyer sa tête contre votre pubis. Si celui-ci est mal positionné, cela peut engendrer pour l'enfant des blocages cervicaux, voire un torticolis.

De même, l'intégrité mécanique du plancher pelvien est tout aussi importante. Ce plancher est composé de muscles qui ferment le bassin et qui jouent un rôle prépondérant au fonctionnement des orifices naturels (orifice vaginal, anal et voies urinaires). Ces muscles, lors de l'accouchement, vont servir de **point d'appui au bébé** dans sa rotation finale vers la sortie.

L'ostéopathe veillera donc à ce qu'**aucune tension anormale de ces muscles** ne soit susceptible d'entraver le bon déroulement de la sortie de l'enfant. Ces muscles doivent être toniques, afin de jouer leur rôle, sans plus. Tout est affaire d'équilibre... et c'est le rôle de l'ostéopathe.

Après l'accouchement

Après l'accouchement, vous avez tout intérêt à **revoir votre ostéopathe**. En effet, pendant la grossesse, les organes et viscères ont été déplacés pour faire de la place à votre bébé. Lors de l'accouchement, la sortie du bébé a pu créer également une descente de vos organes dans le bassin, ce qui peut entraîner des douleurs (ventre, bas-ventre, dos) et un dysfonctionnement de certains d'entre eux.

Il vous sera proposé, après votre accouchement, des exercices destinés à réduire le périnée. **C'est important mais souvent insuffisant**. En effet, les dysfonctionnements liés à la mauvaise position des organes et viscères, des tensions excessives au niveau du bassin peuvent provoquer un ensemble de troubles désagréables :

- lourdeurs abdominales,
- hémorroïdes,
- altération de la circulation des liquides (sang et lymphes),
- troubles du transit intestinal, voire incontinence urinaire et fécale.

Votre ostéopathe veillera à rééquilibrer l'ensemble des structures molles (tissus), osseuses ainsi que vos organes pour en restaurer le fonctionnement optimal.

La césarienne. Dans un monde idéal, tous les enfants sont bien positionnés pour l'accouchement (tête en bas), qui se déroule sans accroc. Hélas, certains accouchements sont longs, compliqués, voire nécessitant une césarienne. La cicatrice qui en résulte peut provoquer des douleurs ensuite du fait d'adhérences qui peuvent se former. Les conséquences sont les mêmes pour l'épisiotomie ou dans le cas de déchirures du plancher pelvien. L'ostéopathe veillera à travailler sur ces adhérences et sur la souplesse de la cicatrice afin de **favoriser la cicatrisation** et **d'éviter les douleurs**.

L'homéopathie pour chaque moment-clé

- Quelques jours avant l'accouchement :
5 granules de **Gelsenium 15 CH** tous les soirs pendant une bonne semaine avant l'accouchement. Il s'agit d'un décontractant du système musculaire.
- Après l'accouchement :
1 dose d'**Arnica 15 CH** juste après l'accouchement.

31. Les soucis de bébé



Mais pourquoi donc quitter ce petit nid douillet, chaud et humide que constitue le ventre de maman ? La sortie se fait parfois durement et bébé est soumis à rude épreuve.

Accouchement trop long avec parfois souffrance respiratoire, sortie aux forceps, césarienne, mauvaise position pour sortir... la liste n'est pas exhaustive.

Faisons le tour des raisons qui peuvent justifier de faire un petit tour chez l'ostéopathe.

Mon bébé semble avoir des problèmes pour tourner la tête

On distingue plusieurs symptômes qui entrent dans la catégorie des restrictions de mobilité cervicale. Cette gêne peut se manifester de plusieurs façons : il tourne la tête d'un seul côté, tourne moins bien d'un côté que de l'autre, est bloqué d'un côté (torticollis congénital).

Ces petits soucis proviennent des contraintes subies par bébé à la sortie. Il ne faut pas oublier que, pour lui, c'est un effort conséquent qui peut se solder par des petits soucis cervicaux, voire une contracture musculaire cervicale sévère.

Quelques séances régulières chez l'ostéopathe sont donc souhaitables. Ne vous inquiétez pas, pas de grand "crack !" en perspective. Le praticien va utiliser des techniques douces sur votre bébé, soit cranio-sacrées et tissulaires chez l'ostéopathe (doux), soit informationnelles chez le praticien en méthode Poyet (très très doux).

Mon bébé a la tête plate

Le gros mot employé pour ce type d'anomalie est **plagiocéphalie**. Ne croyez pas que la boîte crânienne ne soit qu'un gros os. Il s'agit de plusieurs petits os qui sont joints par des sutures.

Lors de la sortie de bébé, les os du crâne se sont chevauchés afin de mettre la tête en obus, ce qui permet à la tête de passer.

Parfois, les os du crâne ne reviennent pas à leur place et laissent apparaître un crâne déformé. Parfois également, on doit aider bébé à sortir via l'utilisation de matériel (forceps, ventouses). Enfin, il peut s'agir des suites consécutives à un torticolis imposant à bébé d'avoir la tête posée toujours du même côté.

En bref, si elle résultent d'un problème mécanique léger, toutes les anomalies de forme du crâne ou de symétrie de la face peuvent être solutionnées par les **techniques douces de l'ostéopathe**.

Dans certains cas sévères, le port d'un casque correcteur est nécessaire. Dans d'autres cas, lorsque ces déformations crâniennes résultent d'une fermeture prématurée des sutures, c'est la chirurgie qui s'impose.

Dans ces deux derniers cas, rares, l'ostéopathie ne peut servir que d'accompagnement pour optimiser les traitements médicaux.

Mon bébé a des sécrétions purulentes au niveau des yeux

Il s'agit du rétrécissement du canal lacrymal.

Comme nous venons de l'évoquer, les os du crâne et de la face sont soumis à forte pression lors de l'accouchement. En cas de déplacement ou de compression, il peut y avoir des dysfonctionnements de certains systèmes ou de nerfs dont le trajet dépend de la position osseuse.

L'ostéopathe va, toujours par des techniques très douces, replacer les structures osseuses et s'assurer que les trajets nerveux sont libres.

Le taux de réussite dans ce type de problème est très bon.

Les coliques du nourrisson

Les coliques de votre bébé, bien que sans gravité, peuvent vous faire vivre l'enfer entre les cris et pleurs de bébé, les nuits difficiles (pour tous) et surtout le sentiment d'impuissance que vous, parents, ressentez face à votre enfant.

L'ostéopathe peut vous aider dans certains cas. Explorez d'abord la position de bébé au sein qui peut être source de coliques (voir à ce propos la fiche n°32 sur le sommeil de l'enfant et les positions pour allaiter). Les troubles intestinaux vécus par bébé peuvent parfois être causés par la compression de certains nerfs au niveau de la base du crâne. Dans le cas d'accouchements difficiles, si bébé a été soumis à rude épreuve, la **libération du crâne et des nerfs** qui en sortent résout parfois bon nombre de problèmes, souvent digestifs.

Si la séance chez l'ostéopathe ne donne pas de résultat, si vous adoptez une bonne position d'allaitement et que les coliques perdurent, consultez votre pédiatre pour faire le point sur d'éventuels problèmes d'allergie alimentaire.

Quel ostéopathe ?

La question peut sembler étrange. En fait, dans le monde de l'ostéopathie et des thérapies manuelles, chaque praticien a plus ou moins sa spécialité. Vous devrez rechercher un ostéopathe pour qui la prise en charge d'un bébé ne sera pas une découverte (le mieux est de suivre le bouche à oreille).

Le praticien expérimenté travaillera avec des **techniques adaptées, douces et indolores** (pas de grand "crack !" ni de mobilisation articulaire d'amplitude). Le travail est tissulaire, cranio-sacré et/ou informationnel.

Pendant la séance, bébé peut pleurer. **N'assimilez pas ces pleurs à de la douleur**. Rappelez-vous que pleurer est le seul moyen de communication dont il dispose. Il sera parfois possible de travailler sur bébé dans vos bras afin qu'il soit au plus calme (cela dépend en fait de la technique utilisée par le praticien). Souvent, bébé dormira beaucoup après la séance. Parfois, bébé aura ses humeurs pendant les quelques jours qui suivent la séance. Tout cela est normal.

Observez votre bébé !

Bébé ne parle pas, il rit et il pleure avec toute une gamme de grimaces entre les deux. La seule façon de savoir ce qui ne va pas, c'est de **re-garder sereinement votre enfant** afin de savoir ce qui ne va pas. Seulement à cette condition, vous pourrez prendre des décisions adéquates.

Quelques règles à respecter : restez calme, n'allez pas aux urgences pour la moindre fièvre, n'allez pas sur les forums internet pour vous documenter. Vous en ressortirez plus paniqué qu'autre chose.

N'hésitez pas à consulter votre ostéopathe si vous observez ces symptômes chez votre enfant :

- Il pleure sans arrêt
- Il ne dort quasiment pas
- Il régurgite beaucoup
- La tétée est trop longue
- Il se cambre en arrière dès qu'on le prend dans les bras
- Vous le sentez raide et crispé
- Il est tombé de sa chaise haute ou de la table à langer
- Il est constamment enrhumé et fait des otites et bronchites à répétition
- Il semble loucher
- Il tourne la tête toujours du même côté...

La liste n'est pas exhaustive mais rassemble les cas les plus courants de consultation ostéopathique.

Consultez après tout accouchement difficile, long ou ayant nécessité une prise en charge médicale, comme une césarienne. L'utilisation de forceps et de ventouses est également un motif de consultation. En bref, si la venue au monde de bébé s'est déroulée de manière non-naturelle ou si elle a été compliquée, consultez un ostéopathe spécialisé dans la prise en charge des nourrissons (fiche n°3).

32. Le sommeil de bébé



Un nourrisson dort beaucoup, de 16 à 20 heures par jour au cours des 3 premiers mois. Il arrive toutefois qu'il puisse y avoir de vrais troubles de l'endormissement et du sommeil (il dort trop ou trop peu).

En général, les troubles sont mineurs : difficulté à s'endormir, terreurs nocturnes, multiples réveils dans la nuit.

Certains troubles sont plus graves, comme : l'hypersomnie, la narcolepsie, l'apnée du sommeil... mais rares. Bien souvent, ces troubles relèvent de l'**environnement** et concernent surtout les enfants soumis au stress, à l'angoisse, l'excès voire l'absence de cadre.

Chez le nouveau-né, les troubles du sommeil peuvent survenir **après un accouchement difficile**, et l'ostéopathe possède toutes les compétences pour lever les problèmes mécaniques qui seraient la cause d'un sommeil perturbé.

Ainsi, après une naissance mouvementée sur le plan médical, on peut voir apparaître des douleurs, un torticolis qui perturbera immanquablement le sommeil du tout-petit. C'est souvent le cas à l'issue d'un accouchement long, d'une naissance par forceps ou ventouses.

Le nourrisson peut également souffrir de **reflux gastro-oesophagien** qui se manifestent préférentiellement lorsqu'il est allongé. Ces problèmes de reflux sont douloureux pour l'enfant et perturbent énormément tant l'endormissement que le sommeil lui-même peu après la fin de la tétée. À ne pas confondre avec les régurgitations qui sont normales, compte tenu de la quantité de lait absorbée.

Lorsque vous consultez pour ce type de problème, on s'oriente assez facilement sur l'enfant lui-même et on proposera des laits de substitution

ou de passer au biberon. En réalité, tant chez les bébés qui sont allaités que ceux qui sont nourris au biberon, c'est surtout la position de bébé lorsqu'il tète qui est le plus souvent source de problèmes. Pour les positions idéales, consultez le site internet de **La Leche League**, www.lllfrance.org.

Que peut faire l'ostéopathe ? Sur tous les problèmes mécaniques liés à un accouchement compliqué, le praticien **libèrera le crâne de l'ensemble des tensions** qui se sont installées, surtout si les forceps ont été utilisés. Bien des dysfonctionnements, tant au niveau du sommeil que sur le plan digestif, proviennent de ces tensions.

Pour rappel, les tensions crâniennes et rachidiennes (colonne vertébrale) peuvent être le siège du dysfonctionnement de certains nerfs contrôlant les muscles, mais également les organes et viscères.

La pousse des dents. Chez les enfants plus âgés, les problèmes seront globalement les mêmes que chez l'adulte (voir fiche n°22). Avec toutefois le passage tant apprécié des parents que constitue la pousse des dents.

Lorsque les dents sont en train de se former et de pousser sous la gencive afin d'émerger, l'enfant pourra manifester de l'énerverment et voir son sommeil perturbé par des douleurs au niveau de la mâchoire ou du crâne (maux de têtes, migraines). L'ostéopathe vous sera d'une grande aide dans ce cas et son intervention aidera votre enfant à bien supporter cette période difficile et inéluctable.

Pour favoriser l'endormissement : Attention aux huiles essentielles

Leur utilisation doit se faire avec circonspection. Les ouvrages de Danielle Festy sont excellents et nous vous les recommandons (voir fiche n°11).

Vous pouvez utiliser un diffuseur d'huile essentielle et diffuser un mélange d'**Orange douce, Petit grain bigarade, Lavandin, Mandarinier, Bergamotier, Lavande vraie et Camomille noble**. Le mélange porte le nom de pranaBB, à commander sur le site www.pranarom.com.

33. Ses problèmes respiratoires

Votre enfant a du mal à respirer. Vous le voyez, il fait des efforts pour inspirer (l'air entre dans les poumons), il a l'impression d'étouffer. Parfois, cette gêne est accompagnée par un son inquiétant pour les parents comme pour lui. Ces troubles respiratoires sont bénins la plupart du temps et les causes sont multiples.

Chez le nourrisson, la **bronchiolite** entraîne bien souvent une respiration difficile. Il s'agit d'un virus qui atteint les bronchioles qui se situent dans la partie basse et terminale des bronches. Ces difficultés respiratoires sont souvent accompagnées de fièvre et de toux. Un simple rhume peut également nuire à la respiration de l'enfant qui se retrouve avec les voies aériennes encombrées.

La **pneumonie** est une affection bactérienne qui provoque une inflammation des voies respiratoires. Cette inflammation est parfois compliquée d'une sécrétion de liquide dans les poumons. Dans les cas de pneumonie, votre enfant a de grandes difficultés pour respirer que l'on qualifie plutôt de *détresse respiratoire*. La respiration est rapide, demande beaucoup d'efforts, les lèvres sont bleutées. Dans ce cas, direction le médecin.



L'**asthme** peut également être la cause des difficultés de votre enfant à ventiler. Il s'agit d'une maladie chronique dont les attaques provoquent des respirations sifflantes, des toux, un resserrement de la poitrine et donc des difficultés à respirer. L'asthme est courant chez les enfants qui souffrent d'allergies. On trouve également de l'asthme à l'effort (déclenchement après un exercice physique soutenu), voire dé-

clenché en présence de fumée de cigarette.

Le **stress**, des émotions vives peuvent également rendre difficile la respiration à certains moments de la vie de l'enfant.

Ces troubles respiratoires peuvent laisser des adhérences au niveau du parenchyme pulmonaire (tissu séparant les alvéoles) ou de la plèvre (double membrane couvrant la face extérieure des poumons).

L'ostéopathe peut travailler à rétablir une bonne mobilité de l'ensemble de la cage thoracique et ainsi faciliter l'inspiration. Concernant les troubles évoqués ci-avant, c'est le pédiatre que vous devrez aller voir afin d'exclure tout problème risquant de s'aggraver. Suite au traitement prescrit, votre ostéopathe rééquilibrera l'ensemble des structures qui participent à la ventilation. Les manipulations DOUCES du praticien permettront de limiter les risques de récurrence.

Pour mieux respirer, quelques huiles essentielles à diffuser à l'aide d'un diffuseur (à trouver par exemple sur <http://www.puressentiel.com>).

• **Pour les bébés :**

Absolu de Vanille (plus doux que l'huile essentielle) : apaisante et agréable.

HE d'Eucalyptus radié : antiviral.

• **A partir de 4 ans, diffusez une HE au choix :**

HE de Citron : antibactérien et à diffuser en cas d'épidémie.

HE de Citronnelle de Java : purifiante, antimoustique, anti-odeur (notamment odeurs de tabac), antipollution.

HE de Cumin : détruit 8 genres de bactéries agressives pour notre appareil respiratoire !

HE de Cyprès de Provence : contre la toux sèche, quinteuse.

HE d'Eucalyptus radié : antiviral.

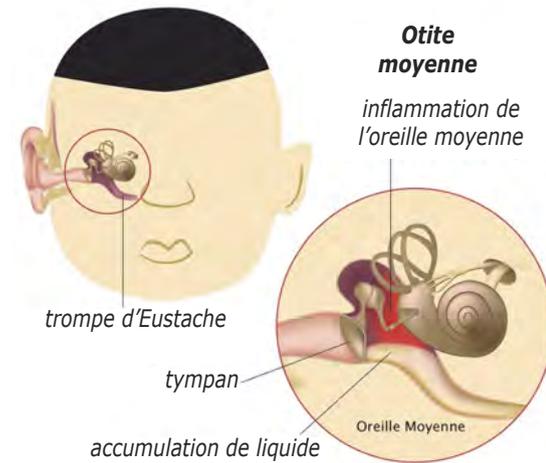
HE de Gingembre : antibactérien, lutte contre 4 des bactéries respiratoires (streptocoque, staphylocoque, pneumocoque, haemophilus) les plus courantes.

HE de Thym : dilate les bronches (idéal pour les asthmatiques).

En cas de bronchite ou de début de bronchiolite :

Une ou deux gouttes d'HE de Ravintsara (directement sur la peau). Masser en cercles très légèrement sur la poitrine de l'enfant.

34. Ses otites



Dur d'entendre nos petits bouts se plaindre de l'oreille. L'ostéopathe a tous les moyens adéquats pour prévenir l'otite chez l'enfant. Une prise en charge en ostéopathie ne va pas forcément résoudre l'otite sur le moment. Par contre, cela va limiter les récurrences.

L'otite moyenne est une affection très fréquente chez tous les jeunes enfants. Elle provoque des douleurs dans l'oreille, s'accompagnant de fièvre. La dou-

leur se situe au plus profond de l'oreille dans le canal auditif, dans une zone appelée "trompe d'Eustache".

Il s'agit d'une inflammation et donc d'une infection d'une partie de cette zone qui se situe dans une partie non accessible de l'extérieur que l'on appelle "oreille moyenne", située derrière le tympan.

C'est douloureux car il y a augmentation de la pression dans le conduit à proximité du tympan.

Du point de vue de l'ostéopathe, s'il y a infection (souvent par un virus plutôt que par une bactérie), c'est que **le système immunitaire de l'enfant n'a pas fait son travail**. Il agira donc sur deux plans :

- D'abord **le terrain**, afin de potentialiser les fonctions immunitaires de l'enfant et l'intégrité de l'os temporal qui est souvent bloqué, ce qui participe au déclenchement d'otites à répétition.
- L'ostéopathe va également utiliser des **techniques douces** afin de drainer le conduit pour accélérer la guérison (les otites aiguës peuvent durer de 7 à 14 jours).

Il faut consulter un médecin si l'otite se prolonge car il peut y avoir des complications, comme la perforation du tympan dans certains cas. L'utilisation des antibiotiques n'est pas toujours conseillée et ils n'ont scien-

tiquement pas fait leurs preuves dans le traitement de l'otite. Les avis sont partagés dans ce domaine.

Consultez votre médecin dans tous les cas, si votre enfant a moins de 2 ans, si les symptômes persistent et s'amplifient, si du liquide ou du sang coule de son oreille, s'il a de fortes fièvres (39°+) ou de la fièvre pendant plus de 3 jours, s'il a des difficultés à respirer, s'il entend mal.

En attendant de voir votre ostéopathe, voici quelques conseils si votre petit bout se plaint de l'oreille :

- **Observez en restant calme et objectif afin de bien apprécier ce qu'il se passe.**
- **Donnez un médicament anti-douleur adapté si nécessaire.**
- **Traitez la fièvre si nécessaire.**
- **Mouchez le nez régulièrement avec du sérum physiologique.**

Ma petite aide homéopathique, en attendant de consulter

- *Si l'enfant fait des otites à répétition, donnez **Aviaire 15 CH** le plus rapidement possible, dès les premiers symptômes (une dose).*
- *Si l'otite survient quand il fait froid et sec, donnez une dose d'**Aconitum Napellus 15 CH**. Si le temps est plutôt humide, donnez **Dulcarama 15 CH** (1 dose).*
- *Si les douleurs sont aggravées la nuit, **Ferrum Phosphoricum 9 CH** (3 granules à prendre toutes les heures).*
- *Si l'otite survient brutalement avec une douleur battante, si l'enfant est intolérant au bruit, fiévreux avec des sueurs, donnez **Belladonna 9 CH** (3 granules à prendre toutes les heures).*
- *Si l'enfant se plaint de douleur brûlante, avec aggravation la nuit, s'il est agité et anxieux, donnez **Arsenicum Album 9 CH** (3 granules à prendre toutes les heures).*
- *Si la douleur est plutôt sourde avec une sensation de brûlure dans la gorge, donnez **Capsicum Annuum 9 CH** (3 granules à prendre toutes les heures).*
- *Si la douleur est très vive et si la joue du côté atteint est bien rouge, donnez **Chamomilla 9 à 15 CH** (3 granules à prendre toutes les heures).*

35. Ses dents



Des dents bien alignées, c'est utile.

Pas seulement sur le plan esthétique, même si psychologiquement c'est important. Ce que l'on appelle l'*occlusion dentaire* (la façon dont les dents s'emboîtent les unes dans les autres, la bouche fermée) a une influence certaine sur la posture – la posture étant la façon dont vous vous tenez (c'est-à-dire plus ou moins droit).

Ainsi, la façon dont les dents s'emboîtent influe sur la position de la mâchoire inférieure (la mandibule). Une mauvaise occlusion peut déboucher sur des problèmes de **mastication**, de **déglutition** (avaler), de **respiration**, de **phonation** (parler).

De plus, comme nous sommes parcourus de muscles, de tendons, de ligaments qui se chevauchent plus ou moins et de la

tête aux pieds, une mauvaise occlusion dentaire peut induire des **tensions sur certaines articulations**. On peut ainsi souffrir de torticolis, de maux de cou ou de dos, etc.

Pour nos enfants et adolescents, l'orthodontiste recherchera l'alignement optimal des dents par des appareils dentaires. Ces derniers ont pour rôle de contraindre les dents à s'aligner en fonction des réglages de l'orthodontiste. Le mot "contraindre" implique que l'organisme va devoir s'adapter à une **nouvelle géométrie dentaire** en subissant un certain nombre de **tensions**.

Certains enfants n'arrivent pas à bien s'adapter à ces contraintes. On voit alors apparaître chez eux certains troubles – maux de têtes, douleurs cervicales ou dorsales, nervosité, troubles du sommeil et de l'endormissement, difficultés à se concentrer.

L'orthodontie précoce

Chez le jeune enfant, dès 3 ans et jusqu'à 6 ans, il existe de l'orthodontie précoce. On appelle cette discipline "**orthopédie dento-faciale**". Elle reste assez rare mais ceux qui la pratiquent obtiennent en général de bons résultats avec un traitement relativement court et globalement peu contraignant.

La spécificité de cette pratique est que l'orthodontiste va corriger la mâchoire impactant les os du crâne en même temps. Un accompagnement ostéopathique conjoint assure à l'enfant un vrai confort dans le port de son appareil et une action optimale de celui-ci.

À partir de 6 ans, les premières molaires adultes ou des dents de 6 ans font leur apparition et fixent l'occlusion dentaire. On entre alors dans un traitement classique orthodontique dont les résultats sur la croissance crânienne sont bien moins certains (on va agir surtout sur les dents).

Le traitement ostéopathique conjoint visera à faire des corrections crâniennes permettant à l'enfant de mieux supporter l'appareil, et surtout de corriger le crâne en accompagnant les corrections des dents.

Enfin, à l'ablation du matériel, à la fin de la prise en charge orthodontique, l'ostéopathe va pouvoir rééquilibrer l'organisme afin de rendre définitives les corrections liées à l'appareil, en toute harmonie. À lire : *Orthodontie, halte au massacre* d'Estelle Vereeck (Luigi Ducastelli, 2005).

- <http://www.holodent.fr/index.php/orthodontie-precoce>

Références en orthopédie dento-faciale.



36. Ses yeux, sa vision

Certains enfants voient mal. Il est d'ailleurs très difficile de conclure à ce problème car il se manifeste par un comportement ou des symptômes qui semblent sans rapport. Faisons le tour des symptômes :

- votre enfant évite les activités manuelles,
- il est maladroit,
- il se cogne souvent,
- il a des maux de tête,
- il cligne souvent (trop) des yeux,
- il est distrait en fin d'après-midi, etc.



Du fait que ces symptômes peuvent être liés à d'autres choses, il est difficile d'établir un lien direct avec des problèmes de vision.

Il y a deux grandes catégories de "problèmes aux yeux" : ceux liés à l'œil lui-même et ceux liés aux structures nerveuses qui rendent possible la vision.

Parmi les troubles les plus connus, citons :

- le **strabisme** (l'enfant louche), qui peut entraîner une perte d'acuité visuelle que l'on nomme *amblyopie* (l'œil paresseux). Cette dernière correspond à une perte d'acuité visuelle d'un ou des deux yeux. Il faut traiter l'amblyopie le plus tôt possible car elle peut impacter le développement de votre enfant.
- Les troubles de la **réfraction** sont des anomalies du globe oculaire (déformation). La **myopie** (voir mal de loin), l'**hypermé-**

tropie (voir mal de près) et **l'astigmatisme** (confusion entre les lignes verticales, obliques et horizontales) font partie des anomalies de réfraction.

Chez l'enfant, l'ostéopathe agira en particulier **au niveau crânien**. La cavité orbitaire (cavité osseuse qui accueille l'œil), est composée de 7 os distincts. Des contraintes crâniennes issues d'un accouchement traumatique ou d'un choc peuvent perturber la bonne mobilité et la bonne position de ces os.

De ce fait, dans une cavité orbitaire déformée, l'œil subit des tensions anormales qui peuvent déboucher sur des troubles du positionnement de l'œil. Il en est de même pour les nerfs qui commandent les muscles de l'œil et pour ceux qui conduisent l'information visuelle jusqu'à l'arrière du cerveau (où les informations visuelles sont traitées). Si ces nerfs sont gênés sur leur trajet, leur fonction peut être perturbée.

L'ostéopathe, par des techniques crâniennes douces, va pouvoir rétablir l'équilibre de **l'ensemble des structures participant à la vision** (motricité et circulation de l'information). Bien sûr, si les séances d'ostéopathie ne marchent pas, prenez rendez-vous avec un médecin ophtalmologiste.

Certains enfants se plaignent de voir double. C'est ce que l'on appelle la **diplopie**. Cette dernière peut se produire pour plusieurs raisons. Souvent, elle relève de tensions oculaires. Ces tensions peuvent provenir des efforts que l'enfant fait à l'école pour voir au tableau par exemple. Elles débouchent souvent sur des maux de tête. Ces problèmes sont assez difficiles à identifier du fait que l'enfant se plaint souvent du problème qui l'accable le plus, à savoir les maux de têtes.

Ces problèmes de tension oculaire sont aussi révélateurs d'autres problèmes, comme la présence d'une légère myopie, qui amène l'enfant à forcer sur ses yeux toute la journée. Ce problème peut être levé dans l'immédiat si vous demandez à l'enseignant de rapprocher votre enfant du tableau. Bien sûr, un traitement ostéopathique et une consultation chez l'ophtalmologiste sont souhaitables pour résoudre le vrai problème visuel s'il est avéré.

37. Son dos courbé

Voilà un sujet délicat. Bien des parents sont soucieux en voyant leur enfant adopter de "mauvaises" positions, de peur qu'il reste "tordu". En réalité, aucun travail scientifique sérieux n'a mis en relation les postures avachies de votre enfant (ados ?) et le fait qu'il ait le dos voûté. Les processus qui mènent à une déformation de la colonne vertébrale sont complexes et globalement mal connus.

Parmi les déformations les plus connues :

- **La scoliose** (photo). Il s'agit, dans sa forme vraie, d'une déformation latérale de la colonne vertébrale associée à une torsion des vertèbres (à la manière d'un escalier à colimaçon). *L'attitude scoliotique* est par contre une simple déviation (sans torsion) que l'on peut généralement corriger par des manœuvres ostéopathiques en rééquilibrant le bassin, les os du rachis ainsi que les os du crâne.

- **La scoliose structurale**, celle qui associe inclinaison et rotation des vertèbres, peut résulter de plusieurs facteurs : mécaniques, génétiques, neurologiques. En fait, dans la plupart des cas, on ne sait pas d'où ça vient. On appelle cela une *scoliose idiopathique*. Elle touche les enfants, en particulier les filles chez qui on observe les cas les plus graves.



La scoliose tend à **s'aggraver au cours du temps** et il faut une surveillance étroite car l'évolution varie d'un individu à l'autre, avec un pic d'aggravation à la puberté. Dans les cas où la scoliose évolue, la kinésithérapie et le port d'un corset peuvent enrayer la progression. Dans les formes les plus graves, la chirurgie est le dernier traitement possible, lorsque tous les autres ont échoué.

L'ostéopathe va pouvoir intervenir avec succès pour corriger les attitudes scoliotiques. On les constate chez nombre d'enfants, et les déviations observées sont mineures et réductibles. Si le praticien a un doute sur la

nature de la scoliose parce qu'elle semble trop importante, si le traitement ostéopathe est sans effets ou encore s'il a l'impression d'une aggravation, il vous recommandera de consulter un spécialiste.

Le médecin de **Médecine Physique et de Réadaptation (MPR)** sera le mieux à même de suivre la scoliose de votre enfant et de vous proposer des thérapeutiques adéquates tout en surveillant son évolution. Demandez à votre pédiatre de vous mettre en relation avec un médecin MPR.

Évitez les orthopédistes dont l'expertise principale est la chirurgie : chacun son métier. Si la scoliose est avérée, l'ostéopathe sera un bon accompagnant des différents soins proposés (rééducation, corset voire chirurgie). Il utilisera des techniques douces, non structurales (pas de "crack !") afin d'optimiser les corrections liées à la rééducation ou à la présence de matériel.

Deux autres déformations du dos :

- La **cyphose** est une exagération de la courbure du dos de type voûté (dos rond).
- La **lordose** une exagération de la cambrure.

Il faut savoir qu'à l'état normal, le dos a des courbures naturelles. C'est lorsque ces courbures deviennent exagérées ou qu'elles manquent, qu'il faut intervenir. Dans les cas les plus communs, quelques séances d'ostéopathie avec quelques exercices à la maison pour renforcer certains muscles donnent de bons résultats.

38. Hyperactif ?



Un enfant, tout au long de son développement, va connaître des phases de colère, de timidité, d'anxiété, de tristesse, et va alterner les périodes d'inactivité et d'hyperactivité. Tout cela fait partie de la croissance et de la construction de l'enfant. Tout événement inhabituel dans la vie de l'enfant, tout bouleversement dans son quotidien va le mettre à l'épreuve et participer ainsi à la mise en place de son caractère.

Ces phases sont normales à partir du moment où l'enfant sait comment en sortir. Mais parfois, les enfants peuvent se laisser entraîner et vivre des moments de repli sur soi, de tristesse ou d'anxiété malade. Pour d'autres, cela impacte sur leur capacité de concentration, leur sommeil.

L'hyperactivité est à la mode et désigne à peu près tout et n'importe quoi

Un enfant turbulent, "sur les nerfs", très dynamique peut être "hyperactif" (au sens d'agité) sans que cela soit à relier avec la pathologie du même nom : **Trouble de Déficit d'Attention et d'Hyperactivité (TDAH)**.

Cette pathologie est prise en charge par le monde médical sur le mode médicamenteux ou en psychothérapie. En fait, il n'y a pas consensus médical autour de ce problème qui associe hyperactivité avec incapacité de concentration de l'enfant.

Le TDAH n'est qu'une des catégories des troubles de l'hyperactivité. Il y a également les troubles de l'humeur, les Troubles Envahissants du Développement, les troubles des apprentissages, les troubles anxieux, etc.

Parmi les symptômes les plus visibles, mis à part l'excitation perpétuelle dans laquelle il baigne, on peut citer **l'inadéquation entre votre enfant et le système scolaire** dans lequel il évolue. Les enseignants sont les premiers à alerter sur les difficultés qu'éprouve l'enfant dans un cadre pédagogique classique.

Revoir son alimentation

Avant d'aller voir votre médecin, essayez déjà de voir un **naturopathe** pour modifier son alimentation. En effet, un certain nombre d'études s'attardent sur l'influence du contenu du bol alimentaire sur les troubles liés à la TDAH.

Ainsi, certains médecins commencent par diminuer drastiquement le sucre (surtout le fructose) et la nourriture industrielle (bourrée de colorants, d'arômes et de conservateurs) pour privilégier l'apport de probiotiques (restauration de la flore intestinale), la consommation de légumes et de fruits frais, un apport qualitatif de vitamine D (naturelle, pas de synthèse) et limiter l'apport de céréales transformées (éviter le blé à outrance).

Parfois, une simple modification de l'alimentation améliore grandement le comportement de votre enfant.

De son côté, l'ostéopathe vérifiera que certains nerfs crâniens ne sont pas comprimés. Ces nerfs peuvent, s'ils sont trop stimulés, jouer un rôle dans cette hyperactivité. Il travaillera également sur le système digestif.

Si rien n'y fait, consultez votre pédiatre qui, s'il échoue lui aussi, devra vous orienter vers un neuropédiatre.

39. Pour les animaux

Nos compagnons animaux ont tout bénéfice également de se faire traiter en ostéopathie. Comme pour tous les animaux de compagnie qui partagent notre quotidien, c'est sur la base de **l'observation** que l'on sait que "quelque chose ne va pas".

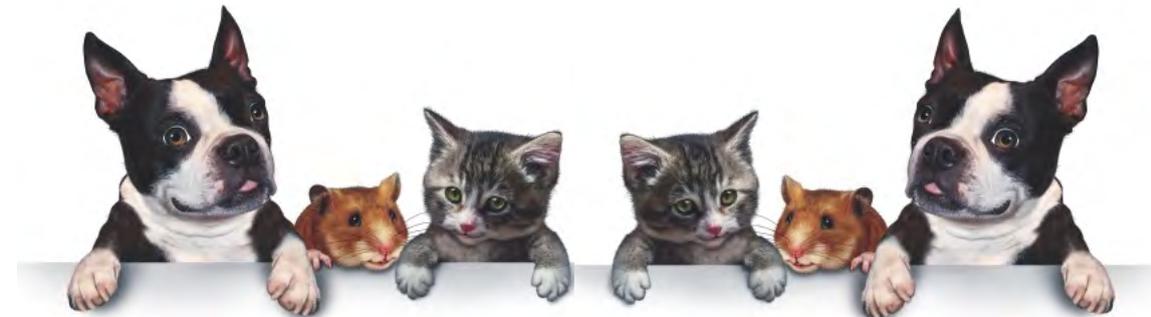
Du jeune au vieux, du sédentaire au sportif en passant par celui qui travaille, nos compagnons peuvent souffrir à un moment ou à un autre, sans forcément avoir la capacité de nous le faire savoir. Chez le chien comme chez le chat, l'ostéopathe interviendra pour divers problèmes :

- arthrose de l'animal vieillissant,
- boiterie,
- après une naissance difficile (sur le petit comme sur la mère),
- pour l'entretien physique (éviter les raideurs, améliorer la mobilité).

Le praticien pourra soulager les **problèmes digestifs** (vomissements, diarrhées), la récupération post-chirurgicale, préparer à une épreuve sportive ou optimiser la récupération. Chaque animal est différent, chaque race a ses spécificités. L'ostéopathe saura en tenir compte.

Aujourd'hui, l'ostéopathe intervient tant sur les animaux de compagnie classiques (chiens et chats) que sur les animaux plus exotiques (lapins, furets, etc.). Il peut intervenir sur le cheval (voir fiche n°40), les animaux de la ferme (moutons, volailles, chèvres, vaches), voire sur des animaux atypiques comme ceux que l'on peut voir dans les zoos.

Mais tous les ostéopathes ne s'occupent pas de tous les animaux.



Quel ostéopathe pour mon animal ?

La question divise. La médecine animale est sous domination du vétérinaire en France. En fait, la problématique est la même que pour l'être humain. Vous avez les vétérinaires ostéopathes, les ostéopathes D.O. spécialisés dans les animaux et les thérapeutes manuels.

Si avant janvier 2013, seuls les vétérinaires pouvaient prétendre au titre d'ostéopathes animaliers, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Dès lors, le problème se pose de savoir où trouver le praticien qu'il vous faut. Du côté des vétérinaires, on pourra vous orienter vers le site internet www.osteopathe-veterinaire.eu.

Pour les ostéopathes animaliers non-vétérinaires, c'est plus compliqué. Seul le bouche à oreille ou une séance de surf sur internet vous aidera à trouver le praticien adéquat. Ce qui doit vous guider, c'est ce que vous souhaitez comme type de traitement pour votre animal.

Chez le chien, par exemple, faire appel à un vétérinaire ostéopathe qui travaillera principalement en structurel en plus de la consultation vétérinaire est différent de faire appel à un thérapeute en méthode Poyet qui travaillera très en douceur sur la globalité de l'animal. Chacun sa sensibilité et ses attentes en termes de résultat.

Comment se déroulera la séance ? L'ostéopathe discutera avec vous du motif de la consultation. Il verra si l'ostéopathie est la méthode la plus adaptée pour résoudre le problème. L'anamnèse sera ensuite réalisée. Il s'agit pour le praticien de recueillir les antécédents pathologiques et médicaux de l'animal. Par la palpation, le praticien cherchera les restrictions de mouvement au niveau articulaire, mais aussi au niveau musculaire et viscéral. Il effectuera les corrections nécessaires, puis fera de nouveau un test pour vérifier que les corrections sont bien "passées". S'en suivra de la part du thérapeute une discussion sur ce qui a été trouvé et corrigé.

Il faudra impérativement une seconde séance pour vérifier ce qui a été effectivement corrigé ou si certaines dysfonctions sont revenues. L'ostéopathe considère votre animal comme un tout et le regardera de la tête aux pattes. Il pourra sans doute trouver des lésions qui ne posent aujourd'hui pas de problème à votre animal et que vous n'aviez pas vues. N'en soyez pas surpris. L'ostéopathie est globale et une lésion à un endroit peut générer un problème à un autre endroit. Dans tous les cas, la séance doit être indolore pour l'animal.

40. Pour mon cheval

L'ostéopathie est très efficace du poulain aux vieux chevaux, des chevaux de ballade au cheval de travail en passant par les compétiteurs de tout ordre.



On soigne les chevaux manuellement depuis très longtemps. Historiquement, ce sont les rebouteux qui font le travail. L'ostéopathe, par ses connaissances en anatomie, biomécanique et physiologie, va pouvoir appréhender une plus large gamme de pathologies et de problèmes.

Ainsi, pourront être résolus les problèmes de boiterie, de douleurs articulaires et musculaires, de douleurs vertébrales, cervicales, de refus du mors ou de la selle, d'allure, de mauvais engagement, d'engorgement de membre, de déviation de la queue, de troubles fonctionnels viscéraux, de comportement... et la liste est loin d'être exhaustive.

L'ostéopathe pourra **rééquilibrer le cheval** chez lequel le cavalier ressentira des asymétries lors de la locomotion par exemple, un déséquilibre sur une main. C'est principalement en observant les déplacements du cheval sur différentes allures et directions que le praticien arrivera à déceler les problèmes.

L'observation du cheval, la communication non verbale avec celui-ci, le ressenti sous la main, la discussion avec l'entraîneur ou le cavalier sont la base de l'anamnèse (genèse de la pathologie).

Si l'ostéopathie équine permet de résoudre les problèmes rencontrés par le cheval et son cavalier, elle est d'une grande aide également dans la préparation aux épreuves physiques (course, obstacles, dressage) et la récupération. Rechercher un cheval performant longtemps, c'est privilégier des **techniques thérapeutiques douces** à tout l'arsenal médicamenteux aujourd'hui, de plus en plus restreint dans le cadre de la pratique compétitive.

En lien avec d'autres techniques comme la **kinésithérapie** ou la **massothérapie**, l'ostéopathie trouvera toute sa place avec les vétérinaires. Aussi, une prise en charge périodique est un élément clé de bonne forme de votre cheval.

Comme chez l'humain, les techniques employées sont diverses et peuvent être structurales, fonctionnelles, tissulaires, viscérales et/ou informationnelles. Vous pourrez solliciter l'ostéopathe pour toutes douleurs pouvant être résolues par le praticien (qui saura renvoyer vers le vétérinaire si le problème ne peut être résolu manuellement).

Faites consulter si vous observez des raideurs, des asymétries de déplacement, des difficultés à travailler, un cheval "dur" dans la bouche, une sensibilité accrue au toucher, des baisses de performance inexplicables, des troubles du comportement.

Faites consulter également :

- pour l'arthrose de votre vieux cheval,
- après le poulinage pour le petit et sa maman,
- après la visite du dentiste, en complément du travail du vétérinaire mais aussi lors d'une visite d'achat.

Enfin, si vous êtes cavalier, votre cheval peut subir des lésions par votre façon de monter, vos tensions, vos crispations, vos propres lésions. Soigner un cheval monté, c'est principalement **soigner son cavalier**. Faites-vous voir par l'ostéopathe, l'idéal étant d'avoir sous la main un thérapeute qui fait les humains et les chevaux.

Pour en savoir plus, lisez *Soulagez votre cheval aux doigts* et *Les chevaux m'ont dit*, de Dominique Giniaux, père de l'ostéopathie équine.

- <http://www.dominiqueginiaux.net>

Le site de Dominique Giniaux.



Ce qu'il faut savoir

1 La durée d'une séance. Elle est variable d'un thérapeute à l'autre, d'un patient à l'autre et en fonction de la pathologie. En moyenne, il faut compter 45 min.

2 Le nombre de séances. Au minimum deux. La seconde permettant au praticien de voir ce qui marche et ce qui ne marche pas à l'issue de la première séance. Sinon, le nombre de séances est déterminé par le type de problème que vous rencontrez et l'évolution de votre état.

3 Le déroulement d'une séance. La première séance donne une place importante aux questionnements divers. Votre ou vos problèmes, les antécédents, le contexte de vie pourront être abordés. Pas de voyeurisme ici, mais simplement la nécessité pour le praticien d'avoir suffisamment d'informations pour remonter aux causes du problème pour lequel vous consultez.

Puis, la séance se déroule en sous-vêtements. Ne soyez pas surpris si l'ostéopathe travaille sur vos pieds pour un problème cervical, il vous traitera de manière globale et peu donc travailler loin de la zone qui vous fait souffrir.

4 Le prix d'une séance. En fait, cela varie. Certains prennent 50€, d'autres 60 ou 80€. Le prix n'a rien à voir avec les performances du praticien mais dépend bien souvent de la zone dans laquelle il se situe (Paris ou province).

5 C'est remboursé ? Pas par la sécurité sociale en tout cas. Certaines mutuelles le font, renseignez-vous. Les thérapeutes manuels non-ostéopathes sont également pris en charge par certaines mutuelles.

13 livres pour aller plus loin

- Besson, Phillipe-Gaston : **Acide-base, une dynamique vitale** (Jouvence Santé, 2010)
- Comeaux, Zachary : **Incendie sur la prairie**. Roman historique sur la naissance de l'ostéopathie.
- Festy, Danièle : **Soigner ses enfants avec les huiles essentielles** (Leduc, 2011). Ce livre concerne l'enfant, pas le nourrisson.
- Festy, Danièle : **Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse** (Leduc, 2011)
- Giniaux, Dominique : **Soulagez votre cheval aux doigts** (Equilivres, 2003)
- Giniaux, Dominique : **Les chevaux m'ont dit** (Equilivres, sd)
- Issartel, Lionelle et Marielle : **L'ostéopathie exactement** (Robert Laffont, 2005)
- Le Dressay, Célia : **Ostéopathie pour tous** (Sully, 2011)
- Polizzi, Pascale et Marc : **Mémento de la Vie Anti-stress** (Éd. Fantaisium, coll. Mémentos, 2013)
- Seignalet, Dr. Jean : **L'Alimentation ou la 3^e médecine** (Éd. de l'Œil, coll. Écologie Humaine, 5^e édition jan. 2004)
- Solano, Raymond : **Ostéopathie pour les bébés** (Sully, 2002)
- Tricot, Pierre : **Ce qui marche, ce qui ne marche pas en ostéopathie** (Josette Lyon, 2004)
- Vereeck, Estelle : **Orthodontie, halte au massacre** (Luigi Ducastelli, 2005)

Crédits photographiques : couv. (WaveBreakMedia Ltd), 6 & 7 (divers), 8 (Paul Soderholm), 10 (Poyet), 12 (Tono Balaguer, Adam Gregor), 14 (Camilo Marachon Garcia), 16 (Oguz Aral), 17 (Tono Balaguer), 19 & 21 (Adam Gregor), 24 (FilmFoto), 25 (divers), 26 (Olga Vasileva), 28 (Edyta Pawlowska), 29 (divers), 30 (Mariok), 32 (Style Photographs), 34 (Sebastian Kaulitski), 36 (Roberto Biasini), 37 (Chad Zuber), 39 (Kalozzolak), 42 (Alila), 45 (Scott Camazine), 47 (Alila), 48 (Maksym Bondarchuk), 51 & 52 (Victoriya Malova), 54 (Gina Sanders), 56 & 57 (Alila), 59 (Anastasiia Sochyvets), 61 (Maurizio Bersanelli), 63 (Kamil Macniak), 64 (Alila), 65 (Marin Conic), 68 (WaveBreakMedia Ltd), 70 (Yanlev), 71 (Jasmin Merdan), 73 (Nagy-Bagoly Iлона), 78 (Oksanna Kuzmina), 79 (Arvind Balaraman), 81 (Alila), 83 (Sergiy Bikunenko), 85 (Ivo Tilsjar), 87 (Laurent Dambies), 89 (John Takai), 91 (Lightwise), 93 (Moreen Blackthorne).

Table des matières

À quoi va vous servir ce livre	5	20. Les effets du stress	48
PRINCIPES ET TECHNIQUES DE L'OSTÉOPATHIE		21. Maux de tête et migraines	51
1. Description et histoire courte	6	22. Mon sommeil	54
2. Tous des charlatans ?	8	23. Mes problèmes respiratoires	57
3. Médecin, kinési, D.O., autre ?.....	10	24. Mes problèmes digestifs.....	59
4. Méthodes structurelles et fonctionnelles	12	25. Mes problèmes de circulation.....	61
5. Les techniques viscérales	14	26. Mon canal carpien	62
6. Les techniques cranio-sacrées	16	JE SUIS (FUTURE) MAMAN	
7. Les méthodes tissulaires	18	27. Mes problèmes gynécologiques ...	65
8. Les méthodes informationnelles....	20	28. Ma fertilité	68
L'AUTOMÉDICATION		29. Ma grossesse	70
9. En attendant de consulter : l'automédication	22	30. Préparer l'accouchement et après	71
10. L'homéopathie	24	31. Les soucis de bébé	73
11. L'aromathérapie	26	32. Le sommeil de bébé	77
12. L'alimentation, première médecine	28	POUR MON ENFANT	
MES BOBOS QUOTIDIENS		33. Ses problèmes respiratoires	79
13. Mes douleurs articulaires	30	34. Ses otites	81
14. Mes problèmes de dos	32	35. Ses dents	83
15. Sciatiques, cruralgies, névralgies	34	36. Ses yeux, sa vision	85
16. Ma pratique sportive	37	37. Son dos courbé	87
17. Déchirures et contractures musculaires	39	38. Hyperactif ?	89
18. Tendinites	42	POUR MON ANIMAL	
19. Mon arthrose.....	45	39. Pour les animaux	91
		40. Pour mon cheval	93
		Ce qu'il faut savoir.....	95
		13 livres pour aller plus loin	96