

FRANCISCO DONOSO

LIVRE BLANC DE L'OSTÉOPATHIE

2000-2025 :

25 ANS



AU SERVICE DE LA SANTÉ
ET DE LA SCIENCE OSTÉOPATHIQUE

Policlinique Ostéopathique de Lausanne

Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne | 021 351 25 45

<https://policlinique-osteopathique-lausanne.ch>

FRANCISCO DONOSO

LIVRE BLANC DE L'OSTÉOPATHIE

2000-2025 : 25 ANS

AU SERVICE DE LA SANTÉ
ET DE LA SCIENCE OSTÉOPATHIQUE



Version numérique

Policlinique Ostéopathique de Lausanne
Place de la Riponne 5
1005 Lausanne
Suisse

21 février 2025

À Déborah Donoso,
juriste et spécialiste en gestion de PME,
qui, pendant ces longues années,
nous a conseillés, soulagés et dirigés
dans l'énorme complexité juridico-administrative
de notre institution.

À Maël Donoso,
docteur en neurosciences,
qui nous a apporté la scientificité
nécessaire au sérieux
de notre polyclinique.

À Roman Briand,
diplômé en ostéopathie et récent retraité,
qui, pendant de nombreuses années,
nous a épaulés en tant que
directeur médical.

À toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs,
ostéopathes et personnel administratif
qui, tout au long de ces 25 ans,
ont contribué à la bonne marche
et réputation de notre
Polyclinique Ostéopathique de Lausanne.

Sommaire

1. Mot de la direction.....	1
2. Avant-propos.....	3
3. Notre équipe thérapeutique.....	5
4. Notre équipe administrative et auxiliaire.....	15
5. Quelques chiffres.....	19
a. Nombre de patients.....	20
b. Nombre de consultations.....	20
c. Âges des patients.....	20
d. Sexe des patients.....	20
6. Petites histoires.....	21
a. De notre Polyclinique.....	22
b. De la médecine manuelle.....	24
c. De l'ostéopathie.....	26
d. Biographique du Dr A. T. Still, créateur de l'ostéopathie.....	29
e. Du succès de l'ostéopathie naissante.....	31
f. De l'évolution de l'ostéopathie dans le monde.....	32
g. De l'ostéopathie en Suisse.....	33
7. Quelques données conceptuelles.....	35
a. Holisme et réductionnisme.....	36
b. La médecine holistique versus la médecine réductionniste.....	37
c. L'ostéopathie, une médecine holistique.....	38
d. L'ostéopathie, une médecine écologique.....	39
e. L'ostéopathie, une médecine humaniste.....	40
f. La médecine ostéopathique versus la médecine officielle.....	41
g. Notre vision sur l'ostéopathie du futur avec l'arrivée de l'Intelligence Artificielle.....	42
h. Réflexions scientifiques sur l'ostéopathie.....	44
i. Qu'est-ce donc que l'ostéopathie ?.....	45
8. Quelques données anatomo-physiologiques.....	47
a. Le toucher, sens principal de l'ostéopathe.....	48

b. La main sensible, outil souverain de l'ostéopathe.....	49
c. Le toucher thérapeutique de l'ostéopathe.....	50
d. Les voies neurologiques du toucher.....	51
e. Les bienfaits de la dopamine lors de sa libération par le toucher ostéopathique.....	52
f. Les bienfaits de la sérotonine lors de sa libération par le toucher ostéopathique.....	53
g. Les bienfaits de l'ocytocine lors de sa libération par le toucher ostéopathique.....	54
9. Que soigne l'ostéopathie ?.....	55
a. L'ostéopathie et la femme enceinte.....	57
b. L'ostéopathie et le nourrisson.....	59
c. L'ostéopathie et l'enfant.....	61
d. L'ostéopathie et l'adolescent.....	63
e. L'ostéopathie et l'adulte.....	65
f. L'ostéopathie et la personne âgée.....	67
g. L'ostéopathie et la personne handicapée.....	69
h. L'ostéopathie et le sportif.....	71
10. Quelques articles de notre blog.....	73
a. Déformation de la tête chez le nourrisson (plagiocéphalie positionnelle postérieure) : prise en charge et traitement en ostéopathie.....	74
b. Prise en charge pluridisciplinaire de la plagiocéphalie positionnelle : ostéopathie et orthèse crânienne.....	76
c. L'incontinence urinaire et sa prise en charge ostéopathique.....	77
d. Vieillir heureux, ou comment bien vieillir : l'importance de la prévention ostéopathique chez les seniors.....	80
e. L'entorse de la cheville et sa prise en charge ostéopathique.....	83
f. L'ostéopathie dans le champ musculo-squelettique et articulaire de l'être humain en général et du sportif en particulier.....	86
g. La scoliose idiopathique de l'adolescent et sa prise en charge ostéopathique.....	90
h. Ces plantes qui vous aideront à garder un cerveau jeune et dynamique.....	93

i. Ces vitamines qui vous veulent du bien et que votre ostéopathe vous conseillera si votre organisme est en manque.....	98
j. Ouverture de nos pôles de compétence en ostéopathie : évolution logique ou hérésie ostéopathique ?.....	102
k. Les bienfaits de l'ostéopathie dans la collaboration avec les dentistes et orthodontistes.....	104

1

Mot de la Direction

En cette mémorable année 2025, nous avons le plaisir et l'honneur de célébrer le 25ème anniversaire de la Policlinique Ostéopathique de Lausanne (POL). Depuis un quart de siècle, notre institution s'est consacrée à offrir des soins ostéopathiques de qualité avec des générations de praticiens¹ compétents et passionnés.

Fondée sur des valeurs d'excellence, de dévouement et d'humanisme, notre Policlinique est devenue un pilier de la santé dans notre région. Notre engagement envers le bien-être de nos patients et notre quête incessante d'innovation et d'amélioration dans le domaine de l'ostéopathie ont forgé notre réputation et notre succès.

Tout au long de ces 25 ans, deux devises, surtout, ont orienté les pas des praticiens de la POL : la présumée hippocratique « Primum non nocere » - d'abord ne pas nuire - et celle souvent attribuée au célèbre et modeste chirurgien Ambroise Paré, considéré comme le père de la chirurgie moderne, « Guérir parfois, soulager souvent, soigner toujours ».

On raconte aussi que ce célèbre chirurgien français avait répondu ceci au roi Charles IX, qui lui demandait d'être soigné avec plus d'attention que les autres :

- C'est impossible, sire !
- Mais comment, Ambroise, je suis ton roi !
- Oui, sire, mais c'est impossible. Je soigne tous mes patients comme des rois !

Suivant la voie de ce grand homme, la POL, tout au long de ces années, a reçu dans ses locaux des dizaines de milliers de personnes de toutes religions, classes sociales, ethnies et sexe, les traitants tous, sans discrimination aucune, comme des rois.

Cet anniversaire est aussi l'occasion de rendre hommage à toutes les personnes qui ont contribué à notre histoire : le fondateur, les praticiens dévoués, le personnel administratif compétent, et bien sûr, nos patients fidèles. En célébrant ces 25 ans, nous nous tournons également vers l'avenir avec optimisme et détermination. Nous nous engageons à poursuivre notre mission avec la même passion et la même rigueur, en continuant d'évoluer pour répondre aux besoins changeants de la société et en restant au courant et à la pointe des avancées médicales et ostéopathiques.

À tous ceux qui font et ont fait partie de notre histoire, nous exprimons notre profonde gratitude. Ensemble, continuons de bâtir un avenir prometteur pour la Policlinique Ostéopathique de Lausanne, où chaque patient bénéficiera des meilleurs soins possibles et où chaque ostéopathe trouvera l'inspiration et les outils nécessaires pour œuvrer en thérapeute accompli.

Joyeux 25ème anniversaire à la Policlinique Ostéopathique de Lausanne ! Puissent les années à venir être aussi riches et fructueuses que celles écoulées.

Veronica Sârbu, Directrice administrative

¹ Dans ce *Livre blanc*, par souci de simplification nous utiliserons la règle du « masculin générique », règle officielle et neutre qui, pour nous, représente les deux genres, féminin et masculin.

2

Avant-propos

Après ces 25 ans au service de la santé et de la science ostéopathique, nous avons voulu marquer cet heureux évènement non pas d'une pierre blanche, mais encore mieux, d'un Livre blanc.

Au travers de ce quart de siècle, notre Polyclinique s'est vu confier la santé et le bien-être de dizaines de milliers de personnes. Enfants, adultes, seniors, grands sportifs, artistes, musiciens, écrivains, comédiens, acteurs de cinéma, vedettes de la télévision, politiciens et diplomates de tous niveaux, membres de familles royales aussi bien que des personnes comme vous et moi ont confié leurs souffrances à nos soins.

Parfois, pendant nos traitements, des questions relatives à l'ostéopathie ou à notre structure nous sont posées : « Elle a ouvert quand cette polyclinique ? », « Qui a été le fondateur ? », « Qui a créé l'ostéopathie ? », « Comment fonctionne l'ostéopathie ? », « Est-ce que l'ostéopathie est scientifiquement approuvée ? », etc., questions auxquelles nous sommes souvent à court de temps pour répondre convenablement. C'est pour combler ce vide informatif (et célébrer notre 25ème anniversaire) que nous avons pris l'initiative de rédiger cet ouvrage.

Par ce *Livre blanc de l'ostéopathie*, nous voulons donc répondre à nombre de ces questions. En nous présentant à vous pour nous faire mieux connaître et en vous éclairant sur quelques bases de l'ostéopathie, son histoire, son créateur, ses pionniers, ses outils, ses bases physiologiques et ses domaines thérapeutiques.

Ainsi, nous vous souhaitons une agréable et instructive lecture et ambitionnons du coup que ces pages vous éclairent sur les éventuelles questions que vous vous êtes souvent posées sans jamais oser les demander à votre cher ostéopathe... Bonne lecture !

Francisco Donoso, Directeur général

3

Notre équipe thérapeutique

(par ordre alphabétique)

Francisco Donoso
(Directeur général)

Antoine Bejjani

Emma Brust

Alan Dahan

Corentin Dumolard

Bastien Jeanguenat

Ariane Rebourg

Guillaume Rousée



Francisco Donoso (Directeur général)

« Ostéopathe ayant obtenu le diplôme de l'École Suisse de Médecine Ostéopathique (ESMO) de Belmont-sur-Lausanne, accompagné du Prix du mérite et distinction, puis le Diplôme Intercantonal en Ostéopathie de la Conférence Suisse des Directrices et Directeurs Cantonaux de la Santé, équivalent du Master en ostéopathie. Fondateur du Dispensaire Ostéopathique au sein de la Croix-Rouge à Lausanne en 1997, puis du Dispensaire Ostéopathique au sein de la fondation Point d'Eau Lausanne en 1999, j'ai été, en même temps, professeur en ostéopathie viscérale à l'ESMO, ainsi que Chef de clinique à la Polyclinique ostéopathique de la même école, avant de fonder en 2000 la Permanence Ostéopathique de Lausanne, aujourd'hui devenue Polyclinique Ostéopathique de Lausanne. Tout au long de ma carrière, je n'ai eu de cesse de m'intéresser à l'être humain comme un tout indivisible où les différentes composantes, physique, physiologique et psychique ne peuvent pas se traiter séparément, mais ensemble, car toujours interdépendantes. Pour cette raison, en plus des formations continues en ostéopathie, je n'ai cessé de me former dans des branches aussi diverses que la méditation, les neurosciences, les troubles anxieux, la thérapie cognitivo-comportementale, le neurofeedback et le biofeedback, la nutrition, l'hypnose clinique, la programmation neuro-linguistique ou PNL, la thérapie cognitive et comportementale ou TCC, le « Eye Movement Desensitization and Reprocessing » ou EMDR (intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires)... Passionné par ma profession et le bien-être de mes patients, et épaulé par mes collaborateurs, je continue à viser l'excellence dans les traitements au sein de notre Polyclinique. »



Antoine Bejjani

« Ostéopathe diplômé de l'Institut Privé d'Enseignement en Ostéopathie, devenu l'École d'Ostéopathie de Paris, j'ai également suivi de nombreuses formations professionnelles à Londres dans le domaine de l'ostéopathie musculo-squelettique et de l'ostéopathie crânienne. Je suis issu d'une famille de médecins, ce qui a inspiré mon orientation vers une profession de la santé. Durant mon adolescence, je pratiquais de nombreux sports en cherchant continuellement à améliorer mes performances, notamment à l'aide de méthodes naturelles, ce qui me poussait à consulter un ostéopathe. Les connaissances en biomécanique et en physiologie nécessaires à la pratique de l'ostéopathie, et indissociables du soin prodigué aux patient-e-s, m'ont fortement intéressé, et la précision et la sécurité des techniques manuelles utilisées par les ostéopathes m'ont convaincu. Si vous souffrez de douleurs, de tensions ou de blocages, je saurai mettre mes compétences au service de votre santé. »



Emma Brust

« Ostéopathe diplômée de l'European School of Osteopathy au Royaume-Uni, je suis passionnée par le bien-être et la santé de mes patient-e-s. Avant mes études, j'ai passé plusieurs années à Barcelone afin de poursuivre un parcours en tant qu'athlète d'élite. Mon parcours à l'international m'a permis de découvrir de nouvelles cultures, d'évoluer dans des environnements variés et d'affronter différents défis. Je vous propose des consultations personnalisées pour vous accompagner dans la gestion de vos douleurs et de votre santé, qu'il s'agisse d'enfants, d'adultes, de sportifs ou sportives, ou de seniors. Mon approche thérapeutique vise à rétablir l'équilibre du corps en prenant en compte ses structures anatomiques, fonctionnelles et émotionnelles. Elle est adaptée aux besoins de chaque patient-e, afin de vous guider dans votre rétablissement de manière efficace. En tant que professionnelle de la santé, j'attache beaucoup d'importance au sens de l'écoute. Cela me permet de comprendre les préoccupations, les attentes et les ressentis de mes patient-e-s au-delà des symptômes physiques. Une écoute attentive et empathique favorise la confiance et crée un lien thérapeutique solide, essentiel pour instaurer un climat de bienveillance et de collaboration. »



Alan Dahan

« Ostéopathe diplômé du Collège Ostéopathique de Provence Aix-Marseille, fort de mon expérience, j'ai pu approfondir ma pratique grâce à plusieurs années au sein de mon propre cabinet, ainsi qu'à des stages effectués dans différentes unités hospitalières, ce qui m'a permis de développer une compréhension approfondie des diverses pathologies tout en établissant des relations durables avec mes patient-e-s. Mon approche empathique vise à créer un environnement de soin respectueux et rassurant, où chaque traitement est adapté individuellement. J'utilise une variété de techniques manuelles spécifiques pour traiter les problèmes de la colonne vertébrale, des muscles, des organes et du crâne. Cela inclut des manipulations vertébrales douces pour soulager des douleurs qui peuvent aller des lombagos aux sciaticques jusqu'aux torticolis. Ma pratique inclut également des techniques de relâchement musculaire pour diminuer les tensions et les inflammations, favorisant ainsi une meilleure mobilité, mais aussi des techniques viscérales qui se concentrent sur les organes internes, cherchant à améliorer leur mobilité et leur fonction, et pouvant diminuer les reflux gastriques, les ballonnements, les douleurs menstruelles, ou encore les constipations. L'ostéopathie crânienne, quant à elle, vise à harmoniser les structures du crâne et du système nerveux, pouvant soulager les patient-e-s atteint-e-s de migraines, d'acouphènes, ou encore de bruxisme. En combinant ces techniques avec une approche globale, j'apporte un soulagement efficace et durable en mettant les patient-e-s au centre de ma pratique. »



Corentin Dumolard

« Ostéopathe MSc, diplômé d'un Master en ostéopathie à la Haute École de Santé de Fribourg, l'envie de comprendre le monde dans lequel nous vivons, et tout particulièrement la sphère du vivant, m'a toujours passionné et guidé tout au long de mon parcours scolaire et académique mettant l'humain et la biologie au centre. De plus, le désir d'avoir un métier actif dans lequel je peux m'impliquer à 100% tout en ayant l'opportunité de rencontrer et de pouvoir échanger était très important. C'est donc tout naturellement que je me suis orienté vers l'ostéopathie qui m'a accompagné, moi-même, à travers toutes mes étapes de vie. Au fil de ma formation, j'ai eu l'occasion de travailler avec un large éventail de patient-e-s de tout âge, notamment durant un stage dans les services de pédiatrie et maternité de l'HFR-Fribourg, et durant des stages en cabinets et permanences qui m'ont permis de traiter tout autant des plaintes aiguës que chroniques. Partant du principe que chaque personne est unique, j'aurai un grand plaisir à vous proposer un accompagnement personnalisé et adapté pour prendre soin de votre santé. Dès 2025, j'entamerai un Certificate of Advanced Studies (CAS) me permettant de me spécialiser dans la prise en charge de la femme enceinte, ainsi que de l'enfant de sa naissance à deux ans. »



Bastien Jeanguenat

« Ostéopathe MSc passionné, diplômé d'un Master en ostéopathie à la Haute École de Santé de Fribourg et membre de la Fédération Suisse des Ostéopathes, je m'engage à vous accompagner de manière personnalisée pour soulager vos douleurs et améliorer votre bien-être. J'ai été formé en neurosciences et j'utilise les techniques les plus récentes, basées sur les dernières avancées scientifiques pour traiter et moduler vos douleurs, qu'elles soient aiguës ou chroniques. J'ai également perfectionné mes connaissances en pédiatrie grâce à un Certificate of Advanced Studies (CAS) en grossesse et périnatalité. Ainsi, je prends soin des femmes enceintes, des bébés et des enfants, en adaptant chaque traitement à vos besoins spécifiques. De la mâchoire aux membres, en passant par la colonne vertébrale, mon approche est adaptée à chaque patient-e, qu'il s'agisse de sportifs-ves, de seniors, d'enfants ou d'adultes. Mon objectif est de vous offrir un suivi attentif, personnalisé et bienveillant pour que vous vous sentiez entre des mains professionnelles à chaque étape de votre parcours de soin. »



Ariane Rebourg

« Ostéopathe MSc, diplômée d'un Master en ostéopathie à la Haute École de Santé de Fribourg, membre de la Fédération Suisse des Ostéopathes, l'ostéopathie me fascine pour la compréhension globale du corps humain qu'elle met en lumière. La diversité des techniques et l'aspect non-invasif de cette médecine m'ont séduite. S'adapter à chacun-e est un défi que j'aime relever, et pour ce faire, je pratique plusieurs courants ostéopathiques : viscéral, structurel, fonctionnel, crânien. La sphère ORL et les problématiques qui y sont rattachées, telles que les maux de tête, vertiges, infections à répétition, problèmes de mâchoire et bien d'autres symptômes, m'intéressent particulièrement. Afin de vous proposer une prise en charge plus globale et de vous accompagner au mieux dans votre quotidien, je suis également titulaire du titre de posturologue et peux vous orienter au besoin vers d'autres outils thérapeutiques, tels que semelles, gouttière, réintégration des réflexes archaïques et d'autres exercices. Je ne pratique pas de techniques internes de la sphère pelvienne, et prends en charge les enfants à partir de deux ans uniquement. »



Guillaume Rousée

« Ostéopathe diplômé de l'École d'Ostéopathie de Genève et titulaire du diplôme intercantonal d'ostéopathie, je suis doté d'une grande expérience dans le domaine de l'ostéopathie du sport, avec une spécialisation particulière dans l'ostéopathie des articulations temporo-mandibulaires, c'est-à-dire les manipulations liées à la mâchoire, mais également les techniques de mobilisation et de manipulation du dos, ainsi que les techniques viscérales. Ayant travaillé au service de sportifs et sportives de haut niveau, comme les footballeurs du club Lausanne-Sport, et de danseurs et danseuses de haut niveau, comme celles et ceux de la compagnie Béjart à Lausanne, je propose mes services à une patientèle pratiquant le tennis, le football, l'équitation, la danse, le hockey sur glace, ou toute autre activité sportive ou artistique. »

4

Notre équipe administrative et auxiliaire

Veronica Sârbu

Isidra Ricardo Gomes

Pablo Donoso

Chiara De Vito

Océane Martins da Silva



Veronica Sârbu
Directrice administrative



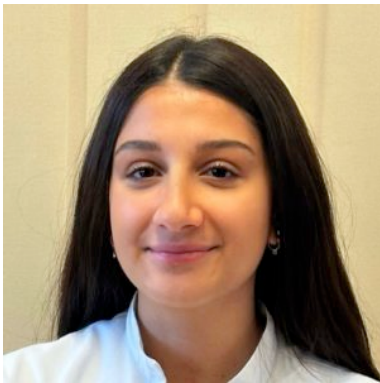
Isidra Ricardo Gomes
Responsable de secrétariat



Pablo Donoso
Auxiliaire de bureau



Chiara de Vito
Auxiliaire de secrétariat



Océane Martins da Silva
Auxiliaire de secrétariat

5

Quelques chiffres

Nombre de patients

Nombre de consultations

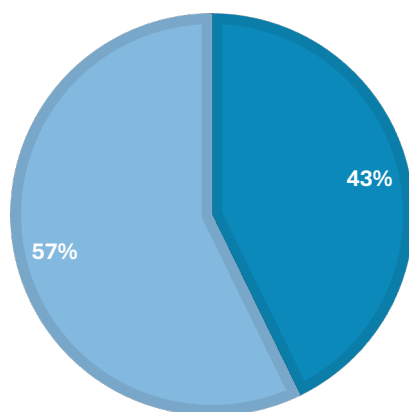
Âges des patients

Sexe des patients

À ce jour, nous avons déjà accueilli à la Polyclinique Ostéopathique de Lausanne plus de 50'000 patients, et prodigué plus de 250'000 consultations. Notre patientèle est majoritairement féminine (57%), et les adultes entre 25 et 44 ans constituent la tranche d'âge la plus représentée (53%).

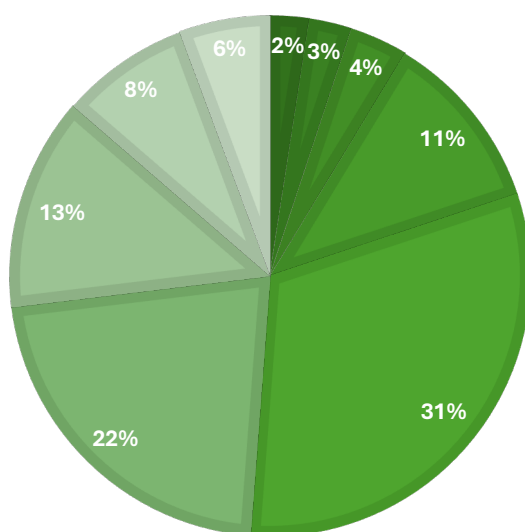
RÉPARTITION DES PATIENTS PAR SEXE

■ Hommes ■ Femmes



RÉPARTITION DES PATIENTS PAR ÂGE

■ Nourrissons (0 an) ■ Enfants (1-11 ans) ■ Adolescents (12-17 ans)
 ■ Adultes (18-24 ans) ■ Adultes (25-34 ans) ■ Adultes (35-44 ans)
 ■ Adultes (45-54 ans) ■ Adultes (55-64 ans) ■ Seniors (65 ans et plus)



6

Petites histoires

De notre Policlinique

De la médecine manuelle

De l'ostéopathie

Biographique du Dr A. T. Still, créateur de l'ostéopathie

Du succès de l'ostéopathie naissante

De l'évolution de l'ostéopathie dans le monde

De l'ostéopathie en Suisse

Petite histoire de notre Polyclinique

En 1997, je crée, au sein de la Croix-Rouge de Lausanne, le premier Dispensaire ostéopathique de Suisse et d'Europe continentale. Dans ce dispensaire, je prodigue des soins gratuits aux personnes démunies les soirs de quelques jours par semaine et, surtout, les samedis et dimanches. Cette expérience me fait remarquer le manque total d'offre de soins ostéopathiques les jours non ouvrables, ce qui m'encourage à ouvrir en janvier 2000, cette fois pour une large patientèle, la Permanence Ostéopathique de Lausanne (POL) sise à la Place de la Riponne.

Par la suite, les permanences ostéopathiques se multiplient en Suisse, souvent fondées par d'anciens collaborateurs de la POL. Sachant que les soins des samedis, dimanches et jours fériés sont dès lors assurés par des permanences ostéopathiques compétentes, la direction de la POL, après 20 ans d'existence, décide de n'ouvrir que les jours ouvrables. La Permanence Ostéopathique de Lausanne change alors de nom, et devient la Polyclinique Ostéopathique de Lausanne.

Ce changement d'identité coïncide avec une nouvelle étape de notre développement : agrandissement de nos locaux, diversification de nos pôles de compétence, renforcement des liens avec le monde médical et scientifique, et amélioration de notre communication numérique avec en particulier la mise en ligne de notre nouveau site Internet (<https://polyclinique-osteopathique-lausanne.ch>) et de notre blog (<https://osteopathie-lausanne.net>). Il nous permet également de mesurer le chemin parcouru depuis que notre structure, première permanence ostéopathique de Suisse, a ouvert ses portes.

Depuis notre ouverture, nous offrons à nos patients la possibilité d'être pris en charge par des thérapeutes professionnels, que ce soit pour des consultations courantes ou des urgences. Notre structure a toujours fonctionné avec une équipe d'ostéopathes diplômés, agréés et hautement qualifiés, qui mettent régulièrement à jour leurs connaissances par des formations continues.

À ce jour, nous avons déjà accueilli plus de 50'000 patients et prodigué plus de 250'000 consultations, et continuons à travailler pour assurer à notre patientèle une prise en charge de la meilleure qualité possible.

L'un des éléments clés de nos succès thérapeutiques, et donc de la satisfaction de nos patients, est le travail en équipe. Le partage quotidien des expériences, la mise en commun des dossiers et le suivi thérapeutique sont des atouts importants de notre offre de soins.

La communication auprès du grand public n'est pas en reste, comme l'a démontré notre participation au salon Planète Santé live, le plus grand salon de la santé en Suisse.

Par ailleurs, afin de mieux ajuster les traitements ostéopathiques à une patientèle toujours plus nombreuse et diversifiée, nous avons ouvert trois nouveaux pôles de compétence :

1. le Centre Ostéopathique Lausannois de la Femme et de l'Enfant (<https://osteopathie-femme-enfant.ch>),
2. le Centre Ostéopathique Lausannois du Sportif (<https://osteopathie-sportif.ch>)
3. le Centre Ostéopathique Lausannois du Senior (<https://osteopathie-senior.ch>).

Notre collaboration avec un large réseau de médecins et de professionnels de la santé, la publication de deux livres sur l'ostéopathie : *Évolutions de la médecine, révolutions de l'ostéopathie* et *L'ostéopathie expliquée avec ChatGPT*, ainsi que notre engagement en faveur de la recherche, qui s'est traduit par des présentations en congrès scientifiques internationaux, font également partie des points forts de notre structure.

Petite histoire de la médecine manuelle

Dès l'aube des temps, l'homme a utilisé ses mains pour soulager, pour soigner, pour guérir. C'est ainsi que dans l'ancienne Thaïlande, l'utilisation de procédures de médecine manipulative a été trouvée dans des écrits datant de plus de quatre mille ans.

L'utilisation des mains dans les traitements médicaux était aussi courante dans l'Égypte pharaonique, où des références à la médecine manuelle se trouvent, entre autres, sur le papyrus Smith² datant d'environ 1550 av. J.-C., et dans une fresque de la tombe du pharaon Ramsès II (v. 1301 – v. 1235 av. J.-C.), où l'on voit déjà un thérapeute réduisant une lésion du coude.

La thérapeutique manuelle non seulement existait dans l'Antiquité, mais était déjà fortement appréciée, comme peut en témoigner cet écrit de Solon, homme politique et poète (v. 640 - v. 558 av. J.-C.) dans son *Élégie sur la justice* :

« Certains pratiquent l'art du dieu riche en remèdes,
Les médecins, sans maîtriser le résultat.
D'une moindre douleur naît souvent un grand mal,
Sans qu'aucun puisse l'apaiser par des calmants.
Un autre voit quelqu'un qui souffre affreusement :
Il le touche des mains et le remet sur pied. »

D'autres civilisations à utiliser la médecine manuelle furent les Grecs et les Chinois. Hippocrate (v. 460 - v. 377 av. J.-C.), médecin grec, considéré comme le père de la médecine moderne, a écrit sur les techniques de massage et de manipulation des os pour soulager la douleur et améliorer la mobilité. Il décrit dans son *Traité sur les articulations* des manœuvres de réductions articulaires. Manœuvres qu'il semble apprécier particulièrement, puisqu'il écrit :

« L'art de la thérapeutique manuelle est ancien.
Je tiens en haute estime ceux qui,
génération après génération,
me succéderaient et dont tous les travaux
contribueront au développement
de l'art naturel de guérir. »

² Ce célèbre traité chirurgical publié par Breasted en 1930 et appartenant à l'Américain Edwin Smith, grand amateur d'antiquités, contient des descriptifs médicaux traitant des ajustements manuels de la mandibule (descriptif n° 25), des clavicules (descriptif n° 34), etc. On consultera à ce sujet le livre de Thierry Bardinet, *Les papyrus médicaux de l'Égypte pharaonique*, Fayard, 1995.

En Chine, la médecine manuelle était étroitement liée à la médecine traditionnelle chinoise. Les praticiens utilisaient des techniques telles que l'acupuncture, le massage et la thérapie manuelle pour traiter les troubles de la santé.

Au fil du temps, la médecine manuelle a évolué et de nouvelles techniques ont été développées jusqu'à ce qu'au XIX^e siècle, un médecin américain nommé Andrew Taylor Still crée l'ostéopathie, thérapeutique manuelle qui est devenue une profession médicale à part entière et, au XX^e siècle, reconnue comme telle aux États-Unis.

Petite histoire de l'ostéopathie

Généralités

Il est classique d'aborder l'histoire de l'ostéopathie par les origines de la médecine manuelle, tant il est vrai que l'une va engendrer l'autre. Mais que l'on ne s'y méprenne pas. En effet, qualifier aujourd'hui la médecine ostéopathique de médecine « manuelle », dans le sens réducteur du terme, est inexact : s'il est vrai que le mode d'action manuel est son principal vecteur thérapeutique, il n'est pas moins exact qu'avant l'acte technique correcteur, l'ostéopathe doit aboutir au diagnostic, or ceci n'est possible qu'après une longue démarche intellectuelle. De la même manière, il serait inexact de qualifier les médecins de « manuels » par le simple fait qu'ils se servent, après leur diagnostic, de leur main pour écrire l'ordonnance.

L'ostéopathie est une pratique médicale alternative qui a vu le jour à la fin du XIX^e siècle aux États-Unis. Cette pratique a été fondée par Andrew Taylor Still, qui était insatisfait de la médecine conventionnelle de l'époque. Il a commencé à explorer de nouvelles méthodes de traitement pour soulager la douleur et les maladies sans utiliser de médicaments.

Au fil des ans, l'ostéopathie a gagné en popularité et a été utilisée pour traiter une grande variété de pathologies, y compris des maladies infectieuses comme la grippe espagnole.

Il y a eu de nombreux ostéopathes célèbres au fil des ans, chacun ayant apporté une contribution unique à cette pratique. À part A.T. Still, le fondateur de l'ostéopathie, on peut citer William Garner Sutherland, un autre ostéopathe important qui a développé une approche holistique de l'ostéopathie, appelée ostéopathie crânienne, qui se concentre sur les os du crâne et le système nerveux central. Un autre ostéopathe influent est John Martin Littlejohn, qui a développé des nouvelles techniques d'ostéopathie fondées sur la physiologie plutôt que sur l'anatomie. Le Dr Littlejohn a également écrit des livres sur l'ostéopathie, qui sont devenus des ouvrages de référence pour les ostéopathes du monde entier.

Aujourd'hui, l'ostéopathie est largement utilisée partout dans le monde et est considérée comme une pratique médicale alternative efficace pour traiter une grande variété de dysfonctions. Les ostéopathes sont formés pour utiliser des techniques manuelles qui aident à soulager la douleur et améliorer la mobilité du corps et donc sa physiologie, sans utiliser de médicaments. L'ostéopathie continue d'être un choix populaire pour les personnes souhaitant adopter une approche holistique pour leur santé et leur bien-être.

Origines

C'est le 22 juin 1874 que le docteur Still eut la révélation de l'ostéopathie : « ...Comme un rayon de soleil, je dressais l'étendard de l'ostéopathie en proclamant : Dieu est Dieu et la mécanique qu'il a mise dans l'Homme est parfaite. »

Il arriva ainsi à la certitude que l'être humain était pourvu de forces d'autoguérison et de ressources naturelles pour lutter contre les maladies. La solution était donc de maintenir l'organisme humain en parfait état (médecine préventive) ou, le cas échéant, de lui faire retrouver cet état en corrigeant la « lésion ostéopathique » (médecine thérapeutique).

Dès 1874, il eut l'occasion de tester sa méthode. Un jour, dans une rue de Macon (Missouri), il aperçut une mère portant son enfant âgé d'environ quatre ans et dont les jambes étaient maculées de sang. Il constata que sa région lombaire était brûlante alors que l'abdomen était froid. Still se mit à exercer des pressions et à le masser pendant plusieurs minutes. Quand il eut fini, il demanda à la mère de revenir lui donner des nouvelles de l'enfant. Le lendemain, celui-ci allait beaucoup mieux.

La nouvelle de cette guérison fit boule de neige, et très vite la réputation de notre médecin-ostéopathe dépassa les frontières. Celui-ci se mit à traiter de cette manière, et avec des résultats aussi positifs, une multitude de personnes, au grand dam de ses confrères et du prédicateur de la ville.

Quelque temps plus tard, la guérison « miraculeuse » d'une jeune fille déclarée incurable par les médecins le fait rejeter par ceux-ci ainsi que par le clergé, qui assimilent ses résultats probants à des pratiques ésotériques.

L'épuisement que lui inflige cette « croisade » menée contre lui le fera changer de région. Il quitta donc Macon pour se rendre à Kansas City, puis s'installa définitivement, vers la fin des années 1880, à Kirksville. C'est dans cette ville du Missouri que Still, en 1892, va fonder la première école de médecine ostéopathique : l'American School of Osteopathy, point de départ d'une incroyable aventure.

Évolution

L'ouverture de l'école de Kirksville et son succès immédiat vont entraîner, dans un élan d'enthousiasme, l'ouverture d'autres écoles d'ostéopathie dans plusieurs États d'Amérique.

Ceci ne veut pas dire pour autant que l'ostéopathie soit déjà acceptée à ce moment-là, car l'hostilité de certains médecins est encore loin d'être tarie. Un des fils de Still va même être traduit en justice sur plainte médicale, suite au traitement et à la guérison de vingt-huit enfants diphtériques. Il sera acquitté uniquement grâce au soutien de tous les parents venus témoigner en sa faveur. Si l'animosité envers le vieux docteur continue toujours, celui-ci n'est plus seul. Sa thérapeutique s'étend inlassablement sur toute l'Amérique, augmentant de jour en jour le nombre de ses disciples et de ses adeptes.

L'épidémie de grippe espagnole, déjà citée ci-dessus, qui fit vingt millions de morts en 1918, allait contribuer à la popularité des ostéopathes. En effet (rapporté par F. Le Corre et S. Toffaloni dans *L'ostéopathie*, Presses Universitaires de France), le taux de mortalité se révéla cinq fois inférieur chez les grippés ayant suivi un traitement ostéopathique que chez ceux ayant suivi un traitement médical classique.

Cet immense succès, qui couronnait d'innombrables autres, allait obliger une partie du monde médical de l'époque à reconnaître enfin la médecine ostéopathique comme une médecine à part entière. Dès lors, le problème n'était plus pour les ostéopathes américains de prouver leur efficacité aux médecins allopathes, mais plutôt pour les uns et les autres

de rechercher à quelles conditions un rapprochement entre les deux professions était possible.

Premières innovations

En 1906, l'American Osteopathic Association (AOA) crée le A.T. Still Research Institute, institut de recherche qui deviendra opérationnel en 1913. Il fusionne en 1936 avec les autres centres de recherche ostéopathiques. Ensemble, ils forment les Research Laboratories. Ces laboratoires engendreront, grâce aux travaux de leurs chercheurs, d'innombrables apports à l'ostéopathie. Parmi ces chercheurs du début, au moins quatre noms doivent être cités :

- Louisa Burns, qui étudia pendant 30 ans sur des animaux les modifications dans l'organisme faisant suite à une lésion vertébrale et dont les observations, souvent troublantes, sont rapportées dans son ouvrage intitulé *Pathogenèse des maladies viscérales après lésions ostéopathiques* ;
- Harisson Fryette, dont les recherches eurent pour objet la compréhension de la biomécanique vertébrale normale et pathologique ;
- John Denslow et Irvin Korr, qui explorèrent les bases neurophysiologiques de la lésion ostéopathique.

Progressivement, de découverte en découverte, l'ostéopathie s'est enrichie de nouvelles méthodes de traitement. Parmi celles-ci, il convient de citer les techniques :

- structurelles ;
- fonctionnelles ;
- crânio-sacrées ;
- de mobilisation articulaire ;
- consacrées aux « tissus mous », c'est-à-dire aux muscles, fascias, ligaments, plans cutanés, viscères et vaisseaux.

Et aussi : le drainage lymphatique, le pompage des réservoirs veineux, le massage et le ponçage des points réflexes, la myothérapie, etc.

Si l'ostéopathie moderne, par ses nombreuses acquisitions, s'est progressivement démarquée de l'ostéopathie de Still, l'essence même de sa thérapeutique est restée toujours la même : celle d'une médecine holistique, celle de l'Homme total, chez qui tout est interdépendant.

Pour finir cette petite histoire de l'ostéopathie et illustrer l'idée globalisante de l'être humain, donnons la parole à Platon qui, dans son *Charmide*, l'expose admirablement :

« ...Mais sans doute as-tu toi-même entendu parler déjà de ces bons médecins qui, recevant la visite de quelqu'un qui souffre des yeux, lui disent qu'il est impossible d'entreprendre de guérir les yeux, pour eux-mêmes et tout seuls ; mais que, forcément, il doit y avoir lieu de soigner aussi la tête en même temps. Réciproquement, c'est le comble de la déraison de s'imaginer que la tête, on puisse jamais la soigner, isolément et pour elle-même, sans soigner le corps tout entier. Dès lors, en vertu de cette théorie, ils entreprennent de soigner et de guérir, avec le corps entier, la partie malade. »

Petite histoire biographique du Dr A. T. Still, créateur de l'ostéopathie

C'est en Amérique, et plus précisément à Jonesville en Virginie, qu'Andrew Taylor Still est né le 6 avril 1828. Au moment de sa naissance, son père Abram Still, pasteur méthodiste, est en même temps fermier et médecin. Voilà donc, à notre sens, l'origine des trois composantes (religion, travail manuel, médecine) qui forgeront l'exceptionnel et holistique thérapeute que nous connaissons.

En 1853, il décide d'apprendre la médecine sous la tutelle de son père dans le Kansas, en territoire indien. A.T. Still exercera la médecine auprès de la population indienne pendant de nombreuses années.

En 1865, après avoir participé à la guerre de Sécession où il prit fait et cause pour les Nordistes anti-esclavagistes et gagna les grades de capitaine et de médecin-majeur, il s'inscrit à l'École de praticiens et chirurgiens de Kansas City.

Il s'installe ensuite à Baldwin pour exercer en tant que médecin. Loin de choisir dès lors une vie tranquille, il va continuer infatigablement l'étude de l'anatomie, et ceci en disséquant nuitamment des centaines de cadavres des tribus indiennes.

Il approfondit ainsi, avec passion, ses connaissances anatomiques, biomécaniques et physiologiques en étudiant les systèmes vasculaire, nerveux, ostéoarticulaire et musculo-ligamentaire, cherchant toujours le lien qui les unissait.

Il semble bien que dès cette époque et à la suite de la perte de trois de ses enfants lors d'une épidémie de méningite cérébro-spinale, Still se mit à douter du bien-fondé de la médecine officielle d'alors. Il faut dire aussi que la médecine américaine au XIX^e siècle reste à un niveau très fruste. Cette « médecine héroïque », comme on l'a appelée a posteriori, ne dépassait pas de beaucoup le stade « diète, purge, saignée et application de cataplasme », remèdes largement incantatoires qui font souvent davantage de mal que de bien.

Oliver Wendel Holmes, médecin et écrivain américain du XIX^e siècle peut alors déclarer : « Si l'entièreté de la matière médicale actuellement enseignée pouvait sombrer au fond des abysses, ce serait un immense progrès pour l'humanité et une catastrophe pour les poissons. »

Ceci n'empêchait pas les médecins de l'époque de se considérer comme les « Gardiens de la scientificité médicale » ni de rejeter, par manque de preuves « scientifiques », l'ostéopathie naissante. Dans son *Autobiographie* (Sully, 1998), Still écrit : « Lorsque je sollicitai le privilège d'expliquer l'ostéopathie à l'université de Baldwin, les portes de la structure que j'avais aidée à construire se fermèrent devant moi ».

Rejeté par ses pairs de l'Université de Baldwin, Still s'installe à Kirksville, dans le Missouri, où il fonde l'American School of Osteopathy en 1892. La rencontre et la collaboration avec le docteur William Smith, médecin écossais formé à l'Université d'Édimbourg, sera décisive pour la réussite de cette école, dont la réputation s'accroît rapidement. Le succès de l'ostéopathie suscitera alors de fortes oppositions du monde médical dans l'État du Missouri, aboutissant à des débats légaux dont les ostéopathes sortiront vainqueurs.

Les raisons exactes ayant guidé Still vers la création de son brillant concept ostéopathique en 1874 demeurent néanmoins imprécises. Toujours est-il que ce visionnaire charismatique, par les excellents résultats de ses traitements, va vite acquérir une notoriété flatteuse, susciter des vocations et établir les fondements d'une thérapeutique dont l'essor ne devait jamais s'arrêter.

Petite histoire du succès de l'ostéopathie naissante

L'ostéopathie avait connu un grand succès aux Etats-Unis déjà au temps de son créateur le Dr Andrew Taylor Still. La population était très enthousiaste à l'idée d'une approche de la médecine qui considérait l'ensemble du corps, et non simplement les symptômes, pour traiter les problèmes de santé. Les guérisons spectaculaires qui ont été rapportées par les patients qui ont suivi les traitements ostéopathiques ont attiré de plus en plus de personnes vers cette méthode de guérison.

Still était très impliqué dans la promotion de l'ostéopathie et il a organisé de nombreuses démonstrations pour montrer les bienfaits de sa technique. Ses traitements manuels étaient considérés comme très efficaces pour toutes sortes de maladies et pour soulager les douleurs musculosquelettiques. Ainsi, les gens ont commencé à voir l'ostéopathie comme une alternative efficace à la médecine conventionnelle.

En raison de son succès, l'ostéopathie est rapidement devenue populaire aux États-Unis et a commencé à être enseignée dans de nombreuses écoles de médecine ostéopathique. Les patients qui avaient bénéficié de cette thérapie ont également recommandé leur expérience à leurs amis et leur famille, ce qui a contribué à la croissance de la popularité de l'ostéopathie.

En conclusion, l'ostéopathie a connu un grand succès aux États-Unis déjà au temps de son créateur, Andrew Taylor Still, grâce à ses techniques efficaces et à son approche humaniste et globale des patients.

Petite histoire de l'évolution de l'ostéopathie dans le monde

L'ostéopathie a commencé à se développer en dehors d'Amérique grâce à John Martin Littlejohn, un ostéopathe britannique qui a étudié avec le Dr Andrew Taylor Still aux États-Unis. Littlejohn a introduit l'ostéopathie en Europe et a commencé à enseigner ses techniques aux étudiants européens. Cela a entraîné l'ouverture de la première école d'ostéopathie en Europe, la British School of Osteopathy, en 1917 à Londres.

Au fil des ans, l'ostéopathie a continué à se développer en Europe et a émergé en tant que profession reconnue avec des normes établies de formation et de pratique. De nombreux ostéopathes européens ont commencé à voyager dans le monde entier pour enseigner leurs techniques et partager leurs connaissances, ce qui a contribué à la croissance de l'ostéopathie dans le monde entier.

Aujourd'hui, l'ostéopathie est pratiquée partout dans le monde et est reconnue comme une thérapie efficace pour traiter une grande variété de problèmes de santé, tels que les douleurs musculosquelettiques, les troubles digestifs, les troubles respiratoires et les problèmes de la colonne vertébrale. L'ostéopathie est également souvent utilisée en conjonction avec d'autres formes de traitement pour améliorer l'efficacité et la rapidité de la guérison.

En raison de sa popularité croissante, de nombreuses écoles d'ostéopathie ont été ouvertes dans le monde entier pour former de nouveaux ostéopathes. Les ostéopathes sont formés dans des techniques manuelles spécifiques pour traiter les problèmes de santé et ils doivent suivre des normes strictes pour être en mesure de pratiquer.

En conclusion, l'ostéopathie a connu une longue évolution depuis sa naissance aux États-Unis au milieu du XIX^e siècle. Avec l'aide de John Martin Littlejohn et d'autres leaders de cette nouvelle thérapie, l'ostéopathie a trouvé son chemin en Europe et dans le reste du monde, où elle continue à être utilisée pour améliorer la santé et la qualité de vie de nombreuses personnes.

Petite histoire de l'ostéopathie en Suisse

L'ostéopathie en Suisse est un domaine en constante évolution et est de plus en plus reconnue par la population. Au niveau juridique, l'ostéopathie est considérée comme une profession de santé de premier recours et les ostéopathes sont tenus de suivre une formation de haut niveau pour pouvoir exercer leur métier.

La Haute École de Santé Fribourg offre les formations de Bachelor Hes-so en Ostéopathie et de Master of Science Hes-so en Ostéopathie. Cette école de Fribourg est reconnue pour sa formation de qualité et attire des étudiants de toute la Suisse.

L'ostéopathie est considérée comme une approche efficace pour traiter de nombreux troubles et de plus en plus de personnes recherchent les soins d'un ostéopathe.

La bonne relation entre ostéopathes et médecins est également un facteur important pour la croissance de cette profession en Suisse. Lorsque la Permanence Ostéopathique de Lausanne ouvre ses portes en 2000, puis se développe jusqu'à devenir la Policlinique Ostéopathique de Lausanne, elle renforce l'engouement du public pour l'ostéopathie.

En résumé, l'ostéopathie en Suisse est une profession en pleine croissance, avec une formation de haut niveau et une forte acceptation par la population. L'ouverture récente de nombreuses cliniques et permanences ostéopathiques, suivant l'exemple de notre structure, renforce l'intérêt du public pour cette pratique efficace, qui bénéficie également d'une bonne relation avec les médecins.

7

Quelques données conceptuelles

Holisme et réductionnisme

La médecine holistique versus la médecine réductionniste

L'ostéopathie, une médecine holistique

L'ostéopathie, une médecine écologique

L'ostéopathie, une médecine humaniste

La médecine ostéopathique versus la médecine officielle

Notre vision sur l'ostéopathie du futur avec
l'arrivée de l'Intelligence Artificielle

Réflexions scientifiques sur l'ostéopathie

Qu'est-ce donc que l'ostéopathie ?

Holisme et réductionnisme

L'holisme est une approche qui considère l'univers et tout ce qui s'y trouve comme un tout indivisible et interconnecté. Cette perspective considère que les éléments ne peuvent être compris séparément, mais plutôt dans le contexte de l'ensemble auquel ils appartiennent. C'est un concept en opposition au réductionnisme, qui considère que le tout peut être compris en le réduisant en des éléments plus petits et plus simples.

L'histoire de l'holisme remonte à la Grèce antique avec les pensées de philosophes tels que Platon et Aristote, qui ont soutenu l'idée que les éléments individuels sont connectés et interdépendants. Cependant, l'holisme moderne a émergé au début du XX^e siècle en réponse aux réalisations scientifiques de la physique quantique. Les scientifiques de l'époque ont réalisé que les particules élémentaires ne pouvaient être comprises séparément et que leur comportement était influencé par l'ensemble auquel elles appartenaient.

Le réductionnisme, quant à lui, a émergé dans les Temps modernes avec la Révolution scientifique et l'adoption de la méthode scientifique en Europe. Les scientifiques ont commencé à décrire les phénomènes naturels en termes de leurs composants les plus simples, comme les molécules et les atomes. Cette approche a permis d'obtenir des réalisations scientifiques importantes, mais a également mené à un certain nombre de limites, comme le fait que certains phénomènes ne pouvaient pas être expliqués uniquement en termes de leurs composants les plus simples.

La philosophie de l'holisme, tout comme le concept ostéopathique, considère que tout est connecté et interdépendant, et que les éléments ne peuvent être compris séparément. Cette approche considère également que les éléments individuels ne sont pas déterminés par leur nature, mais plutôt par leur environnement et leur interaction avec d'autres éléments.

La philosophie du réductionnisme, aussi bien que la tendance du concept médical actuel, considère que tout peut être réduit à des éléments plus petits et plus simples, et que les éléments individuels sont déterminés par leur nature. Cette approche considère également que les phénomènes peuvent être compris en termes de leurs composants les plus simples.

Le grand philosophe Blaise Pascal écrivait : « Je tiens impossible de connaître les parties sans connaître le tout, non plus que de connaître le tout sans connaître particulièrement les parties. » En fin de compte, l'holisme et le réductionnisme sont des approches complémentaires qui peuvent être utilisées ensemble pour obtenir une compréhension complète du monde qui nous entoure.

La médecine holistique versus la médecine réductionniste

La médecine holistique et la médecine réductionniste sont deux approches différentes pour comprendre la maladie ou la santé et le bien-être de l'être humain. La médecine réductionniste, ou médecine conventionnelle, se concentre sur le traitement des maladies à travers des interventions médicales telles que des médicaments et des chirurgies. Cette approche considère le corps comme un ensemble de parties séparées et traite chaque partie individuellement.

La médecine holistique, quant à elle, se concentre sur la compréhension de la personne dans son ensemble, incluant ses émotions, son mode de vie, son environnement, et ses croyances spirituelles. Cette approche considère le corps et l'esprit comme un tout indissociable et traite la personne dans son ensemble pour promouvoir la santé globale.

La médecine réductionniste a des avantages en ce qu'elle peut fournir des interventions rapides et efficaces pour traiter des maladies graves. Cependant, elle peut également être limitée dans la mesure où elle ne prend pas en compte les facteurs émotionnels et environnementaux qui peuvent influencer la santé et le bien-être des patients. En outre, cette approche peut ignorer les effets secondaires potentiels des médicaments et des interventions médicales.

La médecine holistique a des avantages en ce qu'elle considère la personne dans son ensemble et peut aider à promouvoir la santé globale en abordant les facteurs émotionnels et environnementaux qui peuvent influencer la santé. Cependant, elle peut être limitée par le manque de preuve scientifique sur l'efficacité de certaines de ses approches, telles que l'acupuncture et l'homéopathie.

Les deux approches peuvent être utilisées en complémentarité pour proposer un traitement complet aux patients. La médecine officielle, aux concepts réductionnistes, est primordiale pour traiter en urgence les maladies infectieuses, cancéreuses, métaboliques, etc., tandis que la médecine ostéopathique, holistique, peut être utilisée pour traiter les dysfonctions aiguës et chroniques par ses techniques manuelles, et promouvoir la santé globale en abordant les facteurs comportementaux, émotionnels et environnementaux qui peuvent influencer la santé.

Ainsi, il est important de consulter un professionnel de la santé qualifié, ostéopathe ou médecin, pour déterminer la meilleure approche pour traiter les besoins spécifiques de chaque patient.

L'ostéopathie, une médecine holistique

L'ostéopathie est une forme de médecine complémentaire qui vise à traiter les douleurs et les problèmes de santé en s'intéressant à l'individu dans sa totalité.

Le grand sociologue et philosophe français Edgar Morin, théoricien de la complexité, écrivait : « On ne peut traiter un problème complexe comme une somme de problèmes simples, isolables. »

L'approche médicale holistique considère comme un ensemble inséparable le corps, l'esprit et l'environnement de la personne, visant ainsi dans ce *Tout*, de trouver la cause de ses problèmes de santé. La médecine ostéopathique, holistique par essence, considère ainsi l'ensemble de l'individu (y compris ses antécédents individuels et familiaux, ses habitudes de vie, ses comportements et son environnement) comme la pierre angulaire de tout traitement.

Cette prise en charge globale permet de mieux comprendre les causes profondes des problèmes de santé et de les traiter de manière plus efficace. Les thérapeutes ostéopathes travaillent en synergie avec les patients pour essayer de comprendre la cause profonde de leurs problèmes de santé, plutôt que de simplement traiter les symptômes.

L'ostéopathie est donc un système de soins complet qui considère l'individu dans son ensemble. Les ostéopathes donnent une importance capitale aux interactions entre les différents systèmes du corps (nerveux, respiratoire, circulatoire et cardio-vasculaire, locomoteur, digestif et uro-génital), et à leur influence sur la santé globale de l'individu.

Cette prise en charge globale permet de mieux comprendre les causes profondes des problèmes de santé et de les traiter de manière plus efficace. En conséquence, la médecine ostéopathique, holistique par nature, vise à restaurer l'équilibre naturel du corps dans sa totalité, ce qui a pour but d'améliorer sa fonction globale, réduire la douleur et stimuler la guérison naturelle tant préconisée par le créateur de l'ostéopathie, le docteur A.T. Still.

L'ostéopathie, une médecine écologique

Il est aujourd'hui de notoriété publique que notre santé à tous dépend largement de l'état de nos écosystèmes et que l'heure est venue de repenser nos actions, dans tous les domaines, pour garantir de bonnes conditions d'existence pour nous et pour les générations futures. Nous devons être conscients qu'on attribue à la pollution d'origine humaine environ neuf millions de morts par an.

L'être humain étant un animal désirant avant d'être un animal savant, le consumérisme s'est ancré en lui et ce besoin tyrannique de consommer tend à détruire inexorablement notre environnement. Les vecteurs de cette dégradation de nos biotopes et biocénoses sont nombreux et celui du domaine de la santé n'est pas des moindres. Imaginez, actuellement près de 200 millions de boîtes de médicaments sont remises et environ 5000 tonnes de médicaments non consommés et récupérés sont détruites chaque année en Suisse et, d'après les études réalisées par la Commission internationale pour la protection des eaux du Léman (Cipel), on estime à 60 tonnes la quantité de résidus de médicaments qui se trouvent dans le lac Léman.

Malheureusement, les usines d'épuration des eaux ne peuvent pas éliminer toutes les substances actives ni les résidus de cette pollution pharmaceutique et on les retrouve même dans les eaux de nos robinets. Les traces de substances actives rencontrées le plus fréquemment dans nos eaux comprennent le sulfaméthoxazole (un antibiotique), le lamotrigine et la carbamazépine (deux antiépileptiques), ainsi que le candésartan (un antihypertenseur), sans compter les perturbateurs endocriniens, les hormones, les antalgiques, les anticancéreux et les antidépresseurs qui sont les plus problématiques avec le cortège de maladies graves qu'ils provoquent.

Dans les affections aiguës comme les lombalgies, cervicalgies, dorsalgies, maux de tête, douleurs articulaires, et de nombreuses autres, l'ostéopathie, pouvant souvent remplacer la médication par sa prise en charge holistique et ses techniques manuelles très efficaces, se présente comme la médecine écologique du XXI^e siècle par excellence.

Dans les affections chroniques, peste de notre siècle, l'ostéopathe, après sa prise en charge purement ostéopathique et écartant une prescription médicamenteuse, va prendre le temps de discuter avec le patient d'une prescription écologique en lui communiquant en détail les bienfaits de la bonne nutrition, quantitativement et qualitativement, de l'activité physique, du bon sommeil, et les risques de la consommation du tabac et de la consommation excessive d'alcool, de sucres, de sel... Tout ceci en lui proposant son aide et accompagnement pour la réussite de son changement comportemental. Il faut dire que, dans la médecine officielle, peut-être par manque de temps, la culture de prévention est très souvent négligée par rapport à l'approche curative et ceci en sachant pertinemment que la prévention améliore la qualité de vie et l'espérance de vie, souvent plus que les traitements médicamenteux.

L'ostéopathie, une médecine humaniste

De nos jours, le déferlement technologique ébranle l'ensemble de notre société. Pas un secteur qui soit épargné par l'Intelligence Artificielle (IA) : outils de traitement du langage naturel, outils de vision par ordinateur, outils d'automatisation des processus robotisés et autres plateformes d'apprentissage automatique remplacent inexorablement l'humain. Le règne du César Algorithme progresse à pas de géant. Pourra-t-il dépasser l'humain et s'écrier « Veni, vidi, vici » ?

Le milieu de la santé n'est pas épargné par cette déferlante technologique, notre société commence à être obèse de la technologie médicale et l'on voit ainsi des algorithmes d'IA qui analysent remarquablement les radiographies, les IRM et autres scanners, et d'autres algorithmes qui aident la prise de décision médicale ou guident la prise en charge thérapeutique. Malheureusement, cette technicisation grandissante, si elle facilite la prise en charge médicale, peut être également, comme le commentait Jean-François Mattei, ancien ministre français de la santé, une source de deshumanisation : « On a raison d'être en garde contre l'inhumanité croissante de la médecine envahie par la technique ».

La médecine actuelle hypertechnologique, avec ses difficultés budgétaires, son manque de personnel médical, ses lourdeurs administratives, son manque de temps, son recours souvent exagéré aux médicaments, fait que la relation soignant-soigné perd de sa qualité humaniste.

L'ostéopathe jouit d'une relation privilégiée avec le patient. Premièrement, avec ses quarante-cinq minutes ou une heure de consultation, il a le temps pendant son traitement ostéopathique, stricto sensu, pour une écoute et un dialogue empathiques avec son patient, pour un entretien motivationnel, pour une relation duelle, pour une prescription écologique (conseils et accompagnement du patient pour un meilleur mode de vie).

Mais, fondamentalement, l'ostéopathe humanise la médecine par son toucher. Ce toucher qui modifie la qualité de la relation soignante. Ce toucher qui nourrit le soin, l'échange, la relation humaine, ce toucher qui est un constituant nutritif de notre humanité.

La médecine ostéopathique versus la médecine officielle

La médecine actuelle, malgré son indiscutable efficacité, peut être critiquée, comme nous l'avons souligné plus haut, pour son actuelle tendance à la mécanisation et à la spécialisation excessive, ce qui peut l'entraîner vers une déshumanisation du soin médical, avec une perte de la relation personnelle entre le médecin et son patient.

La pénurie actuelle de médecins généralistes et, par conséquent, leur temps très limité pour leurs consultations ainsi que leur surcharge administrative, peut également poser un problème, car cela peut conduire à une moins bonne qualité des soins et à une déshumanisation de la médecine.

Les données iatrogènes liées à certains médicaments peuvent être préoccupantes. Rien qu'en France on estime que les effets secondaires des médicaments sont responsables de plus de 18'000 décès chaque année. Aussi, comme déjà cité plus haut, la pollution des eaux par les médicaments est un autre problème important, car les médicaments excrétés peuvent perturber l'écosystème et paradoxalement nuire à la santé humaine.

La médecine ostéopathique se concentre sur une approche globale, humaniste et naturelle du corps, sans l'utilisation de médicaments, ce qui fait d'elle la médecine écologique par excellence.

Cependant, il est important de noter que la médecine ostéopathique peut ne pas être appropriée, en première intention du moins, pour différents types de soins médicaux comme les cancers, les maladies métaboliques, cardiaques, etc., et que les patients doivent en discuter avec leur médecin ou leur ostéopathe pour déterminer le meilleur plan de traitement pour leur problème de santé.

Notre vision sur l'ostéopathie du futur avec l'arrivée de l'Intelligence Artificielle

L'Intelligence Artificielle (IA) bouscule les habitudes et transforme de nombreux métiers, y compris dans le domaine de la santé. Ses impacts sont très inégaux, les médecines manuelles comme l'ostéopathie étant régulièrement classées parmi les professions les moins exposées à l'automatisation. Cette résilience repose sur la nature même de la pratique ostéopathique, qui allie une expertise médicale singulière, appuyée sur le toucher, à une relation humaine privilégiée avec le patient. L'ostéopathe ne se contente pas de manipuler, il écoute, observe, ressent, et construit une compréhension globale de la personne et de sa santé, un processus profondément ancré dans l'empathie et l'intuition humaines, et aiguisé par des années de pratique attentive.

Cependant, cette relative immunité ne signifie pas que l'ostéopathie doit rester figée face à la révolution de l'IA. Au contraire, les innovations technologiques pourraient devenir des alliés puissants pour enrichir et transformer la pratique ostéopathique, offrant des outils performants et des perspectives inédites tant pour les professionnels que pour les patients. Le diagnostic, par exemple, est une étape cruciale dans toute approche thérapeutique, y compris en ostéopathie. Bien que l'ostéopathe s'appuie sur une anamnèse et un examen clinique rigoureux pour identifier les déséquilibres fonctionnels, l'IA pourrait lui fournir des analyses complémentaires, basées par exemple sur des données d'imagerie médicale ou toute autre information transmise par le patient. En prévention, l'IA pourrait jouer un rôle tout aussi prometteur, en identifiant des facteurs de risque individuels, ou en anticipant l'apparition de troubles musculo-squelettiques ou d'autres dysfonctionnements. Cela permettrait aux ostéopathes d'intervenir plus tôt, en adaptant leurs traitements ou en conseillant des ajustements dans les habitudes de vie des patients.

Par ailleurs, la multiplication des objets connectés, comme les montres intelligentes et les capteurs portables, pourrait marquer le début d'une nouvelle ère pour la collecte et l'interprétation des données de santé. Ces appareils mesurent déjà de nombreux paramètres, tels que le rythme cardiaque, la qualité du sommeil, la saturation en oxygène, l'activité physique, et bien d'autres éléments qui pourraient, combinés aux possibilités de l'IA, offrir une vue plus complète de l'état de santé du patient. Pour les ostéopathes, habitués à une approche systémique, ces technologies représentent une formidable opportunité, par exemple pour révéler des déséquilibres posturaux ou des asymétries dans la marche avant même que ces problèmes ne provoquent des douleurs. L'ostéopathe du futur pourrait se positionner comme un référent pour l'interprétation de ces données de santé dans un contexte plus large, et devenir un interlocuteur privilégié pour discuter avec le patient des ajustements nécessaires afin d'optimiser sa santé et de prévenir l'apparition de pathologies.

Ainsi, l'intégration de l'IA dans le domaine de l'ostéopathie ne remplacerait en rien la valeur intrinsèque du praticien, mais pourrait avantageusement la compléter. Là où les machines excellent à traiter de grandes quantités de données, les ostéopathes conserveraient leur rôle clé dans l'interprétation nuancée et humaine de ces informations,

adaptant leurs soins non seulement à la physiologie du patient, mais aussi à ses ressentis, ses habitudes de vie et ses objectifs. Par ailleurs, l'IA pourrait également améliorer la formation des ostéopathes en facilitant le développement d'outils pédagogiques avancés, permettant aux étudiants, ou aux ostéopathes diplômés suivant des formations continues, de perfectionner leurs gestes et de mieux comprendre la complexité des interactions biomécaniques.

Si de telles tendances se confirment, l'ostéopathe du futur ne sera pas seulement un thérapeute manuel, mais également un conseiller et accompagnateur en santé globale, capable d'utiliser à bon escient les outils technologiques pour répondre aux besoins spécifiques des patients. Quoi de plus naturel, après tout, que de compléter une médecine « manuelle » par des extensions « digitales » ?

Réflexions scientifiques sur l'ostéopathie

L'ostéopathie, en tant que pratique médicale non invasive, suscite un intérêt croissant pour le traitement des douleurs musculo-squelettiques. À ce jour, le travail de recherche le plus complet sur son efficacité, concernant ce sujet en particulier, est probablement l'étude *United Kingdom back pain exercise and manipulation (UK BEAM) randomised trial : effectiveness of physical treatments for back pain in primary care*, menée par le groupe UK BEAM Trial Team, et publiée en 2004 dans l'influente revue médicale BMJ.

Cette étude se distingue par son ampleur, puisqu'elle inclut 1334 patients souffrant de douleurs dorsales, mais également par sa rigueur méthodologique. Cet essai contrôlé randomisé évalue l'efficacité de l'ajout de manipulations vertébrales en complément à une prise en charge médicale « best care », c'est-à-dire une prise en charge médicale d'une qualité plus élevée que les soins courants. Les manipulations réalisées ne relèvent pas exclusivement de l'ostéopathie, mais intègrent des techniques de chiropractie, d'ostéopathie et de physiothérapie, offrant ainsi une vue d'ensemble des techniques manipulatives.

Les conclusions de l'étude sont très positives pour l'ostéopathie, puisque les données indiquent que l'ajout de manipulations vertébrales améliore significativement la capacité fonctionnelle des patients à court et à long terme, que les patients aient été traités dans un centre hospitalier ou dans un cabinet privé. Les patients pour lesquels la prise en charge médicale est complétée par des manipulations montrent également une amélioration significative sur la quasi-totalité des critères secondaires, dont les scores moyens de douleur. La grande taille de l'échantillon, ainsi que la diversité des techniques et des contextes cliniques considérés, participent à la robustesse de ces résultats.

Comparativement à d'autres disciplines médicales, la recherche scientifique en ostéopathie est souvent limitée par des protocoles peu adaptés ou des tailles d'échantillon trop faibles, ce qui complique l'interprétation des résultats. Il est particulièrement remarquable que ce soit l'étude la plus complète, réalisée sur l'échantillon le plus étendu, qui donne les preuves les plus convaincantes de l'efficacité de l'ostéopathie, positionnant ainsi cette discipline comme une option pertinente pour le traitement des douleurs dorsales.

Concluons par cet écrit du Dr François Pilet dans le Vol. 3 ; 2024 de la *Revue de santé intégrative* : « Une médecine réduite à la science s'accommode très mal d'un patient-sujet, auteur d'une parole originale et libre ; cette figure n'entre pas dans les cases prévues par les études scientifiques. Une médecine qui ne croit que ce qu'elle peut voir et mesurer prive de leur humanité autant les patients que les soignants. Elle ne comprend pas les raisons obscures qui amènent un patient à la consultation, tant qu'elle reste aveugle à l'invisible et sourde au poids des silences. »

Qu'est-ce donc que l'ostéopathie ?

En conclusion de tout ce que nous venons de voir, nous pouvons qualifier l'ostéopathie de « Médecine des 4E » : Efficace, Empathique, Économique et Écologique.

L'efficacité de l'ostéopathie est démontrée tous les jours par les succès de nos soins. Lombalgies, dorsalgies, cervicalgies, scapulalgies et multiples autres douleurs sont quotidiennement soignées efficacement. De nombreux problèmes des systèmes nerveux, respiratoire, circulatoire et cardio-vasculaire, locomoteur, digestif et uro-génital sont résolus ou améliorés par nos traitements.

L'empathie est une qualité essentielle de l'humanité et, par corolaire, d'une médecine humaniste. L'hyper technicité, le manque de temps et l'inflation administrative de la médecine moderne a tendance à l'éloigner de cette capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent ; à oublier ce que l'écrivain Leo Buscaglia exprimait si bien : « Nous sous-estimons trop souvent le pouvoir d'un toucher, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un compliment honnête ou du plus petit acte de sollicitude, qui ont tous le potentiel de faire basculer une vie. » L'ostéopathe, par le temps important qu'il dédie à ses consultations, par sa proximité à l'autre dans la relation thérapeutique et par la communion avec son patient par le moyen du toucher, élève l'empathie au pinacle de son traitement.

Concernant l'économie, l'ostéopathe donne une grande importance à l'examen clinique, temps primordial de la consultation qui se perd, peut-être par manque de temps, en médecine officielle. Les signes et symptômes de telle ou telle pathologie, il les cherche par son interrogatoire précis et ses nombreux tests cliniques ciblés qu'il connaît à la perfection. Cette connaissance clinique épargne souvent des examens complémentaires comme les radiologiques (IRM, Scanner, Rx, etc.) qui sont extrêmement chers pour la société.

À ce sujet, nous pouvons citer le Dr Olivier Blétry qui dans *Redécouvrir l'examen clinique*, Doin éditeurs, 1995, écrit dans son avant-propos : « À l'heure où la tomodensitométrie abdominale remplace la palpation du foie, où la moindre céphalée conduit à l'imagerie par résonance magnétique nucléaire et où l'on suggère que des logiciels vont rendre caduque la réflexion diagnostique, il faut garder une idée simple : rien ne remplace l'examen clinique. Cela reste la méthode diagnostique la moins astreignante pour le patient, souvent la plus rapide, toujours la moins dangereuse car des examens complémentaires sophistiqués mal interprétés risquent de déclencher des investigations inutiles et invasives. C'est aussi la méthode la moins coûteuse pour la société... »

L'écologie de la médecine ostéopathique est manifeste en épargnant très souvent la consommation médicamenteuse pour des dysfonctions aigües, ainsi qu'en accompagnant les malades chroniques vers un changement comportemental salutaire. Il a pu être démontré que 90% des diabètes de type 2, 70% des cancers, 35% des démences et 82% des maladies cardio-vasculaires peuvent être évitées en simplement modifiant le mode de vie, ce à quoi l'ostéopathe s'emploie par ses conseils et son accompagnement.

Enfin, pour une définition assez correcte de la philosophie de l'ostéopathie, on peut se référer à celle donnée dans le Glossaire de Terminologie Ostéopathique de l'*Educational Council on Osteopathic Principles* (ECOP) :

« Concept de prise en charge de la santé soutenu par une connaissance scientifique en constante expansion qui inclut le concept d'unité de la structure (anatomie) et de la fonction (physiologie) d'un organisme vivant. La philosophie ostéopathique met l'accent sur les principes suivants :

1. L'être humain est une unité fonctionnelle dynamique ;
2. Le corps possède des mécanismes d'autorégulation qui sont par nature autoguérisseurs ;
3. La structure et la fonction sont en relation intime à tous les niveaux ;
4. Un traitement rationnel se fonde sur ces principes. »

8

Quelques données anatomo-physiologiques

Le toucher, sens principal de l'ostéopathe

La main sensible, outil souverain de l'ostéopathe

Le toucher thérapeutique de l'ostéopathe

Les voies neurologiques du toucher

Les bienfaits de la dopamine
lors de sa libération par le toucher ostéopathique

Les bienfaits de la sérotonine
lors de sa libération par le toucher ostéopathique

Les bienfaits de l'ocytocine
lors de sa libération par le toucher ostéopathique

Le toucher, sens principal de l'ostéopathe

Le toucher est l'outil principal de l'ostéopathe. Il permet de diagnostiquer les problèmes de santé et de travailler directement sur les structures du corps pour les corriger. C'est grâce à son toucher sensible et son expérience que l'ostéopathe peut identifier les tensions et les blocages dans le corps.

Le toucher de l'ostéopathe est doux et précis. Il utilise ses mains pour sentir les mouvements et les tensions dans les muscles et les articulations. Cette approche permet de détecter les dysfonctionnements dans tout le corps, même si le patient ne ressent pas de douleur aiguë.

L'ostéopathe peut utiliser un large éventail de techniques manuelles pour traiter les problèmes de santé, telles que la manipulation articulaire, la mobilisation douce des viscères et la thérapie myofasciale. Toutes ces techniques sont effectuées par un toucher ostéopathique et sont conçues pour restaurer la mobilité et l'équilibre dans le corps.

Le toucher de l'ostéopathe est également important pour créer un lien de confiance entre le patient et le thérapeute. Il permet au patient de se sentir en sécurité et de se détendre, ce qui facilite le traitement ainsi que le processus de guérison. Martine Samé nous dit avec élégance dans son livre *Le toucher suspendu* : « Comment pourrions-nous parler mieux de ce toucher thérapeutique qui unit celui qui donne à celui qui reçoit et donne à son tour dans une relation d'échange peau à peau pour atteindre le corps, puis le cœur et l'âme. »

En conclusion, le toucher de l'ostéopathe est un facteur crucial dans les soins. Grâce à son toucher sensible et précis l'ostéopathe peut diagnostiquer les problèmes de santé et directement les corriger. Ce toucher fait de l'ostéopathie une médecine de dimension humaniste.

La main sensible, outil souverain de l'ostéopathe

Anaxagore, philosophe du V^e siècle av. J.-C, considéré comme le plus grand penseur de son époque, clamait déjà : « L'homme est le plus raisonnable des animaux parce qu'il a des mains. »

La sensibilité de la main est un aspect crucial du système sensoriel humain, permettant à l'individu de percevoir les stimuli externes et d'interagir avec le monde environnant. La main est considérée comme l'un des organes les plus sensibles du corps grâce à sa richesse en récepteurs sensoriels. Ainsi, la main de l'ostéopathe, exercée aux minimes perceptions, devient un outil extrêmement performant pour le diagnostic et le traitement de nombreuses dysfonctions.

Le sens extéroceptif de la main de l'ostéopathe permet la reconnaissance de l'état des différents tissus et organes du patient. La sensibilité de la main est le premier des cinq sens à se développer chez les fœtus, ce qui montre son importance pour la vie de l'homme.

Se toucher ou se faire toucher de façon positive est crucial pour le développement affectif et émotionnel de l'être humain. La stimulation tactile aide aussi à la production d'hormones telles que la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine, connues pour améliorer le bien-être.

La main, et particulièrement ses doigts, est riche en corpuscules tactiles, tels que les corpuscules de Pacini, les corpuscules de Meissner, les disques de Merkel et les corpuscules de Ruffini. Les corpuscules de Pacini sont responsables de la détection des vibrations et des ondes longitudinales, tandis que les corpuscules de Meissner sont impliqués dans la reconnaissance des textures et des mouvements rapides. Les disques de Merkel permettent la reconnaissance des formes et des textures rigides, tandis que les corpuscules de Ruffini sont responsables de la détection de la tension et de la déformation.

En conclusion, la sensibilité de la main est un aspect fondamental de la perception sensorielle humaine, permettant la reconnaissance et l'interaction avec le monde environnant. La richesse en récepteurs tactiles permet une variété de perceptions, renforçant la capacité de l'être humain à se connecter avec son environnement et à se développer de manière saine. L'ostéopathe, en développant quotidiennement son sens du toucher, est capable de détecter d'infimes blocages articulaires, tissulaires ou de mobilité d'organes, lui permettant ainsi de remédier, avec ses techniques manuelles précises, à ces dysfonctionnements.

Le toucher thérapeutique de l'ostéopathe

Le toucher thérapeutique est une pratique vieille de plusieurs siècles, utilisée pour soulager la douleur et améliorer la santé physique et mentale. Dans l'Antiquité, les rois thaumaturges étaient connus pour leur capacité à guérir les maladies à l'aide de leur toucher.

Le toucher des écrouelles, par exemple, était une pratique médicale populaire au Moyen Âge pratiquée par les rois de France et d'Angleterre, où les souverains touchaient les zones douloureuses du corps pour soulager la souffrance. Ce toucher était considéré comme un don divin et était souvent associé à la spiritualité.

Le toucher guérisseur de Jésus est mentionné dans la Bible et décrit comme un acte divin qui apportait la guérison aux personnes touchées. Ce toucher est considéré comme un symbole de la compassion et de la guérison divine.

De nos jours, le toucher thérapeutique est une pratique reconnue en médecine, utilisée pour traiter une variété de dysfonctions, notamment la douleur, le stress, l'anxiété et les troubles émotionnels. La thérapie manuelle, telle que l'ostéopathie, utilise le toucher pour, entre autres, stimuler les fonctions des organes et soulager la douleur.

En résumé, le toucher thérapeutique est une pratique ancienne et respectée. Il a été utilisé à travers les siècles pour soulager la douleur et améliorer la santé physique et mentale, et est reconnu aujourd'hui en médecine comme une forme efficace de thérapie.

Les voies neurologiques du toucher

Les voies neurologiques du toucher sont les chemins par lesquels les informations tactiles sont transmises du corps au cerveau. Ce processus débute lorsque les récepteurs de la peau, tels que les corpuscules tactiles, envoient des signaux électriques aux nerfs sensoriels. Ces signaux sont transmis à travers les voies spinothalamiques et le système dorsal, puis finalement au cortex somatosensoriel du cerveau.

Le cortex somatosensoriel est la région du cerveau qui traite les informations sensorielles, y compris les sensations de toucher. Cette région se compose de différentes zones qui sont responsables de la perception spécifique de la température, de la pression et de la douleur.

Le toucher peut également activer les régions du cerveau associées à l'humeur et à l'émotion. Le toucher agréable, tel que le toucher ostéopathique, le massage ou la caresse, peut déclencher la libération d'hormones telles que la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine, qui sont associées au bien-être et à la relaxation.

L'ocytocine est souvent appelée l'hormone de l'amour et peut aider à réduire le stress et à améliorer les relations interpersonnelles. La dopamine et la sérotonine peuvent également contribuer à réguler l'humeur et à réduire l'anxiété.

En conclusion, les voies neurologiques du toucher et ses interrelations avec tout le système nerveux et hormonal jouent un rôle crucial dans la perception et la connotation des sensations tactiles. Ainsi, le toucher ostéopathique peut non seulement libérer des dysfonctions tissulaires, articulaires, viscérales ou musculaires, mais aussi activer les régions du cerveau associées à la perception du toucher et ainsi déclencher la libération d'hormones de bien-être et de relaxation.

Les bienfaits de la dopamine lors de sa libération par le toucher ostéopathique

La dopamine est un neurotransmetteur clé qui a de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être. Lorsqu'elle est produite et libérée dans le cerveau, la dopamine peut contribuer à améliorer l'humeur, à réguler les niveaux d'énergie, à renforcer la motivation et à améliorer la fonction cognitive.

Le toucher ostéopathique peut être particulièrement efficace pour augmenter les niveaux de dopamine dans le cerveau. Les touchers agréables, tels que le massage ou la détente tissulaire en ostéopathie, peuvent déclencher la libération de dopamine, ce qui peut aider à réduire le stress et à améliorer l'humeur.

La dopamine peut également aider à améliorer la fonction immunitaire en stimulant la production de cytokines, qui sont des protéines impliquées dans la réponse immunitaire. En outre, la dopamine peut contribuer à réguler les niveaux d'énergie et à renforcer la motivation en agissant sur les centres de récompense du cerveau.

Le toucher ostéopathique peut également améliorer la qualité du sommeil en réduisant le stress et en favorisant la relaxation. La dopamine peut jouer un rôle clé dans ce processus en agissant sur les centres du cerveau associés au sommeil et à la régulation de l'humeur.

En conclusion, les bienfaits thérapeutiques de la dopamine sont nombreux et diversifiés. Le toucher de l'ostéopathe, lors de son traitement, peut être particulièrement efficace pour augmenter les niveaux de dopamine dans le cerveau, ce qui peut aider à améliorer l'humeur, à réguler les niveaux d'énergie, à renforcer la motivation et à améliorer la fonction immunitaire et la qualité du sommeil.

Les bienfaits de la sérotonine lors de sa libération par le toucher ostéopathique

La sérotonine est un neurotransmetteur important qui joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de l'appétit et de la sexualité. La production et la libération de sérotonine dans le cerveau peuvent avoir un impact significatif sur la santé mentale et physique.

Le toucher ostéopathique peut aider à augmenter les niveaux de sérotonine dans le cerveau, ce qui peut avoir de nombreux bienfaits pour la santé. Les touchers agréables, tels que l'ostéopathique, celui du massage ou des étirements doux des tissus, peuvent déclencher la libération de sérotonine, ce qui peut aider à réduire le stress et à améliorer l'humeur.

La sérotonine peut également jouer un rôle clé dans la régulation du sommeil en aidant à contrôler les rythmes circadiens et à améliorer la qualité du sommeil. De plus, la sérotonine peut aider à contrôler l'appétit et à maintenir un poids-santé en régulant les niveaux de satiété.

En outre, la sérotonine peut avoir un impact positif sur la sexualité en améliorant la libido et en augmentant la satisfaction sexuelle. Elle peut également contribuer à réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété en agissant sur les centres du cerveau associés à l'humeur.

En conclusion, les bienfaits thérapeutiques de la sérotonine sont nombreux et variés. Le toucher ostéopathique lors de ses traitements peut aider à augmenter les niveaux de sérotonine dans le cerveau, ce qui peut avoir un impact positif sur l'humeur, le sommeil, l'appétit, la sexualité et la santé mentale.

Les bienfaits de l'ocytocine lors de sa libération par le toucher ostéopathique

L'ocytocine est une hormone peptidique produite par la glande pituitaire ou hypophyse et joue un rôle important dans de nombreuses fonctions du corps, notamment la maternité, la sexualité, la confiance en soi et les relations sociales. La production et la libération de l'ocytocine peuvent avoir un impact significatif sur la santé mentale et physique.

Le toucher ostéopathique peut aider à augmenter les niveaux d'ocytocine dans le corps, ce qui peut avoir de nombreux bienfaits pour la santé. Ainsi, le toucher affectueux, tel que le câlin, la caresse, mais aussi le massage ou les techniques tissulaires douces ostéopathiques, peuvent déclencher la libération d'ocytocine, ce qui aide à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à renforcer les liens sociaux.

L'ocytocine peut également aider à contrôler la réponse au stress en régulant la production de cortisol, une hormone du stress. De plus, l'ocytocine peut renforcer la confiance en soi en agissant sur les centres du cerveau associés à l'estime de soi.

En outre, l'ocytocine peut jouer un rôle important dans la maternité en aidant à favoriser la lactation et la formation de liens mère-enfant. L'ocytocine peut également améliorer la sexualité en augmentant la libido et la satisfaction sexuelle.

En conclusion, les bienfaits thérapeutiques de l'ocytocine sont nombreux et variés. Le toucher de l'ostéopathe peut aider à augmenter les niveaux d'ocytocine dans le corps, ce qui peut avoir un impact positif sur le stress, l'humeur, les liens sociaux, la confiance en soi, la maternité et la sexualité.

9

Que soigne l'ostéopathie ?

L'ostéopathie et la femme enceinte

L'ostéopathie et le nourrisson

L'ostéopathie et l'enfant

L'ostéopathie et l'adolescent

L'ostéopathie et l'adulte

L'ostéopathie et le senior

L'ostéopathie et la personne handicapée

L'ostéopathie et le sportif



L'ostéopathie et la femme enceinte

La grossesse est une période intense dans la vie d'une femme : le corps se transforme pour permettre à la vie de faire son œuvre. La distension de la paroi abdominale, la majoration des courbures, l'augmentation pondérale accompagnée du déplacement du centre de gravité, le relâchement ligamentaire précoce et l'antéversion du bassin sont souvent sources de divers ennuis gravidiques.

L'ostéopathie est une technique thérapeutique naturelle qui peut apporter de nombreux bienfaits aux femmes enceintes. En effet, les femmes enceintes peuvent souffrir de nombreux maux liés à la grossesse tels que des douleurs musculaires et articulaires. De plus, elles ne peuvent pas toujours prendre des médicaments pour soulager ces douleurs en raison de la nécessité de protéger la santé du bébé. C'est pourquoi l'ostéopathie est une solution alternative très efficace.

L'ostéopathie peut aider à soulager les lombalgies de la femme enceinte en travaillant sur les structures musculaires et articulaires qui peuvent être à l'origine de la douleur. Cela peut aider à réduire la pression sur le dos et les jambes et à améliorer la posture, ce qui peut soulager la douleur et prévenir les problèmes futurs.

L'ostéopathie peut également être très bénéfique pour les douleurs musculaires et articulaires liées aux changements de statique qui se produisent pendant la grossesse. En travaillant sur les articulations et les muscles, l'ostéopathe peut aider à rétablir un équilibre et une mobilité adéquates, ce qui peut réduire les douleurs et les tensions.

Le toucher ostéopathique peut également être très apaisant pour les femmes enceintes. En effet, le toucher doux et précis de l'ostéopathe peut aider à détendre les muscles et à réduire le stress, ce qui peut améliorer le bien-être général de la femme enceinte.

Enfin, l'ostéopathie peut jouer un rôle clé dans la préparation à l'accouchement. En travaillant sur l'ensemble du système musculaire, tissulaire et articulaire, l'ostéopathe peut aider à préparer le corps à l'accouchement en améliorant la mobilité. Cela peut également aider à réduire les risques de complications pendant l'accouchement et à faciliter le processus d'accouchement.

En conclusion, l'ostéopathie peut offrir de nombreux bienfaits aux femmes enceintes, notamment en ce qui concerne le soulagement des douleurs lombaires, musculaires et articulaires par un toucher apaisant, ainsi que la préparation à l'accouchement. C'est une solution naturelle et efficace pour les femmes enceintes qui ne peuvent pas prendre de médicaments pour soulager leurs douleurs, sans risquer la santé de leur futur bébé.



L'ostéopathie et le nourrisson

L'examen ostéopathique du nouveau-né est de plus en plus fréquent et encouragé par les sage-femmes et les pédiatres. Il est vivement recommandé dès la naissance car c'est une période de la vie où la prévention est particulièrement efficace.

Cet examen visera notamment à identifier les possibles traumatismes provoqués par l'environnement prénatal et dans la transition à la vie extra-utérine. L'ostéopathe, par ses connaissances médicales néonatales et sa fine palpation, pourra percevoir des indices précoces et subtils de dysfonctions tissulaires, viscérales, musculaires ou ostéoarticulaires et agir avant que ces anomalies ne se fixent. Anomalies qui peuvent parfois, avec le temps, provoquer des problèmes de santé.

En général, de la naissance à l'adolescence, l'ostéopathie, en corrigeant par ses techniques douces de multiples pathologies fonctionnelles, œuvre ainsi au développement sain et harmonieux de l'enfant. En particulier, chez le nourrisson, l'ostéopathie est d'une grande efficacité, entre autres, dans les situations suivantes :

- les plagiocéphalies positionnelles (déformation du crâne du nouveau-né) ;
- les régurgitations fréquentes ;
- les pleurs fréquents ;
- les problèmes d'endormissement et les signes de nervosité ;
- les canaux lacrymaux bouchés (larmolement constant de l'un ou des deux yeux) ;
- l'allaitement difficile (problèmes de succion) ;
- les coliques ;
- ...



L'ostéopathie et l'enfant

Il est important de surveiller la croissance des enfants. Les mauvaises postures sur les chaises de l'école ou à la maison, leurs nombreuses chutes, une croissance particulièrement rapide ou fortement asymétrique peuvent provoquer des perturbations au niveau musculo-squelettique. Pratiquée sur les enfants à des périodes clés de leur croissance, l'ostéopathie permet de détecter et de corriger d'éventuels déséquilibres, favorisant ainsi, par des techniques douces, une croissance plus harmonieuse.

Chez l'enfant, l'ostéopathie est d'une grande efficacité, entre autres, dans les situations suivantes :

- les déformations de la colonne vertébrale, comme les cyphoses et les scolioses ;
- les douleurs musculaires et articulaires ;
- les douleurs dites de croissance ;
- les troubles du sommeil et de la concentration ;
- les problèmes digestifs ;
- les problèmes urinaires ;
- les céphalées et autres problèmes fonctionnels ;
- ...

L'ostéopathie peut aider les enfants en traitant leurs maux de tête, leurs douleurs abdominales, leurs troubles du sommeil, leurs problèmes de respiration, leurs douleurs articulaires et musculaires ainsi que leurs troubles de la coordination. Elle peut également aider à traiter les troubles digestifs, tels que la constipation ou les coliques, en aidant les organes internes à fonctionner de manière optimale.

L'ostéopathe utilisera des techniques spécifiques pour aider à détendre ou libérer les zones tendues ou bloquées du corps et à rééquilibrer les fonctions organiques, ce qui peut soulager des multiples symptômes. L'ostéopathie pour les enfants est généralement considérée comme une approche douce et non invasive, qui ne nécessite pas de médicaments. Elle peut être une alternative sûre et efficace aux traitements médicaux pour les enfants souffrant de divers problèmes de santé.

Enfin, l'ostéopathie peut aider les enfants à maintenir un bon niveau de santé générale et à prévenir les problèmes de santé futurs en travaillant sur leur corps de manière holistique (globale) pour encourager un développement harmonieux et équilibré.

En résumé, l'ostéopathie peut être un choix bénéfique pour les enfants souffrant de différents types de troubles de la santé. Il est important de consulter un ostéopathe qualifié pour évaluer les besoins individuels de votre enfant et déterminer le meilleur plan de traitement.



L'ostéopathie et l'adolescent

L'adolescence est une phase de la vie, comprise entre la puberté et l'âge adulte, où l'on assiste à de grands changements de l'adulte en devenir, tant au niveau physique que mental. La capacité d'adaptation est souvent mise à rude épreuve et peut causer des dysfonctions ostéoarticulaires, tissulaires, viscérales et psychologiques.

Période difficile aussi pour les parents, inquiets de ces transformations abruptes, et qui plus est, ne sachant souvent pas à quel saint se vouer, car ils trouvent leur enfant trop jeune pour un médecin généraliste et trop âgé pour un pédiatre. Ainsi, on laisse parfois l'adolescent dans son mal-être physique ou psychique en attendant que cela passe.

Une augmentation rapide de la taille, l'élargissement important des épaules et du torse chez les garçons, le développement de la poitrine et l'élargissement des hanches chez les filles peuvent perturber leur statique et provoquer, entre autres, des problèmes de dos, de hanches et de genoux. Sans compter que le stress dû à ces transformations se traduit souvent par des problèmes psychosomatiques. Il est donc important de surveiller l'évolution de l'adolescent.

Comme pour l'enfant, les mauvaises postures sur les chaises de l'école ou à la maison, une croissance particulièrement rapide ou fortement asymétrique peuvent provoquer des perturbations, par exemple, au niveau musculo-squelettique.

L'ostéopathe, à l'aide de ses solides connaissances en médecine de l'adolescence et de sa finesse palpatoire, sera d'une grande efficacité lors des situations, non exhaustives, suivantes :

- les déformations de la colonne vertébrale, comme les cyphoses et les scolioses ;
- les douleurs musculaires et articulaires ;
- les troubles du sommeil et la nervosité ;
- les céphalées de tension ;
- les problèmes de concentration ;
- les problèmes digestifs ;
- ...



L'ostéopathie et l'adulte

Les rythmes de vie imposés aux adultes dans nos sociétés contemporaines ne sont pas faciles à assumer. Exigences de performance au travail, tracas familiaux et autres stress de vie agressent leurs corps et leurs « âmes » et se traduisent par des douleurs cervicales, lombaires, de dos (on en a plein le dos !), des problèmes digestifs, etc.

Le champ des applications de l'ostéopathie chez la personne adulte est très vaste, puisqu'il concerne toutes les maladies fonctionnelles citées, non exhaustivement, plus haut.

Par des techniques sûres, non douloureuses et adaptées à chacun, l'ostéopathe aide l'organisme à retrouver la santé en procédant à différents types de mobilisations, étirements et manipulations ostéopathiques.

Pour ne parler que des pathologies les plus courantes traitées efficacement tous les jours par nos ostéopathes, nous citerons en particulier les troubles fonctionnels des niveaux suivants :

- appareil locomoteur : lumbagos, dorsalgies, cervicalgies, torticolis, entorses, tendinites, névralgies, céphalées d'origine mécanique, douleurs musculaires ;
- système digestif : constipations, douleurs abdominales, reflux gastro-œsophagiens, nausées, régurgitations ;
- système génito-urinaire : incontinences, algies pelviennes, infections urinaires, règles douloureuses ;
- système respiratoire : rhumes récidivants, bronchites répétitives ;
- sphère ORL : sinusites, vertiges, otites ;
- ...



L'ostéopathie et la personne âgée

Dans certains pays, dont les ressources économiques sont très basses, l'espérance de vie à la naissance continue d'être inférieure à 50 ans. Il est donc vrai que vieillir est, dans une large mesure, une chance que nous avons en Europe, et que nous oublions trop souvent.

Mais, évidemment, encore faut-il bien vieillir ! Vieillir sans perte d'autonomie, sans pathologies sérieuses et leur conséquente polymédication, vieillir avec une baisse minime des fonctions physiologiques : voilà les bases d'un vieillissement réussi, et l'un des objectifs principaux de la médecine ostéopathique.

Pour parvenir à cet objectif, l'ostéopathe dispose d'une excellente connaissance anatomo-physiologique et biomécanique en gériologie, ainsi que d'un ensemble de techniques qui s'adaptent à tous les âges et en particulier aux âges avancés. Ces techniques allient la non-dangereuse à une grande efficacité dans les traitements préventifs, ainsi que dans les traitements des dysfonctions dites fonctionnelles, ces dernières étant également caractérisées, dans un vocabulaire plus ostéopathique, comme des « dysfonctions somatiques ». De telles dysfonctions peuvent, selon le *Glossary of osteopathic terminology*, se définir ainsi :

« La dysfonction somatique est la fonction perturbée ou altérée des composantes associées au système somatique (la structure du corps) : squelettiques, structures arthrodiales (articulations) et myofasciales, ainsi qu'aux éléments vasculaires, lymphatiques et nerveux qui leur sont rattachés. »

Dans l'espace de la consultation, l'ostéopathe ne se limitera pas au diagnostic et au traitement des pathologies fonctionnelles des seniors, mais donnera également une place très importante à la prévention, en procédant à des traitements ostéopathiques préventifs, à des recommandations nutritionnelles, d'activités physiques adaptées, d'exercices cognitifs et de relations sociales.

Ce défi de la prévention est d'autant plus important, souhaitable et légitime qu'il est actuellement démontré que seul un quart de nos gènes a une expression fixe tout au long de notre vie, tandis qu'un autre quart a une expression modulable selon nos conditions et habitudes de vie, et qu'enfin, l'expression de la moitié de nos gènes est modifiable par la nutrition et les activités physiques.

Vieillir jeunes, voilà notre devise ostéopathique !



L'ostéopathie et la personne handicapée

Les personnes handicapées sont sujettes, non seulement aux dysfonctions de tout un chacun, mais en plus aux problèmes liés à leur handicap.

L'ostéopathe, grâce à son excellente formation thérapeutique, ses connaissances approfondies en neuroanatomie et physiologie et son approche globale et spécifique pour chaque patient, peut grandement améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap.

Les problèmes viscéraux comme les constipations, dues aux longues positions assises en fauteuil roulant chez les patients à mobilité réduite, ainsi que les cervicalgies, les dorsalgies, les lombalgies, les contractures musculaires associées à une mauvaise statique ou, par exemple, à la maladie de Parkinson, peuvent être traitées efficacement par l'ostéopathe.

Le toucher professionnel, affectueux, adapté à la personne handicapée, ainsi que le temps important dispensé à chaque consultation permet à l'ostéopathe d'avoir une relation privilégiée, empathique et humaniste avec son patient. Qualités qui amplifient la réussite du traitement.



L'ostéopathie et le sportif

Les personnes pratiquant un sport ont besoin d'un excellent fonctionnement physique. Résoudre ou améliorer les problèmes de chevilles, de genoux, de bassin, de colonne vertébrale et autres articulations est indispensable pour tout programme sportif salubre, et constitue le « pain quotidien » de l'ostéopathe.

Par ses connaissances médicales en anatomie, physiologie et biomécanique ainsi que ses techniques ostéopathiques adaptées aux sportifs, l'ostéopathe est un intervenant thérapeutique de choix lors de problèmes liés à la pratique sportive, ainsi que pour l'amélioration de la performance et la prévention des blessures.

De plus en plus d'athlètes et sportifs de tout niveau ont recours à l'ostéopathie pour résoudre les problèmes liés à leur importante activité physique, ainsi que pour améliorer leur performance sportive.

En intervenant sur les ajustements articulaires, sur les fonctions musculaire, respiratoire et circulatoire, l'ostéopathie a un impact positif considérable sur l'amélioration de la performance sportive.

Par exemple, une cage thoracique avec son complexe articulaire libre de toute contrainte entraîne une meilleure oxygénation ; un système ostéoarticulaire libre de toute dysfonction améliore le rendement et prévient des désagréments douloureux ou des pathologies comme les tendinites, les capsulites ou l'arthrose.

10

Quelques articles de notre blog

Déformation de la tête du nourrisson (plagiocéphalie positionnelle postérieure) : prise en charge et traitement en ostéopathie

Prise en charge pluridisciplinaire de la plagiocéphalie positionnelle : ostéopathie et orthèse crânienne

L'incontinence urinaire et sa prise en charge ostéopathique

Vieillir heureux, ou comment bien vieillir : l'importance de la prévention ostéopathique chez les seniors

L'entorse de cheville et sa prise en charge ostéopathique

L'ostéopathie dans le champ musculo-squelettique et articulaire de l'être humain en général et du sportif en particulier

La scoliose idiopathique de l'adolescent et sa prise en charge ostéopathique

Ces plantes qui vous aideront à garder un cerveau jeune et dynamique

Ces vitamines qui vous veulent du bien et que votre ostéopathe vous conseillera si votre organisme est en manque

Ouverture de nos Pôles de compétence en ostéopathie : évolution logique ou hérésie ostéopathique ?

Les bienfaits de l'ostéopathie dans la collaboration avec les dentistes et orthodontistes

Déformation de la tête chez le nourrisson (plagiocéphalie positionnelle postérieure) : prise en charge et traitement en ostéopathie

Depuis 1990, on observe une forte augmentation des cas de déformations crâniennes chez les nouveau-nés. Cela coïncide avec la période où l'*American Academy of Pediatrics* a recommandé le couchage sur le dos afin de limiter les risques de mort subite du nourrisson.

Ce type de déformation est appelée plagiocéphalie. Elle peut soit être due à une fermeture précoce d'une ou plusieurs sutures crâniennes, appelée alors craniosynostose ou craniosténose, nécessitant une prise en charge par un neurochirurgien ; soit être « positionnelle », résultant donc d'un appui prolongé dans une même position, car il faut savoir qu'à la naissance, les os du crâne sont mous et non fusionnés.

La plagiocéphalie positionnelle touche 1/3 des enfants et apparaît généralement dans les trois premiers mois de vie. Le diagnostic peut être posé par le pédiatre ou l'ostéopathe simplement à partir de l'anamnèse (entretien en début de séance) et de l'examen physique, sans nécessité d'examens complémentaires (radiographies, scanner, IRM, etc.). Il est important d'écarter le diagnostic de craniosténose qui, contrairement à la plagiocéphalie positionnelle, nécessite une intervention chirurgicale car elle peut avoir des conséquences graves sur la croissance du cerveau (hypertension intracrânienne) et au niveau esthétique (déformation de la face).

La prise en charge de la plagiocéphalie reste encore très hétérogène en fonction des praticiens de santé et va de l'abstention thérapeutique à l'orthèse crânienne (casque) en passant par les thérapies manuelles.

Il existe deux grands types de facteurs de risque pouvant favoriser la déformation :

- les facteurs de risque non modifiables, par exemple :
 - le sexe (prévalence chez les garçons) ;
 - la durée du travail ;
 - l'utilisation d'instruments (forceps, ventouse) ;
 - la prématurité ;
 - les troubles du développement moteur ;
 - la carence en vitamine D durant la grossesse (rachitisme).
- les facteurs de risque modifiables, par exemple :
 - les tensions musculo-fasciales cervico-dorsales ;
 - les dysfonctions articulaires de la colonne vertébrale ;
 - le torticolis congénital, existence d'un côté préférentiel (l'enfant regarde souvent du même côté) ;
 - le temps passé allongé sur le dos.

Par définition, il est impossible de changer les facteurs de risque non modifiables, en revanche l'ostéopathe peut intervenir sur les facteurs modifiables, et aussi conseiller les

parents au mieux afin de soigner ou de limiter les chances d'apparition et/ou d'aggravation de la plagiocéphalie.

En ostéopathie, cela passe par un traitement manuel tout en douceur au niveau des muscles, des fascias, des sutures crâniennes, mais aussi des articulations cervicales, qui visera à libérer toute restriction de mobilité, permettant ainsi à l'enfant de retrouver l'amplitude complète de la rotation de la tête et de ne plus avoir un appui prolongé sur une même zone, mais de le répartir sur toute la partie postérieure du crâne.

Il est nécessaire de consulter votre ostéopathe le plus tôt possible car plus l'enfant grandit, plus la capacité de corriger la déformation du crâne diminue, ainsi que les chances de réussite du traitement manuel. Idéalement, il est recommandé de consulter dès le premier mois (voire dès les premiers jours) afin de faire un premier bilan et de savoir comment s'est déroulé l'accouchement (grossesse, durée du travail, utilisation d'instruments, position...), dans le but de déterminer les contraintes qui ont pu s'appliquer sur le crâne de l'enfant. Une seconde consultation est conseillée au deuxième mois car c'est le moment où l'on peut commencer à voir apparaître une déformation de la tête.

Ces quelques conseils peuvent d'ores et déjà vous aider à prévenir l'apparition d'une plagiocéphalie positionnelle, ou compléter un traitement en ostéopathie :

- favoriser le portage du bébé ;
- tapis d'éveil dès le premier mois ;
- position ventrale au moins 5 min par jour et sous surveillance ;
- alterner la position de la tête lors des périodes de sommeil ;
- privilégier les vêtements souples et légers facilitant les mouvements ;
- interagir avec l'enfant (stimulations visuelles et sonores) alternativement des deux côtés ;
- orienter le lit en fonction des stimuli (lumière, porte d'entrée, etc.) afin d'inciter l'enfant à tourner la tête du côté non préférentiel ;
- lui tourner soi-même la tête, sans forcer ;
- surélever l'épaule du côté préférentiel avec un linge afin d'incliner le buste de l'autre côté.

À la Polyclinique Ostéopathique de Lausanne, nos ostéopathes possèdent des compétences spécialisées dans la prise en charge des nourrissons et sauront les traiter. Dans les rares cas difficiles, ils sauront vous orienter vers des spécialistes de l'orthèse crânienne. Dans ces cas-là, notre collaboration privilégiée avec l'équipe spécialisée d'OrthoKern (www.ortho-kern.ch) donnera à votre enfant toutes les chances d'une remodelisation de sa tête.

Prise en charge pluridisciplinaire de la plagiocéphalie positionnelle : ostéopathie et orthèse crânienne

À la Polyclinique Ostéopathique de Lausanne, nous accordons une importance toute particulière à offrir la prise en charge la plus adaptée possible à chacun de nos patients. Parfois, l'ostéopathie seule ne suffit pas, et un travail en interaction avec d'autres professions est nécessaire.

Concernant la plagiocéphalie, qui est une déformation de la partie postérieure du crâne (voir notre article ci-dessus), nous avons mis en place une coopération avec OrthoKern, une structure spécialisée en orthopédie technique. Ces professionnels réalisent notamment des orthèses crâniennes correctives (plus communément appelées « casques »), réalisées sur mesure et permettant de corriger la déformation de la tête chez le nourrisson en réorientant la croissance crânienne (<http://www.ortho-kern.ch/produits-et-services/secteur-ortho/ortheses/ortheses-pediatriques/>).

Lorsque vous amenez votre enfant chez l'ostéopathe pour une déformation crânienne, un examen physique complet et un traitement adapté sera réalisé par le praticien. Dans les cas extrêmes, notre partenariat avec OrthoKern permet de réaliser une prise de mesures tridimensionnelles précises du crâne de votre enfant, et ainsi de quantifier la déformation de manière objective avant et après le traitement ostéopathique, avec un minimum de 6 semaines entre la première et la deuxième mesure. Le traitement en ostéopathie s'étalant sur plusieurs semaines, il peut être difficile d'en apprécier les résultats à court terme, d'où l'intérêt d'avoir des mesures objectives.

Dans les rares cas où les résultats seraient insuffisants avec le traitement manuel seul, la réalisation d'une orthèse crânienne peut s'avérer nécessaire en complément de l'ostéopathie. Ces deux types de traitement sont complémentaires. En effet, l'ostéopathie intervient dès les premiers jours de vie, alors que la période optimale de port de l'orthèse crânienne, lorsque cette dernière est nécessaire, commence vers le 4e/5e mois et peut durer jusqu'à 10/12 semaines.

L'incontinence urinaire et sa prise en charge ostéopathique

L'incontinence urinaire est une pathologie touchant environ 200 millions d'individus au sein de la population mondiale, mais seule la moitié ose en parler à un professionnel de la santé.

Elle peut toucher aussi bien les hommes que les femmes, mais on note quand même une prévalence chez la femme 2 à 4 fois plus importante que chez l'homme, compte tenu des différents événements de vie (grossesse, accouchement, ménopause, laxité des tissus, etc.).

L'incontinence urinaire est définie par toute fuite involontaire d'urine, mais elle peut être de différents types :

- l'incontinence urinaire d'effort, qui est une fuite involontaire d'urine non précédée du besoin d'uriner, à l'occasion d'une augmentation de la pression intra-abdominale (toux, éternuement, rire, effort physique). Elle touche surtout les femmes, et est souvent due à une faiblesse des muscles et des tissus conjonctifs du plancher pelvien et des moyens de suspension des organes (vessie, utérus, vagin) ;
- l'incontinence urinaire d'urgence, qui est une fuite involontaire d'urine précédée d'un besoin urgent non inhibable suite à une contraction anarchique du muscle de la vessie (le détrusor) ;
- l'incontinence urinaire mixte, qui, quant à elle, combine les deux types de symptômes précédents ;
- l'incontinence urinaire par regorgement est une perte involontaire d'urine associée à une distension vésicale ou rétention vésicale chronique. Elle peut être due à un détrusor peu ou pas contractile, fibrosé ou à un obstacle mécanique (tumeur, prostate hypertrophiée, fécalome) au niveau de l'urètre laissant une vessie pleine en permanence, se vidant au goutte à goutte. Elle touche surtout les hommes âgés.

Souvent, les personnes concernées n'osent pas consulter un professionnel de la santé pour différentes raisons :

- gêne, tabou ;
- banalisation (de la part du thérapeute et du patient) ;
- considérée comme un processus normal de la vieillesse ;
- efficacité des protections ;
- mauvaise information à propos des traitements ;
- peur de la chirurgie.

Une incontinence urinaire peut avoir des conséquences plus ou moins graves telles que des problèmes cutanés, des infections, mais on note aussi des conséquences sur la vie sociale telles que la dépression, la diminution des sorties, la honte et donc un retentissement important sur la qualité de vie.

Divers facteurs peuvent être incriminés et causer ou aggraver une incontinence urinaire (l'hygiène de vie, les infections urinaires à répétition, certains médicaments, surtout dans les cas de polymédication, l'âge, le nombre de grossesses, les chirurgies pelviennes au niveau de la prostate, de l'utérus ou du vagin, le prolapsus).

Chez les sportifs de haut niveau, on note également la présence de fuites urinaires causées par une pression intra-abdominale trop importante sur le périnée et par un asynchronisme des muscles du plancher pelvien et des abdominaux. Les sportifs les plus touchés sont ceux pratiquant des sports avec impact (trampoline, course à pied, gym, fitness...).

Le but de l'ostéopathe face à un patient se plaignant d'incontinence urinaire sera d'abord d'évaluer la gravité des symptômes (fréquence, quantité, causes possibles) par une anamnèse approfondie. Il aura ensuite la possibilité de proposer un traitement ou non, selon le type de pathologie révélée et des contre-indications qui y seront liées. Il pourra donc :

- soit proposer directement un traitement manuel d'abord par voie externe en traitant le complexe lombo-pelvi-fémoral, les viscères (vessie, utérus, vagin, côlon...) et la partie superficielle du périnée. Puis, si cela est nécessaire, l'ostéopathe pourra aborder la voie interne en s'intéressant plus précisément aux ligaments pubo-vésicaux et aux muscles pubo-rectal, pubo-coccygien, ilio-coccygien, transverses profond et superficiel, ischio-caverneux et bulbo-spongieux. Son rôle est également de donner des conseils hygiénico-diététiques et des exercices afin limiter les pertes urinaires ;
- soit orienter le patient chez un urologue ou un gynécologue afin de faire un bilan complet, ou obtenir une prescription de physiothérapie pour de la rééducation du plancher pelvien, mais aussi afin d'obtenir un traitement conservateur (pessaire, cube, tampon).

En cas d'échec des traitements précédents, la chirurgie peut être envisagée.

Il est possible de prévenir les incontinenances urinaires de plusieurs manières : dans un premier temps, il est nécessaire de faire une rééducation du plancher pelvien après un accouchement, qu'il ait été compliqué ou non ; il faut également penser à contracter le périnée lors d'efforts physiques importants. Quelques exercices simples comme se retenir d'aller aux toilettes le plus longtemps possible, ou contracter régulièrement son périnée dans la journée, permettent de maintenir un plancher pelvien tonique et efficient.

Afin de prévenir ces petits désagréments, voici quelques conseils hygiénico-diététiques qui vous aideront à diminuer la fréquence et l'intensité des fuites :

- l'arrêt du tabac, qui a tendance à altérer la qualité des fibres musculaires ;
- la gestion des apports liquidiens : la caféine, les boissons gazeuses et l'alcool vont avoir tendance à exciter le muscle de la vessie et entraîner des contractions anarchiques. Il est recommandé de boire un grand verre d'eau toutes les deux ou trois heures plutôt que des petites gorgées toutes les trente minutes ;
- surveiller son poids, car dans les cas d'obésité, la pression intra-abdominale est augmentée et comprime la vessie ;
- traiter la constipation s'il y en a une, car la poussée forcée est délétère pour le plancher pelvien et a tendance à l'affaiblir.

À la Polyclinique Ostéopathique de Lausanne, nous avons des ostéopathes spécialisés dans la prise en charge de la sphère pelvienne aussi bien chez la femme que chez

l'homme. Nos ostéopathes sauront vous orienter, vous conseiller et vous proposer, dans toute la mesure du possible, un traitement adapté afin de vous accompagner et d'améliorer votre qualité de vie.

Vieillir heureux, ou comment bien vieillir : l'importance de la prévention ostéopathique chez les seniors

« La vieillesse est si longue qu'il ne faut pas la commencer trop tôt. »
(Benoîte Groult, journaliste et romancière française)

Lors de notre pratique quotidienne, nous sommes souvent confrontés à des patients d'un certain âge, ayant accumulé l'une sur l'autre, et depuis de nombreuses années, toutes sortes de pathologies fonctionnelles. Le cas du patient âgé, polypathologique, se présentant chez nous en dernière instance à la recherche du traitement ostéopathique miraculeux qui va mettre fin à des années de souffrance est tellement courant que nos consœurs et confrères ne pourront qu'esquisser un hochement de tête, accompagné d'un relèvement de sourcils et d'un sourire moitié affligé, moitié approbateur.

À titre d'exemple, nous avons récemment reçu en consultation une dame, la soixantaine finissante, charmante et au sens de l'humour certain. Cette patiente venait en consultation car sa fille lui avait « un peu forcé la main » en lui payant les deux premières séances. Elle lui avait également dit, toujours selon notre patiente qui par l'humour cherchait peut-être à cacher une forme de détresse, qu'elle était « dans un tel état de ruine qu'elle ferait la joie de n'importe quel étudiant en archéologie ».

À l'anamnèse nous avons pu constater que, depuis une quinzaine d'années, cette dame avait stoïquement cumulé douleurs sur gênes sur dysfonctions, sans autre thérapie qu'un « esprit positif », selon ses dires, et parfois un antidouleur de type paracétamol comme automédication, mais uniquement de temps à autre car elle « ne veut pas s'habituer aux médicaments ».

L'examen clinique fut laborieux, la patiente avait de la peine et souffrait lors de tout mouvement. Selon son récit, quinze années auparavant, une importante entorse à la cheville droite, non soignée ostéopathiquement, avait été suivie par une douleur au genou gauche, gonalgie qui s'accompagna rapidement d'une lombalgie récurrente, puis d'une cervicalgie, puis d'une douleur à l'épaule droite, puis d'une irradiation douloureuse vers le bras... Ces problèmes l'empêchaient désormais de pratiquer la marche quotidienne qu'elle aimait tant, de rester trop longtemps debout ou assise, ou de dormir correctement. Mais toujours selon elle, ces diverses difficultés ainsi que ses récents et fréquents oublis, fatigue, problèmes digestifs, perte de l'appétit et difficultés à se concentrer, devaient être considérés comme normaux car vu son âge, « on ne fait pas du neuf avec du vieux ! ».

Comment faire comprendre aux personnes avançant en âge que vieillir n'est pas fatalement synonyme de souffrance, que l'on peut vieillir en harmonie, en bonne santé ? Que vieillir sans perte d'autonomie ni limitations fonctionnelles est souvent possible par des traitements adéquats, et que la prévention doit être une absolue priorité ?

En prenant en considération qu'aujourd'hui, comme déjà cité plus haut, il est scientifiquement démontré que seul un quart de nos gènes a une expression fixe, tandis qu'un autre quart a une expression modulable selon nos conditions et habitudes de vie (aspects circonstanciels sur lesquels nous avons peu de prise, comme le sexe, le lieu de vie, le niveau de richesse, etc.), mais qu'enfin, l'expression de la moitié de nos gènes est modifiable par une nutrition adéquate (en qualité et quantité), par des activités physiques appropriées, par la prévention et la préservation consciencieuse de nos capacités fonctionnelles !

Comment leur faire saisir également qu'une « banale » entorse, lorsqu'elle n'est pas soignée, peut modifier leur posture au point d'entraîner davantage de pressions sur un compartiment du genou, qui avec le temps deviendra douloureux voire arthrosique, et qui pour éviter une certaine charge, provoquera une compensation de la colonne lombaire, laquelle deviendra à son tour douloureuse et déclenchera d'autres multiples compensations algiques dans cette structure interdépendante qu'est le corps humain ?

Finalement, comment leur faire prendre conscience des importantes répercussions négatives sur le mental d'un corps qui souffre ? De telles répercussions peuvent être observées au niveau de la cognition en général (et n'oublions pas que les compétences cognitives sont essentielles à l'épanouissement de la personne), mais aussi plus particulièrement au niveau de la mémoire, car il existe une corrélation, maintes fois démontrée, entre les plaintes physiques et les plaintes cognitives et mnésiques. La souffrance physique peut également avoir un impact négatif considérable sur l'humeur, par l'influence délétère des dysfonctions somatiques sur l'anxiété, la dépression ou le stress.

Une consultation ostéopathique à partir de 55-65 ans, à la fois préventive et thérapeutique, est très fortement recommandée. Cette consultation intégrera non seulement un contrôle des fonctions articulaires, musculaires, neurologiques et d'autres fonctions des différents systèmes, mais également une évaluation simple de l'audition, de la vision, des facultés olfactives, de l'équilibre (temps de station unipodale par exemple), des fonctions cognitives, des interactions sociales et de l'état thymique (humeur). Cette consultation complète, ou évaluation gériatrique standardisée (EGS) avec son suivi thérapeutique correspondant, a démontré dans de nombreuses études qu'elle améliorerait la survie et le maintien des capacités fonctionnelles des personnes vieillissantes. Elle constitue ainsi un élément essentiel d'un dispositif de prévention efficace.

L'ostéopathe avec son toucher fin, tel un bon horloger, inspectera de la tête aux pieds tous les « rouages » de la mécanique corporelle, ajustera ce qui doit être ajusté et donnera du mouvement aux pièces « grippées », afin que cette extraordinaire mécanique humaine fonctionne en harmonie.

Pour de meilleurs résultats thérapeutiques, il demandera également une participation active du patient dans les soins, et ne négligera pas de l'informer sur les processus pathologiques, voire de lui dispenser l'éducation et l'accompagnement correspondants pour prévenir ou améliorer telle ou telle pathologie.

L'ostéopathe prendra également en considération la dimension sociale, en interrogeant notamment le patient sur sa vie quotidienne, ses loisirs, et ses rapports avec sa famille et ses proches.

Finalement, en cas de suspicion d'un problème organique, l'ostéopathe pourra orienter le patient vers des examens complémentaires.

Cette vision holistique intègre donc le modèle mécanique ostéopathique avec le modèle biopsychosocial, une approche qui fait aujourd'hui référence dans le domaine médical, et se révèle significativement plus efficace que le modèle biomédical qui l'a précédé, que ce soit en termes de diagnostic ou de thérapeutique.

N'oublions pas que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit aujourd'hui la santé comme un « état de complet bien-être physique, mental et social ».

Pour conclure, par une thérapeutique globale et consciencieuse, l'ostéopathe va multiplier, amplifier toutes les ressources de l'organisme participant à l'autoguérison, au bien-être et à la conservation de la santé, donnant ainsi aux seniors l'opportunité d'optimiser la qualité de leur état général, et donc de vieillir le plus tard, le plus harmonieusement, le plus sainement... et le plus jeune possible !

L'entorse de la cheville et sa prise en charge ostéopathique

Introduction

La cheville, ou articulation tibio-tarsienne, ou encore talo-crurale, est l'articulation qui permet les mouvements du pied par rapport à la jambe dans le plan sagittal. C'est une articulation qui subit des contraintes extrêmement importantes, puisqu'en appui d'un seul pied elle supporte la totalité du poids du corps additionné de la force de réception au sol, cette dernière étant souvent importante lors de la pratique d'un sport.

Les os impliqués dans la cheville sont au nombre de trois : le tibia, le péroné et l'astragale. Les ligaments, tendons et muscles qui interviennent dans cette articulation sont nombreux. C'est ainsi que les dysfonctions articulaires, dues à un ou plusieurs de ses nombreux éléments anatomiques, sont assez courantes dans le milieu sportif. Les tendinopathies, les douleurs articulaires et surtout les entorses sont fréquentes et traitées efficacement en ostéopathie.

Épidémiologie

L'entorse de la cheville est le traumatisme le plus fréquent du système ostéo-articulaire. Environ 50'000 cas d'entorses sont enregistrés chaque année en Suisse, provoquant ainsi de nombreux arrêts de travail. Heureusement, la plupart des entorses rencontrées en pratique courante ostéopathique sont bénignes et peuvent donc profiter d'un traitement conservateur.

Malgré tout, les traitements de ces lésions de stade I (généralement, on classe les entorses de la cheville en trois stades : stade I pour un simple étirement ligamentaire, stade II pour une rupture partielle ligamentaire, stade III pour une rupture complète ligamentaire) doivent être correctement menés au risque de chroniciser le problème.

Accidents un peu plus fréquents chez la femme, ils sont rares avant la puberté ainsi qu'après 55 ans. Même si les personnes de 20 à 40 ans sont les plus touchées, on risque l'entorse à tout âge. Surtout si l'on est un adepte de sports tels que le jogging, la marche sur du terrain accidenté et autres sports de pivot, comme le tennis, ou de contact, comme le football.

Causes

La plupart du temps (90 % des cas), l'entorse de la cheville implique une lésion des ligaments latéraux externes (talo-fibulaire antérieur et calcanéo-fibulaire) par un brusque mouvement d'inversion du pied, c'est-à-dire lorsque le pied se tord vers l'intérieur par rapport à la jambe qui « part » vers l'extérieur.

Certains sports, comme ceux mentionnés plus haut, ainsi que des talons hauts ou déformés vers l'intérieur, une hyperlaxité, des problèmes de proprioception, une obésité ou simplement un état de surmenage peuvent potentiellement être pourvoyeurs d'entorses.

Clinique

Le diagnostic de l'entorse est avant tout clinique. Il sera essentiel dès lors que l'ostéopathe clinicien sache différencier la multitude de lésions qui peuvent simuler une entorse de la cheville comme, par exemple, les fractures du cuboïde, de l'os péronier, des malléoles, du V^e métatarsien, etc.

L'ostéopathe, s'appuyant sur ses connaissances approfondies de l'anatomie et de la biomécanique de la cheville, ainsi que par l'observation, la palpation et la mobilisation de celle-ci et des éléments qui l'entourent, va être capable de poser un diagnostic précis.

Si une déformation de la cheville, une importante tuméfaction ou une impossibilité de poser le pied par terre appellent un bilan radiologique, il en va tout autrement dans la majorité des cas qui, heureusement, ont un diagnostic bénin et peuvent décliner, au moins momentanément, des examens chers et potentiellement iatrogènes.

L'ostéopathe renforcera son examen clinique par des critères mondialement reconnus qui lui permettront de poser avec encore plus de confiance son diagnostic. Quelques critères pour exclure une entorse de grade II ou III, ou une fracture significative (> 3 mm), qui vont épargner ou sursoir un examen radiologique sont, par exemple, ceux appelés « d'Ottawa », qui ont une haute fiabilité, reconnue par de nombreuses études comme celle de Bachmann et coll (Bachmann LM, Kolb E, Koller MT, Steurer J, ter Riet G. *Accuracy of Ottawa ankle rules to exclude fractures of the ankle and midfoot : Systematic review.* BMJ 2003 ; 326:417.) :

- le patient peut faire quatre pas ;
- ne présente pas de douleur à la palpation :
 - dans les 6 cm distaux et postérieurs des malléoles interne et externe ainsi que de leur pointe ;
 - de la base du V^e métatarsien ;
 - de l'os scaphoïde du pied.

Traitement ostéopathique

Si l'examen clinique aboutit au diagnostic d'entorse de stade I, l'ostéopathe pourra commencer son traitement manipulatif une fois la phase aiguë révolue, c'est-à-dire environ 36 heures après le traumatisme. En attendant l'ostéopathe procédera à un traitement symptomatique et antalgique et conseillera au patient les soins d'urgence connus sous l'acronyme mnémotechnique « ICE », initiales des substantifs Immobilisation, Compression et Élévation.

Par la suite, le traitement ostéopathique, guidé par son concept holistique, ne va pas se focaliser uniquement sur l'articulation de la cheville, mais réharmonisera toutes les structures ayant souffert de ce traumatisme (n'oublions pas la complexité du pied qui comporte 26 os, 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles !). Cela inclura les chaînes musculaires et les composantes articulaires, ligamentaires et tendineuses du pied, de la cheville, du genou, de la hanche et de la colonne vertébrale (surtout lombaire). Ne négligeons pas les symptômes résiduels qui peuvent persister pendant des années, ou les douleurs chroniques survenant à moyen ou long terme qu'une entorse, même de stade I, peut provoquer par des déséquilibres et compensations pathologiques non diagnostiquées ni traitées en conséquence.

L'ostéopathe, tenant compte de l'âge et la condition physique de la personne, va utiliser des techniques manuelles non douloureuses, efficaces et adaptées à chaque patient, comme le sont les techniques dites structurales, tissulaires, de massage transverse profond, etc. Enfin, pour parfaire son traitement, le praticien cherchera l'adhésion thérapeutique du patient pour des exercices de rééducation proprioceptive à la maison, ainsi que de tonification des muscles éverseurs du pied (pour les entorses en inversion) comme les court et long fibulaires.

Traitements médical et chirurgical

Dans les entorses de stade II et III où l'on est en présence respectivement de ruptures de ligaments et d'avulsions, les orthopédistes proposeront d'immobiliser d'abord par une jambière plâtrée pendant environ deux semaines, suivi du port d'une orthèse de stabilisation de la cheville, au même temps que débiteront les soins manuels, pierre angulaire du traitement.

Plus l'entorse est sévère et plus elle aura une immobilisation stricte. Dans les cas de petites fractures, ou très légèrement déplacées, le traitement sera conservateur. La chirurgie ne s'imposera qu'en cas de fractures nettement déplacées ou de douleurs persistantes 3 à 6 mois après un traitement ostéopathique bien mené, ou dans les cas où le patient fait des entorses à répétition dues à une hyperlaxité ligamentaire.

Conclusion

Même si l'immense majorité des entorses de cheville sont bénignes, une visite chez l'ostéopathe est vivement recommandée. Celui-ci pourra tester la biomécanique des différentes structures impliquées dans ce traumatisme et réharmoniser celles qui auraient pu dévier de leur physiologie naturelle. Ne pas oublier qu'une cheville en dysfonction, même non douloureuse au début, peut provoquer des compensations pathologiques qui, à moyen ou à long terme, peuvent s'exprimer par des dysfonctions ou douleurs ailleurs que dans la cheville elle-même, comme les genoux, les hanches, les lombaires, etc., et ceci des années après le traumatisme !

L'ostéopathie dans le champ musculo-squelettique et articulaire de l'être humain en général et du sportif en particulier

L'être humain est un vertébré, aboutissement d'une longue évolution, dont le passage à la station verticale a entraîné de profondes modifications de la colonne vertébrale ou rachis. Cette dernière est constituée de vingt-quatre vertèbres, os courts empilés et mobiles les uns par rapport aux autres. Cet ensemble ostéo-articulaire sert à la fois d'axe du corps et de protection de la moelle épinière, ensemble de nerfs qui, partant de l'encéphale, vont innervier tous les éléments de notre organisme : muscles, viscères, vaisseaux, glandes, os, etc. De ce rôle primordial du rachis vient l'importance de son impeccable fonctionnement, à plus forte raison dans le quotidien du sportif.

La colonne cervicale

La colonne cervicale est constituée de sept vertèbres. C'est la partie la plus mobile du rachis mais aussi la plus fragile, devenant ainsi, malheureusement, le lieu des lésions les plus sérieuses. Passage obligé pour tous les nerfs allant innervier, entre autres, le cou et les membres supérieurs et inférieurs, le fonctionnement du rachis cervical se doit d'être impeccable dans la vie et la performance sportive.

Les scapulalgies (douleurs d'épaule) et les brachialgies (douleurs de bras) d'origine cervicale sont courantes chez les sportifs. Les torticolis, les céphalées de tension, les paresthésies (fourmillements) dues à des compressions nerveuses sont quelques autres pathologies fonctionnelles que l'ostéopathe peut résoudre par des ajustements précis du rachis cervical.

La colonne dorsale

Située entre les colonnes cervicale et lombaire, la colonne dorsale, ou rachis thoracique, est constituée de douze vertèbres. Ce segment du rachis est également le support du thorax, formé de douze paires de côtes articulées sur ce même nombre de vertèbres. Le rachis thoracique lui-même est beaucoup moins affecté par les efforts liés aux sports que les autres segments rachidiens mais, de par sa relation avec les côtes, cet ensemble reste vulnérable aux charges importantes ainsi qu'aux mouvements brusques du thorax, courants dans la pratique sportive.

Les blocages costaux, les dorsalgies, les limitations dans les mouvements du thorax et les blocages vertébraux thoraciques sont quelques-unes des dysfonctions les plus couramment soignées en ostéopathie chez les athlètes et autres sportifs.

La colonne lombaire

La colonne lombaire ou rachis lombal est constituée de cinq vertèbres. Elle s'articule avec le sacrum et donc repose sur le pelvis par les articulations sacro-iliaques. Segment du rachis le plus mobile après le rachis cervical, il est également le plus chargé, posant ainsi le plus grand nombre de problèmes rhumatologiques. Les lombalgies, les sciatalgies, les cruralgies, les douleurs musculaires et les gonalgies d'origine vertébrale sont quotidiennement soignées en ostéopathie chez les athlètes et autres sportifs.

L'épaule

L'épaule, articulation unissant le membre supérieur au tronc, est l'articulation la plus mobile et la plus complexe du corps humain. Elle est formée par quatre os : le manubrium sternal, la clavicule, l'omoplate et la tête humérale. Elle comprend également douze muscles principaux : le sterno-cléido-mastoïdien, le trapèze, le deltoïde, les grands pectoral, dorsal et dentelé, et les muscles de la coiffe des rotateurs. Finalement, trois articulations et deux plans de glissement appelés fausses articulations complètent cet ensemble articulaire.

Étant donné cette sophistication, l'épaule est sujette à de nombreux problèmes dans la pratique sportive, faisant de ses dysfonctions l'un des motifs de consultation les plus fréquents en ostéopathie du sport. Les douleurs de la coiffe des rotateurs et des différents muscles intervenant dans cette articulation, une mobilité réduite dans l'un des trois plans de l'espace, ainsi que les douleurs des différents jeux articulaires sont quotidiennement traitées avec efficacité en ostéopathie.

Le coude

Le coude, articulation qui relie l'humérus au radius et au cubitus, est également très complexe. En réalité, il est possible de distinguer trois articulations qui se partagent la même cavité articulaire : l'articulation huméro-cubitale, de type trochléenne (en forme de poulie) qui permet les mouvements de flexion- extension ; l'articulation huméro-radiale, de type sphéroïde, et l'articulation radio-cubitale proximale, de type trochoïde (en forme de roue), qui permettent la pronation-supination. Un ensemble de ligaments renforçateurs et de muscles moteurs pour les différents mouvements du coude viennent compléter ce système.

Lors de la pratique sportive, par des efforts supérieurs aux capacités musculaires, l'utilisation de mauvais équipements sportifs ou la répétition de gestes trop intensifs (comme par exemple dans les sports de raquette, chez les joueurs de golf ou les lanceurs de poids ou javelot), cette articulation, de par sa sophistication même, peut être le siège de nombreuses pathologies. Les tendinopathies, comme les épicondylites (*tennis-elbow*) ou les épitrochléites (*golf-elbow*), les compressions du nerf ulnaire, les douleurs dues aux entorses ou à des arthroses chez les sportifs plus âgés, ainsi que certaines limitations dans les mouvements, gagnent à être traitées à temps en ostéopathie, afin d'éviter leur chronicisation et les sérieux désagréments qui s'ensuivent.

Le poignet

Le complexe articulaire du poignet est situé entre la main et l'avant-bras et contient le carpe. Ce dernier est un groupe de huit os repartis en deux rangées et placé entre le radius, le cubitus et le métacarpe. Ainsi, tous ces rapports ostéo-ligamentaires et les mouvements entre ces multiples éléments font du traitement du poignet un exercice délicat, qui nécessite tout le savoir-faire de l'ostéopathe.

Élément clé pour le fonctionnement de la main, le poignet transmet à l'avant-bras les forces appliquées à celle-ci, et même si comparativement à d'autres articulations le poignet n'est pas très souvent lésé en pratique sportive, certains sports comme le rugby, le football (gardien de but), le tennis, la gymnastique ou les sports de combat sont de grands pourvoyeurs de lésions du poignet, que ce soit par traumatismes directs, par surmenage ou par des microtraumatismes répétés.

Le syndrome du canal carpien, la ténosynovite de De Quervain, les diverses tendinopathies du poignet ou ses entorses, les douleurs et les restrictions de mobilité qui diminuent nettement les performances sportives sont efficacement traitées en ostéopathie.

La main

Comme l'écrivait A. I. Kapandji (chirurgien orthopédique et écrivain français) : « La main de l'homme est un merveilleux outil, capable d'exécuter d'innombrables actions grâce à sa fonction essentielle : la préhension. » Cette préhension, ainsi que toutes les autres fonctions de la main, ne sont possibles que grâce aux nombreux récepteurs sensoriels de cette dernière, à son extraordinaire couplage avec le cerveau, à la disposition originale de son pouce et à son formidable complexe ostéo-articulaire qui comporte, entre autres, vingt-sept os, vingt-et-un muscles intrinsèques et quinze tendons de muscles extrinsèques.

Cette formidable complexité de la main se traduit également par une certaine vulnérabilité, qui est accentuée dans la pratique sportive de tout niveau. Les capsulites, les entorses, les douleurs musculaires et articulaires, les doigts à ressort, la maladie de Dupuytren à ses débuts, et les névralgies par compression (comme la compression du nerf ulnaire dans le canal de Guyon, très fréquente chez les cyclistes) sont prises en charge efficacement en ostéopathie.

La hanche

La hanche ou articulation coxo-fémorale est l'articulation qui relie le tronc au membre inférieur. Articulation la plus grande et puissante de l'organisme, elle est également très emboîtée et fortifiée par une importante structure capsulo-ligamentaire et une puissante musculature : psoas-iliaque, couturier et droit fémoral en avant, et muscles fessiers et pelvi-trochantériens en arrière. L'atteinte de cette articulation n'est donc pas des plus fréquentes dans la pratique du sport, mais si elle est avérée, une telle atteinte peut représenter un problème sérieux.

La coxopathie (pathologie de la hanche) est souvent exprimée à distance, comme par exemple par le biais de douleurs à la cuisse ou au genou, ce qui peut faire penser à tort à une gonopathie (pathologie du genou). L'ostéopathe, par ses connaissances en biomécanique et une palpation quotidiennement entraînée, sera à même de démêler des signes et symptômes contradictoires, poser un diagnostic précis et traiter le sportif en conséquence.

Le genou

Le genou est l'articulation intermédiaire du membre inférieur, qui assure la jonction entre les os fémur et tibia. En réalité, il est possible de distinguer deux articulations, la fémoro-patellaire (entre le fémur et la rotule) et la fémoro-tibiale (entre le fémur et le tibia). Articulation la plus complexe du membre inférieur, elle travaille essentiellement en compression. Ménisques, ligaments, tendons et muscles viennent compléter cette articulation qui est à la fois robuste et mobile, mais qui demeure passablement vulnérable lors du sport.

Les blocages méniscaux et rotuliens, les gonalgies, les tendinopathies, les instabilités, les boiteries, la maladie d'Osgood-Schlatter, les tendinites du fascia-lata (ou aponévrose fémorale ou encore aponévrose crurale) ou syndromes de l'essuie-glace sont quelques-uns des problèmes traités avec efficacité en ostéopathie.

La cheville

La cheville ou articulation talo-crurale est l'articulation qui permet les mouvements du pied par rapport à la jambe dans le plan sagittal. C'est une articulation qui subit des contraintes extrêmement importantes, puisqu'en appui d'un seul pied elle supporte la totalité du poids du corps additionné de la force de réception au sol, cette dernière étant souvent importante lors de la pratique d'un sport. Les os impliqués dans la cheville sont

au nombre de trois : le tibia, le péroné et l'astragale. Les ligaments, tendons et muscles qui interviennent dans cette articulation sont nombreux.

C'est ainsi que les dysfonctions articulaires, dues à un ou plusieurs de ses nombreux éléments anatomiques, sont assez courantes dans le milieu sportif. Les tendinopathies, les douleurs articulaires et surtout les entorses sont fréquentes et traitées efficacement en ostéopathie.

Le pied

Les pieds nous portent et nous supportent. Un pied adulte comprend vingt-six os, seize articulations, cent-sept ligaments, et compte sur vingt muscles pour lui permettre de bouger.

Une dysfonction de l'un de ces éléments va déclencher un mauvais appui qui provoquera des compensations pathologiques, des blocages, des douleurs, une baisse de la performance et des lésions à terme.

L'ostéopathe, tel un horloger, vérifiera une à une les pièces de cet ensemble, ajustera celles en dysfonction et redonnera ainsi au pied toute sa saine mobilité. Les talalgies, les fasciites plantaires, les épines calcanéennes, les tendinites et d'autres douleurs articulaires sont des motifs de consultation courants en ostéopathie du sport.

La scoliose idiopathique de l'adolescent et sa prise en charge ostéopathique

Introduction

La scoliose idiopathique de l'adolescent (SIA) est une déformation tridimensionnelle et sinueuse de la colonne vertébrale. Elle est généralement progressive et apparaît surtout lors de la croissance de l'enfant. Contrairement à l'attitude scoliotique qui est quant à elle réductible, et qui peut être due par exemple à une différence de longueur des jambes (dont il suffira de corriger l'asymétrie pour voir la pseudo-scoliose disparaître), la vraie scoliose est une déformation non réductible.

Sachant que pratiquement l'ensemble de la population présente des déviations vertébrales plus ou moins importantes, on parlera de scoliose uniquement lorsque cette déviation dépasse les 10 degrés, seuil plus ou moins arbitraire qui nous épargne la représentation, un peu accablante, d'une Humanité quasi globalement scoliotique. Nous allons maintenant, succinctement, décrire son épidémiologie, ses causes, signes, symptômes et surtout sa prise en charge ostéopathique.

Épidémiologie

La SIA est un enjeu de santé publique car si elle n'est pas diagnostiquée et traitée à temps, elle peut conduire à une chirurgie lourde, onéreuse, et non exempte de risques et complications.

Cette déformation de la colonne débute le plus souvent durant la période péripubertaire et touche passablement plus de filles que de garçons. Elle affecte de 2 à 3 % de la population générale (*Cochrane* ; Romano M, Minozzi S, Bettany-Saltikov J, Zaina F, Chockalingam N, Kotwicki T, Maier-Hennes A, Negrini S ; 27 octobre 2012), ce qui représente, pour un pays comme la Suisse, près de 170'000 personnes touchées par cette pathologie. Aussi, le taux de scolioses supérieures à 10 degrés nécessitant l'application d'un traitement orthopédique par corset vertébral est estimé à environ 10 %.

Causes

Bien que l'étiopathogénie exacte de la SIA ne soit pas encore connue, les spécialistes penchent actuellement pour une cause multifactorielle, telle que les dérèglements hormonaux, génétiques, biochimiques ou nutritionnels, entre autres.

Clinique

Les scolioses ne causent pas forcément des douleurs et, le plus souvent, elles sont décelées lors d'un examen clinique de routine. De là l'importance des contrôles ostéopathiques chez les enfants en croissance.

L'ostéopathe, avant de se prononcer sur le caractère idiopathique (une scoliose est dite « idiopathique » lorsqu'aucune cause n'a été identifiée) de la scoliose devra réaliser une anamnèse et un examen clinique minutieux.

À l'observation de l'enfant scoliotique debout, bras le long du corps et en sous-vêtements, l'ostéopathe pourra apprécier, par exemple :

- une épaule plus haute que l'autre ;
- une omoplate proéminente. Elle ressort plus que l'autre ou est d'une hauteur différente ;
- une asymétrie au niveau de la ceinture. Les parents racontent parfois qu'ils ont l'impression que leur enfant a un côté de la hanche plus gros ou plus haut que l'autre ;
- un espacement différent entre les bras et le tronc ;
- une bosse ou gibbosité de l'un ou l'autre côté de la colonne vertébrale lorsque l'enfant se penche vers l'avant (on lui demande de toucher ses pieds). Ce test est appelé test d'antéflexion Adams.

Entre autres éléments de l'anamnèse, s'il s'agit d'une fille, l'ostéopathe demandera la date des premières règles afin de juger du degré de croissance résiduelle, sachant qu'au-delà de 18 mois après les premières règles il n'y a pas de croissance significative du rachis et donc peu de risque d'aggravation de la scoliose.

Si, à la fin de son anamnèse, de la mesure avec un scoliomètre et de son examen clinique, l'ostéopathe apprécie une SIA, et en période de croissance, c'est-à-dire potentiellement évolutive, il renseignera l'adolescent et ses parents de l'importance d'un traitement immédiat pour essayer de contenir l'évolution voire de diminuer la déformation vertébrale.

Traitement ostéopathique

Dans les cas de scolioses légères l'ostéopathe pourra sans autre commencer son traitement. Dans le cas d'une scoliose importante, présentant radiographiquement une courbe supérieure ou égale à 20°, l'ostéopathe pourra aussi initier et sans demeure un traitement ostéopathique mais en synergie obligatoire avec un médecin spécialiste en orthopédie pédiatrique qui fera un bilan et une surveillance radioclinique régulière.

Le traitement ostéopathique va comporter une partie « technique », où l'ostéopathe travaillera globalement sur les blocages articulaires, les chaînes musculaires et la sphère viscérale afin d'équilibrer les tensions de part et d'autre de la colonne vertébrale et potentialiser le pouvoir d'autoguérison de l'organisme. Il conseillera aussi l'enfant sur des exercices d'étirement et de renforcement musculaires et sur d'autres techniques d'assouplissement articulaire, sans oublier les conseils d'ergonomie, de sport, de nutrition et d'hygiène de vie, impliquant par exemple l'exposition au soleil, l'eau, la réduction du stress, les exercices physiques et les aliments complets et naturels (Dr Kevin Lau ; *Votre programme pour la prévention et le traitement naturel de la scoliose*).

Traitements médical et chirurgical

Dans les scolioses importantes, avec une courbure évolutive de 20° ou plus, un traitement par corset est mis en place et, au-delà de 45°, la scoliose est sévère et le traitement chirurgical est à discuter.

L'ostéopathe, par ses traitements efficaces contre la scoliose, fera tout ce qui est en son pouvoir pour éviter à l'enfant les désagréments du port constant d'un corset et surtout ceux d'une intervention chirurgicale lourde et non exempte de complications périopératoires comme les lésions neurologiques et infectieuses.

Conclusion

En raison de ses risques et coûts potentiellement lourds, la SIA doit être diagnostiquée le plus précocement possible. Pour ceci, tout enfant en période pubertaire de croissance rapide devrait bénéficier d'un examen et traitement ostéopathiques trimestriels complets. Les traitements ostéopathiques soutenus par des exercices d'assouplissement et renforcement, par une pratique sportive comme la natation et par une bonne hygiène de vie, sont les meilleurs atouts pour une croissance saine et harmonieuse de la colonne vertébrale.

Ces plantes qui vous aideront à garder un cerveau jeune et dynamique

La thérapie par les plantes, ou phytothérapie, est pratiquée depuis des millénaires. Ainsi, le premier texte que l'on connaisse à ce sujet est gravé sur une tablette d'argile datant de 3000 ans avant J.-C. qui nous éclaire sur l'utilisation pertinente, déjà en cette époque lointaine, de plantes telles que le myrte, le chanvre, le thym ou le saule.

C'est donc depuis l'Antiquité jusqu'à l'époque moderne que des médecins tels qu'Hippocrate (460 av. J.-C. – 377 av. J.-C.), médecin et philosophe grec considéré comme le « père de la médecine moderne », Dioscoride (20 - 40 ap. J.-C. – vers 90 ap. J.C.), médecin, pharmacologue et botaniste grec dont l'œuvre a été une source de connaissances durant plus de 1500 ans, Paracelse (1493 – 1541), médecin-chirurgien innovateur et philosophe suisse, très attiré par les forces guérisseuses de la Nature ou Still (1828 – 1917), médecin américain et fondateur de l'ostéopathie, profondément convaincu du pouvoir naturel d'auto-guérison du corps humain quand on lui donne les moyens diététiques et ostéopathiques nécessaires, ont accordé une importance fondamentale à la nature pour la conservation ou la récupération de la santé.

N'oublions pas que les plantes ont représenté l'essentiel de notre pharmacopée jusqu'à la fin du XIX^e siècle. « *Medicus curat, natura sanat* » (le médecin soigne, la nature guérit) est un proverbe latin très ancien, très connu, très récité, mais toujours valide et toujours là pour nous le rappeler.

En vieillissant, à cause de la dégénérescence des gaines de myéline et la fibrose des tissus environnants, les nerfs peuvent fonctionner plus lentement. Ceci peut conduire à une diminution sensitive, à des réflexes plus lents et autres dysfonctions neurologiques. Mis à part les origines organiques (par exemple le diabète), ces perturbations peuvent avoir une origine fonctionnelle et être aggravées par une diminution du débit sanguin et/ou des pressions mécaniques sur certains nerfs.

Dans les dysfonctions auditives et visuelles, par exemple, on voit souvent impliquées des dysfonctions somatiques des articulations temporo-mandibulaires, de la base du crâne, de la charnière craniale-cervicale, ou encore de l'ensemble de la colonne cervicale et dorsale haute, par leur relation étroite avec les systèmes vasculaire, lymphatique et nerveux autonome. À ces dysfonctions d'origine mécanique viennent se greffer, parfois, des déficiences en vitamines, sels minéraux et autres compléments alimentaires.

L'ostéopathe, après une anamnèse approfondie pour écarter toute pathologie organique qui nécessiterait la collaboration d'un médecin spécialiste, interviendra par des techniques ostéopathiques douces afin de libérer les zones dysfonctionnelles et d'améliorer ainsi l'innervation et la vascularisation perturbées. Aussi, quand son diagnostic l'estime nécessaire, l'ostéopathe n'hésitera pas à recommander une meilleure nutrition, des compléments alimentaires ou des médicaments « écologiques » à base de plantes comme adjuvants et potentialisateurs à son traitement. Il faut aussi bien comprendre que tous les compléments peuvent interagir plus ou moins négativement avec

la prise d'autres compléments, de médicaments ou avec certaines maladies, raisons pour lesquelles l'avis de l'ostéopathe ou du médecin est nécessaire dans certains cas.

Parmi les nombreuses plantes qui sont censées protéger du déclin des fonctions cognitives et vous aider à garder un cerveau jeune et dynamique, nous allons vous présenter quelques-unes de celles qui jouissent d'une sérieuse approbation scientifique :

Les végétaux pourvoyeurs d'oméga 3

Il faut rappeler que le corps ne peut pas produire ces acides gras polyinsaturés (ou acides gras essentiels) et que, par conséquent, l'alimentation en est la seule source.

Contrairement à une idée répandue, le poisson, même s'il en est le pourvoyeur le plus riche, n'est pas la seule source d'oméga 3. Les algues et autres végétaux comme l'huile et les graines de lin, l'huile de colza, l'huile et les graines de chanvre, les graines de citrouille ou les noix de Grenoble en sont aussi des grands pourvoyeurs.

Ces dernières années, les résultats de diverses études scientifiques arrivent à la conclusion que, consommées sous les formes naturelles ou sous forme de préparations de compléments alimentaires, ces acides gras jouent un rôle déterminant pour la santé :

- ils atténuent l'inflammation chronique, responsable de sérieuses pathologies comme l'arthrite, le cancer ou la dégénérescence mentale comme la maladie d'Alzheimer ;
- ils sont très bénéfiques pour les fonctions mentales comme la concentration, l'humeur et la mémoire, et contribuent à une augmentation du volume cérébral ;
- par leur rôle fluidifiant sur le sang et leur impact positif sur les vaisseaux, ils ont un rôle protecteur sur le système cardio-vasculaire ;
- ils permettent aussi une bonne santé oculaire et sont également salutaires pour la peau et de nombreux organes.

Le ginkgo biloba

L'arbre Ginkgo est vraiment extraordinaire. Il appartient à la plus ancienne famille d'arbres connue (cette famille était là 40 millions d'années avant les dinosaures !), sa longévité dépasse les 1000 ans et sa résistance n'est plus à démontrer car il fut la première espèce d'arbre à repousser suite à l'explosion de la bombe atomique d'Hiroshima, alors que cet arbre était situé à moins de 1 km de l'hypocentre de l'explosion.

Dernièrement on a pu lire des articles ôtant de l'importance thérapeutique au ginkgo mais, comme l'écrit le Dr Kurt Hostettmann, Professeur honoraire à l'UniGE et à l'Unil : « les publications positives sont plus nombreuses. Une publication parue dans *Journal of Psychiatric Research*, arrive à la conclusion que l'administration quotidienne de 240 mg d'extrait de ginkgo à des patients atteints de démence sénile résulte en une amélioration des fonctions cognitives, de la psychopathologie et de la qualité de vie » (K. Hostettmann ; RMS ; 28 janvier 2015 ; p. 251).

Les facultés thérapeutiques de cet arbre sont connues par les Chinois déjà dans l'Antiquité, comme le démontre le traité *Chen Nong Pen T'sao* qui date de 2600 avant J.-C. Le ginkgo biloba favorise une bonne circulation sanguine par ses actions anticoagulante, antiagrégante, vasodilatatrice et veinotonique, offrant ainsi un excellent bénéfice thérapeutique dans des pathologies telles que :

- les pertes de mémoire ;

- les maux de tête ;
- la baisse d'audition et les acouphènes ;
- la maladie d'Alzheimer à ses débuts ;
- l'anxiété ;
- les troubles de la vue (rétinopathie, glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge) ;
- les vertiges.

Le traitement dure au moins 3 mois car les effets mettent du temps à se manifester et il n'est pas recommandé chez les femmes enceintes, les hémophiles ou les personnes sous traitement anticoagulant.

Le café

Un jour, vers le XII^e siècle et selon la légende, Kaldi, un berger du Yémen qui faisait paître ses chèvres dans la montagne, observa que celles-ci sautillaient sans cesse et semblaient pleines d'énergie après avoir mangé les baies d'un arbuste qui lui était inconnu. Étonné, il apporta les graines aux religieux de son village qui y virent d'abord les fruits du Malin et les jetèrent au feu. Cependant, l'odeur qui se dégagea ensuite du brasier leur plut tellement qu'ils retirèrent les baies du feu et en firent par la suite le fameux breuvage, qui se répandra dans tout le Moyen-Orient puis en Europe vers 1600.

« Au début du XVIII^e siècle, Jean-Sébastien Bach a écrit une cantate à la gloire du bon café, lequel méritait entièrement l'hommage : outre le plaisir, cette boisson apporte toutes sortes de bienfaits confirmés par les études cliniques. » (Drs Bertrand Graz & Jacques Falquet, *Les 33 plantes validées scientifiquement*, Éd. Favre). Parmi les bienfaits du café relatifs à la performance cérébrale, on peut souligner :

- un moyen de lutte contre la maladie d'Alzheimer ;
- une stimulation de la mémoire ;
- une stimulation des facultés d'apprentissage ;
- une réduction du déclin des fonctions cognitives ;
- une diminution de la neuro-inflammation.

Le thé vert

Dans *Le livre des chants*, un ouvrage chinois du VIII^e siècle avant J.-C., on trouve déjà mentionné le thé vert. Excellent breuvage d'abord réservé aux notables, il ne devint populaire en Chine qu'au cours de la dynastie Tang, vers le VIII^e siècle de notre ère. Par la suite, ce n'est que dans le courant du XIX^e siècle et après moult péripéties que le thé vert arriva en Europe grâce à la marine marchande hollandaise. L'engouement pour cette boisson fut tel en Angleterre que, dans les années 1800, on lui consacra une pause quasi officielle, le « five o'clock tea ».

Au cours des dernières années, diverses publications montrent que la boisson régulière de thé vert :

- peut prévenir la démence sénile, voire la traiter ;
- est un excellent neuro-protecteur ;
- améliore les fonctions cognitives ;
- améliore la mémoire et l'attention ;
- stimule la circulation sanguine cérébrale.

Le millepertuis

On trouve déjà des indications de cette plante dans les ouvrages de Dioscoride et Pline l'Ancien, au I^{er} siècle de notre ère. Utilisé dans l'Antiquité comme remède aux troubles

psychiques, au Moyen Âge on s'en servait aussi comme remède apotropaïque (qui vise à détourner les influences maléfiques) et pour exorciser les démons, d'où son nom de « Fuga dæmonum ». Continuant cette vision psychothérapeutique du millepertuis, Paracelse écrivait avec des mots de son époque : « Tous les médecins doivent savoir que Dieu a pourvu cette plante de grands arcanes, ne serait-ce qu'à cause des esprits et des maléfices qui poussent l'homme au désespoir. »

De nombreuses études cliniques rigoureuses ont révélé l'efficacité du millepertuis contre :

- la nervosité ;
- les troubles de l'humeur comme la dépression nerveuse ;
- l'anxiété ;
- les insomnies.

Le curcuma

On retrouve des écrits sanskrits sur le curcuma (safran des Indes) datant de 4000 ans avant J.-C. Il est d'ailleurs l'un des éléments essentiels de la médecine ayurvédique. En Europe, son importation est relativement récente, puisqu'elle se fait par les Britanniques depuis leur Empire des Indes.

L'histoire du curcuma est loin d'être finie puisque de nombreuses recherches sur ses innombrables effets positifs sont actuellement en cours. Parmi ses nombreux bénéfices cérébraux, on peut souligner ceux-ci :

- efficacité contre la perte de mémoire liée à l'âge ;
- amélioration des troubles de l'humeur ;
- préservation de la santé du cerveau chez les personnes âgées ;
- protection contre la maladie d'Alzheimer.

Le romarin

On lui prêtait des effets stimulants cérébraux déjà dans la Grèce antique. À cet effet, les intellectuels grecs, écrivains, politiciens et autres philosophes, ceignaient leur tête de couronnes de romarin et les parents frottaient les fronts de leurs chérubins pour « les rendre plus intelligents ».

Voici quelques indications thérapeutiques du romarin démontrées et concernant uniquement notre système nerveux central :

- combattant antistress et antifatigue ;
- stimulateur de l'activité cérébrale ;
- amélioration du sommeil ;
- amélioration de la mémoire ;
- atténue les problèmes de concentration ;
- prévient les maladies neurodégénératives ;
- favorise la production du facteur de croissance nerveuse (NGF – *Nerve Growth Factor*).

La myrtille

Cette plante, découverte en Amérique du Nord par les Amérindiens, fut une véritable arme pour les pilotes de la Royal Air Force pendant la Seconde Guerre Mondiale, car elle améliorait la vision nocturne et diminuait les éblouissements. Pour ces raisons elle fut surnommée le « fruit de la vue ».

Parmi ses nombreux atouts pour la santé, on citera :

- la prévention des risques de maladies de la rétine ;
- la restauration de la mémoire chez les personnes âgées ;
- le renforcement de la vision et l'amélioration de ses troubles comme, par exemple, la myopie ;
- des effets neuro-protecteurs ;
- la prévention du déclin des capacités intellectuelles ;
- le ralentissement de la maladie d'Alzheimer.

Ces vitamines qui vous veulent du bien et que votre ostéopathe vous conseillera si votre organisme est en manque

Hippocrate, né vers 460 avant J.-C. et considéré comme le « père de la médecine moderne » proclamait déjà, à qui voulait bien l'entendre, « Que ton aliment soit ton seul médicament ». Par la suite, Andrew Taylor Still, né en 1828 et père de l'ostéopathie, pensait pareillement qu'avec une nourriture adaptée le corps était capable, préventivement, de trouver lui-même des ressources pour être en bonne santé. Ainsi, suivant le conseil de Still, les ostéopathes accordent une importance spéciale à la diététique en l'incluant toujours dans leur anamnèse et en prodiguant des conseils alimentaires éclairés si besoin en est.

Dans ce but préventif, nous allons partager avec vous quelques renseignements sur les vitamines. Généralement, si l'on adopte une alimentation saine et équilibrée, les besoins en vitamines devraient être comblés. Malheureusement, et comme le prouvent des dizaines d'études récentes, ces dernières décennies la teneur en vitamines des produits alimentaires a dramatiquement diminué (Amélie Mougey, « Une pomme de 1950 équivaut à 100 pommes d'aujourd'hui ». *Le Nouvel Observateur*, 26 janvier 2015).

Aussi, dans certaines situations, les besoins en vitamines peuvent être accrus, comme par exemple dans les cas de tabagisme, de consommation élevée d'alcool, de régimes, à la puberté, au troisième et quatrième âges, pendant la période de croissance, dans la grossesse et dans les maladies chroniques. Dans ces cas, des compléments vitaminiques de haute qualité peuvent certainement être recommandés.

Il faut nous rappeler que l'homme ne peut synthétiser les vitamines en quantité suffisante et qu'elles doivent donc être fournies par l'alimentation, ou par des compléments alimentaires comme expliqué plus haut.

Il existe treize vitamines que l'on classifie en deux groupes :

- les vitamines hydrosolubles, qui passent directement dans le sang à travers l'intestin et qui sont éliminées par l'urine en cas d'excédent : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 et C ;
- les vitamines liposolubles, qui ont besoin des lipides pour être absorbées par l'organisme, qui sont stockées dans les tissus adipeux et le foie et qui peuvent être préjudiciables en cas d'excès : A, D, E, K.

Nous allons maintenant vous proposer un récapitulatif des différentes vitamines, leurs principales sources et fonctions, ainsi que les signes ou symptômes principaux en cas de carences. Faciles d'interprétation, ces informations vous seront, nous l'espérons, d'une grande utilité pour prévenir des maladies et garder la forme !

Vitamines hydrosolubles

- Vitamine B1 (thiamine) :
 - Sources : céréales complètes, légumes secs, viande de porc, graines de tournesol ;
 - Fonctions : métabolisme des glucides, production d'énergie, fonctionnement du système nerveux ;
 - Carences : troubles cardiaques, musculaires et neurologiques, fatigue, crampes, acné, chute des cheveux, fourmillements dans les bras et les jambes, envies de sucre.
- Vitamine B2 (riboflavine) :
 - Sources : lait et produits laitiers, œufs, abats, noix, légumes verts, champignons ;
 - Fonctions : production d'énergie, métabolisme des lipides, protéines et glucides, vision, santé de la peau et des muqueuses ;
 - Carences : ongles cassants, anémie, éruptions cutanées, fissures aux commissures des lèvres, hypersensibilité à la lumière, insomnies.
- Vitamine B3 ou PP (niacine) :
 - Sources : céréales complètes, lait, légumineuses, viandes, poissons d'eau douce, levures, cacahouètes ;
 - Fonctions : métabolisme des lipides, protéines et glucides, synthèse d'hormones sexuelles, production des globules rouges ;
 - Carences : fourmillements dans les pieds et les mains, perte d'appétit, hypersensibilité à la lumière, vertiges, maux de tête, dépression.
- Vitamine B5 (acide pantothénique) :
 - Sources : foie, jaune d'œufs, melons, brocolis, champignons, lentilles, poivrons rouges, avocats ;
 - Fonctions : production d'énergie, de globules rouges, d'hormones et de neurotransmetteurs, transmission nerveuse, division cellulaire ;
 - Carences : Troubles nerveux, fatigue, céphalées, mauvaise cicatrisation, tendance aux rhumatismes, arthrite, grisonnement prématuré des cheveux, faiblesse du système immunitaire, inflammation chronique des voies respiratoires.
- Vitamine B6 (pyridoxine) :
 - Sources : céréales complètes, viandes, poissons d'eau douce, bananes, avocats, poireaux, choux ;
 - Fonctions : production d'ADN, d'énergie, de globules rouges, d'hormones et de neurotransmetteurs, fonctionnement du système immunitaire ;
 - Carences : troubles intestinaux, anémie, difficultés d'apprentissage, irritabilité, dépression, affections cutanées, troubles du sommeil et de la croissance.
- Vitamine B7 ou H (biotine) :
 - Sources : jaune d'œufs, sardines, chou-fleur, foie, bananes, champignons ;
 - Fonctions : métabolisme des lipides, protéines et glucides, division cellulaire ;
 - Carences : perte d'appétit, nausées, fourmillements dans les doigts, faiblesse et douleurs musculaires, perte de cheveux, dépression.

- Vitamine B9 ou M (acide folique) :
 - Sources : légumes verts, fruits frais, foie, courges, avocats, germes de blé ;
 - Fonctions : synthèse de l'ADN et de l'ARN, métabolisme des protéines et des neurotransmetteurs, formation du sang et du tube neural chez le fœtus ;
 - Carences : anémie, troubles de la digestion, diarrhée, palpitations, changement d'humeur, troubles de la croissance des os, des cartilages et des cheveux.
- Vitamine B12 (cobalamine) :
 - Sources : lait, œufs, fromage, viandes, abats, poissons et fruits de mer ;
 - Fonctions : production des globules rouges et transport d'oxygène, fonctionnement du système nerveux ;
 - Carences : anémie, troubles nerveux et visuels, fatigue, faiblesse, nausées, constipation, flatulences, fourmillement et engourdissement des membres.
- Vitamine C (acide ascorbique) :
 - Sources : oranges, citrons, pamplemousses, choux, épinards, brocoli, fenouil, tomates ;
 - Fonctions : maintien en bonne santé de l'ossature, la dentition, les gencives et les vaisseaux sanguins, absorption du fer, antioxydant, prévient le rhume ;
 - Carences : dyspnée, fatigue, saignement des gencives, douleurs articulaires, mauvaise cicatrisation, système immunitaire déficient.

Vitamines liposolubles

- Vitamine A (rétinol)
 - Sources : foie, rognons, produits laitiers, jaune d'œuf, beurre et sous la forme de provitamine A, dans les carottes, abricots, mangues, patates douces, persil ;
 - Fonctions : antioxydant, importante pour la croissance, la fertilité, la vision, l'audition, le goût et l'odorat, active l'hématopoïèse ;
 - Carences : arrêt de la croissance, cécité nocturne, acné, surdité et perte de l'odorat dues à l'âge, peau sèche et irritée, affection des muqueuses.
- Vitamine D (calciférol)
 - Sources : lait, jaune d'œuf, viande, poissons, champignons, avocats ;
 - Fonctions : régule le taux de calcium, de phosphate, maintien d'une ossature saine, participe aux mécanismes de réparation cellulaire ;
 - Carences : déformation et ramollissement des os, ostéoporose, faiblesse musculaire, tendance accrue aux infections.
- Vitamine E (tocophérol)
 - Sources : graines de tournesol, germes de soja et de blé, noix, poivrons, choux, avocats, poissons gras ;
 - Fonctions : renforce le système immunitaire et les fonctions musculaires, est anti-inflammatoire, régule les taux de cholestérol et l'équilibre hormonal, protège les vaisseaux sanguins ;
 - Carences : fatigue, fonte de la masse musculaire, manque de désir, troubles de la fonction reproductive, retard dans la croissance et le développement.
- Vitamine K (phylloquinone)
 - Sources : œufs, choux verts, légumes verts, flocons d'avoine, épinards, choux, foie, kiwis, tomates, persil, cresson ;

- Fonctions : nécessaire pour la formation des facteurs de coagulation, stimule la cicatrisation des plaies ;
- Carences : tendance aux saignements, augmentation du temps de coagulation, troubles des menstruations.

Ouverture de nos pôles de compétence en ostéopathie : évolution logique ou hérésie ostéopathique ?

La sécurité de nos patients, la compétence de nos ostéopathes et les prestations de première qualité sont l'expression de la philosophie qui nous a accompagnés et dirigés tout au long de ce quart de siècle, et qui continuera à être notre priorité. Grâce à elle, nous avons gagné la confiance et la collaboration de dizaines de médecins de toutes spécialités dans la région lausannoise et aux alentours.

C'est dans cette optique d'excellence et d'innovation qu'après vingt ans d'existence et afin de mieux ajuster les traitements ostéopathiques à une patientèle de plus en plus nombreuse et diversifiée, nous avons procédé à l'ouverture de trois pôles de compétence en ostéopathie de la femme et de l'enfant, du sportif et du senior.

Étant donné le caractère holistique, ou de médecine globale, ou encore de médecine généraliste de l'ostéopathie, il est légitime de se demander si l'ouverture de centres ostéopathiques spécialisés dans certains domaines de la santé, comme la gynécologie, l'obstétrique, la pédiatrie ou encore l'ostéopathie des sportifs ou des seniors, peut être considérée comme une évolution rationnelle et justifiée de cette science ostéopathique (mais toute science digne de ce nom ne se doit-elle pas d'être évolutive ?), ou moins indulgentement comme une hérésie, voire une dérive réductionniste. Avant de répondre à cette question, essayons d'y voir conceptuellement un peu plus clair concernant la nature de l'ostéopathie.

L'ostéopathie, comme nous l'avons formulé précédemment, constitue un système de soins et un savoir-faire uniques en leur genre, car elle inclut une vaste gamme de tests, et techniques thérapeutiques prenant toujours systématiquement en compte la globalité de l'individu en accordant une importance capitale à sa capacité d'autogénération.

L'ostéopathie met ainsi l'accent sur le rétablissement, l'amélioration et le maintien de l'homéostasie du patient. L'une des grandes forces de cette discipline est que l'ostéopathe réalise en même temps, au cours d'une même consultation, l'examen et le traitement de son patient, et combine donc le diagnostic et la thérapeutique en s'adaptant en continu aux réactions de la personne qu'il soigne.

Étant donné ce souci constant de la globalité de l'individu dans son approche thérapeutique, l'ostéopathe examinera nécessairement l'ensemble de l'organisme lors de la prise en charge d'un patient. En particulier, il passera typiquement en revue les cinq fonctions corporelles interdépendantes, ou modèles décrits par l'*Educational Council on Osteopathic Principles* (ECOP), qui correspondent à l'expression de toutes les fonctions physiologiques employées à la conservation de notre santé, à savoir :

- le modèle biomécanique ;
- le modèle respiratoire et circulatoire ;
- le modèle neurologique ;

- le modèle métabolico-énergétique ;
- le modèle comportemental.

Ainsi, pour ne citer qu'un exemple, dans la prise en charge d'une douleur au poignet (modèle biomécanique), l'ostéopathe tiendra compte de l'interactivité et de l'interdépendance avec les quatre autres modèles, car les altérations mécaniques ont souvent des répercussions négatives sur les systèmes circulatoire, neurologique, etc. Le thérapeute examinera et traitera donc la personne dans une perspective globale, et pourra utiliser des techniques diversifiées et agir sur différents endroits du corps en vue de rétablir, d'améliorer ou de maintenir l'homéostasie du patient.

Cependant, il faut remarquer que l'étiologie dépend souvent fortement de la situation particulière de la personne traitée. Par exemple, une douleur au poignet chez un sportif peut être liée à des microtraumatismes répétés, chez une femme enceinte à un problème hormonal, chez une personne âgée à de l'arthrose, et chez un enfant à des douleurs de croissance.

Une connaissance fine et approfondie des mécanismes étiologiques de la maladie, mais aussi des particularités anatomiques et physiologiques des différentes étapes et circonstances de la vie, représente un avantage considérable pour l'ostéopathe, puisqu'en développant une compétence particulière dans la prise en charge de populations spécifiques, ce dernier pourra plus facilement orienter son examen clinique et prodiguer le traitement le mieux adapté.

L'ouverture de nos pôles de compétence en ostéopathie de la femme et de l'enfant, du sportif et du senior, est donc, selon nous, une évolution logique qui s'inscrit dans la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de nos prestations ostéopathiques.

Elle respecte parfaitement les principes fondateurs de l'ostéopathie, dont la prise en compte de la globalité de l'individu, tout en permettant aux ostéopathes qui le souhaitent de renforcer des compétences spécifiques dans la prise en charge de populations particulières.

L'objectif de ces pôles de compétence est également de faciliter la formation continue et les échanges entre thérapeutes regroupés par domaine d'intérêt, afin que les prestations proposées respectent toujours les meilleurs standards médicaux possibles.

Les bienfaits de l'ostéopathie dans la collaboration avec les dentistes et orthodontistes

L'ostéopathie est une discipline qui vise à restaurer l'équilibre du corps en agissant sur les structures musculo-squelettiques. Depuis quelques années, la collaboration entre ostéopathes, dentistes et orthodontistes gagne en reconnaissance. Les bénéfices de cette synergie sont multiples, en particulier pour les patients souffrant de troubles liés à la musculature de la face, à l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) ou encore à des tensions dues à des interventions dentaires ou orthodontiques.

La musculature de la face : un élément clé pour l'équilibre global

La musculature faciale joue un rôle central dans des fonctions telles que la mastication, la phonation et l'expression. Toute tension ou déséquilibre peut provoquer des douleurs ou des troubles fonctionnels. Lors d'un traitement orthodontique ou d'une intervention dentaire, comme la pose de prothèses ou d'appareils dentaires, les muscles de la face sont sollicités de manière inhabituelle, ce qui peut générer des tensions ou des compensations musculaires.

L'ostéopathe intervient pour détendre et relâcher ces muscles. Par des techniques douces et adaptées, il peut soulager les contractures musculaires, réduire la fatigue musculaire et prévenir des douleurs chroniques. Ce travail améliore le confort du patient et facilite les traitements dentaires ou orthodontiques en cours.

L'articulation temporo-mandibulaire : un point sensible

L'articulation temporo-mandibulaire (ATM) est une zone particulièrement complexe et sujette à de nombreuses tensions. Elle connecte la mâchoire inférieure au crâne et est impliquée dans des fonctions essentielles comme la mastication et la déglutition. Les déséquilibres de l'ATM peuvent provoquer des symptômes variés, tels que des douleurs, des craquements articulaires, des migraines ou des vertiges.

Les interventions orthodontiques, comme le réalignement dentaire, peuvent temporairement aggraver ces tensions. L'ostéopathe, en travaillant directement sur cette articulation, aide à restaurer sa mobilité, à réduire les inflammations et à apaiser les tensions environnantes. Cela permet au patient de mieux tolérer les traitements orthodontiques et d'éviter les complications liées à une mauvaise adaptation de l'ATM.

Gestion des tensions post-interventions dentaires et orthodontiques

Les traitements dentaires, comme les extractions, les implants ou les ajustements d'appareils, peuvent induire des déséquilibres dans le corps. Ces interventions peuvent affecter la posture générale, perturber l'équilibre musculaire de la tête et du cou ou provoquer des tensions qui se propagent à d'autres régions, comme les épaules ou le dos.

L'ostéopathie, en rééquilibrant le corps dans sa globalité, permet de soulager les douleurs et tensions engendrées par ces interventions. En travaillant sur les fascias, les muscles et les articulations, l'ostéopathe aide le patient à retrouver une posture harmonieuse et un fonctionnement optimal.

Prévention des déséquilibres à long terme

Outre l'accompagnement ponctuel, l'ostéopathie joue un rôle préventif dans la prise en charge des patients dentaires et orthodontiques. En identifiant et en corrigeant les déséquilibres fonctionnels dès les premiers stades, l'ostéopathe peut éviter l'installation de douleurs chroniques ou de troubles posturaux liés aux traitements dentaires.

Cette approche préventive est particulièrement bénéfique chez les jeunes patients en cours de croissance, car elle favorise une adaptation harmonieuse de la posture globale lors des traitements orthodontiques.

Une collaboration bénéfique pour les patients

La synergie entre dentistes, orthodontistes et ostéopathes offre une prise en charge complète et efficace. Cette collaboration permet non seulement d'améliorer le confort des patients, mais également de maximiser les résultats des traitements dentaires et orthodontiques.

En combinant leurs expertises, ces professionnels de santé assurent un suivi global, prenant en compte à la fois les aspects mécaniques, musculaires et fonctionnels du corps. Les patients bénéficient ainsi d'une approche personnalisée qui favorise leur bien-être à court et à long terme.

En conclusion, l'ostéopathie est un allié précieux dans le cadre des traitements dentaires et orthodontiques. Elle permet de réduire les tensions, d'améliorer la mobilité et de prévenir les déséquilibres, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie pour les patients. La collaboration entre ces disciplines incarne une approche moderne et intégrative de la santé.

Un grand merci à nos patients pour leur confiance
et à nos collaborateurs et partenaires
pour ces 25 années parcourues ensemble...
et pour toutes celles à venir !



Policlinique Ostéopathique de Lausanne (POL)

Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne

021 351 25 45

<https://policlinique-osteopathique-lausanne.ch>



Centre Ostéopathique Lausannois de la Femme et de l'Enfant (COLFE)

021 351 25 45

<https://osteopathie-femme-enfant.ch>



Centre Ostéopathique Lausannois du Sportif (COLSP)

021 351 25 45

<https://osteopathie-sportif.ch>



Centre Ostéopathique Lausannois du Senior (COLSE)

021 351 25 45

<https://osteopathie-senior.ch>



Institut Paracelse

<https://institut-paracelse.ch>

ISBN 978-2-8399-4558-5



9 782839 945585 >