

Vie pratique

# Santé

PRÉVENTION, NUTRITION, MÉDECINES DOUCES

MUSCLEZ  
VOTRE MÉMOIRE  
P. 93

LES NOUVELLES  
SOLUTIONS

## VENTRE PLAT

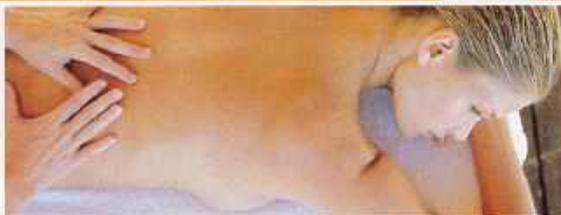


SPÉCIAL PRÉVENTION  
**UN BON CŒUR  
POUR LA VIE**

Qualité, sécurité...  
**LA VÉRITÉ  
SUR LA VIANDE**



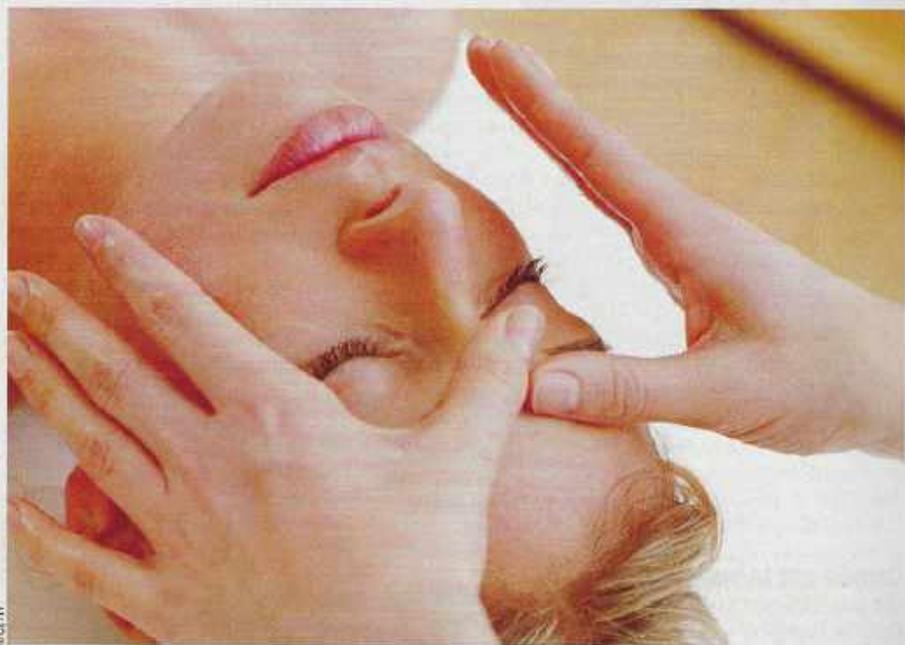
3 264422 604070



Kiné, ostéo...  
**LE GUIDE  
DES THÉRAPIES  
MANUELLES**

# OSTÉOPATHIE, UN TRAITEMENT PRÉVENTIF ET CURATIF

À l'origine, la pratique ostéopathique vise à restaurer la mobilité des structures musculaires et articulaires pour soulager les douleurs des membres et de la colonne vertébrale. Mais cette thérapie alternative a plusieurs cordes à son arc...



© Getty

**S**i l'ostéopathie s'attache à soulager les douleurs et les dysfonctionnements corporels, c'est aussi une thérapie préventive efficace à tout âge. En effet, ce n'est pas parce que l'on ne souffre pas que des blocages ne se forment pas. Un ensemble d'adaptations et de compensations

**Les principes ostéopathiques peuvent aussi s'appliquer à la tête.**

peut se mettre en place en silence, jusqu'au seuil de tolérance au-delà duquel apparaît la sensation douloureuse. Pour prévenir cet enchaînement, il faut idéalement prévoir une à deux visites par an chez l'ostéopathe. Ce dernier pourra agir à plusieurs niveaux, comme nous l'explique notre spécialiste.

## L'approche viscérale

Elle a pour objectif de réajuster la mobilité des viscères en agissant sur les fixations de ces organes (intestin, foie, rate, poumon). Elle permet de traiter une grande partie des troubles fonctionnels viscéraux comme le reflux, la constipation, l'infection urinaire... De plus, les dysfonctionnements viscéraux entraînant souvent des blocages articulaires chroniques, on peut ainsi traiter certaines douleurs articulaires du dos ou des épaules par exemple.

## Les pressions crâniennes

Par de très douces pressions, le praticien recherche et traite les pertes de mobilité au niveau des os du crâne. Une pratique minutieuse permet aussi d'agir sur la fluctuation du liquide cérébro-spinal, favorisant ainsi le traitement de différents symptômes comme les maux de tête, la fatigue, les vertiges...

## Une profession reconnue... ou presque

Les ostéopathes exclusifs, après six années d'études, portent le titre de diplômé d'ostéopathie (DO), et pratiquent différentes approches. Les kinés et médecins ayant suivi un cursus en ostéopathie, plus court, sont centrés pour la plupart sur une pratique structurelle. La place de cette thérapie a fait débat, jusqu'à ce qu'une loi en 2002 la reconnaisse officiellement. Il a cependant fallu attendre mars 2007 le décret d'application.

## Le travail sur les fascias

L'approche fasciale agit par pressions plus ou moins profondes sur l'ensemble des systèmes du corps (locomoteur, organique ou crânien). En effet, le fascia est un lien physique entre les différents constituants du corps. Cette pratique étant extrêmement douce, elle est fréquemment utilisée chez les nourrissons, les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées. ■

POUR TROUVER  
UN PRATICIEN  
[www.osteopathie.org](http://www.osteopathie.org)

## 2 QUESTIONS À... SYLVIE BLANCHARD, ostéopathe DO spécialisée en périnatalité et nourrissons, Neuilly-sur-Seine. [www.osteoneuilly.fr](http://www.osteoneuilly.fr)

### Quel intérêt présente l'ostéopathie pour les bébés ?

Combien de mamans disent que leur bébé pleure fréquemment, qu'il régurgite, qu'il dort peu ou souffre de coliques ? Tous ces symptômes sont du ressort de l'ostéopathie, qui va corriger des dysfonctionnements liés à l'accouchement mais aussi à la position intra-utérine du fœtus. Par des techniques extrêmement douces, on va aider bébé à se corriger et ainsi retrouver un bien-être. Un travail ostéopathique chez les plus petits aura aussi à long terme des effets bénéfiques, en limitant certaines troubles comme les affections dentaires ou les scolioses à l'adolescence.



### Et du côté des femmes enceintes ?

Contrairement aux idées reçues, elles peuvent en toute confiance consulter un ostéopathe. Par exemple, un travail sur le système digestif permet de réduire les inconforts de type nausées ou constipation. Au fil des mois, le corps de la femme subit des transformations : un suivi régulier mensuel permet d'éviter les blocages et les douleurs. En redonnant une bonne mobilité au bassin, on peut favoriser un accouchement moins long et moins difficile. Un travail en post-partum est indispensable pour la nouvelle maman.

Mais en cas de gêne légère, je préfère attendre six à huit semaines que le taux de relaxine (hormone favorisant la souplesse du corps) diminue, pour obtenir un résultat durable.