

Contre les douleurs et l'usure de l'organisme

Faites confiance à l'ostéopathie !

Cette méthode de soins exclusivement manuelle aide votre corps à reprendre la bonne posture.

Ce n'est pas pour montrer qu'on est bien élevé ou élégant qu'il faut se tenir droit ! Le corps humain doit se maintenir en position verticale pour que tout se passe bien : la mobilité des articulations, le fonctionnement des organes, la circulation du sang ou l'irrigation des tissus...

Une bonne posture repose, en effet, sur un axe central répartissant parfaitement les charges sur les pieds et les vertèbres, et donc le poids du corps de façon harmonieuse. Si cette ligne de gravité est déséquilibrée, cela provoque des effets en chaîne sur tout l'organisme. C'est pourquoi, lorsqu'on souffre de douleurs chroniques, de maux de dos, de problèmes articulaires, de troubles fonctionnels digestifs ou gynécologiques (règles douloureuses, fibrome...), il faut penser postures ! « Une ligne de gravité déportée vers l'avant, l'arrière



On peut ainsi détecter la scoliose chez l'enfant.

ou le côté, explique Guy Roulier, ostéopathe, déclenche des contraintes mécaniques, qui, sans soins préventifs corrects, entraîneront, à terme, une usure et un vieillissement prématuré du châssis osseux et articulaire notamment, ainsi que des dysfonctionnements organiques divers. »

Le rôle de l'ostéopathe

C'est là qu'entre en jeu l'ostéopathe : son « job » consiste à détecter le trouble postural et à le corriger. Le déséquilibre peut être visible à l'œil nu, au niveau de la colonne vertébrale, et mis en évidence à l'aide d'un fil à

plomb : c'est ainsi que l'ostéopathe détecte une scoliose, une hyperlordose lombaire ou cervicale, par exemple, ou encore des asymétries.

Mais l'examen peut aussi révéler des problèmes plus discrets qui ont entraîné un déséquilibre de la posture corporelle. Tout traumatisme ou microtraumatisme corporel, ancien ou récent, a pu, ainsi, initier quelque part un déséquilibre qui s'est progressivement répercuté sur la posture. L'examen ostéopathique, qui s'appuie sur des tests de mobilité (*lire encadré*), permet d'effectuer un check-up complet de la « mécanique » articulaire, viscérale et posturale, puis d'effectuer immédiatement les corrections nécessaires. Une à trois séances suffisent, au départ, et les résultats sont ensuite entretenus avec une à quatre séances par an, selon les cas.

Pour en savoir plus

- Un e-book spécial mal de dos : en vente sur le site naturemania.oxatis.com. Existe aussi en CD-rom.
- Trouver un ostéopathe : par mail (cnosteo@cnosteo.com) ou par courrier (enveloppe timbrée et libellée à la Chambre nationale des ostéopathes, 118, rue Lauriston, 75016 Paris).
- Connaître la liste des mutuelles d'assurance remboursant les soins ostéopathiques sur le site Internet.cnosteo.com.
- À lire : *La Méthode naturelle anti-âge*, de Guy Roulier, éditions Dangles, collection Environnement et santé durables.

Le zoom sur l'ostéopathie

Cette discipline essentiellement manuelle est à la fois diagnostique et thérapeutique. Elle recherche les blocages ou les

diminutions de la mobilité des différents constituants du corps (muscles, tendons, organes, etc.), qui peuvent être à l'origine de troubles ou de maladies. Elle corrige ces « lésions ostéopathiques » par des manœuvres respec-

teuses de la physiologie. L'ostéopathe sait très précisément où se trouvent tous les composants du corps et comment ils doivent se positionner, bouger, être reliés entre eux. Il est capable de repérer les micro-anomalies et peut rendre leur liberté physiologique aux articula-

tions, aux muscles, aux tissus et aux organes. L'ostéopathie est reconnue par l'État et sa formation est réglementée. Le diplôme d'ostéopathe est délivré, après 3 520 heures d'étude et un examen, par des établissements reconnus par le ministère de la Santé.