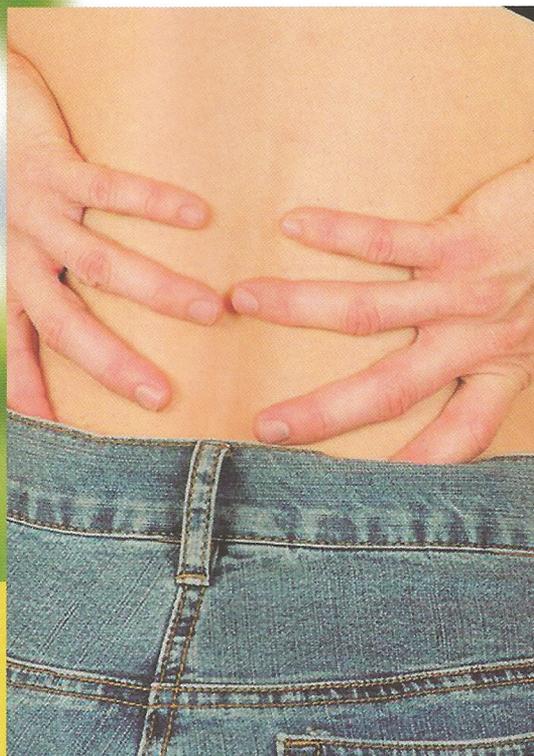


Kousmine



Bien manger pour mieux se porter

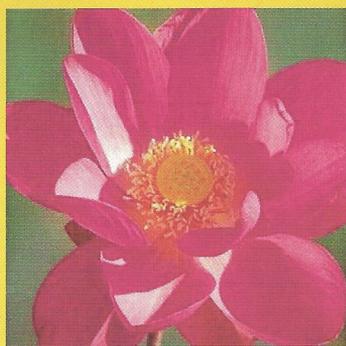
Recettes estivales :
éviter les aliments grillés,
trop cuits, trop sucrés...



DOSSIER

**Le mal de dos :
prévenir
et soulager**

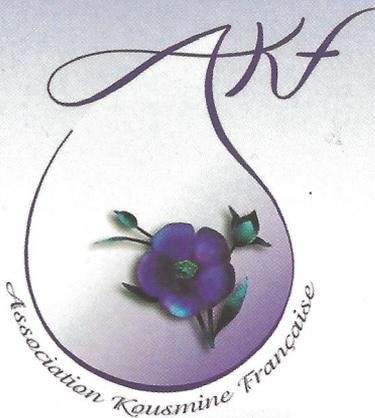
**Les Élixirs
Floraux du
Bush Australien**



Calendrier
Les dates de nos
prochains stages

Rencontres
Kousmine 2015

« Quel que soit l'âge
de nos vertèbres,
la pratique de la
décompression
vertébrale ne peut
qu'être bénéfique... »

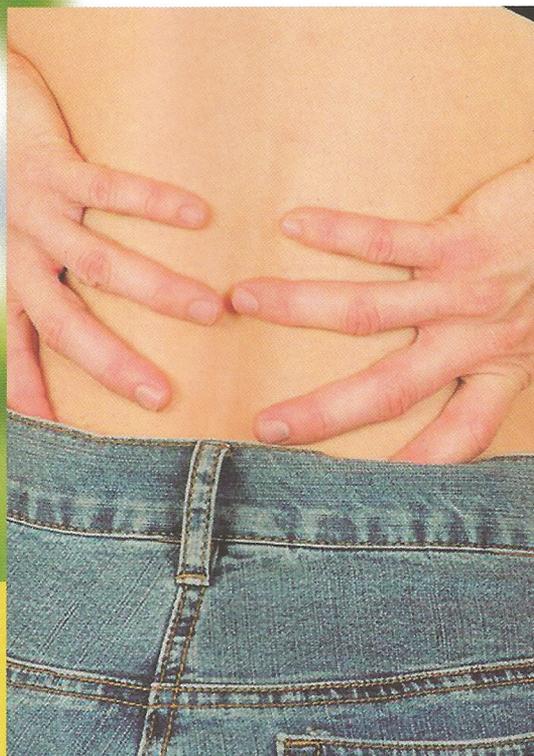


Kousmine



Bien manger pour mieux se porter

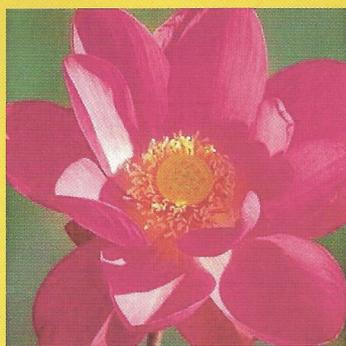
Recettes estivales :
éviter les aliments grillés,
trop cuits, trop sucrés...



DOSSIER

**Le mal de dos :
prévenir
et soulager**

**Les Élixirs
Floraux du
Bush Australien**



Calendrier
Les dates de nos
prochains stages

Rencontres
Kousmine 2015

« Quel que soit l'âge
de nos vertèbres,
la pratique de la
décompression
vertébrale ne peut
qu'être bénéfique... »

nom. Le corps méprisé et délaissé pendant des siècles au profit de l'esprit et nos sociétés modernes imprégnées de scientisme expliquent que nous commençons à peine à prendre conscience de son rôle dans la genèse des maladies.

Petits et grands chocs

Les traumatismes physiques sont responsables de 70% des douleurs vertébrales et prédisposent à l'installation de maladies en rapport avec les vertèbres. Par traumatisme il faut entendre toute agression physique, choc direct (chute, accident) ou indirect (torsion, effort, mauvaise position prolongée...) qui dépasse les capacités d'absorption de notre corps et affecte les tissus conjonctifs (fascias). Son impact laisse une empreinte au niveau des fibres collagènes et élastiques de la peau, des muscles, des articulations, des organes et des viscères.

Micro-traumatismes : les tensions prolongées, les mauvaises postures, de même que les petits chocs ont des conséquences aussi importantes que les grands traumatismes. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'on ne les soigne pas ou mal. Il ne faut pas minimiser le rôle des micro-traumatismes professionnels (cause d'abstentionnisme et d'invalidité) évitables par de simples mesures d'ergonomie et de gestion du stress (sièges, positions correctes, outils adaptés, pauses, exercices de détente, étirements, port de ceintures de protection, etc...).

Les petits chocs ne sont pas anodins

Quelques exemples :

- Les mauvaises positions (corps penché en avant, en arrière ou en torsion (travail de bureau, informatique, jardinage, bricolage...) engendrent tôt ou tard des problèmes vertébraux (musculaires, articulaires ou discaux), circulatoires et organiques.
- Les gestes répétitifs avec un matériel mal adapté provoquent des tensions qui se transforment en contractures musculaires douloureuses (myalgies), "tendinites" que le repos, l'ergonomie, le changement de poste et des soins bien adaptés sont seuls capables de résoudre (élimination de la cause).
- Les mauvais sièges de travail, les sièges de voiture mal conçus, sans contrefort lombaire, sont à l'origine du stress discal et musculaire, provoquant des contraintes mécaniques excessives, responsables de l'apparition de douleurs des vertèbres ou des nerfs (tassements discaux, lombalgies, névralgies, paralysies...).
- Le lit défectueux : trop mou ou trop dur, il peut, à lui seul, devenir une cause de stress, d'insomnies, de douleur et de fatigue. Le conseil d'un spécialiste éclairé est indispensable pour vous aider à bien choisir votre literie.
- Enfin, le déséquilibre postural, résultant de l'accumulation de plusieurs problèmes mécaniques (pieds, dents, colonne, cicatrice...) que votre corps est incapable de compenser crée des troubles très divers et parfois invalidants.

Que faire ?

Pratiquer la méthode de stretching vertébral, avec, entre autres, l'exercice de la suspension-décompression assise décrite au début de ce dossier, procéder à des consultations de révision/entretien ostéopathique 2 à 4 fois par an, se faire masser, pratiquer la balnéothérapie aromatique, etc.

Pour en savoir plus vous pouvez consulter le site de Guy Roulier : www.naturemania.com

Fondé en 2003 par Guy ROULIER, le site Naturemania défend les valeurs d'un mode de vie sain, positif et durable. Naturemania encourage et aide les personnes à prendre soin d'elles-mêmes, de leur santé, de leur bien-être, de la planète pour bâtir une société heureuse et consciente où chacun puisse vivre pleinement et harmonieusement.

Vous y trouverez

Les livres numériques de Guy Roulier :

- « Mon guide anti-mal de dos », format : PDF 154 pages en couleur, richement illustré, est disponible. Une véritable formation personnelle à la prévention et aux soins des problèmes de colonne vertébrale, complémentaire aux soins dispensés par votre praticien.

Et aussi les guides pratiques pédagogiques et illustrés :

- « Mon guide naturel anti-stress »
- « Stop arthrose »
- « Mon guide anti-âge »
- « Vivre mon corps de femme » Comment prévenir et soigner vos problèmes féminins de façon naturelle.
- « L'ostéopathie au féminin ». Les indications de l'ostéopathie dans les problèmes féminins.
- « L'ostéopathie, clé de votre santé ».

Les tutoriels et vidéos de formation rapide à la santé durable en streaming :

- « Les clés de la santé durable »
- « Booster votre énergie avec les plantes adaptogènes. »
- « Les secrets de l'alimentation anti-âge »
- « Prévention du cancer » téléchargement GRATUIT.
- « Testez votre santé vertébrale » téléchargement GRATUIT

BILAN OSTÉOPATHIQUE ET POSTURAL

Vous voulez faire effectuer un bilan ostéopathique et postural ? Vous cherchez un ostéopathe qualifié (ayant effectué des études complètes (bac + 5000 h ou kiné ou médecin +1500 h d'enseignement ostéopathique) et respectant la Charte de Qualité des soins ostéopathiques) ?

Formulez votre demande à la Chambre Nationale des Professions de la Santé Durable.

Les soins peuvent être pris en charge de 20% à 100% selon les organismes (mutuelles ou assurances santé) et pour un nombre limité de séances (3 à 7 par an).

Chambre Nationale des Professions de la santé Durable

5 Rue Hanneloup BP 80413 - 49104 Angers Cedex 02

Tél: 02 41 05 18 15- Fax: 02 41 05 16 69

Email : chambre-professions-sante-durable@orange.fr - sante.durable@orange.fr

Site : www.chambre-professions-sante-durable.fr

A savoir : en cas d'accident de la circulation, ces soins doivent être pris en charge par l'assurance adverse. En cas de difficultés, consulter un avocat ou une association de défense juridique. Renseignez-vous auprès de votre assurance ou mutuelle.

sans bouger le pied d'appui et sans bouger les mains (nota : il faut regarder droit devant soi et ne pas regarder ses pieds).

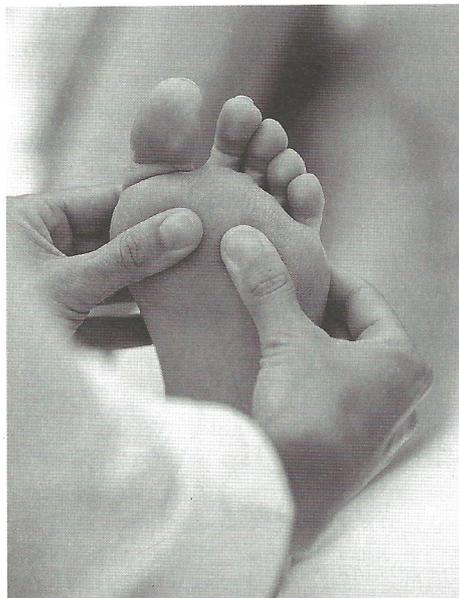
- Si vous ne pouvez pas tenir plus de 10 secondes, c'est que vous avez un problème.
- Si vous tenez moins de 5 secondes, il y a urgence, car le déséquilibre podal est la source de la plupart des chutes avec risque majeur de fractures.

Changez de pied. Vous remarquerez qu'un côté est plus fort que l'autre. C'est normal, nous ne sommes pas symétriques et nous avons tous un œil et un pied directeur (œil de visée, pied d'appel).

Et maintenant, vous allez corser le test. Vous allez évaluer votre équilibre les yeux fermés. Même exercice que le précédent mais dès que vous êtes en équilibre sur un pied, fermez les yeux et comptez combien de secondes vous pouvez tenir en équilibre sur un pied tout en gardant les yeux fermés. Notez votre score en secondes puis faites de même avec l'autre pied. Si votre score est inférieur à 10 secondes d'un ou des deux côtés, un bilan approfondi ostéopathique et postural est plus que nécessaire. Ce test permet d'évaluer le contrôle neuro-musculaire postural des capteurs plantaires. Un test précieux qui, intégré dans le bilan de contrôle périodique, a l'intérêt de pouvoir évaluer les progrès.

Précautions :

- 1 - Si vous portez des semelles essayez avec, puis sans semelles.
- 2 - Notez et comparez les résultats pour chaque pied.
- 3 - Munissez-vous d'un chronomètre.



Soins d'hygiène des pieds

Les pieds doivent être lavés soigneusement chaque jour dans une eau tempérée (35-37°). Utilisez un gant et du savon, bien frotter entre les orteils, zone de prolifération privilégiée des mycoses. Profitez-en pour étirer les orteils dans leur axe (soulage les cartilages, lutte contre les rétractions). Bien rincer les pieds à l'eau courante, puis les sécher soigneusement entre les orteils. Appliquer ensuite une crème hydratante ou une huile aseptisante aux huiles essentielles.

Ma formule soins des pieds (pour 10 ml) : huile d'avocat ou huile d'argan 9 ml + HE Lavande vraie 20 gouttes + HE Géranium rosat Bourbon 10 gouttes + HE sauge 5 gouttes + HE Menthe poivrée 5 gouttes + HE Cyprès 5 gouttes. Appliquer quelques gouttes du mélange en massant quelques minutes.

Si vous transpirez beaucoup, veillez à ce qu'aucune plaie ne s'installe entre les orteils.

N'achetez que des chaussettes en coton que vous changerez chaque jour.

Surveillez la plante de pied, et les orteils : les appuis excessifs entraînent la formation de "corne" qui peut dégénérer en cors, durillons et crevasses.

Attention aux ongles. Coupez-les soigneusement ou mieux, consultez régulièrement un pédicure pour les entretenir correctement coupés en veillant à bien arrondir les bords afin d'éviter l'apparition d'un ongle incarné.

Pieds et jambes fatigués ou douloureux : que faire ?

C'est un signe de fatigue musculaire due à :

- une mauvaise position du pied dans la chaussure entraînant une contracture musculaire douloureuse,
- une chaussure mal adaptée qui bloque la circulation et crée une inflammation douloureuse,
- des troubles circulatoires veineux ou lymphatiques qui provoquent un gonflement des pieds,
- un excès de poids qui surcharge les articulations constituant les voûtes plantaires.

Soins naturels

Évitez les chaussures molles à voûtes intégrées, type chaussures de sport. Ces chaussures doivent impérativement être

réservées... au sport. Ce type de chaussures moulantes et molles portées par les jeunes a des effets désastreux non seulement sur leurs pieds qui s'affaissent, mais surtout sur leur colonne vertébrale qui se voûte et s'avachit. Le port de telles chaussures devrait donc, pour des raisons de santé, ne pas être autorisé en dehors des heures de sport. Une bonne chaussure doit être ferme, tenir le pied sans le serrer pour ne pas empêcher les muscles plantaires de travailler.

Le mal de dos et le stress sont intimement liés

Lequel déclenche ou favorise l'autre ? Difficile de répondre à cette question car chaque cas est différent. Les causes du "mal de dos" sont multiples et parfois très anciennes (problèmes de croissance, accouchement difficile, accidents de voiture, du travail ou du sport). Le corps a une mémoire physique matérialisée sous forme de cicatrices : anciennes contusions, déchirures, fractures ou entorses... plus ou moins graves. Le stress, quelle que soit son origine (contrariété, froid, mauvaise position, surmenage...), réveille ou aggrave ces "lésions" anciennes, parfois totalement occultées. Voici quelques clefs pour mieux comprendre ce mal qui nous gâche la vie et réagir rapidement afin que le problème soit traité correctement pour éviter l'aggravation prévisible en cas d'absence de soins adéquats. La douleur physique est un signal d'alarme, un message d'alerte décelé par vos capteurs sensitifs cutanés, viscéraux, musculaires et articulaires suite à une inflammation, un spasme, un blocage mécanique, une infection. Cette douleur traduit l'irritation, le tiraillement ou la compression d'un muscle ou d'un nerf par une cause quelconque, mécanique, chimique, inflammatoire, infectieuse ou tumorale. Se contenter de soulager la douleur uniquement par des médicaments est aussi illusoire que dangereux si on ne recherche pas en même temps à éliminer les causes.

Le stress d'origine physique

L'origine physique du stress, souvent méconnue, peut revêtir de nombreuses formes, de la plus évidente (entorse, fracture) à la plus subtile (trouble ostéopathique et/ou postural). Ces dysfonctionnements sont difficiles à dépister et à traiter mais leur recherche est essentielle pour notre équilibre somato-psychique et devrait aujourd'hui faire partie de tout bilan de santé digne de ce

Pour le bon état de vos pieds, faites-vous un examen régulier afin d'éviter les déformations, les usures prématurées et les douleurs invalidantes qui en résultent ? Probablement pas.

Je vous conseille de procéder à un examen régulier de vos appuis plantaires et cela tout au long de la vie, en complément du bilan ostéo-postural annuel que je préconise dans mon « programme anti-âge ». Il s'agit d'un examen qui entre dans les 12 temps de la méthode que j'enseigne dans le cadre de la prévention santé durable.

Quels sont les praticiens habilités à effectuer le bilan ostéopathique et postural ?

Ce sont les ostéopathes (bac +5), podologues, kinésithérapeutes, médecins ayant acquis une compétence et une expérience en posturologie.

Mais dans un premier temps je vous engage à effectuer vous-même l'examen de dépistage de base par l'observation et un simple test.

Examinez vos pieds régulièrement

Vos pieds méritent tout votre respect. Non seulement ils vous permettent de vous tenir debout, de marcher, de travailler, mais surtout, lorsque vous arriverez à un certain âge, ils vous permettront de conserver équilibre et autonomie.

N'attendez pas d'avoir des problèmes sérieux pour vous en occuper. Les déformations du pied - sauf accident grave - s'installent progressivement et il est donc possible d'y remédier si on prend la peine de s'observer régulièrement et de pratiquer des tests d'équilibre.

L'appui au sol, la bonne répartition des pressions sur les voûtes plantaires conditionnent l'équilibre du haut du corps.

- Chez l'enfant

Dans l'enfance, les déformations du pied sont soit cause soit conséquence de problèmes de genou, de bassin, de

vertèbres, de déformations crâniennes ou de problèmes oculaires ou dentaires.

Pour éviter non seulement les problèmes de pieds, mais aussi tous les problèmes de genou, de hanche, de colonne vertébrale, liés à une déformation du pied, surveillez la croissance de vos enfants, recherchez les signes de déformation de la marche qui constituent un excellent indicateur de problèmes statiques : des chaussures qui s'usent trop à l'extérieur ou à l'intérieur signent un important déséquilibre postural. Toute déformation du pied se répercutera au genou, entraînant une compensation (genou en valgum () ou genou en varum X). Une usure anormale, asymétrique, est le signe d'une déformation du pied, qui à cet âge est le plus souvent fonctionnelle donc réversible par un traitement adéquat.

Attention à ne pas laisser évoluer ces problèmes mécaniques car ils font le lit des déformations telles que scoliozes, hyperlordoses lombaire et cervicale, cyphose dorsale ou au contraire inversion vertébrale.

- Chez l'adulte

A partir de 40 ans, le dépistage des déformations des pieds est capital pour éviter l'apparition des déformations handi-capantes que constituent l'« hallux valgus » (appelé couramment « oignon »), l'affaissement de la voûte antérieure du pied et la déformation des orteils « en marteau » avec à la clef, cors, durillons et arthrose.

Le poids du corps doit en principe porter autant sur le talon que sur l'avant pied.

Deux cas s'observent fréquemment :

- Dans le déséquilibre avant, le poids du corps se porte sur les avant-pieds dont les arches s'effondrent, provoquant la déformation typique du gros orteil en « oignon » (hallux valgus).
- Dans le déséquilibre arrière, le genou est fléchi, le poids du corps porte sur les

talons, la rotule se trouve écrasée en permanence contre le fémur, prédisposant à une arthrose du genou.

Si les déformations sont évidentes, je vous conseille de consulter sans tarder un ostéopathe qui, après un bilan approfondi, vous conseillera soit de pratiquer des exercices correcteurs, soit de consulter un podologue pour vous confectionner des semelles de correction (proprioceptives, posturales ou orthopédiques), soit les deux et peut-être aussi un occlusodontiste (chirurgien-dentiste spécialisé) ou un ophtalmologiste afin de savoir si le problème postural provient de la mâchoire, des dents ou d'un défaut oculaire (problème de convergence).

- Chez les seniors

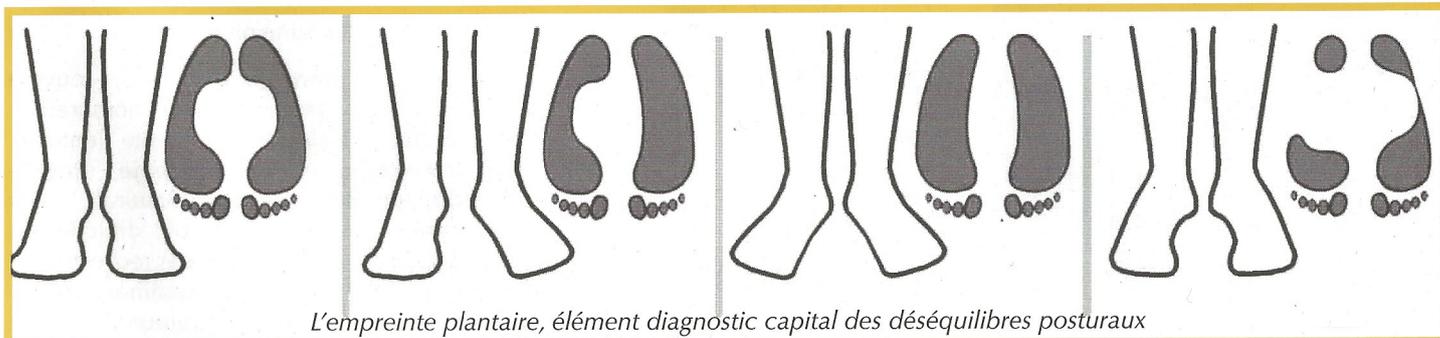
A partir de 60 ans, il faut prendre soin de ses pieds comme de la prunelle de ses yeux. La formule « conserver bon pied bon œil » n'est pas une vue de l'esprit mais une réalité scientifique démontrée par les sciences sur lesquelles s'appuie la posturologie.

Test d'équilibre unipodal yeux ouverts puis yeux fermés

Ce test est simple et d'une grande utilité de la petite enfance jusqu'à 100 ans et plus. Dans un premier temps, se tenir debout, pieds nus sur un sol ferme (parquet, carrelage, lino), les pieds écartés de 10 cm. Efforcez-vous de sentir vos appuis plantaires sur le sol. Appuyez-vous plutôt sur les talons ou plutôt sur les orteils ? Appuyez-vous plus sur le gros orteil ou sur le petit orteil ?

Exercice-test :

- Mains aux hanches, genoux bien tendus et verrouillés au départ, mettez-vous en appui sur le pied droit et décollez légèrement le pied gauche du sol. Vous êtes maintenant en équilibre unipodal. Restez quelques dizaines de secondes sur un pied et comptez combien de temps vous pouvez rester en équilibre,



L'empreinte plantaire, élément diagnostique capital des déséquilibres posturaux

s'atténuer. Maintenir la position de décompression-suspension pendant quelques secondes et redescendre doucement. Répétez ce mouvement entre 3 et 10 fois.

A pratiquer de 3 à 10 fois, ou plus, chaque jour.

Cet exercice ne doit provoquer ni douleur, ni gêne : ne pas tenir la posture trop longtemps mais faire l'exercice régulièrement. Si vous allez trop vite ou trop fort, le muscle étiré va réagir en se contractant. Si vous forcez, vous risquez des micro-déchirures des fibres musculaires. Un exercice doit toujours se faire sans douleur. Si vous provoquez une douleur c'est que vous êtes au-delà de la physiologie. Ne cherchez pas la performance. Pour un bon résultat, sachez respecter le rythme et les limites de votre corps.

Pendant le maintien de la position, respirez lentement et profondément avec le ventre. A l'inspiration le ventre doit sortir et rentrer à l'expiration.

Ne vous attendez pas à un résultat miraculeux et immédiat. Seul un travail assidu et régulier vous permettra d'obtenir un résultat durable. Mais au bout de quelques jours, vous sentirez vos muscles se détendre et un merveilleux bien-être envahir votre dos, vos jambes et vos épaules. L'exercice deviendra alors comme une drogue naturelle bienfaisante et sans risque.

Est-ce suffisant ?

Cet exercice ne vous dispense pas de faire pratiquer un bilan vertébral et des soins appropriés par un praticien de santé compétent.

La position assise : une invention moderne

L'homme se tient debout depuis quelques millions d'années. En l'espace d'un siècle, les changements d'habitudes liés à l'industrialisation et à la spécialisation ont profondément modifié les postures de travail, nous fixant des heures durant dans la même position de travail, pratiquement sans bouger. Paradoxalement, la fatigue résultant de cette immobilité est supérieure à celle d'une activité physique dynamique. Pourquoi ? Tout simplement parce que, dans la position immobile, ce sont les mêmes muscles qui travaillent des heures durant alors que le corps est prévu pour bouger et contracter alternativement tous les groupes musculaires. Cette immobilité crée un épuisement du muscle qui, du fait de sa contraction permanente,

n'est plus irrigué, s'irrite et devient douloureux. C'est le début d'une réaction en chaîne de micro-traumatismes posturaux qui ont une tendance naturelle à dégénérer si vous ne vous en occupez pas activement et rapidement.

La position assise habituelle est contre nature. En effet, cette position entraîne une modification de notre axe de gravité qui se déporte vers l'avant.

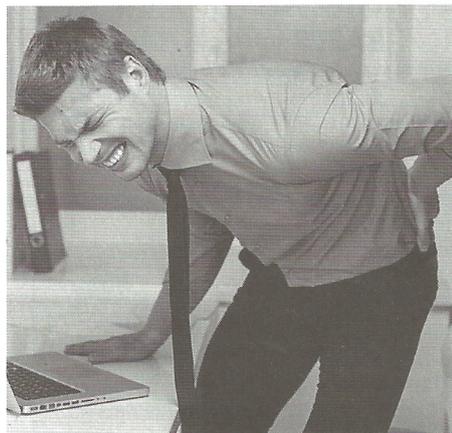
Conséquences :

- Etirement des ligaments postérieurs qui deviennent douloureux.
- Augmentation de la pression sur les disques intervertébraux favorisant leur déshydratation et leur vieillissement.
- Fatigue rapide des muscles extenseurs (postérieurs) du rachis et apparition de contractures douloureuses pouvant entraîner des douleurs articulaires et des névralgies.

Instinctivement, on cherche à soulager nos muscles en se laissant glisser sur notre chaise pour changer les appuis.

La fatigue se porte alors sur nos ligaments vertébraux qui deviennent à leur tour sensibles et douloureux.

La tête décentrée vers l'avant sollicite les muscles du cou (trapèzes et extenseurs du rachis). On cherche à nouveau une solution de confort en croisant les jambes mais la fatigue revient vite. Rien n'y fait. Au fil des mois ou des années les problèmes s'installent. Que faire ?



Mes dix recommandations :

- 1 - Votre siège doit être adapté à votre morphologie et maintenir votre colonne vertébrale dans une position de confort.
- 2 - Votre bureau doit être suffisamment large.
- 3 - Moniteur et claviers doivent se trouver en face de vous.
- 4 - Ne restez pas dans la même position trop longtemps. Relaxez vos muscles.

5 - N'attendez pas d'avoir des douleurs insupportables pour vous soigner. Agissez dès que vous sentez mal à l'aise. Cette sensation est toujours un signal d'alarme. Agir tôt permet de résoudre le problème sans séquelles.

6 - Il est nécessaire de faire vérifier votre vue régulièrement afin d'avoir toujours des lunettes adaptées à votre vision. Clignez des yeux souvent pour éviter le dessèchement.

7 - Faites une pause exercice de 5 mn toutes les heures.

8 - Plutôt que boire un café, buvez un jus de fruit frais ou mangez un fruit. Ou tout simplement buvez de l'eau peu minéralisée.

9 - Evitez de fumer. Le tabac est un toxique qui asphyxie vos muscles et diminue vos capacités intellectuelles. Chaque cigarette diminue votre espérance de vie de 8 mn.

10 - Evitez la consommation d'alcool. Un verre de vin aux deux repas constitue la dose à ne pas dépasser.

Et, bien sûr, pratiquez la suspension-décompression assise expliquée ci-dessus.

Le mal de dos : et si ça venait des pieds ?

Le pied constitue le socle dynamique qui nous relie à notre support terrestre et il nous permet de maintenir une posture érigée (debout), de nous mouvoir et de travailler avec nos mains, de faire du sport et de vaquer à nos occupations quotidiennes.

Parmi les multiples causes du mal de dos, il y a une cause très souvent négligée et pourtant capitale pour la compréhension et le traitement de ces douleurs sournoises qui nous gâchent la vie.

En effet, vos pieds, comme les pneus de votre voiture, sont destinés à supporter des charges importantes sur une longue durée : votre propre poids auquel s'ajoutent les objets que vous portez. L'affaissement et les déformations qui en découlent ont pour causes essentielles des malformations de naissance (toute déformation, de la tête au genou, se répercute au niveau des pieds), le surpoids (attention à l'obésité infantile due à une alimentation déséquilibrée quantitativement et qualitativement), l'absence ou l'insuffisance d'exercice et de sport à tous les âges, la carence en vitamine D (synthétisée par une exposition raisonnable de la peau au soleil).

Malheureusement, avec l'âge, la déshydratation progressive des disques provoque une diminution définitive de la taille, accompagnée d'une accentuation des courbures vertébrales.

Rien d'étonnant que des douleurs apparaissent au cours de la journée, spontanément ou en fonction des efforts et positions de travail ! Mais quel que soit l'âge de nos vertèbres, la pratique de la décompression vertébrale ne peut qu'être bénéfique pour notre santé.

L'auto-étirement

- Il étire l'ensemble du corps. Pratiqué plusieurs fois au cours de la journée, il réduit la tension musculaire et retarde l'apparition de la fatigue. Avant tout effort physique, il évite les accidents musculaires tels qu'élongations, claquages, contractures et crampes.
- Il améliore et stimule la circulation artérielle, veineuse et lymphatique.
- Il ralentit les effets du vieillissement articulaire et discal.

Qui doit pratiquer la décompression vertébrale ?

Tout le monde de 7 ans à 107 ans !

- Les enfants afin de prévenir les déformations vertébrales de l'adolescence, lutter contre les mauvaises attitudes dues à un matériel scolaire mal

adapté. La décompression vertébrale peut même se pratiquer en classe.

- **Les étudiants** pour détendre leurs muscles, se déstresser : faire une pause stretching est de loin préférable à une pause-café.
- **Les adultes :**
 - ceux qui travaillent dans un bureau et à fortiori sur ordinateur
 - ceux dont le travail nécessite une manutention, des mauvaises postures, ou une même position pendant des heures
 - ceux qui passent beaucoup de temps en voiture ou dans les transports en commun
 - les mères de famille dont la plupart des gestes s'effectuent en position penchée.

La décompression vertébrale permet de limiter la ptôse des organes et d'améliorer la circulation de retour (veineuse et lymphatique).

- Les seniors :

- Pour éviter le tassement vertébral,
- Pour limiter la ptôse des organes,
- Pour améliorer la circulation de retour (veineuse et lymphatique),
- Pour retarder, voire supprimer, la dépendance due à l'impotence fonctionnelle.

Quels exercices choisir ?

Pour appliquer la décompression des disques, des méthodes différentes et complémentaires (suspensions, postures anti-gravité sur table d'inversion vertébrale) sont des moyens pertinents pour tenter de régénérer disques et articulations et de ralentir le vieillissement osseux en freinant la déshydratation et le tassement vertébral.

Plus intenses que l'auto-étirement, ces techniques sont réservées aux personnes valides, aux enfants et aux sportifs. Dans les autres cas, elles ne peuvent être effectuées que sous surveillance d'un praticien.

Dès maintenant, je vous invite à mettre en pratique un exercice simple d'auto-décompression dans la position assise qui a le double avantage de pouvoir être exécuté par tout le monde et surtout n'importe où. (Vous trouverez dans mon livre « Mon guide anti-mal de dos », d'autres exercices et tout un programme d'étirement de la colonne vertébrale).

Un exercice indispensable à intégrer au quotidien : la suspension-décompression assise

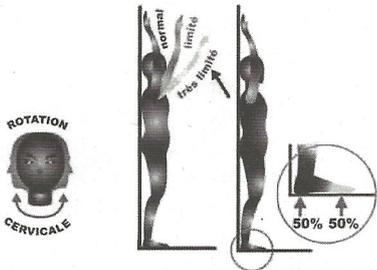
Cet exercice d'auto-étirement peut, à lui seul, être suffisant pour détendre l'ensemble des muscles contractés, soulager les contraintes accumulées tout le long de la colonne vertébrale. Inutile de le faire longtemps, mais je vous conseille de le faire souvent. Il est toujours bénéfique, sauf en cas de problème mécanique important du bras ou de l'épaule (séquelles de fractures, prothèse...).

Technique :

Calez-vous bien au fond de votre siège, la colonne lombaire légèrement creusée, les poings fermés posés sur l'assise de votre siège de chaque côté des hanches, ou encore les mains appuyées sur les accoudoirs d'un fauteuil. Commencez par pousser le sommet de votre tête vers le ciel en regardant droit devant vous. Puis vous essayez de vous grandir en prenant appui sur vos poings ou vos mains, coudes bien tendus et en abaissant les épaules. Ne levez pas le menton.

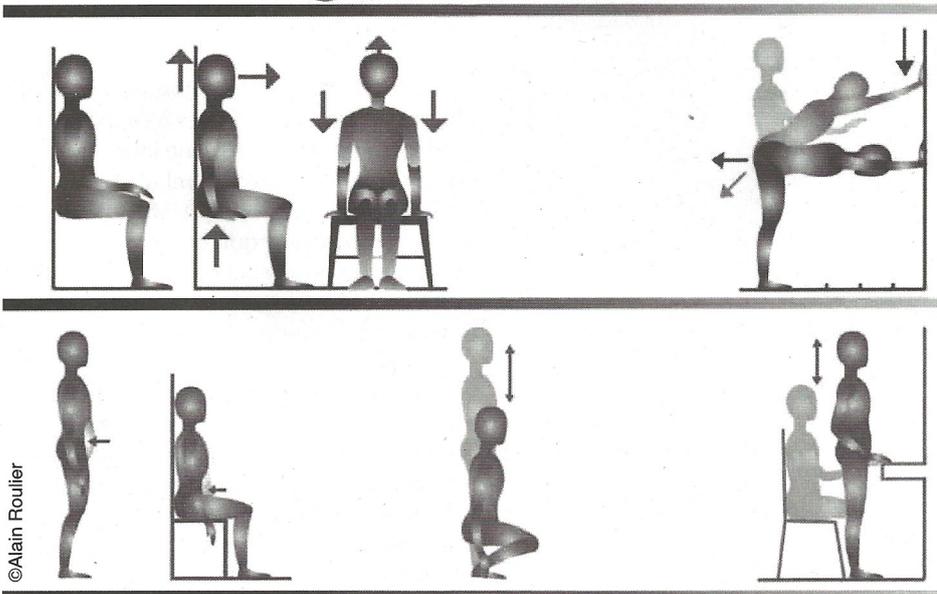
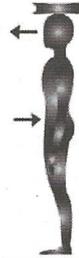
Effets :

Vous sentez votre colonne s'allonger et s'alléger, vos muscles vertébraux s'étirer, les muscles du cou (élévateurs des épaules) se détendent naturellement, votre ventre rentre sans effort, vos disques se décompressent, les douleurs et tensions



PROGRAMME VERTEBRAL AXE VITAL BASES

Extrait de « La méthode naturelle anti-âge »



Le mal de dos : prévenir et soulager

Par Guy Roulier

praticien de la santé durable :
Ostéopathe (D.O.),
ex. kinésithérapeute M-K (D.E),
Phyto-aromathérapeute (D.U.),
Praticien en Energétique chinoise
(D.N.A.), Naturopathe (D.N.),
auteur, formateur.

Le mal de dos, rançon de notre bipédie

Selon une étude récente réalisée par des chercheurs de l'Université Simon Fraser, en Colombie Britannique, le mal de dos serait le résultat de notre évolution.

La comparaison des vertèbres lombaires de 114 squelettes humains datant du Moyen Âge, avec ceux de 56 chimpanzés et de 27 orangs-outans ont permis à l'anthropologue Kimberly Plomp et son équipe de constater que les vertèbres humaines présentant des lésions ressemblent plus à des vertèbres de chimpanzés qu'à des vertèbres humaines. Ces lésions, appelées nodules de Schmorl, sont en fait des hernies intradiscales, que l'on retrouve chez les adolescents présentant des troubles de croissance (épiphysite) accompagnés soit d'un dos trop rond (cyphose dorsale) soit d'un dos trop droit.

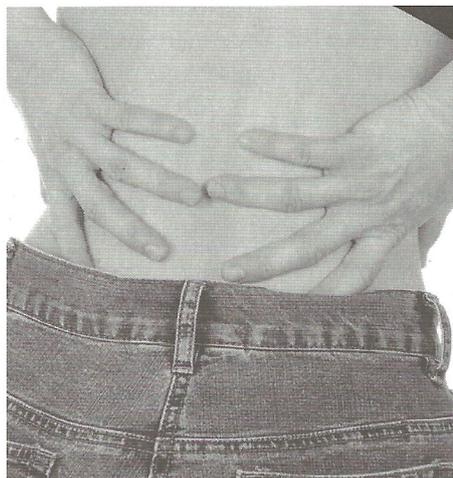
Du singe à l'homme

La chercheuse Kimberly Plomp a travaillé deux ans sur cette étude, prenant des photos des vertèbres humaines et animales ensuite modélisées par ordinateur et analysées comparativement. La constatation la plus marquante est la ressemblance entre les vertèbres humaines malades et les vertèbres saines des chimpanzés.

Cette similitude vertébrale entre certains humains et les chimpanzés viendrait d'un ancêtre commun vieux de 8 à 9 millions d'années. Notre évolution nous a fait quitter la quadrupédie pour la position debout de la bipédie, avec toutes les adaptations et inconvénients liés à la posture érigée.

Une confirmation du bien fondé de la posturologie et de l'ostéopathie

Depuis longtemps, les scientifiques recherchaient l'existence d'un lien entre la position debout du bipède que nous sommes et le mal de dos. Cette étude est la première qui constate une ressemblance entre les vertèbres victimes d'épiphysite et les vertèbres saines des chimpanzés, avec lesquels nous avons 98 % de gènes communs.



L'évolution et la longévité de l'espèce humaine confirment la nécessité de soigner le dos en prenant le plus grand soin des principes mécaniques sur lesquels reposent l'ostéopathie et la posturologie.

Notre comportement et nos activités ont beaucoup changé au fil des siècles et « l'épidémie » de mal de dos qui frappe nos contemporains doit nous inciter à pratiquer une médecine vertébrale préventive, notamment chez les adolescents et les adultes qui sollicitent excessivement leurs vertèbres.

La pratique systématique d'un bilan préventif ostéopathique et postural peut permettre de reconnaître, notamment par l'étude des courbures et des appuis chez l'individu jeune, ou par une simple radiographie de profil, la présence ou non des vertèbres ressemblant à celles de primates, et d'élaborer précocement un programme de restructuration vertébrale et posturale afin d'éviter l'apparition précoce d'arthrose et de névralgies, facteurs de souffrance et de handicaps parfois sévères.

Cette affection qui touche ou touchera 80% d'entre nous constitue le n°1 des TMS (troubles musculo-squelettiques), gâche des vies et coûte une fortune à l'assurance maladie.

Il est possible de prévenir ce mal, évitable dans la plupart des cas, et empêcher sa récurrence par un programme d'exercices et une hygiène de vie adaptés. Pratiquer des révisions régulières annuelles ou semestrielles, éviter une aggravation liée à l'âge, constituent les bases d'une véritable politique de santé durable efficiente à la portée de tous, à condition de prendre sa santé en mains.

Anti-mal de dos : décompressez vos vertèbres !

Pour soulager une arthrose vertébrale, des disques usés et pincés, une hernie discale, une sciatique et d'autres névralgies, une simple fatigue vertébrale, un état de stress avec douleurs vertébrales, il faut apprendre à décompresser les vertèbres par des exercices d'auto-étirement. Ce conseil-santé est précieux car il est susceptible d'améliorer durablement le confort et la santé de la colonne vertébrale et ceci même en cas de problème sérieux.

Pourquoi la décompression vertébrale est-elle indispensable ?

Notre position bipède nous soumet à des contraintes de pression considérables exercées sur nos vertèbres (disques, articulations vertébrales postérieures), aggravées par les mauvaises positions de travail que nous adoptons. Lutter contre les effets nocifs de cette pression verticale est donc primordial pour éviter une usure prématurée de nos disques et cartilages.

Qu'est-ce que la décompression exactement ?

La décompression physique consiste à libérer les contraintes, les tensions qui s'exercent sur certaines parties du corps : muscles, articulations, organes, plexus. La décompression psychique permet de relâcher la pression nerveuse due au stress et responsable de tensions souvent douloureuses des muscles.

Quelle que soit votre activité professionnelle, votre colonne vertébrale est soumise, dès le lever, aux forces de la gravitation, auxquelles s'ajoutent les contraintes des positions de travail, les efforts, les faux-mouvements, etc.

Le poids du haut de notre corps est tout au long de la journée « encaissé » par nos disques vertébraux, véritables amortisseurs visco-élastiques situés entre chaque vertèbre. Cette charge entraîne leur tassement progressif se concrétisant objectivement par une perte de 2 cm de hauteur entre le matin et le soir ! Fort heureusement le repos nocturne permet de retrouver chaque jour notre taille initiale.

Bientôt l'été et les vacances... Nous allons enfin pouvoir nous reposer, dormir mais aussi bouger, profiter du soleil et des longues journées, bref nous « refaire une santé » !

Car tout au long de l'année, le stress, le travail et les transports, les longues stations assises et la sédentarité ne ménagent pas notre organisme et plus particulièrement notre colonne vertébrale. D'ailleurs, ne dit-on pas parfois, au terme d'une journée bien remplie : « J'en ai plein le dos ! ». Extrêmement fréquent, le mal de dos est la première cause d'invalidité avant 45 ans, et on considère que 80 % des français en souffrent ou en souffriront au cours de leur vie.

C'est pourquoi le dossier de cette revue est consacré à notre dos. Guy ROULIER, ostéopathe mais aussi phyto-aromathérapeute, naturopathe et praticien en énergétique chinoise, nous livre ici quelques-uns de ses secrets pour préserver notre colonne vertébrale... jusqu'au bout de notre vie.

L'été, c'est aussi les soirées entre amis et bien sûr les repas partagés, mais la convivialité ne doit pas nous faire oublier les règles essentielles d'une alimentation saine. Méfions-nous notamment des barbecues et des glaces trop souvent consommées à cette période de l'année : Hélène nous explique pourquoi ces gourmandises peuvent nuire à notre santé. Mais haut les cœurs : on peut se régaler sainement, comme le démontrent nos recettes.

N'oubliez pas de lire la revue de presse où deux articles sont consacrés à des affections dont la fréquence ne cesse de croître : la maladie d'Alzheimer et la stéatose hépatique ou « foie gras ». Savez-vous que ces deux pathologies ont un point commun : une consommation excessive de glucides ? D'ailleurs, la maladie d'Alzheimer est parfois appelée « le diabète de type 3 ».

Dans ce numéro de notre revue, Sandrine WEBER-EYMERY, conseillère en élixirs floraux, nous révèle qu'il existe d'autres élixirs que ceux de Bach : les élixirs du bush australiens, aux multiples vertus.

Enfin, je vous invite à découvrir le programme de nos Rencontres KOUSMINE annuelles en dernière page : venez nombreux nous rejoindre à Valence le 10 octobre. Nos conférenciers et nos échanges nous permettront une nouvelle fois d'enrichir notre connaissance afin d'entretenir ou de retrouver naturellement une « santé durable ». Ce à quoi nous incitait bien sûr Catherine KOUSMINE, en son temps.

Très bel été à tous !

Monique BEJAT - Présidente de l'AKF

BULLETIN D'ADHÉSION

à remplir et à retourner avec le règlement à : AKF, BP 33, 21130 AUXONNE CDIS

Nom Prénom
Adresse
Code Postal Ville
Téléphone E-mail

L'adhésion étant pour l'année civile, tout nouvel adhérent reçoit les revues parues depuis le début de l'année en cours, quelle que soit la date d'adhésion.

• MEMBRE SYMPATHISANT :

France : 55 € Hors France : 55 € si virement 70 € si paiement par chèque

• MEMBRE BIENFAITEUR : 80 € 100 € ou plus

(Paiement en plusieurs chèques accepté, en notant au dos la date d'encaissement souhaitée)

✓ Sauf avis contraire de votre part, votre adresse sera transmise aux correspondants de groupes régionaux ainsi qu'aux laboratoires qui accordent des réductions aux adhérents de l'AKF.

Si vous ne souhaitez pas que l'AKF communique votre adresse, cochez la case ci-contre

Date et signature :

Identification bancaire internationale : IBAN FR76 30003 03270 00050422672 70 BIC-Adresse SWIFT : SOGEFRPP

Sommaire

4 • LE DOSSIER

Le mal de dos :
prévenir et soulager

10 • Les Élixirs Floraux du Bush Australien

12 • Revue de Presse

14 • Bien manger pour mieux se porter

16 • Calendrier des stages

Programme des
Rencontres

ASSOCIATION KOUSMINE FRANÇAISE

Secrétariat :

BP 33 - 21130 AUXONNE CDIS
Tél. 03 80 79 07 46
kousmine@free.fr

Le secrétariat est à votre écoute
les lundis, mardis, jeudis, vendredis
de 9h30 à 15h

www.kousmine.fr

Président d'honneur : Docteur Alain BONDIL
Présidente : Docteur Monique BEJAT
Vice-Présidente : Docteur Dominique SIMEONI
Trésorière : Docteur Francine DRIEU
Trésorière adjointe : Françoise BODET
Secrétaire : Hélène TRANCHANT-GIRARD
Secrétaire adjointe : Evelyne PICCO
Comité de lecture : Danièle PARENT,
Marie-Claude VIEUCHANGE, Dr Monique BEJAT
Directeur de publication :
Hélène TRANCHANT-GIRARD

ASSOCIATION AGRÉÉE PAR LA FONDATION
DOCTEUR CATHERINE KOUSMINE

www.kousmine.com

Conception/impression :

imprimerie du crestois
26400 CREST
04 75 25 00 82 - www.le-crestois.fr
Création logo : Théo SAUER
Création Couverture : Sébastien Guillon Le Masne
Photos : H. Tranchant-Girard et Shutterstock



Revue Trimestrielle - Abonnement réservé aux adhérents
Valeur de l'abonnement : 15 euros / 4 numéros
Dépôt légal n° 1 - Mars 2004 - ISSN 1951-4417

Les auteurs des articles sont responsables de leurs propos.