

L'ostéopathie, médecine miracle ?

Daniel a mal au dos depuis plus de vingt ans. Anti-inflammatoires et antalgiques à hautes doses le calment momentanément, mais se révèlent, à la longue, insuffisants. Sur les conseils de Belle-Santé, il consulte un ostéopathe.

« **M**a vie a changé, nous écrit Daniel. En deux séances, à une semaine d'intervalle, j'ai été débarrassé de douleurs que je traîne depuis la guerre d'Algérie ! Plusieurs fois par mois, des douleurs atroces revenaient pour me clouer au lit et m'empêchaient de dormir. C'était de pire en pire et les médicaments finissaient par me détruire l'estomac. À l'arrivée de l'automne et de l'humidité, j'angoissais rien qu'à l'idée d'avoir encore plus mal. J'étais résolu à me faire opérer, quand un ami a eu la bonne idée de me faire lire deux

anciens numéros de Belle-Santé. Dans le N°1, le Dr Zouaoui expliquait que l'opération chirurgicale ne servait pas à grand chose. Dans le N°8, le Dr Gloaguen faisait le point sur les bienfaits de l'ostéopathie. Je suis allé voir un ostéopathe et voilà, je suis guéri ! Dommage que je n'aie pas connu Belle-Santé plus tôt. »

Des témoignages sur les résultats de l'ostéopathie ou de la chiropratique, nous en avons des cartons entiers ! Mais nous avons aussi beaucoup de lettres de personnes inquiètes sur cette pratique qui s'apparente au

travail des rebouteux. "Est-ce que ça fait mal ?", "Y a-t-il des risques ?", "Combien ça coûte ?", "Comment trouver un praticien ?"... autant de questions qui reviennent souvent. Nous avons rendu visite au Docteur Michel Bachot, qui pratique l'ostéopathie depuis de nombreuses années.

P.F : Comment et pourquoi êtes-vous devenu ostéopathe ?

Dr M.B : La déception : la pratique de la médecine générale classique est décevante par ses résultats. Les anti-inflammatoires, antalgiques et

autres médicaments ont rarement un effet dans la durée. J'en ai eu assez de soulager sans pouvoir guérir, de voir les patients revenir à mon cabinet médical. La mission d'un médecin, c'est de guérir.

P.F : Vous avez immédiatement trouvé votre voie, l'ostéopathie ?

Dr M.B : D'abord, je me suis intéressé à la mésothérapie. Puis j'ai suivi une formation d'homéopathe. Et là, j'ai commencé à obtenir des résultats très concluants pour de nombreux maux chroniques. Mais quelques affections "résistaient" à mes traitements. J'ai donc suivi une formation avec la SFO, Société Française d'Ostéopathie, une école qui enseigne par le système du compagnonnage, en consultation commentée. La formation n'est pas que théorique, elle est assurée par un médecin qui ausculte et soigne des malades devant vous.

P.F : Comment se passe une séance d'ostéopathie ?

Dr M.B : On reste médecin avant tout. On commence par un interrogatoire sur les antécédents médicaux. On ausculte, on palpe, on pose un diagnostic. Ensuite, les soins sont fonction non seulement de la pathologie mais aussi de l'âge, de la taille, de la corpulence...

P.F : Il y a différentes formes d'ostéopathies ?

Dr M.B : D'abord, je ne soigne pas forcément par l'ostéopathie. L'ostéopathie ne règle pas tous les problèmes. D'autres techniques, comme l'homéopathie, peuvent être mieux adaptées. Mais pour revenir à votre question, si je choisis pour un patient de soigner avec l'ostéopathie, je dois affiner entre l'ostéopathie structurale, l'ostéopathie viscérale, l'ostéopathie crânienne...

P.F : Commençons par l'ostéopathie structurale...

Dr M.B : C'est l'ostéopathie classique, qu'on peut qualifier de "mécanique"... celle qui "fait craquer"... même si ça ne craque pas toujours. C'est celle qui fait le plus peur au public. En fait, elle ne pose pas de problème à l'ostéopathe. Cette méthode est pratiquée principalement pour éliminer les entorses, les lumbagos, les problèmes d'articulation (genou, épaule, coude...), les maux de crâne...

P.F : Et l'ostéopathie viscérale ?

Dr M.B : Comme son nom l'indique, il s'agit de rétablir des équilibres au niveau de l'abdomen. Je procède par palpations, pressions, massages de la cavité abdominale ou du diaphragme. Il y a aussi tout un travail sur la musculature de soutien des organes. Cela supprime les énergies divergentes et règle les problèmes d'asthénie, de fatigue chronique, de dépression légère, de douleurs épigastriques, de hernie hiatale, de colopathie, de reflux du nourrisson ainsi que des lombalgies.

P.F : L'ostéopathie crânienne est aussi appelée ostéopathie énergétique pourquoi ?

Dr M.B : Cette méthode s'adresse aux malades dont les maux sont complexes, souvent liés à de l'affectif. Là, plus encore qu'avec l'ostéopathie viscérale, il faut pouvoir rééquilibrer l'énergie corporelle dans son ensemble. La position des mains et leurs mouvements sur le crâne se font à d'infimes nuances près. L'ostéopathie crânienne est moins impressionnante pour le patient. Mais elle est plus délicate pour le praticien parce qu'il travaille sur de la nuance, sur du "ressenti". Quand on met les mains sur un crâne, on repère comment les sphénoïdes et autres plaques crâniennes réagissent.

P.F : Il faut donc une grande expérience du praticien non seulement pour manipuler mais aussi choisir la technique appropriée. Utilisez-vous les différentes techniques sur un même malade ?

Dr M.B : Tout dépend du problème. L'ostéopathie structurale peut venir en soutien d'une manipulation avec de l'ostéopathie viscérale, quand il s'agit d'un problème de lombaires par exemple. Le médecin peut aussi prescrire, dans le même temps, un traitement homéopathique qui agit en synergie.

P.F : Combien de temps dure une séance ?

Dr M.B : Il faut le temps qu'il faut. La première séance dure au moins une demi-heure. La manipulation proprement dite prend environ un quart d'heure. En ostéopathie énergétique, il faut un peu plus de temps, tout dépend de la réactivité des personnes.

Qui est le Dr Michel Bachot ?



Le Dr Michel Bachot est homéopathe et ostéopathe. Membre du SMOF (Syndicat de Médecine Manuelle-Ostéopathie de France), il est aussi Secrétaire de la SFO (Société Française d'Ostéopathie) et enseigne l'ostéopathie.

P.F : Combien faut-il de séances ?

Dr M.B : Une à deux séances suffisent dans la plupart des cas. Trois à quatre séances sont parfois nécessaires dans les cas rebelles.

Propos recueillis par Paul Ferris

Des améliorations parfois spectaculaires

L'ostéopathe est particulièrement efficace dans les cas suivants :

- ▶ Le mal de dos : sciatiques et lombalgies disparaissent très rapidement
- ▶ Les céphalées frontales et postérieures : les douleurs sont souvent dues à un problème de cervicales ; soulagement quasi immédiat.
- ▶ La douleur du bassin, de la colonne lombaire, du sacrum et même des articulations après accouchement.
- ▶ Tendinite ou périarthrite ne sont souvent en réalité que des douleurs mécaniques soulagées par l'ostéopathie plus efficacement que par les infiltrations.
- ▶ Le "syndrome de Maigne" (douleurs abdominales, mal définies).
- ▶ Les douleurs lancinantes et résistantes à tout traitement classique, la fatigue inexplicable, les problèmes digestifs ou hépatiques sont parfois éliminés de façon surprenante en 2 ou 3 séances.

Comment choisir son praticien ?

Il existe plusieurs types de formations. L'avantage d'un ostéopathe médecin, c'est la garantie d'un diagnostic médical... Mais ce n'est pas la garantie d'une formation longue dans ce domaine liée particulier du "toucher" et de la "manipulation". Ostéopathe médecin, ostéopathe non-médecin, chiropracteur, chiropraxiste... Chaque praticien défendra sa technique comme étant la meilleure. Le choix doit se porter sur plusieurs critères :

- préférez un praticien qui adhère à un Syndicat Professionnel. Ces regroupements s'accroissent en leur sein qui des personnes ayant reçu une formation suffisante. (Voir adresses page 211).
- des tarifs abordables : voyez les séances à plus de 100 euros ! Les tarifs varient entre 15 et 80 euros. La majorité des praticiens fixe les honoraires à 50 euros.
- un questionnement approfondi à la première séance.
- un accompagnement assez total, au moins très significatif dès la première séance ; l'apport des praticiens qui programment et/ou envoient plus de 5 séances.
- la bouche à oreille. Ce sont les témoignages de patients satisfaits les meilleurs qui sauront le mieux vous orienter.

► Les acouphones, les étourdissements, les nausées, les vertiges, les opérations de Ménièrez régressent parfois de façon sensible. Mais ces affections ne font pas partie des grandes indications de l'ostéopathe.

► Médiacé rare et enfant handicapé : les résultats ne sont pas toujours à la hauteur des espérances, mais cela vaut la peine d'essayer ; il peut y avoir de belles surprises !

Un peu de théorie

Selon les formations et les variantes de la méthode, les praticiens parlent de chiropraxie ou chiropraxiste, d'ostéopathe ou d'ostéopathe. Tous partent du principe que l'homme n'est pas fait d'organes séparés mais d'un ensemble où tous les composants sont reliés les uns aux autres. La maladie ou la douleur résulte d'un déséquilibre de ces composants. L'orthographe qui permet cet équilibre tient autour de quelques principes et de la colonne vertébrale plus particulièrement. Un trouble au fessé ou aux hanches peut donc être dû à un problème vertébral.

Chiropracteurs, ostéopathes ou ostéopates ?

► Les chiropracteurs. Il sont environ 500 en France et 90 000 dans le monde. Généralement, ce sont des kinésithérapeutes. Il s'agit surtout de techniques de réajustements de la colonne vertébrale de façon à rééquilibrer la fonction des différents organes.

► Les ostéopathes. Ces praticiens sont parfois en "marge" de la médecine classique. La technique, mise au point vers 1860, s'est surtout développée en France, où l'on compte environ 200 ostéopathes.

► Les ostéopates. Il existe 2 grandes catégories : les ostéopathes médecins et les ostéopathes non-médecins. Dans l'une et l'autre catégorie, il existe des formations longues (au moins 2 années d'études) et des formations par stages. Les médecins, pour pratiquer l'ostéopathie, doivent d'abord passer un diplôme inter-universitaire.

Remise en place et craquements

Les manipulations du praticien ne remettent pas en place, mais "réajustent" un ossement. Avant et après manipulation, les radiographies sont toujours identiques ! Le craquement lors d'une manipulation n'est pas automatique et il ne signifie pas que ça a marché. Il n'est pas non plus inquiétant ; il peut être non pas à l'os ou à l'articulation mais à des petites bulles d'air.

Soigné par un "patron"

Si vous voulez essayer l'ostéopathie et bénéficier de soins de tels haute qualité pour un tarif des plus raisonnables (20 euros), avec remboursement Sécurité Sociale, il vous suffit d'aller en consultation au Dispensaire Hahnemann. Vous serez accueilli et manipulé par un médecin, spécialiste en ostéopathie, qui pratique telle ou telle méthode en présence d'étudiants. Non seulement vous serez bien soigné, mais vous participerez directement à la formation des futurs médecins ostéopathes ! Mardi matin et jeudi après-midi ; ostéopathe créole. Mercredi après-midi ; ostéopathe structuro-elle. Dispensaire Hahnemann ; 1, rue Turgot - 75003 Paris. Tél : 01 43 50 11 93.

Une histoire pas si vieille

Sans remonter aux médecins de jadis qui soignaient selon par les plantes que par les manipulations, on peut dater précisément l'ostéopathie au XIXème siècle. C'est le Dr Andrew Taylor Still, médecin américain, qui, en 1874, jeta les bases de la méthode et inventa le terme "ostéopathe". Elle fut introduite en France en 1912 par le Dr Robert Lussacqui qui créa le premier enseignement de l'ostéopathie au Dispensaire Hahnemann à Paris. La chiropraxie fut inventée en 1895 par l'américain Daniel David Palmer.



Paul Ferris



Pensez aussi aux substances naturelles

Rien ne vous empêche d'associer ostéopathie et cure de plantes. L'arthrose est due à une déviation du cartilage qui permet aux os

de ne pas entrer en contact directement. Les douleurs articulaires peuvent être soulagées par les plantes et les produits naturels. Parmi les substances les plus efficaces pour redonner souplesse aux articulations :

- ▶ des plantes riches en silice comme la prêle, le bambou ou l'ortie
- ▶ de la glucosamine, de la chondroïtine ou du collagène que l'on trouve dans certains poissons (requin, raie, etc.)
- ▶ des plantes contre les douleurs et les inflammations : reine-des-prés ou saule ou bien encore harpagophytum
- ▶ des plantes qui permettent d'éliminer les toxines qui s'accumulent et favorisent les phénomènes inflammatoires typiques de l'arthrose : aubier de tilleul...

Certaines préparations (vendues en pharmacies, parapharmacies ou en magasins de produits naturels) associent plusieurs de ces substances en un équilibre bien dosé pour une efficacité maximale.

Carnet d'adresses

Vous pouvez vous adresser aux différentes associations ci-dessous pour obtenir des annuaires de praticiens ou bien la liste des praticiens dans votre région.

▶ SMMDF : Syndicat de Médecine Manuelle-Ostéopathie de France
Domus Medica - 60, bd de Latour-Maubourg - 75007 Paris. Minitel : 3615 05TEO. (Internet : www.medecins-osteo.org)

▶ S.F.O : Société Française d'Ostéopathie. 1, rue Vergnault - 75013 Paris (répondeur : 01 45 80 55 83).

Pour nos lecteurs étrangers : dans la plupart des pays, il existe des associations comparables. Pour obtenir les adresses à l'étranger, il suffit de nous écrire en précisant le pays.