

L'ostéopathie est une médecine manuelle qui s'intéresse aux troubles fonctionnels du corps humain.

Cette approche thérapeutique, inventée en 1874 aux Etats-Unis par Andrew Taylor Still, est fondée sur des techniques manuelles visant à la restauration ou le maintien de la mobilité des différentes structures de l'organisme. Elle se base sur l'idée selon laquelle toute perte de mobilité naturelle des structures telles que les os, muscles, tendons, ligaments, organes ou le système nerveux et fluidique produit un déséquilibre de l'état de santé.

La Vie est mouvement, le mouvement est la Vie

L'ostéopathie adopte trois grands principes de base:

1. La structure gouverne la fonction, la fonction gouverne la structure.

Comme expliqué, tout perte de mobilité d'une structure va entraîner un dysfonctionnement de la structure associées. Par ex: la cage thoracique est d'un structure rigide et arrondie dans le seul but de protéger les organes vitaux tels que le cœur et les poumons. De même, les côtes ne s'articulent que du bas vers le haut dans le but de faciliter la respiration.

2. Le principe d'autorégulation.

Le corps possède une faculté extraordinaire à se régénérer naturellement, et s'adapter. Ainsi, afin de maintenir le regard à hauteur de l'horizon et de ce fait maintenir son équilibre, le corps va compenser les restrictions d'une région atteinte en augmentant l'activité des régions associées. Cependant, agissant ainsi le corps s'épuise, les tensions se multiplient et notre état de santé diminue. De ce fait, le rôle de l'ostéopathe est de donner l'impulsion nécessaire au corps pour induire un changement d'état.

« *Find it, fix it and leave it alone* »

(Trouve la restriction, ajustes la et le corps fera le reste.)

Andrew Taylor Still

3. L'Homme est un Tout

Tous systèmes du corps humain fonctionnent en interdépendance les uns avec les autres. Chaque structure étant reliée à une autre par ce qu'on appelle les fascias, couches de tissus que l'on peut comparer à une enveloppe, une gaine, la moindre tension peut être perçue dans l'ensemble du corps. Cette interdépendance se retrouve également dans le principe no2. Personnellement je considère ce principe ne se limite pas qu'aux structure du corps.

C'est d'ailleurs pourquoi je l'ai nommé « l'homme » est un tout et non « le corps » est un tout comme généralement décrit dans la philosophie ostéopathique. En effet, je considère toujours mon patient dans son *Etre* en entier, comprenant ainsi son environnement, ses émotions et son histoire de vie. Chacun de nos stress, de nos coups-durs, de nos changements et de nos évolutions imprime son empreinte dans notre corps par une tension, une blessure, une douleur.

The Body-Mind-Spirit Concept
(concept du corps-esprit-âme)

L'objectif de l'ostéopathe est donc de restaurer toute restriction de mobilité au sein des différentes structures. L'ostéopathe, à travers ses mains et par ses connaissances approfondies de l'anatomie et la physiologie humaine, va sentir ces restrictions et par le biais de techniques variées va permettre aux structures de retrouver leur liberté de mouvement, la mobilité au sein des rapports articulaires et la dynamique au sein des fluides.

Pour qui?

L'ostéopathie s'adresse à toutes et tous: adultes, personne âgées, bébés, enfants, femmes enceintes et sportifs (et voir même les animaux!).

Comme le décrit la définition, l'ostéopathie veille à soulager et traiter les troubles fonctionnels du corps humain. Il nous faut alors différencier le trouble fonctionnel, qui concerne la fonction d'une structure, et le trouble organique, qui implique un trouble de la structure même. L'ostéopathie traite efficacement les troubles fonctionnels et les problèmes organiques mineurs, mais ne guérit pas une structure gravement atteinte. Ainsi, il nous est impossible, en tant qu'ostéopathe, de soigner un cancer, une fracture ou une infection, mais par contre nous pouvons aider le corps à mieux gérer et vaincre ces troubles en libérant les structures atteintes de leur tensions causées par ces différents traumas. Un corps libre de tensions sera alors plus fort pour vaincre la maladie.

Partant de ce principe d'accompagnement, nous suivons également beaucoup les enfants et adolescents lors de traitements orthodontiques, les femmes durant leur grossesse, les bébés dès la naissance ainsi que les patients en période post-opératoire ou post-traumatique. Ces traitements seront alors utiles afin de diminuer les tensions endurées par le corps lors de ces épreuves et rééquilibrer les structures atteintes par ces changements.

De ce fait, l'ostéopathie reste une médecine douce complémentaire aux médecines allopathiques classiques et non une concurrence!

En tant qu'ostéopathe, je travaille toujours dans le respect du traitement médical et l'avis du médecin traitant en cours, et toujours sous la volonté consciente du patient.