



Chiropratique ou ostéopathie, que choisir ?

Fatigue, courbatures dues au stress, douleurs diverses...et si on cherchait le problème à la source ? A l'heure où les médecines douces connaissent un grand succès, on est de plus en plus réticent face aux médicaments, qui soulagent, certes, mais ne résolvent

pas les problèmes de fond. Déjà reconnue dans plus de 20 pays, la **chiropratique** fait partie, tout comme l'ostéopathie, des courants porteurs de médecines alternatives en plein essor. Alors, si vous en avez « plein le dos », à vous de choisir la pratique qui vous conviendra le mieux !

La chiropratique ne date pas d'hier. Cela fait déjà une centaine d'années que cette douce thérapie s'intéresse à notre corps et s'attache à lui rendre équilibre et bien être en étudiant les relations de la colonne vertébrale avec le système nerveux. Ainsi, la chiropratique se penche sur les « interrelations » du corps humain, entre les pieds, les jambes et le bassin, les vertèbres et le système nerveux, le crâne, la mâchoire et le reste du corps, la posture, les muscles et la marche. Le principe étant de soulager, mais aussi de permettre à l'énergie vitale de circuler librement. Sachez que la chiropratique n'est pas une déclinaison hasardeuse de l'ostéopathie. Elle est reconnue par la loi sur le Droit des Patients, votée au Sénat le 19 février 2002 : « L'usage professionnel du titre d'ostéopathe ou de

Le saviez-vous

29 vertèbres sont empilées entre le crâne et le bassin, selon quatre courbes, ce qui permet à la colonne d'être 25 fois plus résistante que si elle était raide et droite.

chiropracteur est réservé aux personnes titulaires d'un diplôme sanctionnant une formation spécifique à l'ostéopathie ou à la chiropraxie délivrée par un établissement de formation agréé par le ministre chargé de la Santé dans des conditions fixées par décret (...). Ces praticiens ne peuvent exercer leur profession que s'ils sont inscrits sur une liste dressée par le représentant de l'Etat dans le département de leur résidence professionnelle, qui enregistre leurs diplômes, certificats, titres ou autorisations. »

A quoi sert la chiropratique ?

Sa première vocation est d'aider le corps à retrouver son équilibre nerveux, libérer les tensions musculaires, délier le mouvement, restaurer l'énergie... Les soins chiropratiques visent à rétablir l'équilibre de l'individu en apportant une réponse adaptée aux problèmes de niveau cervical, dorsal, lombaire, articulations périphériques, mais ne se limitent pas uniquement à ces traitements. La

chiropratique peut aussi être très utile (à l'exception de pathologies graves et déclarées) pour soulager certains troubles chroniques tels que les vertiges, les bourdonnements d'oreilles, les troubles digestifs, gynécologiques, urinaires... Enfin, la chiropratique a des effets relaxants qui apportent une réelle amélioration dans certains cas de nervosité, fatigue, surmenage, insomnie, dépression, voire également en cas d'allergie ou d'asthme...

Nous sommes souvent à mille lieues de penser qu'un accident « bénin » tel qu'une foulure mal soignée, par exemple, peut être à l'origine d'une multitude de complications. La marche devient instable et asymétrique, les muscles ne travaillent plus en bonne coopération, ce qui peut créer à la longue une « bascule du bassin ». Le fait de ne plus avoir les hanches à la même hauteur va forcer le corps à compenser avec les épaules, le cou, la tête et parfois même jusqu'à la mâchoire et aux os du crâne.

Selon Sylvain Parny, chiropraticien et secrétaire général de l'Association française de chiropratique, « *Les maux d'oreilles peuvent*

passer pour des otites et provenir en fait de troubles d'articulation de la mâchoire ». Et il précise : « des blocages ou des subluxations de la deuxième cervicale sont fréquemment à l'origine de douleurs d'oreilles. Des blocages de la troisième cervicale peuvent créer des douleurs antérieures du cou, simulant des problèmes de la sphère pharyngée (pharynx, larynx). Tous ces problèmes peuvent être soulagés rapidement par quelques ajustements. »

On dénombre quatre causes majeures susceptibles de perturber notre état vertébral :

Les « traumatismes oubliés »

Notre corps a une mémoire, qui elle même a une histoire ! Il faut parfois remonter... à la naissance pour déceler le traumatisme le plus ancien. En effet, au moment du passage de la tête, la pression est telle que cela équivaldrait, pour un adulte à avoir la tête prise dans un étoupeur pendant des mois ! Les tissus de la boîte crânienne n'étant pas ossifiés, le corps se ré-harmonise de lui même. Cependant, il se peut que la naissance soit difficile et qu'elle nécessite alors l'utilisation de « grands moyens », tels que la ventouse, les forceps ou une traction brutale. La colonne vertébrale peut alors en faire les frais par la suite.

A savoir : le bébé peut alors présenter des signes de « mal-être », qui s'expriment alors par un sommeil agité, des pleurs inconsolables, des coliques, voire des régurgitations.

Le chiropraticien va alors agir tout doucement, par petites pressions, afin de libérer peu à peu les tensions. Ce sont ses mains qui observent la détente du bébé en quelques séances. L'état du nourrisson s'améliorera alors rapidement, d'une part parce que le problème est pris très tôt et d'autre part parce que le bébé en plein éveil est très réceptif et réagit très vite aux stimulations. Il est alors très important pour le confort de l'enfant, de vérifier son état vertébral et crânien dès le plus jeune âge, afin de prévenir également les problèmes vertébraux, dentaires, ou les troubles de comportement (comme par exemple une scolarité difficile). Sachez que les problèmes de dos peuvent provenir de chutes anciennes, de fractures, de petits accidents sans gravité apparente.

Le stress

La modernité, les rythmes effrénés, la précarité de l'emploi, les pressions et tensions dues au travail, les contrariétés diverses, tout cela contenu dans un contexte économique difficile... autant de facteurs qui nous fragilisent et pèsent lourd sur notre état de santé, en générant les fameuses « subluxations

vertébrales ».

Le manque d'exercice

Pour que le dos soit en bonne santé, il ne faut pas qu'il soit statique, au risque d'accumuler les tensions. D'où la nécessité de respecter une hygiène de vie, de pratiquer un sport (non violent si possible !) régulièrement, d'effectuer des petits exercices en salle, à la maison ou même au travail ! En effet, de petits mouvements répétés pour détendre le dos, pratiqués régulièrement, peuvent avoir un grand effet et améliorer notre état.

Le déséquilibre alimentaire

Hippocrate disait « que ton aliment soit ton médicament ». Jugement très objectif, car une alimentation déséquilibrée engendre une accumulation des déchets dans notre organisme et une fatigue générale du corps, sans parler des mauvaises associations alimentaires qui favorisent sa dégénérescence ! Il est donc nécessaire de suivre une alimentation équilibrée pour assurer le maintien de notre forme.

Qui est concerné ?

Tout le monde ! En effet, véritable plaque tournante des mouvements, ce dernier est à la fois le support principal du corps, « un amortisseur » et une véritable autoroute des messages nerveux. Elle s'adresse à tous les âges car chacun représente un cas de figure :

- Les enfants sont sujets aux chutes ou aux charges qui leurs sont imposées à l'école de plus en plus tôt ;
- les ados doivent être suivis pour éviter les scolioses et autres désordres vertébraux pouvant avoir une incidence sur le squelette adulte ;
- les adultes doivent surveiller que des tensions musculaires ne « menacent » pas le bon fonctionnement global ;
- les sportifs, quelle que soit leur discipline, sollicitent beaucoup leur dos. Celui-ci

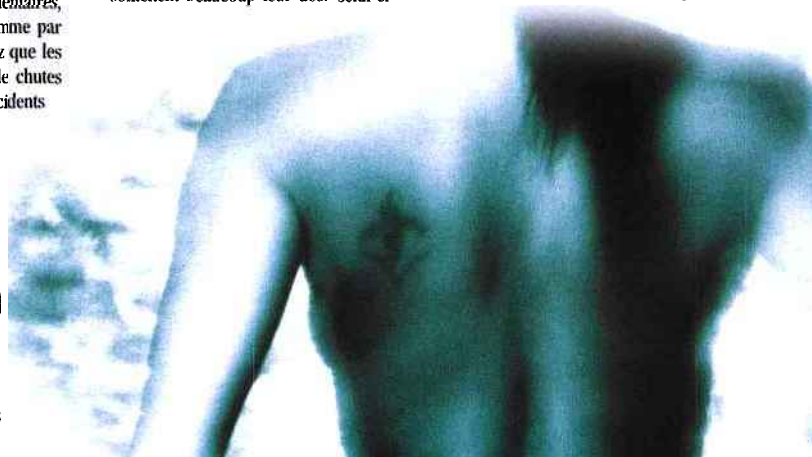
Un contrôle de l'état vertébral est recommandé, à titre préventif, 1 à 3 fois par an selon les cas.

doit être maintenu en parfait état car un déséquilibre, amplifié par l'effort musculaire, pourrait compromettre leur performance ;

- les femmes enceintes doivent ménager leur dos et leur bassin pour préparer leur accouchement dans les meilleures conditions. Il faut donc vérifier l'équilibre du bassin pour éviter l'apparition de sciatiques ou de lombalgies.
- Les seniors, dont la souplesse s'émeuse, doivent entretenir la mobilité de leurs articulations par la pratique d'un exercice et en se faisant surveiller régulièrement pour éviter la dégénérescence, l'ankylose ou l'impotence fonctionnelle.

Comment procède le chiropraticien ?

Le chiropraticien travaille en étroite collaboration avec son patient. Ils évaluent ensemble l'état vertébral général et élaborent ensemble un « plan de travail adapté ». Lors de la première consultation, le praticien procède à un bilan complet du patient. C'est l'analyse chiropratique. Historique des chocs physiques ou affectifs, description des douleurs, des conditions de vie, de sommeil, d'alimentation... Tout y passe ! Puis viennent les examens orthopédiques, neurologiques et radiographiques, permettant de s'assurer qu'il n'existe pas de contre-indication(s) à son intervention. Le chiropraticien va dès lors s'attacher à découvrir l'origine du mal, le déséquilibre qui a occasionné une réaction en chaîne et qui se manifeste à un endroit précis. S'il y a un problème de déséquilibre, il analyse la posture et la marche, détecte toutes déviations des courbures vertébrales comme les scolioses, les lordoses (cambrures très prononcées). Il



note également la différence de hauteur des deux oreilles, des épaules, des hanches, des genoux, le positionnement des pieds. L'examen qui suit s'effectue en position allongée. Le chiropraticien palpe le dos, à la recherche de fixations vertébrales, crâniennes ou

L'ostéopathie se définit comme une technique de massage en vue de la rééducation portant très souvent sur la colonne vertébrale. La chiropractie consiste en des manipulations diverses surtout pour des douleurs d'origine rachidienne.



mandibulaires, de distorsions du bassin, de tensions ligamentaires, de points de réflexe douloureux. La phase suivante est appelée « phase de soulagement ». Le chiropraticien applique alors ses gestes en fonction du ou des problèmes qu'il a décelé(s). Suivra une période de « stabilisation », puis une phase d'entretien.

Quelle différence avec l'ostéopathie ?

Les deux techniques sont en fait cousines. Même s'ils emploient des méthodes différentes, chiropraticiens et ostéopathes se rejoignent dans une vision globale. Ils débutent tous deux leur « recherche » par un examen de « l'axe crânio-sacré », en clair, de l'ensemble de la colonne vertébrale, pour s'assurer que l'équilibre de la tête ne soit pas affecté par des problèmes de colonne.

Lors d'une conférence de presse, notre David Douillet national (quatre fois champion du monde et deux fois champion Olympique de judo) a déclaré que s'il n'avait pas connu l'ostéopathie, il n'aurait pas pu se rendre à Sydney pour les Jeux Olympiques !

Les principes

L'ostéopathie est une science thérapeutique naturelle, fondée sur une connaissance précise de l'anatomie et de la physiologie du corps humain. Elle a pour but de mettre en évidence les dysfonctionnements entraînant une altération de l'équilibre de santé et de débloquer les mécanismes empêchant les différentes parties de l'organisme d'effectuer leurs fonctions naturelles. Pour traiter leurs patients, les ostéopathes se réfèrent à l'examen médical traditionnel, basé sur une large écoute du patient. Il faut en effet que le praticien s'assure que son patient relève bien de l'ostéopathie. Pour en être certain, il effectue ensuite des examens en posture debout et couchée. Enfin, par des palpations attentives, l'ostéopathe recherche les « lésions ostéopathiques », (les blocages peuvent se situer à distance de la zone douloureuse) avant de rétablir le mouvement à l'endroit où il est perturbé.

Les concepts ostéopathiques mettent en évidence les principes suivants :

- Le corps, par un système d'équilibre complexe, tend à l'autorégulation face au processus de la maladie. Le corps possède ses propres moyens de défense et son

système d'alarme « personnel ». Par cela, il peut arriver à surmonter la maladie, à condition que la relation structure-fonction soit respectée. En fait, c'est l'immunité relative inhérente à la « machine humaine » qui a la capacité d'élaborer les substances nécessaires au maintien de la santé et à la neutralisation de la maladie.

- Le corps humain est une entité dans laquelle la fonction et la structure sont mutuellement interdépendantes. Toute perturbation d'une articulation, par exemple, se répercutera sur son fonctionnement (limitation du mouvement, douleurs, etc.). La structure dépend de la fonction : par exemple, toute immobilisation prolongée d'une articulation va « raidir » l'articulation et les tissus péri-articulaires.
- L'ostéopathie peut agir de manière préventive ou par traitement curatif sur toute personne présentant des troubles ou désordres fonctionnels (traumatismes physiques, troubles posturaux, dysfonctions musculo-squelettiques, douleurs et tensions liées au stress, problème d'origine organique, douleurs liées à l'arthrose ou dégénérescence). Elle concerne également les femmes enceintes ou qui ont accouché, les enfants présentant des problèmes de postures dans la sphère ORL, des problèmes moteurs, etc.

L'ostéopathie, depuis quand ?

C'est en 1885 qu'Andrew Taylor Still donne le nom d'ostéopathie à la méthode de soins exclusivement manuelle qu'il est en train de mettre au point. Selon lui, l'ostéopathie se situe entre l'homéopathie et l'allopathie (nom que les médecins homéopathes donnent aux médecines officielles modernes). Still insiste sur le fait que le bon état de la charpente osseuse et des articulations est essentiel pour la santé. Cependant, l'ostéopathie ne concerne pas uniquement les manipulations vertébrales et articulaires. C'est une médecine qui a une approche globale. Bien évidemment, l'ostéopathie reste néanmoins une médecine fonctionnelle avec ses indications, ses contre-indications et elle ne remplace en aucun cas les autres approches médicales, mais vient les compléter. En fait, Still avait compris l'importance de la bonne circulation du sang et de l'influx nerveux pour la régulation de l'organisme. Le corps fabrique toutes les substances qui sont nécessaires à son équilibre, l'ostéopathie n'étant là que pour favoriser leur bonne utilisation. A l'instar des naturopathes, les ostéopathes préconisent une bonne hygiène naturelle.

Quel avenir pour la profession ?

La situation de l'ostéopathie varie d'une façon importante à travers le monde, tant au niveau de

ses structures qu'à celui de la formation. Par exemple, elle est pleinement reconnue et organisée en Belgique, aux Etats-Unis, en Grande Bretagne, à l'inverse de la France où la pratique se développe depuis une vingtaine d'années. Les praticiens sont des médecins, des kinésithérapeutes possédant le titre d'ostéopathes.

A savoir : hormis les médecins, tous ceux qui pratiquent l'ostéopathie sans en avoir le titre peuvent être poursuivis pour exercice illégal de la médecine (article L372 du code de la santé) et ce même si leur compétence n'a jamais été remise en cause et n'a entraîné le moindre accident dommageable à leurs patients. En outre, n'étant pas reconnues en France, les consultations d'ostéopathie ne sont pas remboursées par la Sécurité Sociale. Pour les médecins, la « médecine-manuelle-ostéopathie » n'est pas une spécialité médicale reconnue. Seul un DIU, Diplôme Inter-Universitaire sur deux ans est reconnu et 14 universités françaises l'enseignent.

La formation en ostéopathie

Elle est souvent réservée à des physiothérapeutes, kinésithérapeutes et médecins. En Europe, la durée de la formation recommandée est de 5 000 heures sur six ans. Si le futur ostéopathe D.O (Diplôme en Ostéopathie) n'a aucun diplôme médical ou paramédical, l'enseignement se fera à temps plein (formation initiale) après le baccalauréat, sur 6 ans. La formation est sanctionnée par un examen national donnant le titre de D.O. Le nouvel ostéopathe D.O peut alors s'inscrire au Registre des ostéopathes de France. Les législations accordent parfois le monopole de la pratique de l'ostéopathie aux médecins, mais il y a probablement plus d'ostéopathes non médecins que médecins.

En savoir plus

- « **L'ostéopathie exactement** », de Lionnelle et Marielle Issartel, Robert Laffont, collection « Réponse santé ».
- « **L'ostéopathie** », collection Que sais-je ?
- Association française de chiropratique - 24, rue de Montessuy - 75007 Paris
Tél. 01 45 55 24 18
www.chiropratique.org
- Union fédérale des ostéopathes de France - 133, rue des Trois Capitaines - 26400 Crest.
Tél. 04 75 25 79 04
www.osteofrance.org

Pour ou contre ?

Témoignage de Sophie, 30 ans.

« J'ai découvert l'ostéopathie alors que je commençais à ressentir sérieusement les effets du stress sur mes cervicales. J'avais l'impression d'être « coincée » et le fait de devoir supporter ces douleurs me fatiguait énormément. Puis j'ai commencé mes séances, qui n'ont pas été de tout repos pour l'ostéopathe, car j'étais très tendue et donc, je l'empêchais involontairement de pratiquer ses manipulations, aussi douces soient-elles ! Au fur et à mesure, j'ai réussi à me décrisper, en faisant confiance au praticien et en suivant ses instructions. C'est un véritable travail patient-ostéopathe ! En tout cas, ces séances me permettent de me sentir mieux dans mon corps, mais je conseille fortement de se faire accompagner, car à la fin de la séance, on est complètement « vidé » et reprendre le volant peut être dangereux. »

Ce qu'en pense Sylvie, 45 ans.

« Pour ma part, mon expérience n'a pas été concluante. Je suis allée chez l'ostéopathe car je m'étais réveillée un matin avec une jambe pratiquement paralysée. Le praticien a consenti à effectuer quelques manipulations, en me prévenant néanmoins que s'il s'agissait d'une

sciaticque, la séance me soulagerait, mais que s'il s'agissait d'une hernie, il ne pousserai pas les manipulations plus loin. Ce qu'il a décidé de faire d'ailleurs car il se doutait que je ne souffrais pas d'une sciaticque, mais bien d'une hernie. L'ostéopathe m'a conseillé de passer un scanner. C'est d'ailleurs par là que j'aurais dû commencer. En tout cas, je pense qu'il faut d'abord s'assurer que le mal dont on souffre peut se soigner par l'ostéopathie, car cette pratique ne soigne évidemment pas toutes les maladies ! »

Qu'il s'agisse d'ostéopathie ou de chiropratique, les deux techniques rappellent que la maladie ne se soigne pas forcément et uniquement par les médicaments. Longtemps décriées, elles rencontrent à présent un franc succès et chiropraticiens comme ostéopathes sont désormais soutenus par de nombreux médecins (chirurgiens, orthopédistes, dentistes, neurologues, pédiatres, gynécologues) ainsi que par les scientifiques. Attention cependant à ne pas vous méprendre, les chiropraticiens et ostéopathes ne cherchent pas à se substituer aux médecins et les maladies graves nécessitent un traitement approprié.

