

Lakshmi - Fotolia.com

#### A LIRE DANS CET ARTICLE

- 1. OSTÉOPATHIE : COMMENT CA MARCHE?
- 2. OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?
- 3. A QUI S'ADRESSE L'OSTÉOPATHIE ?
- 4. EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?
- 5. FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN ?
- 6. COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?
- 7. COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE ?

### **EN SAVOIR PLUS**

- \* RAPPORTS SEXUELS DOULOUREUX : ESSAYEZ L'OSTÉOPATHIE
- \* INCONTINENCE : AVEZ-VOUS TESTÉ L'OSTÉOPATHIE?
- \* ANTI-FATIGUE : 5 IDÉES POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE
- \* TORTICOLIS: SOULAGEZ-LE EN DOUCEUR

Mis à jour le Lundi 14 Mars 2011







Une personne sur 3 a déjà consulté un ostéopathe. Et si vous êtes de plus en plus nombreuses à le faire, c'est que vous en retirez un bénéfice. Dans quels cas l'ostéopathie estelle utile ? Le point sur cette médecine douce qui ne cesse de faire des adeptes.

### 1. OSTÉOPATHIE : COMMENT CA MARCHE?

L'ostéopathie se fonde sur une constatation : les différentes parties de l'organisme (articulations, muscles, ligaments, organes) sont interdépendantes. Tout mauvais fonctionnement entraîne donc un déséquilibre au niveau d'autres structures situées à distance. L'ostéopathe a une approche globale : il ne se contente pas d'agir au niveau du symptôme, mais il recherche la cause première du problème. Pour soulager une lombalgie, il peut ainsi être amené à traiter un pied ou l'estomac.

Second principe fondamental: pour fonctionner normalement, chaque partie du corps doit être dépourvue de lésions organiques, mais aussi correctement vascularisée, nourrie et débarrassée de ses déchets par le sang et la lymphe. Si des désordres empêchent ces liquides de circuler librement, des troubles apparaissent. L'ostéopathe recherchera donc toutes les pertes de mobilité des tissus, signes de blocages qu'il faudra lever.

Auteur : Marie-Christine Colinon





Lakshmi - Fotolia.com

### A LIRE DANS CET ARTICLE

- 1. OSTÉOPATHIE : COMMENT ÇA MARCHE?
- 2. OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?
- 3. A QUI S'ADRESSE L'OSTÉOPATHIE ?
- 4. EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?
- 5. FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN ?
- 6. COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?
- 7. COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE?

#### **EN SAVOIR PLUS**

- \* RAPPORTS SEXUELS DOULOUREUX : ESSAYEZ L'OSTÉOPATHIE
- \* INCONTINENCE : AVEZ-VOUS TESTÉ L'OSTÉOPATHIE?
- \* ANTI-FAŢIGUE : 5 IDÉES POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE
- \* TORTICOLIS: SOULAGEZ-LE EN DOUCEUR

Mis à jour le Lundi 14 Mars 2011





Une personne sur 3 a déjà consulté un ostéopathe. Et si vous êtes de plus en plus nombreuses à le faire, c'est que vous en retirez un bénéfice. Dans quels cas l'ostéopathie estelle utile ? Le point sur cette médecine douce qui ne cesse de faire des adeptes.

#### 2. OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

La consultation dure en général de 30 à 45 minutes. « Elle débute toujours par un long interrogatoire sur les antécédents médicaux de la personne, explique Philippe Sterlingot, président du Syndicat français des ostéopathes. Le praticien examine ensuite le patient des pieds à la tête, debout, assis, allongé, en palpant, afin d'analyser les mouvements des articulations et la souplesse des tissus. »

Les mains du thérapeute lui servent à la fois d'instrument de mesure et de soin. Ce sont elles qui lui permettent de percevoir les tensions et les déséquilibres. Sa palpation est lente est minutieuse, comme s'il déplaçait très doucement une feuille de papier sur une table, de haut en bas, puis de droite à gauche. Un blocage en haut? Une contrainte à droite ? Il interviendra à cet endroit pour lui rendre sa mobilité. Une fois la séance terminée, une nouvelle palpation vérifiera si son action a été efficace.

Auteur : Marie-Christine Colinon







Lakshmi - Fotolia.com

### A LIRE DANS CET ARTICLE

- 1. OSTÉOPATHIE : COMMENT CA MARCHE?
- 2. OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

#### 3. A QUI S'ADRESSE L'OSTÉOPATHIE ?

- 4. EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?
- 5. FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN ?
- COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?
- 7. COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE ?

#### **EN SAVOIR PLUS**

- \* RAPPORTS SEXUELS DOULOUREUX: ESSAYEZ L'OSTÉOPATHIE
- \* INCONTINENCE : AVEZ-VOUS TESTÉ L'OSTÉOPATHIE?
- \* ANTI-FATIGUE : 5 IDÉES POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE
- \* TORTICOLIS: SOULAGEZ-LE EN DOUCEUR

Mis à jour le Lundi 14 Mars 2011





Une personne sur 3 a déjà consulté un ostéopathe. Et si vous êtes de plus en plus nombreuses à le faire, c'est que vous en retirez un bénéfice. Dans quels cas l'ostéopathie estelle utile ? Le point sur cette médecine douce qui ne cesse de faire des adeptes.

### 3. A QUI S'ADRESSE L'OSTÉOPATHIE?

Nourrisson, enfant, femme enceinte, adulte ou senior, chacun peut y recourir, à tout âge, et pour soulager de très nombreux troubles. Elle agit sur les systèmes locomoteur (tendinite, douleurs articulaires, du coccyx...) et nerveux (névralgie cervico-brachiale, sciatique, insomnie, spasmophilie...). Elle peut être bénéfique dans les troubles circulatoires (hémorroïdes, congestion veineuse...) et digestifs (hernie hiatale, colite, constipation...). Enfin, elle peut traiter des problèmes ORL et respiratoires (sinusite, bourdonnements d'oreilles, asthme, certaines migraines) ou même génito-urinaires (douleurs gynécologiques, cystite, énurésie...).

Mais elle connaît ses limites. L'ostéopathie ne suffira jamais à guérir un cancer, une fracture, une mucoviscidose ou une sclérose en plaques, même si elle peut toujours intervenir en complément de la médecine classique, pour aider le corps à guérir ou à supporter des traitements lourds.

Auteur : Marie-Christine Colinon

OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE?

EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?



Lakshmi - Fotolia.com

#### A LIRE DANS CET ARTICLE

- 1. OSTÉOPATHIE : COMMENT ÇA MARCHE?
- 2. OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?
- 3. A QUI S'ADRESSE L'OSTÉOPATHIE ?
- 4. EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?
- 5. FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN ?
- COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?
- 7. COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE?

#### **EN SAVOIR PLUS**

- \* RAPPORTS SEXUELS DOULOUREUX: ESSAYEZ L'OSTÉOPATHIE
- \* INCONTINENCE : AVEZ-VOUS TESTÉ L'OSTÉOPATHIE?
- \* ANTI-FATIGUE : 5 IDÉES POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE
- \* TORTICOLIS: SOULAGEZ-LE EN DOUCEUR

Mis à jour le Lundi 14 Mars 2011





Une personne sur 3 a déjà consulté un ostéopathe. Et si vous êtes de plus en plus nombreuses à le faire, c'est que vous en retirez un bénéfice. Dans quels cas l'ostéopathie estelle utile? Le point sur cette médecine douce qui ne cesse de faire des adeptes.

### 4. EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS?

Quand il effectue une manipulation, l'ostéopathe appuie, pousse, ou étire à la recherche d'une action précise. Ces manœuvres ne sont pas violentes et ne doivent jamais faire mal. Tout l'art du thérapeute consiste à choisir la correction la mieux adaptée au problème et au patient. Il peut pratiquer des manipulations (mouvements rapides de très petite amplitude), qui font éventuellement « craquer » les articulations. Ou opter pour des mobilisations (plus lentes et de grande amplitude), quasi imperceptibles. Il peut même, parfois, demander au patient de coopérer en effectuant des contractions et des relâchements musculaires.

Auteur : Marie-Christine Colinon



FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN ?

1 2 3 🚺 5 6 7



Lakshmi - Fotolia.com

### A LIRE DANS CET ARTICLE

- OSTÉOPATHIE : COMMENT ÇA MARCHE?
- 2. OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?
- 3. A QUI S'ADRESSE L'OSTÉOPATHIE ?
- 4. EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?
- 5. FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN ?
- 6. COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?
- 7. COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE?

### **EN SAVOIR PLUS**

- \* RAPPORTS SEXUELS DOULOUREUX : ESSAYEZ L'OSTÉOPATHIE
- \* INCONTINENCE : AVEZ-VOUS TESTÉ L'OSTÉOPATHIE?
- \* ANTI-FATIGUE : 5 IDÉES POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE
- \* TORTICOLIS: SOULAGEZ-LE EN DOUCEUR

Mis à jour le Lundi 14 Mars 2011







Une personne sur 3 a déjà consulté un ostéopathe. Et si vous êtes de plus en plus nombreuses à le faire, c'est que vous en retirez un bénéfice. Dans quels cas l'ostéopathie estelle utile ? Le point sur cette médecine douce qui ne cesse de faire des adeptes.

### 5. FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN?

Un médecin peut poser le diagnostic et orienter ensuite vers un ostéopathe. Mais on peut aussi consulter ce dernier directement.

Un praticien bien formé est capable de déceler les contre-indications (risque de fracture ou de hernie maladie inflammatoire, discale. métastases osseuses...). Les séances ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale.

Auteur : Marie-Christine Colinon

SEST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?

COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?



Lakshmi - Fotolia.com

#### A LIRE DANS CET ARTICLE

- 1. OSTÉOPATHIE : COMMENT CA MARCHE?
- 2. OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?
- 3. A QUI S'ADRESSE L'OSTÉOPATHIE ?
- 4. EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?
- 5. FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN ?
- 6. COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?
- 7. COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE?

#### **EN SAVOIR PLUS**

- \* RAPPORTS SEXUELS DOULOUREUX : ESSAYEZ L'OSTÉOPATHIE
- \* INCONTINENCE : AVEZ-VOUS TESTÉ L'OSTÉOPATHIE?
- \* ANTI-FATIGUE : 5 IDÉES POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE
- \* TORTICOLIS: SOULAGEZ-LE EN DOUCEUR

Mis à jour le Lundi 14 Mars 2011







Une personne sur 3 a déjà consulté un ostéopathe. Et si vous êtes de plus en plus nombreuses à le faire, c'est que vous en retirez un bénéfice. Dans quels cas l'ostéopathie estelle utile ? Le point sur cette médecine douce qui ne cesse de faire des adeptes.

### COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?

Cela dépend du patient, de la pathologie et de son ancienneté. Le plus souvent, une ou deux séances suffisent, espacées d'au moins trois semaines, car l'effet s'installe progressivement. S'il n'y a pas de résultat après trois séances, laissez tomber. Et si l'on vous donne dix rendez-vous dans l'année, en dehors d'une pathologie chronique avérée, fuyez !

#### Et... combien ca coûte?

La moyenne d'une séance d'ostéopathie se situe entre 38 et 80 €, selon la notoriété du praticien et son lieu d'exercice. De plus en plus de mutuelles la prennent en charge, en partie ou totalement. Les personnes ayant de petits revenus peuvent se rendre dans les écoles d'ostéopathie (10 à 23 €). Les étudiants sont encadrés par des tuteurs garantissant la qualité des soins.

Auteur : Marie-Christine Colinon

♠ FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN?

COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE ?



Lakshmi - Fotolia.com

#### A LIRE DANS CET ARTICLE

- 1. OSTÉOPATHIE : COMMENT CA MARCHE?
- 2. OSTÉOPATHIE: COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?
- 3. A QUI S'ADRESSE L'OSTÉOPATHIE ?
- 4. EST-CE QU'ON ENTEND PARFOIS DES CRAQUEMENTS ?
- 5. FAUT-IL PASSER D'ABORD PAR LA CASE MÉDECIN ?
- 6. COMBIEN DE SÉANCES CHEZ L'OSTÉOPATHE?
- 7. COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE?

#### **EN SAVOIR PLUS**

- \* RAPPORTS SEXUELS DOULOUREUX: ESSAYEZ L'OSTÉOPATHIE
- \* INCONTINENCE : AVEZ-VOUS TESTÉ L'OSTÉOPATHIE?
- \* ANTI-FAŢIGUE : 5 IDÉES POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE
- \* TORTICOLIS: SOULAGEZ-LE EN DOUCEUR

Mis à jour le Lundi 14 Mars 2011







Une personne sur 3 a déjà consulté un ostéopathe. Et si vous êtes de plus en plus nombreuses à le faire, c'est que vous en retirez un bénéfice. Dans quels cas l'ostéopathie estelle utile ? Le point sur cette médecine douce qui ne cesse de faire des adeptes.

# 7. COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE

On compte plus de 11 000 ostéopathes : 1 120 sont médecins, 4 960 kinésithérapeutes, un peu moins de 200 issus d'une autre profession de santé (sagesfemmes, pédicures, infirmiers...). Enfin, 5 342 se sont formés à cette discipline juste après le bac. Où trouver un thérapeute si l'on ne dispose pas d'un ami pour nous donner une bonne adresse ?

Optez de préférence pour l'un des 6 000 thérapeutes qui exercent exclusivement cette discipline.

Vérifiez que l'ostéopathe choisi est bien inscrit au Registre des ostéopathes de France ou à l'une des associations représentatives de la profession. Vous trouverez sur leur site les coordonnées des praticiens exerçant près de chez vous.

- Registre des ostéopathes de France : 0 800 167 836 (n° vert) ou www.osteopathie.org
- Syndicat françaisdes ostéopathes : (SFDO) www.sfdo.info
- Union fédérale des ostéopathes de France : www.osteofrance.com
- Union des médecins ostéopathes (UMO) : www.osteos.net
- Chambre nationale des ostéopathes www.cnosteo.com

Auteur : Marie-Christine Colinon