



On choisit L'ostéopathie

Cette pratique envisage le corps dans sa globalité. Les manipulations visent à soulager un mal mais, surtout, à rééquilibrer l'organisme. JULIETTE TOM

L'ostéopathie repose sur le principe que chaque trouble ou souffrance d'une articulation, d'un muscle ou des viscères entraîne un dérèglement général de l'état de santé. Le professionnel cherche donc, grâce à des manipulations manuelles effectuées tout en douceur, à soulager la douleur mais, surtout, à rééquilibrer l'ensemble de notre organisme. Si elle est née à la fin du XIX^e siècle, cette méthode de soins alternative n'est arrivée en France que dans les années 1960. Et, depuis un décret de décembre 2014, seuls les ostéopathes formés dans une école agréée par l'État sont reconnus et habilités

à exercer après cinq années d'études. Tous les autres sont considérés comme des charlatans. Au cours de la première consultation, le praticien s'intéresse aux antécédents médicaux de son patient, puis il examine les zones à travailler au moyen de manipulations adaptées à chaque cas. Une séance d'ostéopathie dure généralement entre quarante-cinq minutes et une heure.

ELLE EST INDIQUÉE POUR... les douleurs dorsales, cervicales, lombaires, des épaules ou encore des hanches, les sciatiques, etc. Elle calme rapidement une souffrance aiguë mais peut également soulager des douleurs chroniques d'arthrose, par exemple. On le sait moins mais l'ostéopathie traite aussi les troubles ORL (rhinites, sinusites, otites, céphalées, acouphènes et vertiges) et les désordres digestifs (ballonnements, colites, reflux ou transit).

MAIS N'A AUCUN EFFET SUR... les problèmes structurels et les lésions organiques (fractures, entorses, etc.). L'ostéopathie peut néanmoins atténuer les douleurs de compensation, sans toucher la zone blessée.

C'EST ABORDABLE ? Il faut compter environ 50 euros la séance en province et 70 à 80 euros à Paris, non remboursée par l'Assurance maladie. Certaines mutuelles prennent en charge plusieurs séances par an.

À QUI S'ADRESSER ? Si l'adhésion au Registre des ostéopathes n'est pas obligatoire, elle est un gage de sérieux. Vérifiez que le praticien a un diplôme reconnu (les lettres DO figurent sur sa plaque), il doit aussi être en mesure de fournir son numéro Adeli, garant d'une formation agréée. Enfin, le bouche-à-oreille est souvent un excellent indicateur.

LE CONSEIL DU SPÉCIALISTE. « Après une séance, le corps réagit. Certaines personnes sont fatiguées, ont froid... D'autres non. Il faut donc apprendre à s'écouter. Néanmoins, je conseille toujours de ne pas cesser toute activité mais de moduler selon son ressenti. Et également de boire, chaud ou froid, car cela permet au corps de se régénérer. »

TESTÉE PAR... Françoise, 69 ans

« Je suis sujette aux sciatiques. Après avoir consulté divers spécialistes, je me suis tournée vers un ostéo. J'ai trouvé une perle. Après la première séance, la douleur aiguë avait disparu. Une deuxième séance a fini de me "soigner". J'y retourne une fois l'an en prévention ! »

NOTRE EXPERT

François Lejeune, ostéopathe DO, secrétaire général du Registre des ostéopathes de France (ROF).

NOTRE VERDICT

Les champs de l'ostéopathie sont plus vastes que les torticolis et les sciatiques. Si on y court pour soulager une douleur aiguë, elle fait aussi des merveilles en traitement préventif. À méditer.

