

OSTÉOPATHES DE FRANCE : **POUR UNE OSTÉOPATHIE D'EXCELLENCE**



Ostéopathes
de France



SOMMAIRE

- Interview de Dominique Blanc, Président d'Ostéopathes de France

1/ L'OSTÉOPATHIE : UNE APPROCHE GLOBALE ET SYSTÉMIQUE

- Les dates clés de la profession d'ostéopathe
- L'ostéopathie, une profession qui se développe

2/ OSTÉOPATHES DE FRANCE : LA PREMIÈRE ORGANISATION FRANÇAISE D'OSTÉOPATHIE

- Statut et missions
- Une pratique responsable dans le respect de principes éthiques
- Ostéopathes de France en actions
- Focus sur...
 - La formation des ostéopathes : un chemin de progrès continu
 - Le décret d'exonération de la TVA

3/ « PRÉVENIR, SOULAGER, GUÉRIR » : LES TROIS MOTEURS DE L'OSTÉOPATHIE

- Se faire soigner par l'ostéopathie
- L'accompagnement de la grossesse
- Ostéopathie & sport
- Soigner les traumatismes
- Le mal de dos : soigner la cause et non l'effet
- L'ostéopathie et le monde du travail
- Bien vieillir

POUR EN SAVOIR PLUS :

Ostéopathes de France
Rue des trois Capitaines – 26400 CREST
Tél. : 04 75 25 79 04
secretariat@osteofrance.com
www.osteofrance.com

CONTACT PRESSE :

Agence Communiquez :
Pauline Cellier
p.cellier@communiquiez.fr



INTERVIEW DE DOMINIQUE BLANC, PRÉSIDENT D'OSTÉOPATHES DE FRANCE

Quel état des lieux dressez-vous de l'ostéopathie aujourd'hui, de sa position dans le paysage de santé français ?

L'élément essentiel est que depuis décembre 2014, l'ostéopathie est désormais une vraie profession réglementée avec un référentiel métier, un référentiel formation dont découle un cursus de haut niveau bac + 5.

Mieux encore, l'ostéopathie est la première de ce que l'on appelle les « médecines non conventionnelles » à être réglementée. Les ostéopathes sont désormais des praticiens de première intention que les patients peuvent venir voir directement.

Cela étant, la réalité du terrain fait que nous devons subir les conséquences des mauvais décrets de 2007, qui ont généré trop d'écoles agréées – plus de 60 avant juillet 2015 – en raison de critères d'agrément trop faibles. Ce qui a entraîné une surpopulation professionnelle arrivée sur le marché du travail depuis 2012 – 1 500 étudiants pour la seule année 2014.

Le décret de décembre 2014 va justement redresser cette situation. Quelles sont les perspectives qu'il ouvre pour la profession ?

En renforçant les critères d'agrément, le décret diminue de facto le nombre d'établissements et d'étudiants tout en élevant considérablement le niveau de la formation. À partir de là, il y aura un lissage du nombre de professionnels dans les années qui viennent. Cela va prendre du temps mais cela permettra d'arriver, d'ici à dix ans, à un étiage cohérent avec le nombre de patients qui ont recours à l'ostéopathie.

Par ailleurs, la population professionnelle des ostéopathes est très jeune, avec une moyenne d'âge de 38 ans. On sait qu'un pic important des médecins généralistes va partir à la retraite d'ici à 2025, environ 50% des effectifs actuels. Cela va favoriser le recours à l'ostéopathie, d'autant que la profession étant mieux définie et mieux reconnue, elle sera aussi plus visible du grand public.

Un autre élément important est la loi Touraine. Les médias l'ont malheureusement réduite à ce qui concernait le tiers-payant, mais elle contient quelque 57 articles, et de réelles avancées. C'est une loi vraiment révolutionnaire, qui permet à l'État de reprendre la main sur la Sécurité sociale pour garantir l'accès aux soins à tous, comme le prévoit la Constitution. Avec elle, c'est toute une politique de santé qui va se réorienter vers les actes préventifs. À ce titre, l'ostéopathie va pouvoir s'intégrer dans cette orientation : nous faisons de la prévention dès la naissance en suivant les nourrissons, puis tout au long de la vie des patients...

Pour ces différentes raisons, je suis persuadé que de plus en plus de gens vont avoir recours à l'ostéopathie, qu'elle va entrer dans une sorte d'habitude du parcours de soin du patient.

Ostéopathes de France s'est toujours battue pour les avancées de la profession. Aujourd'hui, quels combats sont devant vous, quelles causes restent à défendre ?

Ostéopathes de France a effectivement mené les luttes essentielles pour que l'ostéopathie puisse bénéficier du statut qui est aujourd'hui le sien : la loi de 2002 reconnaissant l'ostéopathie, l'exonération de la TVA pour les ostéopathes en 2007, l'augmentation des heures de formation à 3 520 h dans la loi HPST de 2009 puis à 4 860 h dans le décret du 12 décembre 2014...

Elle doit prendre de plus en plus sa place dans le paysage de santé. Pour cela, il reste des chantiers à conduire, notamment sur le décret de 2007 qui doit être revu, car le travail sur les actes est inachevé. Ce décret est de toute évidence obsolète en ce qui concerne les limitations des actes sur les nourrissons, les cervicales...

Nous voulons aussi contribuer à ce que les ostéopathes puissent rentrer dans les maisons de santé, le monde de l'hôpital... et que tous les Français aient un accès libre à l'ostéopathie. C'est notamment le cas des sportifs, qui en sont empêchés aujourd'hui par certains médecins fédéraux, une situation sur laquelle j'ai alerté le Premier ministre.

Il reste également des évolutions à accompagner : l'ostéopathie est une profession jeune qui vient d'émerger dans un monde de la santé plutôt fermé et structuré. Sa reconnaissance, comme je le disais, comme la première médecine non conventionnelle est une vraie révolution.

À partir de là, les professions de santé, syndicats, ordres... qui sont plutôt frileux vont devoir s'habituer à notre existence. Des liens vont se créer ou se développer entre ces professions, de plus en plus nous allons travailler ensemble.

Président d'Ostéopathes de France depuis 2002, Dominique Blanc est un homme engagé dans le combat pour sa profession.

Il est également Vice-Président de la Chambre Nationale des Professions Libérales, Président de la Chambre des professions libérales Rhône-Alpes et membre de la Commission Nationale des Professions Libérales (CNaPL).

Dominique Blanc et son équipe travaillent avec les équipes gouvernementales françaises, mais aussi avec les institutions européennes, sur le positionnement de la pratique ostéopathique comme thérapie préventive.

Nommé représentant des professions libérales au CESER de Rhône-Alpes début 2015, Dominique Blanc est particulièrement actif au sein de plusieurs commissions. Il a à cœur de faire entendre la voix des professions libérales pour contribuer à répondre à des enjeux majeurs, et notamment :

- faire avancer la réforme sur les professions réglementées,
- aider à faire émerger, dans le contexte réglementaire européen, les nouvelles professions de santé et de conseil, sources d'emplois (elles représentent aujourd'hui plus d'1,5 million de salariés) mais aussi de dynamisme societal.

L'OSTÉOPATHIE : UNE APPROCHE GLOBALE ET SYSTÉMIQUE

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique manuelle, qui détermine et traite les restrictions de mobilité affectant les structures qui composent le corps humain.

L'ostéopathe exerce dans le cadre d'une approche globale de l'individu et s'appuie sur une connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie. Il n'utilise que ses mains.

L'ostéopathie repose sur trois concepts originaux :

- la main, outil d'analyse et de soins,
- la prise en compte de la globalité de l'individu,
- le principe d'équilibre tissulaire.

Elle nécessite des compétences spécifiques, une connaissance approfondie du fonctionnement du corps humain et des interactions entre chacun de ses systèmes.

Elle prévient et soigne de nombreux troubles fonctionnels à tout âge de la vie. Elle aide chacun à gérer, de manière responsable et autonome, son « capital de vie » pour un mieux-être au quotidien.

L'OSTÉOPATHIE PEUT TRAITER TOUS LES GRANDS SYSTÈMES DU CORPS

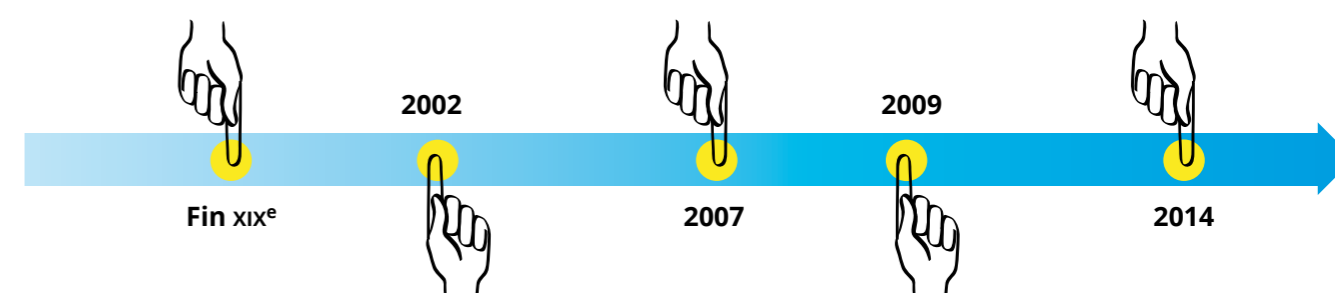
- **Le système orthopédique et locomoteur** : entorses, tendinites, lombalgies, dorsalgies, costalgies, cervicalgies, périarthrites de l'épaule, douleurs articulaires, scoliose, pubalgies, douleurs coccygiennes, douleurs maxillaires...
- **Le système neurologique** : névralgie cervicobrachiales, névralgies intercostales, névralgies faciales, névralgies d'Arnold, cruralgies, sciatiques...
- **Le système cardio-vasculaire** : troubles circulatoires des membres inférieurs, congestion veineuse, hémorroïdes, palpitations, oppressions...
- **Le système digestif** : ballonnements, hernie hiatale, flatulences, troubles hépatobiliaires, colites, constipation, ptôse (descente) d'organes, digestion difficile, gastrites, acidité gastrique...
- **Le système O.R.L. et pulmonaire** : rhinites, sinusites, vertiges, bourdonnements, céphalées, migraines, bronchites, asthme, bronchiolites...
- **Le système neuro-végétatif** : états dépressifs, d'hypernervosité, anxiété, stress, troubles du sommeil, spasmophilie...
- **Les séquelles de traumatismes** : fractures, entorses, chutes, accidents de sport, de voiture...

LES DATES CLÉS DE LA PROFESSION D'OSTÉOPATHE

Fin xix^e : les bases de l'ostéopathie sont énoncées aux États-Unis par le docteur Andrew Taylor Still qui enseignait alors une approche globale de la santé, du corps humain et des techniques de soins exclusivement manuelles.

27 mars 2007 : publication des premiers décrets d'application qui encadrent la profession.

14 septembre et 14 décembre 2014 : publication des décrets relatifs aux critères d'agrément des écoles de formation en ostéopathie et sur la formation en ostéopathie.



2002 : en France, l'ostéopathie bénéficie d'un statut officiel avec la Loi Droit des Malades, dite « Loi Kouchner », publiée au Journal Officiel le 5 mars 2002.

2009 : publication d'un décret instaurant un volume d'heures de formation minimal au métier d'ostéopathe.

Juillet 2014 : Ostéopathes de France est reconnue association représentative par le ministère de la santé.

L'OSTÉOPATHIE, UNE PROFESSION QUI SE DÉVELOPPE

- En moyenne, on compte **plus de 15 millions de consultations par an** chez les ostéopathes
- Chaque année, l'ostéopathie accueille **750 000 nouveaux patients**.
- **12 500 praticiens diplômés** se sont installés au 1^{er} janvier 2016.

Sources : étude réalisée par Ostéopathes de France en liaison avec le ministère de la Santé

STATUT ET MISSIONS

Créée en 1981 et ayant pris sa forme actuelle en 1987, Ostéopathes de France est une organisation socioprofessionnelle régie par les articles du Code civil local d'Alsace Moselle. Elle regroupe 1 200 professionnels ostéopathes ayant suivi une formation spécifique de haut niveau. Elle compte **19 représentations régionales réparties sur toute la France**.

Ostéopathes de France a pour objets la défense et la protection ainsi que la promotion et le développement de l'ostéopathie. Elle œuvre également pour la création d'une véritable profession d'ostéopathe (volonté exprimée depuis la loi du 4 mars 2002).

Elle s'est donnée pour buts de promouvoir une ostéopathie de haut niveau et d'être au service des ostéopathes et des étudiants.

En mars 2014, sur la base d'une enquête de représentativité diligentée par le ministère de la Santé, Ostéopathes de France a été reconnue première organisation socioprofessionnelle nationale d'ostéopathes.

Ce positionnement confirme sa légitimité à défendre les ostéopathes devant les pouvoirs publics et à travailler sur les problématiques liées à la redéfinition de la profession.

Ostéopathes de France est également membre de la Chambre Nationale des Professions Libérales (CNPL), du Conseil Européen des Professions Libérales (CEPLIS).

CARTE D'IDENTITÉ OSTÉOPATHES DE FRANCE



Président
Dominique Blanc



Vice-présidente
Sylvie Nord



Secrétaire général
Jean Vercellotti



Trésorier
Renaud Leclerc



Haut Conseiller
Thierry Camail



Haut Conseiller
Arnaud Berthon



Haut Conseiller
Armand Gersanois



Conseillère nationale
Anne Lautier



Conseiller national
Emmanuel Adam



Conseiller national
Éric Castet



Conseiller national
Yohan Golonka

UNE PRATIQUE RESPONSABLE DANS LE RESPECT DES PRINCIPES ÉTHIQUES

Les ostéopathes membres d'Ostéopathes de France s'engagent à respecter des principes d'éthique.

Cet engagement fonde une démarche de qualité de pratique et de soins à travers les points suivants :

1. L'ostéopathe présente toutes les garanties de formation avec un cursus complet d'ostéopathie apte à assurer la sécurité du patient.
2. L'ostéopathe s'engage à suivre une formation continue régulière tout au long de son activité, conformément aux exigences de l'article 75 de la loi 2002.
3. L'ostéopathe entretient des relations de confraternité et de complémentarité avec les autres professionnels de santé.
4. L'ostéopathe s'engage auprès de ses patients à expliquer clairement les buts, les méthodes et les moyens de ses traitements et à les orienter vers d'autres compétences si nécessaire.
5. L'ostéopathe établit et tient à jour un dossier sur le traitement ostéopathique et son suivi en toute confidentialité.
6. L'ostéopathe s'engage à veiller à la conformité aux normes en vigueur de l'hygiène et de l'asepsie des locaux, surfaces, matériels et linge qu'il utilise.
8. L'ostéopathe s'emploie à assurer le suivi de ses traitements.
9. En cas de remplacement, l'ostéopathe s'assure de la qualité du praticien qui le remplace ainsi que de son adhésion aux présents principes.
10. L'ostéopathe s'engage à afficher le montant de ses honoraires.



OSTÉOPATHES DE FRANCE EN ACTIONS

Un positionnement de précurseur

Convaincre, défendre, promouvoir : depuis l'origine, **Ostéopathes de France s'attache à faire progresser l'ancrage de l'ostéopathie dans le paysage de la santé française, aussi bien sur le plan institutionnel et réglementaire qu'en matière de connaissance et d'usage par le grand public. Elle s'est toujours positionnée en précurseur, obtenant des avancées décisives auprès des pouvoirs publics** dont elle est un interlocuteur privilégié : reconnaissance de l'ostéopathie (loi Kouchner du 4 mars 2002), exonération de la TVA pour les ostéopathes (2007), majoration du nombre d'heures de formation (2009).

2014 constitue une étape majeure pour la reconnaissance de la profession, avec la parution des décrets formulant la définition officielle du métier d'ostéopathe et l'instauration d'une formation Bac + 5.

En 2015, la publication par le ministère de la Santé des arrêtés d'agrément pour les établissements de formation à l'ostéopathie a fait passer le nombre d'écoles de 60 à 23 et a permis d'homogénéiser la formation d'ostéopathe.

Une mobilisation constante

Si de nombreuses victoires ont été remportées grâce à une stratégie qui a toujours concilié la mesure, la légitimité et la détermination, la mobilisation reste constante. La reconnaissance d'une nouvelle profession est certes acquise, mais les limitations et contre-indications qui subsistent doivent être levées : un objectif essentiel pour Ostéopathes de France.

Aujourd'hui, elle poursuit sa dynamique d'engagement afin de répondre à un double enjeu quantitatif et qualitatif : réguler la démographie des ostéopathes, tirer la profession vers toujours plus d'excellence.

Accompagner les jeunes ostéopathes

Ce n'est pas un hasard si Ostéopathes de France accueille de plus en plus de jeunes adhérents, convaincus de la nécessité d'être défendus, informés et conseillés par une organisation qui les comprend et prend leurs attentes en compte : la formation des futurs ostéopathes et l'accompagnement des jeunes praticiens durant leurs premières années constituent en effet des axes d'actions prioritaires des Ostéopathes de France.

En Europe



Depuis sa création, Ostéopathes de France toujours été résolument tournée vers l'Europe. **Elle a été co-fondatrice, en 1992, du REO devenu ensuite, en 1999, la Fédération Européenne des Ostéopathes.**

Ostéopathes de France a quitté la FEO en 2014, en raison des orientations atlantistes prises par celle-ci. Aux côtés de pays européens engagés pour la reconnaissance de la profession ostéopathe, **elle a contribué à la création, en 2015, de l'association European Osteopaths dont Thierry Camail en est devenu le premier Président.**

Ostéopathes de France reste également impliquée au sein du Conseil Européen des Professions Libérales, Intellectuelles et Scientifiques (CEPLIS).

Dans le monde

Ostéopathes de France est invitée régulièrement dans de nombreux pays comme la Convention de l'American Academy of Osteopathy (USA) ou le Symposium International de Montréal (Canada).

FOCUS SUR...

La formation des ostéopathes : un chemin de progrès continu

Parmi ses missions, Ostéopathe s'attache à répondre à un enjeu d'excellence de la formation proposée, en termes d'heures de formation, de nombre d'établissements agréés et de démographie des ostéopathes.

Depuis 2011, en effet, près de 1 500 nouveaux ostéopathes sortent des écoles chaque année, ce qui revient à un augmentation de 12% de praticiens en plus chaque année. Jusqu'en 2015, la France comptait près de 70% d'établissements de formation, soit la moitié des écoles dans le monde.

Concernant la durée de la formation, Ostéopathes de France a toujours défendu un seuil minimal équivalent à un niveau Master. Un premier pas avait été franchi en juillet 2009 avec la loi Hôpital Patients Santé Territoire qui portait la durée minimale des études à 3 520 heures, ajoutant ainsi une quatrième

année au cursus obligatoire. **Le décret du 14 décembre 2014 a enfin amené ce seuil à 4 860 h, soit cinq années post-bac, dont 1 500 h de pratique clinique.**

Avec ce texte, qui majore même sur les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), **les établissements de formation en ostéopathie doivent remplir, pour continuer à assurer leur enseignement, 24 critères plus contraignants que ceux qui avaient été définis en 2007.**

L'entrée en application du décret a entraîné **une diminution du nombre des établissements agréés et contribué ainsi à réguler la démographie des ostéopathes.** Parmi les principales dispositions, citons également le **renforcement de la première intention et un niveau des enseignants tiré vers le haut avec 5 ans d'expérience professionnelle requis.**

Le décret d'exonération de la TVA

Jusqu'en 2007, il existait une disparité de TVA entre les différentes professions pouvant utiliser le titre d'ostéopathe. **Cette disparité portait préjudice aux ostéopathes non médecins ou aux ostéopathes non kinésithérapeutes, faute de texte officiel.** Ostéopathes de France s'est mobilisée auprès des pouvoirs publics pour y mettre fin. **En 2007, elle obtient un amendement qui exonère de la TVA tous les ostéopathes autorisés à porter le titre.**

C'est Ostéopathes de France qui a mené les réunions et les négociations en privilégiant la voie parlementaire pour obtenir ce décret. L'amendement a été déposé et accepté par la Commission des Finances et intégré au rectificatif de la Loi de Finances 2008.

SE FAIRE SOIGNER PAR L'OSTÉOPATHIE

Les principes fondamentaux de l'ostéopathie reposent sur :

- l'unité et la globalité du corps humain ;
- l'interdépendance entre structure et fonction du corps humain ;
- la main, outil d'analyse et de soins.

Au cœur d'une séance d'ostéopathie

L'ostéopathe commence sa consultation par un interrogatoire complet du patient. Il regarde également ses bilans radiologiques et biologiques.

Grâce à des tests palpatoires spécifiques, l'ostéopathe va ensuite rechercher des zones du corps présentant des restrictions de mobilité tissulaire susceptibles d'altérer l'état de santé. L'ensemble de ces tests permet de poser le Diagnostic Ostéopathique Spécifique (DOS).

Les mains du praticien vont chercher, trouver et harmoniser l'ensemble des structures perturbées dans leur mobilité. Le geste ostéopathique est doux, indolore et fait appel à la mobilité propre de chaque tissu.

L'ostéopathe choisit la technique la mieux adaptée et la plus confortable pour chaque patient, en fonction de son âge, de

son état de santé, de la région à traiter et de la morphologie de la personne. Ses interventions manuelles vont stimuler les systèmes physiologiques du corps humain. Elles viseront toujours à restaurer l'homéostasie.

La durée du traitement est adaptée à l'état de santé du patient, aux motifs de consultation et à l'évolution constatée au cours de la prise en charge ostéopathique.

Le nombre de séances est variable, l'ostéopathe devant évaluer le bénéfice de son travail à chaque consultation.

Limitations et interdiction des actes

L'ostéopathie ne prétend pas pouvoir tout soigner ni tout traiter. Le cas échéant, l'ostéopathe conseillera à son patient de pratiquer des examens complémentaires et l'orientera vers une consultation spécialisée.

Les textes de 2007 avaient prévu des limitations et des interdictions d'actes (nourrissons, cervicales) qui sont devenus obsolètes et inapplicables avec la nouvelle publication des textes de 2014. Ostéopathes de France va s'attacher dans les prochains mois, auprès du ministère de la Santé à faire mettre en conformité avec les nouveaux textes, le décret des actes.



Quand consulter ?

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique qui peut traiter tout être humain, depuis la naissance jusqu'à la fin de la vie.

L'ostéopathie vise à traiter les troubles fonctionnels et leur cause en agissant sur tous les grands systèmes du corps et en traitant celui-ci dans sa globalité.

En prévention, une personne peut consulter un ostéopathe pour tout simplement se maintenir en bonne santé ou faire bilan global. À titre curatif, l'ostéopathie intervient sur un champ d'application large et varié, souvent lié à la douleur.

Mais aussi les séquelles de traumatismes comme les fractures, les entorses, les chutes ou les accidents de voiture.

LES TROUBLES FONCTIONNELS

QUI PEUVENT ÊTRE SOULAGÉS PAR L'OSTÉOPATHIE :

- **Le système orthopédique et locomoteur :** entorses, tendinites, cervicalgies, torticolis, dorsalgies, costalgies, périarthrites de l'épaule, scoliose, douleurs articulaires, maxillaires, coccygiennes.
- **Le système cardio-vasculaire :** troubles circulatoires des membres inférieurs, congestion veineuse, hémorroïdes, palpitations, oppressions...
- **Le système digestif :** reflux gastro-oesophagien, digestion difficile, ballonnements, colite, constipation, gastrites, hernie hiatale, flatulences, troubles hépatobiliaires, ptôse d'organes...

— **Le système neuro-végétatif :** états dépressifs, hyper-nervosité, anxiété, stress, troubles du sommeil...

— **Le système génito-urinaire :** douleurs et dysfonctions gynécologiques, cystite, stérilité fonctionnelle, trouble de la fonction sexuelle, prostatite, ptôse d'organes, suivi ostéopathique de la grossesse...

— **Le système neurologique :** névralgies cervico-brachiales, intercostales, faciales, névralgies d'Arnold, cruralgies, sciatiques...

— **Le système ORL et pulmonaire :** vertiges, bourdonnements, céphalées, migraines, bronchites, asthme, rhinites, sinusites...

L'ACCOMPAGNEMENT DE LA GROSSESSE

La grossesse est un moment particulier dans la vie d'une femme. Elle induit la nécessité d'une adaptation permanente de l'ensemble de son organisme et de sa posture afin de faire face au développement de l'embryon puis du fœtus.

Consulter un ostéopathe pendant sa grossesse aide à aborder celle-ci de façon plus paisible et confortable, grâce à des techniques douces, adaptées et ciblées. L'ostéopathie ne dispense en aucun cas d'un suivi obstétrical conventionnel, mais de nombreux troubles fonctionnels peuvent ainsi être traités : les nausées du premier trimestre,

les troubles vasculaires et contractions liés à l'expansion de l'utérus durant le deuxième trimestre, et enfin, la fatigue, le syndrome du canal carpien ou encore le reflux gastro-oesophagien fréquemment rencontrés lors du dernier trimestre.

Lors de l'accouchement, le travail de l'ostéopathe consiste à repérer toutes les dysfonctions qui entraînent des perturbations, et à agir ensuite pour diminuer les contraintes (tant chez la mère que chez l'enfant) liées au passage du bébé dans le canal génito-pelvien.

Le post-partum

La consultation ostéopathe est fortement conseillée dans les semaines qui suivent la naissance car elle favorise de nombreuses améliorations : faciliter le confort dans l'allaitement, traiter des douleurs persistantes (lombalgies, sciatiques, canal carpien...) ou celles plus spécifiquement

liées à l'accouchement (suites de péridurale, césarienne...), restaurer une posture de confort.

Elle optimisera la rééducation périnéale et favorisera le retour normal aux activités de la vie courante.

Pour le nouveau-né

L'ostéopathie est une thérapie qui agit à tous les stades de la vie, y compris chez les nourrissons. L'accouchement peut d'ailleurs faire partie des premiers traumatismes pour le nouveau-né. En effet, lors d'accouchements difficiles, l'utilisation de forceps ou de spatules peut, par exemple, déformer

le crâne. Une mauvaise posture du bébé in utero peut aussi causer des troubles fonctionnels immédiats ou ultérieurs. Des méthodes et des gestes doux sont alors réalisés par le praticien pour remédier à ces dysfonctionnements.



OSTÉOPATHIE & SPORT

Chez un sportif, les ligaments, les articulations, les muscles ou les tendons sont fortement sollicités. Cela peut parfois provoquer un déséquilibre de l'état de santé : contracture, douleur chronique, entorses, tendinites... **À titre préventif ou curatif, le traitement ostéopathe permet aux sportifs de conserver cet équilibre du corps pour pratiquer durablement leur activité.**

L'ostéopathie intervient chez les sportifs de tous niveaux, de l'amateur au professionnel, en passant par le semi-professionnel.

À titre préventif

Le traitement préventif réalisé par l'ostéopathe varie suivant l'âge du sportif et le sport pratiqué. Il permet d'augmenter la concentration avant une épreuve et de favoriser la récupération après les efforts.

Il est possible pour des sportifs de consulter un ostéopathe :

- pour faire un « check up »,
- pour se préparer à une épreuve,
- avant de démarrer une activité sportive.

L'ostéopathie du sport **peut également participer à l'amélioration des performances sportives**. De plus, l'ostéopathe **peut améliorer le potentiel et la puissance musculaire, la souplesse articulaire et la capacité respiratoire du sportif**.

À titre curatif

À la différence du traitement préventif en ostéopathie, **l'aspect curatif intervient à partir du moment où les traumatismes apparaissent chez le sportif**. Un sportif peut alors consulter un ostéopathe :

- pour rééquilibrer avec précision les axes articulaires suite à un choc,
- pour effacer des anciens traumatismes,
- après une entorse, une fracture, une intervention chirurgicale, une elongation ligamentaire.

Ponctuellement

L'ostéopathie peut aussi traiter diverses pathologies qui pourraient freiner l'activité du sportif comme les douleurs articulaires diverses, les chutes sans traumatisme, l'essoufflement...

QUAND CONSULTER ?

Juste après la naissance :

- lorsque le bébé est né prématurément, par siège, par césarienne ou sous péridurale,
- si le travail a été trop long ou trop court,
- en cas de grossesse gémellaire,
- quand on a utilisé des forceps, spatules, ventouse pour extraire le bébé,
- dans le cas où le cordon s'est enroulé autour du cou.

Lorsque certains signes apparaissent chez le nourrisson :

- problèmes de sommeil et / ou d'alimentation et / ou de respiration,
- plagiocéphalie,
- strabisme,
- torticolis congénitaux,
- régurgitations,
- otites et bronchites à répétition,
- coliques,
- mauvaise posture (cambrure lors de la tétée, position des hanches et des pieds).

SOIGNER LES TRAUMATISMES

Un accident, quel qu'il soit, peut amener à des troubles ou des douleurs chez la victime. De plus, des déséquilibres provoqués lors d'un choc peuvent se révéler tardivement et des lésions non apparentes aux examens radiologiques restent alors inscrites dans le corps de la personne.

Après un traumatisme, l'ostéopathe peut redonner de l'équilibre et de la mobilité aux structures.

L'ostéopathe va donc déterminer, grâce à un bilan, les causes des douleurs ou les tensions. Il lèvera les blocages pour redonner l'équilibre au corps et/ou soulagera les symptômes liés à l'accident par des techniques douces et adaptées.

Attention, il convient à la victime de faire un bilan médical avant de consulter un ostéopathe.

QUAND CONSULTER ?

- Après tout type d'accident (même lorsque les radios n'indiquent pas de lésions),
- lors d'un traumatisme crânien,
- en cas de douleurs vertébrales, cervicales, dorsales ou lombaires,
- en cas de perte de mémoire, troubles de la vue, de l'audition, de l'olfaction, d'insomnies, de vertiges,
- en cas de gêne respiratoire, de douleurs au niveau des poumons,
- en cas de contusions, de séquelles, de fractures,
- lorsque la victime se trouve dans un état dépressif ou en baisse de tonus.

MAL DE DOS : SOIGNER LA CAUSE ET NON L'EFFET



Si le mal de dos – lombalgie, dorsalgie ou cervicalgie – frappe autant de personnes, c'est parce qu'il est dû à de nombreuses causes : une mauvaise posture, un mobilier inadapté, le stress du quotidien, des séquelles d'accident...

Mais il peut aussi provenir de facteurs éloignés de la zone douloureuse : colites, tensions abdominales, entorse de la cheville ou du genou, traumatisme crânien...

L'originalité de l'ostéopathe est de proposer une thérapie à l'efficacité durable en soignant non pas l'effet, le symptôme, mais sa cause.

Chez l'enfant, la douleur de dos peut être provoquée par le port d'un cartable trop lourd, par une chute... Traiter cette douleur grâce à l'ostéopathe est essentiel pour éviter des problèmes qui sinon, peuvent survenir plus tard. Les scolioses et les cyphoses, prises en charge par le corps médical, reçoivent un suivi ostéopathique complémentaire.

Chez la personne âgée, les douleurs ne sont pas une fatalité, même en cas d'arthrose ou d'ostéoporose. Des techniques douces et adaptées permettront de les soulager.

L'OSTÉOPATHIE ET LE MONDE DU TRAVAIL

En 2013, l'absentéisme a coûté 9 milliards d'euros aux entreprises*. Première cause : les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques), qui représentent plus de 80% des maladies professionnelles et sont dus à de nombreux facteurs : travail posté, gestes répétitifs, positions pénibles, excès de sédentarité... Ils se manifestent par des gênes ou douleurs dans les mouvements (raideur, maladresse, faiblesse) et affectent principalement les membres de la colonne vertébrale ainsi que les muscles, les tendons ou les nerfs.

Autre cause préjudiciable à l'activité des entreprises, à leur productivité mais aussi à la qualité de vie au travail : le stress, dont un salarié sur cinq** déclare souffrir.

Ce problème est lié à l'augmentation des exigences de travail : pression, conflits, surmenage, bruit... et peut se manifester sur trois niveaux :

- augmentation du taux d'adrénaline (augmentation du rythme cardiaque, respiration rapide),
- augmentation du taux de cortisol qui a un rôle d'anti-inflammatoire.

Si à ce moment, l'organisme parvient à lutter contre le stress, le corps pourra revenir à la normale. Dans le cas contraire, le stress devient alors chronique.

- Au troisième niveau, le système nerveux, trop sollicité, prend le dessus sur la gestion de réserves d'énergie. Les troubles apparaissent à ce moment.

Sur tous ces champs, l'ostéopathe peut agir avec des réponses ciblées. Une consultation ostéopathique annuelle systématique peut également être envisagée en prévention. Cela permet de préserver la mobilité du corps mais aussi de détecter d'éventuels problèmes avant qu'ils ne se manifestent. Cette approche constitue un moyen efficace pour les deux parties : pour le salarié, améliorer sa qualité de vie au travail par un réel mieux-être ; pour l'employeur, éviter des arrêts de travail et lutter ainsi contre l'absentéisme.

* Source : cabinet Alma Consulting Group
** Source : INRS

BIEN VIEILLIR

Au fur et à mesure que le temps passe, notre corps subit des transformations qui diminuent progressivement l'ensemble de ses fonctions, provoquant l'apparition d'incapacités : la perception des sens de même que la coordination des mouvements ont tendance à s'amenuiser. L'ostéopathe propose un suivi régulier de prévention, afin de maintenir un

bon état physique et psychique de l'individu et donc de lui garantir une meilleure qualité de vie : c'est le « bien vieillir ».

Se faire suivre tôt et régulièrement par un ostéopathe permet, entre autres, d'améliorer l'équilibre, de diminuer les douleurs et de renforcer ses fonctions.

Trois niveaux de prévention

La prévention primaire :

- maintenir en bonne santé et prévenir la dégénérescence tissulaire ;
- éviter l'apparition de troubles fonctionnels (consultations régulières) pour diminuer l'invalidité du patient.

La prévention secondaire :

- soigner le trouble fonctionnel apparu suite à un traumatisme ou avec le temps ;
- éviter les rechutes et récidives.

La prévention tertiaire :

- minimiser une pathologie déjà présente en diminuant l'invalidité du patient,
- éviter une perte de mobilité importante (maintien de l'équilibre postural).



Ostéopathes
de France

**Pour en savoir plus ou pour toute question
complémentaire...**

Ostéopathes de France
Rue des trois Capitaines - 26400 CREST
Tél. : 04 75 25 79 04 - Fax. : 04 75 25 79 05
secretariat@osteofrance.com