

TOP Santé

le N°1 de la bonne santé

Anorexie, boulimie

- Reconnaître les premiers signes
- Réagir et s'en sortir

NOVEMBRE 2003 - 2,50 €

T 04403 - 166 - F : 2,50 €



Otites à répétition
On peut les éviter

10 SOUPES
DÉLICIEUSES
ET COMPLÈTES,
**POUR GARDER
LA LIGNE**

PREVENTION Renforcez
vos défenses avant l'hiver

TROUBLES DIGESTIFS
Aigreurs, reflux, ulcères...
des solutions au cas par cas

EXAMENS PET-SCAN :
la France s'équipe enfin !

Nouveau
**EN FINIR AVEC
VOS DOULEURS**

• Fatigue • Rhumatismes
• Migraine • Déprime

GUÉRIR
SANS MÉDICAMENTS
avec la kiné, l'ostéo, la chiropractie...

BEAUTÉ
Tirez parti de vos
petits défauts

ENFANTS
Le rôle de la
médecine scolaire

BIEN-ÊTRE
Êtes-vous plutôt yin
ou plutôt yang ?

N°169 - FRANCE MET : 2,50 € - BEL : 2,50 € - LUX : 2,80 € - ANTIQUV : 3,00 € - BEU : 4,00 € - CH : 4,90 FS - CAN : 3,50 \$CAN - ESP : 2,95 € - GR : 2,70 € - ITA : 2,50 € - MAR : 22 DH - PORT.CONT. : 2,70 € - TUN : 3 300 DTU

Guérir sans médicaments

Avec les médecines du toucher

Ostéopathie, chiropractie, shiatsu... Les thérapies manuelles ont de plus en plus d'adeptes. Séduisantes, efficaces, elles répondent à bon nombre de nos maux quotidiens. État des lieux d'une nouvelle manière de se soigner.

■ Dossier réalisé par Marie-Christine Colinon

Depuis l'essor de l'imagerie médicale, les médecins ne cultivent plus guère l'art de la palpation des corps. Cependant, des thérapeutes de plus en plus nombreux réhabilitent le toucher. Et les patients trouvent auprès d'eux ce qui leur manquait : une solution à ces maux quotidiens, chroniques ou récidivants, liés à la tension physique et psychique. Depuis des décennies, les mains auxquelles on confie notre corps sont avant tout celles du kinésithérapeute. Ses compétences sont indispensables au médecin, qui nous adresse à lui lorsque nous sommes victimes de traumatismes. Il soulage nos douleurs (cou, lombaires, articulations) et prend en charge notre rééducation après fractures, entorses, prothèses, etc. Grâce à lui, les victimes d'accidents retrouvent leur autonomie et les personnes âgées la conservent le plus longtemps possible.

Le corps pris dans sa globalité

Et la profession ne s'est pas endormie sur ses lauriers. « Afin de soigner toujours mieux, depuis une vingtaine d'années, elle s'est ouverte à d'autres techniques, incluant une vision globale du corps et du patient, constate Jean-Jacques Magnies, président du Syndicat national des masseurs-kinésithérapeutes-rééducateurs. Sur les 50 000 membres de la profession, environ la moitié s'est formée à l'ostéopathie ou à des techniques apparentées. » Et si l'on

continue à penser d'abord aux thérapies manuelles pour soulager un mal de dos ou des articulations abîmées, leur action va désormais plus loin. Considérant que la maladie ou la douleur est un signal indiquant que quelque chose s'est déréglé, ces disciplines visent à retrouver la cause du désordre et à rétablir l'équilibre perturbé. Non par des médicaments, mais en revitalisant les possibilités d'adaptation et de guérison de l'organisme.

Soulager les maux quotidiens

Ces techniques n'ont pas la prétention de guérir les maladies graves. Lorsque notre corps n'a plus assez de capacités pour réagir, il faut passer la main à la chirurgie ou à la chimie. En revanche, elles peuvent venir en complément d'un traitement traditionnel et toutes soulagent bon nombre d'affections face auxquelles la médecine classique est plutôt désarmée : fatigue, problèmes digestifs (colopathie, constipation), migraine, insomnie, déprime, affections ORL, troubles des règles, de la circulation, etc.

Ces disciplines sont souvent pratiquées par des kinésithérapeutes dont la profession s'est ouverte à ces techniques nouvelles. Notre classement est donc forcément arbitraire. Mais comme il n'est pas facile de s'y retrouver parmi le maquis des spécialités, encore moins de dénicher un praticien de confiance, notre dossier vous aidera à choisir la thérapie manuelle qui vous correspond le mieux. ■



3 QUESTIONS AU...

Dr Nadia Volf,
médecin, neurologue
et acupuncteur*



Pourquoi ce retour des médecines du toucher ?

Dans toutes les cultures anciennes, les traitements étaient préventifs. De nos jours, on se contente de prévenir les maladies infectieuses par la vaccination. Mais certains se rendent compte que les médicaments sont insuffisants pour nous maintenir en bonne santé. Ces médecines non agressives renforcent la résistance du corps, c'est en cela qu'elles sont le plus intéressantes. Cette approche consiste à comprendre d'où vient le problème, autrement dit à chercher la cause du symptôme et à la soigner.

Comment s'expliquent leurs résultats ?

Ces méthodes agissent essentiellement sur les points d'acupuncture, même si leurs techniques diffèrent. L'action passe par les mécanismes réflexes et la stimulation d'endorphines, qui sont des neuromédiateurs du système nerveux central. Ce sont eux, les fameux « porteurs de l'énergie » des Chinois.

Ces thérapies manuelles ont-elles beaucoup à nous apporter ?

Trop de patients attendent encore d'être souffrants pour réagir. Un proverbe chinois dit : « Un mauvais médecin voit le symptôme et le soulage, un bon médecin trouve la cause de la maladie et la guérit, un excellent médecin voit les faiblesses du corps avant que la maladie ne se déclare et la prévient. » Jadis, en Chine, on payait le médecin tant qu'on ne tombait pas malade. Quand on tombait malade, c'est lui qui vous versait de l'argent ! ■

* Auteur de « Vos mains sont votre premier médecin », coll. Réponses, éd. Robert Laffont.

... La fasciapulsologie traite les bourdonnements d'oreilles

Créée par un kinésithérapeute français, Christian Carini, il y a un peu plus de vingt ans, cette méthode ne pratique ni étirements ni manipulations. De façon douce, elle vise à rétablir un flux sanguin dans le corps.

A la base de cette technique, il y a les fascias, ces fines membranes qui enveloppent tous les éléments de notre corps : os, muscles, organes, viscères, vaisseaux, nerfs, etc. Ils les soutiennent, mais relient également entre eux les composants de l'organisme. Très sensibles, ces tissus mous se rétractent au moindre stress physique et psychologique.

Agir sur les traumatismes

Si ces contractures ne sont pas corrigées, elles s'accumulent, entravent la circulation sanguine et se répercutent ailleurs. « Le thérapeute, grâce à un toucher très doux, va mobiliser ces tissus conjonctifs pour dénouer les tensions, dégager les liquides du corps

À quel rythme ? Une séance par mois suffit. Si vous ne constatez pas de résultats notables au bout de trois séances, c'est que cette thérapie ne vous convient pas.

Combien ça coûte ? Entre 50 et 75 € la séance, selon les régions. Non remboursée par la Sécurité sociale, même si le praticien exerce aussi en tant que kinésithérapeute.

Où trouver un thérapeute sérieux ? Groupement international de fasciapulsologie : 01 44 19 78 33.

(sang, lymphe) et libérer "la mémoire traumatique du corps et de l'esprit", explique Christian Carini. Cette double action explique sans doute les résultats intéressants obtenus notamment sur les bourdonnements d'oreilles, ces affreux acouphènes qui peuvent rendre la vie infernale. Une personne sur deux serait soulagée.

En dénouant les tensions, le praticien libère le patient de son traumatisme initial, et réharmonise le corps et l'esprit. Cette méthode, relançant les phénomènes d'auto-réparation du corps, remédie à de nombreux autres problèmes (gynécologie, vertiges, etc.).

Un choc crée des lésions dans les tissus que les mains du thérapeute effleurent, touchent et reconnaissent. Il capte les sensations du corps afin de libérer les traumatismes qui y sont ancrés.

À LIRE

« Les Mains du cœur », Christian Carini, éd. Robert Laffont, 18,10 €.



ET AUSSI...

La kinésiologie repose sur un test musculaire, dont les réactions sont porteuses d'informations sur l'état de santé du patient. Mais cette méthode globale se veut une véritable philosophie du bien-être. Elle vise à rééquilibrer l'énergie vitale, non seulement d'un point de vue médical, mais également dans le but d'optimiser les capacités de l'individu : favoriser la communication, les processus d'apprentissage, l'accès à des objectifs de vie.