

Pascal **PILATE**
avec la collaboration d'Hélène **CAURE**

LE GRAND LIVRE DE L' **OSTÉO** **P**ATHIE

Le guide
indispensable
pour tous

Les techniques
pour comprendre
et agir

200 exercices
pour pratiquer
au quotidien



EYROLLES

La réponse de l'ostéopathe à toutes vos douleurs

Reconnue comme médecine complémentaire, l'ostéopathie est devenue une spécialité à part entière. Elle prend en compte le corps dans sa globalité pour mieux cibler les points de tension et les dissiper.

Cet ouvrage illustré vous propose une vue d'ensemble complète de l'ostéopathie, de ses fondements à son application au quotidien. Pascal Pilate passe en revue les techniques mises en œuvre et propose plus de 200 exercices pratiques accessibles à tous pour retrouver un confort articulaire au quotidien et ressentir un véritable bien-être.

Référence incontournable, ce guide vous propose :

- Les conseils du spécialiste.
- 200 parades expliquées.
- Des illustrations détaillées et un cahier d'exercices pratiques.
- Des témoignages de patients.
- Un glossaire des termes techniques.



Ostéopathe diplômé du British College of Osteopathy, **Pascal Pilate** est membre de la Chambre nationale des ostéopathes et de la Chambre européenne des experts et conseillers techniques. Référencé à la World Osteopathic Health Organization, il est chargé de cours au Collège européen d'enseignement supérieur de l'ostéopathie (CEESO) dont il est cofondateur.
Site internet : www.osteopilate.com.

**LE GRAND LIVRE
DE L'OSTÉOPATHIE**

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Les dessins sont de l'auteur Pascal Pilate,
à l'exception des pages 171, 184, 195, 216, 258, 260, 284, 308-322,
qui sont des illustrations de Hung Ho Thanh

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55497-7

Pascal Pilate
avec la collaboration d'Hélène Caure

LE GRAND LIVRE DE L'OSTÉOPATHIE

EYROLLES



Du même auteur

La minute ostéopathique, Pascal Pilate, éditions Shaman, DVD

Ostéopratic au bureau, Minerva, 2005

SOS dos & stress, Belin, 1994

Kiné-guide de vos articulations, Belin, 1987

Dans la même collection

Le grand livre de ma grossesse, sous la direction du Professeur Jacques Lansac, avec la collaboration du Docteur Nicolas Evrard, 2013, 3^e éd., Eyrolles

Le grand livre du diabète, Professeur Jean-Jacques Altman, Docteur Roxane Ducloux, Docteur Laurence Lévy-Dutel, 2012, Eyrolles

Le grand livre du bien-être au naturel, Christian Brun, 2012, Eyrolles

Le grand livre de l'homéopathie, Dominique-Jean Sayous, 2012, Eyrolles

Le grand livre des aliments santé, Patricia Bargas, avec la collaboration du Docteur Laurence Lévy-Dutel, 2012, Eyrolles

Le grand livre de la naturopathie, Christian Brun, 2011, Eyrolles

Remerciements

Pour leurs témoignages, leurs soutiens et leurs conseils quant à l'élaboration de cet ouvrage, nous tenons à remercier tout particulièrement :

J. Alfonso, H. Azoulay, M.-B. Baranger, Dr Bayrou, Dr P. Bermot, J. Bert, J. Besse, Dr Bideault, Dr C. Binard, M. Boileau, T. de Boisvillier, Dr Bonnet, J.-P. Bouchain, F. Calendrier, F. Chanel, P. Caurant, R. Chedaille, M. Collet, C. de Cossé Brissac Bylett, Dr H. Danon-Boileau, M. Darré-Derbé, D. Decouan, B. Deleuze, T. Derome, O. Dubus, D. Faure, C. Gary, B. Gortais, F. Grandjean, C. de Grandmaison, L. Guillou, B. Guyou, T. Hadjaj, A. Hiegel, C. Josten, Y. Lebertre, A. Lemay, Dr M.-C. Lhomelet, L. N. Librach, P. Liegibel, H. Lhotte, C. Marcaggi, A. Ménager, S. Mirhan, I. Moatti, A. Moinard, J.-P. Mottet, L. Nouvelle, J. Ngo Ngimbus, J.-P. Nouges, J. Paugham, D. Pelissier, F. Pitty-Ferrandi, Dr Pons, C. Rimbart, P. Robert, J. Roméro, D. Sauvé, E. Schaeffer, O. Spinola, T. Valmon, Dr Verhède, C. Vesselowski, Dr Zazoun.

*« L'artiste est celui qui nous montre du doigt
une parcelle du monde. »*

J.-M. G. Le Clézio

À Hugo et Cécile

Sommaire

Remerciements.....	V
Avant-propos	1
Introduction.....	3

Première partie **L'OSTÉOPATHIE DÉVOILÉE**

Chapitre 1 : Quelles sont les origines de l'ostéopathie ?.....	6
Chapitre 2 : Quels sont les grands principes de l'ostéopathie ?..	15
Chapitre 3 : Mieux connaître son corps pour mieux comprendre l'ostéopathie	35
Chapitre 4 : L'ostéopathie, pour qui et pour quoi ?.....	45

Deuxième partie **LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES** **OSTÉOPATHIQUES**

Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une manipulation ?	54
Chapitre 2 : L'ostéopathie : une grande famille.....	62
Chapitre 3 : Et si le ventre était notre deuxième cerveau ?.....	108
Chapitre 4 : Les polytechniques : la famille recomposée	137

Troisième partie

200 « PARADES OSTÉOPATHIQUES » DE PASCAL
PILATE... OU L'AUTOPRÉVENTION ACTIVE

Chapitre 1 : Qu'est-ce que l'autoprévention active ?	156
Chapitre 2 : Les « parades ostéopathiques » pour le cou	160
<i>In situ...</i> À moto ou à vélo	171
Chapitre 3 : Les « parades ostéopathiques » pour le haut des épaules	175
<i>In situ...</i> À l'aéroport.....	184
Chapitre 4 : Les « parades ostéopathiques » pour les membres supérieurs.....	187
Chapitre 5 : Les « parades ostéopathiques » pour les côtes.....	191
<i>In situ...</i> Au bord d'une piscine	195
Chapitre 6 : Les « parades ostéopathiques » pour le muscle diaphragme	197
Chapitre 7 : Les « parades ostéopathiques » pour les viscères	202
<i>In situ...</i> Dans votre salon.....	216
Chapitre 8 : Les « parades ostéopathiques » pour le bas du dos ..	219
<i>In situ...</i> Dans la rue	258
Chapitre 9 : Les « parades ostéopathiques » pour les hanches.....	263
Chapitre 10 : Les « parades ostéopathiques » pour les genoux	273
Chapitre 11 : Les « parades ostéopathiques » pour la cheville et le pied	284
Chapitre 12 : Suppléments de bien-être	291
Conclusion.....	304

BOÎTE À OUTILS OSTÉOPATHIQUES

Un mois pour pratiquer.....	308
Anatomie à la carte	318
Tableau des principales correspondances « vertèbres/viscères »...	320
Glossaire	323
Bibliographie.....	329
Index.....	331
Table des matières	334

Avant-propos

PASCAL PILATE PRATIQUE L'OSTÉOPATHIE depuis plus de vingt-cinq ans dans son cabinet parisien. Il est diplômé du British College of Osteopathy, membre de la Chambre nationale des ostéopathes de France et de la Chambre européenne des experts et conseillers techniques. Il est aussi l'un des membres fondateurs du CEESO, Collège européen d'enseignement supérieur de l'ostéopathie, où il fut chargé de cours indépendamment des fonctions de codirecteur qu'il a occupées pendant quelque temps.

De nombreuses personnes ont pu ainsi bénéficier de ses soins ostéopathiques, que j'apparente d'ailleurs à un véritable art, et je ne suis pas la seule ! À chacun, il sait indiquer une ou plusieurs parades, ce qu'il appelle les « parades ostéopathiques ». Chaque patient peut alors consolider, seul, le travail effectué par Pascal Pilate et apprend comment, en toutes circonstances, protéger ou rééquilibrer ses articulations.

Pascal Pilate est intervenu dans de nombreuses entreprises ou dans le cadre de conférences pour présenter son concept de prévention active. De nombreux médias ont relayé son enseignement. Il a toujours œuvré pour que chaque patient, dans un cadre professionnel ou personnel, puisse acquérir les outils indispensables à son autonomie, son confort et son bien-être.

Ce livre est la somme de ce que Pascal Pilate estime, au plus proche de son expérience, être le mieux adapté à chacun, pris à la fois dans sa globalité et sa spécificité psychologico-intellectuelle.

Artiste polymorphe talentueux, Pascal Pilate, en professionnel de santé, dispose d'une approche extrêmement sensible, sensitive et holistique de ses patients. D'ailleurs, dès la salle d'attente de son cabinet, ses patients en prennent conscience. Ce n'est pas là une salle d'attente banalement impersonnelle, bien au contraire. Et que dire de l'espace « arty » de son cabinet ?

Ce livre ne relève pas de l'ostentation mais d'un partage de convictions, parce que Pascal Pilate pense sincèrement que tout participe à l'harmonie. Cette harmonie que chacun porte en soi et peut retrouver malgré les aléas d'une vie stressante. Auprès de Pascal Pilate, les patients se recentrent, retrouvent le fil de leur profonde intégrité. Le corps, parfois en grande souffrance, découvre un passage secret vers une forme de bien-être et d'épanouissement, grâce aux mobilisations douces de Pascal Pilate.

Face à la souffrance corporelle, structurelle, Pascal Pilate s'efforce d'être un thérapeute toujours à l'écoute de ses patients afin de leur apporter les meilleures solutions, qu'elles soient classiques ou riches de son inventivité.

C'est ainsi qu'il peut combiner les différentes techniques présentées dans cet ouvrage. Il peut même y ajouter ses « compléments bénéfiques », que vous découvrirez au dernier chapitre de ce livre et qui touchent à l'approche psycho-émotionnelle de la souffrance.

Tous les témoignages qui émaillent ce livre vous en donneront les meilleures preuves : au sortir de la consultation, chaque patient, pourvu d'un conseil individuel, d'un exercice griffonné et stylisé par un petit « bonhomme » sur une feuille de papier ou un livre (il en a déjà publié quatre), trouve une énergie particulière et bienfaitrice. L'exercice qui lui a été remis est à pratiquer seul pour renouer avec le plaisir ressenti lors de la prestation en cabinet. Il pourra, selon ses possibilités, que ce soit au bureau ou dans les transports, pratiquer ses « parades ostéopathiques » simples mais totalement efficaces.

Par expérience, chaque personne retrouve de façon instinctive ce qui lui fait du bien. Découvrez à votre tour ces parades à travers les dessins qui illustrent ce livre.

Nous possédons tous le pouvoir de nous soigner. Sachons en déclencher le processus, comme le disait le père de l'ostéopathie, André Still. Nous avons tous une pharmacie intérieure, apprenons à en ouvrir la porte. C'est ce qu'en sciences, on appelle l'homéostasie.

Hélène Caure

Introduction

J'AI CONÇU CE GRAND LIVRE DE L'OSTÉOPATHIE comme un outil de transmission et d'utilisation pratique de l'ostéopathie. Un « outil », c'est un instrument, une réflexion que l'on affine en fonction de ses besoins et de son évolution personnelle. J'y ai rassemblé mes réflexions sur l'ostéopathie pour vous donner un aperçu de mon approche. J'ai souhaité rendre simple, voire ludique, une discipline riche en nuances et mystères, en raffinements et ressentis individuels.

Ce livre s'adresse aussi bien à mes étudiants qu'à toute personne qui cherche une information précise et accessible. À ce titre, j'ai réalisé un important travail de synthèse et élaboré un ouvrage qui s'adresse à tous ceux qui sont curieux de mieux connaître la pratique ostéopathique.

Cet ouvrage est donc un « outil de transmission », dans la mesure où je décris l'ostéopathie selon une double approche. Vous y trouverez une présentation théorique et pratique, que j'espère attractive, de cette discipline. J'y présente également les réflexions personnelles qui m'ont amené à initier des pratiques nouvelles comme les polytechniques ostéopathiques.

Ce livre se veut également un vrai guide pratique. Sous le vocable de « parades ostéopathiques », j'ai souhaité réunir tout ce que l'on peut faire seul et en toutes circonstances pour se soulager soi-même. Cette démarche découle d'une meilleure compréhension de ce qui peut générer un dysfonctionnement. Ainsi, j'ai utilisé des images qui me semblent pertinentes ou marquantes pour que chacun puisse mieux visualiser et appréhender sa propre biomécanique.

Mieux comprendre pour mieux agir, telle est l'orientation que j'ai donnée à cet ouvrage. Fort de cette connaissance, le lecteur sera plus à même de savoir adapter, en fonction de son confort et de ses besoins, la parade que je lui propose.

J'ai adapté certaines approches ostéopathiques pour que chacun puisse les pratiquer seul. Mais j'ai aussi réuni, sous le terme de parades, d'autres approches plus spécifiques à la kinésithérapie, au stretching, au yoga ou autres pratiques corporelles. Mon objectif est que chacun trouve son intérêt et gagne en efficacité, en fonction de sa propre recherche ou spécificité, ainsi qu'une réponse adaptée en termes de confort articulaire et musculaire.

Après un panorama des origines, des grands principes de l'ostéopathie et de ses bénéficiaires potentiels, je m'attarderai sur les techniques mises en œuvre, puis présenterai quelque 200 « parades ostéopathiques » adaptées aux différents organes, à pratiquer seul. Je reviendrai enfin sur d'autres pratiques de bien-être connexes.

Si cet ouvrage peut aider le lecteur à trouver un éclairage, une réponse, une aide, alors j'aurai rempli ma mission de transmission. Et imaginer que se dessine, à la lecture de mon livre, un sourire de satisfaction ou de plaisir sur les lèvres d'une personne que je ne connais pas me remplit de joie. Cette joie simple qui nous réunit dans une universalité qui à la fois nous habite et nous dépasse.

Je vous souhaite une bonne lecture.

PREMIÈRE PARTIE

L'OSTÉOPATHIE DÉVOILÉE

Chapitre 1

Quelles sont les **origines** de l'**ostéopathie** ?

Qui est le **père** de l'ostéopathie ?

ANDREW TAYLOR STILL, NÉ en 1830, a élaboré les techniques de diagnostic et les méthodes de traitement. À ce titre, il est considéré comme le « père » de l'ostéopathie.

Son père, pasteur et médecin, s'installa dans le Kansas. Il y fonda une école de missionnaires pour les Indiens. Andrew Taylor fit aussi ses études de médecine et se spécialisa en chirurgie. Il compléta son cursus par une formation d'ingénieur. Il était presque normal qu'avec ce double enseignement, il se passionnât pour la mécanique humaine. Mais c'est son génie qui l'amena à envisager une nouvelle conception des systèmes « mécanico-médicaux ». On lui reconnaissait volontiers une sorte de sixième sens, celui de pouvoir visualiser les rapports intimes du squelette et d'en percevoir, par le toucher, la moindre dysharmonie.

À l'issue de sa formation, il rejoignit son père au sein de la mission, pour l'assister. À cette époque, le Kansas était une région encore sauvage qui devint un haut lieu de guerres civiles. Le docteur Andrew Taylor Still fut nommé chirurgien des armées. Pendant toutes ces longues années, il travailla avec force et vigueur au perfectionnement de son art, tout en affinant ses connaissances anatomiques et en s'interrogeant sur la physiologie du corps humain.

Il commença à douter de l'intérêt systématique de la prescription périodique et renforcée de médicaments qui lui paraissait dangereuse. Il émit l'idée qu'il existait une intimité privilégiée entre le corps et l'esprit. Pour lui, cette harmonie spécifique était le moyen le plus subtil de se préserver de la maladie. Dans ce climat d'interrogation sur la pertinence de certains traitements médicaux et la perception de nouvelles approches, un choc émotionnel fit basculer sa carrière. En l'espace de quelques jours, il perdit quatre de ses malades et vit mourir deux de ses propres enfants de méningite cérébro-spinale, et ce, malgré tous ses efforts thérapeutiques.

C'est à ce moment qu'il remit radicalement en cause les données médicales qu'on lui avait enseignées. Il se sépara de toute sa clientèle et se retira dans un village indien. Pendant cette longue retraite de plusieurs années, il n'eut de cesse d'étudier le corps humain pour en débusquer les moindres secrets.

Récit

Le 22 juin 1874, Andrew Taylor Still conçoit l'idée d'associer la structure humaine, les troubles d'ordre fonctionnel et la maladie. Voici ce qu'il en dit :

« Je marchais un jour avec un ami dans une des rues de Macon, Missouri, lorsque je remarquai devant nous une pauvre dame à l'air triste avec ses trois enfants, dont l'un vêtu très chichement laissait perler quelques gouttes de sang en marchant. Pensant qu'il s'agissait d'une dysenterie hémorragique, je m'avançai et pris l'enfant dans mes bras, j'offris à la mère de le garder. Tout en marchant, il me semblait que sa colonne vertébrale était dure et contractée, chaude surtout dans la région du dos, tandis que la région abdominale était toute

froide. En un instant je compris que cette contracture n'était pas sans rapport avec le mauvais fonctionnement de l'intestin. Effectivement, tout en marchant, je m'efforçai de mobiliser les différents segments et j'appuyai progressivement sur les muscles lombaires. Au bout de quelques minutes, je ressentis les muscles de l'enfant se relâcher et, en même temps que j'observais qu'ils devenaient moins chauds, j'observai que la paroi abdominale se réchauffait. Par mes manipulations, je permis à la circulation de redevenir plus normale et aussi au système nerveux d'assurer à nouveau son système d'autodéfense. Je libérai ainsi de mon mieux toutes les petites anomalies de structures que je trouvai le long de la colonne vertébrale de

.../...

l'enfant et le laissai ensuite à la garde de sa mère. Le lendemain matin, celle-ci vint me dire que son enfant était complètement guéri

[...] Cette guérison fit quelque bruit et l'on m'amena plusieurs cas de dysenterie. Tous guérirent de la même façon, très rapidement. »

L'énoncé des **grands principes**

Après 1874, les guérisons « miraculeuses » auxquelles il parvient, loin de lui apporter honneurs et reconnaissance, ne lui valent que railleries et quolibets de la part de ses pairs. L'état des connaissances médicales de l'époque ne permettait pas de prendre en considération ces nouvelles approches. La biomécanique n'existait pas. La physiologie circulatoire et neurologique était balbutiante. L'argumentaire de Still n'était basé que sur sa propre expérimentation et ne pouvait s'appuyer sur des données qui, à l'époque, n'avaient pas encore été scientifiquement démontrées et évaluées. Bien sûr, il soulevait le pan d'une méconnaissance médicale, qui aurait le mérite de stimuler des esprits scientifiques à venir. Pour l'heure, sa vérité venait trop tôt dans un monde trop vieux. Plus la popularité de Still grandissait auprès des malades, plus l'hostilité des institutions devenait grande. De frictions en oppositions, de critiques en polémiques, le docteur Still rompit avec les instances officielles. En 1892, il fonda l'American School of Osteopathy à Kirksville, Missouri. Il voulait que, dans cette école, ses étudiants reçoivent non seulement l'enseignement des sciences classiques mais aussi celui des techniques manuelles et des grands principes ostéopathiques. C'est à ce titre qu'il imposa dans ce cursus les quatre impératifs suivants :

- la structure gouverne la fonction. Ce qui signifie que tout désordre articulaire et particulièrement au niveau de la colonne peut entraîner des perturbations des fonctions viscérales, organiques, locomotrices ou sensibles ;
- la règle de l'artère est absolue. Il est essentiel que la circulation sanguine et particulièrement la circulation artérielle se fasse absolument correctement pour que la maladie n'ait pas la possibilité de se développer. En effet, pour lui, le sang transporte tous les éléments nécessaires pour une bonne immunité face aux agents agresseurs ;
- la fonction précède la lésion. Un dysfonctionnement organique pourra par exemple se traduire par des aigreurs d'estomac qui

devront être traitées. Ces aigreurs peuvent devenir brûlures, puis ulcère. L'inverse n'est jamais vrai ;

■ trouver la lésion vertébrale qu'il faut ensuite ajuster, en fonction des possibilités mécaniques de la personne, et attendre... La nature agit pour restituer l'équilibre de santé.

Les étudiants formés par lui ne furent plus des « docteurs en médecine » mais des « docteurs en ostéopathie ». Cinquante ans plus tard, aux États-Unis, les docteurs en ostéopathie obtiennent les mêmes droits que les docteurs en médecine. D'autres écoles d'ostéopathie, comme celle de Chicago fondée par le docteur M. Littlejohn, élève d'A.T. Still. Il introduit ensuite l'ostéopathie en Europe via l'Angleterre en 1918, en y créant la British School of Osteopathy.

Les **trois piliers**

Le questionnement, l'intuition et le travail furent les trois piliers de la construction ostéopathique. Cet édifice s'est enrichi et s'enrichit toujours des recherches de praticiens qui furent ses élèves directs ou transgénérationnels.

Comment est née l'ostéopathie crânienne ?

WILLIAM GARNER SUTHERLAND EST journaliste à l'*Austin Daily Herald*. En esprit curieux, dynamique et aventureux, il s'intéresse à tous les sujets de son époque. Nous sommes à la fin du XIX^e siècle. Il a suivi avec beaucoup d'intérêt quelques conférences sur l'ostéopathie. C'est tout naturellement qu'il propose à son frère souffrant de consulter un ostéopathe. Après sa guérison spectaculaire, il décide avec enthousiasme de changer de vie et de devenir à son tour ostéopathe.

Au cours de son séjour à Kirksville, dans le bureau même d'A.T. Still, à l'American School of Osteopathy, il observe un crâne éclaté monté sur un socle. Il est intrigué par cette étrange sculpture. Fulgurance intellectuelle ou raccourci de l'histoire, il lui vient à ce moment-là des questions qui lui semblent aussi saugrenues qu'inconvenantes. Elles le poursuivront une grande partie de sa vie.

Premiers questionnements

On nous dit que le crâne est soudé. Alors pourquoi existe-t-il des sutures qui séparent les os du crâne ? Les sutures ont bien l'apparence de lignes biseautées. Est-ce pour permettre un glissement entre les os du crâne ? Mais alors qu'est-ce qui pourrait les faire bouger dans le corps humain ? C'est en 1900 que W.G. Sutherland, fort de ses nouvelles études d'ostéopathie devient médecin de campagne à vingt-cinq ans. Ses questions sur le crâne continuent de le harceler. Pour en avoir le cœur net, il décide de démontrer ce qu'on lui a enseigné. C'est-à-dire qu'à part les mandibules, les os du crâne sont soudés. Opiniâtreté et ingéniosité sont ses deux outils, le crâne reste son objectif.

Déjà, en étudiant ses manuels d'anatomie, il avait remarqué que les surfaces tant internes qu'externes étaient particulièrement bien décrites avec leur relief, les petits trous qui laissent passer le système vasculaire, mais rien n'était dit des sutures et des articulations entre elles. À l'aide d'un couteau, il ouvre un crâne humain déterré par ses copains. À force de patience et de persévérance, il désarticule son crâne. Il en observe les moindres replis de la structure, les gouttières, les engrenages, les zones de glissements. Cette architecture, cette mécanique si élaborée permet aussi certains mouvements subtils de rotation, de balance, de navette. Étrange ? Devant un crâne qui a de telles possibilités physiques de mouvements, Sutherland se pose des kyrielles de questions : si je ne peux pas prouver que les os du crâne ne bougent pas, est-ce que je peux prouver qu'ils bougent naturellement sur l'être vivant ? Serait-il concevable qu'il existe un mouvement naturel au sein du corps qui ne soit pas encore découvert ? Les os ont-ils des possibilités passives de bouger ou sont-ils éléments actifs de ce mouvement ?

Pendant vingt ans, Sutherland partage son temps entre ses patients et l'observation, l'inspection, le questionnement au sujet des os du crâne. Dans sa maison il y en a partout. Un temporal près du soupierail, des temporaux près des porte-manteaux. Des sphénoïdes sous des photos de celluloid. Des occiputs sur le buffet. Ils sont toujours là comme des animaux familiers, gardant le silence et leur secret, dépouillés de toute défense, sachant qu'ils devront, un jour, se livrer à regret. Cette période d'étude obstinée, Mme Sutherland la qualifiera de « période osseuse de notre mariage ».

Élaboration du concept de **mécanisme respiratoire** primaire

W.G. Sutherland en arrive à l'élaboration d'un concept qui révolutionnera la physiologie, celui du mécanisme respiratoire primaire (MRP). C'est le mouvement rythmique des os du crâne sous l'effet des pulsations du cerveau. Ce mouvement de battement harmonieux, par l'intermédiaire des membranes de tensions réciproques, entraîne un mouvement de corrélation du sacrum. Ce système permet une parfaite circulation du liquide céphalo-rachidien dans l'organisme. Ce nouveau concept l'amène à penser que les formes des crânes qu'il peut observer tout à loisir autour de lui, aussi bien chez le barbier que chez l'épicier, dans son cabinet ou à l'estaminet, sont le révélateur de la vie intérieure de ceux à qui ils appartiennent. De façon plus directe, il pense que la morphologie intervient sur le type de pathologie. Est-ce le fruit du hasard si la plupart des gens qui ont cette forme de crâne portent des lunettes ? Ou ceux-là, avec cette autre forme de crâne, qui doivent se faire assister d'un appareil acoustique ?

Toujours dans l'expérimentation et l'observation, Sutherland décide de passer à l'acte. Il va se faire une tête en extension et note les manifestations qui en découlent.

Il se met une peau de chamois sur la tête, par-dessus il ajoute un bol en bois, il resserre le tout sur son crâne avec des lanières de cuir en ajoutant par endroits des renforts particuliers. Et il attend. Plusieurs semaines. Il observe la venue de migraines. Son caractère se modifie. Il devient apathique et colérique. Il garde son casque de contrainte qui comprime ses sutures crâniennes. Il commence à avoir des hallucinations et quelques syncopes. Quand il se libère de son harnachement « capital », ses symptômes se dissipent rapidement.

Il renouvelle l'expérience. Mêmes effets. Mentalement, il essaie d'observer l'intérieur de son crâne et les modifications de la fluctuation du liquide céphalo-rachidien. Quand il tente, grâce à la pensée, de modifier volontairement cette circulation, cette fluctuation, et réussit à la réharmoniser, sa symptomatologie se dissipe provisoirement.

Il est convaincu d'avoir découvert un support fondamental à une bonne santé, à un état d'équilibre intérieur essentiel, le mécanisme respiratoire primaire. Ses recherches ont duré plus de vingt ans.

Mise en **application**

Il soigne nombre de patients par le crâne, avec un vif succès. Il libère des migraineux. Il délivre des sujets présentant des sinusites chroniques. Il traite ses patients avec enthousiasme et persévérance, grâce aux techniques crâniennes qu'il a élaborées. Sa renommée grandit. En 1929, il décide de faire part de ses découvertes exceptionnelles lors d'un congrès d'ostéopathie. Il s'attend à tout, le succès ou l'opprobre, la gloire ou le scandale. Sa présentation passa presque inaperçue.

Il en fallait plus pour le décourager. Il continue ses expérimentations et ses soins avec succès ou déconvenues. Il traite beaucoup d'enfants retardés, atteints de paralysie faciale, des infirmes moteurs cérébraux. En 1939, il publie *The Cranial bowl* (*La boule crânienne*), un petit livre qui offre l'essentiel de sa réflexion. Le succès reste confidentiel. La remise en cause conceptuelle qu'il soulève lui apporte plus d'un détracteur. Cependant, quelques rares esprits éclairés prêteront un vif intérêt aux travaux de Sutherland et poursuivront ses investigations.

Dans les dix dernières années de sa vie, il voyagera et enseignera régulièrement, jusqu'en 1954, année de sa mort. Il avait quarante-quatre ans.

D'autres étaient là pour reprendre le flambeau et lui faire traverser l'Atlantique. C'est ainsi que l'approche crânienne suscita un intérêt privilégié en France.

« Ostéopathie » : d'où vient ce nom ?

LE MOT « OSTÉOPATHIE » EST constitué de deux racines grecques, *osteon* qui signifie « os » et *pathos* qui généralement se traduit par « affection », « maladie ». La racine *pathos*, en fait, est plus subtile. Elle désigne une impression qui nous saisit, une information

extérieure qui agit sur notre sensibilité interne. Nous retrouvons ce sens dans « sympathie », qui signifie une sensibilité particulière à l'autre, à ce qu'il nous adresse et que nous recevons. Selon cette approche, nous pouvons dire que l'ostéopathie prête attention à l'influence des os ou à des perturbations mécaniques qui elles-mêmes entraînent une information d'alerte appelée maladie.

Le terme « ostéopathie » est utilisé la première fois par Still en 1890. Devant les succès de ses traitements, devant sa renommée grandissante, on lui demandait sans cesse : « Mais comment s'appelle votre technique, votre discipline, votre art ? » Il fallait bien qu'il lui trouvât un nom ! Il interrogea ses collègues médecins. Il considéra qu'il travaillait essentiellement sur l'ossature. Il se rappela ses premières approches thérapeutiques sur différentes tribus indiennes comme les Pottawats et les Tamie. Il en conclut qu'il pourrait utiliser la contraction de ces différents termes. Il élabora l'« osawatomie ». Le terme évolua rapidement en ostéopathie.

Ostéopathie

La définition de l'ostéopathie a été sans cesse affinée lors des congrès qui se sont succédé. Je cite ci-après celle qui a été donnée il y a une quinzaine d'années lors de la Convention européenne d'ostéopathie de Bruxelles, en présence du président de l'université de Paris-Nord Bobigny, le professeur Pierre Cornillot :

« La médecine ostéopathique est une science, un art et une philosophie des soins de santé, étayée par des connaissances scientifiques en évolution. Sa philosophie englobe le concept de l'unité de la structure de l'organisme

vivant et de ses fonctions. Sa spécificité consiste à utiliser un mode thérapeutique qui vise à réharmoniser les rapports de mobilité et de fluctuation des structures anatomiques. Son art consiste en l'application de ses concepts à la pratique médicale dans toutes ses branches et spécialités. Sa science comprend notamment les connaissances comportementales, chimiques, physiques et biologiques relatives au rétablissement et à la protection de la santé, ainsi qu'à la prévention de la maladie et au soulagement du malade. »

P. Pilate en direct

Les concepts ostéopathiques mettent en évidence les principes suivants :

- le corps, par un système d'équilibre complexe, tend à l'autorégulation et à l'autoguérison face aux processus de la maladie ;
- le corps humain est une entité dans laquelle la structure et la fonction sont mutuellement et réciproquement interdépendantes ;
- un traitement rationnel est fondé sur cette philosophie et ses principes. Il favorise le concept structure/fonction dans son approche diagnostique et thérapeutique par des moyens manuels.

Chapitre 2

Quels sont les grands principes de l'ostéopathie ?

Premier principe : le **corps est un tout**

SUR QUATRE ROUES, AJOUTEZ un châssis puis un moteur, sans oublier les garnitures intérieures pour le confort, et sélectionnez les fluides adéquats : huile, lockheed et essence pour que ce véhicule fonctionne. C'est un « tout fonctionnel » qui roule et qui rend les usages qui lui sont demandés.

Si le châssis est voilé, un pneu dégonflé, l'engin roulant montrera des signes de défaillance voire d'insécurité. Certains voyants d'alerte s'allumeront. Danger ! Négliger ces signaux expose l'utilisateur à des risques encore plus graves. En poursuivant la métaphore, il faut envisager certaines « projections affectives » du conducteur sur sa voiture. C'est celle dont j'ai toujours rêvé... Elle me rappelle une voiture miniature de mon enfance... Je suis allé en Italie avec elle... La liste n'est pas exhaustive.

En ostéopathie, l'unité du corps est le principe premier. Il s'agit d'une première notion de liens mécaniques, évidents, entre les éléments corporels, qui se conjuguent à une autre, plus floue, qui associe l'émotionnel (ou le psychique). C'est le fameux couple somapsyché, autrement dit le célèbre duo corps-esprit. Tout couple est

une aventure à lui seul, riche en rebondissements et découvertes. Tout être humain est à l'image de ces fluctuations avec pour ligne de mire l'équilibre, la sérénité.

Un prodige d'**architecture**

Physiologiquement, il y a dans le corps des vecteurs de force ou vecteurs de transmission. En premier lieu, nous trouvons les os et leurs articulations qui servent de transmissions, puis les ligaments et les capsules articulaires* qui assurent une bonne contention et une bonne mobilité des plans osseux entre eux. Il faut aussi citer les membranes interosseuses, les muscles qui dirigent les mouvements et les fascias (voir p. 22, « Les fascias », pour la complexité et l'intérêt des fascias) qui entourent, cloisonnent et soutiennent les tissus de l'ensemble de l'organisme.

Comme dans la voiture évoquée plus haut, coexistent des facteurs de transmissions mécaniques et des facteurs de transmissions de l'information par voies fluidiques. Il existe des circuits de circulation qui apportent des nutriments* aux différents organes-cibles* et d'autres qui éliminent les déchets métaboliques*. Ainsi se côtoient des réseaux de circulation lymphatique, des circuits artério-veineux* et des voies de conduction qui transmettent des informations d'ordre hormonal ou immunitaire.

Un formidable édifice se dresse, prodige d'architecture, avec ses cloisons et ses planchers, sans omettre la circulation des fluides entre les différents étages. Il ne faut pas pour autant oublier toutes les connexions informatiques et électriques ! C'est-à-dire tout le système nerveux, tant celui volontaire ou central que celui autonome ou neurovégétatif.

Cette construction matérielle est digne d'intérêt ou d'admiration, mais elle reste matérielle. Ce qui lui donne vie, ce sont les personnes qui y travaillent ou y vivent avec leurs espoirs et leurs désappointements, avec leurs enthousiasmes ou leurs commisérations.

1. La première fois qu'apparaît un mot relevant d'un vocabulaire spécialisé, explicité dans le glossaire, il est suivi d'un astérisque.

Témoignage

Dès ma première séance d'ostéopathie, j'ai vécu des mouvements profonds au niveau de ma personnalité. Lors d'une séance, l'ostéopathie met en relation avec exactitude les correspondances de divers symptômes physiques avec l'émotionnel. Cela est impressionnant. Je peux dire que l'ostéopathie est une « thérapie générale » qui prend en compte l'être dans sa globalité. Elle touche l'être sur le plan physique, émotionnel, psychique. J'ai été amenée à consulter à cause d'une sciatique dont je n'arrivais pas à me débarrasser. Ces douleurs ont presque totalement disparu à ce jour.

J. N., 39 ans, employée de bureau

Le corps est une formidable entité biologique qui s'entend avec son extension psychique, siège de toutes les modulations de nos émotions. Et quel est le vecteur du psychique ? C'est bien le corps et ce qui lui est donné à faire. Qu'est-ce qui fait bouger le corps ? C'est le psychisme.

Il est facile de percevoir le lien intime et insécable qui existe entre notre corps et notre esprit. Il existe d'ailleurs des voies de connexions entre les deux qui sont d'ordre neuro-hormonal*.

Une discipline **holistique**

C'est à la spécificité de chacun, c'est au respect des différences de chaque individu, selon un code commun à tous, que s'adresse l'ostéopathe. C'est à ce titre que l'ostéopathie se revendique comme une démarche holistique.

C'est-à-dire une discipline qui s'adresse à l'être humain dans sa globalité, en prenant en compte ses particularismes et son parcours de vie. Partant de ce principe, c'est une discipline qui s'attache à l'équilibre des systèmes du corps pour en préserver l'unité, en conserver la santé.

Un **équilibre** bien rythmé

Nous savons que l'irrigation ou la vascularisation de tous les organes et les nerfs qui les innervent sont intimement liées, entre autres aux mouvements musculaires, tant volontaires qu'involontaires, comme la contraction et le relâchement réflexe d'un colon. Ces mouvements sont localisés à des régions précises. Mais il existe d'autres sources d'influx fluïdique dans le corps. C'est la respiration avec le changement de volume des poumons dans la cage thoracique. C'est le battement du cœur qui induit à son tour cette fluctuation liquidiennne. Il existe encore un autre rythme induit au sein de l'organisme qui ne dépend pas d'une contraction musculaire. C'est le rythme crânien. Dans la boîte crânienne, chacun sait qu'il y a le cerveau. Mais est-ce que l'on sait que ces hémisphères cérébraux sont animés d'un mouvement réflexe de contraction et de relâchement, d'un mouvement de battement (huit à douze par minute) ? Nous pouvons alors envisager cette fluctuation du liquide céphalo-rachidien à travers le corps et son incidence essentielle sur la mobilité et la rééquilibration de l'ensemble des structures. Ce rythme s'appelle aussi mécanisme respiratoire primaire (MRP), véritable clé de voûte de notre homéostasie, l'équilibre intérieur de notre organisme.

La respiration secondaire est celle des poumons. Ces rythmes s'accordent à la pulsation cardiaque pour mobiliser toutes les structures du corps et autoriser la meilleure nutrition des tissus organiques, pour optimiser nos fonctions vitales.

Nous comprenons alors que tout notre organisme n'est qu'une complémentarité de rythmes qui s'organisent en boucle pour maintenir notre équilibre et faire chanter la vie comme une « musique céleste ». C'est une immense sinusoïde dans les trois plans de l'espace qui s'orchestre entre ses pleins et ses déliés, entre ses ventres et ses nœuds, pour écrire la vie. La chronobiologie, qui étudie les différents rythmes, biologiques ceux-là, de l'organisme, souligne que ces rythmes fluctuent aussi en fonction de l'environnement, tant climatique que social, tant émotionnel qu'écologique. Cela induit nos dispositions d'adaptation à tout changement. Mais toutes les désynchronisations se traduisent à terme par une altération de l'état de santé. C'est à ce titre que l'individu s'inscrit dans une double dépendance, celle de ses rythmes intérieurs comme ceux de l'extérieur. Et l'être humain devient cette passerelle entre l'harmonie de

l'infiniment grand et de l'infiniment petit. Et l'être humain devient le maillon récurrent de notre histoire universelle, le lien privilégié entre l'hier et le demain dans une constante de vie.

Témoignage

Ce qui me paraît important, c'est que l'ostéopathie rétablit les liens. Elle rétablit la libre circulation de notre énergie, elle rétablit l'harmonie de notre personne. Ce que je ressens dans mon corps, je dirais que c'est comme de la musique. Au contact des mains de l'ostéopathe, je sens mon corps « résonner » à l'intérieur, comme un instrument de musique ; et l'ostéopathe, ce musicien, comme tout musicien accorde l'instrument avant de jouer. Ce que je sens résonner, ce sont les différents points de mon corps liés au « désordre » pour lequel je suis venu. Certaines fois je viens pour un choc physique mais j'ai découvert qu'un choc psychologique s'inscrit de la même manière dans la matière du corps et crée ainsi un frein, un nœud puis une douleur. L'« accordeur » écoute mon corps, écoute où c'est en désaccord, retend ou relâche pour entendre la note juste. Il agit depuis la matière, la structure de mon corps mais en écoutant la résonance, en écartant les dissonances. Ainsi, ce n'est pas seulement mon corps qui est pris en compte mais toute ma personne : l'ostéopathe retrouve ma fluidité première qui m'est si bienfaisante, le chant de mon énergie. Alors le musicien joue et l'instrument répond, et je m'émerveille de ce qui vient à travers moi, une si belle musique...

F. C., 31 ans, sculpteur

Pour une approche non **compartimentée**

Lors de la première consultation, l'ostéopathe est amené à poser toutes sorte de questions « bizarres » à son patient. Pour mener à bien ce que l'on appelle l'« anamnèse », l'ostéopathe utilise la technique de l'interrogatoire. L'interrogatoire est un terme qui fleure bon la série policière mais c'est celui habituellement utilisé. L'ostéopathe interroge pour connaître le passé et envisager le traitement de la personne concernée.

Au jeu des questions-réponses, ce sont les réponses évidemment qui sont les plus importantes. Autrement dit, c'est l'historique mécanique et émotionnel qui est cerné de cette façon. Puis, l'ostéopathe se doit d'exercer son sens de l'observation. L'attitude statique de la personne transmet des informations notables quant à ses zones d'hypomobilité, de mobilité réduite au plan articulaire. Il note aussi ses attitudes de compensation. Ce qui induit la notion de chaîne lésionnelle*. Si un sujet a une mobilité diminuée à un certain niveau, il compensera plus ou moins à un niveau autre ou éloigné du premier. Ces données sont des indices essentiels qui, ajoutés aux réponses fournies aux questions posées oralement, conduisent l'ostéopathe à l'élaboration et l'adaptation de son traitement.

Témoignage

Je suis une ex-danseuse. Il y a quinze ans, une chute m'a conduite directement à l'hôpital. Il fallait me faire en urgence une greffe osseuse des deux dernières vertèbres. Ma carrière était définitivement stoppée.

Mais voilà, plusieurs mois après mon opération, je souffrais terriblement du dos. Plus de mobilité. Assise, couchée, debout, j'avais mal. Mon chirurgien m'affirma que « techniquement parlant » l'opération était un succès. Que mes douleurs étaient incompréhensibles.

Des années passèrent. Je vis toutes sortes de médecins. On me proposa de me refaire une greffe. Je devais être patiente. Personne n'avait de solution. J'étais une énigme.

Un jour, je rencontre Pascal Pilate. Il comprend rapidement que, lors de ma greffe, mon bassin était vrillé par la chute et qu'il est resté ainsi. Il me pose tout un tas de questions dont certaines me semblent bizarres. Il m'explique alors comment est mon bassin sur un plan mécanique et je peux mieux comprendre le pourquoi de mes douleurs. Il me propose une palette de techniques ostéopathiques pour me redonner une meilleure mobilité. Ça marche ! Mes crises, mes douleurs s'estompent rapidement. Chaque séance devient une ouverture vers le mieux. Je retrouve non seulement une aisance mais également ma souplesse. Évidemment, je ne peux plus danser professionnellement mais mon corps est à nouveau apte à fonctionner correctement.

N. L., 44 ans, spécialiste en drainage lymphatique et phytothérapie

Chaque personne a une connaissance intime, presque intuitive de son propre corps. Chacun a souvent été obligé, lors de consultations médicales classiques, de dissocier ses différents maux. C'est le propre de la médecine occidentale de segmenter à la fois les symptômes et les traitements afférents, sans établir de lien ni de pont entre deux zones douloureuses, entre deux points névralgiques du corps humain. Parce que, dans une approche « conventionnelle », le corps est lui aussi compartimenté. Une personne qui souffre fournit spontanément, en réponse à des questions simples, des informations capitales quant à sa pathologie, ses traumatismes, ses éventuelles interventions chirurgicales, ses antécédents familiaux et les différents examens médicaux déjà pratiqués.

Ce premier entretien serré permet de connaître non seulement l'historique de la personne mais aussi et surtout son mode réactionnel face aux traitements. Au plan mécanique, cet interrogatoire autorise également la restitution de la chronologie lésionnelle. Il permet d'établir un lien dans le parcours douloureux entre les différentes sphères du corps et de rechercher quelle a été la lésion primaire.

La **mémoire du corps**

Un exemple connu de tous, le mal de dos : combien de personnes se plaignent de leur rachis lombaire ou de leur bas du dos ? Avec un interrogatoire affiné, l'ostéopathe découvre qu'une « entorse » de cheville n'a pas été soignée six mois auparavant et peut être rendue responsable de ce mal de dos surgi de nulle part !

Autre exemple : combien de personnes se plaignent de tensions douloureuses au niveau des trapèzes ou du haut des épaules, sans raison apparente ? Ou de maux de tête lancinants ? Question : avez-vous traversé une période émotionnelle difficile il y a un an ? Réponse : oui, quand tout allait mal, il fallait serrer les dents. Sans souffrance particulière. Maintenant, tout va bien... Je devrais être en pleine forme ! Eh bien, non !

Le corps fait face dans les moments de grand stress. Il se mobilise pour lutter. Après la lutte, il en reste toujours quelques séquelles. Il faut savoir les effacer pour ne pas souffrir, pour ne pas s'affaiblir.

Deuxième principe : la **structure** gouverne la fonction

NOTRE MACHINERIE HUMAINE, si solide et si mobile, s'adapte aux intempéries émotionnelles ou physiques comme l'éolienne résiste aux aléas météorologiques. Cela annonce également le deuxième principe de l'ostéopathie, à savoir l'interaction de la structure et de la fonction. Si notre éolienne est bien huilée, équilibrée, solide et installée dans un environnement approprié, elle peut fournir régulièrement de l'énergie. Si elle présente une défaillance d'axe par exemple, sa production électrique est plus faible. La structure agit sur la fonction.

La **structure**, c'est la vie !

Si nous considérons que les besoins électriques de la région sont assurés par un autre dispositif que l'éolienne en question, son installation présente moins d'intérêt. L'éolienne à court terme risque de se détériorer. Là, c'est la fonction qui agit sur la structure.

Le corps humain possède une charpente, une structure, composée des os, des muscles qui permettent les mouvements, des ligaments qui maintiennent les muscles et des fascias qui les enveloppent.

Les **fascias**

Les fascias sont comme des feuillets, véritables enveloppes qui prolongent les méninges crâniennes* à l'ensemble de l'individu pour ensuite maintenir, séparer et autoriser les glissements des groupes musculaires les uns par rapport aux autres. Ce n'est pas tout ! Les fascias tapissent également les viscères. Organisés en fourreaux, ils protègent les vaisseaux sanguins, abritent le système lymphatique* ou assurent une bonne protection physique des nerfs. La découverte relativement récente de ces tissus montre l'imbrication des différents systèmes du corps et sa formidable unité.

Dans la structure, il y a un ensemble de tissus de soutien appelés **tissus conjonctifs***. Ce qui est intéressant à noter, c'est que tous ces tissus sont issus d'une seule et même matrice embryonnaire*. Ils sont fabriqués à partir des mêmes composants, des fibres élastiques, des fibres de collagène* et des fibres réticulaires* ; seules les proportions changent pour chacun. Ce qui donne à ces tissus un côté polymorphe qui va du dur osseux jusqu'au mou gélatineux.

La structure permet les déplacements tout en préservant l'harmonie physique. Elle est là pour abriter, soutenir, véhiculer des informations vers les organes et des informations fournies par des organes en direction d'un système central. C'est elle qui permet de vivre !

Les organes comme les reins, le foie, le cœur, le cerveau... ne peuvent être considérés comme des entités isolées et autonomes. Ils n'acquiescent leur potentialité qu'à partir du moment où ils sont intégrés au sein d'une fonction qui, elle, dépend de la bonne communication sanguine, hormonale ou neurologique agissant sur l'ensemble du système. C'est d'ailleurs à ce titre que l'on parle de la fonction hépatique plutôt que du foie ou de la fonction rénale plutôt que des reins.

Principe de **réciprocité**

L'organisme ne peut convenablement accomplir une fonction, tant au plan qualitatif que quantitatif, que si la structure ou l'organe qui la dirige est en parfait état. Ce qui induit par réciprocité que, si une fonction est perturbée, la structure en sera altérée.

L'ostéopathe intervient sur la **structure et la fonction**

En intervenant sur la structure, l'ostéopathe lui redonne l'harmonie perdue afin d'autoriser la meilleure fonction possible. Par des manœuvres appropriées, il favorise l'ouverture, la libre circulation des voies de communication entre structure et organe dépendant.

À l'inverse, il peut intervenir manuellement sur une fonction ou sur l'organe qui s'y réfère pour libérer une structure dont la liberté de confort laisse à désirer. Concrètement, un manque de mobilité de

la colonne vertébrale à un quelconque niveau altère la fonction qui s'y réfère. Souvent les remarques des personnes concernées fusent : « Vous avez raison. C'est depuis que je suis tombé sur le dos... Je m'en souviens, j'en ai eu la respiration coupée. Dans les deux-trois mois suivants, j'ai commencé à ressentir des brûlures d'estomac. Vous pensez que ça peut être lié ? »

Au même titre que la complémentarité des différents systèmes corporels, il est important de souligner qu'il existe une complémentarité entre les différentes approches thérapeutiques ou spécialités médicales pour maintenir l'équilibre de santé de tout être humain.

Les **chemins de la santé** ou de la maladie sont les mêmes

Imaginons un système ferroviaire en parfait état de marche. Les trains de voyageurs circulent d'une gare à une autre à un rythme soutenu selon une organisation sans faille. La structure et la fonction sont intimement liées ! S'il manque du personnel dans une gare, la direction centrale envoie des agents pour remplacer ceux qui sont absents.

Ainsi existe-t-il dans le corps humain un vaste ensemble de transmissions nerveuses assurant la relation et l'adaptabilité entre les structures et les nécessités des fonctions corporelles. Il existe aussi des relations intimes entre la fonction et la structure sous forme de circulations, sanguine, lymphatique ou hormonale, qui transportent les nutriments et les déchets.

Si des protestations émises par les voyageurs remontent jusqu'à la direction centrale, cette dernière prend des mesures appropriées. Les itinéraires ferroviaires restent les mêmes, seule l'information change de destinataire.

Les voies neurologiques et liquidiennes* remplissent ce rôle et leur intégrité de communication assure à l'organisme des allers et retours optimaux quant à une liaison entre structure et fonction et entre fonction et structure.

Que se passe-t-il lorsqu'un train déraile, qu'une locomotive tombe en panne au milieu du chemin, que les intempéries endommagent les voies ? Cela crée des problèmes à plusieurs niveaux. Dans l'organisme, c'est un peu similaire ! Toute perturbation des voies de communication biologiques retentit sur l'individu en l'affaiblissant, en diminuant ses potentialités d'adaptation, en altérant son système d'autorégulation.

En cas de grave problème ferroviaire, des spécialistes sont envoyés pour agir. Quand une structure entravée altère le bon fonctionnement de l'organisme, on peut faire appel à l'ostéopathe.

P. Pilate en direct

Pour se remettre sur la bonne voie

L'ostéopathe peut éviter à l'organisme cette obligation d'adaptation au dysfonctionnement. Adaptation qui fatigue inutilement et, à long terme, aboutit à une diminution des potentialités.

Il est là pour remonter à l'origine du dysfonctionnement et libérer les structures altérées pour rétablir une communication fluide des voies de transmission nerveuses et liquidiennes.

Le corps, dégagé de ses retenues, retrouve sa liberté. Il recouvre la santé.

Témoignage

L'ostéopathie a été pour moi une grande découverte : savoir que des os peuvent être « déplacés » et causer des troubles ailleurs que dans leur zone directement périphérique. Apprendre que, lorsque quelque chose ne fonctionne pas correctement, le corps compense par une autre posture par exemple. Quand je sors du cabinet d'ostéopathie, j'ai l'impression d'être de nouveau entière. Je me réconcilie avec mon corps. J'aime bien sentir des muscles, des nerfs auxquels je ne pense pas le reste du temps. Ça me donne l'impression que je suis un tout.

C. D., 28 ans, professeur d'allemand