

J'ESSAIE OU PAS ?

LA MÉTHODE BOUNINE CONTRE LE MAL DE DOS

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

LE PRINCIPE Dans son expérience de kinésithérapeute, Nicolas Bounine a constaté que chaque patient présentait un déséquilibre du bassin entraînant parfois un phénomène de « fausse » jambe courte et des douleurs du dos. Or, pour lui, celles-ci trouvent leur origine dans l'adolescence (scoliose) ou la petite enfance (torticolis ou luxation congénitale). À partir de ses observations, il a créé l'ostéothérapie¹, une méthode pour soigner l'os. Malléable, celui-ci peut se figer lors d'un traumatisme (choc à la naissance, chute, entorse...). En s'appuyant sur la palpation du bassin et sur un travail spécifique de l'os et du tissu osseux, le thérapeute « déprogramme » les douleurs inscrites et permet à l'os de retrouver souplesse et élasticité de mouvement.

LA SÉANCE Après vous avoir interrogé sur vos antécédents (accidents, actes de chirurgie), le thérapeute vous invite à vous asseoir sur sa table, les jambes ballantes. Il observe votre bassin en appuyant ses pouces dans votre dos sur les épines iliaques. Si ses pouces ne sont pas alignés, le déséquilibre est confirmé. Pendant vingt minutes, le spécialiste palpe les os en exerçant des pressions, qui s'apparentent au modelage et au massage ; d'abord au niveau du bassin, puis du sacrum aux lombaires. On sent des fourmillements dans les membres et jusqu'à la base du crâne ; cela peut aussi être douloureux, signe que la lésion osseuse est ancienne. Parfois, certaines émotions remontent, comme si l'os en libérait la mémoire. Le thérapeute

maintient ses pressions jusqu'à ressentir sous ses doigts un relâchement et entendre le patient dire : « C'est moins sensible. » Le signe d'une élasticité qui revient.

LA DURÉE Deux séances de trois quarts d'heure (environ 90 euros chacune) dans les trois premiers mois, puis une séance en fin d'année. Ensuite, un contrôle par an suffit.

INDICATIONS Les problèmes orthopédiques de l'enfant et les douleurs rhumatologiques (lombalgie, arthrose, tendinite, syndrome du canal carpien) et neuromusculaires (névralgie, sciatique...) de l'adulte. La méthode favorise aussi une meilleure autonomie des personnes âgées.

INCOMPATIBILITÉS Cette méthode est un traitement sur plusieurs séances et ne guérit pas miraculeusement trente ans de compensation d'un déséquilibre ou des douleurs d'arthrose très développées. Parfois, l'opération est nécessaire, par exemple dans le cas d'une sciatique paralysante.

TROUVER UN THÉRAPEUTE Pour l'instant, une quarantaine de kinés et d'ostéopathes se sont formés à cette méthode. Renseignements : methodebounine.com.

1. Une méthode différente de l'ostéopathie, où l'on manipule principalement les articulations.

À lire : *L'Équilibre du bassin, la clé. Pourquoi j'ai mal au dos et dans mon corps ?* de Nicolas Bounine (Éditions du Dauphin, 2013).

