

La Gazette de la Santé Naturelle

Les meilleurs experts de la santé s'invitent chez vous

n° 3 • août • 2018

ÉDITORIAL

Mal de dos : avez-vous tout essayé ?



En France, parler d'un traitement alternatif et beaucoup moins invasif pour les hernies discales est mal vu. Évoquer l'alimentation pour soulager une lombalgie paraît incongru. Se demander si l'équilibre énergétique du bassin n'est pas en cause dans le mal de dos est perçu comme une forme déplacée d'esotérisme.

Et pourtant, dans ces trois cas, les solutions thérapeutiques proposées sont plébiscitées par les patients qui les essayent. Ils sont soulagés, ils trouvent des solutions après des années de recherches, ils n'ont plus besoin de consulter leur « ostéo » tous les mois. Ils sont libérés !

Dans la mesure où le mal de dos constitue l'une des pathologies les plus fréquentes chez les Occidentaux, il nous a paru nécessaire de mettre en avant ces thérapies qui n'ont rien de miraculeuses ! Elles sont étudiées, pratiquées par des thérapeutes partout dans le monde et sans cesse améliorées par les nouvelles générations de professionnels.

La pensée magique est plutôt du côté de ceux pour qui les anti-inflammatoires ou la prothèse sont les seules réponses possibles aux maux du dos. Si votre rhumatologue appartient à ce groupe de conservateurs, partagez-lui l'info. Il est encore temps pour lui de s'ouvrir et d'augmenter ainsi la palette des soins qu'il peut prodiguer.

Quant à vous, lecteur, si d'aventure vous vous réveillez un matin en vous tenant le dos de douleur, ne désespérez pas ! Lisez-ce qui suit. Vous ne direz plus : « J'en ai plein le dos » mais « Mon pauvre foie ! ». Et vous adopterez la monodiète !

Naturellement vôtre,

Augustin de Livois

DANS CE NUMÉRO

Dossier Le mal de dos, une autre vision

Interview Nicolas Bounine
« Notre équilibre intérieur est d'abord osseux »

Protocole « Les cinq tibétains »

OFFERT : Votre supplément gratuit !

DOSSIER

Le mal de dos, une autre vision

Traiter la hernie en plus de supprimer la douleur, voici ce que propose Jacques Théron grâce à une nouvelle méthode pour éviter la chirurgie classique dont les résultats sont souvent insuffisants et non durables. Objectif : supprimer la hernie discale mais aussi la douleur.



Jacques Théron

Spécialiste du traitement des hernies discales par voie percutanée, le professeur Jacques Théron est neuroradiologiste et radiologiste interventionnel. Il a enseigné la radiologie interventionnelle au CHU de Caen, à l'Institut neurologique de Montréal et à l'Université de Southern California de Los Angeles. Il a fait paraître plus de deux cents publications scientifiques. Sa méthode « globale » de traitement des douleurs du dos lui vaut d'être invité par les plus grandes universités pour présenter ses travaux et former leurs étudiants. Il exerce aujourd'hui à Paris à l'IRM du Jardin des plantes et à la Clinique du Sport, ainsi qu'à la Clínica Ntra Senora del Rosario de Madrid, Espagne. <http://jacquetheron.fr/>

Nul ne saura jamais si c'est un homme ou femme qui s'est mis debout en premier. Mais ce fut une révolution historique qui a entraîné sur notre corps certains effets positifs mais aussi des effets négatifs.

Le dos, victime de la position debout

L'effet positif le plus spectaculaire a certainement été l'augmentation de volume de notre cerveau : le bassin de la femme, du fait de ce changement de posture, s'est horizontalisé et s'est donc ouvert. Ayant plus de place, la tête du fœtus a pu se développer davantage et cela a eu deux conséquences :

1. en supposant que l'intelligence est plus ou moins proportionnelle au volume du cerveau, nous sommes « plus intelligents » que d'autres espèces et ceci nous a permis de dominer le monde ;
2. la tête du fœtus ayant grossi, la femme n'a plus été capable de l'expulser à terme et nous naissons ainsi « prématurément ».

Cet état de « prématuré cérébral » explique notre totale dépendance au début de notre vie par opposition aux autres espèces, mais aussi notre extraordinaire pouvoir d'adaptation et d'acquisition de nouvelles données. Nous apprenons ainsi très facilement une langue étrangère avant

« Notre équilibre intérieur est d'abord osseux »



Nicolas Bounine

Nicolas Bounine est ostéothérapeute et kinésithérapeute. Fondateur de « l'ostéothérapie-Méthode Bounine », il est également l'auteur de *Vivre debout ou l'équilibre retrouvé* (JC Lattès) et de *Pourquoi j'ai mal au dos et dans mon corps* (Dauphin, 2013).

La Gazette de la Santé Naturelle. – Votre méthode consiste notamment à rétablir l'équilibre du bassin. Quelle est son intuition principale ?

Nicolas Bounine. – Son principe consiste à soigner le tissu osseux lui-même et non les articulations, comme le fait l'ostéopathie. Il m'a paru évident que si l'os est un tissu vivant, il peut se figer lors d'un traumatisme depuis un choc à la naissance comme les chocs dans la vie tels que chutes, entorses, etc. Il faut donc se délivrer des tensions inscrites dans le tissu osseux pour lui permettre de retrouver sa souplesse d'origine.

La méthode a été élaborée en 1989 et déposée à l'INPI en 2011 sous le nom de « Ostéothérapie-Méthode Bounine ». Elle est enseignée depuis 2012. J'ai été mis sur sa piste grâce à une patiente pianiste qui souffrait de tendinite et de névralgie. Les formules conventionnelles n'aboutissaient pas. En fait, c'est un dentiste qui l'a guérie en découvrant qu'elle souffrait à cause d'une mauvaise occlusion dentaire. En la soignant, il a réussi à rétablir l'équilibre de la mâchoire et à supprimer ses douleurs. Il avait limé son émail dentaire au micron pour éliminer le bruxisme qui usait ses dents. Je me suis alors interrogé : si cet équilibre de la mâchoire était récupérable, alors celui du bassin devait l'être... C'est par une approche similaire que je suis arrivé à traiter le bassin par l'os en exerçant une pression sur les os iliaques et le sacrum.

Quel est le champ d'application de votre méthode ?

Cette approche peut traiter ou aider dès la toute petite enfance, des problèmes orthopédiques infantiles aux fameux TMS de l'adulte (Troubles Musculo Squelettiques). Elle est également une valeur ajoutée auprès des personnes des troisième et quatrième âges ainsi que de celles qui souffrent de surpoids comme d'obésité. Quant aux problèmes liés à l'arthrose, les patients que je traite en reçoivent les effets bénéfiques et en témoignent. Quand on comprend l'implication du déséquilibre pelvien dans les maux du dos et du corps, on comprend de fait que l'ostéothérapie s'inscrit véritablement dans un esprit de prévention.

Comment procédez-vous ?

Je travaille tout d'abord sur l'architecture osseuse du bassin à partir des os iliaques pour instaurer le concept ilio-crânien avant tout autre intervention. Le mode de correction est toujours le

même. Il se fait d'abord en position assise sur les iliaques à travers les épines et les crêtes et le sacrum à travers les épineuses pour la partie la plus basse. C'est elle qui se corrige d'abord. Il s'agit ensuite de libérer les tensions de l'os grâce aux points saillants du corps, les épineuses pour les vertèbres et ce jusqu'à la base du crâne. Pour les membres, la correction s'opérera en position allongée à travers leurs tubérosités ou saillies osseuses.

Combien de séances faut-il pour rééquilibrer le bassin ?

La première séance reprogramme l'équilibrage du bassin et la consolidation de ce travail obtenu à travers la mémoire de l'os, suivant le degré de déséquilibre. J'ai découvert à partir de mes observations que chaque patient présentait pratiquement de manière systématique un déséquilibre du bassin. Ce déséquilibre est parfois inscrit de naissance d'une façon congénitale, il peut apparaître dans l'adolescence, avec des douleurs du corps, des attitudes scoliotiques ou scolioses elles-mêmes. À l'âge adulte, le déséquilibre est systématique.

Pour estimer le nombre de séances requises, il faut mesurer le déséquilibre. On observe cinq degrés de déséquilibre : le premier dénivelé du bassin est mesuré à 1 cm, puis 1,5 ; 2 ; 2,5 et 3 cm. De 1 à 2 cm de décalage de bassin, le patient a besoin de trois séances la première année ; de 2,5 à 3 cm, il faut quatre séances. Par la suite, prévoir une séance chaque année.

Le fait d'avoir une différence de taille entre chaque jambe joue-t-il dans les maux de dos ?

Les vraies jambes courtes sont rares et nécessitent des compensations par ajout de talonnettes. Du fait que les déséquilibres du bassin sont mesurés de manière identique que l'on soit assis ou debout, il faut éliminer le diagnostic de « vraie jambe courte », et comprendre que le rééquilibrage du bassin compense naturellement l'éventuelle différence. En effet, à défaut de perte de substance osseuse, de fracture et d'antécédent comme la poliomyélite, la différence de taille entre les jambes est généralement une illusion.

A-t-on mal au dos en raison de notre mode de vie, de l'accumulation de stress ou à cause des traumatismes subis ?

Oui. Il faut comprendre que le corps conserve la mémoire des chocs qu'il a dû subir. Du nourrisson au vieillard, de l'homme mince à l'homme obèse, c'est toujours le corps qui parle. Nous subissons sans cesse des micro-traumatismes dont le corps garde la mémoire. Le stress n'est pas cause de ces douleurs mais il est accélérateur de particules pour la manifestation de ces douleurs. Au-delà de mes patients, mes élèves (ostéopathes, médecins,

kiné, podologues) ont constaté pour eux-mêmes à l'occasion du premier stage, la présence d'un déséquilibre. Or ce déséquilibre ne va jamais en s'améliorant si on ne le traite pas, il est même la cause de nouveaux traumatismes voire du développement de l'arthrose. Quand le bassin n'est pas en mesure d'amortir les chocs comme il le devrait, surviennent les maux et les douleurs du corps et nous sommes plus vulnérables aux chutes.

Vous avez développé votre méthode en vous inspirant des pratiques qui existent en Amérique latine. Comment vous est venue cette piste ?

En effet, j'ai vécu au Mexique et j'ai été touché par la connaissance amérindienne du corps et par les différentes approches thérapeutiques ainsi que par la conscience du corps-énergie.

Précisément, en quoi le lien corps/esprit est-il important dans le traitement du mal de dos ?

Au-delà de la douleur mécanique qui crée le besoin de consultation, j'essaie d'accompagner mon patient dans la compréhension des causes de ses douleurs : problèmes professionnels, mais aussi composantes émotionnelles, affectives, sentimentales et même existentielles à travers les grandes interrogations socratiques : qui suis-je ? D'où je viens et où je vais ? Revenir aux os pour entretenir son corps, c'est en quelque sorte assumer toute sa personne.

En savoir plus :

- La méthode Bounine expliquée à la demande de Michèle Obama : <https://www.youtube.com/watch?v=kVFL4Ltac90>
- Site web officiel : <http://www.methodebounine.com/>

En hébreu, l'os se dit *etsem*, ce qui signifie aussi « mon essence et moi-même ». Redresser sa colonne vertébrale et assouplir ses os, c'est se redresser dans toutes les dimensions. Autrement dit, ce n'est pas ce que je fais qui m'équilibre, mais ce que je suis.

Quels conseils de soins simples proposez-vous pour prévenir le déséquilibre du bassin ou permettre de maintenir cet équilibre si on l'a retrouvé ?

D'abord une consultation d'ostéothérapie de prévention et d'entretien annuel. Ensuite, garder le corps en mouvement. Il n'y a aucune contre-indication pour les sports que le patient veut pratiquer. La seule condition est que le corps soit idéalement placé pour vivre les mouvements requis. Pour une population plus sédentaire, il est important de prendre en compte des pratiques très bénéfiques telles que le Tai-Chi, l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise, pour se relaxer et stimuler ses muscles. D'autres méthodes faciles à suivre chez soi proposent des exercices simples : la méthode Mézières, qui est une thérapie de rééducation posturale visant à relâcher les tensions des muscles pour soulager les douleurs ; la méthode Pilates pour se muscler en profondeur et tonifier le dos ; les « cinq tibétains » qui sont un enchaînement d'exercices de yoga à pratiquer progressivement et régulièrement sans oublier les massages thérapeutiques.

Deux conseils de bon sens pour finir : tout d'abord, faire du sport sachant qu'aucun sport n'est mauvais dès lors que le bassin est en équilibre, que « sa base » est assurée, comme par exemple l'équitation et le ski. Deuxième conseil : bien s'alimenter, avec toujours le souci de l'équilibre, en veillant à limiter les acides, que les habitudes alimentaires contemporaines ont tendance à encourager³.

Propos recueillis par Philippe de Saint-Germain

PROTOCOLE

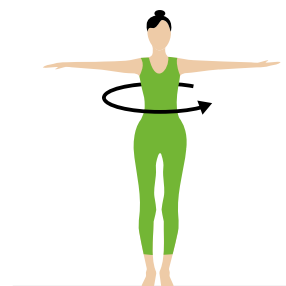
« Les cinq tibétains »

Exercices simples que l'on peut pratiquer à tout âge, les cinq tibétains ou rites tibétains sont efficaces pour accroître la vitalité, renforcer son corps, et maintenir son équilibre émotionnel et mental. Ils conservent un corps à la fois souple et fort et entretiennent la mobilité de la colonne vertébrale.

Comment procéder ? Ces exercices se pratiquent de préférence le matin, à jeun, pieds nus et chaque jour. Après vous être mis en position de départ, vous effectuez le mouvement plusieurs fois. On commence progressivement 5, 7, 14 fois pour arriver ensuite à 21 fois. Puis vous terminez chaque série de rites par une position de détente ou de récupération avec une suite de 3 inspirations / expirations.

Premier tibétain

Position de départ : Debout, bras écartés et tendus.



- Tourner sur soi-même dans le sens des aiguilles d'une montre 12 fois dans l'idéal. Commencer par 3 fois.
- Terminer en réunissant les mains à la hauteur du cœur. Prendre 3 inspirations / respirations.

Au début, il peut y avoir des vertiges ou des sensations désagréables. Ils disparaissent avec la pratique.

3. Sur ce sujet, lire du naturopathe Christofer Vasey, *L'Équilibre acido-basique*, Éditions Jouvence.