

## Ostéopathie

### Restaurer le mouvement de vie

extraits de *Bien naître par l'ostéopathie* paru aux Editions Sully  
texte par Jean-Paul Saby & photos par Frédéric Olmo

L'ostéopathie agit par la restauration du mouvement de vie dans le corps. N'est-ce pas là la plus grande des nécessités pour la femme enceinte et le nourrisson dont les organismes sont si abondamment sollicités ?



#### PORTRAIT

Jean-Paul Saby est diplômé en ostéopathie (DO), membre de l'Académie d'Ostéopathie au sein de laquelle il est également formateur. Il est par ailleurs inscrit au registre des ostéopathes de France (ROF).

Retrouvez-le dans l'ouvrage : *Bien naître par l'ostéopathie* écrit en collaboration avec une journaliste, Sylvie Thomas, et dans lequel vous pourrez découvrir d'autres magnifiques photos de Frédéric Olmo. L'ouvrage est paru aux Editions Sully.



Une règle d'or pour commencer : « Plus on se rend tôt chez l'ostéopathe, mieux c'est ». L'idéal, mais on y pense rarement, est de consulter avant de mettre une grossesse en route, afin de préparer son organisme à accueillir le futur bébé et de supprimer des difficultés de conception liées à des causes mécaniques. Cette visite « d'avant grossesse » permet aussi d'éviter par la suite les multiples petits maux qui viennent gâcher la vie neuf mois durant. Pendant la grossesse, l'ostéopathe pourra moins facilement traiter les nausées, reflux gastro-œsophagiens, sciatiques, jambes lourdes, maux de tête ou de dos, les manipulations devant alors être pratiquées avec encore plus de précautions. L'ostéopathe les soulagera néanmoins, et montrera par la même occasion aux futurs parents comment communiquer par les mains avec leur bébé.

#### A bas les mythes !

« Maman et bébé se portent bien. » dit-on. Pourtant, après l'accouchement, la plupart des femmes ont besoin d'une remise en marche ! Bassins déplacés, périnées relâchés, l'ostéopathie peut arranger tout cela, afin de procurer un quotidien plus confortable. Quant à l'accouchement, que l'on voudrait



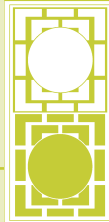
banaliser à force de médicalisation, ce moment demeure un traumatisme pour le bébé. Les faire-parts ne signalent pas les nombreux cas de têtes et de visages déformés, ni les coliques, constipations, régurgitations, dont souffre le nouveau-né. Tout cela est normal et passera tout seul, affirment les pédiatres et les grands-mères, et en attendant, on prescrit quelques poudres et sirops plus ou moins efficaces.

Mais des traumatismes mal ou non traités, parfois même non décelés, au niveau du crâne notamment, peuvent resurgir plus tard sous forme d'ennuis de santé les plus variés. Et puis, à quoi bon laisser souffrir un bébé que les mains de l'ostéopathe pourraient si bien soulager ?

Quand le sacrum va, tout va...

#### Le bilan ostéopathique

Quand une femme prévoit une grossesse dans les mois à venir, on devrait penser : bilan ostéopathique. C'est le plancher pelvien qui va supporter tout le poids de la grossesse. Il est donc capital qu'il soit solide et tonique et qu'en même temps, il présente une certaine élasticité, puisqu'il va devoir s'ouvrir pour laisser passer le bébé. Or sa position dépend de celle du sacrum. Le syndrome de la « fesse plate » ne présente pas seulement un inconvénient esthétique : il crée une tension. Lorsque le sacrum est « très cambré », le



plancher pelvien est encore plus tendu. C'est sur lui que peut agir l'ostéopathe, plutôt que sur la position du pubis, très peu modifiable. Cette manipulation est relativement facile. Pour schématiser, elle s'effectue par l'intermédiaire de la dure-mère, qui va des cervicales au sacrum. Comme cette méninge est collée au cerveau, l'ostéopathe agit sur le crâne, et tout se normalise. Et quand le sacrum va, tout va... En effet, cet « os sacré » justifie parfaitement son nom : il abrite tout le système parasympathique qui règle lui-même tout le fonctionnement physiologique.

## « La grossesse n'est pas une maladie » mais...

« La grossesse n'est pas une maladie », disent les non-concernés, des hommes en général ! Elle est à tout le moins une source de fatigue... L'organisme doit fournir un gros effort d'adaptation pour assumer les contraintes et pressions abdominales liées à ce bébé qui pousse dans le ventre, et cela ne se fait pas sans mal ! Des troubles apparaissent, peut-être mineurs, mais handicapants et douloureux, qui sont présentés comme une fatalité : douleurs au niveau du coccyx, douleurs lombaires, dorsales, cervicales, jambes lourdes, hémorroïdes (dues à une mauvaise circulation), digestion difficile, gaz, spasmes... Il n'est

évidemment pas question de se passer du suivi obstétrical habituel ! Mais parallèlement, il ne faut pas avoir peur de faire appel à son ostéopathe pendant la grossesse : il peut aisément soulager la douleur sans aucun risque pour le bébé.

## Naître, quelle galère !

La naissance est peut-être un moment merveilleux et extraordinaire pour les parents, mais on n'a pas demandé au bébé ce qu'il en pensait ! Pour lui, naître constitue souvent le premier des traumatismes de son existence d'homme « hors les murs ». Trop lent, trop rapide, l'accouchement peut perturber le fonctionnement normal des structures crâniennes. Sans parler des spatules, forceps et autres ventouses par lesquels on persuade les petits récalcitrants de venir au monde. L'emploi de ces « techniques » va influencer la bonne mobilité des jonctions des os du crâne et occasionner des troubles fonctionnels dont on s'aperçoit immédiatement, ou qui, au contraire, « couvriront » sournoisement pour se manifester plus tard.

## Agir vite

Un bébé est malléable comme du caoutchouc. Plus on intervient tôt, plus tout se remet en position facilement. Alors, qu'attendent les maternités, qu'attendez-vous pour vous adjoindre l'aide d'un ostéopathe ? Ils sont encore bien peu nombreux à être admis dans les services de néonatalité. Aux Etats-Unis, une étude a été menée par le Dr. Viola Frymann dans une maternité californienne auprès de 1200 bébés âgés de 5 jours : 12 % seulement d'entre eux avaient le crâne libre. Et 95 % des enfants dits « nerveux » avaient l'occiput bloqué. Les mamans, même novices, savent observer leur bébé tout neuf et elles ont raison de s'inquiéter s'il se cambre en arrière quand elles le prennent ou lui donnent la tétée. Il n'est pas plus anodin que le tout-petit soit raide, avec les bras et les mains crispés, qu'il sursaute au moindre bruit et montre de petits tremblements, ou qu'au contraire il soit atone et qu'il ait du mal à tenir sa tête, qu'il mette toujours un bras en arrière, qu'il dorme et tourne toujours la tête du même côté.

Enfin, grâce aux travaux de Françoise Dolto, ayez toujours en mémoire que : « des atteintes organiques précoces peuvent provoquer des troubles du schéma corporel et entraîner des modifications passagères ou durables, à vie, de l'image du corps », troubles auxquels notre art pourra, dans un certain nombre de cas, apporter une réponse bienfaisante dans le seul et unique but : que l'enfant puisse être le plus beau capital du couple et qu'ils soient, ensemble, emplis de bonheur, et que la joie soit dans les cœurs. ■

## TEMOIGNAGE

Pour mon premier enfant, j'étais persuadée que je pourrais vivre ma grossesse en « montant les escaliers quatre à quatre ». Faux. Après une menace de fausse-couche et un accouchement aux forceps mon petit étant bien tête en bas, mais mal positionné, j'étais résolue à nous éviter cela à notre second enfant et à nous-mêmes. Lorsqu'à deux mois de grossesse, des saignements sont apparus, j'ai eu la chance de rencontrer un ostéopathe spécialisé dans les grossesses et les nourrissons. En une seule séance les saignements se sont arrêtés. Cet ostéopathe m'a suivie durant les 7 mois restants à raison d'une séance par mois. Il me faisait sentir la position de mon fils, m'apprenant la façon de poser mes mains sur mon ventre pour mieux le percevoir. Ultimement, il a permis au bébé de se positionner au mieux pour son arrivée,



crédit photo : Louise Le Coquil

car comme j'ai certaines tensions au niveau du bassin, j'aurais pu renouveler l'expérience « forceps » — à éviter —. Ces manipulations pourtant très douces, m'ont permis d'accoucher très rapidement une fois le travail commencé. C'était mon but car je souhaitais réussir sans péridurale. Mission accomplie. Mon fils voyait son premier ostéopathe à 7 jours chrono... dans les bras d'une maman super en forme !

Louise Le Coquil