

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

529 HEBDOMADAIRE
13 AU 19 JANVIER 2014

12 recettes
épatantes

Comment
étonner avec
du poulet

BEAUTÉ
JE VEUX UN EFFET
IMMÉDIAT
LES NOUVEAUX PRODUITS
INCROYABLES

Spécial régime

Weight Watchers

Les 30 meilleures astuces minceur
+ APPRENDRE À GÉRER SES FRINGALES

Tendance

PAPIER PEINT, COUSSIN..
Réaliser sa
déco avec ses
photos perso

NOS BONNS
PLANS
VACANCES
POUR PARTIR
CET HIVER

Psy love

Je vis une nouvelle
histoire d'amour,
comment surmonter
mes doutes

SANTÉ

THÉRAPIES MANUELLES,
TROUVEZ CELLE QUI
VOUS CONVIENT

Facebook
Twitter...

CE QUE DISENT DE
NOUS NOS PSEUDOS

PRISMA GROUPE PRISMA MEDIA

M 07313 - 1529S - F: 5,55 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE
(Résultat One 2012 hors suppléments)

Thérapies manuelles laquelle est pour moi ?

Moins connues que l'ostéopathie, les « mano-thérapies » gagnent du terrain. Chiropraxie, étiopathie et autres ont pour objectif de donner l'impulsion à notre corps pour s'autoguérir, en équilibrant structure et fonction. PAR M.-C. DE LA ROCHE

Médecines de première main au quotidien, elles investissent aussi les hôpitaux qui n'hésitent plus à les intégrer à leur arsenal thérapeutique. Leur enseignement, de mieux en mieux encadré, leur a ouvert la porte de la crédibilité. Chiropraxie, méthode Bowen, étiopathie, reiki : chacune a ses méthodes de diagnostic, ses gestes propres et ses indications phares.

La chiropraxie

EN QUOI ÇA CONSISTE ? Après examen clinique, le chiropracteur identifie les perturbations fonctionnelles, les « subluxations », à corriger. Il a recours à des « manipulations », manœuvres brèves et sèches, dites forcées, pour permettre à l'articulation de retrouver sa mobilité. Ou, à l'inverse, à des « mobilisations », mouvements lents et répétitifs, en rotation ou en étirement, pour gagner en amplitude. Il peut s'aider de

l'application de chaud, de froid ou d'ultrasons sur les zones douloureuses. La différence avec l'ostéopathie ? Hyperspécialiste de la biomécanique vertébrale, le chiropracteur est le seul à pouvoir effectuer des manipulations forcées. « Nous sommes à l'origine de 90 % de la recherche sur les manipulations vertébrales. Et de nombreuses études ont confirmé la sécurité des actes que nous effectuons et leur efficacité », précise Philippe Fleuriau, président de l'Association française de chiropraxie. Deux points confirmés par les rapports de l'Académie de médecine et de l'Inserm.

POUR QUOI, POUR QUI ? Torticolis, cervicalgies, dorsalgies, lombagos, douleurs de l'épaule, du coude, des genoux, des hanches, des chevilles, syndrome du canal carpien, tennis elbow... tout ce qui relève du traitement et de la prévention d'un dysfonctionnement de l'appareil locomoteur. Mais aussi les conséquences de ces « dérè-

glements mécaniques » : certaines céphalées, douleurs oculaires ou encore des vertiges à répétition. Pour les enfants, ados, seniors...

À QUI SE FIER ? Reconnue par l'OMS, cette discipline est légale en France depuis 2002, et enseignée à l'Institut franco-européen de chiropraxie. Les praticiens diplômés, environ 700 en France, sont répertoriés sur le site de l'Association française de chiropraxie : www.chiropratique.org.

LE PRIX À PAYER ? De 35 à 70 € la consultation. En fonction de la pathologie à traiter, de sa chronicité, de l'âge... le traitement en nécessitera de 2 à 5 séances, plus dans certains cas.

L'étiopathie

EN QUOI ÇA CONSISTE ? Connaissance plus que pointue de la structure du corps humain, méthode de raisonnement et de déduction : l'éti-



Les limites de ces méthodes

Ces approches ne peuvent pas tout. Le signe qu'on a affaire à un praticien sérieux est qu'il n'hésitera pas à demander des examens complémentaires et à vous réorienter vers la médecine classique si nécessaire. Mais, même en cas de maladies chroniques (diabète, hypertension...) ou de toute pathologie grave, ces thérapies manuelles ont leur place. Elles peuvent aider à mieux gérer la maladie et les effets secondaires des traitements. Pas d'exclusion ni d'opposition donc. D'ailleurs, de plus en plus de chirurgiens et de médecins travaillent avec ces thérapeutes aux mains nues.



Fan de médecines douces ?
Rendez-vous sur
femme
actuelle.fr

On considère le corps comme un jeu de Meccano, où les dysfonctionnements s'enchaînent et aboutissent aux symptômes. Son objectif est d'identifier cette suite d'événements pour intervenir à leur source. Il procède alors par « chirurgie manuelle », avec des gestes codifiés : palpation, manipulations abdominales... En agissant sur le corps avec nos pouces et nos doigts, nous transmettons au cerveau des informations ciblées, lesquelles lui permettent d'envoyer en retour une réponse thérapeutique, notamment à travers le « grand sympathique » et les commandes de la vie végétative et organique », explique Jean-Paul Moureau, président de l'Institut français d'étiopathie, qui vient de publier *Soigner autrement, ces mains qui guérissent* (éd. Seuil). « On est proche de l'ostéopathie. De la méthode Bowen aussi. Mais les étiopathes se définissent comme de purs médecins et ne font jamais appel à des notions énergétiques ou à des traitements autres que leurs mains. Enfin, par rapport à la chiropraxie, il n'y a jamais de manipulations forcées, et le champ des pathologies traitées ne se limite pas aux troubles d'origine musculo-squelettique. »

POUR QUOI, POUR QUI ? Ulcère, sciatique, maux de dos, douleurs articulaires, foulures, tendinites, angines, otites à répétition, conjonctivite, sinusite, rhinite allergique, troubles digestifs, troubles menstruels, du cycle, colite, reflux gastrique, régurgitation du nourrisson... à en croire les étiopathes, ils peuvent agir sur toutes les pathologies. À l'exception des maladies génétiques ou

irréversibles, des atteintes infectieuses et dégénératives graves. Convient à tout le monde.

À QUI SE FIER ? L'étiopathie a obtenu le statut de « thérapie manuelle de soins » en avril 2012. Pour trouver un praticien diplômé, consulter le site de l'Institut français d'étiopathie : www.etiopathie.com.

LE PRIX À PAYER ? Environ 50 € la consultation. Généralement, 2 à 6 interventions suffisent pour traiter les affections courantes.

La méthode Bowen

EN QUOI ÇA CONSISTE ? Dans le silence absolu, le praticien effectue des micro-mobilisations, des *moves* en langage Bowen, pour relancer le flux de l'énergie vitale. Il s'agit d'une régulation très fine du système nerveux autonome, via les muscles, les tendons, les nerfs et les fascias, un peu comme un informaticien reconnecterait les micro-circuits de notre carte mère. « Je procède par de légers touchers, à des endroits très précis, selon des séquences déterminées, suivies de longues pauses. Celles-ci permettent au corps d'intégrer et de gérer les informations qu'il vient de recevoir, et de déclencher le processus d'auto-régulation », explique Serge Bensahkoun, praticien Bowen à Neuilly-sur-Seine. Le geste le plus classique consiste à placer les pouces sur un point précis, à exercer une légère pression et à la relâcher d'un coup sec, comme on pincerait la corde d'une guitare avant de laisser l'onde sonore se diffuser.

POUR QUI, POUR QUOI ? Cette méthode très douce s'adresse à tous, du nourrisson comme aux personnes âgées. D'une façon générale, elle permet au corps de relancer le courant naturel de son énergie vitale, de se « rebooter ». Ses grandes indications sont les troubles ostéo-articulaires, ainsi que les déséquilibres fonctionnels : troubles digestifs, du sommeil... Elle est en outre appréciée des sportifs. L'équipe olympique anglaise de pentathlon y fait appel.

À QUI SE FIER ? Il existe un registre francophone des praticiens Bowen. Pour le consulter : www.registrebowen.com.

LE PRIX À PAYER ? 70 €, la séance de 45 min à 1 h. En compter 2 à 3 pour des pathologies légères, plus pour des troubles chroniques.

Le reiki

EN QUOI ÇA CONSISTE ? Relaxation, méditation, léger toucher sur des points spécifiques du corps : cette technique vise à dissiper les nœuds énergétiques. Le « maître praticien » enchaîne des gestes quasi chorégraphiques, utilise des symboles énergétiques... Le tout en référence aux sept chakras qu'il réharmonise afin de rétablir la diffusion de l'énergie. Il ne s'agit pas de travailler sur des symptômes précis, mais d'accompagner la personne afin que s'opère un changement intérieur lui permettant de libérer ses ressources naturelles, d'aller puiser en elle ses propres forces pour mieux gérer son état émotionnel, et faire face à ses conflits intérieurs ou à la maladie... Le reiki est une approche de « santé mentale positive », dont le but est de rétablir l'état d'équilibre.

POUR QUOI, POUR QUI ? Tout ce qui relève de la psychosomatique (mal de dos, de tête, de ventre, d'estomac, insomnies, problèmes de peau...), et d'une meilleure gestion du stress (situations angoissantes, de l'annonce d'un diagnostic, par exemple). En accompagnement d'une maladie, d'un traitement, d'une épreuve. Mais aussi pour retrouver la sérénité et prendre du recul face aux difficultés de la vie en général, pour son épanouissement personnel. Le reiki convient à tout le monde.

À QUI SE FIER ? La Fédération française de reiki traditionnel a pour mission, depuis sa création en mars 2002, de fédérer les praticiens en garantissant leurs compétences. Elle est à l'origine du seul organisme de formation officiel en France, l'Institut de reiki. Pour trouver un praticien, consulter le site de la Fédération : www.ffrt.fr.

LE PRIX À PAYER ? 60 € pour une séance de 45 min à 1 h 15. Mais il est possible de faire des séances de 30 min. Les effets du Reiki peuvent être immédiats. Cependant, face à un problème chronique, on conseille souvent de faire 3 ou 4 séances assez rapprochées.