

santé



NOTRE EXPERT

Médecine Ostéopathique
Paris V René Descartes
Médecine du Sport
Paris VI Pierre et Marie Curie
Acupuncture Médicale
China Academy of Chinese
Medical Sciences
Médecine Générale
USJ, Beyrouth

Médecine ostéopathique et nutrition

Deux médecines complémentaires pour soigner efficacement les douleurs articulaires

La médecine ostéopathie restaure l'harmonie des mouvements des articulations et décontracte les muscles. La micronutrition donne un élan nouveau au corps en le débarrassant de ses « impuretés ». Notre expert, Dr Elie Malek, nous éclaire sur le sujet.

La médecine ostéopathique est une médecine manuelle ancestrale qui traite avec efficacité de nombreuses souffrances du corps : douleurs du dos, tensions musculaires, douleurs d'arthrose, certaines maladies ORL et digestives sans oublier certains troubles de la femme enceinte et du nourrisson. Elle soigne l'individu dans sa globalité et évite dans bien des cas les effets secondaires des traitements médicamenteux. La médecine ostéopathique est une médecine résolument complémentaire de la médecine classique. C'est un outil merveilleux de redécouverte du corps et de compréhension de son fonctionnement intime.

En effet, tous les tissus de notre corps sont en relation les uns avec les autres. Par exemple, vous pouvez souffrir d'un mal de dos en raison du blocage d'une cheville qui perturbe de fait la posture de votre corps dans l'espace. Par ailleurs, **il faut bien comprendre que notre organisme est doté de facultés innées d'auto-guérison** : face à différents types de stress (chute, accident, accouchement, manutention, mauvaise position au travail), le corps est souvent capable de se traiter lui-même. On a tous constaté que de nombreuses chutes, accidents sportifs, petites entorses... guérissaient toutes seules sans nécessité de consulter un médecin.

Cependant, si les stress sont trop fréquents et trop intenses, les capacités du corps à s'autoréguler sont dépassées et l'organisme ne parvient pas à se soigner lui-même.

C'est alors la main du **médecin ostéopathe** qui « **débloque** » la situation en étirant un muscle, en assouplissant une articulation, en décoincant un ménisque... Grâce à elle, les capacités d'autorégulation sont relancées et vous êtes à nouveau sur « les rails ».

Mangez moins et mieux

Néanmoins, pour obtenir un résultat durable, **il est nécessaire que vous vous impliquiez dans le traitement. Il est par exemple important de lutter contre toute source d'enraidissement du corps en pratiquant des exercices physiques et des étirements.** De même, vous devez vous efforcer de limiter tout « encrassement » de votre corps en perdant vos kilos superflus et surtout en adoptant une alimentation de qualité. N'oublions jamais que **ce que nous mangeons se retrouve directement dans notre coeur, nos vaisseaux, notre cerveau, nos articulations, nos muscles...** D'un point de vue quantitatif, l'alimentation doit être adaptée aux besoins spécifiques de notre corps et aux nécessités imposées par notre environnement socio-professionnel et sportif. D'un point de vue qualitatif, je souhaite vous informer que certains produits que nous consommons régulièrement ne sont pas forcément toujours aussi bénéfiques pour la santé que l'on veut bien nous le faire croire.

N'abusez pas des produits laitiers

Nous constatons fréquemment l'amélioration de nombreuses douleurs de dos par la simple diminution de la consommation des produits laitiers. Les produits laitiers et notamment les fromages sont en effet des produits qui acidifient le corps et qui ne sont pas toujours bien assimilés par notre organisme. Chez certains sujets prédisposés, des pathologies « d'encrassement » peuvent alors survenir telles que des douleurs des disques du dos, des petites poussées d'arthrose, des troubles digestifs, une prise de poids, des allergies... Ma sensibilité « naturopathique » et ma pratique quotidienne de médecin ostéopathe me conduisent à vous donner des conseils de modération vis-à-vis de la consommation des produits laitiers, d'origine notamment bovine.



Privilégiez les Oméga 3

Par ailleurs, je souhaiterais apporter des précisions concernant les acides gras essentiels de la série des oméga 3. Les oméga 3 sont des acides gras présents essentiellement dans certaines huiles végétales (colza, cameline, noix) et dans les poissons gras (sardine, maquereau, anchois, flétan, saumon). Ils possèdent des vertus anti-inflammatoires puisqu'ils « diminuent » la cascade des réactions inflammatoires de l'organisme. Ils agissent également sur la sphère psychiatrique en régulant les troubles de l'humeur et du comportement tels que la déprime, le stress, l'anxiété... Chez certains de mes patients lombalgiques qui présentent souvent des poussées inflammatoires et un terrain volontiers anxieux, dépressif ou stressé, je recours fréquemment à la prescription de cures d'oméga 3. **Ainsi, en parallèle avec le geste libérateur ostéopathique, je réussis souvent à soulager une inflammation modérée d'une articulation sans recourir systématiquement à des médicaments anti-inflammatoires. De même, les oméga 3 diminuent le stress et les tensions nerveuses qui s'associent souvent à la souffrance articulaire, notamment ancienne.**

En conclusion, la médecine ostéopathique est une médecine douce, polyvalente, d'une grande efficacité et qui traite le sujet dans sa globalité. Elle relance les fonctions naturelles d'autorégulation de notre corps et s'intègre idéalement à d'autres médecines telles que l'homéopathie, l'acupuncture, la phytothérapie ou la micronutrition. Tout l'art du médecin ostéopathe est de savoir recourir avec discernement au traitement le plus adapté à votre situation dans un souci d'épanouissement personnel.