

Votre bien-être



Avec Laïla Bapoo

HIGH-TECH SANTÉ BIEN-ÊTRE JEUNES CINÉMA LUXE MAISON STYLE CONSOMMATION

Tenez-vous bien grâce à la posturologie

Le Dr Michel Marignan, spécialiste en posturologie depuis près de quarante ans, sera à La Réunion pour deux formations qui ne connaîtront qu'une seule édition réunionnaise. Il nous parle de cette discipline qui tend à corriger le système sensoriel dans son ensemble.



« Les syndromes posturaux sont tellement fréquents et ignorés de tous, y compris des médecins, que la posturologie est une connaissance supplémentaire indispensable pour prendre en charge la grande majorité des douleurs vertébrales communes. »

Qu'est-ce que la posturologie ?

"Historiquement, le mot posturologie a été proposé par le docteur Pierre-Marie Gagey, de Paris, disciple du professeur Jean-Bernard Baron. Il publie ses premiers travaux cliniques à partir de 1973.

La posturologie est l'étude de la posture. Toutefois, en médecine, la posture n'est pas la position du corps, ou l'attitude, tels que ces termes sont employés par exemple en parlant de yoga, ou dans le langage courant. La posturologie est en fait l'étude du système postural, c'est-à-dire l'ensemble des éléments, et par extension des mécanismes neurophysiologiques permettant à l'Homme de tenir debout de façon automatique. Son champ d'étude concerne donc la station debout humaine, mais aussi sa régulation et ses dérèglements (syndromes posturaux).

Cette discipline n'est pas une philosophie ou une simple méthode de traitement mais un ensemble de connaissances complémentaires à la médecine de faculté impliquant une approche orientée du malade, par des généralistes et spécialistes. Elle inclut des méthodes d'observation et des examens cliniques particuliers, au sein desquels de nombreux examens paracliniques ont leur place, ainsi que des méthodes thérapeutiques particulières destinées à restaurer les régulations fines de la station debout.

Les syndromes posturaux sont tellement fréquents et ignorés de tous, y compris des médecins, que la posturologie est une connaissance supplémentaire indispensable pour prendre en charge la grande majorité des douleurs vertébrales communes (mais pas seulement). 80% des douleurs vertébrales sont en fait des douleurs de causalité posturale.

Elle est d'autre part maintenant une véritable discipline du domaine médical enseignée en université.

Quels professionnels pratiquent cette discipline ?

La posturologie s'intéresse au contrôle automatique de la station debout, et celui-ci étant un mécanisme complexe dans lequel interviennent les yeux, les pieds, l'oreille interne, la mâchoire, les professionnels concernés sont nombreux et

d'horizons variés. En France, le Diplôme inter-universitaire de posturologie clinique est donc enseigné à tous les titulaires d'un doctorat d'état (médecine, pharmacie, odontologie) ou d'université (sciences), aux diplômés de troisième cycle des universités (DEA, DESS), aux étudiants de troisième cycle des universités (DES, résidents), aux diplômés d'état d'exercice paramédical en exercice dans leur spécialité.

En pratique, même si le médecin généraliste reste le plus concerné, on compte également les podologues, kinésithérapeutes et ostéopathes, les ORL, dentistes, ophtalmologistes essentiellement.

Quelles sont les causes des syndromes posturaux ?

Les syndromes fonctionnels apparaissent quand la station debout se dérègle. En effet, la station debout humaine est le résultat de l'intégration, par le système nerveux, d'informations en provenance de nombreux organes (dont essentiellement le pied et l'œil). Ceux-ci nous sont indispensables, sans nous en rendre compte, à apprécier notre position dans l'espace. Hors notre société moderne fait que la grande majorité de ces organes se trouvent perturbés dans cette fonction par les chaussures, lunettes et autres dispositifs, sans parler des travaux en bouche, et qui ne tiennent jamais compte de cet aspect dans leur élaboration.

Il en résulte que 80% des individus se tiennent debout mais de travers ou sont instables ou encore intègrent mal l'environnement.

Quelles sont les principales pathologies rencontrées en posturologie ?

Les syndromes posturaux se traduisent par des pathologies fonctionnelles banales mais extrêmement fréquentes, comme nous l'avons mentionné. De plus, je pense qu'elles font le lit de pathologies plus graves, comme la hernie discale ou la scoliose essentielle, si elles n'en sont pas la cause tout court. Une statistique sur plus de 1200 sujets présentant des douleurs vertébrales démontre clairement que dans 80% des cas la cause est posturale. Inutile dans le fond pour eux d'absorber des anti-douleurs ou

des anti-inflammatoires, car cela ne fait que calmer les symptômes sans traiter les causes. Il en est de même pour la plupart des douleurs articulaires communes.

Mais les syndromes posturaux peuvent aussi se manifester par des troubles de l'équilibre. Ces patients hantent souvent les cabinets d'ORL, sans vraiment trouver de solution à leur problème. Là encore, la solution est dans la réhabilitation du contrôle postural.

Plus surprenant, certains syndromes posturaux induisent des illusions de position, des troubles de relation avec l'environnement et peuvent tromper un médecin qui croit à une dépression.

Encore plus surprenant, certaines dyslexies, les cinétoses (mal de mer, mal transports, agoraphobie ou claustrophobie) sont bien souvent un phénomène postural. Étonnant n'est-ce pas ?

Quels tests pratiquez-vous en posturologie ? Pouvez-vous développer les principaux ?

L'approche d'un patient qui pourrait être postural se fait selon le mode classique d'une consultation médicale, avec interrogatoire précis, examen classique, radiographies (pas les IRM ou scanner, car ils sont couchés et non debout), etc.

Certains tests posturaux vont nous dire si le patient présente une anomalie de la station debout, d'autres vont

nous orienter vers la cause de cette anomalie.

Les tests posturaux qui sont faits n'ont rien à voir avec des tests de mobilité tels que les pratiquent les kinésithérapeutes ou rééducateur. La seule chose qui intéresse le posturologue est le tonus musculaire, cette tension permanente et infatigable de nos muscles qui nous maintient debout toute la journée sans jamais se fatiguer. Nous avons pour cela des muscles spécifiques, qui ne peuvent se ré-éduquer (n'étant pas volontaires), mais qui sont de la plus grande importance. La plupart des tests posturaux ont justement pour but d'évaluer ce tonus postural, sa symétrie, sa réactivité, son adaptabilité en fonction de modifications des informations fournies par les organes qui nous renseignent sur notre position.

Un exemple de test postural ?

Le plus important à mon avis, car extrêmement fréquent, est d'évaluer l'asymétrie des ceintures scapulaire et pelvienne. Un test consiste justement à mesurer cette asymétrie. Pour cela, le sujet est debout, dans une position totalement neutre que nous appelons la position posturale de référence, et nous évaluons la bascule et la rotation des épaules par un moyen standard, simple et reproductible, mais qu'il faut apprendre à faire. La plupart du temps, lors d'un séminaire, plus de

la moitié des participants ont une asymétrie de plusieurs centimètres en hauteur entre l'épaule droite et la gauche, et le plus étonnant c'est qu'ils l'ignorent. Imaginez l'effet toxique sur tout l'axe vertébral d'une telle asymétrie, de cause tonique musculaire, qui dure du matin au soir pendant 20 ans !

D'autres tests sont importants, tel le test de piétinement

Certains syndromes posturaux induisent des illusions de position, des troubles de relation avec l'environnement et peuvent tromper un médecin qui croit à une dépression.

qui évalue l'orientation dynamique du corps en faisant piétiner le patient sur place yeux fermés. Mais il serait trop long de le décrire ici.

En quoi consiste le traitement postural ?

Une fois le diagnostic de syndrome postural posé, il faut en rechercher la cause. Le traitement, lui, est celui de cette cause, bien sûr.

Il peut s'agir de la prise en charge (par un dentiste et / ou un orthophoniste) d'un syndrome manducateur (serrement dentaire, ventilation buccale, dysfonctions et para-fonctions manducatrices, etc.), d'une anomalie de la perception de la position des pieds au sol (trouble de la proprioception), ou de la pression du poids du corps sur les pieds qui est asymétrique

(troubles de l'extéroception plantaire). Cela est traité par des semelles orthopédiques spécifiques, y compris des semelles posturales contenant une puce électronique de restauration de la sensibilité à la pression. Tout cela peut sembler banal, mais utilisé avec précisions l'efficacité est redoutable.

Il peut aussi s'agir de lunettes qui déforment l'espace et qu'il

faudra modifier, de troubles oculomoteurs qu'il faudra ré-éduquer chez une orthoptiste, etc.

La variété des traitements est grande.

Par ailleurs, il peut aussi être proposé au malade une correction par auriculothérapie, l'une des rares techniques qui permet de restaurer l'intégration correcte des différentes informations sensorielles utilisées de façon automatique par le système nerveux pour équilibrer en permanence un sujet debout. Mais c'est une technique à part, que très peu pratiquent en posturologie.

Voyez-vous autres choses à rajouter sur cette discipline ?

Oui, une seule chose, mais elle est importante. Pendant

près de 40 ans j'ai traité des patients qui venaient me voir pour des douleurs vertébrales. En utilisant le savoir-faire apporté par la posturologie, je n'ai JAMAIS eu besoin, sauf cas exceptionnel (1 fois tous les 3 ans peut-être) de prescrire un antalgique ou un anti-inflammatoire. La posturologie devrait être connue de tous les médecins, kinésithérapeutes, podologues, pour le plus grand bien des malades.

Pouvez-vous nous en dire plus sur votre expérience dans le domaine de la posturologie ?

Je suis médecin généraliste, bien que pendant mes études j'ai fait beaucoup de chirurgie, surtout de la chirurgie orthopédique et de la neurochirurgie. Mais j'ai préféré ne pas continuer dans cette voie, elle ne me convenait pas.

Dans les années 1980 j'ai rencontré le Docteur Pierre-Marie GAGEY. Il m'a appris beaucoup en posturologie, le reste je l'ai lentement mis au point afin de pouvoir répondre avec logique et efficacité à tous ces malades qui ont « mal au dos ». Durand près de 40 ans, j'ai regardé comment mes patients se tenaient debout, et je n'en ai pas vu beaucoup qui étaient bien équilibrés. Par contre, des patients avec des douleurs, oui, j'en ai vu beaucoup, beaucoup trop. À chaque fois que je faisais un traitement postural, qui ne contient ni manipulation ni action de type

rééducation, et dès le premier traitement dans la plupart des cas, le patient se sentait bien mieux qu'il ne s'était jamais senti auparavant. Ce que j'ai pu comprendre, les techniques que j'ai pu éprouver, je les ai enseignées aux quatre coins de la planète. Ces techniques, je les partage volontiers. Il reste beaucoup à faire.

Mais j'ai aussi beaucoup appris de mes malades, car en médecine le malade vous apprend beaucoup, à condition de savoir écouter bien sûr."

Les formations

Les deux séminaires du Dr Michel Marignan sont indépendants, même si la connaissance de l'auriculothérapie peut être utile en posturologie.

Auriculothérapie clinique
Dimanche 20, lundi 21 et mardi 22 mai

Posturologie clinique
Vendredi 25, samedi 26 et dimanche 27 mai

Lieu : Saint-Leu
Horaires : 9h - 17h
Tarif : 530 € repas de midi et pauses incluses pour chaque formation, 960 € pour les deux formations.
Nombre de places limité
Renseignements : jb.974@orange.fr

Conférence : la femme au cœur de la micronutrition

Le Dr Sabine Mathieu, spécialiste en médecines douces, donnera une conférence le samedi 31 mars de 14h à 17h30, à la Villa Angélique de la rue de Paris à Saint-Denis, sur le thème de l'intérêt de la micronutrition pour la femme tout au long de sa vie.

« C'est un sujet qui me tient à cœur en tant que femme, bien sûr, puisque j'ai pu bénéficier pour moi-même de tous les bienfaits de la micronutrition au cours de ma vie.

J'estime donc qu'il est de mon devoir en tant que médecin et en tant que femme, de transmettre mes connaissances et de recevoir en consultation un maximum de femmes, car j'ai l'intime conviction qu'une femme qui va bien, va changer autour d'elle la qualité de vie de tous les membres du foyer et de la famille. Nous savons maintenant avec certitude que la santé des femmes influence de manière trans-générationnelle la santé des enfants à naître et donc la santé des futures générations. Il est donc de ma responsabilité de transmettre mes connaissances mais c'est aussi une opportunité pour chaque patiente d'accepter de prendre le relais que je lui tends, pour le donner à son tour à sa fille, à sa mère, à une sœur, à des amies....

C'est une grande chaîne de solidarité féminine que je désire initier, afin qu'elle perdure au-delà du mois de mars, mois symboliquement choisi pour cette conférence puisque c'est le mois de la Journée internationale de la femme », déclare le médecin.



Au programme

14h à 15h45

- Printemps : acné et cycle menstruel
- Été : bien se préparer à la grossesse et retrouver la forme !

16h00 à 17h15

- Automne : une ménopause en beauté !
- Hiver : préserver sa mémoire et son capital osseux.

Inscriptions : nutriformbiofemme.eventbrite.fr