



LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

côté santé

**15 CONSEILS COSMÉTO
ANTI-CRISE**
pour rester belle sans se ruiner !

DENTS SENSIBLES ?
Toutes les solutions

CONTRACEPTION
À chacune sa pilule

CANCER DU SEIN

DÉPISTAGE, TRAITEMENTS :
OU EN EST-ON ?

VACCINATION
ÊTES-VOUS À JOUR ?

Insuffisance rénale
quels symptômes ?

TROUBLES DE L'ÉRECTION
ON EN PARLE !

La microkinésithérapie
Soigner le corps et l'esprit

**Ma cuisine
anti-allergies**

**JE MAIGRIS
avec l'hypnose !**

Gérer ses compulsions
alimentaires et ses fringales
pour se libérer des kilos du stress



comprendre

Microkinésithérapie : une subtile médecine douce

Création française, cette technique est complémentaire de la médecine. Exercée par des kinés et des médecins, elle soigne les douleurs du corps mais aussi certains traumatismes psychologiques. Les fondamentaux de la **microkinésithérapie** en question avec l'aide de Bang-Quang Pham, microkinésithérapeute à Paris.

Nathalie Giraud

Mise au point par deux kinés lorrains dans les années 80, Daniel Grosjean et Patrice Benini, la microkinésithérapie est restée discrète jusqu'à maintenant. Mais avec le succès des médecines douces, le bouche à oreille fonctionne bien et plus de 1 800 kinés sont désormais certifiés en France aujourd'hui. C'est une médecine qui agit localement mais aussi d'une manière globale sur tout l'organisme. Elle va par exemple rééquilibrer les circuits nerveux après les chocs émotionnels. De plus, à l'heure où la pollution est grandissante, cette médecine va pouvoir détoxifier les tissus et le système endocrinien endommagés par les substances chimiques. Comme l'écrivent les deux fondateurs dans le manuel édité par leur centre de formation à Pont-à-Mousson (54) : «*Toute agression extérieure, au-delà d'un certain seuil, peut perturber notre monde intérieur.*»

Comment se déroule une séance ?

Après avoir renseigné le thérapeute sur votre problème de santé, vous vous allongez sur une table en sous-vêtement ou en vêtement léger. Cela peut commencer à plat ventre ou sur le dos. Il commence par diagnostiquer la zone qui souffre en posant ses doigts ou sa main par légère palpation. Puis, c'est là la subtilité de la méthode, en décryptant les divers tissus et muscles, il va détecter d'où provient le désordre responsable de vos maux. Le corps est cartographié un peu à la manière de la médecine chinoise avec douze grands circuits qui parcourent le corps de la tête aux pieds. Ainsi, un muscle lésé modifie l'articulation qu'il com-

mande. Des maux de tête se reflètent sur le thorax, l'avant du cou sur les fesses, et les cuisses et le bassin sur le dos. Le thérapeute va stimuler la zone qui contient «*la mémoire*» de l'évènement responsable du désordre. La séance dure entre 30 et 45 minutes en moyenne.

Comment détecter la base du traumatisme

Grâce à l'effleurement de la peau ou d'une palpation plus appuyée, le thérapeute détecte la présence d'un micro-mouvement, de très faible amplitude et d'environ dix cycles par minute : c'est le signe d'une bonne santé des tissus musculaires. En revanche, l'absence de ces signaux montre la séquelle d'un traumatisme qui a pénétré trop fort dans les tissus, et ces derniers n'ont pas pu retrouver leur état normal. Tout le travail du kiné consiste donc à faire resurgir la vie (ce micromouvement) dans les tissus touchés. Mais les patients ont eux aussi un travail à faire et chacun est capable d'auto-réparation ou auto-corrrection : le corps peut se défendre s'il connaît son «*agresseur*» (identifié par le thérapeute). Il met alors en œuvre un mécanisme de réponse comme une cicatrisation.

Ça marche pour quelles pathologies ?

Il n'y a pas de miracle, cette médecine au protocole bien précis ne fonctionne pas tout le temps. Les problèmes de santé à traiter sont répertoriés en trois grands axes : les traumatismes physiques, les chocs psychologiques et les pollutions (toxines). Par exemple, dans le cas de la fibromyalgie, les trois axes vont être soignés mais les thérapeutes ne garantissent pas la guérison. En revanche, plusieurs symptômes pourront être apaisés. Les

À qui s'adresse cette méthode ?

Elle s'adresse à tous et dès le plus jeune âge. Il n'y a aucune contre-indication, ni danger. C'est un soutien pour la médecine conventionnelle : certains malades du cancer l'utilisent pendant la période de chimiothérapie pour contrer les effets secondaires, ce qui fonctionne très bien. Certains kinés formés à l'ostéopathie ou autre méthode de massage s'en servent en complément. Cette méthode s'adapte très bien avant une séance d'exercices de rééducation ou un massage de récupération pour les sportifs. L'idéal serait de voir la microkinésithérapie plus largement partagée et inscrite dans la chaîne des soins proposés aujourd'hui. Il y a même des vétérinaires qui sont devenus adeptes car nos amis les animaux sont particulièrement réceptifs !

chocs physiques correspondent aux entorses et autres elongations provoquées par des chutes, des accidents ou des coups. C'est aussi tout ce qui est en rapport avec la colonne vertébrale (lombalgies, sciatiques...). Les chocs psychologiques et émotionnels sont concernent tous les conflits, les problèmes relationnels, les frustrations, les échecs (scolaires, professionnels), les deuils ou encore les ruptures. Ils vont dérégler les circuits nerveux, ce qui peut engendrer des troubles fonctionnels. Enfin, les toxiques et les pollutions se trouvent dans les métaux lourds (mercure, plomb...), dans les antibiotiques, les drogues mais aussi dans l'alimentation, les ondes électromagnétiques et l'atmosphère des villes. Cela affecte les tissus muqueux et le système endocrinien. ■

La microkiné en pratique

• Combien de séance faut-il ?

C'est très avantageux puisqu'il suffit souvent d'une seule séance ! Mais il arrive que le thérapeute ne trouve pas tout de suite la lésion primaire ou que la maladie ne soit pas du ressort de la microkinésithérapie. Dans ce cas, il faudra une deuxième séance, voire plus. Les échecs représentent un dixième des cas traités, selon le fichier du centre de formation.

• Quel est le prix d'une séance ?

50 € en moyenne.

• À qui s'adresser pour trouver un microkinésithérapeute ?

www.microkinesitherapie.com : le site de l'«*Association Centre de Diffusion de la Microkinésithérapie*» (ACDM), tél. : 09 62 62 97 35.

