

## Conférence de M. François Lacasse

### Ostéopathie



Le but de cette conférence était, de prime abord, de démystifier l'ostéopathie. Monsieur François Lacasse a réussi, à l'aide d'exemples et de schémas, à rendre cette médecine douce plus compréhensible. Il a bien défini son champ d'application ainsi que ses limites.

Éducateur physique de formation, Monsieur Lacasse s'est tourné vers l'ostéopathie à la suite d'un accident. Il était resté avec quelques séquelles entre autres des douleurs que les médecines traditionnelles ne parvenaient pas à éliminer. Le recours à l'ostéopathie fut tellement concluant qu'il a décidé de poursuivre des études pendant six ans pour devenir ostéopathe. Il a pu approfondir tout ce qui se rapporte à l'anatomie : muscle, squelette...

Dans un bref historique, il a relaté les origines de cette médecine douce. Il a cité deux médecins qui ont consacré une partie de leur vie à élaborer les données de base de cette médecine. Il s'agit en premier lieu d'Andrew Taylor-Stillé (1828-1917). Ce médecin américain prônait la manipulation des tissus après un traumatisme. Il a fait de nombreuses expériences sur des patients ayant subi une opération à l'estomac, au foie ou à la rate. Les travaux furent poursuivis par William Garner-Sutherland (1873-1954). Il travaillait spécifiquement au niveau du crâne. Il a constaté que les sutures au niveau de la boîte crânienne étaient des articulations qui pouvaient bouger. Il passait pour un original lorsqu'il utilisait un casque avec des vis pour reproduire les maux de tête. Nous lui devons la théorie crânio-sacrée. Des manipulations au niveau de crâne et du sacrum aident les tissus à reprendre leur place et permettent aux organes de fonctionner normalement. L'ostéopathe donne un coup de pouce à la nature à l'aide de manipulations délicates qui ne sont jamais douloureuses pour le patient.

L'ostéopathie s'adresse à tout le monde. Elle peut traiter autant les bébés que les personnes âgées. À quoi doit-on s'attendre lors d'une première consultation en ostéopathie? La démarche débute par un questionnaire exhaustif pour comprendre l'origine de la douleur. Tous les faits importants en lien avec l'histoire de la personne sont questionnés (maladies, accidents, problèmes personnels, opérations...). Cela permet à l'ostéopathe de faire des liens pour établir un traitement approprié. Rien n'est magique, parfois les liens sont plus difficiles à trouver. L'évaluation globale de la personne fait en sorte que les traitements sont vraiment personnalisés.

Monsieur Lacasse nous donne l'exemple d'un patient qu'il a récemment traité. Il s'est présenté chez lui avec une douleur au dos qui l'empêchait de faire certains mouvements. L'analyse de la situation a révélé une accumulation de stress à la suite d'une chirurgie. À



cela s'ajoute une situation difficile dans la famille, source de grandes émotions. Tous ces facteurs additionnés les uns aux autres deviennent la source de ses problèmes. Le rôle de l'ostéopathe est de l'aider à moins souffrir. Des manipulations douces permettent aux tissus de se libérer de leur tension. Il se passera au moins deux à trois semaines avant le prochain traitement. Tout se passe dans la douceur, il n'est pas question de traitements à outrance. Si les résultats ne sont pas évidents, il n'y aura pas d'acharnement.

Il est bien évident que cette méthode a des limites. Les maladies graves comme les cancers, les cirrhoses ne peuvent être traitées. La prudence est de mise pour les maladies cardiaques et les pierres au foie qui relèvent de la médecine traditionnelle. Il serait vraiment contre-indiqué de faire des manipulations dans ces cas-là. Le résultat escompté ne serait pas approprié.



En terminant sa conférence, Monsieur Lacasse résume l'essentiel dans les propos suivants : La vie c'est le mouvement. Tout doit bouger. Les tissus et les organes doivent bouger pour accomplir efficacement leur fonction. Il faut donc miser sous l'activité physique à tous âges. Une bonne alimentation s'avère d'une importance capitale dans la vie de tous les individus. Des bonnes portions de fruits et de légumes tous les jours sont un gage de bonne santé. Il faut cependant être parcimonieux avec la consommation des produits laitiers, car ils contiennent souvent beaucoup de gras. Nous devons aussi être à l'écoute de notre corps. Il faut être attentif pour bien décoder les messages qu'il nous envoie.

L'ostéopathie propose une alternative intéressante pour soulager la douleur. Certes, cette méthode a des limites, mais, l'ostéopathe étant un professionnel, il vous donnera l'heure juste face à votre problème. Certaines situations sont tellement complexes qu'il devient parfois difficile de trouver la bonne thérapie. Si vous êtes adeptes des médecines douces, vous avez tout à gagner à consulter un ostéopathe. Tout se passe dans la douceur autant le traitement que le soulagement.

Notes prises par Jacques Hould