

FUTURA

L'ostéopathie fête ses 150 ans, mais est-elle vraiment efficace ?

Podcast écrit et lu par Maële Diallo

En 2024, l'ostéopathie fête ses 150 ans ! Et depuis ses débuts, cette pratique de soins divise. Pourtant, en France, selon un sondage Odoxa de 2024, 86% de la population affirme faire confiance aux ostéopathes. Mais certains soignants restent dubitatifs, et son efficacité réelle est contestée. Alors, qu'est-ce qu'un ostéopathe peut, et ne pas faire ? Y a-t-il des preuves scientifiques des bienfaits de cette méthode ? Et d'où vient-elle ?

Bonjour à toutes et à tous, je suis Maële Diallo et cette semaine dans Futura SANTÉ, je vais vous donner toutes les clés pour mieux comprendre l'ostéopathie !

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Pour comprendre à la fois les sceptiques et les adeptes de l'ostéopathie, il faut revenir à sa source. Nous sommes aux Etats-Unis, dans les années 1860, et la guerre civile fait rage. Dans le Missouri, le jeune Andrew Taylor Still étudie la médecine auprès de son père et l'assiste au chevet des soldats blessés. Là, il observe qu'entre les chirurgies réalisées sans respect des règles d'hygiène les plus basiques et les traitements à base de whisky ou d'arsenic, les techniques de soin de l'époque font parfois plus de mal que de bien...

Après la guerre, Still s'intéresse à des pratiques alternatives comme le magnétisme ou le soin par le régime alimentaire, et imagine la médecine du futur, qui reposera premièrement, selon lui, sur une manipulation du système musculo-squelettique. En 1874, il explique avoir eu une vision divine qui lui a confirmé ses théories. C'est à partir de là que Andrew Taylor Still commence à mettre en pratique sa philosophie, via quatre principes :

- le corps humain fonctionne comme une unité biologique totale,
- Il possède des mécanismes d'autoguérison et d'autorégulation,
- les caractéristiques structurelles et fonctionnelles sont interdépendantes,
- une tension anormale dans une partie du corps produit des tensions et des contraintes anormales sur d'autres parties du corps.

En bref, même si un patient vient pour un problème très localisé, on estime qu'il faut passer en revue toute son anatomie pour trouver et soulager des blocages au niveau des muscles, des viscères ou des articulations. Ces manipulations aideraient le corps à s'auto-équilibrer et donc, à apaiser les symptômes qui avaient poussé le patient à consulter.

Mais sur quoi se basent ces théories si ce n'est sur les pensées ésotériques d'Andrew Taylor Still ? Et bien, surtout sur des preuves empiriques... En fait, les concepts, l'efficacité et même les techniques de l'ostéopathie n'ont été que très peu étudiées depuis son

apparition au XIXe siècle, et les seules données qui attestent de ses bienfaits sont des retours de patients.

En 2021, le Professeur François Ranou, chef du service de médecine physique et de réadaptation à l'Hôpital Cochin, a mené une étude sur 400 patients atteints de maux de dos. Lors de 6 séances, espacées de deux semaines chacune, les sujets ont fait l'expérience de manipulations ostéopathiques ou de manipulations factices. Bilan, l'ostéopathie n'a malheureusement pas fait mieux que le placebo et n'a pas permis de soulager durablement les douleurs. Sur d'autres affections, comme les migraines, les troubles digestifs ou l'endométriose, les résultats sont similaires. Les patients vont mieux pendant un temps, puis les symptômes réapparaissent.

Ces résultats permettent de mettre de côté la croyance selon laquelle l'ostéopathie peut se substituer à la médecine traditionnelle. D'ailleurs, même si la pratique est régulée en France, les ostéopathes ne sont pas considérés comme des professionnels de santé et le Ministère de la Santé ne reconnaît pas l'ostéopathie comme discipline médicale ou paramédicale.

Attention ! Cela ne veut pas dire que l'ostéopathie est inutile et que tous les ostéopathes sont des charlatans. Comme beaucoup de pratiques alternatives, ce qui prime, c'est d'en faire usage en complément d'un traitement conventionnel et de choisir des professionnels reconnus, aux pratiques encadrées. Pour vous repérer, vous pouvez vous référer au décret n°2007-435 relatif aux actes et aux conditions d'exercice de l'ostéopathie, qui précise les actes autorisés soit : *« des manipulations ayant pour seul but de prévenir ou de remédier à des troubles fonctionnels du corps humain, à l'exclusion des pathologies organiques qui nécessitent une intervention thérapeutique, médicale, chirurgicale, médicamenteuse ou par agents physiques. Ces manipulations sont musculo-squelettiques et myo-fasciales, exclusivement manuelles et externes. »*

Évitez donc l'ostéopathie crânienne, une pratique dénoncée également au sein de la profession, et en cas de douleurs articulaires ou musculaires, pensez également à consulter un kinésithérapeute, qui saura vous soulager durablement ! Les deux pratiques sont souvent confondues mais, si elles peuvent être complémentaires, ne peuvent pas se substituer.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Vitamine Tech, dans lequel Adèle Ndjaki vous dit tout sur le futur incertain des plateformes de e-commerce comme Shein, Temu ou Aliexpress ! Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.