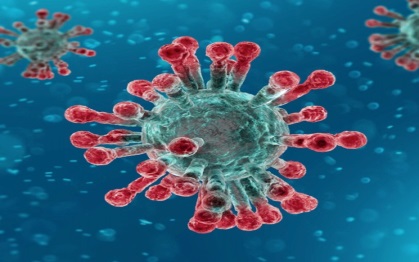
**L’ostéopathie en prévention contre les maladies infectieuses : le rôle des ostéopathes à l’heure du coronavirus**

par [Policlinique Ostéopathique de Lausanne (POL)](https://osteopathie-lausanne.net/author/pol-riponnep-o-l-ch/) | Mar 16, 2020 | [Ostéopathie](https://osteopathie-lausanne.net/category/osteopathie/)



Alors que la Suisse, en ce mois de mars 2020, entre dans une phase critique de l’épidémie et que le chef de la division des maladies transmissibles, Daniel Koch, affirme que « La situation est grave », ils sont de plus en plus nombreux les patients qui, lors d’une consultation ordinaire, sensiblement préoccupés, nous demandent ce que l’ostéopathie peut faire contre le coronavirus, comment elle agit et comment elle s’y prend. Nous allons, de manière succincte, essayer de répondre le plus correctement possible à ces questions légitimes.

Avant tout, et il faut être très clair là-dessus, **l’ostéopathe est certes un professionnel de la santé, mais il ne doit en aucun cas prendre en charge une personne qui est déjà infectée par le coronavirus. L’ostéopathe ne peut nullement arrêter, par l’une ou l’autre de ses techniques comme le ferait un antiviral, le cycle de réplication du virus**. Outre les dispositifs de confinement, le renforcement de l’hygiène et l’augmentation de la distance sociale qui permettent d’éviter les contagions, les seules méthodes connues et reconnues permettant de lutter le plus efficacement possible contre les infections d’origine virale restent encore et toujours les vaccins et la prévention. Le vaccin n’existant pas encore pour ce dernier virus, c’est donc la prévention qui doit être stimulée.

Et c’est précisément dans la prévention contre les infections, chez les sujets sains, que l’ostéopathie peut se présenter comme un auxiliaire grandement efficace. Par ses différentes techniques, l’ostéopathe va en effet développer, accroître la capacité de résistance de l’organisme. Il va, somme toute, lui donner des armes pour se défendre en cas de besoin. *Si vis pacem, para bellum*, pourrait-on dire. Essayons d’y voir plus clair…

**Caractéristiques du coronavirus**

Le virus responsable de cette pandémie (maladie appelée Covid-19) est un virus de la famille des coronavirus (qui a une forme de couronne), le SARS-CoV-2. Ce virus est un agent infectieux provenant des animaux et provoquant des maladies respiratoires aigües chez les êtres humains. Étant donné qu’il s’agit d’un nouveau venu, un virus émergent, on ne connaît de lui que la partie perceptible de l’iceberg et on ignore comment va évoluer l’épidémie.

Ce que l’on sait, c’est qu’il est apparu en décembre 2019 en Chine, et qu’il est en train de se propager et générer une épidémie mondiale car nous n’avons pas encore d’immunité contre lui. On sait aussi qu’il se transmet par des gouttelettes de salive lors d’une toux ou par les mains infectées et qu’il se manifeste le plus souvent par un état grippal qui peut durer jusqu’à trois semaines.

Une autre donnée qui semble émerger est que la maladie est généralement bénigne chez les jeunes, en particulier chez les enfants, mais qu’elle peut être grave chez les personnes âgées, surtout si elles ont une maladie chronique. En outre, avec les statistiques dont on dispose actuellement, on pense que sa létalité (de 2.5 à 3 %) est bien supérieure à celle de la grippe saisonnière qui elle, selon l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS), est responsable, avec sa létalité d’environ 0.1 %, de 290’000 à 650’000 décès par an (de 400 à 1000 décès rien qu’en Suisse).

**Un virus effrayant, celui de la grippe espagnole, et ses rapports avec l’ostéopathie**

Les épidémies ont accompagné, terrifié et décimé l’Humanité depuis la nuit des temps. La peste, la lèpre, la tuberculose et la fièvre jaune ont laissé la place au syndrome d’immunodéficience acquise (SIDA), au syndrome respiratoire aigu sévère lié au coronavirus (SRAS), au coronavirus du syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et autres virus comme Ebola et Zika, tout aussi sinistres.

La grippe espagnole, pandémie terrifiante due à une souche férocement virulente et contagieuse (virus du sous-type A/H1N1), et qui n’avait, soit dit en passant, rien d’espagnole mais provenait probablement de Chine (déjà !), s’est répandue de 1918 à 1919 et causé, en trois vagues successives, plus de 50 millions de morts selon l’Institut Pasteur, et jusqu’à 100 millions si l’on en croit des réévaluations récentes, qui suggèrent une létalité d’environ 2 à 4 %.

Cette pandémie allait largement contribuer à la reconnaissance de l’ostéopathie, étant donné l’impressionnante différence de mortalité qui a été relevée entre les patients ayant suivi un traitement ostéopathique et les autres. « Le taux de mortalité se révéla cinq fois moindre chez les grippés ayant suivi un traitement ostéopathique que chez ceux ayant été pris en charge par la médecine avec les médicaments de l’époque. En cas de complications pulmonaires le résultat des ostéopathes était encore trois fois meilleur. » (François Le Corre et Serge Toffaloni, *L’ostéopathie*, Presses Universitaires de France.)

**Aspects cliniques**

Selon les informations aujourd’hui disponibles et transmises par les autorités, le coronavirus actuel peut être dangereux pour les personnes souffrant déjà d’une maladie chronique comme l’hypertension, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et les affections chroniques des voies respiratoires, ainsi que pour celles qui souffrent d’une faiblesse immunitaire, d’un cancer, ou tout simplement pour les personnes âgées de plus de 60 ans.

Cette maladie peut s’exprimer très différemment : la plupart des personnes atteintes n’auront que de légers symptômes tandis que d’autres vont avoir de sérieux problèmes respiratoires et nécessiteront des soins intensifs à l’hôpital. En règle générale, les personnes présentant des symptômes aigus d’infection des voies respiratoires, et/ou une fièvre supérieure ou égale à 38 °C, réunissent les critères de suspicion qui recommandent une analyse de laboratoire, d’autant plus si la personne est âgée, souffre d’une maladie chronique ou a séjourné dans une zone très affectée par la maladie.

**L’ostéopathie comme prévention**

Un organisme qui doit lutter contre l’invasion d’un pathogène quelconque a intérêt à être le plus fonctionnel et vigoureux possible. Toute lésion ou dysfonction comme celles des articulations, des muscles, des viscères, du système circulatoire, etc., est une charge supplémentaire, un front de bataille additionnel qui est imposé au corps et qui disperse et affaiblit les forces d’autoguérison de notre organisme. Et c’est là qu’intervient l’ostéopathie.

L’ostéopathe, à la manière d’un minutieux horloger, aura comme tâche dans son anamnèse et son examen clinique d’examiner tous les rouages, toute la mécanique du corps afin d’ajuster toutes ses pièces dysfonctionnelles. Ceci afin de permettre à l’organisme de concentrer toute sa « puissance de feu », toute sa force d’autoguérison contre l’envahisseur. Pour cela l’ostéopathe pourra, en particulier :

* Redonner de la mobilité aux articulations en dysfonction.
* Libérer le système circulatoire en enlevant les tensions que le système artério-veineux pourrait trouver sur son chemin, comme par exemple dans les syndromes canalaires.
* Débarrasser le patient de ses tensions musculaires, source de douleurs et gaspillage énergétique.
* Dégager les entraves que pourrait avoir le système lymphatique, l’empêchant ainsi de faire correctement son important travail de détoxification, de lutte contre les infections et d’immunité de l’organisme. Pour ce faire l’ostéopathe libérera les tensions diaphragmatiques ainsi que les zones claviculaires afin de libérer la circulation au niveau du conduit thoracique, partie très importante du système lymphatique qui récupère la majorité de la lymphe du corps et va rejoindre la veine sous-clavière gauche (le bras droit et la partie droite du thorax, du cou et de la tête seront drainés par le canal lymphatique droit qui se déverse au niveau de la veine sous-clavière droite).
* Dynamiser les viscères par des techniques ostéopathiques efficaces, en particulier l’intestin car c’est le premier organe de défense immunitaire de l’être humain.
* Etc.

Ainsi, un traitement ostéopathique bien mené va renforcer notre organisme, le préparant de la sorte, en amplifiant ses défenses et en fortifiant le terrain, à affronter les maladies infectieuses dans de meilleures conditions. « Antoine Béchamp avait raison, le microbe n’est rien, le terrain est tout », aurait dit Pasteur vers la fin de sa vie. (Pierre Jacques Antoine Béchamp, né le 15 octobre 1816 à Bassing dans la Moelle et mort le 15 avril 1908 à Paris, est un médecin, chimiste et pharmacien français.)

Nous les ostéopathes, par notre formation médicale, faisons partie des professionnels de la santé de premier recours, un statut encore confirmé par la récente mise en œuvre de la nouvelle loi fédérale sur les professions de la santé (LPSan). En ce sens, nos compétences nous intègrent de fait dans la lutte contre cette nouvelle pandémie, véritable fléau des temps modernes qui doit fédérer tous les acteurs du secteur de la santé, chacun avec ses savoir-faire spécifiques.

Par nos traitements préventifs et la prise en main de toutes les pathologies fonctionnelles, nous voulons être un partenaire important et solidaire pour la lutte contre cette maladie et le désengorgement des cabinets médicaux, des cliniques et des hôpitaux, dont les capacités d’accueil atteignent leur point de saturation à mesure que le pic épidémique se rapproche. Ensemble nous vaincrons cette pandémie !

**Conseils généraux**

Pour finir, voici quelques conseils complémentaires, en dehors du champ de l’ostéopathie, pour se protéger ainsi que pour prévenir la maladie :

* Garder ses distances avec les autres personnes.
* Se laver soigneusement les mains avec du savon et de l’eau bien chaude autant de fois que nécessaire.
* Éviter de toucher directement les poignées de main et, en règle générale, toutes les surfaces de contact qui peuvent être contaminées.
* Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.
* En cas de fièvre et de toux, rester à la maison. Si la fièvre est légère, ne pas prendre un antipyrétique car, paradoxalement, vouloir faire baisser la température peut empêcher l’organisme de bien se défendre. Si la fièvre et la toux sont importantes et vous devez, malgré tout, prendre un médicament, il faut privilégier absolument le paracétamol. Dans tous les cas il faut demander conseil à son médecin ou son pharmacien.
* Toujours téléphoner avant d’aller chez le médecin ou aux urgences.
* Porter un masque dans les lieux publics si l’on ne peut les éviter. À notre sens cette mesure devrait être une obligation pour tout le monde car nous sommes convaincus que, contrairement à ce que l’on entend souvent, les masques nous protègent et, surtout, protègent les autres.
* Bien s’hydrater. Privilégier les boissons chaudes car la chaleur combat le virus.
* Faire de l’exercice à la maison, ceci fortifie le système immunitaire.
* Se reposer et veiller à avoir suffisamment d’heures de sommeil car il est scientifiquement prouvé que le sommeil favorise la production d’anticorps.
* Manger équilibré et consommer des aliments riches en vitamines. Donc, assez de légumes et de fruits ou jus de fruits. Diminuer le sucre et prendre de l’oméga 3.
* Finalement : soyez positifs, évitez le stress, faites de la méditation, écoutez de la musique ou lisez de beaux livres, et rappelez-vous de l’adage : *mens sana in corpore sano…*