



santé

95% des lombalgies aiguës guérissent en quelques jours, un tiers récidivent dans l'année.

Lombalgie, l'ostéopathie mieux que les médicaments

Les manipulations faites par un ostéopathe soulagent certains maux de dos aussi bien que les anti-inflammatoires, tout en évitant les rechutes. **PAR C. GABILLAT**

Ostéopathie agit aussi bien, voire mieux, que les médicaments en cas de lombalgie récente, c'est-à-dire datant de moins de deux ou trois mois. Selon une étude allemande présentée lors du dernier congrès national de la Société française de médecine manuelle orthopédique et ostéopathique (Sofmmoo), les patients bénéficiant de manipulations récupèrent en effet plus vite que ceux qui ont pris du diclofénac (Voltarene®), le médicament classiquement utilisé pour traiter ces douleurs du bas du dos.

Soulager les douleurs sans effets secondaires

Mieux, comme l'indique le docteur Jean-Yves Maigne, médecin ostéopathe et président de la Sofmmoo, « les manipulations n'entraînent aucun des effets indésirables des anti-inflammatoires ou des analgésiques ». Et contrairement aux idées reçues, elles s'avèrent quasiment sans risques (un accident pour près de 3,7 millions de manipulations),

à condition, toutefois, qu'elles soient précédées d'un bilan médical sérieux. Les manipulations donnent d'excellents résultats en cas de lombalgie aiguë, mais également en cas de sciatique ou, plutôt, de douleurs résiduelles liées à une sciatique qui continue de faire souffrir deux à trois mois après un traitement conventionnel. « Il faut généralement compter trois ou quatre séances d'une vingtaine de minutes, espacées de quatre à cinq jours, pour soulager le patient », explique le professeur Philippe Vautravers, chef du service de médecine physique et de réadaptation au CHU de Strasbourg. L'ostéopathie est aussi une arme antirécidive. Le médecin ostéopathe peut assurer une prise en charge globale avec l'aide du kinésithérapeute. Des séances de kinésithérapie sont en effet indispensables pour renforcer la musculature et éviter que la maladie ne devienne chronique. Là encore, une condition : que le patient participe activement, en luttant contre le surpoids par exemple, ou en réapprenant à faire des efforts.



TRAITEMENT CAPILLAIRE DES CHEVEUX PLUS FORTS GRÂCE À LA KÉRATINE

Le mouton de Nouvelle-Zélande veille sur notre chevelure. Car grâce à un procédé d'hydrolyse de sa laine, on obtient désormais de la kératine pure. Ce complément alimentaire, qui en contient 500 mg par stick, apporte directement à l'organisme la matière première du cheveu sans qu'il ait besoin de la synthétiser. En quelques semaines, ce produit apporte de la vigueur à la chevelure. Une cure facile à respecter avec ces sticks à diluer dans l'eau.

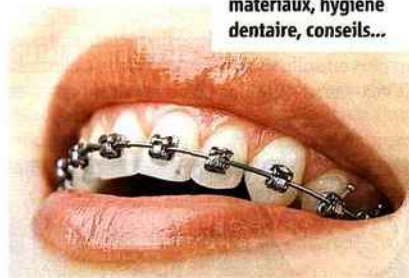
En vente sur le site www.joliemome.com. 32 € le coffret de 28 sticks.

TRISOMIE 21 BIENTÔT UNE MOLÉCULE QUI GUÉRIT ?

Des chercheurs ont découvert des molécules thérapeutiques pour la trisomie 21. Elles pourraient bloquer l'une des enzymes considérées comme responsables du retard mental associé à cette maladie génétique. La Fondation Jérôme-Lejeune, pionnière dans ce domaine et qui œuvre pour la défense des patients, a déposé un brevet pour pouvoir les exploiter. Cette découverte est une avancée pour la mise au point d'un traitement des déficiences intellectuelles d'origine génétique. www.fondationlejeune.org.

SUR LE NET TOUT SUR L'ORTHODONTIE

Conserver un beau sourire devient un signe de bonne santé. D'où la multiplication des questions qui circulent sur Internet. Toutes les réponses fiables sont sur www.smileatme.fr, un site entièrement consacré à l'orthodontie : étapes du traitement, matériaux, hygiène dentaire, conseils...



W. PASCER/PHOTOGRAPHERS CHOICE/GETTY-IMAGES; THINKSTOCK/GETTY-IMAGES