

Site personnel
www.osteopathe-guyot-jerome.com

Sur l'ostéopathie tissulaire
www.approche-tissulaire.fr

Sur les bébés et enfants
www.osteoenfant.fr

Sur l'équilibre acido-basique dans l'alimentation
www.nutergia.fr (->conseil nutrition -> équilibre acido-basique) L'équilibre acido-basique est aussi modifié par votre environnement émotionnel :

Initiation à la méditation (livre et cd audio)
Dr Christophe ANDRE ‘méditer jour après jour’

Application dans le même thème :
[Insight Timer](#)

Sur l'alimentation et le sucre
‘Faites votre glucose révolution’ de Jessie INCHAUSPE

Sur la chrononutrition
www.la-chrono-nutrition.com

Sur le bruxisme (serrage de dent intempestif)
www.tmd-dentalmedical.com
La technique Hartmann-Bratzlavski-YouTube

Me contacter pour toutes questions 03 85 49 54 53

Jérôme Guyot
Ostéopathe

14b av du Général de Gaulle porte 18
Chagny

03 85 49 54 53 ou doctolib

Conseils & Explications

Vous venez d'effectuer une séance d'ostéopathie. La libération des tensions et blocages pendant la séance libère des toxines dans l'organisme qui peuvent entraîner des réactions désagréables type fatigue, courbatures, douleurs anciennes, bouffée d'émotion, transitoires pendant quelques jours suite à la séance (il peut aussi ne rien se passer). Cela dépend de votre capacité à éliminer ces toxines de votre organisme. Boire plus que d'habitude permet de diminuer ces réactions.

Aussi pour gagner en efficacité et augmenter la durée des bienfaits des soins, votre **hygiène de vie** est primordiale : faire attention à vos positions de travail et à vos déplacements, varier les temps de travail difficiles ou les fractionner pour éviter de rester dans de mauvaises positions trop longtemps.

L'hygiène alimentaire est aussi importante et sa qualité aura un impact prépondérant sur votre confort personnel :

- L'**hydratation** régulière en dehors des repas
- la qualité (**produits naturels**)
- la variété des aliments (**équilibre acido-basique**)
- le moment où vous les mangez (**chrononutrition**)

(**rappel** : parce que la digestion commence dans la bouche, prendre le temps de s'alimenter et de mastiquer est fortement conseillé)

Pensez à bouger : il n'y a, par exemple, aucune contre-indication à la marche que vous pouvez moduler, soit en intensité (marche plus ou moins rapide) soit en durée (randonnée plus ou moins longue). Mais réalisez au moins 3 sorties par semaine d'une demie heure minimum.

Le sommeil, tant en quantité qu'en qualité, est indispensable.

Pensez enfin qu'il est plus facile **d'entretenir votre confort** que d'essayer de le récupérer : faire une ou deux séances par an peut suffire à vous éviter, ou au moins limiter, ces désagréments.

Explications

Notre système corporel possède plusieurs systèmes de défense. La peau, le système immunitaire, différents systèmes réflexes.

Vous vous promenez dans la rue et vous recevez un coup de bâton, immédiatement vous vous crispez globalement en attendant la suite ; physiologiquement chaque niveau de fonctionnement de notre système corporel (fibre musculaire, ligament, portion d'intestin, cellule, fascia....) travaille de cette manière. Il réagit aux agressions de l'extérieur en se verrouillant sur lui même. Une fois l'agression passée le verrou se libère ; mais si la zone est trop fortement ou régulièrement agressée, la zone reste verrouillée. A force, même si elle n'est plus agressée, elle reste verrouillée.

On se fabrique ces blocages tout au long de notre vie ; notre système, ayant une grande capacité d'adaptation et de compensation, trouvera une solution pour garder un certain confort jusqu'à ce qu'il n'y arrive plus (notion d'accumulation) et décompense.

Les symptômes, qui nous font consulter, ne correspondent pas forcément aux blocages en question mais plutôt aux zones de

compensation qu'ils entraînent. La séance d'ostéopathie va consister à libérer le plus de blocages possibles afin de réharmoniser le plus globalement possible notre système corporel et ainsi retrouver notre confort.

Pour cela, l'ostéopathe dispose de nombreuses techniques manuelles, chaque thérapeute utilise celles qui lui paraissent les plus pertinentes.

Il existe deux catégories de technique avec, pour chaque, une multitude de variantes. Les blocages sus mentionnés ont des paramètres de limitation (par exemple, pour un blocage sur une articulation, on retrouvera des limitations dans un sens de rotation, d'inclinaison, de flexion extension, de translation...).

Avec les techniques dites structurelles, le thérapeute va emmener la zone bloquée dans le sens inverse des paramètres de limitation. Cela revient à mettre en tension la zone intéressée, puis progressivement ou par impulsion plus ou moins confortable, à gagner en mobilité.

Avec les techniques dites fonctionnelles, on emmène la zone bloquée dans le sens de la limitation ce qui permet également un relâchement de la zone et donc un retour de la mobilité (technique très confortable pour le patient).

Enfin on a parlé d'agression dont on peut distinguer trois types, séparées pour l'explication, mais qui sont en fait souvent imbriquées les unes aux autres : agression traumatique (accident de voiture, chute, effort violent....) agression métabolique (mal bouffe, chimio, intoxication....) agression émotionnelle relationnelle (perte de proche, conflit avec son voisin....) Cela peut expliquer que, lors de la libération de certains blocages, le patient puisse ressentir la douleur originelle ou la bouffée d'émotion à l'origine du problème.