

Troubles du sommeil...

Tant pour les enfants que pour les adultes, des petits conseils sont indispensables, mais l'approche ostéopathe peut aussi « aider » et ce très physiologiquement !

Avec la collaboration de l'Ostéopathe Daniel RONSMANS.DO. (Membre de la Société Belge d'Ostéopathie)

Parents : Le grand public commence à bien connaître les principales indications ostéopathiques. Mais ce titre surprend ! En quoi est-ce une réalité physiologique ?

Daniel RONSMANS DO : Même si c'est parfois utile, il ne faut pas accorder à la prescription de médicaments allopathiques ou homéopathiques et de compléments alimentaires, l'exclusivité de la rééquilibration du sommeil, alors que d'autres moyens tellement naturels sont à portée de mains ! Le système nerveux végétatif (sympathique et parasympathique) est un vrai clavier thérapeutique sur lequel l'ostéopathe peut pianoter. Il va dès lors dynamiser certaines fonctions et en inhiber ou calmer d'autres. Cette action est « réflexe » et sans risque, car le corps peut s'écouter puis se rééquilibrer. C'est de l'anatomie pure dans l'approche thérapeutique, et de l'auto-régulation dans le résultat physiologique.

Parents : Beaucoup de Mamans consultent les Pédiatres pour des troubles du sommeil qui touchent leur enfant. Ceux-ci vous adressent-ils ce genre de patient ?

D.R. : Tout est fonction des contacts engendrés par d'autres bons résultats... Lors d'un récent congrès SCTF USA (University of New England – College of Osteopathic Medicine - Biddeford - Maine) le sujet a été abordé de façon pluridisciplinaire (Pédiatres, Ostéopathes, Anatomistes, Nutritionnistes, Chercheurs en physiologie, etc...).

Il n'y a rien de mieux pour stimuler la collaboration !

Afin de motiver les esprits, on doit commencer par citer les risques engendrés par les troubles du sommeil, pour justifier ensuite les impératifs thérapeutiques.

Pour l'enfant comme pour les parents, ne pas « bien » dormir va déclencher l'apparition d'une fatigue excessive, qui elle-même va perturber le repos et la récupération énergétique.

S'en suivent logiquement de l'irritabilité et de l'anxiété, des problèmes immunitaires ET alimentaires (on aura tendance à manger plus et sucrés malheureusement, d'où parfois certains risques diabétiques !)

Intéressant de souligner que le somnambulisme est souvent associé à de l'insomnie et que l'énurésie est facilitée par la fatigue, voire l'épuisement.

Quant à l'asthme et au syndrome de mort subite qui sont typiquement neurovégétatifs, on a répertorié de nombreux cas où les troubles du sommeil étaient confirmés.

Parents : Comment l'ostéopathie peut-elle agir ?

D.R. : C'est l'hypothalamus (une glande située entre les hémisphères cérébraux) qui gère et stabilise les états de veille et de sommeil, mais c'est le système orthosympathique (dorsal) qui est le plus perturbant, lorsque son fonctionnement est excessif. On parlera d'enfant « speedé » ou hyperactif... et d'adultes qui n'ont jamais « fini » ! La démarche thérapeutique va être concentrée sur la base du crâne (la fosse postérieure de l'occiput) en une approche très douce de compression liquidienne, sur les os temporaux et sur le sacrum pour garantir sa liberté mécanique (pour rappel, être mal assis empêche de dormir, parce que l'on verrouille l'os sacré entre les iliaques).

Par cette rééquilibration cranio-sacrée, on arrive à calmer le patient, qui parfois même s'endort sur la table du thérapeute !!!

En complément pour atténuer les stimulations exagérées de l'orthosympathique dorsal, on va traiter la partie supérieure du thorax et le diaphragme. Tout cela aura donc un effet d'apaisement et de détente, ce qui sera propice à une récupération du sommeil.

Parents : Avez-vous remarqué des prédispositions typiques chez les bébés ?

D.R. : Bonne question pour aborder la prévention et le contrôle systématique des enfants à risques. Oui c'est le cas lorsque l'enfant présente un crâne déformé - par exemple en parallélogramme - où le massif facial donne l'impression d'être mal aligné par rapport à la base occipitale. On peut citer aussi les enfants qui respirent par la bouche (nez congestionné) et ceux qui sortent toujours un petit bout de langue avec des difficultés de déglutition.

Le Docteur Kenneth GRAHAM.DO qui enseigne la clinique ostéopathe à l'Université de l'Oklahoma, a parfaitement abordé tout récemment à Brugge (séminaire SCTF Belgium) la nécessité de traiter attentivement ce type de problème, tellement les conséquences peuvent être graves ! Pour les adultes, il a remontré la compression du 4^e ventricule cérébral via la base de l'occiput. C'est une technique étonnante qui a été longuement expérimentée et commentée, pour ses effets régulateurs.



Parents: Des petits trucs en plus peut-être?

D.R.: Oui bien sûr, même si certains sont très connus.

- La mélatonine naturelle (qui stimule le sommeil) n'est sécrétée par le corps que dans l'obscurité et diminue à la lumière. Avis donc concernant les veilleuses d'ambiance qui se veulent rassurantes!
- Les vitamines A, D, B6 et B12 sont indispensables, si les troubles sont chroniques.
- Le calcium facilite la sécrétion de la sérotonine et le magnésium celle de la mélatonine.
- Le chrome peut diminuer l'envie de sucres lorsqu'on est fatigué.
- La valériane et la camomille sont excellentes en phytothérapie.
- L'huile de foie de morue est un vieux remède « miracle » (vitamines A et D, plus oméga 3)...
- La température de la chambre ne peut dépasser 18°C et doit être humidifiée (hygrométrie correcte).
- La literie ne peut être trop molle, et il vaut mieux stabiliser l'enfant en couché dorsal. Un grand principe: « Sur le dos pour dormir et sur le ventre pour jouer ».
- Quant aux adultes, il faut éviter ou supprimer la caféine, les sucres, l'alcool et le tabac! Un repas trop copieux doit se terminer au moins deux heures avant de se coucher.

Parents: En conclusion, bien dormir est-ce tellement important pour la Santé?

D.R.: Oui d'autant plus qu'il faut parfois rechercher des causes anciennes de compression du crâne et lever des barrages qui se sont installés progressivement et sournoisement. Le retour au sommeil bienfaiteur ira de pair avec une récupération de la vitalité. C'est le grand principe de la lésion ou dysfonction primaire et des lésions secondaires adaptatives, qui font perdre de vue la vraie raison des problèmes .

N'oublions jamais que masquer les symptômes, ce n'est jamais guérir!

Parents: Prochain sujet?

D.R.: Surprise, mais cela va en secouer certains!

Pour plus d'informations :

www.osteopathie.be

www.cranialacademy.org

www.sctf-belgium.be

www.gnrpo.be