

• Editorial



Ce nouveau numéro des « Echos de l'AFBO » s'inscrit dans la droite lignée de nos opus précédents. Car notre souhait, en cette période pour le moins « complexe », est évidemment de garder le contact et de partager nos savoirs et habiletés techniques.

Dans notre rubrique **partage de savoir-faire en pratique quotidienne**, que vous êtes nombreux à apprécier, notre ami Daniel Milhau nous propose la description minutieuse d'une « technique tissulaire sous diaphragmatique et du plexus solaire » qu'il affectionne particulièrement. Elle permet notamment de normaliser les tissus proches du plexus solaire. Nul ne contestera, dans le contexte actuel, que nous avons tous besoin de « normalisation » et de « soleil » au terme cette « *Annus horribilis* ». Dont acte !

Nous vous rappelons que chacun d'entre vous est invité à partager à son tour une technique de son choix ou un cas clinique qu'il juge pertinent, qui sera publié dans un prochain numéro après accord du comité de lecture. N'hésitez pas à nous adresser vos contributions. Car c'est en partageant nos connaissances que nous continuerons à grandir et à progresser. **Partager ses connaissances ne coûte rien et produit beaucoup. Elles enrichissent celui qui les reçoit, sans appauvrir celui qui les donne. Au même titre qu'un sourire...**

Vous retrouverez également, dans ce numéro, les bons mots et la bonne humeur communicative de notre cher Président, ainsi qu'un bulletin d'inscription à notre association pour l'exercice 2021-2022.

Bonne lecture et à bientôt. *Benard Jurth*



• Au programme de ce numéro :

- Le mot du Président :
→ « *Un retour progressif à la normale ?* » (Jean-Pierre Hortoland)
- Partage de pratiques :
→ *Technique tissulaire sous diaphragmatique et du plexus solaire* (Daniel Milhau).
- L'AFBO : un lien ostéopathique indispensable :
→ *Bulletin d'inscription 2021-2022.*

Copyright : AFBO et les auteurs des techniques.
Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur de la technique décrite dans cet ouvrage.

• Le mot du Président



Chère consœur, cher confrère,

En cette période (encore) difficile il devient malgré tout raisonnable d'envisager enfin un retour progressif à la normale.

En effet les efforts de tous, et surtout la vaccination, nous permettent d'espérer une sortie des contraintes imposées par cette pandémie que nous aurions eu de la peine à imaginer il y a seulement quelques mois. Nous n'avons plus en mémoire les terribles épidémies qui viennent régulièrement frapper l'humanité. Oublié le catastrophique épisode de la grippe espagnole de 1918-1919 qui a tué plus de 20 millions

d'Européens, soit beaucoup plus que le total des victimes de la Première Guerre mondiale, pour prendre l'exemple le plus proche de nous dans le temps !

Ainsi, si nous devons rester vigilants, nous pouvons aussi mesurer la chance que nous avons d'avoir pu profiter d'une époque sans pandémie (et sans guerre !) jusqu'à ce jour. Et si malheureusement nous avons vu disparaître, hélas, un certain de personnes, parfois des proches, nous nous devons, nous professionnels de santé, de rester optimistes.

La vie doit continuer, l'association aussi et c'est pourquoi j'espère que vous vous portez bien et que nous aurons un immense plaisir à nous retrouver très bientôt.

Jean-Pierre Hortoland

Le bureau l'AFBO

Président : Jean-Pierre Hortoland

Secrétaire général : Bernard Jurth - Adjoint : Franck Girard

Trésorier : Daniel Milhau - Adjoint : Laurent Legendre

Siège : AFBO - Le Campus du Soleil

CD 15, Route de Boujan - 34500 - Béziers

Téléphone : 04.67.30.75.57

Courrier postal à adresser à :

Nadine Landes - 19 rue Georges Picot - 34500 - Béziers

Rédacteur du bulletin *Les Echos de l'AFBO* : Bernard Jurth

E-mail pour tout contact : afbo.osteo@gmail.com

• Une technique sélectionnée par Daniel Milhau

Technique tissulaire sous diaphragmatique et du plexus solaire

(Daniel Milhau - Ostéopathe à Gignac)



Buts de la technique :

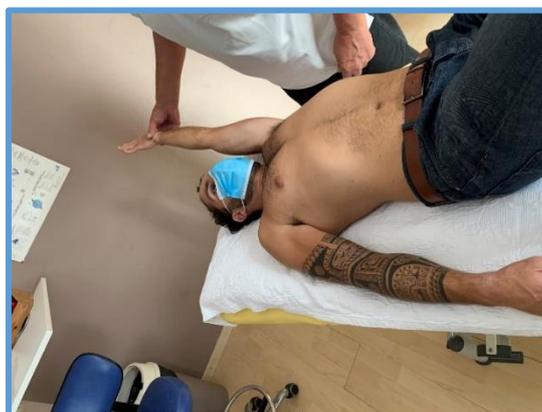
Cette technique dynamique (en deux phases) permet de normaliser les tissus proches du plexus solaire situés sous chaque coupole diaphragmatique. Elle utilise la remontée du diaphragme lors de l'expiration pour étirer la partie fasciale et viscérale. Combinée à une action musculaire volontaire, elle agira plus spécifiquement sur certains tissus.

Description de la technique :

• Première phase : manœuvre du plexus solaire

Sujet en décubitus dorsal jambes en crochet.
Praticien à la tête du sujet du côté à normaliser.

1^{er} temps : le praticien saisit le bras du sujet au-dessus du coude avec sa main céphalique, et l'amène en élévation et en rotation de façon à ce que la paume du sujet regarde vers le sol, permettant ainsi un verrouillage de la partie scapulaire.



2^e temps : le praticien exerce une légère traction dans l'axe du bras, et en même temps, avec sa main caudale, crochète à trois travers de doigts de l'appendice xiphoïde le bord inférieur des côtes.



Pour éviter une prise douloureuse, descendre plus bas et en dedans en déprimant la peau, puis remonter de la matière sous cutanée vers le haut et dehors. Les doigts ne seront pas en contact direct avec les cartilages costaux, mais les engloberont avec de la masse adipeuse.

Dans cette position, le praticien demande au sujet une expiration suivie d'une inspiration. Simultanément, en fin d'inspiration, il maintient les côtes vers le haut et légèrement en dehors.

3^e temps : le praticien, en maintenant sa position, demande au sujet une expiration lente et profonde, et renouvelle sa manœuvre, puis passe au côté opposé.

Le patient ressent un étirement allant en direction de l'ombilic depuis la partie sous diaphragmatique.

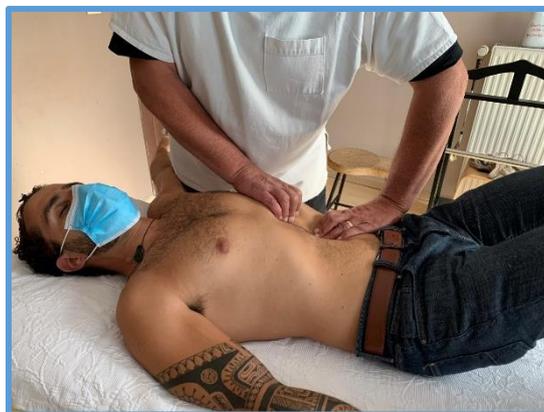
● Deuxième phase : manœuvre sous diaphragmatique

1^{er} temps : le praticien amène de bras en abduction à 110°, et se place à l'intérieur, avec un contact de son bassin au niveau de l'épitrôchlée du sujet.

2^e temps : pas de traction dans l'axe. Le crochetage de la partie sous costale reste identique, mais avec la main céphalique. La main caudale crochète la masse viscérale désirée. Dans cette position, il demande au sujet une expiration suivie d'une inspiration. Simultanément, en fin d'inspiration, il maintient les côtes vers le haut et légèrement en dehors.



3^e temps : le praticien, en maintenant sa position, demande au sujet une expiration lente et profonde, avec une adduction du bras contre résistance sur le bassin du praticien. L'étirement ressenti, sera un peu plus latéral. La contraction des abaisseurs permet de fixer la cage thoracique en ouverture.



Attention : éviter d'exercer trop de traction avec cette technique sur des patients ayant un système artériel détérioré.

Remarque : ces deux techniques peuvent se combiner avec un travail par un levier bas, notamment par l'intermédiaire du psoas pour travailler plus spécifiquement la partie fasciale, viscérale, ou végétative.

• Daniel Milhau, ostéopathe, vu par lui-même...



La pratique du judo à bon niveau, exigeante et éprouvante physiquement, m'a dirigé vers les premiers kinés pratiquant l'ostéopathie. De l'âge de 13 à 18 ans, j'expérimentais régulièrement le plaisir de sortir soulagé de leur cabinet après chaque séance ! L'idée de devenir médecin ne m'attirant pas, et la seule vue du sang ou d'une seringue me faisant perdre connaissance, c'est donc naturellement que je décidais de devenir kiné du sport et ostéopathe. C'était une évidence !

Tout s'enchaîna alors : Bac en 84, prépa, concours, DE de MK à Montpellier en 88, premier cours d'ostéopathie avec Jean-Pierre Hortoland un samedi 26 novembre 1988 dans une salle aux pavés froids de l'hôtel Campanile de Montpellier. J'intégrais simultanément le staff médical du MUC volley-ball qui voyait d'un bon œil ma

double casquette de kiné et d'ostéo, et « disposais » pendant trois ans de sportifs sur lesquels je pouvais m'exercer, le temps de valider mes certificats (articulaire, viscéral, crânien). J'apprenais, pratiquais, et enfin comprenais les messages non-dits mais orientés de JPH sur le travail dans « une bonne voie » : « ne prends pas les chemins qui te mènent dans des impasses »... Et ils sont nombreux, dans notre monde de l'ostéopathie !

A partir de 1992 commence pour moi la découverte du monde à travers différentes expériences professionnelles : quelques mois à Dublin en Irlande dans le circuit pro du tennis, où j'échange et pratique avec d'autres ostéos (et m'initie même à la chiropraxie, mais cela ne m'attire pas), de nombreux séjours à la Martinique, un petit détour d'un an et demi par la Réunion, où je rencontre des rebouteux, un passage en Australie, où il est difficile d'obtenir un visa de travail mais facile d'exercer, et trois ans au Venezuela où les polys de Jean-Pierre n'ont malheureusement pas résisté à un cyclone ! On dit que les paroles s'envolent et que les écrits restent, mais là ce ne fut pas le cas, car ils furent emportés par le vent !

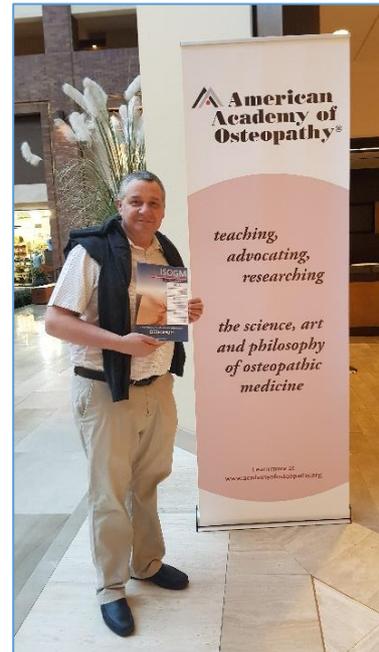
De retour en France, je réservais évidemment ma première visite à JPH, et effectuais mon inscription à sa nouvelle formation : l'IFBO. Je fus diplômé en 2000, devins membre de la BOA, et trésorier du bureau de l'AFBO, poste que j'occupe encore à ce jour. En 2004, Jean-Pierre m'invite à l'assister dans ses cours.

J'y apprends les anecdotes, les détails, la rigueur, et comprend que l'ostéopathie ne supporte pas la médiocrité. En 2006-2007, sur ses conseils, je passe le cap, me débarrasse des chaînes de l'activité de kiné conventionnée et ne pratique plus que l'ostéopathie.

En 2012 je valide un Master II en sciences de l'éducation, en 2018 je suis inscrit à l'« *American Academy of Osteopathy* », je participe à son congrès à Dallas, et visite l'« *Andrew Taylor Still University* » où je représente l'ISOGM avec mon ami Bernard Jurth.

Je n'ai jamais cessé d'exercer dans le cabinet que j'ai créé à Gignac en 2001, m'évade à l'école un week-end par mois pour former les professionnels de santé, et pars régulièrement m'aérer dans mes vignes (qui ont été salvatrices pendant les deux gros mois de confinement).

Ma prochaine attente est de vous retrouver au prochain congrès de l'AFBO pour partager avec vous un bon moment de confraternité et d'amitié...et qu'enfin on s'embrasse !



NOUS ATTENDONS VOS CONTRIBUTIONS.

N'HESITEZ PAS A PARTAGER VOTRE SAVOIR ET VOTRE SAVOIR-FAIRE EN NOUS ADRESSANT VOS PROPRES CAS CLINIQUES ET TECHNIQUES FAVORITES.

**A vous !
de jouer !**

Rappel des articles parus dans les numéros précédents

► *Novembre 2020*

• Une sélection de Franck Girard

Anosmie post Covid-19 et ostéopathie

Franck Girard - Ostéopathe (fraîchement retraité !)
Enseignant à l'ISOGM de Béziers



► *Décembre 2020*

• Une sélection de Laurent Legendre

Pyramidal et sacrum : des tests et une normalisation

Laurent Legendre - Ostéopathe à Locminé (Morbihan)
Enseignant à l'ISOGM de Béziers



► *Février 2021*

• Une sélection de Stéphane Beulay

Le muscle sous scapulaire : petit oublié dans le traitement de l'épaule

Stéphane Beulay - Ostéopathe à Spay (Sarthe)



L'AFBO : un lien ostéopathique indispensable

L'AFBO constitue un lien solide et indispensable entre l'enseignement, fidèle à la philosophie et aux concepts ostéopathiques prodigués tout au long des cursus de l'IFBO et de l'ISOGM à Béziers, et les standards d'éthique professionnelle anglo-saxons, du fait de son affiliation à l'**Institute of Osteopathy (iO)** – l'ancienne *British Osteopathic Association (BOA)* –, la plus importante association d'ostéopathes en Europe, et de son rapprochement avec l'AAO, la réputée **American Academy of Osteopathy**, qui regroupe les ostéopathes américains les plus fidèles à la philosophie ostéopathique des origines.



Rappelons que l'AFBO est née en 1998, et que ses membres se réunissent depuis lors à l'occasion de leur congrès annuel chaque deuxième week-end du mois de septembre. Notre XXI^e congrès annuel, qui s'est déroulé dans le cadre fort agréable de l'hôtel Costa Brava à Platja d'Aro, sur la Costa Brava espagnole, reste gravé dans nos mémoires...

Nous espérons de tout cœur que ce rendez-vous annuel, que nous avons dû annuler au mois de septembre dernier en raison de la crise sanitaire, nous permettra très bientôt de nous retrouver afin de poursuivre cette extraordinaire aventure humaine, nourrie de notre passion commune pour l'ostéopathie, dans la bonne humeur et la convivialité.

De plus amples renseignements concernant l'organisation de notre prochain congrès vous seront évidemment adressés en fonction de l'évolution de la situation sanitaire en France.

Dans cette attente, n'oubliez pas de renouveler votre inscription à l'AFBO pour l'exercice 2021-2022 (du 01/08/21 au 31/07/22, conformément aux standards de nos amis anglais de l'iO), si possible avant le 30 juin 2021.

Vous trouverez notre bulletin d'inscription en dernière page de ce numéro. La pérennité de notre association dépend bien entendu de votre participation. Merci d'avance !

Bulletin d'inscription à l'AFBO et à l'iO (2021-2022)

A retourner par e-mail à :
afbo.osteo@gmail.com

ou à renvoyer à :
Secrétariat de l'AFBO - Nadine LANDES
19 rue Georges Picot - 34500 - BEZIERS



Cotisation Annuelle 2021 - 2022
(pour une adhésion du 01/08/21 au 31/07/22)

Nom / Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone portable :

Ostéopathe diplômé de l'Ecole :

Année d'obtention du diplôme :

Souhaite adhérer à l'AFBO et à l'iO pour l'année 2021/2022

Règlement :

par chèque d'un montant de 230 €
(à envoyer à l'adresse ci-dessus)

par virement d'un montant de 230 €
IBAN : FR76 3000 3003 3000 0372 6468 249
BIC : SOGEFRPP

Date :

Signature :