

Prévenir la scoliose dès la puberté

Le mal de dos concerne une majorité de Français à tout âge. Pour prévenir la scoliose idiopathique dès la puberté, voici les conseils de notre expert, Jean-Pierre Marguaritte.

Le terme « idiopathique » signifie que la médecine conventionnelle ne parvient pas à déterminer l'origine d'un trouble ou d'une maladie. Cette absence ne veut pas dire pour autant qu'il n'existe pas une explication sur les circonstances d'apparition et d'installation. C'est précisément le cas pour la plupart des scolioses.

Le mécanisme de la scoliose

Une traction asymétrique centrée sur les premières vertèbres lombaires où s'attachent les piliers du diaphragme, occasionne une rotation de ces vertèbres. Les surfaces articulaires sont telles que cette rotation s'accompagne automatiquement d'une bascule. L'empilement vertébral sus et sous-jacent s'adapte à cette bascule. Ce mécanisme est à l'origine de la plupart des scolioses.

Pour s'adapter à cette bascule, la colonne vertébrale suit une inclinaison que l'on retrouve dans la grande majorité des scolioses. Cette inclinaison est la résultante de la rotation à droite des vertèbres dorsales et de la rotation à gauche des vertèbres lombaires. La scoliose dite « dorsale droite et lombaire gauche », s'observe lorsque le tronc est penché en bas et en avant par la présence d'une bosse sur un des côtés de la colonne vertébrale dorsale.



Ses conséquences

La modification des courbures de la colonne vertébrale chez l'adolescent peut être lourde de conséquences. Dans certains cas, le port d'un corset dont l'impact sur le plan physique et psychologique est important. A l'extrême, une intervention chirurgicale sur la colonne vertébrale peut être envisagée avec toutes les conséquences anatomiques que cela représente tant sur le plan de la douleur que du bon fonctionnement de l'organisme.

En effet, le système nerveux autonome, celui qui régule le fonctionnement de nos organes et de nos viscères, émerge de la moelle épinière au niveau des vertèbres là où se logent des petits ganglions qui normalisent l'influx nerveux. Ces ganglions fonctionnent à l'instar d'un transformateur qui régule le courant électrique. Et comme ces petits ganglions longent la colonne vertébrale dorsale, tout déséquilibre de la statique vertébrale comprime ces ganglions modifiant

ainsi la qualité de l'influx nerveux et par voie de conséquence le bon fonctionnement de l'organisme.

Un lien entre hormones et scoliose

La synthèse des hormones pendant la même période pubertaire est concomitante à celle de l'installation de la scoliose. Et comme cette synthèse s'effectue à partir des cellules du foie, il est important que cet organe soit préservé en veillant en particulier à une bonne hygiène alimentaire.

Lorsque le foie fonctionne mal...

Le foie est suspendu sous les deux tiers droit du diaphragme, le muscle le plus puissant du corps qui sépare le corps en deux et qui permet de respirer et d'absorber les émotions. Or le diaphragme est fixé notamment sur les trois premières vertèbres lombaires, zone qui correspond à la rotation maximale des vertèbres, point de départ de la scoliose.

Comment la prévenir ?

Vous l'avez compris, le foie a un rôle majeur dans l'installation de la scoliose, ce qui amène naturellement à surveiller non seulement l'alimentation en période pré-pubertaire mais également à bien entourer votre adolescent car cette période de transformation peut aussi le rendre plus fragile. Les hormones n'agissent pas seulement sur les organes sexuels mais aussi sur le comportement.

Le mot hormone vient du grec « ormon » qui évoque l'excitation, l'élan, l'ardeur, mais aussi l'impulsion, la croissance, le dynamisme. La sécrétion des hormones varie selon les périodes de la vie comme la grossesse, la ménopause, l'andropause... et l'expression populaire « J'ai les glandes » traduit bien son influence sur l'humeur. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe

Micronutritionniste



CONSEILS & CONTACTS

Pour accéder à l'annuaire des ostéopathes EUROSTÉO qui pratiquent la méthodologie développée et obtenir gratuitement les recommandations utiles pour protéger votre foie : www.europromosteo.com