

## **La seule façon d'améliorer les performances d'un sportif est...**

La médecine équine s'est longtemps bornée à attendre qu'il apparaisse des troubles chez le cheval de sport pour intervenir.

La médecine sportive est alors apparue. Elle a tâtonné au départ, croyant que son rôle était d'améliorer les performances des athlètes par apport de vitamines et de matières premières de toutes sortes. Cette façon de faire a montré rapidement qu'elle n'empêchait pas l'apparition de troubles divers et de lésions dues à l'intensité de l'effort.

Elle trouve de plus en plus sa vraie identité en se faisant préventive et en cherchant surtout à déceler les éventuels déséquilibres avant qu'ils n'entraînent de symptômes néfastes.

Certains tenants de la médecine classique font une erreur de raisonnement dans cette démarche: ils font un bilan de l'état de santé du sportif qu'ils suivent (prise de sang en particulier) et ils le rapprochent de l'optimum en lui administrant ce qui lui manque ou en faisant diminuer les paramètres qui sont excessifs chez lui. Ils ne recherchent pas les causes de déséquilibre, ils en annulent seulement les effets.

Leurs résultats ne sont que momentanés et sont même néfastes à long terme. Si un organisme ne fabrique plus ou ne retient plus un élément à une certaine période, c'est peut-être parce qu'il ne lui en faut pas à ce moment-là, en raison d'un trouble plus profond qui est en train d'apparaître. Le remettre de force dans la norme revient à lui dire de se taire et à ne pas écouter son problème.

Après quinze ans de pratique de l'ostéopathie et de l'acupuncture sur les chevaux, je peux conclure que la seule façon d'améliorer les performances d'un sportif est de diminuer ses handicaps. La médecine sportive ne pourra jamais augmenter les possibilités physiques d'un organisme (ou très ponctuellement et en le détériorant), elle ne peut que

l'aider à s'exprimer. Elle est là pour aider les meilleurs à montrer qu'ils le sont en supprimant les détails qui les empêchent de s'exprimer pleinement.

Le principal détail qui handicape le mouvement d'un organisme est avant tout l'accumulation de déchets toxiques. On sait en mécanique que toute transformation d'énergie se solde par des pertes sous forme de déchets inutiles qu'il faut éliminer. Il en est forcément de même pour la mécanique du vivant. Le fait que les fibres nerveuses transmettent un ordre s'accompagne de réactions chimiques qui laissent des déchets. La contraction musculaire qui résulte de l'information nerveuse est encore une grande source de production de déchets, etc...

Si les déchets produits par un organisme s'appellent des toxines, c'est bien parce qu'ils sont très toxiques pour "l'économie" de l'organisme. Tout travail, tout effort, produisant des toxines, la priorité de l'aide au sportif doit être de le débarrasser au mieux de tous les déchets qui limitent ses performances.

Si on trouve un moyen pour qu'un sportif prenne le départ de la compétition sans aucune toxine dans l'organisme, celui-là atteindra un meilleur niveau: il mettra plus longtemps que les autres concurrents à être saturé de déchets qui l'handicapent.

La première chose à assurer pour une élimination correcte des toxines est d'abord de limiter leur production.

\* C'est le travail de l'entraînement lui-même s'il est bien fait: des muscles qui sont habitués à un mouvement bien exécuté sont plus forts et moins crispés; ils font leur travail en produisant moins de déchets.

\* Pour limiter cette production il faut aussi supprimer toutes les causes parasites de contractures et de gêne du mouvement. Ici intervient l'ostéopathie qui fait céder des spasmes locaux importants, dont la douleur principale est justement dûe aux toxines produites localement et au fait que la gêne circulatoire qui en découle empêche leur drainage.

Pour bien débarrasser l'organisme, il faut assurer le fonctionnement des organes de désintoxication (foie) et d'élimination (reins et vessie).

(Voir note ci-dessous: "loi du Rond-Point")

Sans oublier les voies de transmission vers ces organes, c'est à dire les vaisseaux sanguins et surtout le réseau lymphatique.

Pour ce niveau d'action, toutes les formes de médecine ont leur mot à dire:

- \* La médecine classique avec les stimulants de fonctions hépato-rénales et les angio-protecteurs.
- \* L'homéopathie avec tous ses protocoles de drainage en fonction de chaque cas considéré.
- \* L'ostéopathie, qui lève des barrières mécaniques et énergétiques.
- \* L'acupuncture qui assure de bons échanges circulatoires et énergétiques à tous les niveaux de l'organisme.
- \* La kinésithérapie, par son action indéniable sur le système lymphatique.

Si on a su limiter la production de toxines et si on a assuré le fonctionnement des organes d'élimination, il faut aussi que les déchets ne restent pas là où ils sont produits.

Les déchets dûs au travail de l'organisme se retrouvent dans les liquides extra-cellulaires et ils ont tendance à y stagner parce que, par définition, ils sont irritants. Ils s'accumulent en particulier entre les fascias et entre les différents muscles d'un même groupe. Ils entravent donc en partie le glissement des masses musculaires les unes par rapport aux autres et gênent mécaniquement le mouvement.

C'est ce phénomène qui explique que l'organisme récupère mieux en mouvement qu'au repos: la "récupération active" agit par auto-massage des muscles qui mobilisent les liquides qui les séparent. Cette récupération active est par contre délicate et subtile à doser puisque le

mouvement qui l'accompagne est lui-même producteur de nouvelles toxines.

A ma connaissance, la kinésithérapie est le seul moyen de chasser les liquides intoxiqués qui stagnent entre les fascias et dans les réservoirs lymphatiques sans créer de nouvelles toxines. Elle est donc un complément très utile de tous les procédés de détoxification de l'organisme de l'athlète.

Il ne s'agit bien sûr pas d'un massage sommaire, tel que des frictions énergiques et désordonnées. Je parle bien d'un vrai massage avec une mobilisation des membres et des articulations, assortie d'une action manuelle précise, tenant compte des différents groupes musculaires et des voies d'élimination locales des liquides interstitiels. Bref, je parle bien de la vraie kinésithérapie, une technique qui ne s'improvise pas. Cet article a pour but de faire comprendre à beaucoup de gens qu'il y a en France un manque réel de bons Kinés pour les chevaux, alors que c'est une profession absolument nécessaire.

On voit apparaître tous les jours de nouveaux "Ostéopathes équins" dont la formation en ostéopathie n'est que sommaire et même souvent inexistante. La demande des professionnels du cheval est telle que ce créneau est attirant pour ceux qui cherchent quoi faire, et je tiens à resituer le problème.

Même en médecine humaine, beaucoup de gens confondent Ostéopathe et Kinésithérapeute. Ceci est dû au fait que beaucoup de Kinés se permettent quelques manipulations faciles sans avoir jamais rien appris dans ce domaine.

Il s'agit de deux professions bien différentes qui n'agissent pas au même niveau. Lorsqu'on connaît bien les deux, on comprend que les Ostéopathes auraient moins de travail si les sportifs étaient suivis par une Kinésithérapie valable.

L'ennui est qu'on peut faire semblant d'être Ostéopathe et obtenir quelques résultats spectaculaires, alors qu'on ne peut pas faire semblant

d'être Kinésithérapeute, le massage doit être réel et bien mis en oeuvre pour atteindre son but.

Tous ceux qui, à l'heure actuelle, se croient eux-mêmes ostéopathes parce qu'ils ont résolu quelques problèmes d'incurvation d'un cheval ne se doutent même pas que s'ils l'étaient réellement ils sauraient traiter la stérilité, des problèmes pulmonaires chroniques ou aigus, des troubles digestifs récurrents, etc...

Autant de troubles qui d'ailleurs ne devraient pas apparaître si des Kinésithérapeutes valables étaient sur le terrain pour aider les sportifs que sont nos chevaux....

Les jeunes (et les moins jeunes) qui sont en quête d'un travail valorisant dans le monde des chevaux doivent comprendre que nous manquons de kinésithérapeutes sachant réellement masser. Aux Etats-Unis et en Angleterre, les entraîneurs de toutes les disciplines s'attachent les services de kinésithérapeutes compétents et ils ne pourraient s'en passer".

NB: J'appelle "Loi du Rond-Point" en physiologie, le fait qu'il faut avant tout aider l'organisme à éliminer et qu'il ne sert à rien de lui donner des vitamines et des nutriments s'il n'élimine pas.

De même que pour la circulation routière, il est devenu facile de traverser un carrefour depuis qu'on a compris qu'il fallait inverser la priorité et favoriser la sortie.

C'est effectivement une loi biologique: par exemple, un poulain nouveau-né n'a le réflexe de téter que s'il a fait son méconium. L'entrée n'est possible que si la sortie est assurée.

D. GINIAUX