

SOMMAIRE

Préface , Anne Ancelin-Schutzenberger	11
Introduction : Une nouvelle approche du corps, l'ostéothérapie	13

PARTIE I

LES FONDEMENTS DE LA MÉTHODE BOUNINE

1. Le corps, un édifice	23
2. Le corps, un véhicule.....	35
3. Le corps, un ordinateur.....	41
La mémoire de l'ordinateur	41
Les bugs ou le mauvais programme, le déséquilibre	47
L'intelligence informatique du corps, le bon programme...	50
4. Le corps, un instrument.....	59

5. Pourquoi j'ai mal? l'ostéothérapie, une réponse.....	71
Le corps et l'âme	72
L'écoute des mains, l'écoute du thérapeute.....	73
Le pardon, une étape?.....	77
L'esprit, <i>mind</i> ou <i>spirit</i> ?	80

PARTIE II

LES APPLICATIONS DE LA MÉTHODE BOUNINE

Les trois âges.....	87
6. L'orthopédie infantile	91
1) Les pathologies à la naissance.....	91
La luxation congénitale de hanche	92
Le pied-bot	94
La coxa-vara et la coxa-valga	94
2) Les pathologies de l'enfance et de l'adolescence	95
Le rhume de hanches ou synovite aiguë.....	95
transitoire.....	95
La scoliose	95
Les sciatiques.....	97
La maladie d'Osgood-Schlatter	99
L'attitude scoliotique	100
Le syndrome fémoro-patellaire.....	100
7. La rhumatologie de l'adulte.....	103
1) Les douleurs de la région lombo-pelvienne (lombaires-bassin-hanches)	110
La lombalgie	110
Le lumbago.....	111
La sciatique.....	113
La cruralgie.....	115
La hernie discale	115
La pubalgie	117
La sacroilite.....	118

2) Les douleurs des parties moyenne et supérieure du dos	119
Les dorsalgies.....	119
Les cervicalgies	121
Les maux de têtes, les migraines	124
3) Les douleurs des membres supérieurs	
(épaules-coudes-mains).....	126
Les épaules	126
Les coudes	130
Les mains.....	131
4) Les douleurs des membres inférieurs	
(genoux-chevilles-pieds)	132
Les genoux.....	132
Les chevilles.....	137
Les pieds.....	140
8. La gériatrie	141
L'arthrose et les douleurs.....	145

PARTIE III

OSTÉOTHÉRAPIE ET HYGIÈNE DE VIE

9. L'ostéothérapie et le sport	151
La fusion.....	156
L'équitation (CSO).....	156
Le cyclisme sur piste.....	159
Le ski	160
Le power plate	161
L'amélioration.....	163
La randonnée : Nathalie	164
La natation.....	166
Le Triathlon : rencontre avec un pratiquant.....	168
de l'extrême, un triple Iron man	168
La libération	171
La gymnastique : Emmanuelle.....	172
Le tennis	173
Le rugby.....	174

La prévention	175
Le rugby.....	176
La danse.....	177
10. Hygiène de vie : alimentation et respiration	181
Pour une nouvelle hygiène alimentaire.....	182
L'équilibre acido-basique	183
Répertoire des aliments	187
Traitement et drainage des toxines	187
Principes alimentaires et conseils	191
Comment s'alimenter?	192
Comment équilibrer les repas?.....	193
Les liquides ou boissons	195
Les tisanes	198
La respiration	201
La respiration thoraco-abdominale.....	203
Postface : Du geste thérapeutique au geste créateur	205
L'ostéothérapie, une conscience.....	207
Abécédaire	214
Bibliographie	237
Remerciements.....	239