

Qu'est-ce que l'ostéopathie ?

L'ostéopathie est une méthode de soin qui utilise **uniquement les mains**.

L'ostéopathe cherche à repérer et corriger les zones du corps qui bougent moins bien (articulations, muscles, organes...).

👉 L'idée est que si une partie du corps perd de sa mobilité, cela peut provoquer des douleurs, des tensions ou même dérégler d'autres fonctions (digestion, respiration, sommeil...).

Comment ça se passe ?

- L'ostéopathe observe, pose des questions puis **palpe le corps** pour trouver les blocages.
- Il utilise des techniques douces ou parfois plus directes (petits craquements, étirements, pressions légères) pour redonner de la mobilité.
- Le but est d'aider le corps à **retrouver son équilibre naturel** et à mieux fonctionner.

Pour quoi consulter ?

- Douleurs de dos, nuque, épaules...
- Suites d'entorses ou de tensions musculaires
- Migraines, troubles digestifs, stress, fatigue...
- Suivi de la grossesse, bébé, enfant, sportif

👉 En résumé : l'ostéopathie aide le corps à **se libérer de ses blocages** pour retrouver confort et mobilité, en complément de la médecine classique.