

III. AUTORÉGULATION, AUTODÉFENSE, AUTOGUÉRISON

L'ostéopathie supprime les barrages structurels aux voies de communication et laisse le corps puiser ses remèdes en lui-même. Nous n'ajoutons rien ni ne retirons rien au « drugstore de Dieu ». Nous en libérons l'accès. Cette possibilité du corps de s'autoguérir est l'une des trois faces d'un même pouvoir du corps : celui de lutter contre la morbidité générale.

Ainsi soit-il

Autorégulation, autodéfense et autoguérison sont une même tentative de préserver l'organisation vivante contre la tendance à la désagrégation de la matière, qui finit toujours par gagner. Cette trinité agit simultanément à différents niveaux, l'autorégulation étant la condition même de la stabilité dans un milieu changeant, l'autodéfense tous azimuts tenant en échec un milieu agressif, tandis que l'autoguérison ramène la santé là où l'autodéfense a été submergée.

Comme ce pouvoir à trois faces s'exerce dans tous les domaines de la vie physiologique, on peut affirmer qu'il est toujours en train d'agir dans ses trois aspects à la fois.

Comme tous les systèmes de l'organisme, les structures sont elles aussi régies par les lois de l'autorégulation, de l'autodéfense et de l'autoguérison. Ces lois sont ainsi doublement précieuses pour l'ostéopathe : il compte sur elles pour ramener la santé après qu'il a libéré les structures; il se sert de certains de leurs mécanismes dans ses techniques de traitement.

Le corps est une machine. L'agencement mécanique parfait des structures permet le mouvement et la fonction, grâce à la transformation de l'énergie. Des combustibles, une alimentation, fournissent l'énergie.

Le corps n'est pas une machine. Comme la machine, le corps qui manque de carburant tombe en panne; pour nous, il meurt. Et pourtant l'arrêt de leur fonctionnement n'est pas comparable. Le moteur fonctionne selon des règles fixes et, avant la panne, il marche. Cette lapalissade ne s'applique pas aux corps vivants qui modifient leur propre fonctionnement afin d'assurer la constance nécessaire à la vie. Ils compensent les manques, s'organisent dans la carence, et éliminent les gênes diverses. Le principe qui les guide, c'est : du changement pour que tout soit pareil.

Il fait trop chaud : je transpire, l'évaporation de la sueur brûle de l'énergie, et cette perte me rafraîchit.

Il fait froid : je frissonne, et cette activité musculaire appelle le sang et l'énergie.

Une attaque microbienne sévère provoque une poussée de température très inconfortable aux microbes. Une attaque virale se heurte à des anticorps produits tout exprès.

Le sang se coagule au niveau des plaies, l'ossification réduit les fractures.

Le contrôle de la circulation sanguine par la modification du diamètre des vaisseaux et du rythme cardiaque permet l'apport

toujours exact d'oxygène aux cellules dont les besoins sont en variations ininterrompues.

Ces exemples sont les plus simples et les plus connus du public parmi les mécanismes d'autorégulation, mais en réalité sont innombrables et très complexes. On commence tout juste à les découvrir. Car toutes les variations des environnements externes et internes obligent le corps à des modifications qui lui permettent de rester relativement stable.

L'environnement externe, c'est l'alimentation, l'atmosphère, les conditions climatiques, les activités physiques, intellectuelles, les relations à autrui, les cycles circadiens, saisonniers, astraux, les radiations connues et moins connues (celles de la lumière, des couleurs, des sons, des formes, les radiations telluriques, cosmiques, la radioactivité, etc.). L'environnement interne, susceptible de varier, c'est la composition du sang et des urines, les sécrétions, les pressions liquidiennes, la température interne et toutes les sortes de mouvements intérieurs. Selon les changements externes et internes, souvent corollaires, le corps modifie spontanément ses fonctions et rétablit les équilibres.

Des machines imitent le corps. Dans certains cas, une autorégulation subtile suit les schémas d'action cybernétique. En effet, les hommes ont inventé des machines à leur image, où une action est modifiée par le fait même de son action. Elle informe elle-même son origine. Elle nourrit sa propre source. C'est le *feed-back*.

Certaines machines électroniques se gouvernent elles-mêmes par une boucle à deux termes. Le *feed-back*, ou rétroaction, peut être positif ou négatif.

Positif : la sortie augmente l'entrée.

Négatif : la sortie diminue l'entrée.

Dans le corps humain, l'entrée de l'information se fait par les organes sensoriels, la sortie par les muscles et les glandes. Si le système est le même que celui des machines, il est bien plus compliqué qu'une boucle à deux termes de machine. En effet, plus les organismes sont adaptables aux changements de l'environnement, plus les systèmes sont complexes. Le but de ces rétroactions est de faire varier les niveaux dans une même gamme afin de permettre une *constante relative*.

Constante relative est le mot clé de l'homéostasie, et le mot clé de la santé.

L'ostéopathie au service de l'homéostasie

L'homéostasie a été mise en évidence dès le début du XX^e siècle par Cannon, à Harvard. Elle est la tendance à l'équilibre (ce que le

mot stase, qui fait penser à de l'eau croupie, exprime mal en français), tendance qui s'exerce dans tous les domaines biochimiques, structurels, et psychiques. Elle préserve l'organisme du chaos et de la désintégration. Elle permet que dure, non notre substance mais notre modèle, puisque les éléments qui nous composent disparaissent et sont remplacés à chaque instant. Par exemple, trois millions de globules rouges sont remplacés à chaque seconde pour que notre sang reste constant.

L'ostéopathie est une assistance à ces systèmes de contrôle et de régulation que sont les systèmes nerveux et hormonaux (*voir Structures/fonctions, p. 41*). Elle libère les communications qui informent et permettent les rectifications. Ainsi, par exemple, elle facilite les échanges liquidiens, elle active les réactions chimiques entre les cellules et le milieu intérieur, elle intervient dans le métabolisme cellulaire et dans la concentration des sels minéraux (en éliminant les perturbations des structures qui peuvent dérégler le système sympathique et les glandes endocrines, y compris l'hypophyse).

En plus de favoriser l'homéostasie biochimique, l'ostéopathie tient compte dans ses techniques de traitement de l'homéostasie structurelle neuro-musculaire.

L'autorégulation des structures

Nous parlerons longuement de l'acteur par excellence de l'autorégulation structurelle : le fascia. Il évacue les forces nocives, il n'a pas un moment de repos, il est le siège d'un remue-ménage incessant (*voir Les traitements par les fascias, p. 234*). Les muscles, sous la direction du système nerveux, sont eux aussi responsables de l'intégrité des structures. Muscles et fascias nous évitent de nous désarticuler comme des pantins disloqués. C'est la connaissance précise des mécanismes de protection qui nous permet de nous en servir dans nos traitements.

Les muscles doivent assurer la posture et les mouvements grâce à un ensemble extrêmement complexe de messages nerveux qui dosent avec précision et célérité l'intensité et le temps des contractions. Il n'y a pas de travail d'un muscle sans le travail simultané de son muscle antagoniste. Par exemple, lorsqu'un biceps se contracte pour plier le bras, son antagoniste, le triceps, résiste légèrement, freine, retarde et amortit le mouvement en fin de course. C'est une autorégulation invisible, mais qui donnerait des résultats cocasses si elle venait à se dérégler. Les nerfs moteurs en sont responsables et aussi, et surtout, les nerfs propriocepteurs, ceux de la sensibilité

propre, interne. Ils se trouvent dans les tendons, dans les ligaments, et à l'intérieur même des muscles. Ces nerfs renseignent à tout moment sur la position des articulations, les variations de mouvement et l'état de contraction des muscles. Le système nerveux intègre toutes ces données, et rectifie en conséquence les ordres qu'il envoie aux muscles, via les nerfs moteurs. Les altérations structurelles sur les trajets des nerfs moteurs et des nerfs propriocepteurs mettent en péril l'autorégulation musculaire. Les altérations musculaires, elles, entraînent un dispositif de sécurité qui bombarde la moelle d'informations et, à la longue, la rend vulnérable ou plus exactement « facilitée ». Ces notions paraîtront moins abstraites lorsqu'elles seront décrites avec précision dans le chapitre suivant : la lésion ostéopathique. Car la lésion ostéopathique n'est que l'image en négatif des trois principes de l'ostéopathie : unité du corps, relations structures/fonctions, et autoguérison du corps. Les processus qui assurent la vie dans sa complexité malgré un environnement changeant sont ceux-là mêmes qui mènent à la maladie par leurs enchevêtrements et leurs ramifications.



POUR APPROFONDIR

La boucle gamma. La boucle gamma est un servosystème ou feed-back négatif qui mérite un petit développement car une part de notre thérapie la met à contribution.

A l'intérieur des muscles, dans ce qu'on appelle des *fuseaux neuromusculaires*, des nerfs sensitifs renseignent le système nerveux central sur l'élongation ou le raccourcissement du muscle, et des nerfs moteurs gamma, en réponse, ordonnent l'action inverse. De l'intérieur même, le fuseau semble résister sans arrêt à l'action du muscle, c'est-à-dire que le système nerveux central donne en même temps l'ordre et le contre-ordre grâce à ce feed-back constant, informé du cœur même du mouvement, le muscle. Ce servosystème permet des mouvements conduits, harmonieux, et *toujours adaptés* à la situation changeante.

Ce feed-back sert aussi à tenir debout : les muscles constamment soumis à la pesanteur sont aussi constamment toniques, en proportion utile selon la position et l'équilibre.

C'est la boucle gamma qui opère en grande partie ce réajustement permanent du geste, qui peut être court et rapide ou large et lent. Cette perfection peut se retourner contre le muscle, en cas de désynchronisation des ordres et contrordres. Par exemple, si le système nerveux évalue mal un poids à porter, ou que la situation évolue trop vite pour les réajustements, le fuseau risque de se contracter trop et de ne plus réussir à se détendre, même quand la situation est redevenue normale. Beaucoup de douleurs du dos commencent comme cela et se développent par les voies de la lésion ostéopathique, pour nous pas du tout impénétrables. Nous agissons sur le muscle par cette même boucle gamma, *en utilisant le court moment de relâchement qui suit obligatoirement une contraction* et ainsi, de boucle en boucle, nous ramènerons le muscle à son état normal.



Dans le domaine neuro-structurel comme dans le fonctionnement biochimique du métabolisme, l'ostéopathe compte sur les forces de vie pour ramener la santé. Lui, il prête sa main et son attention pour libérer les chemins de la communication physiologique, et démêler l'écheveau des « lésions ostéopathiques » que la vie elle-même a fabriquées.

Le Mécanisme Respiratoire Primaire, cette respiration première, vitale, qui anime tout le corps, est certainement le mécanisme d'autorégulation et d'autoguérison le plus puissant de la machine humaine.