**Quel praticien choisir ?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Profession | Méthode | Particularité | Nos praticiens |
| Rhumatologue | Manipulations vertébrales et soins : rééducation fonctionnelle, kinésithérapeute, ergothérapie, etc. | Il peut prescrire des médicaments, demander des examens complémentaires et pratiquer les infiltrations. Son avis est essentiel sur le recours ou non à la chirurgie |  |
| Kinésithérapeute | Rééducation motrice et fonctionnelle : massages, mobilisations douces, renforcement musculaire, électrothérapie, etc. | Méthode Mézières, utilisée par certains praticiens : exercices d’assouplissement par étirement des muscles postérieurs du tronc et des jambes pour détendre les chaînes musculaires. Souvent conseillée pour les problèmes de dos récurrents, notamment les hernies discales. |  |
| Ostéopathe | Mouvements de torsion, d’élongation ou de pression indolores pour détendre muscles et ligaments. | Un avis médical est requis pour pratiquer les manipulations vertébrales. |  |
| Chiropracteur | Vise à améliorer la mobilité articulaire. Manipulation des vertèbres et des membres, étirements, techniques musculaires, conseils d’hygiène. Manipulations plus fortes que celles d’un ostéopathe. | Aussi efficace contre le lumbago et les douleurs cervicales que les médicaments. D’abord avoir un avis médical avant d’avoir recours à un chiropracteur. |  |
| Acupuncteur | Fines aiguilles placées sur le corps afin de mieux faire circuler l’énergie dans le corps et apaiser les blocages. | L’efficacité serait supérieure aux antalgiques dans le cas de douleurs chroniques des cervicales et des lombaires. Associée à des médicaments, des séances de kiné ou de manipulation vertébrale, elle peut augmenter l’effet antalgique |  |
| Mésothérapeute | A l’aide d’une aiguille très fine ou d’un pistolet, des microgouttelettes de médicaments en très faible dose (anti-inflammatoire non stéroïdien, décontracturants, vasodilatateurs, etc.), sont injectés autour de la zone douloureuse. | Utilisée en traitement d’appoint en rhumatologie, la mésothérapie peut permettre de réduire la prise de médicament par voie orale. |  |
| Hypnotiseur | L’hypnose est un état modifié de conscience. Elle permet de faire oublier la réalité extérieure au patient pour entrer en contact avec sa réalité intérieure. Il peut ainsi modifier ses sensations, émotions, douleurs et habitudes. | Efficace pour l’arrêt du tabac, le surpoids et la boulimie, lutter contre la douleur, lutter les troubles psychologiques et digestifs, combattre les maladies psychosomatiques.N’est pas efficace pour les troubles psychiatriques graves, le sevrage de drogues dures et les maladies chroniques graves. |  |
| Sophrologue | Technique de relaxation et de détente physique et psychique. Des exercices de respiration et de visualisation sont pratiqués afin d’adopter une bonne gestion de la pensée. | Aide à lutter contre le stress et l’anxiété, permet de combattre les addictions (comme l’alcool et le tabac). Procure de la sérénité durant une grossesse. |  |
| Naturopathe | Vise à équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des procédés naturels : régime alimentaire, hygiène de vie, phytothérapie, techniques manuelles, exercices, etc. | Prévention cardiovasculaire, programme pour un régime alimentaire sain, apprend à gérer le stress et prévenir les maladies dues au vieillissement. |  |
| Reflexologie | Stimule les processus d'autoguérison du corps. Pression soutenue, avec le bout des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds, les mains et les oreilles. Ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques. | Confère un certain soulagement à toutes sortes d’affections : maux de tête ou de dos, syndrome prémenstruel, stress, troubles respiratoires, sclérose en plaques, effets indésirables de la chimiothérapie, etc. |  |
| Relaxologie | Soutien psychologique et méthodes de relaxation (somato-xinésie), modelage avec des huiles essentielles et aromathérapie. | Vise à réduire le stress et l’anxiété, gérer l’accumulation de fatigue. |  |
| Psychologue | Aide à la découverte de l’inconscient, questions pour aider à l’introspection et conseils | A consulter en cas d’échecs répétitifs, de douleur physique (car elle peut être due à un facteur psychologique), stress, déprime, troubles obsessionnels, traumatisme, etc. |  |
| Aromatologue | Utilisation des huiles essentielles à des fins relaxantes ou thérapeutiques. | Pour toute personne désireuse de découvrir l’aromatologie. |  |
| Coaching de v | Gestion de la posture et de la respiration, exercice de détente et de méditation. | Détend le corps et l’esprit, stabilise le poids, renforce les défenses immunitaires, augmente la capacité à gérer le stress. |  |
| Coaching | Coaching grâce à une découverte du patient et de ses attentes. Conseils sur le mode de vie à adopter. | Coaching de vie professionnel, personnel, sentimental et familial. |  |