

L'ACTUALITÉ DES CAHIERS

INTÉRÊT DU TRAVAIL EHRENFRIED ET DE L'APPROCHE DES CONSTITUTIONS HOMÉOPATHIQUES

► Docteur Max Tétau



I/ LE TRAVAIL EHRENFRIED*

Une méthode adaptée au sénior, tant sur le plan physique que mental : la gymnastique holistique, méthode du Dr Ehrenfried.

La longévité de l'être humain augmente actuellement d'année en année, aussi bien chez l'homme que chez la femme et le différentiel jusque là en faveur de nos compagnes tend à s'amenuiser au profit du sexe masculin.

C'est là un phénomène qui est tout de même très nouveau.

Cet accroissement est d'environ d'1 an tous les 4 ans. À ce rythme l'espérance de vie du senior ayant dépassé les 70 ans, atteint les chiffres assez incroyables de 15 à 20 ans. Nous avons toute chance d'atteindre les 87 à 90 ans. Les cente-

naires seront infiniment plus nombreux que de nos jours. **La pyramide des âges bascule complètement. Il y a là une donnée qui bouleversera sûrement l'univers de la vieille Europe.**

Nos patients qui font appel à l'Homéopathie sont déjà nombreux dans ces tranches d'âge élevées. Septuagénaires, octogénaires sont là gardant bon pied, bon œil.

Le progrès médical épaulant un bon codage génétique, le respect de meilleures règles d'hygiène, une alimentation équilibrée, la maîtrise relative des grandes pathologies et des grandes intoxications – tabac, alcool – expliquent ces progrès. **Après avoir ainsi ajouté des années à la vie, il nous faut maintenant ajouter de la vie aux années.**

Rien ne servirait d'atteindre un âge avancé dans un état de délabrement physique et/ou mental nous rendant dépendant, incapable d'assumer les nécessités sociales, culturelles de l'existence.

*Consulter Dr. Ehrenfried : « De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit », Éd. AUBIER, 1997.

Sans cultiver obsessionnellement le mythe de la jeunesse, il nous faut éviter de fabriquer des vieillards cacochymateux.

Notre travail de médecin humaniste se doit de veiller à la bonne santé physique et psychique de nos patients.

Certes notre « Art thérapeutique » nous permet de pallier en partie les grandes défaillances de l'organisme. Nous guérissons de plus en plus d'infections, de cancers, de maladies endocriniennes.

Mais en l'occurrence la prévention doit être au 1^{er} plan. Il vaut mieux prévenir la maladie que devoir la soigner.

À ce titre la méthode homéopathique nous apporte une aide précieuse par sa compréhension d'un « terrain » propre à chacun sous-tendant et expliquant et par le jeu de ses médicaments fondés sur la Similitude et l'infinitésimal, elle permet de represser certaines défaillances génétiques, de stimuler des mécanismes immunitaires et d'éviter ainsi l'apparition d'un mal que notre analyse diathésique permettait de prévoir.

Nous devons également conseiller des règles de vie au sein desquelles l'entretien du corps occupe une place fondamentale.

En l'occurrence **la méthode gymnique globale mise au point par le Dr Ehrenfried est d'une importance capitale.**

Personnellement nous nous sommes toujours intéressés au travail du corps. Nous avons ainsi étudié des gymnastiques aujourd'hui bien désuètes telles que la Desbonnet, la gymnastique suédoise, l'hébertisme et leurs avatars pseudo modernes, culturisme, aérobic, stretching et tutti quanti.

Toutes, obsédées par les nécessités d'un rendement musculaire et d'un résultat spectaculaire forcent trop sur l'articulation et finissent par devenir douloureuses.

D'autres techniques, plus subtiles ont été proposées. Il en est ainsi du Yoga qui implique une hyperlaxité ligamentaire qui n'appartient guère à l'homme occidental. Pour l'appliquer il faut l'adapter à notre raideur naturelle et la dénaturer en partie. Essayez donc de méditer sereinement dans la position du lotus avec nos genoux et notre bassin de Français moyen !

Le Tai-tchi, fort intéressant dans certaines de ses postures est sous tendu par une philosophie orientale à la mode mais bien différente de celle traditionnelle de nos concitoyens.

Et nous avons assisté chez certains de nos patients au fil du temps, à l'apparition de douleurs articulaires, de contractures, de raideur, d'ankylose, tout ce que justement ces méthodes, pourtant très cérébralisées, prétendent éviter ou combattre.

Mais le déclic qui nous orienta sur le travail de Mme Ehrenfried vint d'un professeur d'éducation physique qui me consulta pour son arthrose.

Cet homme d'environ 55 ans était mince, svelte. Ancien champion d'athlétisme, il menait une vie particulièrement saine, mais il était dans un état de délabrement articulaire particulièrement impressionnant. Il souffrait des genoux, des hanches, des lombaires, de la nuque, des épaules. Les radios étaient assez catastrophiques montrant des destructions cartilagineuses, des érosions osseuses, des ostéophytes, des signes de tendinites. Tous ses maux, il les attribuait à juste titre à l'intense entraînement qui avait été le sien tout au long de sa vie professionnelle.

Surmenant ses articulations, il les avait, en fait, « fusillées ».

Ayant eu le bonheur de le soulager par des remèdes comme Rhus tox., Bryonia, Arnica, Harpagophytum, par une kinésithérapie intelligente, il m'envoya bon nombre de ses collègues tous dans le même état de délabrement articulaire et j'eus longtemps à les traiter.

Tout cela était préoccupant. Il fallait donc concevoir l'entretien du corps d'une manière différente, infiniment plus intelligente parce que plus douce que par ces gymnastiques d'exercices sportifs qui avec l'âge se révèlent dangereux.

C'est ainsi que, grâce à une de nos patientes âgées, mais dont la souplesse et la vitalité nous parurent surprenantes, nous pénétrâmes dans le travail Ehrenfried.

Cette méthode est évidemment adaptée à tout âge. Mais elle nous paraît particulièrement convenir aux seniors, et cela pour plusieurs raisons.

C'est d'abord un travail du corps élaboré, doux, lent. Entrer dans l'Ehrenfried c'est entrer dans le monde de la lenteur. Développant la sensibilité proprioceptive cette douceur préserve de toute lésion, de toute inflammation cartilage et capsule articulaire fragilisés par l'évolution sénescence, de plus elle ménage cœur et vaisseaux.

L'individualisation de la méthode est ici une constante. Elle correspond, on ne peut mieux, à notre approche médicale. Elle permet ainsi à chacun d'interpréter le mouvement qui n'est que décrit par le praticien dans son propre espace de liberté et d'intégrer à son niveau cortical le mieux-être ressenti.

Le Dr Ehrenfried, dans sa méthode valorise, au 1^{er} chef l'Équilibre et l'Aplomb.

Or 70% de la pathologie observée après 70 ans est en rapport avec une chute qui au-delà de 80 ans entraînera 90% de mortalité.

La vieillesse, en effet, sclérose les tissus vasculaires et cérébraux alternant le fonctionnement

du labyrinthe auriculaire, responsable de notre équilibre statique.

Le résultat de la méthode objectivé par différents tests, en particulier le test de la station monopodale, yeux ouverts, yeux fermés, montre des améliorations spectaculaires.

La sédation des contractures, des tendinites, des inflammations articulaires est également au rendez-vous.

Lorsqu'un de mes patients se présente cervicalgique, lombalgique, souffrant de l'épaule ou du genou, je puis lui promettre, sauf étiologie organique grave, qu'**après quelques mois d'Ehrenfried, il ne souffrira plus.** Cela implique un praticien de qualité et le label de l'A.E.D.E. y est indispensable.

À ce titre les exercices proposés apportent des solutions thérapeutiques à bien des problèmes de la pathologie articulaire. Il est bien regrettable que cette méthode soit pratiquement ignorée des médecins spécialistes et de nos confrères hospitaliers.

Mais je pense que dans des délais relativement brefs, cette carence sera réparée.

Aussi pour moi la méthode Ehrenfried dite gymnastique holistique est un apport indispensable pour appuyer mes traitements gériatriques. **Elle assure souplesse et vitalité, détente et activité jusqu'à « point d'âge » comme on disait autrefois.**

À ce titre, elle doit intéresser tout médecin, tout kinésithérapeute soucieux de permettre au patient de réaliser au mieux son destin tant sur le plan physique que psychique.

Pour moi, **elle est jeunesse et harmonie, du corps comme de l'esprit.**

Pour toutes informations et renseignements complémentaires vous pouvez contacter :

AEDE (Association des Elèves du Docteur Ehrenfried)

29, rue des Iles - 94100 Saint Maur des Fossés - Tél / Fax : 01 49 76 05 01

www.gymholistique-ehrenfried.com