

MÉDECINE

Par Nicolas Bruyas

«Celle qui soulageait les petits maux des jockeys»

La pratique de l'équitation, comme toute activité sportive, sollicite de manière plus ou moins intensive les différentes zones du corps. Les jockeys sont des «victimes» toutes désignées pour ces traumatismes musculaires et articulaires. Aujourd'hui, l'ostéopathie peut leur venir en aide de manière efficace. Rencontre avec une ostéopathe passionnée et cavalière de surcroît.

Une lettre, reçue à la rédaction, avait attiré notre attention quelques temps auparavant. Elle y faisait mention d'un mémoire de fin d'études consacré à «L'Ostéopathie dans le monde des courses hippiques.» Rendez-vous avait donc été pris dans un quartier d'Aix-en-Provence pour aller à la rencontre d'une jeune diplômée de l'école de Marseille. Installée depuis 6 mois dans son cabinet, c'est une frêle jeune femme de 26 ans, à la voix posée et douce qui m'accueille dans son cabinet. Dès l'entrée, votre regard est attiré par deux cadres trônant au-dessus du bureau, des représentations picturales de cavaliers. On se sent en terrain connu. L'amour du cheval transparaît dans l'environnement d'Elodie Giraud comme dans ses propos et ses grands yeux bruns s'illuminent à son évocation : « Je pratique l'équitation depuis l'âge de 8 ans dans un club hippique et j'ai également la chance d'avoir mon cheval. C'est une passion qui dure depuis un moment déjà ! (sourires). Durant mes 6 années d'études d'ostéopathie, j'ai pratiqué bénévolement pendant 3 ans au sein du centre de formation des jockeys AFASEC et d'entraînement des chevaux de course de Calas, dirigé par M. Daniel Gagneux. J'y avais été bien accueillie car le fait d'être sur place était un plus pour eux, car l'ensemble du personnel souffrait de nombreux traumatismes, aussi bien les jockeys que les lads et les cavaliers en formation. J'y tenais une permanence une fois par semaine. Je me suis dit ensuite que ce serait bien d'y consacrer mon mémoire de fin d'études afin d'approfondir le sujet car je me doutais bien que la position à cheval entraînait des restrictions de mobilité au niveau

cervical ainsi que des articulations.» Pour elle, il ne fait aucun doute que les courses hippiques sont un véritable sport : « Les jockeys sont de vrais sportifs, leurs chevaux ne font pas tout. Leur morphologie est constamment sollicitée et entraîne une musculature spécifique et des souffrances inhérentes à leur discipline.» Le projet se met en place rapidement et elle se fait connaître dans les différentes écuries. Elle se présente sur l'hippodrome de

« Les jockeys sont de vrais sportifs, les chevaux ne font pas tout »

Marseille-Borély et grâce à Stéphane Richardot, président des jockeys du Sud-Est, les contacts avec les professionnels s'intensifient. 22 jockeys se portent volontaires pour cette étude : « J'aurais préféré un échantillon plus large mais leurs obligations professionnelles ne leur permettaient pas toujours de suivre les trois séances imposées. Certains ont commencé puis n'ont pu continuer, d'autres se sont blessés durant ce laps de temps.» Première étape : « Je les ai interrogés pour savoir comment ils travaillaient au quotidien, leurs horaires, leur façon de monter car cela a des répercussions par rapport à l'anatomie. J'ai également répertorié leurs antécédents au niveau frac-

tures, entorses ainsi que leurs douleurs pour savoir s'il y avait des choses récurrentes. J'ai fait le bilan et me suis aperçu qu'ils avaient souvent les mêmes types de problèmes.»

Pour cette étude, deux groupes de onze jockeys sont formés. Le premier est traité avec de véritables techniques de manipulation, le second avec un placebo. La 1ère séance est consacrée à une manipulation légère, sans correction (objet de la deuxième) puis d'une vérification lors de l'ultime séance. Quinze jours ont séparé les deux dernières étapes car « je voulais voir comment leurs corps réagiraient, surtout après avoir monté en course.» Les résultats sont édifiants. Dix jockeys sur onze du premier groupe n'ont plus eu de douleurs ! Pour le groupe traité avec un placebo, six sur les onze ont été satisfaits. Bien sûr, dans la durée, leurs douleurs sont revenues mais le côté psychologique a joué un rôle certain. «Le fait de les prendre en charge, qu'ils se dé-tendent, leur apporte quelque chose.»

« Ils ont tellement l'habitude d'avoir des douleurs qu'ils n'écoutent pas leur corps »

Pourquoi ces traumatismes musculaires et osseux sont-ils aussi présents ? La réponse ne se fait pas attendre : « Les jockeys ne prennent pas le temps de s'occuper d'eux. Ils ont tellement l'habitude de tomber, d'avoir des douleurs qu'ils ne s'écoutent pas. Ils attendent souvent trop avant de se faire soigner. Même après une fracture, ils remontent le plus tôt possible. Ils ne peuvent pas s'accorder un arrêt de travail et évitent les médecins.» Autre problème, « celui de l'alimentation à cause du poids à respecter. Les jeunes notamment, qui peuvent se priver plusieurs jours et souffrent de déshydratation, ce qui joue au niveau musculaire puisque les muscles ont besoin d'eau. Les troubles digestifs agissent également sur la colonne vertébrale car les viscères y sont liés. Il faudrait leur apprendre, au sein de l'école, à plus se discipliner dans leur mode de vie.»

D'ailleurs, comment se fait le suivi médical au sein de l'école ? « Ils ont un local où vient régulièrement un médecin pour les licences. C'est différent sur les hippodromes parisiens où l'on trouve des kinés, ostéos, médecins... » Les pathologies observées sont les mêmes chez les filles comme chez les garçons, même si les premières prennent plus soin d'elles. L'ostéopathie trouve là un terrain favorable, même si certains jockeys en redoutaient la pratique : «Certains étaient réticents, en effet car ils assimilaient cette technique à des craquements durant la manipulation et donc à une certaine violence. Ils connaissent aussi cela à travers l'ostéopathie équine qui peut être impressionnante. C'est pourquoi j'ai tenu à me faire connaître et leur montrer qu'on ne force jamais.» Ce métier nécessite une disponibilité totale car «il faut souvent intervenir dans la journée ou le lendemain» et peut s'adapter «aux cavaliers classiques dont les

soucis sont différents mais les zones sollicitées sont identiques.» On aurait donc tort de se priver car Jérôme Garcin, romancier passionné de la chose équestre ne disait-il pas «Etre heureux à cheval, c'est être entre terre et ciel, à une hauteur qui n'existe pas.»

L'ostéopathie

Discipline médicale créée en 1874 par l'américain Andrew Taylor Still, elle repose essentiellement sur des techniques manuelles pour conserver et rétablir la mobilité des différentes structures de l'organisme dans le cadre de pathologies fonctionnelles. Les zones manipulées sont essentiellement celles des muscles, tendons, viscères, crâne et squelette. Cette médecine reste peu connue en France jusqu'aux années 1950-1960, avant de connaître un boom dans les années 1970. Elle peut s'appliquer également dans des domaines aussi divers que la pédiatrie, la gynéco-obstétrique ou la gériatrie.

Les pathologies propres aux jockeys

- Problèmes cervicaux liés à la position en suspension sur le cheval, penché en avant, la tête légèrement relevée.
- La charnière entre les vertèbres lombaires et dorsales et le muscle du diaphragme toujours très contracté puisqu'ils sont repliés vers l'avant, entraînant une mauvaise respiration voire une apnée durant la course.
- Articulations des chevilles et genoux qui supportent l'amortissement.
- Stress et sommeil difficile lié à la pression du métier, qui peuvent être soulagés par un massage crânien.

