

LORRIS GELLÉ

OSTÉOPATHE

INCLUS :  
30 EXERCICES  
POUR UN  
PROGRAMME  
SUR MESURE

# LA MÉTHODE ANATOMIK

Santé, sport, bien-être

Douleurs, troubles du sommeil,  
tensions musculaires : l'approche santé globale  
pour soigner son corps et son esprit

LEDOC 



Condition physique, équilibre psychique et hygiène de vie : on sait aujourd'hui que l'harmonie corps / esprit est indispensable à la santé et au bien-être. Il est donc nécessaire de faire appel à plusieurs disciplines, et de prendre en compte l'ensemble des paramètres liés au mode de vie. Dans une approche holistique, la méthode Anatomik propose d'identifier la source des dysfonctionnements, afin d'adopter la bonne pratique, d'intégrer facilement à son quotidien des habitudes préventives et de changer notre rapport à la santé.

Pour tirer tous les bienfaits de cette approche globale et complète, découvrez dans cet ouvrage :

- les **différentes disciplines à convoquer pour votre santé** : ostéopathie, médecine du sport, kinésithérapie, nutrition, podologie, énergétique chinoise, yoga, Pilates, etc. ;
- des **conseils selon votre profil** afin de mettre en place une routine adaptée et un programme d'activité physique qui feront entrer le mouvement dans votre quotidien ;
- les **objectifs à vous fixer** pour inscrire votre démarche dans la durée ;
- les erreurs fréquentes et comment **prévenir les blessures**.

.....

**LORRIS GELLÉ**, ostéopathe D.O. et préparateur mental, est le cofondateur de la méthode Anatomik et des centres du même nom, dont le dernier a ouvert récemment au sein de la Wellness Galerie des Galeries Lafayette, à Paris. Retrouvez-le sur son site : <http://www.anatomikparis.com>, sur Facebook et sur Instagram.

**20,90 euros**  
Prix TTC France  
ISBN : 979-10-285-2785-3



editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayons : Santé,  
bien-être

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Hélène Meurice

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Laurence Maillot

Photographie de couverture : © Getty Images

Photographies intérieures : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer

Modèles : Ophélie Crispin et Lorris Gellé

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2785-3

LORRIS GELLÉ

LA MÉTHODE  
ANATOMIİK

LEDUC 



La nécessité d'écrire ce livre est née des échanges permanents et riches avec tous les intervenants d'Anatomik, et grâce aux retours précieux de nos patients.

Expliquer les objectifs de notre approche et les évolutions constantes des méthodes utilisées est devenu une évidence.

Nous nous adressons dans ce livre à tous les publics, qu'ils soient très jeunes ou moins... sportifs ou non, travailleurs physiques ou intellectuels, aussi bien pour prévenir les maux que les guérir.

Merci à mes parents.

Comment pourrais-je commencer autrement ?

Merci d'avoir permis à ma curiosité d'aller explorer autant d'activités diverses et variées depuis mon plus jeune âge. Je me rends compte aujourd'hui à quel point j'ai pu vous solliciter et combien ce cadeau que vous m'avez fait est précieux.



# SOMMAIRE

Introduction	9
PARTIE 1 <b>Les fondements de la méthode Anatomik pour une santé optimale</b>	<b>19</b>
PARTIE 2 <b>Présentation des différentes disciplines</b>	<b>47</b>
PARTIE 3 <b>Zoom sur la méthode Anatomik</b>	<b>85</b>
PARTIE 4 <b>Votre programme Anatomik</b>	<b>141</b>
Conclusion	209
Table des matières	213



# INTRODUCTION

Intellectuel ou physique, l'apprentissage par le jeu est la clé. Il permet d'assimiler les données les plus complexes de façon beaucoup plus facile et durable dès lors qu'elles sont intégrées avec plaisir et par le jeu.

La machine humaine est une merveille d'adaptabilité, et les stimulus auxquels elle est exposée conditionnent son développement.

C'est l'essence même de ce que nous cherchons aujourd'hui à partager au sein d'Anatomik : un lieu pragmatique et ludique dans lequel les acteurs de la santé, du bien-être et du sport travaillent en équipe pour vous transmettre leur passion.

Le chemin de la santé est tellement plus facile et agréable dans ces conditions.

Dans ces différents domaines (sport, santé et bien-être), la bonne compréhension de l'anatomie, de la physiologie et les conseils d'hygiène de vie sont indispensables si l'on veut placer le patient au centre de sa propre santé et le rendre autonome. En effet, un conseil éclairé est celui que vous allez retenir et appliquer. Celui-ci doit être limpide, précisément adapté à

la problématique qui vous amène à consulter, et vous devez comprendre son intérêt.

Féru d'activité sportive depuis ma tendre enfance, j'ai donc pratiqué de multiples disciplines : athlétisme, judo, roller, snowboard, tennis, foot, préparation physique, arts martiaux... À l'adolescence, après une session de surf, je demande à ma sœur de m'étirer en m'entourant de ses bras et en me soulevant en arrière pour détendre ma colonne vertébrale. Au moment où elle me repose au sol, j'hurle instantanément de douleur et me retrouve bloqué à quatre pattes pendant plusieurs jours, avec une grande difficulté à me déplacer.

Suite à plusieurs rendez-vous médicaux et examens complémentaires qui ne détectent rien, les antalgiques et anti-inflammatoires ne suffisant pas à calmer ma douleur, mes parents décident alors de m'emmener chez un ostéopathe. À cette époque, l'ostéopathie ne jouissait pas encore de la reconnaissance dont elle bénéficie aujourd'hui, loin de là.

Je me remémore cette séance comme si c'était hier, me demandant ce que cette ostéopathe était en train de faire. J'avais clairement l'impression qu'elle passait à côté de ma douleur et qu'elle ne traitait pas l'endroit où j'avais mal. Mon esprit cartésien voulait littéralement prendre ses mains et les déplacer sur ma zone de tension en lui disant : « C'est là ! » Mais ma pudeur adolescente m'en empêcha.

Ma surprise fut d'autant plus grande en me relevant : je ne ressentais quasiment plus la douleur et j'avais retrouvé la possibilité de me déployer totalement, sans aucun blocage.

L'ostéopathe m'expliqua alors simplement que mon muscle psoas droit avait réagi par une contracture réflexe en réponse au faux mouvement initial. Ce verrouillage de la zone était la conséquence d'une protection

musculaire de mon organisme. Elle a donc utilisé une technique d'inhibition nerveuse pour permettre à ce même muscle de se détendre.

Ma curiosité pour l'ostéopathie commença à ce moment précis, tout comme ma passion pour l'anatomie.

Albin Antoine, mon associé, est lui aussi passionné de sport depuis de longues années, notamment de rugby, qu'il a pratiqué à un haut niveau. La pratique intensive lui a endommagé les lombaires à un point tel qu'il a dû arrêter cette activité.

Pour lui aussi, l'ostéopathie a été d'une aide précieuse lors de ses crises de douleurs lombaires.

## **Une approche de la santé transversale et globale**

C'est pourquoi, nous croyons à la transformation positive de notre système de santé, non plus centré sur la maladie, mais sur l'individu.

Nous partons du principe que notre santé comprend celle du corps et de l'esprit, bien sûr, mais qu'elle est le fruit d'une harmonie dans laquelle s'invitent de nombreux autres facteurs : alimentaires, émotionnels, environnementaux...

En ce sens, nous travaillons vers une santé globale et sur mesure, que l'on regroupe sous le terme de « santé intégrative ».

C'est probablement la médecine de demain.

Pour rappel, la santé intégrative est l'utilisation conjointe des médecines conventionnelles, des médecines complémentaires et de la médecine du

mode de vie. Elle est le fruit de la coordination de pratiques de santé validées, centrées sur le patient, fondées sur la science et dispensées en équipe multidisciplinaire. Son objectif est de permettre le retour ou le maintien de la santé dans un bien-être optimal. Elle cherche à inclure le patient et ses habitudes dans une prise en charge globale.

En se préoccupant de la qualité de vie autant que de la guérison, elle permet aux soignants d'associer les objectifs thérapeutiques à de bonnes pratiques du patient, en l'amenant à s'interroger sur ses habitudes quotidiennes.

Nos spécialistes sont donc centrés sur l'individu, cherchant à collecter le maximum de paramètres et d'informations.

Restrictions de mobilité articulaire, tonus musculaire et postural, antécédents médicaux ou encore habitudes et hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique...), toutes les données sont recueillies et partagées par nos praticiens afin d'évaluer et de répondre au mieux aux problématiques du patient.

Proposer un programme et des conseils sur mesure, adaptés à son mode de vie : voilà l'objectif !

Nous formons une équipe experte et pluridisciplinaire dans les domaines du sport, de la santé et du bien-être qui cherche à aller au-delà de l'aspect curatif en proposant les outils les plus adaptés à chaque patient afin qu'il devienne acteur de sa santé dans une démarche préventive et autonome.

Notre objectif est de vous accompagner vers l'équilibre en vous donnant des clés pour vous proposer un parcours de vie personnalisé en bonne santé.

L'ostéopathie envisage le corps et l'esprit comme un tout indissociable, s'attachant d'une part à l'historique des pathologies et des antécédents du patient, mais également à son mode de vie, à son alimentation, à son état psychique ainsi qu'à la connaissance et à la conscience qu'il a de son propre état de santé.

On entend par là son degré de connexion et d'évaluation de ses propres limites. Plus précisément, sur le plan physique, il s'agit de maintenir un bon équilibre entre charge d'exercices et périodes de récupération ; sur le plan mental, d'avoir une juste estimation et un recul sur son niveau de stress et sur ses habitudes de vie (règles d'hygiène de vie...).

La notion de transversalité fait référence quant à elle à une prise en charge multidisciplinaire, située à l'intersection entre les différents spécialistes et thérapeutes pouvant intervenir pour améliorer la santé : médecins, ostéopathes, préparateurs physiques, masseurs, nutritionnistes, psychothérapeutes...

J'y reviendrai plus longuement tout au long de l'ouvrage, mais cette notion de prise en charge globale et transversale, tout particulièrement avec une visée préventive, se situe à l'origine de notre concept : une vision de la santé incluant non seulement tous les paramètres sémiologiques, historiques, sociaux et environnementaux du patient, mais surtout une synergie de l'équipe qui recueille ces informations afin que chaque spécialiste puisse proposer une réponse optimale à la problématique de chaque patient.

Nous prenons dès lors le goût d'échanger entre nous sur les cas cliniques que nous rencontrons au quotidien et faisons des points réguliers avec les différents intervenants du parcours de soin de nos patients.

Nous avons rapidement pu prendre conscience de l'importance d'une prise en charge pluridisciplinaire. Non seulement l'échange nous permettait d'accélérer et d'optimiser la récupération et le soin de nos patients, mais nous pouvions aussi aiguiser nos connaissances dans différents domaines grâce à cette interaction riche entre spécialistes de différents horizons.

Nous avons la chance de pouvoir prendre en charge et suivre des danseurs professionnels. Ayant beaucoup côtoyé de danseurs dans mon environnement proche, c'est un univers qui m'est familier. J'ai notamment consacré mon mémoire de fin d'études d'ostéopathie aux « dysfonctions ostéopathiques chez le danseur professionnel ».

Comme les danseurs ont souvent développé une relation particulière et exigeante à leur corps ainsi qu'une connaissance approfondie de celui-ci, cela nous a permis de travailler avec certains d'entre eux et d'en apprendre chaque jour un peu plus sur la mobilité des corps et sur l'apport potentiel que pouvait proposer l'ostéopathie sur ces athlètes, leur pratique et leur posture.

La tendance particulière qu'ont les danseurs à parfois sur-solliciter leur corps et à repousser leurs limites nous a souvent donné l'occasion d'atteindre les nôtres, en nous confrontant rapidement à l'idée que nous ne pourrions probablement pas traiter tous leurs maux, en tout cas pas tout seuls...

Ce travail auprès des danseurs nous a permis de maintenir une exigence particulière que nous avons ensuite mis à l'épreuve lors de la prise en charge de sportifs de haut niveau cherchant à optimiser leurs performances, de comédiens devant se transformer physiquement dans un laps de temps très court ou de dirigeants d'entreprise sous pression en quête d'un meilleur équilibre au quotidien.

Il a donc fallu s'adapter à chaque fois pour guider au mieux nos patients vers leurs objectifs en intégrant les différents paramètres que sont la nutrition, le mental, l'hygiène de vie, l'activité physique. Nous composons avec eux le meilleur parcours au sein de nos disciplines de santé, sport et bien-être, mais également en référant à notre réseau de thérapeutes externes à notre structure, que nous développons et améliorons sans cesse.

Pour ce faire, nous essayons de choisir les soins ou thérapies les plus adaptés à leur profil en les couplant, lorsque cela est nécessaire, avec des exercices physiques appropriés, venant optimiser les ajustements des thérapeutes et souvent améliorer le renforcement postural.

De la même manière, nous avons pu constater que la plupart de nos patients se débrouillaient par eux-mêmes pour trouver leurs praticiens bien-être, et surtout que ces intervenants isolés n'étaient bien souvent pas coordonnés, ni informés du suivi médical ou de l'activité sportive de leur patient.

Dans un premier temps, nous avons donc décidé de constituer un réseau privilégié de référents avec lesquels nous échangeons régulièrement sur les différents cas et pouvons partager les problématiques de chacun, afin d'accompagner au mieux le patient sur tous les aspects de sa santé.

En clair, tout comme le sportif de haut niveau qui a dans son staff son médecin, son ostéopathe, son kinésithérapeute, son masseur et son préparateur physique et mental, nous avons cherché à recréer cet écosystème pour l'offrir au plus grand nombre.

En quelque sorte, il s'agit d'être un couteau suisse qui intègre au fur et à mesure les disciplines et thérapeutes dont ont besoin nos patients dans toutes les dimensions du soin : curatif, préventif, mental, physique,

émotionnel ou encore nutritionnel, afin de pouvoir leur proposer le ou les outils les plus adaptés.

**Anatomik** était né.

C'est l'idée de la santé en mouvement, de l'anatomie dynamique.

Nous croyons en une santé globale et sur mesure : celle du corps et de l'esprit.

Chacun de nos spécialistes est acteur de cette démarche intégrative dans les domaines de la santé, du bien-être et du sport.





Partie 1

**LES FONDEMENTS DE LA  
MÉTHODE ANATOMIK POUR  
UNE SANTÉ OPTIMALE**



Selon l’OMS (Organisation mondiale de la santé), la santé se définit aujourd’hui comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être global.

Sur ce plan, les choses évoluent, lentement mais dans le bon sens, il ne nous reste plus qu’à prendre la direction d’un système de santé capable de répondre à une telle définition.

Si l’objectif est clair et bénéfique, le plus dur reste à faire, à savoir la coordination des actions...

## **Une alliance du physique et du psychisme**

Cela étant posé, le cadre dans lequel s’inscrit le patient s’élargit : la prévention devient ainsi une dimension incontournable de la santé.

La santé est le fruit d’un équilibre entre la dimension physique, le psychisme et l’hygiène de vie. C’est en améliorant chacun de ces différents domaines et en les harmonisant que l’on accède à un état d’équilibre propice à une pleine santé.

Tout est lié, tant dans le corps lui-même (les systèmes vasculaires, neurologiques et hormonaux en sont le meilleur exemple, ils sont à la fois complets, complexes et indépendants, mais en même temps interagissent avec une harmonie merveilleuse lorsqu'ils fonctionnent sans entrave) qu'entre le corps et l'esprit.

Comment alors ne pas les penser ensemble ? Comment imaginer que des spécialistes amenés à vous aider à vous améliorer dans chacun de ces domaines puissent le faire sans communiquer entre eux ?

C'est bien le fondement de notre méthode Anatomik : relier les points afin que chaque praticien connaisse au mieux les autres disciplines et puisse interagir les uns avec les autres.

Et soit ainsi capable de vous prodiguer les conseils personnalisés les plus justes et les plus pertinents.

Au croisement de la santé, du sport et du bien-être, nos centres visent à proposer le maximum d'outils à nos patients tout en les conseillant au mieux sur ce qui est le plus approprié à leur état de santé, en gardant toujours à l'esprit la visée préventive.

## **Une approche de la santé par le mouvement**

Le mouvement, qu'il soit mental ou physique, est la clé de la santé. Nous verrons un peu plus loin que c'est la mobilité qui nous sauve. C'est aussi l'une des armes les plus efficaces contre le vieillissement. L'anatomie dynamique constitue l'essence même de nos pratiques chez Anatomik. En effet, le mouvement c'est la vie, et la vie c'est le mouvement.

En ostéopathie, lorsqu'on observe une zone qui stagne ou qui ne bouge pas correctement, on en revient à ce que l'on nomme la « loi de l'artère » qui est l'un des premiers préceptes décrit par Andrew Taylor Still, le fondateur de l'ostéopathie.

Il est important de faire circuler le sang et de sortir de l'immobilité, car, lorsqu'elles sont bien irriguées, les cellules restent en bonne santé.

Ce principe s'étend à tous les fluides du corps humain qui est, rappelons-le, composé de plus de 60 % d'eau.

On retrouve notamment le sang oxygéné dans les artères, le sang non oxygéné transporté par les veines, la lymphe par les vaisseaux lymphatiques, le liquide céphalo-rachidien (LCR) dans les méninges et la moelle épinière, les fluides génitaux ou encore la bile produite par le foie et stockée dans la vésicule biliaire avant de rejoindre les voies biliaires et pancréatiques.

Leur bonne circulation dans ces « canaux » permet un apport optimal aux organes et aux cellules, car ils véhiculent les molécules nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme : oxygène, nutriments, hormones...

Il est donc primordial que la circulation de ces fluides ne soit pas entravée pour conserver une bonne santé.

Notre vision va donc dans le sens de ce mouvement permanent, nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme et qui va ainsi favoriser les mécanismes d'autoguérison.

C'est la raison pour laquelle, au sein de notre équipe, plusieurs intervenants exercent à la fois une activité médicale ou de bien-être et enseignent une discipline liée au mouvement : yoga, Pilates, préparation physique,

qi gong, neuro-training, mobilité, équilibre, renforcement, respiration, méditation, stretching...

Cela permet d'établir des ponts entre les différentes spécialités et de mieux échanger entre nous, notamment lors de nos réunions mensuelles.

Nos deux centres permettent ainsi de répartir les spécialistes en :

- Un pôle Santé
- Un pôle Bien-être et Sport

Nous avons pris l'habitude de réunir tous les thérapeutes chaque mois. Cela permet de faire un point sur le centre en traitant les questions logistiques, en abordant les différents projets de développement et les points d'amélioration que propose l'équipe.

Nous échangeons régulièrement sur des cas cliniques.

Si nous prenons l'exemple de la lombalgie, chacun des spécialistes nous expose sa façon de la prendre en charge.

Elle peut ainsi se traduire par de la manipulation vertébrale chez les kinés ou les ostéopathes, intégrer des étirements et des auto-grandissements, passer par des pratiques de Pilates et de yoga, sans oublier les conseils en matière d'alimentation anti-inflammatoire prodigués par nos nutritionnistes.

À chaque réunion, l'un des thérapeutes nous présente un aspect de sa discipline ou de sa méthode, ce qui permet de mieux appréhender ce que font les autres, et donc de pouvoir réorienter plus spécifiquement si nécessaire.

L'idée, dans la mesure du possible, est que chaque thérapeute aille régulièrement « tester » une consultation ou une séance pour lui-même avec tous les autres praticiens et spécialistes du mouvement de nos centres, afin d'en connaître mieux les intérêts et le processus.

Cela permet de confronter et de développer nos approches lorsque les domaines sont connexes (entre ostéopathes ou kinésithérapeutes par exemple) ou de découvrir d'autres disciplines (comme des techniques de respiration, d'étirements ou de neuro-training) auxquelles nous n'aurions pas pensé et qui peuvent être une clé face à un échec thérapeutique, ou pour optimiser sa prise en charge.

C'est un des axes fondamentaux de notre méthode. Bien sûr, il est parfois compliqué à mettre en place au sein de l'équipe, car cela requiert du temps ; celui de se libérer pour nos réunions mensuelles et celui que l'on prend pour aller tester d'autres pratiques.

C'est pourquoi nous cherchons sans cesse des praticiens passionnés et talentueux qui ont à cœur de partager leurs compétences. C'est un trésor.

Les différentes disciplines exercées permettent ainsi de lutter contre la sédentarité bien trop présente dans nos vies actuelles (temps passé en position statique dans les transports, sur ordinateur, position assise prolongée...), de renforcer notre vitalité et notre tonus musculaire ainsi que notre schéma postural : autograndissement, étirement des chaînes musculaires, gainage...

Dans bien des cas, le mouvement nous permet de sortir de schémas mentaux et émotionnels compliqués (obsessions, compulsions, projections, colère...) qui nous enferment dans des attitudes et des comportements sclérosants pouvant tourner en boucle.

En effet, des comportements ou des émotions négatives qui s'ancrent dans le corps pendant un temps trop long peuvent finir par entraîner des perturbations psychiques, voire métaboliques. C'est ce que l'on appelle alors la somatisation, c'est-à-dire l'expression de souffrances psycho-émotionnelles qui se traduisent par des douleurs physiques et organiques pouvant devenir complexes à prendre en charge.

Les pratiques telles que le yoga, le tai-chi-chuan ou encore la méditation sont alors des armes très judicieuses pour venir casser ces schémas avant qu'ils ne s'installent durablement. Très (trop) souvent, j'ai entendu dire d'un spécialiste face à une problématique qu'il n'arrive pas à traiter : « C'est psychique ! », laissant ainsi son patient seul et désemparé face à ses difficultés.

Mais l'inverse est tout aussi valable : il sera très intéressant de travailler sur l'axe mental et psychologique lorsque des schémas posturaux répétitifs ont tendance à s'installer. Je pense par exemple aux blessures récidivantes alors que le volume de pratique sportive est correct, aux attitudes posturales délétères, aux céphalées de tension... La liste est longue.

## **Une meilleure compréhension de la santé grâce aux neurosciences**

Ce sujet mériterait un ouvrage entier tant il est vaste et passionnant.

Les études scientifiques menées sur le système nerveux ces dernières années ont permis des avancées phénoménales dans la compréhension des mécanismes qui sous-tendent la cognition (langage, mémoire, motricité, perception, émotion...).