

Mon

# escalade

## SANTÉ

DOSSIER

## POSTUROLOGIE, UNE SOLUTION AUX DOULEURS CHRONIQUES

07

**À LA UNE**  
VOTRE PORTAIL  
SANTÉ  
& ASSISTANCE

04

**CONSEILS  
SANTÉ**

11

VÉGÉTARIENS :  
QUELQUES ASTUCES  
POUR NE MANQUER  
DE RIEN !

**GÉNÉRATION**

20

ORTHODONTIE :  
REPÉRER LES SIGNES  
LE PLUS TÔT  
POSSIBLE !

À VOS CÔTÉS AU QUOTIDIEN  
SOLIDARITÉS PRÉSERVÉES

## UN NOUVEAU PRÉSIDENT À LA MUTUELLE AIR FRANCE

### XAVIER GEORGE, PRÉSIDENT DE LA MUTUELLE AIR FRANCE

#### COMMENT EST-IL ÉLU ?

Le Président est élu par le Conseil d'administration pour 2 ans parmi ses membres. L'élection a lieu à bulletin secret au scrutin majoritaire.

#### QUEL EST LE RÔLE DU PRÉSIDENT ?

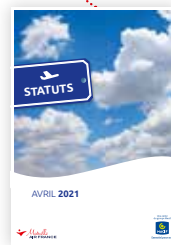
Le Président du Conseil d'administration organise et dirige les travaux de celui-ci dont il rend compte à l'Assemblée générale. Il veille au bon fonctionnement des organes de la Mutuelle et s'assure que les administrateurs sont en mesure de remplir les fonctions qui leur sont confiées. Il représente la Mutuelle en justice. Il peut également prendre des décisions en urgence en matière de placement financier.

#### XAVIER GEORGE EN QUELQUES MOTS

Ingénieur de formation et pilote de carrière à l'étranger, il est aujourd'hui officier pilote de ligne long-courrier chez Air France. Il rejoint le Conseil d'administration de la MNPAF en septembre 2020 et est élu Président le 10 juin 2021.



Le document réglementaire intitulé "Statuts" a été mis jour par l'Assemblée générale du mois de mai 2021, le document est disponible sur [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr)



## DOSSIER SPÉCIAL SANTÉ

# POSTUROLOGIE, UNE SOLUTION AUX DOULEURS CHRONIQUES

Vous souffrez de maux de dos, sciatique, maux de tête ou de toute autre douleur régulièrement. Malgré les traitements, votre douleur persiste. La posturologie peut vous aider !



## QU'EST-CE QUE LA POSTUROLOGIE ?

- Pour se tenir debout et garder l'équilibre, l'homme doit adapter son corps à son environnement en fonction des signaux extérieurs reçus par ses capteurs posturaux situés dans les yeux, la colonne vertébrale, l'oreille interne, les pieds, l'articulation de la mâchoire et la peau.

La posturologie est une discipline qui étudie ces capteurs en prenant en compte la position de l'homme dans l'espace : son équilibre, sa stature, son aplomb, sa stabilité, etc. Elle étudie la capacité de demeurer en équilibre sur ses pieds ainsi que la symétrie du corps ou la perception visuelle de l'horizontalité.

La posturologie est donc une méthode d'étude pluridisciplinaire des troubles de l'équilibre postural incluant à chaque capteur son praticien : l'ostéopathe, le podologue, le dentiste, l'ORL, le kinésithérapeute, l'ophtalmologiste et l'orthoptiste.

## LES CAPTEURS POSTURAUX



### QUAND ET POURQUOI CONSULTER UN POSTUROLOGUE ?

Vous souffrez de maux de dos, sciatique, maux de tête ou de toute autre douleur régulièrement. Malgré les traitements, votre douleur persiste. Vous avez consulté plusieurs médecins généralistes, kinésithérapeute, podologues ou autres spécialistes.

Voir la liste plus complète :  
[www.posturopole.fr/quest-ce-que-la-posturologie](http://www.posturopole.fr/quest-ce-que-la-posturologie)

### LA DOULEUR CHRONIQUE NE VEUT PAS DIRE QU'IL N'Y A PAS D'ESPOIR !

La plupart du temps, ce n'est pas le traitement du spécialiste qui a été mal effectué mais il s'agit d'une question de **hiérarchisation** et de **stratégie de traitement**.

Le posturologue peut vous aider et vous guider tout au long du traitement.

De nombreuses pathologies sont en relation avec un déséquilibre postural, dont notamment :

- lombalgies chroniques, sciatiques récurrentes, hernies discales,
- cervicalgies avec torticolis récidivants, dorsalgies,
- blessures musculaires récidivantes,
- céphalées,
- scoliozes,
- persistance de douleurs après prothèses articulaires,
- dyslexie, dysgraphie,
- tendinites et entorses récidivantes,
- difficulté de concentration, fatigue,
- arthrose de genoux et de hanche.

### QUELS SONT LES AVANTAGES DE CONSULTER UN PRATICIEN FORMÉ À LA POSTUROLOGIE ?

Le posturologue doit effectuer plusieurs formations afin d'acquérir les connaissances de tous les capteurs de l'équilibre.

Que ce soit un dentiste, podologue, ophtalmologue, orthoptiste, il aura un regard sur le corps entier car son traitement aura un impact directement sur celui-ci.

Prenons l'exemple du métier d'orthoptiste qui a pour objectif de rééduquer les yeux. Non seulement il aura un suivi sur les yeux, mais il observera également l'impact de cette rééducation sur les troubles de la posture qui y sont liés la plupart du temps.



## DOSSIER SPÉCIAL SANTÉ SUITE



### EN PRATIQUE, COMMENT SE DÉROULE UN BILAN DE POSTUROLOGIE ?

Un bilan postural dure au maximum 25 à 30 minutes :

- le posturologue vous interroge sur vos habitudes de vie, vos activités, les motifs de votre consultation...
- il examine la posture de l'ensemble du corps au niveau de la colonne vertébrale, des épaules, des jambes et des hanches,
- il examine vos capteurs posturaux (pieds, articulation, peau, bouche, yeux) afin d'identifier le ou les capteurs à traiter.

La stratégie de traitement découle de la classification du ou des déséquilibres et de leur hiérarchisation qui vont permettre de déterminer l'origine du déséquilibre postural.

Chaque praticien posturologue sera en mesure d'organiser un traitement pluridisciplinaire adapté à chaque cas.

### OÙ TROUVER UN POSTUROLOGUE ?

Sur l'annuaire du site Internet de l'organisation de formations Posturopole (onglet "Annuaire") : [www.posturopole.fr](http://www.posturopole.fr) ou sur une plateforme de RDV en ligne : Doctolib, Maïia, Keldoc...

Source : écrit par le Dr Vallier Médecin-Posturologue-Ostéopathe et directeur au sein de Posturopole

### L'IMPORTANCE DE LA POSTUROLOGIE CHEZ L'ENFANT

Dès la naissance, l'être humain entame l'apprentissage d'une succession d'étapes motrices (ramper, quatre pattes, marcher...) et d'étapes cognitives (parler).

Lorsque cet apprentissage ne se fait pas correctement, l'enfant va adapter sa posture et donc favoriser l'apparition d'un déséquilibre postural : attitude scoliotique, douleurs musculaires, douleurs articulaires ou de la colonne vertébrale...

Le dépistage et la prévention sont importants et doivent se faire au plus tôt ! L'enfant présente des capacités à intégrer le traitement postural de façon remarquable.

Principales pathologies de l'enfant nécessitant un traitement postural :

- plagiocéphalie (bébé à tête plate),
- torticolis congénital,
- troubles de l'apprentissage et de la coordination,
- dyslexies, dyspraxies,
- troubles de la ventilation,
- troubles de la marche,
- scolioses et attitudes scoliotiques,
- maladresse, vertiges, troubles de l'attention, chutes répétées...

### Le traitement postural préserve l'enfant de nombreuses douleurs futures.

.....

*En conclusion*

Les pathologies d'origine posturale s'aggravent dans le temps. Ce n'est que sur le long terme qu'elles produisent leurs méfaits.

Fort heureusement, il n'est jamais trop tard, il est possible de stopper l'évolution de la maladie posturale. N'hésitez pas à faire un bilan en prévention ou en traitement en cas de douleur !



## VÉGÉTARIENS : QUELQUES ASTUCES POUR NE MANQUER DE RIEN !

**Le corps humain peut se passer de viande ou de poisson sans problème à condition de bien adapter son alimentation.**

### VIGILANCE PARTICULIÈRE SUR LES ALIMENTS SOURCES DE PROTÉINES ET DE FER !

La viande, le poisson et les autres produits de la mer étant d'excellentes sources de protéines et de fer, le végétarien doit chercher ces nutriments dans d'autres aliments tels que les œufs, les légumes secs, le cacao, les épices...

Ces autres aliments sources de protéines et de fer devront être intégrés **quotidiennement** à son alimentation.

Attention : le fer contenu dans ces aliments (appelé fer non héminique) est peu absorbé par le corps (environ 5 %). Pour favoriser son absorption, vous devez consommer en même temps de la vitamine C (kiwi, fruits rouges, agrumes, goyave, poivron, fenouil, épinards, chou).

En revanche, les tanins contenus dans le thé et le café limitent l'absorption du fer non héminique. Vous pouvez consommer du thé pauvre en tanin ou décaler la consommation du thé et du café par rapport à la prise du repas.

### VEILLEZ À VOS APPORTS EN VITAMINE B12, VITAMINE D ET ZINC !

Dans le cadre d'une alimentation végétarienne, il y a un risque de carence en vitamine B12, vitamine D et zinc. Ces nutriments sont très importants pour le bon fonctionnement de notre organisme.

- Aliments riches en vitamine B12 : les œufs.
- Aliments riches en vitamine D : les œufs et la cacahuète, mais attention ! La cacahuète contient 50 % de lipides (graisses).
- Aliments riches en zinc : germes de blé, graines de sésame, de lin, de cucurbitacées comme la courge par exemple, le shiitake séché, le son de blé, certains fromages comme le Vacherin/Mont d'or et le carré de l'Est.

### FAITES UNE BELLE PART AUX CÉRÉALES, LÉGUMES SECS, FRUITS ET LÉGUMES !

L'association de céréales et de légumes secs dans un même repas permet un bon apport en protéines (meilleurs apports en acides aminés essentiels à l'organisme).

Découvrez quelques idées de menus équilibrés sur notre version en ligne : [www.mnpaf.fr/alimentation](http://www.mnpaf.fr/alimentation)

# DÉPASSEMENTS D'HONORAIRES FRÉQUENTS ? OPTIMISEZ VOS REMBOURSEMENTS AVEC PASS SANTÉ.



## PASS SANTÉ HOSPI

Hospitalisation,  
intervention  
chirurgicale ou  
obstétrique

**400 %**  
de la base de  
remboursement  
Sécurité Sociale

+

OU



## PASS SANTÉ VILLE

Médecine de ville  
(généraliste,  
spécialiste,  
radiologue)

**100 %**  
de la base de  
remboursement  
Sécurité Sociale

Pour en savoir plus sur la surcomplémentaire  
Pass Santé, rendez-vous sur [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr)

SOUSCRIVEZ SUR [WWW.MNPAF.FR](http://WWW.MNPAF.FR)

 *Mutuelle*  
AIR FRANCE