



Ostéopathe

HES



Les ostéopathes sont les spécialistes du toucher. À l'aide de techniques manuelles, ils identifient et soignent toutes sortes de troubles physiologiques et structurels, tels que maux de dos, migraines chroniques ou problèmes digestifs. Leur pratique met l'accent sur la stimulation du processus d'autoguérison et sur le traitement du corps dans son ensemble, en tenant compte de la situation globale de leurs patients.



CSFO Éditions



▲ L'ostéopathie repose sur une connaissance fine de l'anatomie et de la biomécanique. Elle nécessite des gestes précis et rigoureux.

Qualités requises

J'ai le sens du toucher

Les mains constituent le principal outil des ostéopathes. Les techniques manuelles s'apprennent et se développent mais, pour exercer ce métier, il ne faut pas avoir de réticence à toucher autrui.

Je fais preuve d'un bon sens relationnel

Les ostéopathes accordent une grande importance à la relation avec leurs patients: par le dialogue, ils s'assurent d'avoir bien cerné leurs problèmes, en prenant aussi en compte leurs habitudes de vie et leur état général. Ils les conseillent également sur une bonne hygiène de vie.

Je m'intéresse au fonctionnement du corps humain

Les ostéopathes appréhendent le corps humain dans sa globalité. Ils agissent sur les interactions entre toutes les structures du corps: muscles, os, nerfs, vaisseaux sanguins, etc.

Je suis autonome et responsable

Ces professionnels traitent seuls leurs patients. En tant que spécialistes de premier recours, ils posent un diagnostic et évaluent s'ils peuvent prendre le cas en charge.

Formation

La formation d'ostéopathe s'effectue dans une haute école spécialisée (HES).

Lieu

Fribourg (enseignement bilingue français-allemand)

Durée

5 ans à plein temps (3 ans pour le bachelor et 2 ans supplémentaires pour le master)

Conditions d'admission

Accès direct: CFC du domaine de la santé et maturité professionnelle santé et social; maturité spécialisée santé; diplôme ES de la santé

Accès avec modules complémentaires santé (année propédeutique): maturité gymnasiale; CFC non spécifique et maturité professionnelle; autres maturités spécialisées

Les titulaires d'un bachelor HES en physiothérapie peuvent faire valider

un certain nombre de crédits ECTS pour intégrer la formation de bachelor dans le cadre de la passerelle ostéopathie pour physiothérapeutes.

Pour tous les candidats et candidates: procédure de régulation (nombre de places limité à 30 étudiants par année)

Contenu des études

Cycle de bachelor: sciences et techniques ostéopathiques; sciences fondamentales et du vivant, sciences médicales et diagnostics médicaux

Cycle de master: formation clinique et mise en situation réelle (stages en cabinet et en institution); diagnostics ostéopathiques et médicaux; recherche et travail de master.

Titre délivré

Bachelor et Master of Science HES en ostéopathie

Formation continue

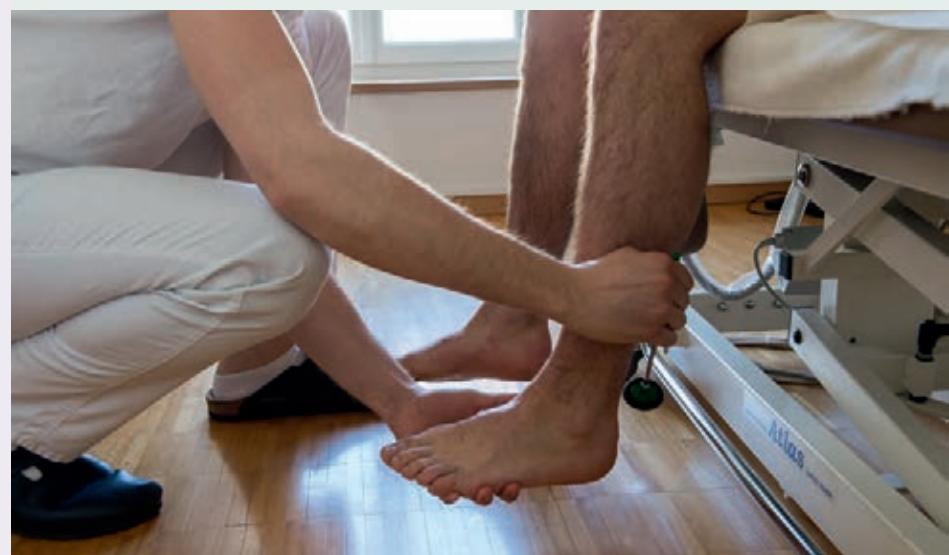
Les ostéopathes sont tenus d'approfondir et de développer leurs compétences tout au long de leur carrière. Ils doivent chaque année justifier d'un certain nombre de jours de formation continue pour rester membres de l'association professionnelle et être remboursés par les caisses maladie.

Quelques possibilités après le master:

Cours: offres de formation continue proposées par les institutions de formation et les associations professionnelles en Suisse et à l'étranger

Postgrades: Certificate of Advanced Studies (CAS), Diploma of Advanced Studies (DAS), Master of Advanced Studies (MAS) dans divers domaines de la santé, par exemple en pratique éclairée, en anatomie clinique ou en coaching sportif

▼ Les ostéopathes traitent le corps dans son ensemble et stimulent sa capacité d'autoguérison.





«Les manipulations visent à rendre leur mobilité aux structures du corps. Souvent, une à trois séances sont suffisantes pour régler le problème.

Le toucher pour seul instrument

Après un apprentissage de droguiste, Sabrina Jau a souhaité approfondir sa formation dans le domaine de la santé. C'est en consultant une ostéopathe à la suite d'un accident qu'elle a eu le déclic: «J'ai été impressionnée de voir tout ce que cette femme a pu faire rien qu'avec des techniques manuelles», se souvient-elle.

«J'ai beaucoup apprécié le côté très pratique de la formation en ostéopathie: dès le deuxième jour, nous avons commencé à exercer le toucher entre étudiants, et durant le cycle de master nous avons passé beaucoup de temps en stages», s'enthousiasme Sabrina Jau. «Il y a un bon équilibre avec la théorie: nous étudions les sciences ostéopathiques, mais aussi les sciences médicales. Comme les patients nous consultent en premier recours, nous devons connaître les

✓ Sabrina Jau recourt à des tests manuels pour cibler l'origine des douleurs.

principales pathologies de chaque branche de la médecine, afin de savoir si nous pouvons traiter le cas ou s'il faut le rediriger vers un spécialiste.»

Échanges entre professionnels

Diplômée depuis un an et demi, Sabrina Jau est employée dans un grand cabinet où se côtoient un médecin du sport, un médecin orthopédiste, plusieurs ostéopathes et physiothérapeutes, ainsi que des professionnels en acupuncture, en nutrition ou encore en homéopathie. «Je traite la plupart de mes patients de manière autonome, mais c'est agréable de pouvoir échanger avec d'autres spécialistes pour certains cas complexes. Parfois, je dois rediriger quelqu'un vers les médecins, ou à l'inverse un patient m'est envoyé par eux. Cette interdisciplinarité me permet d'acquérir des expériences très variées», relève la jeune femme. Si beaucoup de patients consultent pour des maux de dos ou des douleurs articulaires, le quotidien de Sabrina Jau ne se limite pas à cela: «Je peux traiter des problèmes de digestion, des blessures aiguës, des maux de tête, des troubles du sommeil. C'est mon challenge de tous les jours: trouver la bonne méthode à utiliser



pour la personne qui présente tels symptômes à tel moment!»

Du bébé à la personne âgée

Les patients sont tout aussi variés: «Notre cabinet est réputé pour les sportifs, mais je reçois des patients très différents», souligne Sabrina Jau. Sa patiente la plus âgée avait 92 ans. Et l'ostéopathe a dû tout dernièrement soigner un nourrisson qui présentait un hématome à la tête, car il était venu au monde à l'aide d'une ventouse. Passionnée par la richesse de son métier, Sabrina Jau se réjouit de la variété des formations continues à sa disposition: «J'aimerais effectuer une formation postgrade dans le domaine de la pédiatrie, mais aussi du sport. Et l'association professionnelle propose de nombreux cours très intéressants.» La jeune femme n'a pas fini de développer ses compétences!



Une approche efficace pour de nombreux maux

Avant même la consultation, Lionel Perruchoud peut souvent se faire une idée des problèmes dont souffrent ses patients. Tandis qu'il va chercher ces derniers en salle d'attente, il observe en effet leur maintien et leur démarche – autant d'indices pour l'œil exercé d'un ostéopathe!

Lors de la première visite d'un patient ou d'une patiente, une grande partie de la consultation est dédiée à l'anamnèse: de quel problème souffre la personne, et quel est son historique médical? «Il est capital d'avoir une vision globale», souligne Lionel Perruchoud.

«Par exemple, si une personne souffre d'ostéoporose, j'emploierai des techniques de mobilisation plus douces, car il y a risque de fracture.»

L'anamnèse permet à l'ostéopathe de poser un premier diagnostic, qu'il confirmera à l'aide de différents tests médicaux et ostéopathiques. «Je dois déterminer si je peux prendre le cas en charge ou non. Généralement, lorsque je constate une atteinte grave d'une structure, j'envoie la personne faire un examen complémentaire chez un médecin.»

Traiter le corps dans sa globalité

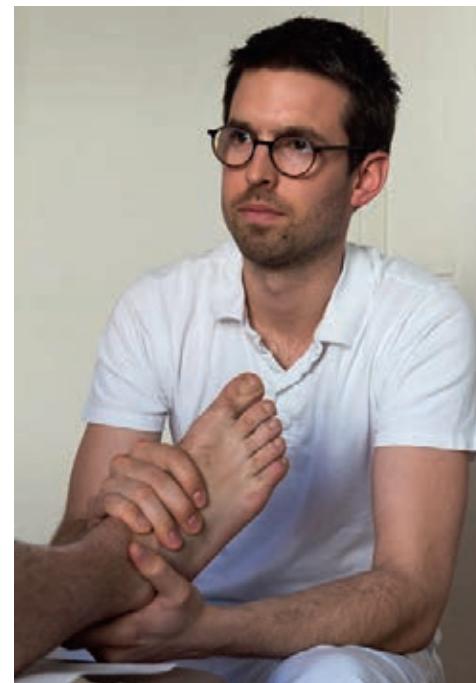
Lionel Perruchoud détermine ensuite le traitement à appliquer. Chez un patient souffrant de douleurs au genou après une chute à ski, par exemple, le jeune

homme vérifie d'abord qu'il n'y a pas de lésion des ligaments ou du ménisque, avant de manipuler l'articulation. Puis il intervient sur le pied, le bassin et le bas de la colonne vertébrale, qui ont compensé pendant tout le temps où la personne a marché en boitant. Parfois, l'ostéopathe manipule des endroits qui ne semblaient pas poser problème à première vue. «En cas de vertiges, par exemple, je peux agir sur l'oreille interne en travaillant sur le système proprioceptif, c'est-à-dire les récepteurs contenus dans les muscles et les articulations. Une manipulation de la première vertèbre cervicale, à la base du crâne, permet aussi d'influer sur l'oreille interne par le biais des connexions neurologiques.»

Une grande indépendance

À la fin de la consultation, Lionel Perruchoud donne encore des conseils et montre par exemple des étirements ou des exercices de respiration à faire chez soi. Il rapporte également le détail des manipulations effectuées dans le dossier du patient. «Même si je suis employé, je travaille de manière très indépendante», précise le jeune homme. «Je suis passionné par l'anatomie, c'est ce qui a motivé mon choix de profes-

Lionel Perruchoud
27 ans, ostéopathe,
travaille dans un cabinet d'ostéopathie



sion», indique Lionel Perruchoud. Plus tard, il se verrait bien travailler à titre indépendant dans un cabinet pluridisciplinaire alliant consultation médicale, physiothérapie et centre d'imagerie. «La prise en charge du patient serait ainsi facilitée», explique-t-il.



▲ Les maux de dos constituent un motif de consultation fréquent. Les ostéopathes traitent cependant des troubles très variés.





Pratique indépendante

Gérer son propre cabinet

Laetitia Berner
37 ans, ostéopathe
indépendante

«Six mois après l'obtention de mon diplôme d'ostéopathe, je me suis mise à mon compte. Les premières années, j'ai gardé un emploi en parallèle: j'ai travaillé comme ostéopathe salariée, remplacé des collègues lors de congés maternité et fait du secrétariat médical. Puis j'ai eu assez de patients pour être totalement indépendante.

Des patients fidèles

»Ma salle de consultation se trouvait dans le cabinet d'un médecin généraliste. Lorsque celui-ci a cessé son activité, j'ai cherché un autre endroit, plus proche de mon domicile. La majorité de mes patients m'ont suivie, bien que je sois partie à l'autre bout de la ville. J'ai aussi rapidement gagné de nouveaux patients. Dans ce quartier, la concentration d'ostéopathes n'est pas trop élevée et je bénéficie de la présence de plusieurs cabinets médicaux et cliniques. Des opportunités se créent aussi du fait que je partage mes locaux avec d'autres professionnels de la santé.

Gestion administrative

»Je gère moi-même toute la partie administrative de mon activité: facturation, comptabilité, déclaration d'impôts, assurances, etc. Je consacre une journée par semaine à ces tâches de gestion. Je suis cependant flexible et je reçois parfois des patients en dehors de mes horaires habituels. Il peut être difficile de refuser du monde lorsqu'on a un cabinet à faire tourner, il est donc important de connaître ses limites! J'ai maintenant atteint un certain équilibre, mais j'ai dû apprendre...»



Recherche appliquée et développement

La richesse de l'interdisciplinarité

Paul Vaucher

40 ans,
ostéopathe,
professeur
spécialisé à la
Haute école de
santé Fribourg

«Après ma formation d'ostéopathe, j'ai travaillé pendant huit ans comme collaborateur dans un cabinet de groupe. Curieux et avide de connaissances, j'ai toujours exercé à temps partiel afin de pouvoir continuer à me former en parallèle. J'ai obtenu des certificats en éthique biomédicale et en droit de la santé, puis passé un master en recherche clinique. J'ai finalement choisi d'abandonner mon activité au cabinet pour me consacrer à un doctorat en neurosciences.

À la tête d'un groupe de recherche

»Je suis maintenant engagé comme professeur spécialisé à la Haute école de santé de Fribourg. Je dirige un groupe de recherche portant sur la mobilité des personnes âgées, à la croisée de l'ostéopathie, de l'ergothérapie, des sciences infirmières et des sciences sociales. L'interdisciplinarité permet d'avoir une vision globale de ce thème dans toute sa complexité.

Identifier les besoins du terrain

»Le but de notre projet est d'améliorer les interactions sociales des personnes âgées et de maintenir leur qualité de vie le plus longtemps possible. Pour ce faire, nous devons identifier les besoins des personnes travaillant avec ce public, effectuer des recherches qualitatives sur le terrain, développer des instruments pour les professionnels, réaliser des essais cliniques et évaluer l'impact des mesures proposées. La recherche appliquée me permet de garder un lien avec la pratique, puisqu'elle part des besoins du terrain et débouche sur la mise en place de programmes de formation. J'apprécie particulièrement cela.»

➤ Interroger les patients

De quel problème souffre le patient ou la patiente?

Quel est l'historique médical de la personne?

Les ostéopathes doivent avoir une vue globale de la situation.



◀ Tester et observer

Par palpation et à l'aide de différents tests, les ostéopathes auscultent la zone problématique et ses environs. Ils posent ensuite un diagnostic.



▲ Traiter par manipulation De nombreuses méthodes peuvent être utilisées en fonction du problème à soigner. Toutes les structures du corps peuvent être mobilisées.

▲ Conseiller les patients Les ostéopathes donnent des conseils à leurs patients et leur montrent des étirements ou des exercices à faire chez eux.

➤ S'adapter à chaque patient Les ostéopathes traitent les problèmes de toutes sortes de patients, des nouveau-nés aux personnes âgées. Cela nécessite un large savoir-faire.



▲ Nettoyer Entre deux rendez-vous, il faut préparer les lieux pour la personne suivante. Le cabinet et les salles de consultation doivent toujours être propres et bien entretenus.



▲ Échanger et interagir Les échanges avec les collègues permettent de se faire un deuxième avis. Les contacts avec d'autres professionnels de la santé sont aussi fréquents.

▲ S'occuper de l'administration Fixer les rendez-vous, établir les factures et faire la comptabilité font partie des tâches quotidiennes. Il faut aussi tenir à jour les dossiers des patients.



Marché du travail

La formation d'ostéopathe est dispensée, pour toute la Suisse, à la Haute école de santé Fribourg. L'enseignement est bilingue (français-allemand). La filière est régulée et seule une classe de trente places ouvre chaque année. La formation attire de très nombreuses candidatures, dont la majorité provient de Suisse romande, car la profession y est bien implantée. La Suisse alémanique et la Suisse italienne ne représentent pour l'instant qu'un tiers des dossiers. Les candidats et candidates doivent passer par une procédure de sélection, basée principalement sur des tests évaluant leurs aptitudes numériques, spatiales, logiques et de raisonnement abstrait.

Du statut d'employé-e à celui d'indépendant-e

Les jeunes ostéopathes travaillent souvent quelque temps en tant qu'employés, avant de devenir indépendants. Une autorisation cantonale est nécessaire pour exercer à son propre compte, tout comme l'inscription à un registre professionnel pour obtenir le remboursement de ses prestations par les assurances complémentaires. La profession étant réglementée, c'est le master HES en ostéopathie qui ouvre les portes de sa pratique. À titre indépendant, les ostéopathes peuvent exercer en tant que collaborateurs ou associés dans un cabinet de groupe, ou ouvrir leur propre cabinet. Ils gèrent eux-mêmes leur comptabilité et leurs assurances sociales. Pour des raisons pratiques, comme le partage des frais ou l'échange d'expériences,

ils exercent souvent au sein de cabinets partagés.

Il peut s'agir de structures réunissant uniquement des ostéopathes, ou alors de cabinets pluridisciplinaires où l'on trouve d'autres spécialistes de la santé comme des médecins, des physiothérapeutes, des naturopathes, des masseurs, etc. Cette configuration permet une prise en charge plus globale du patient, en combinant les compétences. L'exercice de la profession en milieu hospitalier, en clinique ou en établissement médico-social reste encore assez marginal. La promotion de la santé, la prévention, l'enseignement et la recherche peuvent constituer d'autres débouchés.

Centres urbains bien fournis

C'est en Suisse romande qu'on trouve le plus d'ostéopathes: sur les quelque 1000 professionnels inscrits à la Fédération suisse des ostéopathes, les deux tiers proviennent de cette région. Dans les centres urbains en particulier, on trouve de nombreux cabinets. Les nouveaux diplômés y mettent donc parfois plus de temps à acquérir une clientèle. Moins connue en Suisse alémanique, l'ostéopathie est cependant en train de s'y implanter progressivement à côté d'autres techniques plus répandues outre-Sarine, comme la chiropratique. De manière générale, l'ostéopathie représente l'un des traitements de médecine complémentaires les plus demandés en Suisse.

Adresses utiles

www.orientation.ch, pour toutes les questions concernant les places d'apprentissage, les professions et les formations

www.heds-fr.ch, Haute école de santé Fribourg

www.fso-svo.ch, Fédération suisse des ostéopathes (FSO)

www.orientation.ch/salaire, informations sur les salaires

▼ Les ostéopathes n'ont jamais fini d'apprendre. Ils se tiennent en permanence informés des nouveautés dans le domaine de la santé.



Professions voisines

Tout comme les ostéopathes, les **chiropraticiens** utilisent des techniques manuelles; ils traitent avant tout la colonne vertébrale et l'appareil locomoteur. Au bénéfice d'une formation médicale universitaire, ils recourent aussi à d'autres méthodes (p. ex. ultrasons, thérapie par le froid) et peuvent prescrire des médicaments ou des arrêts de travail.

Formés dans les hautes écoles spécialisées, les **physiothérapeutes** travaillent la plupart du temps sur prescription médicale. Spécialistes du mouvement et de la mobilité du corps, ils se chargent souvent de rééducation, ce qui nécessite des séries de plusieurs rendez-vous, contrairement aux ostéopathes chez qui les séances sont plutôt ponctuelles.

Impressum

1^{re} édition 2021

© 2021 CSFO, Berne. Tous droits réservés.

Édition:

Centre suisse de services Formation professionnelle | orientation professionnelle, universitaire et de carrière CSFO CSFO Éditions, www.csfo.ch, editions@csfo.ch
Le CSFO est une institution de la CDIP.

Enquête et rédaction: Fanny Mühlhauser, Fribourg **Relecture:** David Bonjour, HEsS-FR; Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges **Photos:** Thierry Porchet, Yvonand **Graphisme:** Eclipse Studios, Schaffhouse **Mise en page:** Andrea Lüthi, CSFO **Impression:** Haller + Jenzer, Berthoud

Diffusion, service client:

CSFO Distribution, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tél. 0848 999 002, distribution@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° d'article: FE2-3215 (1 exemplaire), FB2-3215 (paquet de 50 exemplaires).

Nous remercions toutes les personnes et les entreprises qui ont participé à l'élaboration de ce document. Produit avec le soutien du SEFRI.