C'est en effet ce qu'il ressortirait de la **méthode Francoeur**, inventé par le Docteur Francoeur.

C'est à l'occasion de cette affection que le Docteur Francoeur à commencé à élaborer une méthode qui se veut avant tout basé sur la logique et les évidences médicales pour soigner les hernies abdominales et les sigmoïdites.

Pour ce faire le Docteur Francoeur a mis au point des exercices abdominaux spécifiques, certains issus de pratiques physiques déjà existantes, d'autres totalement inventés par ses soins, toujours dans un soucis d'optimisation thérapeutique. Sont exclus certains exercices qui aggravent plutôt qu'ils ne renforcent.

En complément de ces exercices, viennent des postures ou positions, destiné à tonifier le secteur musculo-tendineux déficient, positions devant être quotidiennement prises pour un résultat optimum.

Une hygiène de vie adaptée à tout le corps, une diététique particulière, des conseils d'appoint, tant allopathiques qu'homéopathiques, et une méthode de contention nécessaire durant les premières semaines complètent cette méthode originale, destinée à éviter le plus possible le recours à la chirurgie.

Le Docteur Francoeur est diplômé de la Faculté de médecine de Paris. Il a été Lauréat de l'Académie Nationale de Médecine et Médaille d'argent de la ville de Paris.

Page internet du Docteur Francoeur :

http://www.methode-francoeur.com/