



Numéro 145 février - mars 2015. Ce magazine vous est offert par votre pharmacien

pharmavie

ZOOM SUR...

*Le massage
tahitien*

INTERVIEW

La chiropraxie

DIÉTÉTIQUE

**Cholestérol
et triglycérides**

**DOSSIER
DU MOIS**

**Et pourquoi pas
un bilan de santé ?**



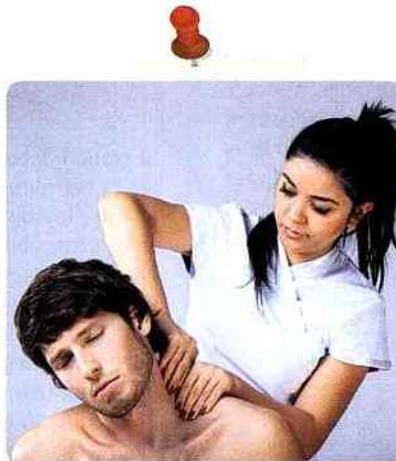
INTERVIEW

LA CHIROPRAxie AU SERVICE DE LA SANTÉ VERTEBRALE

Cette thérapie manuelle, légalisée en France en 2002, puis réglementée en 2011, fait des quelque 700 chiropracteurs en exercice dans l'Hexagone les seuls professionnels de santé non médecins autorisés à pratiquer des manipulations vertébrales sans avis médical. Vincent Renard, praticien chiropracteur, porte-parole de l'Association française de **chiropraxie*** (AFC), revient sur cette discipline axée sur la santé vertébrale qui propose également une approche globale du patient, en accordant notamment une grande importance à la prévention et au bien-être. *Propos recueillis par France Subervie*

🕒 Sur quel principe la chiropraxie repose-t-elle ?

Vincent Renard : Le système nerveux central, qui agit comme le centre de commande de tout l'organisme, est constitué du cerveau et de son prolongement, la moelle épinière, elle-même protégée par la colonne vertébrale. La chiropraxie repose sur les relations qui existent entre le système nerveux et les subluxations. Il peut s'agir d'une subluxation vertébrale, soit un désalignement ou un mauvais fonctionnement des vertèbres, ou d'une subluxation née d'une altération de l'alignement ou du mouvement articulaire, ce qui entraîne des perturbations au niveau du bon fonctionnement de l'influx nerveux avec des répercussions sur la santé. Le chiropracteur agit au niveau de toutes les voies neurologiques et sensibles. Il travaille tout le long de l'arbre de vie qui est la colonne vertébrale afin de lever les subluxations et de permettre à l'influx nerveux de circuler librement.



🕒 Quelles sont les indications thérapeutiques de votre discipline ?

V.R. : Les indications premières sont les troubles, musculo-squelettiques soit toutes les pathologies qui vont toucher l'appareil locomoteur. Mais du fait de l'impact de la chiropraxie sur le système nerveux, les effets bénéfiques interviennent sur des désordres fonctionnels qui se traduisent par du stress, des problèmes d'insomnie, des maux de tête ou de ventre...

🕒 Comment une séance se déroule-t-elle ?

V.R. : Lors de la première visite, qui dure entre 45 minutes et une heure en moyenne, le chiropracteur fait connaissance avec le patient, ses antécédents : accidents, pathologies, traitements, hygiène de vie, maladies génétiques... et analyse radio, scanner ou IRM dont il dispose. Pour compléter la lecture de ces éléments, il effectue un examen détaillé de la colonne vertébrale, des vertèbres



et des articulations, un examen orthopédique et neurologique, afin de diagnostiquer la nature du problème de santé, avant de proposer une thérapie manuelle. Les soins qui s'ensuivront nécessiteront entre un quart d'heure et une demi-heure par séance. Toutefois, si le chiropracteur n'est pas en mesure de soulager le patient, il a les compétences pour le diriger vers un spécialiste et le devoir de le faire.

🕒 **Qu'est-ce qu'un ajustement chiropratique ?**

V.R. : Les ajustements peuvent être de plusieurs natures. De manière mécanique, un ajustement peut corriger un problème articulaire. On mobilise alors par une manipulation brève et indolore l'articulation concernée, et seulement celle-là, en respectant un principe de précision afin d'obtenir aussi un effet neurologique. Ainsi, on réduira la tension du système nerveux tout en permettant au corps de mieux fonctionner, de retrouver souplesse et mobilité. On utilise également des techniques destinées à rééquilibrer certaines énergies au niveau du corps. On pratique des ajustements émotionnels ou informationnels. Ils permettent par exemple de soulager les patients stressés qui souffrent de nombreuses tensions musculaires, ont une moins bonne respiration, une moins bonne posture que ceux qui ne le sont pas, ou des patients qui ont des déséquilibres alimentaires affectant globalement leur état de santé.

🕒 **Combien de séances sont nécessaires pour ressentir un mieux-être ?**

V.R. : Deux personnes présentant une sciatique, par exemple, n'ont pas la même histoire. Elles n'auront donc pas le même plan de traitement. Si une douleur aiguë peut être traitée généralement en une ou deux séances, en revanche, pour une douleur chronique installée depuis plusieurs années, plusieurs séances seront nécessaires. Toutefois, le patient ressentira le bénéfice thérapeutique au bout de deux ou trois séances. Mais, pour le faire durer dans le temps et soulager une douleur chronique installée depuis plusieurs mois, il faudra aussi faire de la prévention. Ainsi, en plus des soins en cabinet, le chiropracteur prodiguera des conseils hygiéno-diététiques, demandera au patient de faire chez lui régulièrement certains exercices physiques, l'informerá sur les positions à éviter...

🕒 **Quelles sont les principales causes susceptibles de générer un mal de dos ?**

V.R. : Tout d'abord, la plupart d'entre nous ignorons l'importance de la quantité d'eau qu'il importe de boire quotidiennement... Si tout le monde buvait 1 litre ½ d'eau par jour, 50 % des consultations pour un problème de dos seraient éliminées. En effet, une déshydratation amène une sollicitation plus forte des muscles et des articulations. Le corps est constitué à 80 % d'eau, y compris les disques entre chacune des vertèbres, telles de petites éponges. Avec une quantité d'eau absorbée suffisante pendant les heures d'éveil, puis une position de sommeil correcte, la nuit, les disques se gorgent d'eau et peuvent maintenir au cours de la journée



la station debout ou assise avec la hauteur nécessaire entre les 22 vertèbres mobiles. À l'inverse, si l'hydratation est insuffisante, les disques à terme seront fragilisés, et si de plus le caisson abdominal n'est pas suffisamment musclé, une hernie discale peut se développer entre deux vertèbres. La pathologie discale est douloureuse et très complexe. Le système immunitaire du corps va envoyer sur les grosses hernies discales des polynucléaires et des macrophages afin de ronger le morceau de disque qui fait une saillie. La plupart du temps, une hernie discale se résorbe toute seule mais le processus est long. Les soins chiropratiques permettent d'accélérer la résorption et, neuf fois sur dix, ils évitent les infiltrations voire une intervention chirurgicale.

🕒 **Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont un grave problème de santé. Est-il possible de prévenir les récurrences ?**

V.R. : Un tiers de nos mouvements quotidiens sont nocifs pour nos articulations et sont potentiellement source de blocage ; toutefois, notre corps essaiera de compenser un léger problème d'articulation en le sollicitant ailleurs afin de pouvoir fonctionner le mieux possible. Quant à la douleur, elle



Un tiers de nos mouvements quotidiens sont nocifs pour nos articulations et sont potentiellement source de blocage ; toutefois, notre corps essaiera de compenser un léger problème d'articulation en le sollicitant ailleurs afin de pouvoir fonctionner le mieux possible.

est uniquement un signal d'alarme, il convient d'en trouver la cause et de corriger le problème. Le processus dégénératif est inversable si les soins sont prodigués correctement et si on en identifie les facteurs rapidement. Les mauvaises postures sont source de pathologies articulaires, vertébrales notamment. Par exemple, ramasser une charge lourde en s'appuyant sur son dos au lieu d'utiliser ses genoux conduit à la détérioration des disques vertébraux. Également, chez la personne stressée, les muscles qui sont sans cesse hypertendus font pression au niveau cervical et lombaire, accélérant ainsi la dégénérescence des articulations. La chiropraxie n'est pas une approche symptomatique mais causale. Toutefois, tout dépend du stade d'évolution de la pathologie. Quand il n'y a plus de cartilage entre deux structures osseuses et qu'elles se touchent, nous ne sommes plus dans le préventif mais dans le curatif. Soulager est possible, mais l'amélioration reste provisoire. Néanmoins, la chiropraxie permet de retarder par exemple de cinq ou six ans la pose d'une prothèse en cas d'arthrose de la hanche si elle est traitée tôt.

🕒 En matière d'hygiène vertébrale, quelles sont les priorités ?

V.R. : En dehors de l'hydratation, il convient aussi de bien considérer sa literie et de choisir son matelas en fonction de sa morphologie. Plus le poids est important, plus la fermeté du matelas doit être élevée en réponse. Par ailleurs, l'oreiller met la tête en extension, mais aussi en rotation puisqu'on la pose sur le côté, ceci occasionne deux facteurs de stress au niveau de la nuque. Il faut donc faire attention à sa position de sommeil et bannir celle sur le ventre qui creuse la courbure du bas du dos. Si de surcroît on lève une jambe, ce qui est fréquent, on tord sa colonne dans tous les sens. Il est donc préférable de dormir sur le côté, avec un oreiller qui ait la bonne hauteur entre la nuque et l'épaule afin que la tête soit dans le prolongement de la colonne vertébrale. Avoir aussi les bonnes postures au quotidien est très important. Il convient de savoir régler son siège de voiture afin d'avoir le

support nécessaire au bas du dos et celui de son bureau afin de travailler sur l'ordinateur en ayant le haut de l'écran au niveau des yeux. Il faut que le fauteuil permette aux bras de reposer naturellement sur les accoudoirs et que les mains arrivent à plat sur la surface du bureau, les pieds bien posés au sol. Par ailleurs, il faut penser à faire régulièrement des pauses afin d'étirer la nuque et fixer le regard au loin pour soulager les muscles sous-occipitaux. Dernier point à considérer, l'hygiène de vie : manger à heure fixe, consommer cinq fruits, cinq légumes par jour et des protéines animales en quantité raisonnable car, lors de prises élevées de protéines, on constate une production excessive d'acide au niveau biochimique. L'acidité corporelle est nuisible car elle déminéralise les os et accélère de ce fait le vieillissement articulaire. L'activité physique en fait partie aussi. Je parle du sport santé et non du sport de haut niveau qui crée un stress sur le corps et occasionne des problèmes à plus ou moins long terme. Là encore, pendant la pratique d'un sport, il est important d'apprendre à bien poser le pied au sol et de bien savoir le dérouler afin d'amortir l'onde de choc qui remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'au crâne. On commencera donc par poser l'avant du pied et le talon en dernier, puis on lèvera le pied, en le retirant du talon jusqu'au bout des orteils.

🕒 À quel rythme préconisez-vous de consulter un chiropracteur ?

V.R. : On préconise en prévention à nos patients, donc sans présence de douleurs, une visite par saison chez le chiropracteur afin de corriger tous les petits désordres qui se créent au quotidien. Il peut agir sur tous les problèmes de santé dès lors qu'il améliore le fonctionnement du système immunitaire, mais il peut aussi aider l'organisme à mieux réagir face aux effets secondaires de certaines pathologies. Le chiropracteur gère l'individu dans sa globalité et propose une thérapie holistique. Il s'intéresse aussi bien aux problèmes structurels et métaboliques qu'à ceux d'ordre émotionnel. ■

*Pour en savoir plus : www.chiropraxie.com