



**FOCUS  
PATHOLOGIE**

Mal de tête :  
que peut la chiro ?



**LES BONNES IDÉES  
DE L' AFC**

Mal de dos : shoppez en  
toute sécurité !



**L' INFO DES CHIROS**

Enquête: la chiropraxie  
plébiscitée par les  
Français



**L' ACTU SANTÉ**

Arthrose : les injections  
d'acides hyaluroniques  
déremboursées

# MAL DE TÊTE : QUE PEUT LA CHIRO ?

PRÈS D'UN FRANÇAIS SUR DEUX ÂGÉ DE PLUS DE 15 ANS DÉCLARE ÊTRE SUJET À DES MAUX DE TÊTE. ON L'IGNORE SOUVENT, MAIS LA PLUPART DE CES DERNIERS SONT DES CÉPHALÉES DE TENSION, UN MAL DE TÊTE AUX MÉCANISMES MAL CONNUS QUE LA CHIROPRACTIQUE PEUT TRAITER.

## Qu'est-ce qu'une céphalée de tension ? Quels sont les symptômes ?

La tête comme dans un étau, c'est ainsi que la céphalée de tension est le plus communément décrite. Forme la plus répandue de mal de tête, la céphalée de tension se caractérise par une pression constante et une douleur continue et modérée des deux côtés de la tête, en même temps. Cette douleur, le plus souvent ressentie en fin de journée, s'accompagne d'une sensation de tête vide et de difficultés de concentration. Elle augmente avec le stress et diminue lorsque l'on est détendu. La céphalée de tension est souvent associée à une anxiété et à une contracture des muscles du cou. En revanche, contrairement à la migraine, autre forme répandue de mal de tête, le malade ne présente ni nausée ni vomissement.

La céphalée de tension peut être épisodique ou chronique. Sans traitement, une crise peut durer de trente minutes à sept jours.

## Qui est affecté par la céphalée de tension ?

Dans sa forme fréquente (d'une journée à moins de quinze jours par mois), ce mal de tête toucherait jusqu'à 43% des adultes. Jusqu'à 8% dans sa forme chronique (plus de quinze jours par mois depuis

plus de trois mois). Sa forme peu fréquente - jusqu'à une journée par mois - pourrait atteindre 70% de la population. Les femmes et les personnes stressées ou anxieuses sont les plus susceptibles de souffrir de céphalées de tension. Les épisodes douloureux augmentent avec l'âge pour connaître un pic entre 20 et 40 ans mais 10% des enfants et

des adolescents seraient également victimes de ces maux de tête. Le manque de sommeil, la faim et le maintien d'une position inconfortable ou d'une mauvaise posture favorisent leur apparition.

## Chiropraxie et céphalée de tension

La recherche prouve que les manipulations vertébrales, dispensées par les chiropracteurs, peuvent être une option thérapeutique efficace pour traiter les céphalées de tension, et plus

généralement les maux de têtes d'origine cervicale. Une étude conduite en 2001 par des chercheurs du Duke University Evidence-Based Practice Center de Durham établit que les manipulations vertébrales améliorent presque instantanément les maux de tête d'origine cervicale et qu'elles soulagent plus durablement les céphalées de tension que les médicaments communément prescrits. Les effets secondaires en moins.



### PRÉVENIR LES MAUX DE TÊTE

Certaines causes des céphalées de tension peuvent être facilement prévenues. Conformément à son approche globale de la santé, le chiropracteur peut dispenser des conseils d'hygiène de vie de nature à limiter l'apparition des maux de tête. S'agissant de la céphalée de tension, les conseils peuvent être nutritionnels ou posturaux. Une adaptation de l'ergonomie au travail, des exercices posturaux ou des techniques de relaxation peuvent être recommandés.

# MAL DE DOS : SHOPPEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !

À PEINE SORTIS DES COURSES DE NOËL, VOUS VOICI REPARTIS POUR LES SOLDES D'HIVER. QUE VOUS FASSIEZ VOTRE SHOPPING EN LIGNE OU EN MAGASIN, DES TENSIONS DANS LA NUQUE ET LE DOS VOUS GUETTENT. L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPRAIXIE VOUS DÉLIVRE QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR ÉVITER DES DOULEURS.



## VOUS FAITES LES SOLDES SUR INTERNET

Les courses en ligne vous évitent de piétiner, de patienter dans d'interminables files d'attente et surtout de porter des sacs bien remplis. Pour autant, passer du temps sur un ordinateur ou une tablette peut causer de nombreuses tensions musculaires et articulaires aux conséquences tout aussi douloureuses.

- ✓ Ajustez votre poste de travail – de shopping ! - de façon aussi confortable que possible pour votre dos.
- ✓ Votre siège devrait être ajusté de sorte à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol, genoux pliés, avec une légère pente de vos hanches à vos genoux. Vos hanches sont donc légèrement plus hautes que vos genoux et votre regard au niveau du haut de l'écran d'ordinateur.
- ✓ Une fois assis, détendez-vous et assurez-vous que vos fesses soient bien calées au fond du siège et que vos omoplates touchent le dossier.
- ✓ Évitez de vous installer dans un canapé avec un ordinateur portable ou une tablette. Vous serez tellement concentré sur l'écran que vous risquez de ne pas vous rendre compte que vous êtes en train de contracter vos muscles du dos et de la nuque.
- ✓ Vous utilisez votre ordinateur ou votre tablette au lit ? Sachez que c'est une bien mauvaise habitude ! Si vous ne pouvez vous en départir, faites attention à votre tête. Lorsque l'on utilise un PC ou une tablette assis dans son lit, on a tendance à poser

l'équipement sur ses jambes et à baisser la tête pour voir l'écran. Cela crée une tension au niveau du dos et des cervicales. Si vous tenez vraiment à faire votre shopping sous la couette, veillez à maintenir votre dos avec un ou plusieurs oreillers et surélevez votre équipement de sorte à ce qu'il soit au niveau de votre regard.



## VOUS FAITES LES SOLDES EN BOUTIQUES

- ✓ Répartissez équitablement les charges de chaque côté de votre corps et sur votre dos, dans la mesure du possible.
- ✓ Faites régulièrement des pauses et hydratez-vous.
- ✓ Transportez des objets de grande taille mais légers est souvent plus délicat que de petits objets très lourds. Faites attention à votre posture en veillant à ne pas adopter de position qui provoque gêne ou douleur.
- ✓ Un poids porté à bout de bras peut représenter jusqu'à sept fois son poids habituel ! Veillez donc à porter les charges les plus lourdes le plus près possible de votre corps.

Plus de conseils sur notre page Facebook : [www.facebook.com/Chiropraxie/](http://www.facebook.com/Chiropraxie/)



## SOLDES ET TMS

Éreintantes pour les clients, les soldes le sont d'autant plus pour les professionnels de la vente. Dus à un ensemble de facteurs dont les gestes répétitifs, les efforts excessifs et les postures de travail contraignantes (penché en avant dans les rayons, bras en l'air...), les troubles musculo-squelettiques sont en forte augmentation. Ils sont la première cause de maladie professionnelle. Pour traiter et prévenir les TMS, pensez chiro !

## ENQUÊTE : LA CHIROPRACTIQUE PLÉBISCITÉE PAR LES FRANÇAIS



Retrouvez l'étude complète en infographie sur notre page Facebook

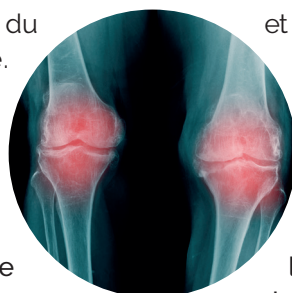
Selon une enquête Ifop/AFC récemment publiée, **la chiropraxie est jugée positivement par 8 à 9 français sur 10** connaissant cette thérapie manuelle. Réalisée auprès d'un échantillon de 1018 personnes, représentatif de la population française de 18 ans et plus, l'enquête a testé la perception du bénéfice de la chiropraxie sur quatre dimensions. Les résultats sont plus élevés encore lorsque les répondants ont consulté un chiropracteur, soit 8% de la population. Pour eux, la chiropraxie a un impact positif sur **la mobilité au quotidien** (94% d'accord / 57% tout à fait d'accord) ; **sur la capacité à exercer une activité physique** (93% / 44%) ; **sur la qualité du sommeil** (86% / 42%) **et sur la qualité du travail** (85% / 39%). Alors même que les patients des chiropracteurs témoignent d'un tel bénéfice de la chiropraxie, il apparaît regrettable que seul un français sur deux connaisse cette pratique. Un sur cinq connaît précisément ce qu'elle traite.



Paru concomitamment, le Baromètre santé des Pages Jaunes envoie toutefois un signal positif quant à la reconnaissance croissante de la chiropraxie en France. En s'appuyant sur les 296 millions de recherches de professionnels de santé effectuées en France Métropolitaine en 2016 sur le site internet, Pages Jaunes fait état d'une augmentation de 151% des recherches de chiropracteurs par rapport à 2015.

## ARTHROSE : LES INJECTIONS D'ACIDES HYALURONIQUES DÉREMBOURSÉES

Annoncé au Journal officiel du 28 mars 2017, le déremboursement des injections à base d'acide hyaluronique prescrites pour l'arthrose du genou est effectif depuis décembre. Le service rendu a été jugé insuffisant par l'autorité de santé compétente, la commission nationale d'évaluation des dispositifs médicaux et des technologies de santé. Le nombre de cas d'arthrose du genou a doublé depuis 50 ans et touche 20 à 30% des personnes âgées de 60 à 70 ans.



L'Association française de chiropraxie rappelle que la **sédentarité croissante de la population est en cause** et qu'il est scientifiquement établi que l'**activité physique régulière constitue la meilleure des préventions**. Selon une étude conduite en 2014 par des chercheurs de l'université de Boston, publiée dans la revue *Arthritis Care and Research*, **marcher 6000 pas par jour réduit en effet significativement le risque d'arthrose et les conséquences physiques de cette maladie.** ■



La chiropraxie apporte une réponse naturelle, non-médicamenteuse, aux douleurs invalidantes de liées à l'arthrose. Elle améliore la mobilité et la motricité des patients. En outre, le chiropracteur propose, à titre préventif, des conseils posturaux et d'hygiène de vie de nature à limiter les symptômes douloureux.

# Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE  
ON PREVENTION OF INJURY  
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

