

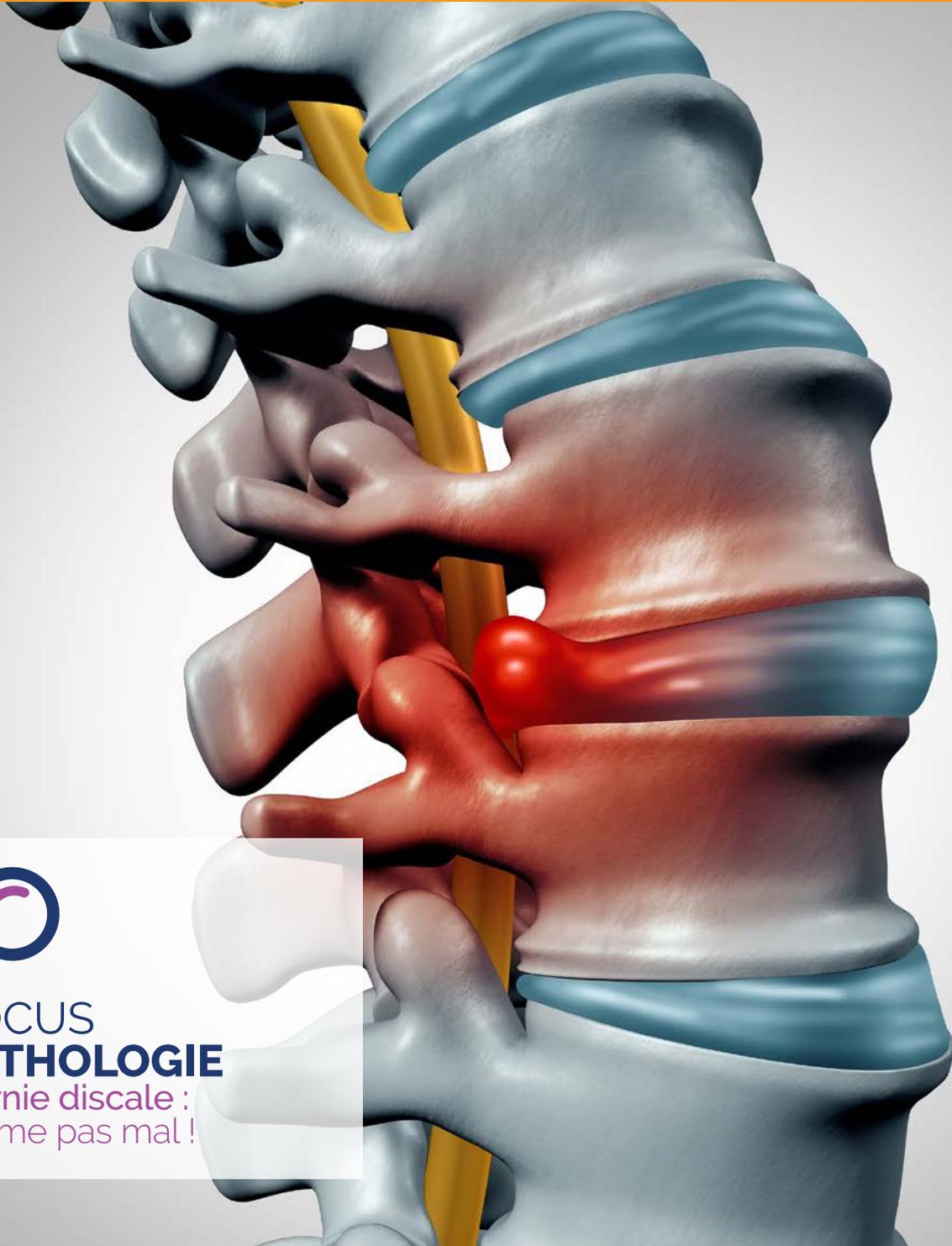


afc

Association Française
de Chiropraxie

CHIROinfos

NOVEMBRE 2018 - www.chiropraxie.com AFC-Association-Française-de-Chiropraxie



FOCUS PATHOLOGIE

Hernie discale :
même pas mal !



LES BONNES IDÉES DE L' AFC

Comment combattre
la fatigue ?



L' INFO DES CHIROS

La chiropraxie française
conquiert le Québec

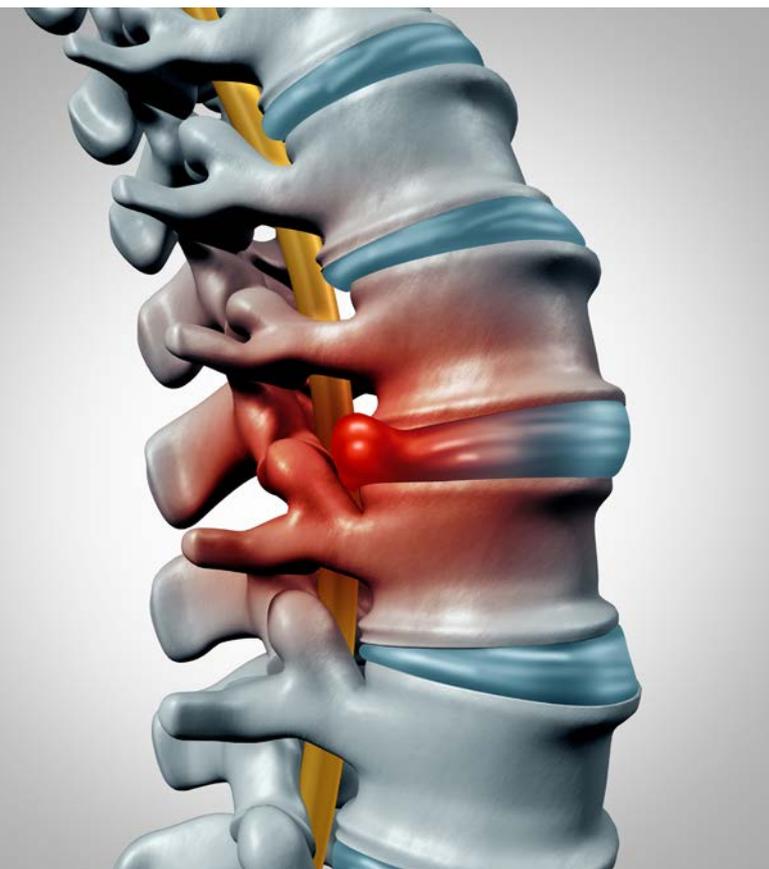


L' ACTU **SANTÉ**

Comprendre
la douleur
en BD !

HERNIE DISCALE : MÊME PAS MAL !

SELON UNE ÉTUDE AMÉRICAINE¹, 30 À 40% DES ADULTES NE SOUFFRANT D'AUCUNE DOULEUR DE DOS PRÉSENTENT UNE HERNIE DISCALE. POURTANT, CHAQUE JOUR, LES CABINETS DE CHIROPRAxie REÇOIVENT DES PATIENTS INQUIETS DE PRÉSENTER CETTE PATHOLOGIE, ET SURTOUT DÉSIREUX D'EN FINIR AVEC LA DOULEUR.



La hernie discale, qu'est-ce que c'est ?

► Des cervicales aux lombaires, la colonne vertébrale est composée de vingt-quatre vertèbres mobiles. Entre elles, un disque intervertébral assure la mobilité de la structure et permet d'amortir les chocs qu'elle reçoit au quotidien. Ce disque est composé d'un anneau de cartilage fibreux et d'un noyau gélatineux.

Lorsque l'anneau de cartilage se fissure ou se rompt, une partie du noyau gélatineux s'insinue dans l'espace et devient alors saillant. La hernie discale est donc une saillie anormale d'une portion d'un disque intervertébral. Et elle n'est douloureuse que lorsque le point saillant comprime une racine nerveuse. La grande majorité des hernies survient dans la région lombaire, en bas du dos.

Quelles sont les causes de la hernie discale ?

► Les causes de la hernie discale sont multiples : dégénérescence des disques intervertébraux, qui s'assèchent avec l'âge ; action brusque dans une mauvaise posture ; surpoids ou encore hérédité. La hernie discale est une pathologie banale.

La hernie discale est particulièrement répandue. Elle concernerait près de 30% des individus de 20 ans pour atteindre 43% des personnes âgées de 80 ans. Parmi ces « malades », plus de 30% ne présenteraient aucune douleur. On parle alors de hernie asymptomatique.

Si banale soit-elle, la hernie discale gagne à être détectée et traitée, dès lors qu'elle est douloureuse.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4464797/>



HERNIE DISCALE ET CHIROPRAxie

La chiropraxie est indiquée dans le traitement de la hernie discale.

Son efficacité est scientifiquement établie. Une recherche de 2014* confirme que les patients souffrant de hernie discale aiguë et chronique rapportent une amélioration cliniquement significative après traitement par manipulation chiropratique. Si l'historique des douleurs et l'examen clinique pratiqué par le chiropracteur sont déterminants dans la prise en charge proposée, l'imagerie médicale apporte une confirmation utile en cas de doute sur l'origine de la douleur. Le chiropracteur est donc susceptible de demander une IRM avant de prodiguer des soins. De fait, le bon traitement est celui qui permet de grossir les rangs des 30 à 40% d'adultes présentant une hernie discale sans en souffrir !

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24636109>

COMMENT COMBATTRE LA FATIGUE ?

LES VACANCES D'ÉTÉ SONT LOIN. SI VOUS EN AVEZ PRIS À LA TOUSSAINT, ELLES NE VOUS ONT PAS REPOSÉ : VOUS VOUS ÊTES OCCUPÉ DES ENFANTS OU PETITS-ENFANTS ! COMMENT COMBATTRE EFFICACEMENT LA FATIGUE PAR QUELQUES SAINES HABITUDES ? L' AFC VOUS EXPLIQUE TOUT.

1. Comprendre les causes de la fatigue

▶ Être continuellement fatigué n'est PAS normal. Traiter efficacement la fatigue implique d'en connaître les causes qui peuvent être multiples. Déséquilibres hormonaux, anxiété, problèmes de thyroïde, intolérance alimentaire... parlez-en à votre médecin pour exclure les causes pathologiques et mieux comprendre votre état.

2. Limiter sa consommation de sucre raffiné

▶ Diabète, obésité, cholestérol... de multiples études ont démontré que le sucre favorise le développement de nombreuses maladies. À la digestion, il nuit à notre flore bactérienne et, ce faisant, affaiblit nos défenses immunitaires. En cas de coup de pompe, préférez une poignée de fruits à coque et fruits secs au snacking !

3. Réduire sa consommation d'alcool et de caféine

▶ Excitants, la caféine en journée et l'alcool en soirée

sont souvent consommés pour cet effet « coup de boost » immédiat. Le revers de la médaille, c'est que ces consommations perturbent le sommeil et induisent de ce fait un sentiment de fatigue durant la journée. Un vrai cercle vicieux !



4. Dormir 7 à 9 heures par nuit

▶ 45 % des Français estiment qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin, selon Santé Publique France. Retrouvez les excellents conseils pour un meilleur sommeil dans le guide Bien dormir, mieux vivre : le sommeil, c'est la santé*

5. Trouver SON astuce Énergie !

▶ 15 minutes de méditation durant l'après-midi, un cours de yoga en fin de journée, ou simplement se concentrer sur sa respiration pendant deux minutes trois fois par jour peut

vous aider à lutter contre la fatigue ! Faites le test et reprenez la solution qui vous convient le mieux.

* <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>



CHIROPRAxie ET FATIGUE

Les soins chiropratiques préviennent la fatigue. C'est ce que nous apprend une étude parue en 2015¹ dans la revue scientifique *Experimental Brain Research*. Par ailleurs, en agissant contre le stress, comme le suggère la recherche², la chiropraxie est susceptible de contribuer à un meilleur sommeil.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25579661> - ² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2050804/>

LA CHIROPRAxie FRANÇAISE CONQUIERT LE QUÉBEC



Il sera bientôt possible pour un chiropracteur français de s'installer au Québec et réciproquement. Le 23 septembre dernier, Philippe Fleuriau, président de l'Association Française de chiropraxie s'est ainsi rendu sur place pour signer, avec le Dr Jean-François Henry, président de l'Ordre des chiropraticiens du Québec, une entente en ce sens. De part et d'autre de l'Atlantique, les deux organisations s'entendent ainsi pour favoriser la

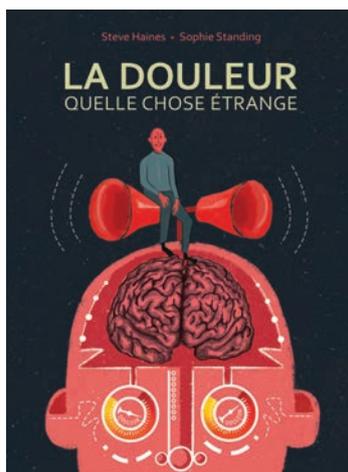
reconnaissance légale de leurs diplômes respectifs par les autorités nationales compétentes. Il faut y voir une preuve d'excellence de la formation en chiropraxie en France. En effet, au Québec, la formation en chiropraxie est depuis 1992 une formation universitaire, dispensée par l'Université de Trois-Rivières, laquelle est très engagée dans la recherche chiropratique.



Concomitamment, en France, le ministère de la Santé a renouvelé l'agrément de l'Institut Franco-européen de chiropraxie par décision n° 2018-94-002 du 2 octobre 2018. Cette décision autorise l'établissement à accueillir un nombre total, toutes promotions confondues, de 1 000 étudiants au maximum (500 étudiants maximum sur chaque site, à Ivry-sur-Seine et Toulouse) pour les années universitaires 2018/2019 à 2022/2023.

COMPRENDRE LA DOULEUR EN BD !

Le site internet *Bodoï*, référence de la critique de bande dessinée en France, ne s'y est pas trompé ! Il accorde trois étoiles au chiropracteur Steve Haines pour son passionnant ouvrage *La douleur, quelle chose étrange*, dont la traduction française est tout récemment parue aux éditions *ça et là*. À l'origine de la démarche du chiropracteur britannique, la volonté d'expliquer à ses patients londoniens les mécanismes de la douleur de façon à la fois pédagogique et scientifique. Tout est parti d'un blog* (en anglais),



lancé en début d'année 2015, que le chiropracteur délaissera rapidement pour se lancer dans le scénario d'une bande dessinée. *Qu'est-ce que la douleur ? Comment fonctionnent les nerfs, comment puis-je gérer ma douleur ?* Son ouvrage d'une quarantaine de pages, illustré par Sophie Standing et publié en version originale en 2016, répond à ces questions en se fondant sur la science. Le succès est immédiat. La traduction française n'a pas tardé ! Bonne lecture ! ■

* <https://painisreallystrange.wordpress.com/>



Pour aller plus loin, si vous maîtrisez l'anglais, n'hésitez pas à découvrir en version originale la suite de la série de Steve Haines : *Trauma is really strange* et *Anxiety is really Strange*.

Nos partenaires



CHIROWORLD

