



afc
Association Française
de Chiropraxie



CHIRO INFOS !

Lettre d'information
JUILLET 2017

www.chiropraxie.com

Focus pathologie

VACANCES SPORTIVES : ATTENTION AUX BLESSURES

Pendant les vacances, tandis que certains ont tendance à voir le sport comme une simple activité et à le pratiquer sans préparation et sans matériel adapté ; d'autres profitent de l'occasion pour s'entraîner plus qu'à l'accoutumée, parfois de façon trop zélée ...



L'actu de la profession

LA CHIROPRAxie REND-ELLE INTELLIGENT ?!

David Nygaard, chiropracteur américain, a récemment été invité par le journal Citizen Times, à répondre à cette question inattendue ! A cette occasion, le chiropracteur revient sur une recherche présentée lors d'un récent colloque, organisé par ...



L'actu santé

L'OBÉSITÉ ET CONSÉQUENCES : DES RISQUES EN AUGMENTATION

Le nombre de personnes obèses est en augmentation dans le monde. C'est ce que nous enseigne une récente étude parue dans le très sérieux New England Journal of ...



Les bonnes idées de l'AFC

VACANCES À VÉLO : LES SOLUTIONS POUR MÉNAGER SON DOS

Le cyclotourisme connaît un succès croissant en France. En 2011, les Français ont pratiqué le vélo au cours de presque 9,2 millions de séjours. Le nombre sans cesse plus élevé de ...



Association Française de Chiropraxie

Chiro Infos ! est une publication trimestrielle de l'Association Française de Chiropraxie.
76, Avenue des Champs Elysées - 75008 Paris

Directeur de publication : Philippe Fleuriau

Rédactrice en chef : Stéphane Luçon-Idrac

Comité éditorial : Caroline Lambert, Vincent Renard, Audrey Yargui



[AFC-Association-Française-de-Chiropraxie](https://www.facebook.com/AFC-Association-Française-de-Chiropraxie)



www.chiropraxie.com



Focus pathologie

VACANCES SPORTIVES : ATTENTION AUX BLESSURES

Pendant les vacances, tandis que certains ont tendance à voir le sport comme une simple activité et à le pratiquer sans préparation et sans matériel adapté ; d'autres profitent de l'occasion pour s'entraîner plus qu'à l'accoutumée, parfois de façon trop zélée. Attention, les blessures guettent ! Oui, mais lesquelles ?

Elongations et entorses

Les blessures les plus communes du sport affectent muscles, tendons et ligaments. Les tendons attachent les muscles aux os, tandis que les ligaments attachent les os entre eux. Une torsion importante au niveau d'une articulation peut conduire à une déchirure musculaire, on parle alors d'élongation, ou à une déchirure ligamentaire, dite

entorse. Ces déchirures peuvent être bénignes à sévères. Dans le cas de blessures bénignes, seules quelques fibres sont déchirées ou étirées. Dans les cas les plus graves, lorsqu'il y a déchirure sur toute l'épaisseur de la structure, ces blessures peuvent nécessiter une intervention chirurgicale.

L'entorse de la cheville est la plus liée à la déchirure d'un ou plusieurs ligaments situés à l'extérieur de la cheville. Les ligaments du genou, notamment les ligaments de soutien situés à l'extérieur du genou et les ligaments de stabilisation situés à l'intérieur, peuvent également être déchirés. Le cartilage à l'arrière de la rotule peut aussi s'éroder à cause d'une surutilisation, on parle alors de chondromalacie.

Le disque intervertébral, ligament situé entre les vertèbres, absorbe les chocs et peut également être déchiré, provoquant alors une saillie discale et/ou une hernie.





afc

Association Française
de Chiropraxie

Plus facile la vie
avec la **chiropraxie** !



Focus pathologie

VACANCES SPORTIVES : ATTENTION AUX BLESSURES

Les tendinites

Pour ceux qui s'entraînent trop, la surutilisation de certaines articulations peut provoquer des douleurs et des dysfonctionnements, dont la tendinite ou inflammation du tendon. Dans l'épaule, la coiffe des rotateurs (un ensemble de muscles qui stabilise l'épaule et lui permet de bouger) s'inflamme, provoquant une tendinite. L'épicondylite du coude est une autre forme de tendinite. Elle affecte les tendons de l'extérieur du coude chez les joueurs de tennis et ceux de l'intérieur du coude, chez le golfeur.

Les fractures de stress

Certains sportifs ont à connaître la fracture de stress ou fracture de fatigue. Ce type de fracture intervient lorsqu'une trop forte tension pèse sur un os. Cela peut arriver par exemple lorsqu'un coureur augmente trop rapidement le nombre de kilomètres courus lorsqu'il s'entraîne plutôt que de progresser régulièrement. On peut enfin évoquer la périostite tibiale. Cette pathologie se caractérise par une douleur qui est attribuée à des microtraumatismes répétés sur la surface à l'avant du tibia. Elle est répandue parmi les joggeurs, les marathoniens, mais également les (jet-) skieurs.

Pour toutes ces blessures, les soins chiropratiques peuvent contribuer à atténuer la douleur et permettre un rétablissement plus rapide. Le chiropracteur peut également prévenir les blessures du sportif, en identifiant les problèmes de posture ou d'appui.





afc

Association Française
de Chiropraxie

Plus facile la vie avec la **chiropraxie** !



L'actu de la profession

LA CHIROPRACTIE REND-ELLE INTELLIGENT ?!



David Nygaard, chiropracteur américain, a récemment été invité par le [journal Citizen Times](#), à répondre à cette question inattendue ! A cette occasion, le chiropracteur revient sur une recherche présentée lors d'un récent colloque, organisé par le Sherman College of Straight Chiropractic. Dans le cadre de cette étude, les ondes Beta, Alpha, Theta et Delta, émises par le cerveau et correspondant à ses principales fonctions, ont été mesurées. Les ondes Alpha correspondent à l'état d'éveil, relaxé. Les Beta à l'état d'éveil. Les Theta se rapportent à un semi-sommeil. Quant aux ondes Delta, elles se rapportent au sommeil profond.

L'étude, conduite sur trois ans auprès d'une centaine de volontaires ayant fait l'objet d'un électroencéphalogramme avant et après un ajustement chiropratique apporte les réponses suivantes. Après l'ajustement, les quatre fonctions cérébrales sont améliorées. Les chercheurs ont en particulier noté une nette augmentation de la fréquence Alpha, associée à un niveau supérieur de relaxation.

Si l'étude ne permet pas de conclure que la chiropraxie rend intelligent, elle permet néanmoins de déduire que consulter un chiropracteur pour améliorer son état de santé global est une preuve d'intelligence !





L'actu de la profession

L'OBÉSITÉ ET CONSÉQUENCES : DES RISQUES EN AUGMENTATION



Le nombre de personnes obèses est en augmentation dans le monde. C'est ce que nous enseigne une récente étude parue dans le très sérieux [New England Journal of medicine](#). En 2015, le nombre d'obèses est estimé à 107,7 millions d'enfants et plus de 600 millions d'adultes à travers le monde. Le pic d'obésité s'observe entre 60 et 64 ans chez les femmes et entre 50 et 54 ans chez les hommes. La prévalence de l'obésité a ainsi doublé dans 73 pays entre 1980 et 2015. En France, selon les derniers chiffres du Bulletin épidémiologique hebdomadaire, le surpoids demeure stable à 49% pour les adultes et 16,9% pour les 6-17 ans.

Parmi les nombreuses conséquences du surpoids et de l'obésité, le risque accru de maladies cardiovasculaires, de diabète, de problèmes rénaux chroniques, mais également de cancer. Naturellement, les troubles de l'appareil musculosquelettiques figurent également en bonne place parmi les risques identifiés.

Au quotidien, le chiropracteur est un acteur de référence pour prévenir et traiter les conséquences du surpoids sur l'appareil locomoteur. En prévention, le chiropracteur est à même de proposer des conseils d'hygiène de vie propres à limiter la prise de poids. En traitement, il intervient sur la douleur et la restauration d'une meilleure mobilité des articulations, lorsque des problèmes se font jour.



afc

Association Française
de Chiropraxie

Plus facile la vie avec la **chiropraxie** !



Les bonnes idées de l'AFC

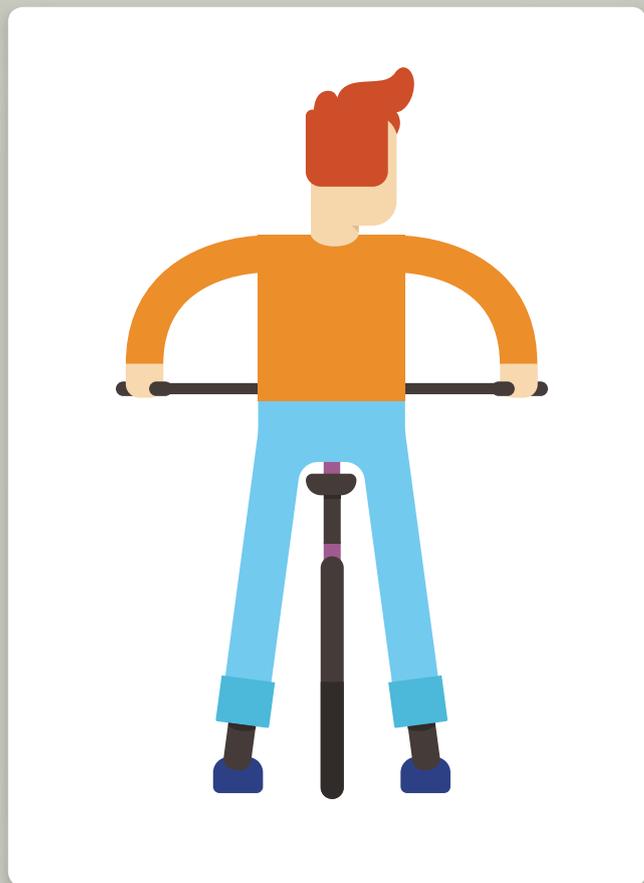
VACANCES À VÉLO : LES SOLUTIONS POUR MÉNAGER SON DOS

Le cyclotourisme connaît un succès croissant en France. En 2011, les Français ont pratiqué le vélo au cours de presque 9,2 millions de séjours. Le nombre sans cesse plus élevé de tour-opérateurs spécialisés confirme cette tendance nature et sportive. Vous souhaitez vous y mettre ? Pour allier plaisir, confort et sécurité, respectez les conseils de l'AFC !

Quelle que soit votre pratique du vélo, y compris en vacances, il est essentiel de vous assurer que votre monture est adaptée à votre morphologie. Un vélo bien ajusté permet de rouler en tout confort et en toute sécurité, d'éviter les blessures et de rouler plus vite en produisant moins d'effort.

La taille du cadre

La juste taille du cadre ne dépend pas forcément de la vôtre mais plutôt de celle de vos jambes ! Quand vous chevauchez le cadre de votre vélo, les pieds bien à plat de chaque côté sur le sol, il doit rester trois à cinq centimètres de libre entre le cadre et votre entrejambe.





Les bonnes idées de l'AFC

ASSIS TOUTE LA JOURNÉE ? PENSEZ À VOUS ÉTIRER !

La hauteur de la selle

Une selle trop haute ou trop basse peut entraîner des blessures ou des douleurs dans le dos et les genoux. La hauteur de la selle devrait vous permettre, lorsque la pointe de votre pied est posée sur la pédale à son plus bas niveau, d'avoir le genou très légèrement fléchi.

La position de la selle

Pour vérifier que votre selle est dans la bonne position, installez-vous sur votre vélo, en vous retenant contre un mur pour rester en statique, en équilibre. Faites un tour de pédale jusqu'à ce qu'elles soient alignées à l'horizontal. Si votre selle est bien ajustée, le genou de votre jambe avant devait être parfaitement aligné avec l'axe de la pédale, quand la pointe de votre pied repose sur celle-ci.

Si tel n'est pas le cas, revoyez vos réglages !

L'inclinaison de la selle

D'une manière générale, la selle de votre vélo doit être droite. Votre vélo tenu en équilibre, posé sur le sol, utilisez un niveau pour vous assurer que votre selle est bien droite. Si tel n'est pas le cas, revoyez le réglage ou changez de modèle de selle. En effet, si votre selle penche vers l'avant ou l'arrière, une pression inutile pèsera sur vos bras, vos épaules et vos lombaires.





afc

Association Française
de Chiropraxie

Plus facile la vie
avec la **chiropraxie** !

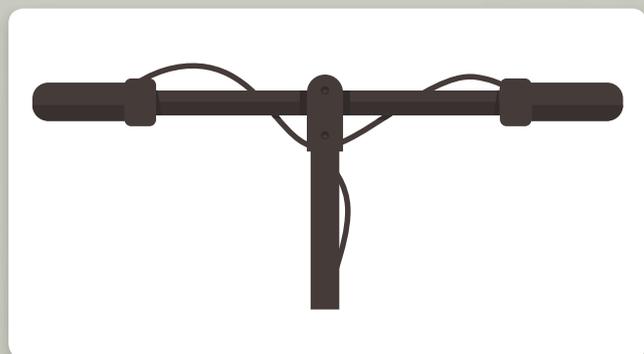


Les bonnes idées de l'AFC

VACANCES À VÉLO : LES SOLUTIONS POUR MÉNAGER SON DOS

La position du guidon

La position du guidon est le plus personnel des réglages et doit être fait en fonction du confort ressenti au niveau des épaules, de la nuque et du cou. Généralement, pour une pratique amatrice du vélo, le guidon est réglé assez haut de sorte à rouler le dos droit.



Enfin, dans tous les cas et pour toute la famille, pensez au port du casque !



Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE
ON PREVENTION OF INJURY
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

