



**afc**

Association Française  
de Chiropraxie

# CHIROinfos

DÉCEMBRE 2017 - [www.chiropraxie.com](http://www.chiropraxie.com) AFC-Association-Française-de-Chiropraxie



## FOCUS PATHOLOGIE

Sciatique :  
avec la chiro,  
on décompresse !



## LES BONNES IDÉES DE L'AFC

Fêtes de fin d'année :  
conseils post-excès !



## L'INFO DES CHIROS

Douleurs chroniques :  
le lourd tribut des  
médicaments opiacés



## L'ACTU SANTÉ

L'Assurance maladie  
se mobilise contre  
la lombalgie

## SCIATIQUE : AVEC LA CHIRO, ON DÉCOMPRESSE !

LA SCIATIQUE EST UN PROBLÈME IMPORTANT DE SANTÉ PUBLIQUE TANT ELLE EST RÉPANDUE. ELLE ENGENDRE DE NOMBREUX ARRÊTS DE TRAVAIL ET DES DÉPENSES IMPORTANTES. ELLE EST SURTOUT, POUR CEUX QUI EN SOUFFRENT, UN HANDICAP MAJEUR TANT ELLE EST DOULOUREUSE. LA CHIROPRAxie APORTE UNE RÉPONSE NATURELLE, NON-MÉDICAMENTEUSE À LA SCIATIQUE.



### RECONNAÎTRE LA SCIATIQUE

Sciatique. Ce nom circule de génération en génération, tout le monde la connaît et l'appréhende. Pourtant, rares sont ceux à savoir ce qu'est vraiment la sciatique. Que ce n'est pas une maladie mais un symptôme. Celui de la compression du nerf sciatique, situé en bas de la colonne vertébrale.

La sciatique est une douleur qui part du bas du dos ou des fesses et qui court le long d'une jambe ou des deux. La douleur ressentie peut-être sourde, aiguë, s'apparenter à des fourmillements ou ressembler à un choc électrique. Elle peut brûler, provoquer un engourdissement ou des picotements.

Cette douleur est souvent déclenchée par un effort, comme lorsque l'on soulève une lourde

charge, et elle s'amplifie en position assise, à la toux, aux éternuements ou à l'effort. Seule la position allongée la soulage, généralement.

### TRAITER LA SCIATIQUE AVEC LA CHIROPRAxie

Les chiropracteurs traitent la sciatique. Pour l'identifier, ils procèdent à un interrogatoire de la personne présentant cette douleur symptomatique. Ils se renseignent sur son passé médical et sur l'histoire de sa douleur. Ils conduisent un examen physique et neurologique. Cette étape est essentielle puisque la sciatique peut trouver sa cause dans de nombreux dysfonctionnements de l'appareil neuro-musculo-squelettique. La plus commune d'entre elle demeure la **hernie discale**, qui résulte d'une compression de la racine d'un nerf. D'autres causes sont le syndrome pyramidal, la sténose lombaire ou la spondylolisthésis.

Une fois la cause de la sciatique identifiée, le chiropracteur peut entamer un plan de traitement. Le traitement chiropratique, qui est non invasif et sans médicament, peut comprendre différentes techniques parmi lesquelles les ajustements (ou manipulations) vertébraux. Elles peuvent être complétées par la thérapie par le froid. Cette dernière permet de contrôler le syndrome douloureux.

L'ajustement, quant à lui, est au cœur des soins chiropratiques. Il s'agit d'une manœuvre unique et brève, exercée au niveau d'une articulation pour restaurer la position optimale de la colonne vertébrale. L'ajustement chiropratique aide à réduire l'irritation du nerf responsable de l'inflammation, des spasmes musculaires, de la douleur et des autres symptômes liés à la sciatique.



### PRÉVENIR LA SCIATIQUE

Le risque de nouvel épisode douloureux du nerf sciatique peut être minimisé par l'adoption d'une meilleure posture, par des étirements avant et après un exercice physique et par une activité régulière. Le chiropracteur délivre des conseils posturaux et d'hygiène de vie de nature à prévenir la réapparition de la sciatique.

# FÊTES DE FIN D'ANNÉE : CONSEILS POST-EXCÈS !

NOËL, JOUR DE L'AN... C'EST REPARTI POUR UNE SÉRIE DE REPAS SOUVENT RICHES ET ARROSÉS ! POUR COMPENSER UNE TROP FORTE CONSOMMATION DE CHAMPAGNE ET AUTRES BONNES BOUTEILLES, IL EST IMPORTANT DE VEILLER À PRENDRE LES DISPOSITIONS QUI PERMETTRONT DE CONTRECARRER LES EXCÈS.



**L'alcool est une toxine pour l'organisme.** Votre foie est un organe robuste pour autant, c'est d'eau dont il a principalement besoin pour faire son job et éliminer les toxines. Quand l'alcool entre dans le corps, il agit comme un diurétique, qui déshydrate tout le corps et force le foie à puiser l'eau ailleurs. L'alcool est également une neurotoxine qui affecte les cellules du cerveau. Alors, pour éviter la gueule de bois, buvez... de l'eau ! Plus encore durant les fêtes, il est essentiel de boire de l'eau tout au long de la journée pour aider votre corps à éliminer les toxines et vous sentir plus en forme.

Mais la gueule de bois peut également être liée à une carence en vitamine B. Une telle carence peut induire une sensation de fatigue, voire d'épuisement. Dans le doute, et ça ne peut pas vous faire de mal, augmentez votre consommation de légumes verts, en particulier les choux de Bruxelles, qui contribueront à vous rééquilibrer.

Une autre bonne façon d'éliminer les toxines et de produire des endorphines, cet opioïde naturellement produit par le corps, est de faire de l'exercice ! Prenez une bonne vingtaine de minutes pour faire une marche rapide, au grand air. Vous y gagnerez en énergie, cela améliorera votre humeur et boostera votre système immunitaire. Vous serez

donc moins fragile face aux gros rhumes de l'hiver. C'est la façon la plus naturelle de vous protéger !

Enfin, le facteur le plus important, pour vous assurer que votre corps soit en bonne santé, au maximum de ses capacités, c'est bien sûr de consulter régulièrement votre chiropracteur. Le suivi chiropratique rééquilibre votre système nerveux et, ce faisant, aide votre corps à faire face à toutes les menaces hivernales.

**En conclusion, pour faire face aux lendemains de fête difficiles... faites un effort ! Limitez un peu votre consommation d'alcool, hydratez-vous copieusement, mangez du vert et bougez-vous !**

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



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'alcool est également très calorique. Un gramme d'alcool correspond à 7,5 calories soit plus que le sucre, qui culmine à 4 calories par gramme. Ajouté à des plats riches comme ceux des fêtes, on atteint facilement 3000 calories pour un seul repas. Bien plus que les 1800 à 2600 calories recommandées par jour selon que l'on est une femme ou un homme.

## DOULEURS CHRONIQUES : LE LOURD TRIBUT DES MÉDICAMENTS OPIACÉS



Les États-Unis scrutent de près les médicaments opiacés. Avec 30% d'américains déclarant souffrir de douleurs aiguës ou chroniques, la consommation de médicaments opiacés a explosé. Et avec elle l'addiction à ces médicaments. Pour faire face à ce phénomène inquiétant, en 2016, les recommandations sanitaires ont évolué. Elles insistent désormais sur le fait que les médicaments opiacés ne doivent être prescrits qu'après que les approches non-médicamenteuses puis les médicaments non-opiacés ont été testés. Paru en novembre dernier, un rapport remis au président des États-Unis relève qu'en 2015, près de 3% du PIB américain, soit 504 milliards de dollars, ont été engloutis par la crise des opiacés. Ils ont été dépensés en frais de soins ou de justice et intègrent également la perte de productivité calculée par les économistes de la Maison-Blanche. En 2016, ce sont en effet 64 000 personnes qui sont décédées par overdose de ces substances délivrées sur ordonnance, soit le double d'il y a dix ans.



Face à ce terrible constat, l'American Chiropractic Association se mobilise. Son porte-parole rappelle que la chiropraxie doit prendre toute sa place dans les stratégies de management de la douleur. Il s'agit de prévenir la consommation de médicaments opiacés par un traitement naturel, non médicamenteux, des douleurs chroniques.



## L'ASSURANCE MALADIE SE MOBILISE CONTRE LA LOMBALGIE



Prescrite depuis toujours par les chiropracteurs pour prévenir le mal de dos comme pour atténuer les symptômes douloureux, l'activité physique est désormais promue par l'Assurance maladie en cas de lombalgie. Cette dernière a récemment lancé la campagne « Mal de dos, le bon traitement, c'est le mouvement ». Prenant appui sur les recommandations médicales, cette campagne vise à combattre le passage à la chronicité, combattre l'idée reçue qui

associe mal de dos et repos et ainsi installer un nouveau comportement : le maintien de l'activité physique, y compris professionnelle, en cas de lombalgie commune aiguë. Publicité à la télévision, affichage... cette campagne est également digitale. Pour donner corps à son propos, l'Assurance maladie a développé une application, Activ'dos, proposant un coaching, des exercices et des étirements. La campagne vise également la sensibilisation des professionnels de santé à cette approche. ■



L'Association française de chiropraxie salue cette orientation. Elle se satisfait que la brochure destinée aux professionnels se réfère aux recommandations internationales en termes de traitement de la lombalgie. Au Royaume-Uni, notamment, les manipulations vertébrales comptent au titre des recommandations sanitaires NICE 2016. Les chiropracteurs sont internationalement reconnus comme experts de cette technique.



# Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE  
ON PREVENTION OF INJURY  
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

