

Un art, une science, une philosophie

La chiropratique ajoute de la vie à vos années !

LE CHIROPRACTEUR EST AU CORPS CE QUE L'ACCORDEUR EST À L'INSTRUMENT. SON APPROCHE SPÉCIFIQUE S'INTÉRESSE TOUT PARTICULIÈREMENT AU SYSTÈME NERVEUX QUI EST ABRITÉ PAR LA COLONNE VERTÉBRALE. BIEN AU DELÀ DES MAUX, LE CHIROPRACTEUR ACCORDE LE CORPS, AFIN QU'IL JOUE LA PLUS BELLE DES MÉLODIES, CELLE DE LA VIE.

Se sentir bien dans son corps

L'objectif du travail chiropratique est d'accompagner votre corps vers son potentiel de santé optimal. Au fil des soins le corps intègre les corrections prodiguées et retrouve sa vitalité. La posture s'améliore, le fonctionnement des organes digestif et respiratoire est optimisé et les éventuels symptômes se dissipent.

«Le but n'est pas seulement de redonner de la mobilité à vos articulations ou de diminuer vos douleurs mais aussi que vous puissiez à nouveau profiter d'une randonnée ou d'une après-midi avec vos petits-enfants»

La chiropratique permet d'être plus à l'aise avec son corps, de ressentir ce qui se passe en nous. Ainsi, 90 % des patients se déclarent satisfaits des soins chiropratiques (JMPT Journal Manipulative Physiological Therapeutics 2007 May).

Notre colonne vertébrale reflète notre état de santé

Si le corps est un instrument de musique, alors notre cerveau en est le chef d'orchestre, il fait le lien entre les muscles, les articulations, les organes et la peau qui le composent. Il communique avec chacune de ces parties grâce au système nerveux, véritable réseau de 70 km. Ces nerfs partent du cerveau, cheminent à travers la moelle épinière et la colonne vertébrale avant de sortir entre chacune des vertèbres (cervicales, thoraciques et lombaires).

Or, il arrive que le système nerveux soit dépassé, ce qui empêche la transmission correcte des messages neurologiques entre le cerveau et ces structures. On appelle cela une SUBLUXATION vertébrale.

Il en résulte une altération globale de la santé et de la capacité

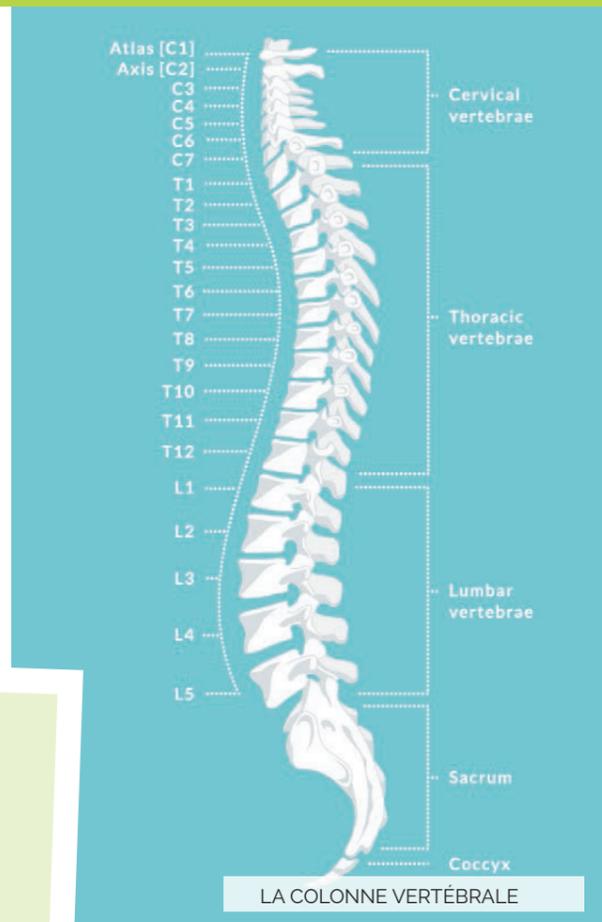
«ON PREND SOIN DE SA DENTITION EN SE BROSSANT LES DENTS TOUS LES JOURS MAIS ON NE PREND PAS SOINS DE SON SYSTÈME NERVEUX. OR, CELUI-CI EST VITAL ET NE PEUT PAS ÊTRE REMPLACÉ»

EN CHIFFRES

En France on recense :

- 1 000 chiropracteurs
- 30 000 ostéopathes (dont 60 % d'ostéopathes exclusifs et 40 % de kiné/ podologue / médecins / infirmiers-ostéo)
- 90 000 kinésithérapeutes

Dans le monde, il y a plus de 100 000 chiropracteurs.



du corps à bien fonctionner et à guérir. Ce que nous ressentons de cette affection sont classiquement des douleurs, une perte de force musculaire, une perte de la sensibilité ou une fonction organique perturbée.

La chiropraxie s'intéresse à libérer ces interférences pour rétablir le bon fonctionnement et l'équilibre du système nerveux.

Des motifs de consultation variés

«Il est fréquent que des personnes consultent pour un problème articulaire et que les soins leur apportent un meilleur sommeil, une meilleure digestion ou de meilleurs appuis».

Des subluxations de la région cervicale ou de l'Atlas (1ère vertèbre cervicale) peuvent entraîner : maux de tête, fatigue chronique, troubles de l'équilibre, vertiges, névralgies, insomnies, tensions de la nuque et des épaules.

Alors que dans la région lombaire, elles provoquent plutôt : troubles digestifs, lombalgie, sciatique, cruralgie... et bien d'autres. Des soins réguliers en chiropratique lors de problèmes de dos permettent une réduction de 60 % d'hospitalisations et d'opérations mais aussi d'éviter 85 % des dépenses pharmaceutiques. (Caisse Nationale d'Assurance Maladie des travailleurs salariés).

Après 50 ans, la plupart des personnes viennent pour des limitations de mouvements causées par l'arthrose. Les cervicalgies par exemple touchent 67% des personnes au cours de leur vie.

« Dans les lombalgies aiguës ou subaiguës, la chiropratique semble efficace, avec une efficacité d'un ordre de grandeur comparable à l'efficacité des traitements alternatifs médicamenteux, chirurgies, kinésithérapie » (2011, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). Dans l'idéal, pas besoin d'attendre de ressentir des douleurs pour faire un bilan chiropratique. Les dysfonctionnements de la colonne vertébrale peuvent être présents sans qu'il n'y ait aucune douleur.

Le geste chiropratique : l'art de l'ajustement

Le rôle du chiropracteur est de détecter la zone perturbée ou SUBLUXATION et de venir la corriger ou AJUSTER, afin de rétablir un fonctionnement optimal. La différence entre l'ajustement chiropratique et d'autres formes de manipulations vertébrales est la très grande spécificité de la technique, c'est-à-dire que l'impulsion est appliquée sur un seul segment selon un vecteur donné. On dit alors qu'il s'agit d'un geste à court bras de levier.

Comme un joaillier qui sertirait une pierre, son geste est rapide, léger, précis, jamais douloureux et ne fait pas forcément craquer. L'acte est le plus souvent manuel mais il existe de nombreuses techniques ou instruments qui utilisent des coussins, drops, impulsions.

Les ajustements libèrent les circuits nerveux, ils améliorent la précision avec laquelle votre cerveau perçoit le monde et contrôle votre corps. En stimulant les capacités naturelles de guérison du corps, il est plus apte à se réparer de lui-même.



QUAND LE CORPS CHUCHOTE, ÉCOUTONS-LE !

"Les maux de dos vont bien au-delà du simple symptôme, ils sont un signal d'alarme quand "on en a plein le dos".

Lorsque nous sommes face à un déséquilibre structurel, dans un premier temps, notre corps va compenser et nous ne ressentirons pas forcément de douleurs immédiatement. Arrivé à un certain degré de compensation, le corps ne sera plus en mesure de maintenir ces zones de faiblesses et il déclenchera la "sonnette d'alarme" qu'est la douleur. Sortir de la mécanique et chercher au-delà fait partie du rôle du chiropracteur. Ce travail amène les personnes à mieux ressentir ce qui se déroule en elles et à évoluer.

Comment se déroule une séance ?

« Dans mon centre, la première visite est un bilan qui permet de dresser l'état actuel de votre santé. À partir de là, TOUT m'intéresse. »

Le but de ce bilan est de déterminer si la chiropratique peut vous aider.

- La consultation débute par un interrogatoire minutieux : cela concerne aussi bien vos antécédents médicaux que votre alimentation, vos positions de lecture, de sommeil, mais aussi le contexte émotionnel et le niveau de stress dans lequel vous évoluez.
- Vient ensuite le bilan physique pour lequel nous procédons à une analyse de votre posture au Posturomètre, à des tests d'équilibre, à des tests musculaires et palpation. Et au besoin nous passons des tests orthopédiques et neurologiques.
- Enfin, nous effectuons la lecture de vos examens les plus récents (radios, IRM...), si vous en avez.

« Nous analysons d'abord si la prise en charge du patient entre dans notre champ de compétence ou s'il nécessite une ré-orientation vers d'autres professionnels de santé (médecin, kinésithérapeute, podologue...) »

La naissance de la "chiro"

On utilise aussi bien le terme Chiropratique que Chiropraxie pour désigner cette profession. Etymologiquement, la chiropratique vient du grec ancien "kheir" (main) et "pratikos" (mis en mouvement). C'est en 1895 à Davenport

aux Etats-Unis que cette discipline a vu le jour. Son fondateur, D.D. Palmer puis son fils écriront autour de la profession près de 40 ouvrages, les *Green books*, relatant de l'intelligence innée du corps à digérer, se reproduire, à guérir en dehors de toute contrainte et surtout à maintenir la vie.

La chiropratique dans le paysage français

Les premiers chiropracteurs à s'installer en France arrivent dans les années 1920. La Chiropratique a été reconnue à partir de 2002 par le Ministère de la Santé et l'Organisation Mondiale de la Santé. La pratique est encadrée par une loi depuis 2011. Les chiropracteurs sont les seuls thérapeutes non médecins habilités à pratiquer des manipulations vertébrales sans avis médical préalable. La chiropratique est remboursée par la plupart des complémentaires santé. Dans d'autres pays, comme la Suisse et les US, les chiropracteurs utilisent leur titre de docteur en chiropratique et ils peuvent effectuer des radiographies en cabinet.

«C'EST QUAND
LES PERSONNES VONT
BIEN ET QU'ELLES
POURSUIVENT LES SOINS
QUE LE VRAI TRAVAIL
DE FOND COMMENCE»

La formation

Les chiropracteurs ont suivi un cursus de 6 années à temps plein. Il existe un seul établissement de formation en France, l'Institut Franco Européen de Chiropraxie (IFEC Paris et Toulouse), délivrant un diplôme permettant d'exercer dans plus d'une quarantaine de pays.

Ils peuvent, après leurs études, se spécialiser dans des techniques de soins chiropratiques : le sport, la radiologie, l'orthopédie, la pédiatrie, la prise en charge des animaux...

Se maintenir en bonne santé, la philosophie du chiropracteur

Il est de la philosophie de la chiropratique d'amener le patient à tendre vers une meilleure hygiène de vie. Cela englobe une alimentation et une activité physique adaptée, ainsi que des positions ergonomiques au quotidien.

L'accompagnement passe par la prise de conscience que la personne a un rôle actif à jouer dans sa santé. Le chiropracteur, lui est là pour fournir un environnement favorable à la guérison.

La chiropratique vous accompagne toute votre vie durant

Notre corps nous accompagne de notre naissance à notre dernier souffle. Bien qu'un suivi chiropratique dès le plus jeune âge permette de tirer le maximum de bénéfices pour une vie adulte, il n'y a pas d'âge pour prendre soin de son corps !

«Personnellement je me fais ajuster tous les mois»
Initialement plusieurs séances rapprochées sont nécessaires pour repartir sur de bonnes bases. En effet nos symptômes sont des avertissements, des invitations à effectuer des changements. Ensuite la prévention devient le maître mot via des checks up réguliers. Ces contrôles du système nerveux permettent d'ajuster le corps au fur et à mesure de vos besoins et de votre évolution, sans attendre l'apparition d'un symptôme ou d'une maladie.

HÉLÉNA SOUCHON
CHIROPRACTEUR À ANNECY SEYNOD
«J'AI DÉCOUVERT LA CHIROPRA-
TIQUE À L'ÂGE DE 9 ANS, C'EST
DEVENU UNE VÉRITABLE PASSION»



EST-CE QUE J'AI DES SUBLUXATIONS (INTERFÉRENCES DU SYSTÈME NERVEUX) ?

Notre corps s'adapte en permanence au monde qui l'entoure et aux contraintes que nous lui imposons. Pas toujours ménagé, il est soumis à différents types de stress :

- Stress physique (naissance, chute, accident, faux mouvement, mauvaise posture, chirurgie).
- Stress chimique (excès alimentaire ou médicamenteux, accumulation de toxines et de polluants).
- Stress émotionnel (colère, angoisses, perte d'un proche, burn-out, pensées récurrentes).

Toutes ces situations sont autant de cause à nos subluxations ! Heureusement la chiropratique est indiquée à tous et à tout âge : nourrissons, adolescents, femme enceinte, sportifs et seniors. Les soins sont adaptés en fonction de l'âge de la personne.

BIEN DORMIR, ÇA COMMENCE PAR UNE BONNE POSITION !

Puisque le chiropracteur vous accompagne dans votre globalité, il est amené à vous faire part de conseils posturaux et ergonomiques.

En effet, pour que le système nerveux fonctionne sans interférence, il est primordial d'adopter de bonnes postures au quotidien. Ici on s'intéresse à la position de sommeil car nous passons 1/3 de notre temps allongé et que notre colonne a besoin d'une bonne position pour se revitaliser durant la nuit.

Il est préférable de dormir sur le côté ou sur le dos car dormir sur le ventre entraîne une réelle torsion des vertèbres de la nuque (vertèbres cervicales)... et du système nerveux qu'elle abrite ! L'oreiller choisi devrait venir combler le creux entre votre oreille et votre épaule. Ni trop plat, ni trop volumineux !

Selon votre position, un oreiller supplémentaire callé sous ou entre les genoux permettra au bas du dos d'être bien stable. Préférez un matelas ferme plutôt que trop mou. Au réveil vous pouvez faire quelques étirements dans votre lit pour faciliter votre mise en route.

