

Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

La chiropratique : le pouvoir de la prévention

« Alternative. »
« Complémentaire. »
« Holistique. »

De nos jours, il semble que tout le monde découvre le pouvoir des thérapies orientées vers le bien-être. Depuis les dernières années, les visites aux praticiens de soins de santé parallèles ont surpassé les visites aux médecins de soins primaires. Les visites faites annuellement aux dispensateurs de soins complémentaires sont estimées à 630 millions

Qu'est-ce qu'une alternative en soins de santé? « Alternative » veut dire « deux éventualités entre lesquelles il faut choisir », mais l'autre possibilité en soins de santé peut aussi être le choix le moins évident. Alors que la médecine traditionnelle encourage les patients à chercher l'aide d'un médecin lorsqu'ils sont malades, les dispensateurs de soins de santé différents axent leurs efforts sur la prévention. Ils s'efforcent de maintenir les patients en santé, à l'abri de la maladie en premier plutôt que de donner des traitements selon les symptômes.

Où commencer?

Êtes-vous intéressé à connaître un autre choix en soins de santé? L'endroit par excellence pour commencer est la clinique chiropratique de votre quartier ou de votre localité. Depuis plus de 100 ans, les chiropraticiens, comme D^r Paquet, s'efforcent de transformer le paradigme de soins de santé de la « médecine traditionnelle » d'un système basé sur le traitement de la maladie à un système focalisant sur la prévention.

Qu'est-ce que la chiropratique peut faire pour vous? Beaucoup! Les chiropraticiens, comme D^r Paquet, croient que le corps a une habileté naturelle de se guérir lui-même et que la structure de la colonne vertébrale est associée au fonctionnement du corps. Plutôt que simplement

soulager les symptômes, les chiropraticiens, comme D^r Paquet, aident les patients à prévenir la maladie en atteignant une santé optimale. C'est pourquoi des examens chiropratiques réguliers sont importants, même si vous ne ressentez aucune douleur. Les chiropraticiens n'ont recours ni aux médicaments ni à la chirurgie, vous n'avez donc pas à vous inquiéter des interactions ou des effets secondaires dangereux propres aux médicaments. Les chiropraticiens recommandent plutôt des modes de vie plus sains visant la prévention de la maladie et incluant l'alimentation et l'exercice.

Qui a recours à la chiropratique?

Les études démontrent que les patients qui recherchent la chiropratique et d'autres thérapies différentes sont plus éduqués que ceux qui se fient à la médecine traditionnelle. De plus, les patients sous soins chiropratiques ont une propension à une philosophie « naturelle » du bien-être (*JAMA* 1998;279:1548-53). Toutefois, nous pouvons tous bénéficier de la chiropratique. Partout à travers le monde, des gens de tous âges, du nouveau-né à la personne âgée, récoltent les récompenses des soins chiropratiques réguliers.

Examen agréable

Les vérifications chiropratiques sont indolores et non stressantes. Que comprend un examen chiropratique?

Premièrement, votre chiropraticien vous demandera vos antécédents de santé. Un historique de santé fournit à votre docteur une compréhension complète de votre état général de bien-être. Votre docteur peut vous demander si vous avez des plaintes qui ne semblent pas reliées à votre condition actuelle. Soyez honnête au sujet de vos préoccupations de santé. Il est possible que vous pensiez qu'un problème de santé ne puisse bénéficier de la chiropratique alors que c'est possible!

Deuxièmement, votre docteur procédera à des examens orthopédiques et neurologiques. Votre chiropraticien peut aussi prendre des radiographies pour visualiser l'état de votre colonne vertébrale et écarter la possibilité de maladies, de fractures et d'anomalies structurales. Un élément important de l'examen chiropratique est la vérification de la posture et l'examen de la colonne vertébrale. Votre chiropraticien portera une attention particulière sur les os de la colonne vertébrales, les vertèbres.

Votre docteur recherchera particulièrement les endroits dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les vertèbres sont désalignées. Ces endroits dysfonctionnels sont appelés subluxations vertébrales. Les chiropraticiens croient que les subluxations vertébrales sont la cause première de plusieurs problèmes de santé. Votre chiropraticien discutera ensuite avec vous du résultat de l'examen et vous dira si la chiropratique peut vous aider, et si c'est le cas, vous fera part de ses recommandations pour les soins à venir.



Guérison saine

Les chiropraticiens rétablissent le mouvement et l'alignement aux endroits dysfonctionnels de la colonne vertébrale par des manœuvres douces appelées ajustements chiropratiques. Les ajustements chiropratiques sont très efficaces pour corriger et prévenir les subluxations vertébrales et les conditions qui leur sont associées.

Au revoir douleur au dos!

Les problèmes de santé dont se plaignent le plus souvent les patients en chiropratique comprennent la douleur au dos et au cou, l'œdème, l'immobilité et l'endolorissement. Pourquoi tant de gens se tournent-ils vers la chiropratique pour soulager leurs douleurs? Les recherches scientifiques ont prouvé que la chiropratique résout les

Au delà du mal de dos

Les soins chiropratiques peuvent soulager plus que les maux et les douleurs. Les patients rapportent que la chiropratique soulagent plusieurs affections, de l'épilepsie à l'incontinence nocturne. Les recherches préliminaires endossent ces arguments quoique des recherches supplémentaires soient nécessaires avant qu'un lien ferme puisse être établi. Vous trouverez ci-dessous quelques extraits de rapports rattachant la chiropratique à la prévention de la maladie.

- ☞ Un épileptique dont les crises survenaient à toutes les trois heures a débuté des soins chiropratiques pour soulager sa douleur au dos. Suite aux soins chiropratiques, le patient a vu ses crises s'espacer pour des périodes aussi longues que deux mois (*Journal of Manipulative Physiological Therapeutics* 1998;21:410-8.)
- ☞ Dans une étude, la fréquence d'incontinence nocturne chez les enfants sous soins chiropratiques a chuté d'une moyenne de 9,6 épisodes aux deux semaines à 7,6 épisodes aux deux semaines. (*Journal of Manipulative Physiological Therapeutics* 1994;17:596-600.)
- ☞ 35 patients souffrant d'ulcères gastro-intestinaux ont subi soit des soins chiropratiques, soit des traitements médicaux traditionnels. Les patients sous soins chiropratique ont guéri 10 jours plus vite que les patients sous soins médicaux. (*Journal of Manipulative Physiological Therapeutics* 1994;17:310-3.)
- ☞ Lors d'une expérience, 21 patients souffrant d'hypertension artérielle ont été divisés en trois groupes. Un groupe a reçu des soins chiropratiques, un groupe a reçu un traitement placebo et le troisième groupe n'a reçu aucun traitement. Suite aux ajustements, la tension artérielle des sujets de la cohorte chiropratique a baissé, cependant aucun changement notable n'a été remarqué chez les participants des deux autres groupes. (*Journal of Manipulative Physiological Therapeutics* 1988;11:484-8.)

plaintes de maux de dos et de cou, sans les effets secondaires potentiellement dangereux des médicaments.

Bien-être du poignet

Dans les postes de travail d'aujourd'hui, les ordinateurs sont chose courante. Suite à l'utilisation du clavier et de la souris, plusieurs employés développent des blessures de stress répétitives incluant le syndrome du canal carpien (SCC). Cette condition n'est pas seulement douloureuse mais elle peut aussi diminuer la productivité du travail. Heureusement, les ajustements chiropratiques au bras, au poignet et à la colonne vertébrale diminuent les symptômes du SCC.

Dans une étude, les patients sous soins chiropratiques souffrant du SCC ont rapporté « des améliorations significatives perçues au niveau du confort

et de la fonction, de la conduction nerveuse et de la sensibilité des doigts. » (*Journal of Manipulative Physiological Therapeutics* 1998;21:317-26.)

Articulations animées

La dégénérescence articulaire ou l'arthrose est une affection courante. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens et autres antidouleurs sont souvent prescrits aux personnes qui souffrent de douleurs articulaires. Toutefois, les recherches indiquent que ces médicaments peuvent en fait aggraver la dégénérescence articulaire et causer d'autres problèmes de santé. Selon une étude, « à cause des effets nuisibles des AINS sur les articulations et autres organes, leurs utilisations devraient être déconseillées et leurs classifications comme traitement conservateur de premier choix devraient être abolies. » (*Journal Manipulative Physiological Therapeutics* 1997;20:400-14.)

En contraste aux AINS qui ne font que camoufler les douleurs arthritiques, les ajustements chiropratiques augmentent l'amplitude du mouvement et maintiennent la mobilité des articulations, aidant ainsi à prévenir les problèmes articulaires.

Repenser la définition de « alternative »

Bien que plusieurs personnes définissent la chiropratique comme une sorte de médecine alternative, la chiropratique est en fait le premier choix de plusieurs patients pour apporter des solutions en ce qui a trait à la santé. En conséquence, plusieurs considèrent la chiropratique comme la première forme de soins de santé plutôt qu'un moyen complémentaire. Pourquoi ne pas axer vos efforts sur la prévention en faisant de la chiropratique votre premier choix en soins de santé? Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une évaluation chiropratique!

Dr Pascal Paquet, D.C.

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec) H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel : drpascalpaquet@yahoo.ca