****

**Université de la Santé Optimale**

Présenté par Dr Pascal Paquet D.C., chiropraticien

**Maux de tête : le lien vertébral**

**Il est fort possible que vous, ou quelqu'un que vous aimez, luttiez contre les maux de tête chroniques : la douleur lancinante et implacable qui peut nuire à votre travail ou à vos loisirs. Heureusement, il y a un nouvel espoir pour les personnes qui souffrent de maux de tête. Une toute nouvelle recherche révèle que les soins chiropratiques soulagent presque tous les maux de tête incluant les maux de tête dus à la tension, les maux de tête d'origine cervicogénique (associés généralement aux problèmes de cou) et les migraines.**

Pourquoi la chiropratique est-elle une option si efficace contre les maux de tête? Parce que Dr Paquet, chiropraticien, va à la source de la douleur plutôt que de camoufler les symptômes par des médicaments qui peuvent avoir des effets secondaires dangereux.

Selon Dr Paquet, chiropraticien, la cause de la douleur de plusieurs personnes aux prises avec des maux de tête ne vient pas de leur tête mais bien de leur cou. Particulièrement, des études scientifiques indiquent qu'une condition courante de la colonne vertébrale appelée subluxation vertébrale est, chez plusieurs patients, la cause cachée de la douleur. La bonne nouvelle est que les soins chiropratiques corrigent de façon efficace et sûre ce problème de même que la douleur qui lui est associée. Poursuivez votre lecture pour connaître comment votre mal de tête peut être lié à la colonne vertébrale et comment la chiropratique peut être la solution que vous avez depuis longtemps cherchée.



**Qu'est-ce qu'une subluxation vertébrale?**

Une subluxation vertébrale est un endroit dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Chez les patients souffrant de maux de tête, les subluxations vertébrales sont souvent localisées au niveau du cou (colonne cervicale) et sont souvent associées à un redressement ou un reversement de de la courbe naturelle du cou (« cou militaire. ») la courbe naturelle du cou (« cou militaire. »)

Les subluxations vertébrales sont déclenchées par une foule de facteurs tels que la mauvaise posture, le manque d'exercices et le stress émotionnel.

**Comment les subluxations vertébrales causent-elles les maux de tête?**

La colonne vertébrale est une suite d'os (vertèbres) placés les uns au-dessus des autres. Les vertèbres sont séparées par les disques intervertébraux, substances semblables à un gel, qui absorbent les chocs et fournissent un coussin aux vertèbres. Les tendons et les muscles relient les vertèbres aux muscles du dos, du cou et de la tête. Au centre de la colonne vertébrale se trouve la moelle épinière, une composante principale du système nerveux central qui rejoint le cerveau à peu près à la hauteur du nez. Les nerfs s'étendent de la colonne vertébrale à travers les vertèbres – transmettant l'information vers et à partir des structures dans tout le corps et le cerveau.

La recherche scientifique indique que les subluxations vertébrales déclenchent les maux de tête. (Vous trouverez un peu plus bas dans ce texte, un résumé de recherches liant les subluxations vertébrales aux maux de tête.) Qui est responsable de ce lien? Les chercheurs ont découvert deux explications possibles : dysfonction musculaire et interférence nerveuse.

***Hypothèse de la dysfonction musculaire***

Les études démontrent que les subluxations vertébrales modifient la fonction des muscles qui en retour déclenche la tension musculaire et la douleur. Puisque les muscles et les tendons joignent les vertèbres du cou avec la tête, il est facile de comprendre comment une vertèbre désalignée dans le cou ou dans la partie supérieure du dos peut mettre en route une réaction en chaîne qui dérange l'intégrité musculaire dans la tête, engendrant de la douleur. Ce lien entre la colonne vertébrale et les muscles du dos, de la tête et du cou explique pourquoi les maux de tête sont souvent accompagnés de douleurs musculaires dans le cou et dans la partie supérieure du dos.

***L'hypothèse de l'interférence nerveuse***

Les chercheurs émettent l'hypothèse que les subluxations vertébrales peuvent interférer avec la circulation nerveuse parce que la moelle épinière court dans la colonne vertébrale et que la colonne vertébrale se compose de vertèbre individuelle. Particulièrement, les subluxations vertébrales peuvent inhiber la transmission entre les nerfs qui émergent entre les vertèbres, la moelle épinière et le cerveau. À cet égard, les subluxations vertébrales dans la partie supérieure du dos ou dans le cou peuvent interrompre la circulation nerveuse au cerveau, un phénomène que l'on observe dans certains types de maux de tête.

**Il est fort possible que vous, ou quelqu'un que vous aimez, luttiez contre les maux de tête chroniques : la douleur lancinante et implacable qui peut nuire à votre travail ou à vos loisirs. Heureusement, il y a un nouvel espoir pour les personnes qui souffrent de maux de tête. Une toute nouvelle recherche révèle que les soins chiropratiques soulagent presque tous les maux de tête incluant les maux de tête dus à la tension, les maux de tête d'origine cervicogénique (associés généralement aux problèmes de cou) et les migraines.**

**Des recherches scientifiques qui lient les subluxations vertébrales aux maux de tête**

* La chiropratique est un traitement efficace pour les migraines selon un article présenté au cinquième congrès biennal de *World Federation of Chiropractic* tenu à Auckland, Nouvelle-Zélande. Les chercheurs ont évalué 122 patients souffrant de migraines; durant deux mois, 81 participants ont reçu des soins chiropratiques et les autres patients étaient des patients témoins. Selon le rapport, 22 pour cent des patients sous soins chiropratiques ont bénéficié de rémission de leurs migraines. Près de 50 pour cent ont remarqué des réductions significatives de l'intensité de la douleur de chaque épisode.
* Les chercheurs de l'*Institute of Medical Biology* de l'Université de Odense au Danemark ont trouvé que les ajustements chiropratiques éliminent les maux de tête d'origine cervicogénique, une affliction courante associée aux problèmes de cou. Durant cette expérience, 28 personnes souffrant de maux de tête ont reçu des soins chiropratiques deux fois par semaine durant trois semaines, alors que 25 personnes recevaient un traitement placebo consistant en massages et en traitement au laser inactif. Les patients sous soins chiropratiques ont rapporté 69 pour cent moins de maux de tête, une baisse de 36 pour cent de l'intensité des maux de tête et une baisse de 36 pour cent de l'utilisation d'antidouleurs. En contraste, le groupe témoin a rapporté 37 pour cent moins de maux de tête, une baisse de 17 pour cent de l'intensité et aucune diminution de l'utilisation d'antidouleurs *(J Manipulative Physiol Ther* 1999; 20:326-30).
* Une étude a comparé les radiographies de cou de 372 personnes souffrant de maux de tête aux radiographies de 225 sujets témoins. L'étude a trouvé « qu'une majorité des patients avec des maux de tête dus à la tension avaient aussi une colonne cervicale redressée. » *(Headache* 1993; 33:90-5). Des études antérieures lient une colonne cervicale redressée (« cou militaire ») à une subluxation vertébrale.
* La recherche indique qu'un cou qui penche vers l'avant ou un renversement de la courbe naturelle du cou, affaiblit les muscles profonds du cou *(Australian Journal of Physiotherapy* 1998; 44:210).
* Dans une étude, 28,3 pour cent des sujets avaient des maux de tête fréquents associés à la colonne cervicale. De plus, 35,4 pour cent ont rapporté des maux de tête occasionnels associés à la colonne cervicale *(Arch Phys Med Rehabil* 1999; 80:512-21).
* Des déséquilibres posturaux peuvent déclencher des maux de tête chez les enfants de même que chez les adultes. Une étude de deux ans a suivi un groupe de 1 290 enfants âgés de six et sept ans. Selon le rapport, « Durant les premiers mois de l'année scolaire, la fréquence des maux de tête a augmenté de 20 pour cent chez les enfants qui avaient des maux de tête six mois précédant la rentrée scolaire » *(Pediatrics* 1999;103:e80). Bien que commencer l'école provoque un stress émotionnel qui peut déclencher des maux de tête, les changements de position nécessaires lorsqu'on est assis à un bureau pour de longues périodes de temps peuvent aussi expliquer ces observations.

**Comment les soins chiropratiques éliminent-ils les déclencheurs spinaux des maux de tête?**

Les soins chiropratiques éliminent la cause de la douleur à la tête en corrigeant les subluxations vertébrales. Pour ce faire, les chiropraticiens appliquent une pression douce à la colonne vertébrale appelée ajustement chiropratique. Ces ajustements rétablissent efficacement le mouvement et l'alignement des vertèbres dysfonctionnelles.

En plus des ajustements chiropratiques, votre chiropraticien peut vous suggérer des modifications ergonomiques de votre poste de travail, des exercices précis, des changements d'ordre alimentaire ou des techniques de réduction du stress, toutes ces recommandations dans le but de prévenir de futures subluxations vertébrales.

**La prévention, la clé pour gagner la bataille contre le mal de tête**

À titre de spécialistes de la prévention, les chiropraticiens ne font pas que libérer les patients de leurs maux de tête, ils les aident aussi à prévenir la récurrence de la douleur. Cela se fait par des vérifications chiropratiques régulières. Tout comme vous voyez votre dentiste pour prévenir la carie dentaire, voir le chiropraticien peut éloigner les subluxations vertébrales et les maux de tête qui leur sont associés. La fréquence des vérifications est propre à chaque personne selon son mode de vie, son niveau de stress, son programme d'exercices et son environnement de travail. Demandez donc à votre chiropraticien quel est le programme de vérifications qui vous convient. Si vous n'avez pas eu de vérification chiropratique depuis un certain temps, ne tardez pas, prenez rendez-vous avant que la douleur s'installe.

***Dr Pascal Paquet D.C., chiropraticien***

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec) H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel : *drpascalpaquet@yahoo.ca*