

Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

Mythes et fausses idées de la chiropratique

Connaissez-vous quelqu'un qui a une fausse idée de la chiropratique? Comme c'est habituellement le cas avec les renseignements trompeurs, la confusion au sujet de la chiropratique vient des rumeurs et non des faits. C'est pourquoi D^r Paquet renseigne les patients sur les recherches scientifiques qui appuient la chiropratique comme une alternative sûre et efficace aux médicaments et à la chirurgie.

Contribuez à dissiper les mythes en partageant les faits suivants avec vos amis et amies, votre famille et vos collègues de travail. Connaître la vérité sur ce choix révolutionnaire en soins de santé pourrait améliorer de façon significative la santé de vos êtres chers – et leur vie!

Mythe : La chiropratique est efficace uniquement pour les maux de dos

Bien que les chiropraticiens, comme D^r Paquet, excellent à procurer un soulagement rapide et naturel aux maux de dos, les chiropraticiens sont beaucoup, beaucoup plus que des « docteurs pour le dos. »

Les chiropraticiens sont des spécialistes de la prévention. Les chiropraticiens concentrent leurs efforts pour éviter la maladie et les blessures plutôt que de camoufler les symptômes par des médicaments. En s'occupant de la personne dans sa globalité, les chiropraticiens aident les patients à créer des programmes gagnants de bien-être qui combinent les examens chiropratiques réguliers à des exhortations à faire de l'exercice, à des conseils sur la nutrition, à des programmes de réduction du stress et autres modifications de mode de vie.

La santé vertébrale est la pierre angulaire de l'approche chiropratique vers la prévention. Particulièrement, D^r Paquet fait en sorte que les patients n'aient pas de subluxation vertébrale,

ou les os (vertèbres) sont désalignés. Cette condition est liée à une foule de problèmes de santé tels que le syndrome du canal carpien, l'infection de l'oreille, le douleur au dos, le vertige, la douleur au cou, les maux de tête, la tension artérielle élevée et l'épilepsie. Les preuves scientifiques préliminaires autorisent également à penser que les subluxations vertébrales peuvent avoir un effet négatif sur le système immunitaire (*J Manipulative Physiol Ther* 1992;15:83-9).

Les chiropraticiens corrigent les subluxations vertébrales par des manœuvres appelées **ajustements chiropratiques**.

Mythe : Les ajustements chiropratiques sont douloureux

Les nouveaux patients appréhendent souvent le moment où ils recevront leur premier ajustement chiropratique. Une grande partie de cette crainte vient du fait qu'ils savent qu'un « craquement » se fait entendre lors de certains ajustements. Toutefois, ce bruit (appelé **cavitation**) est simplement une baisse de la pression d'air dans une articulation, qui se produit lorsqu'une articulation « coincée » est « décoincée. » La cavitation N'EST PAS le bruit des os qui craquent ou se frottent l'un sur l'autre.

Les chiropraticiens ont reçu une formation très poussée pour pratiquer les ajustements avec douceur – et pour adapter leurs manœuvres à chaque type morphologique. La plupart des patients ne ressentent aucun inconfort lors d'un ajustement. Les patients rapportent



plutôt qu'ils aiment la procédure et qu'ils la trouvent relaxante.

Mythe : Lorsque vous commencez les soins chiropratiques, vous devez continuer pour le reste de vos jours.

L'idée que la chiropratique crée une « dépendance » - ou que les patients doivent continuer les soins *ad vitam aeternam* pour maintenir le soulagement d'une blessure spécifique – est une fausse idée répandue. Ce mythe est perpétué par quelques factions de l'industrie de l'assurance maladie et d'autres groupes qui se concentrent plutôt sur les « solutions à court terme » comme les médicaments et la chirurgie; ces derniers échouent souvent à procurer des résultats durables et ont des effets secondaires potentiellement dangereux. En contraste, les chiropraticiens concentrent leurs efforts et leurs énergies sur la prévention.

La vérité est la suivante. La plupart des patients sous soins chiropratiques qui recherchent des soins pour soulager leurs douleurs, sont soulagés de leurs symptômes en peu de temps. En 1994, l'*Agency for Health Care Policy and Research (AHCP)*, une division du *U.S. Department of Health and Human Services*, a confirmé cette affirmation à la suite de recherches intensives. L'*AHCP* affirme que : « Pour les patients souffrant de symptômes lombaires aigus

sans radiculopathie, les preuves scientifiques autorisent à penser que la manipulation vertébrale est efficace pour réduire la douleur et peut-être accélérer la guérison avant la fin du premier mois des symptômes. »

Il est vrai qu'avaler une pilule est plus rapide que téléphoner à votre chiropraticien pour prendre un rendez-vous. Mais contrairement aux médicaments, la chiropratique procure un soulagement définitif, souvent chez les patients qui ont souffert de douleurs chroniques durant des années. C'est pourquoi plusieurs patients choisissent de continuer les examens périodiques après que leurs symptômes se soient estompés pour éviter d'autres problèmes de santé futurs.

Se concentrer sur la prévention signifie prévenir la maladie avant l'apparition des symptômes. Par exemple, les personnes orientées vers la prévention visitent leur dentiste régulièrement pour enlever la plaque avant qu'elle ne cause la carie dentaire. Se concentrer sur la prévention signifie également faire des exercices tous les jours pour prévenir l'accumulation de gras sur les parois artérielles, qui mène aux maladies cardiovasculaires. Dans le même sens, les patients qui recherchent les soins chiropratiques préventifs n'attendent pas que les subluxations vertébrales se multiplient avant de prendre les mesures nécessaires pour les corriger. Ces patients ne sont pas plus dépendants de la chiropratique que les personnes qui visitent leur dentiste régulièrement sont dépendants du nettoyage des dents, ou qui s'entraînent quelques heures par semaine, sont dépendants l'exercice.

Mythe : La chiropratique est peu sûre

Selon une profusion de preuves scientifiques, la chiropratique est un choix de soins de santé extrêmement sûr – particulièrement lorsque l'alternative (les médicaments ou la chirurgie) est envisagée. Les médicaments et la chirurgie ont un dossier de sécurité peu reluisant. Même la catégorie apparemment bénigne de médicaments en vente libre appelés anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ont des effets secondaires désastreux. Selon les *Centers for Disease Control and Prevention*, 76 000 personnes sont hospitalisées chaque année à cause des effets secondaires fâcheux des AINS, et on estime que 7 600 personnes mourront cette année seulement des conséquences directes des AINS.

Mythe : Les chiropraticiens n'ont pas la formation nécessaire

Vous pensez que les chiropraticiens n'ont pas fait d'études poussées. Détrompez-vous. Voici les faits.

Avant de présenter une demande d'admission dans un collège de chiropratique, les étudiants doivent compléter les mêmes cours préparatoires aux études de médecine que les étudiants qui se dirigent en médecine. Ces cours comprennent des cours de physique, de chimie, de biologie, de psychologie et de lettres. Ce préalable est d'une durée d'environ deux ans.

Les études chiropratiques consistent en quatre autres années d'études à temps plein. Le nombre d'heures moyen d'études fondamentales en sciences est de 1 420 heures comprenant environ 570 heures d'anatomie, 305 heures de physiologie, 205 heures de pathologie, 150 heures de biochimie, 120 heures de microbiologie et 70 heures de santé publique (*Chiropractic in the United States: Training, Practice & Research, 1997*).

Les collèges de chiropratique consacrent en moyenne 3 380 heures à la formation clinique dont 1 975 heures de sciences cliniques chiropratiques. Les autres 1 405 heures sont consacrées en stages cliniques (*Chiropractic in the United States: Training, Practice & Research, 1997*).

Et ce n'est que le début. Simplement compléter six ans d'études intenses n'est pas suffisant pour devenir un chiropraticien. Il ou elle doit réussir une série de quatre examens détaillés et complets nationaux et un examen jurisprudentiel local avant d'obtenir une licence de pratique.

Mythe : Les massages thérapeutiques procurent le même résultat que la chiropratique

Les massages thérapeutiques sont une excellente approche pour soulager les muscles endoloris, augmentant la circulation, soulageant le stress et procurant une totale relaxation. Les recherches préliminaires suggèrent aussi que les massages thérapeutiques raniment le système immunitaire. Les chiropraticiens recommandent souvent les massages thérapeutiques pour leurs bienfaits comme complément aux soins chiropratiques. Plusieurs chiropraticiens invitent souvent des massothérapeutes à se joindre à leur équipe.

Malgré ses bienfaits, toutefois, les massages thérapeutiques ne sont pas un substitut aux soins chiropratiques parce qu'ils ne corrigent pas les subluxations vertébrales. Contrairement aux chiropraticiens, les massothérapeutes ne sont pas des docteurs : ils ne possèdent pas la même formation intensive et ne sont pas qualifiés pour donner des ajustements vertébraux ou diagnostiquer des problèmes médicaux.

Mythe : La chiropratique est dispendieuse

Les études révèlent que la chiropratique coûte moins cher que les soins médicaux traditionnels lorsque les chiropraticiens sont les premiers consultés (*Med Care 1996;34:191-204*).

Les chercheurs de l'Université Oakland ont porté leur attention sur des patients souffrant d'une ou plusieurs de 493 conditions. Environ le quart des 395 461 patients de l'étude étaient traités par des chiropraticiens. Les résultats ont révélé que « les patients recevant des soins chiropratiques ont constaté des coûts de soins de santé significativement plus bas. » Particulièrement, les patients sous soins chiropratiques épargnaient environ 1 000 \$ chacun sur une période de deux ans (*J Manipulative Physiol Ther 1993;16:291-9*).

Une autre étude s'est intéressée à 3 062 réclamations d'indemnités pour accidents de travail pour des douleurs lombaires. L'analyse a trouvé que les coûts d'indemnités des réclamations pour des blessures traitées par des médecins étaient 10 fois le coût de celles traitées par les chiropraticiens (*J Occup Med 1991;33:847-52*).

Vous avez encore des doutes sur le coût des soins? Nous sommes là pour vous aider. Informez-vous auprès de votre docteur ou son assistante sur les modalités de paiement. Il n'est pas nécessaire de faire sauter la banque pour prendre charge de votre bien-être!

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