

Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

et Dr Paquet vous présentera

Petites phrases souvent entendues au travail... la chiropratique peut vous aider

« Il y a tellement longtemps que je suis allé au centre de conditionnement physique, je ne trouve plus la motivation nécessaire pour y retourner. »

« J'ai pris tellement de poids et je continue à mal m'alimenter; je suis incapable de suivre une diète. »

« Je suis tellement fatigué ce matin; j'ai toussé toute la nuit. »

« Je n'arrive pas à guérir de ce rhume. »

« J'ai tellement mal à la tête. »

« J'ai affreusement mal au dos. »

Cela ressemble à ce que vous entendez souvent? Nous travaillons tous avec des gens qui disent essayer de vivre plus sainement et demeurer en forme, mais ces « grands parleurs » n'agissent pas. Pourquoi? Ils ne savent pas où ni comment commencer.

Comment pouvez-vous les aider? Commencez par partager cette information avec vos collègues et « répandez la bonne nouvelle » au sujet de la chiropratique.

La source du problème

Pourquoi les chiropraticiens sont-ils différents des autres docteurs? Ils vont directement à la source du problème. D' Paquet concentre ses efforts sur la cause des problèmes de santé et non sur les symptômes. En abordant les facteurs sous-jacents des



problèmes de santé, Dr Paquet vise à permettre au corps de se guérir lui-même – et non simplement camoufler les symptômes alors que le problème continue à s'aggraver. C'est ce point de mire sur les « causes » qui fait des chiropraticiens des spécialistes de la prévention. Les chiropraticiens s'efforcent d'identifier les préoccupations possibles et arrêtent l'inconfort et la maladie avant même qu'ils ne s'installent. Même si vous n'avez aucune douleur, des vérifications chiropratiques régulières peuvent vous assurer une santé optimale.

Votre « coach personnel d'un mode de vie sain »

À titre de spécialistes de la prévention, D' Paquet sait que la clé pour demeurer en santé est de maintenir un mode de vie orienté vers le bien-être. Maintenir un régime alimentaire sain et un programme d'exercices est tout un défi, particulièrement pour ceux et celles avec un horaire de travail surchargé et une vie sociale bien remplie. Tournez-vous vers la chiropratique afin de vous aider à développer un régime alimentaire sain et un programme d'exercices qui vous conviendront et vous aideront à garder votre motivation.

Les chiropraticiens sont des experts pour développer des modes de vie sains



des moyens uniques et efficaces pour vivre sainement – même avec vos horaires bien remplis.

La santé vertébrale est le fondement de l'approche chiropratique vers le bien-être. Les chiropraticiens concentrent leurs efforts en identifiant et en corrigeant les endroits dysfonctionnels dans la colonne vertébrale appelés subluxations vertébrales qui surviennent lorsque les os (vertèbres) sont désalignés ou le mouvement est restreint. Les subluxations vertébrales sont associées à plusieurs désordres tels que le mal de dos, la douleur au cou, le syndrome du canal carpien, l'infection de l'oreille, le syndrome prémenstruel et l'asthme. Les chiropraticiens utilisent des manœuvres douces et efficaces appelées ajustements chiropratiques pour corriger les subluxations vertébrales et prévenir leurs récurrences.

La douleur au dos

Nous connaissons tous quelqu'un qui a mal au dos. Le mal de dos est un énorme problème touchant environ 90 pour cent des Américains à un moment de leur vie – et coûtant aux États-Unis environ 28 à 40 milliards de dollars par année. Pour plusieurs personnes, leur première visite chez un chiropraticien survient à la suite d'un mal de dos.

Cette condition particulièrement gênante peut causer bien des problèmes dans votre quotidien. Dans une étude impliquant 2 741 patients avec des douleurs lombaires, 80 pour cent ont rapporté que leur état causait « des effets négatifs significatifs dans la vie de tous les jours. » (*Review Rheumatology* 1998; 65:33-40.)

La chiropratique est documentée par plusieurs recherches comme le moyen le plus efficace pour soulager le mal de dos. Par exemple, un article révisé a analysé 58 essais cliniques. Les experts ont trouvé que les patients avec des maux de dos aigus qui ont reçu des soins chiropratiques guériraient probablement à l'intérieur d'une période de trois semaines dans une proportion de 17 pour cent. (*Annals of Internal Medicine* 1992; 17:590-8). Une autre étude dans le prestigieux *British Medical Journal* a conclu, « la chiropratique confère presque certainement des bienfaits notables et à long terme en

Au-delà de la douleur

Les recherches préliminaires indiquent que les ajustements chiropratiques peuvent prévenir beaucoup plus que les douleurs et les maux. Voici quelques exemples de ces recherches.

- 3 35 patients souffrant d'ulcères gastro-intestinales ont reçu soit des soins chiropratiques, soit des traitements médicaux traditionnels. Les patients en chiropratique ont guéri 10 jours plus vite que les patients sous soins médicaux (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics* 1994; 17:310-3).
- 3 Une expérience impliquant 500 sujets a trouvé que les ajustements au cou modifiaient l'activité cérébrale, suggérant que les ajustements envoient des messages au cerveau via les nerfs vertébraux (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics* 20; 529-545).
- 3 Dans une étude, 21 patients avec une pression artérielle élevée ont été divisés en trois groupes. Un groupe a reçu des soins chiropratiques, un autre groupe a reçu des traitements placebos et le troisième groupe n'a reçu aucun traitement. Suite aux ajustements, la pression artérielle a baissé chez les sujets du groupe chiropratique, alors qu'aucun changement n'a été remarqué dans les deux autres groupes témoins (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics* 1997; 11:484-488).
- 3 Une étude a trouvé que les marqueurs immuns spécifiques appelés neutrophiles polynucléaires pourraient être affectés par les ajustements. Dans l'expérience, les taux de neutrophiles ont augmenté significativement quinze minutes après les ajustements comparativement aux taux immédiatement avant les ajustements et les taux 30 à 45 minutes après les ajustements (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics* 1992; 15:8-9).

comparaison à la prise en charge hospitalière externe. » (*BMJ* 1990; 300:1431-7.)

Un récent éditorial dans le *New England Journal of Medicine* a rapporté que « il est maintenant incontestable » que la chiropratique peut aider les patients avec des douleurs lombaires (*New England Journal of Medicine* 1998; 339:15).

Autres douleurs et maux

La recherche appuie également le recours à la chiropratique pour les problèmes de cou et des membres. Par exemple, une étude a comparé la chiropratique à la physiothérapie pour des douleurs de ceinture scapulaire. Les patients qui ont reçu des ajustements ont guéri beaucoup plus rapidement que ceux qui étaient en physiothérapie (*BMJ* 1997; 314:1320-1325.)

La chiropratique est plus sûre que les médicaments

Le risque des effets secondaires dangereux des médicaments antidouleur est clairement documenté. Comment vous en sortir sans médicaments? La chiropratique est le moyen naturel. Les études indiquent que la chiropratique est plus sûre que les médicaments pour plusieurs problèmes incluant le mal de dos et de cou, les migraines et les maux de tête dus à la tension. Une étude a comparé la chiropratique aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que Advil®, Motrin® et Orudis®. L'étude a conclu, « la meilleure preuve indique que les manipulations cervicales (ajustements au niveau du cou) pour la douleur au cou sont beaucoup plus sûres que le recours aux AINS par un facteur de plusieurs centaines de fois. Il n'y a aucune preuve qui indique que l'utilisation des AINS est plus efficace que les manipulations cervicales pour la douleur au cou. » (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics* 1996; 18-530-6.)

Ne tardez plus, faites connaître la chiropratique à quelqu'un

Êtes-vous las d'écouter les doléances de vos collègues de travail disant qu'ils sont malades et fatigués? Si oui, devenez « l'ange du bureau » – faites connaître la chiropratique à vos collègues de travail et surveillez la transformation. Au lieu d'entendre des doléances près du distributeur d'eau, vous entendrez, « je vais t'aider dans ce projet; je suis prêt pour de nouveaux défis. Merci de m'avoir fait connaître la chiropratique; elle a fait une énorme différence dans ma vie! »

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