



## BIEN VIVRE

# Zoom sur... Le chiropracteur : il soulage quoi ?

Seul professionnel non médecin autorisé à manipuler la colonne vertébrale sans avis médical, ce praticien peut soulager lombalgies, cervicalgies et autres sciatiques.

## forme

On dénombre 75 000 chiropracteurs aux États-Unis, mais seuls 700 à 800 exercent en France. Cherchez l'erreur alors que cette thérapie manuelle est pratiquée depuis plus d'un siècle, qu'elle est reconnue par la loi Kouchner, depuis 2002, et qu'elle est la première profession de médecine alternative et complémentaire. Heureusement, considérée aujourd'hui comme un véritable « atout santé » par de nombreux sportifs qui l'ont testée et approuvée, par des actifs et des seniors heureux de voir leurs douleurs disparaître en quelques séances, la chiropraxie fait son nid dans notre pays.

### Quelles techniques ?

Les mains du chiropracteur sont ses principaux « outils ». Avec elles, il pratique des manipulations et mobilisations de la colonne vertébrale afin d'ajuster les vertèbres, de leur rendre leur mobilité et de rétablir l'équilibre physiologique. En clair, il exerce sur la vertèbre une pression

unique, rapide et sèche (la manipulation) qui est dite « forcée » car elle pousse l'articulation au-delà de ses limites habituelles pour la débloquer. Évidemment, cela reste dans les limites anatomiques du corps, l'idée n'étant pas d'accentuer le

blocage ou de faire mal mais bien d'améliorer la fonction de la vertèbre et de diminuer l'intensité de la douleur ressentie. Le praticien utilise également un autre mouvement plus lent et plus ample (la mobilisation), afin de redonner à

À L'INSTITUT FRANCO-EUROPÉEN DE CHIROPRACTIE (IFEC), à Paris. Palpation et ajustement lombaire.



### À SAVOIR

- Il faut 3 à 5 séances assez rapprochées dans le temps (ex : jusqu'à 3 séances/semaine pour soulager une sciatique) pour constater les effets bénéfiques.
- La consultation coûte entre 35 € (province) et 80 € (Paris et grandes villes).
- La chiropraxie n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale : le remboursement partiel est donc à rechercher auprès de votre mutuelle.
- Pour trouver un praticien près de chez vous : [www.chiropraxie.com](http://www.chiropraxie.com)



l'articulation une plus grande amplitude de mouvement mais aussi à étirer les tendons et les muscles pour les décontracter, les assouplir. Certains « puristes » ne travaillent qu'avec les mains, en manipulant et en mobilisant. D'autres utilisent un champ thérapeutique plus large, avec par exemple le laser froid à effet antalgique qui permet de soulager plus vite les syndromes douloureux et/ou inflammatoires, ou encore certaines manipulations dites « instrumentales » comme le Neuro Impulse, un appareil doté de trois niveaux de forces différentes qui exerce en toute sécurité une pression extrêmement rapide sur la vertèbre. Un instrument en général « plébiscité » par les personnes qui ne supportent pas ou ne veulent pas être manipulées. Enfin, sachez que les

exercices préventifs ou curatifs accompagnés de conseils posturaux et d'hygiène de vie font entièrement partie de son arsenal thérapeutique.

## Chiropraxie et ostéopathie

Leur ambition est la même : soulager les patients. Toutefois, conformément aux dispositions du Code de la santé publique, les ostéopathes prodiguent des soins aux seules personnes souffrant de troubles fonctionnels, c'est-à-dire liés au fonctionnement d'un organe et non à une lésion avérée de ce dernier. L'action du chiropracteur s'étend au-delà, puisqu'il traite également de nombreux troubles pathologiques de l'appareil locomoteur et notamment ceux liés au rachis (cervicalgie, lombalgie, lumbago, sciatique, entorse discale...) ou encore

les douleurs des articulations des membres. Et il est le seul professionnel non médecin habilité à dispenser sans avis médical des manipulations forcées de la colonne vertébrale, des cervicales et des articulations. L'ostéopathe ne recourt quant à lui qu'aux manipulations non forcées (ou mobilisations) qu'il ne peut appliquer aux cervicales que sur avis de non-contre-indication délivré par un médecin.

## Quels résultats espérer ?

Le traitement de nombreux blocages liés au système neuro-musculo-squelettique (os, muscles, système nerveux). Les meilleurs résultats sont obtenus au niveau des manipulations lombaires (80 à 90 % de réussite pour le traitement de la lombalgie chronique), cervicales (amélioration des cervicalgies et/ou des maux de tête associés) et du traitement des hernies discales. La chiropraxie est également reconnue pour soulager efficacement un syndrome du canal carpien, une entorse à la cheville, des douleurs et blocages du genou, de la hanche ou de l'épaule.

## C'est bien pour moi ?

C'est bien pour tout le monde, sans distinction d'âge. Pour le nouveau-né sur qui les tractions exercées lors de l'accouchement pourraient avoir provoqué des lésions articulaires « cachées » qui engendrent troubles du sommeil ou viscéraux. Pour l'enfant dont l'appareil locomoteur est mis à mal (cartable trop lourd, sport, position assise prolongée) alors qu'il est en pleine croissance. Pour l'ado qui adopte de mauvaises postures, se sédentarise et risque de développer une scoliose. Pour la femme enceinte qui souffre du dos... Le chiropracteur apaise également les maux de nombreux sportifs (douleurs articulaires, musculaires, tendinites, contractures...), diminuant leur temps de récupération après une blessure. Il traite enfin les troubles musculo-squelettiques des actifs et ceux des seniors, qui récupèrent leur mobilité articulaire et voient leur douleur diminuer. ♾️ NADÈGE CARTIER

## Les manipulations vertébrales ne doivent pas effrayer

» « Avant de toucher qui que ce soit, je questionne la personne sur son état de santé, ses antécédents médicaux, ses soucis, puis j'observe sa posture, l'alignement de sa colonne vertébrale, ses articulations en souffrance... Autrement dit, je ne fais pas n'importe quoi ! 93 ans, c'est l'âge de mon plus vieux patient. Ce monsieur, je le manipule sans aucune hésitation parce que je le connais bien et que je connais son mode de vie, son corps, sa colonne, ses douleurs. Ce que je ne fais pas sur des patientes plus jeunes et ostéoporotiques. Dans ces cas-là, je demande une ostéodensitométrie, je travaille avec des radios, en toute sécurité... La chiropraxie est indiquée pour tous, sans condition d'âge, à condition d'instaurer une relation de confiance praticien/patient, en privilégiant toujours la sécurité de ce dernier. »

PHILIPPE FLEURIAU, CHIROPRACTEUR À CAEN ET PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPRACTIE (AFC).

