



afc
Association Française
de Chiropraxie



CHIRO INFOS !

Lettre d'information
DÉCEMBRE 2016

www.chiropraxie.com

Focus pathologie

DOULEURS CHRONIQUES : LA SOLUTION CHIROPRACTIQUE

En France, près de 20% de la population souffre de douleurs chroniques. Une douleur est considérée comme chronique dès lors qu'elle persiste depuis plus de trois mois. La chiropraxie apporte une réponse naturelle, non médicamenteuse, aux douleurs chroniques.



L'actu de la profession

JOURNÉE MONDIALE DE LA COLONNE VERTÉBRALE : UN SUCCÈS PHÉNOMÉNAL

Pour la troisième année consécutive, les chiropracteurs de l'AFC se sont mobilisés pour faire connaître la chiropraxie au plus grand nombre en proposant dans de nombreux cabinets un dépistage gratuits des troubles de la colonne vertébrale.



L'info santé

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE : TABAC ET SURPOIDS POINTÉS DU DOIGT

Parus en novembre 2016, les résultats de la Canadian Early Arthritis Cohort sont nets : le tabac et le surpoids aggravent les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde au fil du temps.



Les bonnes idées de l'AFC

FÊTES DE FIN D'ANNÉE : NOS BONNES IDÉES POST-EXCÈS

Noël, jour de l'an... c'est reparti pour une série de repas souvent riches et arrosés ! Pour compenser une trop forte consommation de champagne et autres bonnes bouteilles, il est important de veiller à prendre les dispositions qui permettront de contrecarrer les excès.



Association Française de Chiropraxie

Chiro Infos ! est une publication trimestrielle de l'Association Française de Chiropraxie. 76, Avenue des Champs Elysées - 75008 Paris

Directeur de publication : Philippe Fleuriau

Rédactrice en chef : Stéphane Luçon-Idrac

Comité éditorial : Caroline Lambert, Vincent Renard, Audrey Yargui

AFC-Association-Française-de-Chiropraxie



KLASER

MDSL
www.mdsl.fr

**PATTERSON
MEDICAL**

**CR LAURENT
POLAR FROST**

Simplébo
Construction



Focus pathologie

DOULEURS CHRONIQUES : LA SOLUTION CHIROPRACTIQUE

En France, près de 20% de la population souffre de douleurs chroniques. Une douleur est considérée comme chronique dès lors qu'elle persiste depuis plus de trois mois.

La chiropraxie apporte une réponse naturelle, non médicamenteuse, aux douleurs chroniques.

Qu'est-ce qu'une douleur chronique ?

Il existe deux types de douleurs chroniques non cancéreuses. Les douleurs musculo-squelettiques liées aux os, articulations, ligaments, tendons et muscles. Liées à une lésion des nerfs, les douleurs neuropathiques se manifestent par une sensation de brûlure ou une douleur fulgurante. Quelle que soit leur intensité, de modérée à sévère, les douleurs chroniques se caractérisent par leur récurrence ou leur persistance ; par sa durée au-delà de l'habituel pour la cause initiale présumée, notamment lorsqu'elle dure depuis plus de trois mois ; par l'effet insuffisant des traitements. Enfin, elle s'accompagne d'une détérioration progressive des capacités fonctionnelles du patient dans ses activités quotidiennes. A terme, la douleur chronique altère la vie sociale des patients. Selon une enquête réalisée en 2009, deux patients sur trois se sentent anxieux ou déprimés. 45% des patients sont concernés par des arrêts de travail dont la durée moyenne cumulée dépasse quatre mois par an.

Les causes des douleurs chroniques sont difficiles à identifier. Elles s'expliquent souvent par des pathologies sous-jacentes : sténose vertébrale, arthrose ou arthrite inflammatoire.

Les douleurs chroniques concernent 6% des enfants de 9 à 13 ans. La proportion de personnes touchées augmente au fil de l'âge pour atteindre 60% chez les personnes âgées.

Qu'apporte la chiropraxie dans le soin des douleurs chroniques ?

La chiropraxie apporte une réponse naturelle aux douleurs chroniques. Le traitement chiropratique peut contribuer à soulager les douleurs aiguës et chroniques et à corriger les dysfonctionnements mécaniques. Au-delà des manipulations vertébrales, qui sont le pilier de la chiropraxie, les soins chiropratiques englobent une large variété de techniques incluant les mobilisations des articulations, les conseils posturaux (comment s'asseoir, marcher... pour limiter les tensions) et d'hygiène de vie, les exercices thérapeutiques, entre autres.

Au-delà des effets bénéfiques des soins prodigués en consultations, les conseils prodigués et exercices recommandés par le chiropracteur favorisent une meilleure gestion de la douleur par le patient, quel que soit son âge ou sa condition, qui est alors soulagé durablement.





L'actu de la profession

JOURNÉE MONDIALE DE LA COLONNE VERTÉBRALE : UN SUCCÈS PHÉNOMÉNAL !

Pour la troisième année consécutive, les chiropracteurs de l'AFC se sont mobilisés pour faire connaître la chiropraxie au plus grand nombre en proposant dans de nombreux cabinets un dépistage gratuits des troubles de la colonne vertébrale.

Année après année, cet événement connaît un succès croissant. Avec plus de 450 chiropracteurs et près de 4000 patients sensibilisés à la chiropraxie, cette édition a fait un carton.

Soutenue par une stratégie de communication efficace, la journée mondiale de la colonne vertébrale 2016 a été massivement relayée par les médias, comme par exemple, dans Santé Magazine, et sur les réseaux sociaux. En effet, ce ne sont pas moins de 60 retombées dans les médias et une portée totale de près de 123 000 personnes touchées par les publications de l'AFC sur son compte Facebook.

Au-delà de cet événement, gageons que la visibilité offerte par l'événement produira un impact durable au travers du temps. L'Association française de chiropraxie salue l'engagement de l'ensemble des chiropracteurs qui se sont investis dans cette opération qui profite à l'ensemble de la profession et leur lance d'ores et déjà un appel pour l'édition 2017. Un grand bravo et un grand merci !



L'actu santé

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE : TABAC ET SURPOIDS POINTÉS DU DOIGT



Parus en novembre 2016, les résultats de la Canadian Early Arthritis Cohort sont nets : le tabac et le surpoids aggravent les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde au fil du temps. Maladie articulaire inflammatoire chronique, la polyarthrite rhumatoïde, plus fréquente chez la femme que chez l'homme, évolue par poussée de durée variable et affecte progressivement de nouvelles les articulations, en entraînant leur déformation voire leur destruction. Si l'on peut en retarder l'avancée, on ne guérit pas de la polyarthrite rhumatoïde. Ainsi, les résultats de l'étude canadienne mettant en exergue le caractère aggravant de la consommation de tabac et du surpoids doivent-ils être pris très sérieusement par les malades. Réalisée auprès de plus de 1000 personnes, cette étude conclut à une moindre amélioration des symptômes chez les personnes en surpoids, les obèses et les fumeurs. Les ex-fumeurs, quand à eux, présentent des résultats similaires aux non-fumeurs. La chiropraxie peut, dans certains cas, améliorer le confort des patients en diminuant ces symptômes particulièrement invalidants.



Les bonnes idées de l'AFC **FÊTES DE FIN D'ANNÉE : NOS BONNES IDÉES POST-EXCÈS !**

Noël, jour de l'an... c'est reparti pour une série de repas souvent riches et arrosés ! Pour compenser une trop forte consommation de champagne et autres bonnes bouteilles, il est important de veiller à prendre les dispositions qui permettront de contrecarrer les excès. L'alcool est une toxine pour l'organisme. Votre foie est un organe robuste pour autant, c'est d'eau dont il a principalement besoin pour faire son job et éliminer les toxines. Quand l'alcool entre dans le corps, il agit comme un diurétique, qui déshydrate tout le corps et force le foie à puiser l'eau ailleurs. L'alcool est également une neurotoxine qui affecte les cellules du cerveau. Alors pour éviter la gueule de bois... buvez... de l'eau ! Plus encore durant les fêtes, il est essentiel de boire de l'eau tout au long de la journée pour aider votre corps à éliminer les toxines et vous sentir plus en forme.

Mais la gueule de bois peut également être liée à une carence en vitamine B. Une telle carence peut induire une sensation de fatigue voire d'épuisement. Dans le doute, et ça ne peut pas vous faire de mal, augmentez votre consommation de légumes verts, en particulier les choux de Bruxelles, qui contribueront à vous rééquilibrer.

Une autre bonne façon d'éliminer les toxines et de produire des endorphines, cet opioïde naturellement produit par le corps, est de faire de l'exercice ! Prenez une bonne vingtaine de minutes pour faire une marche rapide, au grand air. Vous y gagnerez en énergie, cela améliorera votre humeur et boostera votre système immunitaire. Vous serez donc moins fragile face aux gros rhumes de l'hiver. C'est la façon la plus naturelle de vous protéger !

Enfin, le facteur le plus important, pour vous assurer que votre corps soit en bonne santé, au maximum de ses capacités, c'est bien sûr de consulter régulièrement votre chiropracteur. Le suivi chiropratique rééquilibre votre système nerveux et ce faisant, aide votre corps à faire face à toutes les menaces hivernales.

En conclusion, pour faire face aux lendemains de fête difficiles... faites un effort ! Limitez un peu votre consommation d'alcool, hydratez-vous copieusement, mangez du vert, bougez-vous et consultez l'AFC !

