



**FOCUS
PATHOLOGIE**
Chiropraxie
et recherche :
quoi de neuf ?



**LES BONNES IDÉES
DE L' AFC**
Comment tenir
ses bonnes résolutions



L' INFO DES CHIROS
TMS :
chiropraxie et ergonomie
complémentaires



L' ACTU SANTÉ
Pour résister
aux suceries,
dormez mieux !

CHIROPRAxie ET RECHERCHE : QUOI DE NEUF EN 2019 ?

EN 2018, LES BÉNÉFICES DES MANIPULATIONS VERTÉBRALES ET DU SUIVI CHIROPRAIQUE, SUR DIFFÉRENTES CONDITIONS, ONT ENCORE ÉTÉ FINEMENT ÉTUDIÉS. DE NOUVELLES PERSPECTIVES PROMETTEUSES EN TERMES DE RÉDUCTION DE LA DOULEUR, D'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE ET D'OPTIMISATION DES PERFORMANCES DES PATIENTS ÉMERGENT.



LES EFFETS D'UNE UNIQUE SESSION DE MANIPULATION VERTÉBRALE

Qu'apporte une unique session de manipulation vertébrale ? Selon trois études¹ distinctes, indéniablement une amélioration des performances physiques. Alors que cette première étude, publiée dans le BMJ Open, étaye l'amélioration immédiate de la symétrie du corps en position statique, la seconde² relève que la manipulation augmente la puissance musculaire. Enfin, et l'information intéressera les amateurs de viande, une troisième recherche³ va dans le sens d'une force de morsure augmentée à l'issue des manipulations !

MANIPULATIONS VERTÉBRALES ET HERNIE DISCALE

Les bénéfices des manipulations vertébrales sur la hernie discale, confirmée par IRM, sont établis de longue date. Néanmoins, cette nouvelle étude⁴ apporte des éléments nouveaux en termes de sécurité des soins. Comparés aux traitements communs de la hernie discale lombaire, la manipulation de l'articulation sacro-iliaque apparaît

37 000 à 148 000 fois plus sûr que le traitement par anti-inflammatoires non-stéroïdiens et 55 000 à 444 000 fois plus sûrs que la chirurgie.

SUIVI CHIROPRAIQUE ET QUALITÉ DE VIE DE LA FEMME ENCEINTE ET DE L'ENFANT

Selon cette étude⁵ conduite auprès de 343 femmes enceintes recevant des soins chiropratiques, ces derniers semblent jouer un rôle en termes d'amélioration de la qualité de vie et du bien-être de la future maman. La santé globale et la qualité de vie des enfants semblent aussi tirer profit d'un suivi chiropratique. C'est ce qui est suggéré dans cet article⁶ dont on regrette toutefois qu'il porte sur un petit échantillon.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30555714>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29327170>

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29702550>

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29796250>

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29260894>

⁶ <https://www.vertebralesubluxationresearch.com/2018/08/25/health-outcomes-of-pediatric-patients-undergoing-chiropractic-care-since-birth-a-retrospective-analysis/>



CES UTILES MAIS INCOMPRISES MANIPULATIONS VERTÉBRALES

Que sait la population du Crack sonore produit pendant une manipulation ? Rien ou presque ! Et cela vaut que les patients aient déjà reçu ce type de traitement ou non. Au terme d'une étude* qui visait à objectiver les représentations relatives au bruit de craquement, réalisée auprès de 100 personnes, seuls 9% ont su expliquer ce phénomène de formation d'une bulle gazeuse au niveau de l'articulation sous l'impact de la manipulation. Pour 49%, ce bruit correspond au repositionnement de la vertèbre, pour 23% à la friction entre deux vertèbres. Plus globalement, cette étude met en exergue la forte prévalence des croyances infondées sur les manipulations vertébrales.

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28456600>

COMMENT TENIR SES BONNES RÉOLUTIONS ?

PERDRE DU POIDS ? ARRÊTER DE FUMER ? SE METTRE AU SPORT ? VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE NOUS POUR SAVOIR LES BONNES RÉOLUTIONS À PRENDRE POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ! NOUS PRÉFÉRONS VOUS DONNER QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À LES TENIR CETTE ANNÉE !



1- COMMENCEZ TRANQUILLEMENT

Prenez des résolutions que vous vous sentez capable de tenir. Si par exemple, votre objectif est de faire du sport plus régulièrement, prévoyez deux ou trois séances par semaine et non sept. Vous risqueriez de vous décourager. Si vous voulez manger plus sainement, commencez par remplacer le dessert par quelque chose que vous aimez, comme un fruit ou un yaourt. Ne vous punissez pas !

2- PRENEZ LES BONNES HABITUDES PROGRESSIVEMENT

Les mauvaises habitudes se prennent au fil du temps. Il est vain de penser que les changer en bonnes habitudes puisse se mettre en place instantanément. Ne vous stressiez pas inutilement en pensant à tout ce que vous devez changer dans votre vie. Modifiez vos mauvaises habitudes à votre rythme, les unes après les autres.

3- PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS

Partagez vos expériences avec votre famille et vos amis. Vous n'êtes sûrement pas le seul à avoir pris telle ou telle résolution. Vous pourrez ainsi partager vos doutes, vos succès, vos échecs ou vos astuces. Ce faisant vous arriverez bien plus sûrement à maintenir une forte motivation.

4- MODIFIEZ VOTRE ENVIRONNEMENT

Réaménager votre environnement peut vous aider à atteindre vos objectifs. Vous voulez faire plus de sport ? Laissez votre sac devant la porte pour penser

à l'entraînement ! Réduire votre temps d'écran pour améliorer votre sommeil ? Placez un bon bouquin près de votre lit. Manger plus équilibré ? Videz votre frigo et vos placards des produits trop gras ou trop sucrés.

5- NE VOUS METTEZ PAS LA PRESSION

La perfection n'existe pas. Rappelez-vous que de petits écarts sont non seulement normaux mais surtout ils ne sont pas graves ! N'abandonnez pas parce que vous avez mangé un brownie qui vous faisait de l'œil ou raté un cours de gym parce que vous étiez trop occupé par ailleurs. C'est le cas de tout le monde !

Plus de conseils sur notre page Facebook : www.facebook.com/Chiropraxie/

PEUR DE NE PAS Y ARRIVER SEUL ? DEMANDEZ DE L'AIDE !



Accepter de l'aide de la part de ceux qui tiennent à vous et vous écouteront renforcera votre résilience et votre capacité à gérer le stress causé par vos résolutions.

Et si vous vous sentez incapable d'atteindre vos objectifs par vous-même, pourquoi ne pas envisager le soutien d'un professionnel ?

TMS : CHIROPRACTIQUE ET ERGONOMIE COMPLÉMENTAIRES



" Les consultations dont les TMS sont en cause sont nombreuses. Environ un travailleur sur dix serait affecté par ces douleurs, souvent causées par la répétition

des mouvements quotidiens " explique Sophie Ravel de Verdun, chiropracteur à Paris. Pour lutter contre ce fléau, la réponse doit être globale et donc ne pas se limiter aux soins ni à la seule prévention en santé auprès des personnes touchées. Pour être efficace, l'approche préventive doit être globale et doit donc mobiliser l'entreprise. Pour Léonard Querelle, ergonomiste et président désigné du CINOV ergonomie, qui accompagne les entreprises pour la mise en place d'actions préventives ou correctives dans des contextes de lésions liées à des facteurs de risques de type TMS, " le conseil en ergonomie invite exclusivement à la transformation des éléments qui composent une situation de travail. Ces éléments peuvent être regroupés en six grandes familles : matériel, organisation, formation, systèmes d'information, produit et environnement ".



Promotrice d'une approche globale de la santé et du bien-être, la profession chiropratique, par la voix de l'AFC, remercie Léonard Querelle pour son intervention du 8 janvier lors d'un échange avec les médias français sur les TMS.

POUR RÉSISTER AUX SUCRERIES, **DORMEZ MIEUX !**

Le manque de sommeil favorise les envies de junk food ! C'est ce que révèle cette étude* de chercheurs de l'Université de Cologne en Allemagne, conduite auprès de 32 hommes en bonne santé, âgés de 19 à 32 ans. Dans le cadre de ce projet, les participants se sont rendus au laboratoire le soir pour un dîner normal composé de pâtes et de veau sauce champignons, suivis d'une pomme et d'un yaourt, deux nuits distinctes. À l'issue de chaque repas, ils étaient invités soit à rejoindre leur domicile pour dormir normalement, soit à rester au laboratoire



où ils étaient maintenus éveillés. Leur activité cérébrale et leur niveau d'hormone étaient mesurés le lendemain matin. À l'IRM, il a été constaté que la fatigue augmente l'activité dans les zones du cerveau associées au contrôle de l'appétit pour l'une et au circuit de la récompense pour l'autre. Une prise de sang attestait, chez les participants privés de sommeil, d'un taux plus élevé de ghreline, l'hormone qui stimule notre appétit. ■

*<http://www.jneurosci.org/content/early/2018/12/17/JNEUROSCI.0250-18.2018>



DES PARTICIPANTS PRIVÉS DE SOMMEIL ENCLINS À DÉPENSER PLUS D'ARGENT POUR ACHETER DE LA JUNK FOOD...

Alors qu'une somme d'argent leur était donnée pour s'acheter à manger, après une nuit sans sommeil, les participants étaient prêts à mettre de leur poche pour acquérir la malbouffe qui les attirait !

Nos partenaires



25
d'expérience
1991 - 2016



CHIROWORLD

