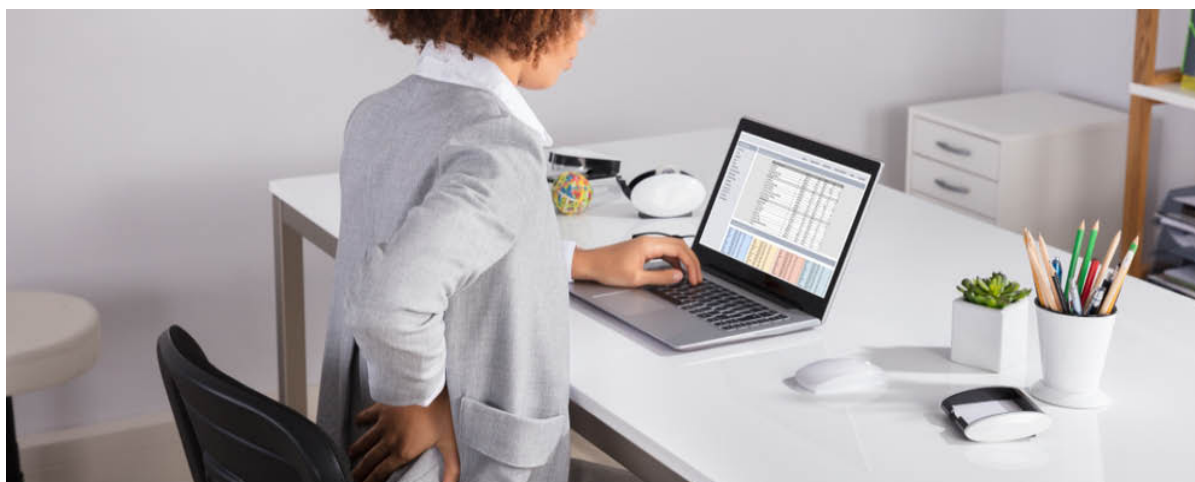


## 2 Français sur 3 déclarent souffrir du dos et des articulations

### Quel est l'impact sur leur qualité de vie ?



**64 % des Français ont souffert du dos ou de douleurs aux articulations ces douze derniers mois, et ces douleurs ont un impact sur toutes les dimensions de leur vie personnelle et professionnelle comme le révèle Opinionway<sup>1</sup> dans une enquête conduite pour l'Association française de chiropraxie, à l'approche de la **journee mondiale de la colonne vertebrale du 16 octobre 2020.****

L'occasion également de faire le point sur le niveau de connaissance que les Français ont de la chiropraxie, dont la reconnaissance s'est fortement renforcée au cours de la dernière décennie.

#### JOURNEE DE LA COLONNE VERTEBRALE : LES CHIROPRACTEURS OUVERTENT LEUR PORTES ET PROPOSENT DES BILANS PERSONNALISES

Vie familiale ou professionnelle, loisirs, activités sportives, sommeil... les douleurs parasitent le quotidien.

Les déséquilibres musculosquelettiques sont la cause de douleurs.

C'est pourquoi, les cabinets de chiropraxie se mobilisent la semaine du lundi 12 au samedi 17 octobre pour offrir au public un bilan vertébral. L'objectif est de détecter les troubles neuromusculosquelettiques, identifier leurs causes, mesurer l'impact réel du mal de dos et des douleurs articulaires sur la qualité de vie.

Les praticiens pourront délivrer des conseils personnalisés et des exercices, de nature à prévenir et apaiser les douleurs.

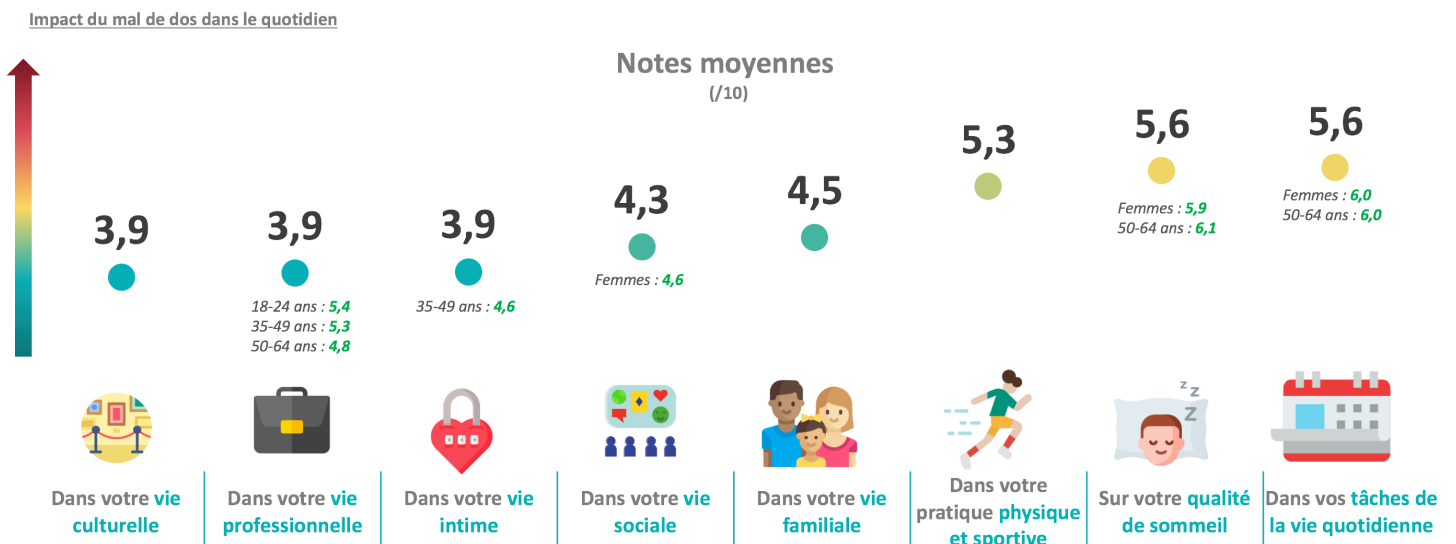
La liste des chiropracteurs est en ligne sur [www.chiropraxie.com](http://www.chiropraxie.com)

<sup>1</sup> Etude omnibus Opinionway qui s'est déroulée du 6 au 7 mai 2020, sur la connaissance et la perception de la chiropraxie, réalisée auprès d'un échantillon de 1022 Français âgés de 18 ans et plus, représentatifs de la population française au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socio-professionnelle et de région de résidence (source de quotas: INSEE)

## LE MAL DE DOS NUIT GRAVEMENT A LA QUALITE DE VIE

Détailler l'impact des douleurs du dos et des articulations sur la qualité de vie des Français, tel est l'objectif de cette étude confiée par l'Association française de chiropraxie à Opinionway.

Premier enseignement, ces douleurs affectent, quoi qu'à des niveaux différents, l'ensemble des dimensions de leur vie personnelle et professionnelle comme le pointe la synthèse ci-après.



(Impact du mal de dos ou des épisodes douloureux au niveau des articulations sur les différents aspects du quotidien : notes moyennes sur une échelle de 0 à 10)



**58 % des participants ressentent un impact sur le travail : du présentisme à l'absentéisme**

**Plus d'1 actif sur 2 ayant souffert de mal de dos ou d'épisodes douloureux articulaires au cours des 12 derniers mois** déclarent avoir déjà ressenti un impact sur la vie professionnelle, soit 58 % de cette population.

Malgré les douleurs, près de 3 personnes sur 10 en moyenne continuent de travailler sans rien changer. Ils sont même 40 % parmi les 35-49 ans ; les 50-64 ans et les CSP-, rejoignant en cela les moyennes européennes de présentisme.

A contrario, 8 % des personnes interrogées, qui ont souffert durant l'année écoulée, se sont vu prescrire un arrêt de travail du fait de ces douleurs. Une proportion plus importante parmi

les 35-49 ans et les CSP- pour qui cet indicateur atteint respectivement 15 et 18 %. En outre, 5 % des répondants n'ont pas pu réaliser l'ensemble des missions professionnelles.

Au niveau professionnel, on constate donc combien ces douleurs sont préjudiciables à celui qui souffre, en tout premier lieu, mais également à son employeur.

Des chiffres qui appellent à une prise de conscience des employeurs, d'autant plus que l'on constate que les plus jeunes générations sont aussi les moins enclines à continuer à travailler en cas de douleurs.

## PREVENTION ET SOIN EN MILIEU PROFESSIONNEL : LES BENEFICES DE L'INTERVENTION DES THERAPEUTES MANUELS

Diminution des TMS parmi les employés, baisse de l'absentéisme et des coûts associés mais également augmentation de la productivité : tels sont les enseignements d'une revue de littérature publiée\* en avril 2019 dans le *Journal of exercise rehabilitation* consacrée aux interventions de thérapeutes manuels en milieu professionnel.

\* J. Prall, M. Ross, The management of work-related musculoskeletal injuries in an occupational health setting: the role of the physical therapist, *J. Exerc. Rehabil.* 15 (2019) 193-199



*Dans nos cabinets, nous constatons en effet des patients qui souffrent de leurs conditions de travail. Certains postes ne sont pas suffisamment adaptés en termes d'ergonomie contribuant à l'apparition des troubles musculosquelettiques. Ils concernent tout aussi bien les métiers manuels, les emplois de bureau, les transports... Il y a urgence à ce que les employeurs prennent en compte ces situations de souffrance qui bien souvent sont tuées par nos patients. Rappelons que les lombalgies représentent 20 % des accidents du travail et 7 % des maladies professionnelles. Au niveau international, les chiropracteurs plaident pour une meilleure prévention au sein même des entreprises. En France, les chiropracteurs adhérant à l'AFC s'investissent notamment dans différentes actions de prévention, directement auprès des professionnels. Je pense par exemple aux actions conduites auprès des métiers de l'uniforme grâce à notre partenariat avec la MGP ", constate Audrey Yargui, chiropracteur.*



## / Le sommeil et la réalisation des tâches de la vie quotidienne pâtissent des douleurs articulaires particulièrement chez les femmes

Selon l'enquête, **la qualité du sommeil et la réalisation des tâches de la vie quotidienne** sont les deux aspects du quotidien les plus impactés chez les Français ayant souffert de mal de dos ou d'épisodes douloureux au niveau des articulations.

(Note moyenne de 5,6 sur une échelle de 0 à 10)

Ces difficultés sont exprimées davantage **chez les femmes et les personnes entre 50 et 64 ans.**

Pour Charlène Cheron, chiropracteur, le mal de dos, d'une manière générale, est source d'altération de la qualité de vie et d'invalidité. La qualité du sommeil est essentielle pour être en forme.



*Nous rencontrons en effet de nombreuses personnes, lors des consultations, qui expriment des difficultés à dormir correctement. Certaines sont gênées au cours de la nuit et se réveillent même, perturbant ainsi considérablement la qualité du sommeil. D'autres ont du mal à s'endormir car la position prise engendre des douleurs. A chacun ses habitudes ! Attention toutefois à ne pas dormir sur le ventre, car cette position qui peut paraître rassurante, est en fait néfaste pour le dos ; elle crée des tensions dans la zone lombaire et surcharge les articulations cervicales et thoraciques, ce qui peut entraîner des douleurs” témoigne Charlène Cheron.*

Nous sous-estimons l'impact du mal de dos, en particulier sur la **réalisation des tâches de la vie quotidienne**.

Pratiquées quotidiennement et incontournables, ce sont aussi les tâches ménagères et activités d'entretien d'un foyer, de nettoyage, de rangement ; nettoyer le sol, faire la cuisine, s'occuper des enfants, ces activités sollicitent les muscles, les articulations et le dos, le système ostéoarticulaire est donc constamment mobilisé.

Les douleurs liées au mal de dos et aux articulations peuvent nuire à la bonne réalisation des tâches de la vie quotidienne.

Charlène Cheron, chiropracteur, précise :



*Ne pas participer aux activités de la vie courante pour cause de douleurs, peut mener dans les cas les plus sévères, à poser des difficultés d'autorité parentale et d'estime de soi pouvant contribuer à un isolement affectif. C'est la raison pour laquelle ces difficultés arrivent en première place des principaux impacts du mal de dos sur la qualité de vie”.*



## Activité physique et sportive

---

Le mal de dos a une incidence sur la **pratique d'activités physiques et sportives**. (note moyenne d'impact de 5,3 sur une échelle de 0 à 10)

Juste après la qualité du sommeil et la réalisation des tâches de la vie quotidienne, la pratique physique et sportive est le domaine le plus impacté par le mal de dos et les douleurs articulaires.

Pour combattre la sédentarité et se sentir mieux, pratiquer régulièrement une activité physique est essentiel. Renforcer sa musculature peut aussi éviter certaines douleurs dorsales et lombaires.

Mais lorsqu'il devient douloureux de faire une activité physique, nous l'arrêtons ou nous réduisons sa fréquence. Poursuivre ou non son activité physique va dépendre de l'intensité de la douleur ressentie.

Caroline Lambert, chiropracteur, revient sur une idée reçue :



*Le mal de dos ne représente pas une contre-indication à la pratique d'une activité physique et sportive. Comme le précisent souvent l'Assurance-maladie et les chiropracteurs, l'activité physique peut contribuer à diminuer les douleurs liées au mal de dos. Nous la recommandons par exemple chez les patients souffrant de lombalgie. Il convient cependant d'être prudent dans le choix de sa pratique sportive car certains exercices ne sont pas adaptés et peuvent aggraver les douleurs."*



### / Les seniors souffrent davantage

---

Le mal de dos et les troubles articulaires altèrent la qualité d'autonomie des seniors.

**76% des personnes de plus de 65 ans** déclarent souffrir du mal de dos et des articulations.

Le processus naturel de vieillissement peut participer à une dégénérescence discale, une usure des disques intervertébraux. Passé 60 ans, d'autres modifications physiques sont constatées comme une diminution de la masse musculaire et une augmentation de la masse grasseuse.

Audrey Yargui, chiropracteur et Vice-Présidente de l'Association Française de Chiropraxie, constate qu'avec l'allongement de l'espérance de vie, les chiropracteurs sont de plus en plus confrontés aux douleurs chroniques des seniors en demande d'autonomie et de confort de vie. Le vieillissement de la population représente un nouveau défi de santé publique. Elle précise :



*Jeunes plus longtemps, les seniors sont de plus en plus actifs. Les voyages, le jardinage, le bricolage et le sport font partie de leurs nombreuses activités quotidiennes."*

## CHIROPRAxie : CE QU'EN CONNAISSENT LES FRANCAIS



**54 % des Français déclarent connaître la chiropraxie**

---

La chiropraxie, médecine manuelle de référence pour les soins du dos et des articulations, est une discipline connue, au moins de nom, par plus d'1 Français sur 2, avec une meilleure

connaissance chez les plus de 65 ans (72%) et chez ceux ayant souffert de maux de dos ou d'épisodes douloureux à plusieurs reprises au cours des 12 derniers mois (64%).

La chiropraxie est très bien connue pour son action contre **les maux de dos** (90 %), mais également pour **son action sur le sommeil** (73%) et **les maux de tête** (71%).

## LOMBALGIE : JUSQU'À 37 SEMAINES SANS AUCUNE DOULEUR SELON UNE RECHERCHE UNIVERSITAIRE SUEDO-DANOISE

Aucune douleur pendant plus de 37 semaines dans l'année... c'est ce qu'apporte la chiropraxie aux patients lombalgiques les plus douloureux. Ceux dont le mal impacte le plus significativement leur qualité de vie. Et c'est la recherche qui le confirme, selon une étude publiée en avril 2020 sur les soins chiropratiques de maintenance.

Les soins de maintenance chiropratique correspondent à la poursuite de soins de manière régulière sans attendre l'apparition d'un nouvel épisode douloureux et ce après avoir été soulagé lors de la première phase douloureuse. Les soins de maintenance se distinguent en cela de l'approche des traitements fondée sur les symptômes. Dans ce dernier cas, le patient ne retourne voir son chiropracteur qu'à réapparition de la douleur ou lors de la sensation de perte de mobilité.

Les soins de maintenance sont très développés en Europe du Nord. On estime en effet que près de 30% des patients scandinaves suivis par un chiropracteur bénéficient de soins de maintenance\*. Ils font l'objet de recherche dans le cadre du Nordic maintenance care program, qui réunit des chercheurs suédois et danois, pour en mesurer l'efficacité. Leurs recherches portent sur un groupe de 328 patients lombalgiques de 18 à 65 ans, pour lesquels les soins chiropratiques ont déjà apporté une réponse favorable. Les patients, répartis aléatoirement dans deux groupes, ont reçu pour les uns des soins de maintenance, pour les autres un traitement fondé sur les symptômes. Les patients ont été suivis pendant une année durant laquelle ils ont été régulièrement interrogés sur leurs douleurs par SMS.

En 2018, une première exploitation de ces données était publiée dans la réputée revue PlosOne\*. Cette première recherche concluait que les patients suivis en soins de maintenance avaient souffert près de 13 jours de moins dans l'année que les patients recevant un traitement fondé sur les symptômes, soit 85 jours douloureux versus 98. Parallèlement, les patients suivis en soins de maintenance avaient reçu deux consultations en plus que les patients de l'autre groupe soit 6,7 consultations en moyenne dans l'année contre 4,9.

Une analyse secondaire de ces mêmes données a été publiée en avril 2020. Selon cette nouvelle étude\*, outre que les soins de maintenance diminuent le nombre de jours douloureux chez les patients lombalgiques, ils allongent aussi significativement les périodes sans aucune douleur ressentie, en particulier chez les patients les plus affectés par la lombalgie (douleurs très sévères et ayant un fort impact sur leur vie quotidienne).

### Jusqu'à 37 semaines sans aucune douleur dans l'année !

Chez les patients que leur lombalgie empêche de vivre, l'étude relève en effet près de 10 semaines en plus sans douleur soit 37,3 semaines pour les patients suivis en soins de maintenance contre 27,4 pour l'autre groupe.

\* <https://chiromt.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12998-019-0283-6>

\* <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0203029>

\* <https://chiromt.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12998-020-00309-6>



## 61% des personnes interrogées ignorent le remboursement de la chiropraxie

La Sécurité Sociale ne rembourse pas les soins en chiropraxie. En revanche, les mutuelles et les complémentaires de santé sont de plus en plus nombreuses à effectuer un remboursement partiel ou intégral de la séance. Il s'agit d'un montant global par an, ou bien d'un montant par séance.

Pour Philippe Fleuriau, Président de l'AFC, le non remboursement de la chiropraxie par les mutuelles est une idée reçue :



*Plus généralement, les remboursements des consultations chiropratiques apparaissent sur la majorité des contrats le permettant. En cas de doute sur la prise en charge de cette thérapie dans le contrat d'assurance santé, vous pouvez vérifier en prenant contact avec la mutuelle concernée."*

### 2010-2020 : UNE DECENNIE DE SUCCES POUR LA CHIROPRACTIE

Si l'année 2002, celle de la reconnaissance légale de la chiropraxie, avait constitué une étape décisive, la dernière décennie a connu l'avènement scientifique et politique de la profession dont les effectifs ont doublé en 10 ans.

- **2011** : L'année 2011 représente une double victoire politique et scientifique. C'est en janvier que paraît le décret n° 2011-32 du 7 janvier 2011 relatif aux actes et aux conditions d'exercice de la chiropraxie. En faisant des chiropracteurs les seuls thérapeutes non médecins autorisés à pratiquer des manipulations vertébrales sans avis médical, ce décret définit un statut très favorable à la profession. Du point de vue scientifique, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) s'intéresse pour la première fois à la chiropraxie et conclut dans son rapport publié cette même année à son efficacité dans le traitement des lombalgies.
- **2013** : Une nouvelle étape de reconnaissance des chiropracteurs en tant que professionnels de la santé est passée. A compter de 2013, comme tous les professionnels du champ sanitaire, les chiropracteurs français s'enregistrent auprès de l'agence régionale de santé de leur territoire et se voient attribuer un numéro ADELI. Cela garantit la vérification du diplôme des professionnels par l'autorité sanitaire.
- **2017** : Forte d'une légitimité toujours plus solide vis-à-vis des institutions de santé, l'Association française de chiropraxie travaille deux années durant avec la Haute autorité de santé (HAS) aux fins de rédaction d'une Fiche Mémo. Publié en 2017, ce document fait le point sur le diagnostic et la prise en charge des cervicalgies par les chiropracteurs. Il a été validé par un groupe de travail composé de différents professionnels de la santé (chiropracteurs, médecins généralistes, rhumatologue, radiologue, neurochirurgien et chirurgien orthopédique) réunis par la HAS.
- **2018** : 2018 est marquée par la publication de deux textes qui parachèvent la reconnaissance des chiropracteurs en assurant un niveau optimal de qualité et de sécurité des soins pour les patients souffrant de troubles neuro-musculo-squelettiques. Le décret du 13 février relatif à la formation fixe sa durée à cinq ans et 4960 heures dont différents stages en milieu hospitalier. Il entérine le niveau master. L'arrêté détermine avec précision les activités et compétences du chiropracteur dans un référentiel qui ouvre la voie au diagnostic et confirme le recours à la chiropraxie en première intention.

#### Année 2020 et suivantes : quels combats ?

Dans le souci d'améliorer en continu la qualité et la sécurité des soins, l'AFC soutient désormais la formalisation, par décret, de l'obligation de formation continue des chiropracteurs. Elle travaille par ailleurs à l'édiction de règles professionnelles.

## La chiropraxie

La chiropraxie a pour objet la détection, le traitement et la prévention des dysfonctionnements du squelette et de ses conséquences, notamment au niveau de la colonne vertébrale et des membres. Ces dysfonctionnements se traduisent notamment par des douleurs ou une limitation du mouvement.

La chiropraxie se fonde sur une conception globale du fonctionnement de l'organisme et des relations existantes entre la colonne vertébrale, le système nerveux et certains troubles de la santé. Elle prend ainsi en compte les facultés de récupération du corps humain.

Elle repose principalement sur les actes de manipulation vertébrale, de manœuvre d'ajustement vertébral et de mobilisation des articulations.

La chiropraxie est donc une réponse naturelle, non-médicamenteuse, préventive autant que curative.

Elle est l'une des formes de thérapie manuelle la plus utilisée et la plus populaire. Elle est à présent pratiquée partout dans le monde et réglementée par la loi dans plus de 40 pays.

## Les chiropracteurs et la chiropraxie en France

Les 1300 chiropracteurs sont enregistrés auprès des Agences Régionales de Santé comme tous les autres professionnels de la santé. La chiropraxie, dont l'exercice de professionnel de la santé a été légalisé par la loi du 4 mars 2002 dite "loi Kouchner" est reconnue dans de nombreux pays par les autorités scientifiques et sanitaires (OMS, INSERM, NIH, NICE). La profession a été encadrée et réglementée dès 2011 par des textes visés tant par la HAS, le CNOM et le HCPS.

Les chiropracteurs sont les seuls thérapeutes non-médecins habilités à pratiquer des manipulations vertébrales en première intention, c'est-à-dire sans avis médical préalable.

Les études de chiropraxie sont exclusivement des études spécifiques de cycle long : temps complet, BAC +5, basées sur une norme internationale et enseignées en France dans une école agréée par le ministère de la santé.

Il s'agit du seul mode d'enseignement d'une profession de la santé standardisée officiellement dans le monde entier. En France, 4960 heures de cours sont prévues, soit 300 crédits universitaires ECTS.

Les élèves reçoivent un enseignement général proche de celui des étudiants en médecine, en partie dispensé par des docteurs en médecine, des chiropracteurs, des universitaires et des docteurs en recherche (PhD). La formation intègre également une formation pratique clinique encadrée de 1350 heures incluant 300 consultations complètes et validées en centre de soin interne à l'école.

La formation s'accompagne d'un apprentissage sur le terrain grâce à des stages obligatoires en centre hospitalier public ou privé.

Plus d'informations : <http://www.chiropraxie.com/>

---

Contact presse Agence PRPA

Damien Maillard : 06 80 28 47 70 // [damien.maillard@prpa.fr](mailto:damien.maillard@prpa.fr)