



FOCUS PATHOLOGIE

Lutte contre la douleur?
La chiropraxie et l'hôpital
renforcent leurs liens



LES BONNES IDÉES DE L' AFC

Pour être en bonne santé :
stop à la sédentarité !



L' INFO DES CHIROS

Le suivi chiropratique
associé à une plus faible
consommation d'opiacés



L' ACTU SANTÉ

Paracétamol, ibuprofène :
vers un contrôle renforcé
de la vente?

LUTTE CONTRE LA DOULEUR : LA CHIROPRACTIQUE ET L'HÔPITAL RENFORCENT LEURS LIENS

DEPUIS SEPTEMBRE, DES CHIROPRACTEURS RENFORCENT L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE DE LA CONSULTATION D'ÉVALUATION ET DE TRAITEMENT DE LA DOULEUR DE L'HÔPITAL BICÊTRE. CE PARTENARIAT EST NÉ DE LA DÉTERMINATION DE DEUX FEMMES, CAROLINE LAMBERT, CHIROPRACTEUR À PARIS, ET LE DR ISABELLE NÈGRE, CHEFFE DE SERVICE À L'AP-HP. RETOUR SUR UNE AVANCÉE MAJEURE POUR LES PATIENTS, COMME POUR LA PROFESSION CHIROPRACTIQUE, QUI FORMALISE AINSI SES RELATIONS AVEC UN PREMIER HÔPITAL DE L'AP-HP.

Le résultat de vingt ans d'une collaboration fructueuse contre la douleur

Le Dr Isabelle Nègre, médecin anesthésiste réanimateur, spécialiste de la douleur et cheffe de service du centre d'évaluation et de traitement de la douleur de l'hôpital Bicêtre, collabore depuis vingt ans avec Caroline Lambert. « *Notre collaboration s'est faite au cours des années, et après avoir assisté à nos consultations mutuelles pour que nos interventions soient synergiques. Nous faisons régulièrement un debriefing des patients communs afin d'adapter nos attitudes. Il est, par exemple, très fréquent que Caroline me demande de faire des infiltrations avant une séance afin de la rendre plus profitable. Elle peut également m'adresser des patients pour un avis médical. Ainsi, je considère, bien qu'elle exerce ailleurs, qu'elle fait partie intégrante de l'équipe* » explique-t-elle.

Des chiropracteurs désormais pleinement intégrés à l'équipe pluridisciplinaire

La convention signée cet été entre l'Institut franco-européen de chiropraxie (Ifec) et le service du Dr Nègre va plus loin. Les soins chiropratiques seront désormais dispensés à l'hôpital. Deux stagiaires de l'Ifec-Paris assureront les prises en charge de patients souffrant de douleurs chroniques sur des périodes de deux mois et seront supervisés par un encadrant pédagogique confirmé. Ils exerceront aux côtés d'anesthésistes, de rhumatologues, d'hypnothérapeutes, de psychologues, d'infirmiers... tous engagés au bénéfice des patients douloureux chroniques. « *La douleur chronique peut être soulagée, mais rarement supprimée. Pour limiter les traitements médicamenteux qui sont à l'origine de nombreux effets secondaires, le recours aux médecines complémentaires est une évidence. Ces médecines complémentaires, dont la chiropraxie, ont également l'avantage de démedicaliser le patient et de lui permettre ainsi de profiter d'une réelle autonomie* » précise le Dr Nègre.



LA CHIROPRACTIQUE EN CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE



En 2017, la première consultation hospitalière française de chiropraxie ouvrait dans le service de médecine du sport du CHU de Toulouse. La consultation chiropratique de l'hôpital Bicêtre est la seconde en France. Caroline Lambert commente : « *Je suis fière d'avoir contribué, au travers de ma collaboration avec le Dr Nègre, à l'acceptation de la chiropraxie par le monde médical. Je forme le vœu que ces collaborations au bénéfice des patients se développent* ».

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ : STOP À LA SÉDENTARITÉ !

LES PLUS DE 60 ANS POURRAIENT REPRÉSENTER UN TIERS DE LA POPULATION EN 2040. LA PRIORITÉ AUJOURD'HUI N'EST PLUS D'ALLONGER LA DURÉE DE LA VIE MAIS D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES VIEILLISSANTES, EXPLIQUE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. POUR FAVORISER LE VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ, LA LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ EST INCONTOURNABLE.



Marchez !

- Marcher présente de nombreux bénéfices parmi lesquels une diminution des risques cardio-vasculaires, un meilleur équilibre et une meilleure posture. Cela permet aussi de conserver, voire d'augmenter la tonicité musculaire et d'entretenir le bon fonctionnement des articulations.
- Commencez par marcher 600 mètres, 300 à l'aller et pareil au retour, trois fois par semaine pendant un mois. Après cela, doublez la distance et efforcez-vous d'atteindre une distance de 2km, trois fois par semaine.
- Attendez-vous à ressentir des courbatures dans les mollets et les cuisses la première semaine. Si la douleur est trop importante, parlez-en à votre chiropracteur.

Étirez-vous !

- Il est essentiel de s'étirer afin d'entretenir et d'augmenter le mouvement de la colonne, des articulations, et ainsi de pouvoir bouger plus facilement.
- Étirez le bas du dos en vous asseyant au bord d'une chaise, les pieds au sol, le dos bien droit et les

mains sur les cuisses. Penchez-vous légèrement en prenant appui sur vos bras. Descendez doucement jusqu'à sentir les muscles s'étirer. Maintenez la position 20 secondes et relâchez.

- Étirez doucement les muscles de l'aîne, en vous asseyant en tailleur, à même le sol ou sur un coussin.
- Finissez par étirer les muscles de l'arrière des jambes. Restez assis à même le sol, les jambes tendues. Relevez la pointe des pieds vers vous et penchez votre buste doucement et progressivement vers l'avant.

Hydratez-vous en conséquence

- Assurez-vous de boire assez d'eau. Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques.



PLUS DE CONSEILS ?

Toujours plus de conseils sur le site internet www.chiropraxie.com

LE SUIVI CHIROPRACTIQUE ASSOCIÉ À UNE PLUS FAIBLE CONSOMMATION D'OPIACÉS



Une méta-analyse¹ intéressante dans un contexte de crise des opiacés. Publiée en septembre dans la revue *Pain Medicine*, ces travaux cherchaient à déterminer s'il y avait un lien entre recours à la chiropraxie et consommation d'antalgiques opiacés. Les chercheurs se sont intéressés aux études rapportant une consommation d'opiacés chez les patients présentant des douleurs vertébrales, qu'ils soient ou non suivis par un chiropracteur. Au terme d'une première analyse, six études ont été sélectionnées : trois articles sont consacrés aux

douleurs lombaires, deux articles sont consacrés aux douleurs de la zone thoracique et lombaire et un article est consacré aux douleurs de la nuque. La prévalence du suivi chiropractique parmi les patients présentant des douleurs vertébrales variait entre 11,3% et 51,3%. La proportion de patients recevant une prescription d'antalgiques opiacés était inférieure parmi les patients suivis par un chiropracteur par rapport aux patients qui ne bénéficiaient pas d'un tel suivi. Il est en outre observé que les patients bénéficiant d'un suivi chiropractique ont 64 % moins de chance de se voir prescrire des opiacés.

¹<https://academic.oup.com/painmedicine/advance-article-abstract/doi/10.1093/pm/pnz219/5575223?redirectedFrom=fulltext>



Aux États-Unis, la crise des opiacés a fait 47 000 morts en 2017. En France, le dernier rapport de l'ANSM, publié en février dernier, rapporte une forte augmentation de la consommation entre 2006 et 2017.

PARACÉTAMOL, IBUPROFÈNE : VERS UN CONTRÔLE RENFORCÉ DE LA VENTE ?

Le paracétamol peut entraîner des lésions graves du foie. Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (ibuprofène, aspirine) sont à l'origine de complications rénales. Si ces médicaments sont sûrs lorsqu'ils sont correctement utilisés, ils présentent des risques lors d'une utilisation inadéquate. Or, le paracétamol et l'ibuprofène comptent parmi les médicaments les plus utilisés en automédication chez les adultes et les enfants. Dans ce contexte, l'Agence française de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) demande qu'ils ne soient plus en libre accès et soient tous placés derrière le comptoir du pharmacien, renforçant ainsi son rôle de conseil auprès des patients qui souhaitent en disposer en particulier sans ordonnance. ■



Fréquemment consommé pour calmer les douleurs lombalgiques, ces médicaments n'ont pourtant pas apporté la preuve de leur efficacité pour cette indication, comme l'établissent différentes études sur le paracétamol¹. ¹<https://ard.bmj.com/content/76/7/1269>

Nos partenaires



CHIROWORLD

