



FOCUS PATHOLOGIE

Maladies
respiratoires :
la chiropraxie
est-elle une solution ?



LES BONNES IDÉES DE L'AFC

Quatre sports en salle
à découvrir en famille



L'INFO DES CHIROS

Enquête :
qui sont les patients
des chiros ?



L'ACTU SANTÉ

Limitation des arrêts
maladie :
et la chiropraxie ?

MALADIES RESPIRATOIRES : LA CHIROPRACTIE EST-ELLE UNE SOLUTION ?

LE NIVEAU DE PREUVE SCIENTIFIQUE DES EFFETS DE LA CHIROPRACTIE SUR LES AFFECTIONS RESPIRATOIRES N'ATTEINT PAS ENCORE CELUI DES PATHOLOGIES NEURO-MUSCULO-SQUELETTIQUES. POUR AUTANT, DIFFÉRENTES ÉTUDES PUBLIÉES CES CINQ DERNIÈRES ANNÉES SE RÉVÈLENT PROMETTEUSES.

LOMBALGIE ET MALADIES RESPIRATOIRES CORRÉLÉES

En 2016, une revue¹ systématique publiée dans la publication scientifique *Manual therapy* établit un lien significatif entre la lombalgie et les maladies respiratoires comme la dyspnée (essoufflement), l'asthme, différentes allergies et les infections respiratoires. Des facteurs immunologiques, biomécaniques, psychosociaux ou socio-économiques peuvent expliquer cette corrélation. Ces résultats invitent néanmoins à penser que le traitement des causes biomécaniques est susceptible d'améliorer la condition de certaines des personnes présentant ces pathologies.

BPCO ET MANIPULATIONS VERTÉBRALES

Les manipulations vertébrales, associées à un programme de réhabilitation respiratoire, pourraient présenter un impact positif sur la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). C'est ce que tend à démontrer cette autre revue systématique²

publiée en 2015 dans le *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Tout en pointant le faible nombre d'études disponibles et la petite taille des échantillons, l'article relève néanmoins que cinq des six études analysées concluent à une amélioration de la fonction pulmonaire et des performances physiques.

THÉRAPIE MANUELLE ET TROUBLES RESPIRATOIRES CHEZ L'ENFANT

Cette troisième revue systématique³, publiée en 2013 dans *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, conclut que le recours aux thérapies manuelles dans le traitement des troubles respiratoires de l'enfant apparaît bénéfique. Parmi la population étudiée, la chiropraxie, l'ostéopathie et les massages représentent les interventions les plus courantes.



QU'EST-CE QU'UNE REVUE SYSTÉMATIQUE ?

Une revue systématique est un travail de collecte, d'évaluation critique et de synthèse des connaissances existantes sur une question donnée.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27501326>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26700633>

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23380215>

QUATRE SPORTS EN SALLE À DÉCOUVRIR EN FAMILLE CET HIVER

C'EST PARTI POUR DE LONGS MOIS D'UN TEMPS FROID ET HUMIDE... POUR AUTANT, HORS DE QUESTION QUE CE SOIT UNE EXCUSE POUR NE PAS BOUGER. À L'APPROCHE DES VACANCES DE NOËL, L' AFC VOUS PROPOSE QUATRE SPORTS EN SALLE, PLUS OU MOINS DOUX POUR VOS ARTICULATIONS.



mains et des épaules. Attention également aux fractures le plus généralement liées à des nœuds d'encordement mal réalisés ou à une vigilance relâchée.



LE TRAMPOLINE

Ludique, le trampoline est aussi particulièrement adapté aux personnes souffrant de troubles musculo-squelettiques. Outre que la surface souple de sa toile protège les articulations lors des rebonds, le trampoline peut également être utilisé en statique pour réaliser des exercices d'équilibre. Ces exercices favorisent le gainage et une juste posture du dos. Enfin, en statique

ou en dynamique, le trampoline permet de renforcer les muscles profonds des jambes et du tronc.



LE TIR À L'ARC

Le tir à l'arc muscle le corps dans sa globalité : côté droit et côté gauche. Haut et bas du corps. Il fait en effet travailler les muscles du tronc, des épaules, des bras et du dos, mais également, de par la stabilité qu'il requiert, les jambes. Il présente également des effets bénéfiques sur le bien-être, en obligeant ses pratiquants à allier concentration et relaxation mentale. Les douleurs possiblement liées au tir à l'arc sont localisées au niveau du cou et des bras. Celui qui tient l'arc peut développer une tendinite du coude, celui qui tend la corde, une tendinite de la main.



LE YOGA

Réduire le stress, soulager l'anxiété, améliorer la souplesse et l'équilibre, renforcer l'ensemble des groupes musculaires : on ne compte plus les bénéfices associés à la pratique du yoga, la plupart établis scientifiquement. Alors même que de nombreux cours proposent des sessions parents-enfants, voilà une activité physique à découvrir d'urgence en famille.



L'ESCALADE

Les murs d'escalades fleurissent partout sur le territoire, et c'est heureux tant ce sport est complet pour la santé ! L'escalade développe les muscles des bras, des cuisses, des épaules, ceux du dos, des mollets et des abdominaux. Par ailleurs, de par la concentration que l'escalade requiert, ce sport libère pleinement l'esprit. Les affections les plus fréquemment liées à l'escalade sont situées au niveau des articulations des

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



En cas de doute sur vos capacités ou celles de Junior à tester ces sports, n'hésitez pas à interroger votre chiropracteur.

ENQUÊTE : QUI SONT LES PATIENTS DES CHIROS ?



Les patients sont majoritairement des... patientes. 56,4 % de la patientèle des chiropracteurs interrogés est en effet constituée de femmes, de 55 à 65 ans pour 42,2 % d'entre elles. Si les hommes sont moins nombreux, on relève qu'ils consultent leur chiropracteur à tout âge. Parmi les patients masculins, ils sont 7,7 % à avoir moins de 35 ans (contre 5,9 % pour les femmes) ; 17,9 % entre 35 et 45

ans (contre 10,9 %) ; 17 % de 45 à 55 ans (contre 14,2 %), 35 % entre 55 et 65 ans. Au premier rang des motifs de consultation, les cervicalgies, suivies des lombalgies et des dorsalgies. Les douleurs articulaires à l'épaule, au genou, à la hanche ou aux chevilles arrivent ensuite. Enfin, les patients consultent, quoi que dans une moindre mesure, pour des céphalées ou des vertiges. L'enquête nous apprend en outre que les patients consultent les chiropracteurs pour ces troubles au bout de plusieurs mois, voire plusieurs années, après avoir consulté pour près de 80 % d'entre eux un ou plusieurs autres praticiens, qu'il s'agisse d'un médecin généraliste, d'un spécialiste, d'un kinésithérapeute ou d'un ostéopathe. 67 % des patients se seraient enfin vu prescrire un traitement médicamenteux pour les mêmes motifs de consultation.



Cette enquête a été conduite par l'agence Réputation Squad, du 6 septembre au 23 octobre 2018, auprès des chiropracteurs membres de l'Association française de chiropraxie. 537 formulaires correspondant à autant de patients ont été remplis.

LIMITATION DES ARRÊTS MALADIE : ET LA CHIROPRAxie ?

Télétravail, arrêt maladie à temps partiel... Les premières préconisations de l'Inspection générale des affaires sociales (IGAS) relatives à la limitation des arrêts maladie ont été récemment révélées par les médias français. Alors qu'une lombalgie sur cinq entraîne un arrêt maladie, selon cette étude¹ française de 2011 ; alors que l'efficacité de la chiropraxie



dans le traitement de la lombalgie est établi ; alors, enfin, que de nombreuses études internationales attestent de l'efficacité économique de cette thérapie manuelle... l'AFC se tient à la disposition de l'IGAS pour contribuer à ses travaux de réflexion. ■

¹ <http://www.em-consulte.com/article/660853/la-lombalgie-chronique-actualites-prise-en-charge->



Quelques références sur l'efficacité économique de la chiropraxie ? C'est ici :

- <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/217450>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21109053>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24854253>

D'autres références scientifiques sont disponibles.

Nos partenaires



CHIROWORLD

