



FOCUS PATHOLOGIE

Ostéoporose :
les chiropracteurs
en première ligne



LES BONNES IDÉES DE L'AFC

Bien dormir : arrêtez
de rêver ! Agissez !



L'INFO DES CHIROS

Chiropraxie :
la profession se féminise



L'ACTU SANTÉ

Arthrose du genou :
deux fois plus de cas
en un siècle

OSTÉOPOROSE : LES CHIROPRACTEURS EN PREMIÈRE LIGNE

UNE FEMME SUR DEUX SOUFFRIRA D'OSTÉOPOROSE APRÈS 80 ANS. UNE SUR QUATRE DÈS SES 65 ANS. CETTE MALADIE OSSEUSE QUI FRAGILISE LE SQUELETTE EST LA CAUSE DE 130 000 FRACTURES PAR AN. Y COMPRIS CHEZ LES HOMMES, QUOI QU'ILS SOIENT MOINS TOUCHÉS. SPÉCIALISTE DES TROUBLES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR, LE CHIROPRACTEUR ACCOMPAGNE LES PATIENTS SOUFFRANT D'OSTÉOPOROSE À TOUS LES STADES DE LA MALADIE.



Comprendre l'ostéoporose

Les os se régénèrent en permanence. **Lorsque les cellules qui fabriquent l'os et celles qui le détruisent ne travaillent plus au même rythme, les os se déminéralisent et l'ostéoporose est susceptible de se développer.** Or, de nombreux facteurs peuvent mettre à mal cet équilibre de régénération de l'os, notamment le manque de vitamine D et une baisse de production des hormones sexuelles. Pour cette raison, l'ostéoporose touche principalement les femmes après la ménopause. Chez les hommes, la baisse de la testostérone est plus rarement la cause unique du développement de l'ostéoporose. Chez eux, la déminéralisation est le plus souvent la conséquence d'une maladie associée, telle l'hypertéroidie, d'une corticothérapie ou de mauvaises habitudes de vie, comme, notamment, l'alcoolisme.

Diagnostic et traitement médical de l'ostéoporose

Maladie sans symptôme, l'ostéoporose n'est souvent diagnostiquée qu'à la première fracture générée spontanément ou à l'occasion d'un traumatisme léger. **Les personnes présentant un risque médical spécifique de développement de l'ostéoporose sont généralement diagnostiquées plus tôt, au terme d'un examen permettant de mesurer la densité minérale osseuse.** Diagnostiquée, l'ostéoporose fait l'objet de mesures de soin préventives. Les carences en vitamine D et en calcium doivent être corrigées par un

régime alimentaire adapté, voire par supplémentation médicamenteuse. La prise de médicaments peut compléter ces mesures préventives. Quel que soit le traitement, celui-ci n'agit que sur les os, et non sur les symptômes, notamment la douleur.

Se faire accompagner par un chiropracteur

Le chiropracteur est en mesure d'évaluer le niveau de risque d'ostéoporose de ses patients et de leur conseiller les mesures diagnostiques utiles. L'ostéoporose diagnostiquée, le chiropracteur est l'allié du traitement de base de la maladie : conseils diététiques et activités physiques. Enfin, il peut soulager certains symptômes de l'ostéoporose, notamment les douleurs liées à des changements posturaux ou à des dysfonctions articulaires.



CHIROPRACTIE ET OSTÉOPOROSE

Diagnostiquée, l'ostéoporose fait l'objet de mesures de soin préventives. Le chiropracteur est l'allié du traitement de base de la maladie : conseils diététiques et activités physiques. Enfin, il peut soulager certains symptômes de l'ostéoporose, notamment les douleurs liées à des changements posturaux ou à des dysfonctions articulaires.

BIEN DORMIR : ARRÊTEZ DE RÊVER ! AGISSEZ !

40 À 60% DE LA POPULATION DÉCLARE SOUFFRIR DE TROUBLES DU SOMMEIL. STRESS QUOTIDIEN, PRESSION PROFESSIONNELLE, PROBLÈMES PERSONNELS, DOULEURS OU MALADIE, NOMBREUX SONT LES FACTEURS SUSCEPTIBLES D'ALTÉRER LE SOMMEIL. ET SI NOUS COMMENÇONS PAR ÉLIMINER LES MAUVAISES HABITUDES ?



CANE DÉPEND QUE DE VOUS

✓ **Faites de l'exercice.** Le mieux est de produire des efforts le matin. Dans la soirée, conservez deux heures avant d'aller vous coucher, un rythme cardiaque encore rapide nuit à l'endormissement.

✓ **Limitez votre consommation de caféine** en fin de journée et en soirée. Tout au long de la journée, buvez un verre d'eau pour chaque tasse de café ou de thé consommée.

✓ **Le soir,** ne buvez que de l'eau à température ambiante. L'eau froide trouble le système digestif.

✓ **Dînez plus tôt.** La digestion nuit au sommeil.

✓ **Couchez-vous et réveillez-vous** chaque jour à la même heure. L'habitude aidera votre corps à savoir quand il est temps de dormir.

✓ **Dormez dans une chambre fraîche,** bien aérée et aussi sombre que possible.



POUR VOTRE MATELAS

✓ **Un matelas adapté** soutient uniformément le corps, de la tête aux pieds. S'il reste des espaces entre votre corps et le matelas, vous ne bénéficiez pas du soutien dont votre corps a besoin.

✓ **Si vous avez mal au dos** et que votre matelas est trop mou, placez une planche en dessous. Retirez-la dès que la douleur est passée.

✓ **Si votre matelas est trop dur,** investissez dans un sur-matelas.

✓ **Tous les trois mois,** tournez ou retournez votre matelas pour que l'empreinte de votre corps ne le déforme pas.

✓ **Si vous vous sentez courbaturé au réveil,** il est temps

de changer de matelas. Il n'y a pas de durée de vie moyenne pour un matelas, tout dépend de l'usage que l'on en fait.



POUR VOTRE OREILLER

Vous avez investi dans un bon matelas mais vous gardez votre vieil oreiller... Erreur ! Offrez-vous un oreiller assurant un bon soutien. Si vous vous réveillez souvent avec la main placée sous l'oreiller, c'est certainement parce qu'il ne vous soutient pas correctement la tête. Changez-en !

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



CHEZ VOTRE CHIROPRACTEUR

La nuit venue, aucun souci n'encombre votre esprit, vous avez suivi rigoureusement chacun de ces conseils, pourtant vous ne parvenez toujours pas à trouver le sommeil. Parlez-en à votre chiropracteur. Il traite les affections de la colonne vertébrale susceptibles d'interférer sur la qualité de votre sommeil. Vous prévoyez d'acquérir un nouveau lit ? Vous pouvez lui en parler aussi ! Ressorts, mousse ou Bultex, votre chiropracteur saura vous conseiller en fonction de votre morphologie comme de votre budget.

CHIROPRACTIQUE : LA PROFESSION SE FÉMINISE



Les chercheurs se posent parfois d'étranges questions ! Celle de la mesure de l'efficacité des soins chiropratiques selon qu'ils sont prodigués par un homme ou une femme compte parmi celles-ci. En juillet 2017, des chercheurs suisses (J. Thöni et al, 2017) ont mesuré la mobilité et la douleur de 849 patients à une semaine, trois mois, six mois et, enfin, douze mois. Pour les patients traités par une chiropractrice, l'étude rapporte une amélioration supérieure de la condition des

patients à un mois et une diminution supérieure de la douleur à trois mois. L'étude comporte néanmoins des biais : les patients des chiropracteurs masculins étaient plus âgés et plus douloureux au départ. Ils présentaient moins de radiculopathie (affection caractérisée par une atteinte des racines nerveuses de la colonne vertébrale) et prenaient moins de médicaments. **L'étude conclut donc à un niveau d'efficacité comparable quel que soit le sexe du chiropracteur, dans un contexte marqué par la féminisation de la profession. Formulons notre propre conclusion : vous pouvez, en toute confiance, consulter indifféremment un chiropracteur ou une chiropractrice membre de l'AFC !**



Les patients traités par une chiropractrice rapportent une amélioration supérieure de leur condition à un mois et une diminution supérieure de la douleur à trois mois. Néanmoins les patients traités par des chiropracteurs masculins sont plus âgés et plus douloureux au départ. En outre, ils consomment moins de médicaments.

ARTHROSE DU GENOU : DEUX FOIS PLUS DE CAS EN UN SIÈCLE

Jusqu'à cet été et la publication de ces chercheurs américains et finlandais (I.J. Wallace et al, 2017), l'augmentation des cas d'arthrose du genou était imputée aux seuls allongement de l'espérance de vie et augmentation de l'indice de masse corporelle (IMC). L'étude des squelettes de personnes de 50 ans ou plus dont l'IMC était connue au décès et datés des années 1800 au début du 20^{ème} siècle d'une part, et,

d'autre part, de la fin du 20^{ème} siècle à nos jours, infirme cette hypothèse. **Entre ces deux périodes, la prévalence de l'arthrose du genou a doublé, passant de 8 à 16% des corps étudiés.** L'analyse de l'âge, de l'IMC et d'autres variables indique que la longévité et le poids ne suffisent pas à expliquer cette progression significative de la maladie. Les chercheurs formulent différentes hypothèses, qui doivent



désormais être scientifiquement validées, parmi lesquelles l'inactivité. Celle-ci est susceptible de favoriser les inflammations. Le développement de la marche sur des revêtements durs comme l'évolution des chaussures sont également cités. ■



L'analyse de l'âge, de l'IMC et d'autres variables indique que la longévité et le poids ne suffisent pas à expliquer cette progression significative de la maladie. Les chercheurs formulent différentes hypothèses, qui doivent désormais être scientifiquement validées, parmi lesquelles l'inactivité.

Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE
ON PREVENTION OF INJURY
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

