



afc

Association Française
de Chiropraxie

CHIROinfos

MARS 2018 - www.chiropraxie.com

AFC-Association-Française-de-Chiropraxie



FOCUS PATHOLOGIE

Arthrite, arthrose :
quelles différences ?



LES BONNES IDÉES DE L' AFC

À l'approche du printemps :
on ménage aussi son dos !



L' INFO DES CHIROS

La chiropraxie
pédiatrique : un impact
sur la qualité de vie



L' ACTU SANTÉ

Manger plus
lentement pour perdre
du poids

ARTHRITE, ARTHROSE : QUELLES DIFFÉRENCES ?

INFLAMMATION DOULOUREUSE D'UNE ARTICULATION, L'ARTHRITE EST UNE AFFECTION RÉPANDUE. LES DEUX TYPES LES PLUS COURANTS, L'ARTHROSE ET L'ARTHRITE RHUMATOÏDE PRÉSENTENT DES CAUSES TRÈS DIFFÉRENTES. LA PREMIÈRE EST UNE PATHOLOGIE MÉCANIQUE, LA SECONDE EST UNE MALADIE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE.



COMPRENDRE L'ARTHROSE

L'arthrose ou ostéoarthrite se développe souvent à partir de la fin de la quarantaine. Elle est plus courante chez la femme et chez les personnes ayant des antécédents familiaux. Elle peut néanmoins apparaître à tout âge en conséquence d'une blessure, par exemple.

L'arthrose est une pathologie mécanique. Le cartilage s'altère dans la plupart des cas à cause du vieillissement. Une fois qu'il devient rugueux et s'affine, les tendons et ligaments des articulations travaillent plus, provoquant des enflures et la formation d'excroissances osseuses. Une perte sévère de cartilage peut provoquer un frottement entre deux os qui altère le fonctionnement de l'articulation et contraint les os à prendre une position anormale.

Les articulations les plus touchées sont celles des mains, de la colonne, des genoux et des hanches.

COMPRENDRE L'ARTHRITE RHUMATOÏDE

L'arthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune. L'inflammation de l'articulation est liée à la production par le corps d'une substance, les quinines, qui détruit l'articulation. Elle survient généralement entre 40 et 50 ans. Les femmes sont trois fois plus touchées.

L'enveloppe externe de l'articulation, la membrane synoviale, est la première affectée par les quinines. L'affection peut ensuite s'étendre à toute l'articulation, causant des enflures et une modification de l'articulation.

Les personnes affectées par l'arthrite rhumatoïde peuvent développer des affections d'autres tissus et organes.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'ARTHRITE ?

Les symptômes varient en fonction du type d'arthrite. C'est la raison pour laquelle il convient de se faire diagnostiquer si l'on présente des douleurs articulaires, une sensibilité ou une raideur particulière des articulations ; une inflammation dans ou aux alentours des articulations ; une limitation du mouvement au niveau des articulations ; un sentiment de chaleur, ou la peau rougie au niveau des articulations ; une faiblesse ou fatigue musculaire.

L'arthrose est généralement handicapante à l'effort (marche, course,...). C'est une douleur mécanique qui survient au réveil et durant la journée. Au contraire, l'arthrite rhumatoïde est une douleur inflammatoire. Elle fait souvent mal la nuit, la douleur réveillant celui qui en souffre. Cette douleur peut être atténuée par des mouvements permettant de déverrouiller l'articulation.



POURQUOI CONSULTER UN CHIROPRACTEUR ?

Arthrite comme arthrose limitent la mobilité de l'articulation, les tissus avoisinants (ligaments, tendons, muscles) sur-sollicités en compensation, se contractent, intensifiant les douleurs. La mobilisation, par le chiropracteur, des articulations affectées, améliore la mobilité et limite la douleur.

À L'APPROCHE DU PRINTEMPS : ON MÉNAGE AUSSI SON DOS !

L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS ET LE MAL DE DOS FONT BON MÉNAGE. ET POUR CAUSE, LE GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS SOLLICITE VOS MUSCLES ET ARTICULATIONS PLUS QUE DE RAISON. POUR PRÉVENIR L'APPARITION DE DOULEURS, L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPRAxie VOUS DÉLIVRE CINQ CONSEILS AVISÉS !

✓ ÉCHAUFFEZ-VOUS

Le grand ménage de printemps a tout de l'épreuve sportive. Aussi, il faut vous y préparer, donc vous échauffer. Quelques exercices d'étirement vous aideront à prévenir les blessures. La plaquette disponible* sur le site de l'AFC www.redressez-vous.fr dans la rubrique *Dépliants* vous propose différents exercices de nature à aborder sans risque cet effort.

✓ DIVISEZ LES CHARGES LOURDES

Lessive, tri dans les placards...on n'en voit jamais la fin. S'il est tentant de s'en débarrasser d'un seul coup en portant de lourdes charges, il est plus prudent de diviser le poids pour diminuer les risques de blessure. Même précaution pour transporter les sacs de courses.

✓ NE FAITES PAS TOUT D'UN SEUL COUP

Procrastination... quand tu nous tiens ! Pourquoi laisser les corvées s'accumuler et y passer toute la journée ? Pensez à revoir votre organisation : dresser une liste de tâches récurrentes chaque semaine et en accomplir quelques-unes chaque jour est la meilleure solution. Une demi-heure de ménage par jour peut diminuer le stress, la fatigue et les risques de blessure en vous permettant de passer plus de moments agréables le week-end.

✓ ADOPTEZ UNE BONNE POSTURE

Certaines tâches sont plus susceptibles d'augmenter les risques de blessure. Passer l'aspirateur, notamment, peut vous contraindre à vous pencher, à vous étirer et à adopter des positions inconfortables. Au lieu de vous pencher, pensez à avancer et reculer en tenant l'aspirateur près du corps.

✓ CHANGEZ DE MAINS

Vous êtes droitier ? Gaucher ? Certes. Toutefois, certaines tâches revêtent une technicité limitée qui peut vous permettre d'équilibrer l'effort en faisant



travailler les deux côtés du corps pour éviter les douleurs aux épaules, au cou et même au dos. Vous pouvez, par exemple, changer de main pour nettoyer les carreaux de la salle de bain ou faire la vaisselle !

* http://www.redressez-vous.fr/depliant_adulte.pdf

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



ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE : QUELS RISQUES ?

Selon les données de la Cnamts, 35,4% des accidents de la vie courante ont lieu à l'intérieur de la maison et 13,2% à l'extérieur. C'est principalement dans la cuisine (24%) que les accidents ont lieu. Si les plaies superficielles sont les plus courantes (34%), les entorses représentent près de 18% des lésions et les fractures 15%. En cas d'entorse : consultez votre chiropracteur !

www.inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/399.pdf

LA CHIROPRACTIE PÉDIATRIQUE : UN IMPACT SUR LA QUALITÉ DE VIE



Le suivi chiropratique des enfants améliorerait leur qualité de vie. C'est ce que tend à démontrer une étude récemment publiée dans le *Journal of complementary and alternative medicine*, réalisée sur une cohorte de 881 enfants américains de 8 à 17 ans suivis par un chiropracteur, et leurs parents. La qualité de vie des enfants a été mesurée en s'appuyant sur l'outil PROMIS-25. Cet outil mesure, du point de vue du patient et de ses proches, la santé physique (mobilité, douleur, force, fatigue...), la santé mentale (symptômes dépressifs, anxiété...) et les relations sociales.

La comparaison, a posteriori, de la cohorte étudiée avec d'autres cohortes d'enfants et d'adolescents met en exergue le fait que ceux recevant des soins chiropratiques sont moins susceptibles de rapporter des symptômes de dépression, d'anxiété, de fatigue ou de douleurs.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29260883>



A vos agendas ! Les chiropracteurs de l'AFC organiseront, en mai prochain, la semaine de chiropraxie familiale. A cette occasion, parents et enfants pourront bénéficier d'un bilan vertébral offert.

Plus d'informations à venir sur www.chiropraxie.com et sur la page Facebook de l'AFC !

MANGER PLUS LENTEMENT POUR PERDRE DU POIDS

Perdre du poids en mangeant plus lentement ? C'est ce que nous invite à croire cette étude publiée en février dans le *BMJ Open*. Peu de recherches se sont intéressées aux liens de causalité entre habitude de vie et obésité. Cette étude visait à analyser les effets d'un changement des habitudes de vie sur l'obésité, en recourant à un panel de données.

L'étude a ainsi porté sur les données de santé d'un panel de près de 60 000 japonais, diagnostiqués pour un diabète de type 2, entre 2008 et 2013. Les données étudiées sont issues de leurs



bilans de santé. Les chercheurs se sont notamment intéressés à leur indice de masse corporelle (IMC) et à la vitesse à laquelle ils mangent (rapidement ; normalement ; lentement).

Il ressort de cette étude que les personnes estimant manger normalement ou lentement sont les moins susceptibles de développer une obésité (IMC supérieur à 25). Surtout, les personnes déclarant manger lentement présentaient les IMC et les tours de taille les plus bas de la population étudiée. Une bonne raison de changer nos habitudes ! ■



Partenaire de votre santé globale, votre chiropracteur a toutes compétences pour vous délivrer des conseils d'hygiène de vie. N'hésitez pas à lui parler de vos habitudes alimentaires.

Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE
ON PREVENTION OF INJURY
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

