

## La chiropratique ”

Quand un dérangement de l'appareil locomoteur en général, de la colonne vertébrale en particulier, est la cause de douleurs et de troubles fonctionnels, alors le chiropraticien est le premier soignant à consulter. Il diagnostiquera l'affection dont souffre le patient et lui proposera un plan de traitement.

La chiropratique est une approche médicale originale et naturelle qui permet souvent de diminuer le recours aux médicaments et même d'éviter une intervention chirurgicale.

Les prestations du chiropraticien sont prises en charge par l'assurance de base des caisses maladie et des assurances accident sans qu'il soit nécessaire, au préalable, de consulter un autre docteur.



## “ Publications des chiropraticiens suisses: ”

- La chiropratique - une approche médicale naturelle
- La chiropratique et la hernie discale
- La chiropratique et la sciatique
- La chiropratique et le mal de tête
- La chiropratique et les lombalgies
- La chiropratique et le «coup du lapin»
- La chiropratique et les seniors
- La chiropratique et la grossesse
- La chiropratique et les nouveaux-nés
- La chiropratique et les enfants
- La chiropratique et les sportifs
- La chiropratique et les douleurs thoraciques
- La chiropratique et les bras et les jambes
- La chiropratique et la mâchoire
- La chiropratique et la mobilité: posture et prévention
- La chiropratique et le stress
- Chiropratique & Santé - la revue de l'Association Pro Chiropratique, organisation des patients
- Liste et adresses des chiropraticiens suisses
- La chiropratique - Portrait d'une profession

*Demandez un exemplaire à votre chiropraticien ou auprès du secrétariat central de l'Association suisse des chiropraticiens.*



**chiropraticiens**  
les chiropraticiens romands

WWW.CHIROPATICIENS.CH

**ChiroSuisse**

Sulgenauweg 38 - 3007 Berne  
Tél: 031 371 03 01 - Fax: 031 372 26 54  
mail@chirosuisse.ch - www.chirosuisse.ch



  
**chiropraticiens**  
docteurs au service de la santé

la chiropratique et  
“ le stress ”



“

## Le stress „

Le stress, contrairement à ce qu'on pense couramment, ce n'est pas que «dans la tête»! Il met aussi à rude épreuve notre physiologie: notre rythme cardiaque s'accélère, notre respiration devient haletante, nos paumes deviennent moites, nous commençons à transpirer, nos muscles se contractent. En fait, c'est une réaction de défense de notre organisme à une agression extérieure. Elle est activée de manière chimique, met l'organisme sous tension, provoquant une posture de défense, qui est associée à une augmentation de la tension mécanique dans la moelle épinière.

Cela fait partie de nos réflexes de survie, et c'est donc en soi une excellente chose! Le problème, c'est que notre civilisation multiplie les causes de stress, et perturbe nos mécanismes de riposte. La chiropratique offre d'excellentes défenses contre ce «mal du siècle» reconnu par l'ONU, en aidant chacun non pas à éviter le stress (ce qui n'est guère possible!) mais à y répondre «juste». On peut ainsi empêcher que se développent des douleurs au niveau de la nuque ou du dos suite à une mauvaise adaptation de notre corps à un danger émotionnel ou physique, qu'il soit réel ou imaginé.

## “ Du diagnostic... „

Un accès direct aux soins

L'irritation de la colonne vertébrale engendrée par des situations de stress, ainsi que les tensions musculaires qui y sont associées, se manifestent souvent par des douleurs et une restriction des mouvements de la nuque et du dos. Les personnes stressées deviennent moins tolérantes et bien plus sensibles à la douleur que les autres.

Une mauvaise posture peut aussi être un signe de tensions articulaires et musculaires, indiquant que les ligaments, les disques et les articulations sont en souffrance. Notre corps peut ainsi lui-même engendrer un stress qu'il s'inflige!

## “ Mieux vaut prévenir „

Une bonne hygiène de vie inclut entre autres une colonne vertébrale capable de répondre aux différentes situations de la vie, de même qu'une gestion appropriée du stress. Ainsi, relâcher les tensions avant qu'elles ne se manifestent en trop grandes douleurs permet de mieux assumer les activités quotidiennes, d'optimiser la pratique d'un sport, de diminuer l'absentéisme au travail, de se relaxer et d'améliorer la qualité de sa vie en général. Le chiropraticien<sup>1</sup> se pose ainsi en interlocuteur privilégié pour la santé globale du patient.

<sup>1</sup> Dans tous nos documents, par simplification de langage, nous employons le masculin. Mais les chiropraticiennes sont nombreuses et aussi compétentes que les chiropraticiens!

## “ ... au traitement „

Une prise en charge du patient

L'objectif du traitement est d'identifier, et d'éliminer si possible la ou les causes du stress, puis de relâcher les zones tendues, de corriger la posture par une prise de conscience du maintien vertébral, de redonner du mouvement aux articulations bloquées afin que le corps puisse être prêt pour la prochaine situation stressante.

Le fait que le corps se crispe à l'approche d'un danger n'est pas un problème en soi, s'il se détend entre chaque stress. C'est lorsqu'il n'y arrive plus qu'une intervention chiropratique prend tout son sens.