



Chiropratique

La colonne de vie

par Delphine L'huillier
photos : Marc Lafon (agence Oredia)

Née au siècle
dernier aux Etats-Unis,
la chiropratique (du Grec
"cheir" : main et "praxis" :
faire) est une thérapie
manuelle qui cherche à com-
prendre le langage du corps
dans toutes ses expressions.
Son propos : la restauration
et l'entretien du capital santé
par l'ajustement de la structure
du corps, et en particulier
de la colonne vertébrale.
Portrait d'une discipline
en plein essor, reconnue
officiellement par l'O.M.S.

Considérée comme une philosophie, une science, un art et une médecine préventive par ses praticiens, la chiropratique fait partie des thérapies manuelles que comptent l'ostéopathie, la kinésithérapie ou la fasciathérapie.

A la suite d'une longue tradition...

Même si la chiropratique est récente, ses racines nous plongent dans les civilisations plus anciennes. Les premières "manipulations" remontent à la période chinoise durant le règne de Kong Fon (2000 ans avt J.-C.). Plus tard, Hippocrate (460-377 avt J.-C.) écrira : *Il est nécessaire de posséder une solide connaissance de la colonne vertébrale car de nombreuses affections sont en effet causées par un état defectueux de cet organe.* Sur leurs traces, l'américain Daniel David Palmer crée la chiropratique en 1895. A l'âge de 40 ans, il s'installe comme magnétiseur et entreprend en autodidacte des études d'anatomie et de physiologie. Pionnier dans l'utilisation de la radiologie, il aboutira dix ans plus tard à travers ses recherches à mettre au point les principes de la chiropratique.

Dès 1896, D. D. Palmer fonde une école à Davenport dans l'Iowa pour enseigner sa méthode, qui deviendra plus tard le "Palmer College of Chiropractic". En 1974, la chiropratique est reconnue officiellement aux

Etats-Unis. Depuis, elle se diffuse à travers le monde où elle est reconnue, aujourd'hui, dans une vingtaine de pays.

Une thérapie holistique

La chiropratique appréhende l'individu dans sa globalité et tient compte des effets de l'interdépendance entre le placement, la mobilité des vertèbres, des articulations, les pieds, les jambes, le bassin, le crâne, la mâchoire, les muscles, et le fonctionnement des systèmes nerveux et organiques sur l'état de santé général. Elle insiste également sur l'éducation du patient face à sa responsabilité dans la relation et la gestion de sa santé. Cela signifie souvent tout simplement réapprendre à marcher ou à s'asseoir correctement.

La colonne vertébrale : notre "arbre de vie"

Entre le crâne et le bassin, 29 vertèbres sont empilées intelligemment selon quatre courbes, tel un ressort qui permet à la colonne d'être 25 fois plus résistante que si elle était droite. A moins d'un traumatisme d'une grande ampleur ou d'une dégénérescence de longue durée, cette formidable mécanique continue à nous soutenir, mais un jour ou l'autre, si nous n'en prenons pas soin, les différents petits chocs ou mauvaises habitudes de postures accumulées au cours du temps, finissent par l'user et



Comment se déroule une consultation ?

Il vous sera demandé lors de la première entrevue de vous rendre un peu plus tôt au cabinet pour répondre à un questionnaire concernant vos antécédents chirurgicaux, les accidents, les chutes, vos conditions de vie, votre motivation et les raisons pour lesquelles vous consultez. En règle générale, le chiropracteur procède à un "état des lieux" de votre colonne : il analyse la posture et la marche, détecte toutes les déviations des courbures vertébrales comme les cyphoses, les scolioses, les lordoses, etc. Il note la différence de hauteur des deux oreilles, des épaules, des hanches, des genoux, le positionnement des pieds. Mais déjà dès votre entrée, par votre démarche, votre manière de serrer la main ou d'ouvrir la bouche, le chiropracteur aura déjà pu se faire une idée de votre état vertébral.

Le chiropraticien palpe alors le dos du patient allongé, à la recherche de fixations vertébrales, crâniennes ou mandibulaires, de distorsions du bassin, de tensions ligamentaires, de spasmes ou de points réflexes douloureux. Enfin il note la différence de longueur de jambes.

Une radiographie de l'ensemble de votre colonne vous sera sans doute conseillée avant le début d'un programme de séances sur lequel vous et votre chiropracteur vous serez entendus. Ce programme se déroule en plusieurs phases : soulagement - stabilisation - entretien.

Le coût d'une consultation varie de 200 F à 400 F non remboursables par la sécurité sociale.

les douleurs apparaissent. C'est pourquoi les chiropraticiens portent depuis toujours une extrême attention à la colonne vertébrale - véritable "arbre de vie" selon eux - et à ses relations avec le système nerveux, car si notre dos est le principal support du corps, un amortisseur et une plaque tournante du mouvement, il est aussi une véritable autoroute des messages nerveux. Gardienne de notre moelle épinière, la colonne vertébrale est en effet intimement liée aux racines nerveuses qui passent entre chaque vertèbre. Le chiropraticien, en remédiant à une subluxation vertébrale (subluxation = dysfonction-

Soyons attentifs au dialogue de notre corps, il nous alerte toujours et nous guide souvent.

nement articulaire), libère les interférences nerveuses associées qui sont bien souvent à l'origine d'un mal chronique se manifestant en aval.

Nos courbures naturelles

Pour que l'influx nerveux circule le mieux possible, il est nécessaire de restaurer et de respecter les courbures naturelles qui sont au nombre de quatre. La première, thoracique, se façonne pendant la croissance du fœtus jusqu'aux premiers mois après la naissance. Plus tard, lorsque le nourrisson redresse la tête, se crée la deuxième courbure, celle des cervicales. Lors de la dernière étape, lorsque le bébé se tient en équilibre

sur ses deux jambes se crée la troisième courbure, au niveau des lombaires, ce qui engendre naturellement la quatrième, au niveau du coccyx : la "queue ancestrale". Une colonne vertébrale équilibrée serait la garantie d'une bonne santé. Ainsi, les pratiquants de Taiji Quan veilleront à respecter leurs courbures naturelles et notamment celles des lombaires, en évitant de verrouiller le bassin vers l'avant (antéversion). En effet, les postures décrites par les asiatiques sont sans doute liées à une morphologie spécifique se traduisant par une courbure lombaire quasiment inexistante !

Chercher l'origine du mal

Le chiropraticien va toujours chercher l'origine de la réaction en chaîne de nos douleurs. Quatre causes



La précision des réajustements de la colonne vertébrale réclame connaissance et dextérité. Six ans d'études seront nécessaires pour devenir chiropracteur.

Rétroversion ou antéversion ?

Une certaine confusion existe dans l'utilisation des termes antéversion et rétroversion appliqués au bassin.

Pour le thérapeute manuel, la rétroversion est la bascule du bassin tendant à décambler la base de la colonne vertébrale, les ischions glissant vers l'arrière (c'est ce qui est appelé communément "sortir les fesses"). A contrario, l'antéversion est une bascule du bassin qui efface la cambrure lombaire (fesses "rentrées").

Dans l'enseignement corporel, l'usage a généralement imposé la terminologie inverse pour définir les placements du bassin. Nous reviendrons sur ce sujet dans un prochain numéro.

majeures sont susceptibles de perturber notre état vertébral :

Les traumatismes oubliés : comme d'autres thérapies, la chiropratique considère que le corps a une histoire qu'il garde en mémoire. Une naissance difficile peut être à l'origine de troubles de la colonne vertébrale, ce qui se manifeste chez le nourrisson par un sommeil agité, des régurgita-

tions, des pleurs inconsolables ou des coliques. Différents chocs peuvent affecter la croissance de l'enfant (problèmes de déviation vertébrale ou d'implantation dentaire), perturber l'épanouissement de l'adolescent (troubles du comportement) ou apparaître à l'âge adulte. Il est courant de voir sur des clichés radiographiques présentant une bonne structure osseuse d'anciens traumatismes qui depuis ont provoqué un mauvais fonctionnement des vertèbres devenues sujettes au développement de l'arthrose par exemple (qui peut apparaître dès l'âge de vingt ans!).

Le stress qui génère des subluxations vertébrales.

Le manque d'exercice : le chiropraticien engage le patient à prendre en charge sa colonne vertébrale par de petits exercices quotidiens adaptés.

Le déséquilibre alimentaire qui suscite l'accumulation de déchets dans notre organisme et une fatigue générale du corps.

Les vertus de la chiropratique sur le squelette...

Les soins chiropratiques permettent de rééquilibrer les axes corporels : dans la verticalité, du coccyx aux vertèbres cervicales; dans l'horizontalité : clavicules et bassin. Ils libèrent également les tensions musculaires, délient le mouvement, harmonisent le système nerveux et entretiennent l'énergie vitale. Par exemple, une tor-

sion de cheville mal soignée peut être à l'origine de toute une chaîne de complications : la marche devient instable et asymétrique, les muscles ne travaillent plus en bonne coopération, pouvant créer à la longue une bascule du bassin, ce qui entraîne un phénomène de compensation dans les épaules, ou le cou, et ainsi de suite.

...sur les troubles chroniques

Par extension, certains troubles chroniques - à l'exception des pathologies graves et déclarées - peuvent trouver une solution : vertiges, bourdonnement d'oreilles, troubles digestifs, gynécologiques ou urinaires, etc. La libération des tensions musculaires permet de remédier à l'anxiété, la nervosité, la fatigue chronique, l'insomnie, la dépression, les allergies, l'asthme, etc.

Pour conclure, signalons que la chiropratique s'adresse à tous : les enfants, les adolescents, les adultes, les femmes enceintes, les sportifs, ou les seniors.

■ D. L'h.

LA PROFESSION

60 000 chiropraticiens exercent dans le monde :

- . 50 000 aux Etats-Unis
- . 5 000 au Canada
- . 2 500 en Australie
- . 1 000 au Royaume-Uni
- . 300 au Danemark
- . 250 en Suisse
- . 200 en Norvège
- . 400 en France

Depuis le 13 janvier 1997, la World Federation of Chiropractic (WFC) est un partenaire officiel de l'OMS (Organisme Mondial de la Santé) qui a patronné le dernier Congrès Mondial de la Chiropratique à Tokyo en 1997.

En Europe, l'Union Européenne de chiropratique a été fondée en 1931. Néanmoins, si dans différents pays la chiropratique est reconnue ou en passe de l'être, elle ne possède pas de statut légal en France.

Liens Gtao

- Gtao n° 14 : Le taiji ostéopathique (1) P.88
 - Gtao n° 15 : Le taiji ostéopathique (2) P.88
 - Gtao n° 16 : Le taiji ostéopathique (3) P.86
 - Gtao n° 18 : La gymnastique sensorielle P.34
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter aussi le carnet d'adresses P. 60