

CHIROPRATIQUE & SYSTÈME NERVEUX



UN GUIDE SUR LA CHIROPRATIQUE & LA SANTÉ
NEUROMUSCULOSQUELETTIQUE



Bonjour,

Prendre votre santé en main est une décision importante, une décision qui peut transformer non seulement la façon dont vous vous sentez aujourd'hui, mais aussi votre manière de bouger, de travailler et de vivre pendant de nombreuses années. Que vous soyez ici par curiosité, à la recherche de réponses ou simplement pour mieux comprendre votre corps, nous vous remercions d'avoir choisi de découvrir les soins chiropratiques avec nous.

Ce livre numérique est conçu pour vous, que vous viviez avec une douleur persistante, que vous souhaitiez améliorer votre posture ou que vous désiriez simplement mieux comprendre le fonctionnement du système de communication de votre corps. Notre objectif est de démystifier la chiropratique, d'expliquer comment vos articulations, vos muscles et votre système nerveux sont tous interreliés, et de vous montrer comment de petits changements peuvent avoir un grand impact sur votre quotidien.



Vous y trouverez des explications fondées sur des données scientifiques, des conseils pratiques et une nouvelle perspective sur les moyens de garder votre corps fort et résilient, peu importe les défis que la vie met sur votre chemin. Nous sommes heureux de vous guider à travers les notions essentielles de la santé neuromusculosquelettique afin de vous aider à prendre des décisions éclairées et à vous sentir en confiance tout au long de votre parcours. Plongeons maintenant dans le sujet et découvrons ensemble comment les soins chiropratiques peuvent vous aider à mieux bouger, à vous sentir mieux et à mieux vivre, dès aujourd'hui.

Dre Veronica Gobeil, DC

CONTENU

01 EXPLICATION

SYSTÈME DE COMMUNICATION

02 DÉFINITION

CHIROPRATIQUE

03 DÉFINITION

SUBLUXATION VERTÉBRALE

04 CAUSES

SUBLUXATION

05 SON DE CRAQUEMENT

AJUSTEMENT CHIROPRATIQUE

06 POURQUOI NOUS CHOISIR
LA DIFFÉRENCE MEDISPINE

07 ÉDUCATION
AU-DELÀ DES PRÉJUGÉS

08 BÉNÉFICES DE LA CHIROPRACTIQUE
COMMENT NOUS POUVONS AIDER

09 RENCONTREZ NOS DOCTEURS
FAISONS CONNAISSANCE

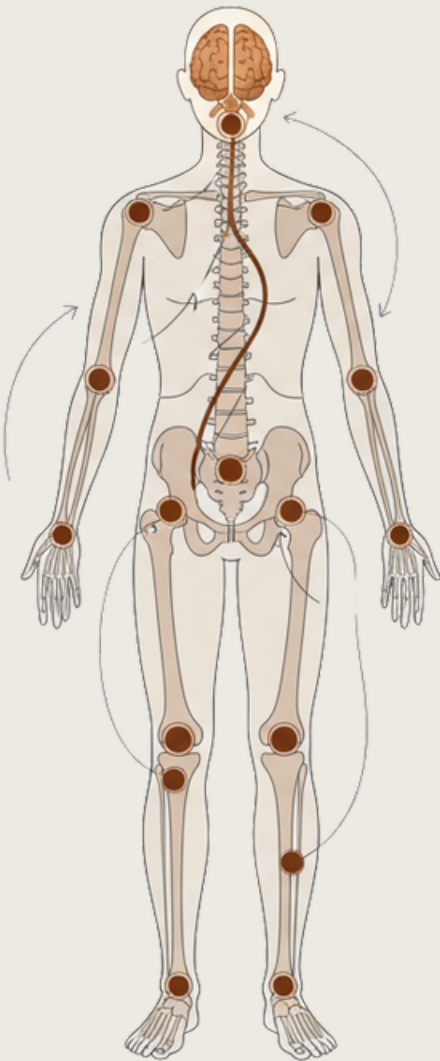
10 L'ÉTAPE SUIVANTE
NOUS VOULONS VOUS AIDER

Découvrez nos services et nos offres en ligne :
[@MEDISPINE.CA](https://www.medispine.ca)

VOTRE CORPS EST UN SYSTÈME DE COMMUNICATION

Votre corps n'est pas simplement un empilement d'os et de muscles.
C'est un système de communication vivant.

AU CENTRE DE VOTRE SYSTÈME IL Y A...



- **Votre système nerveux** – Cerveau, moelle épinière et nerfs
- **Votre système musculosquelettiques** – articulations, muscles, ligaments, tendons

À chaque seconde, des récepteurs situés dans vos articulations et vos muscles envoient des informations à votre cerveau sur :

- La position de votre corps dans l'espace
- La façon dont vous bougez
- La charge que votre corps supporte
- Si une situation est perçue comme sécuritaire ou menaçante

Votre cerveau traite continuellement ces informations et décide :

- Quels muscles activer
- Quel niveau de tension produire
- Comment vous protéger (ou vous permettre de bouger librement)

La douleur, la raideur et une **mauvaise posture** sont souvent des signes que ce système de communication est soumis à des contraintes.

QU'EST-CE QUE LA CHIROPRAATIQUE

La chiropratique est mentionnée à plusieurs reprises dans ce guide. Il est donc important de définir ce dont il est question.

Pour commencer, le mot **CHIROPRAATIQUE** vient des mots grecs *kheir*, qui signifie « *main* », et *praktikos*, qui signifie « *faire* » ou « *pratiquer* ». Il signifie littéralement « *fait avec les mains* ». Ainsi, plutôt que de prescrire des médicaments ou de pratiquer une intervention chirurgicale, les chiropraticiens utilisent des traitements manuels de la colonne vertébrale et des articulations, des thérapies musculaires, des techniques sur les points gâchettes, des exercices et des conseils sur les habitudes de vie afin de favoriser la capacité naturelle du corps à fonctionner de façon optimale.

La chiropratique est une profession de la santé qui allie la science, l'art (par les techniques utilisées) et une philosophie axée sur le fonctionnement naturel du corps et son plein potentiel.

La chiropratique est une profession de la santé qui vise à optimiser le fonctionnement du système neuromusculosquelettique et à favoriser la capacité naturelle du corps à s'adapter et à récupérer. Elle s'appuie sur des approches fondées sur les données probantes, notamment les ajustements chiropratiques, la thérapie manuelle, les exercices et l'éducation du patient.

La chiropratique évolue continuellement grâce aux avancées de la recherche scientifique, permettant d'offrir des soins sécuritaires, efficaces et adaptés aux besoins de chaque patient.

Les chiropraticiens sont des professionnels de la santé qui se spécialisent dans les **troubles neuromusculosquelettiques**, c'est-à-dire les problèmes touchant les nerfs, les articulations et les muscles.



DYSFONCTION ARTICULAIRE ET/OU

COMPLEXE DE SUBLUXATION VERTÉBRAL

Dans le langage traditionnel de la chiropratique, vous pourriez rencontrer le terme « **complexe de subluxation vertébrale** ». Historiquement, ce terme désignait une situation où une ou plusieurs vertèbres étaient considérées comme mal alignées, ce qui pouvait modifier le mouvement des articulations et irriter les nerfs.

Dans un contexte *moderne, fondé sur les données probantes*, nous mettons davantage l'accent sur le **dysfonctionnement articulaire** et **ses effets sur le système nerveux**, plutôt que sur l'idée qu'un os est « déplacé » ou « hors de sa place ».

Lorsqu'une articulation de la colonne vertébrale (ou toute autre articulation) ne bouge pas ou ne fonctionne pas de façon optimale, on peut observer :

1. UNE MODIFICATION DU MOUVEMENT ARTICULAIRE

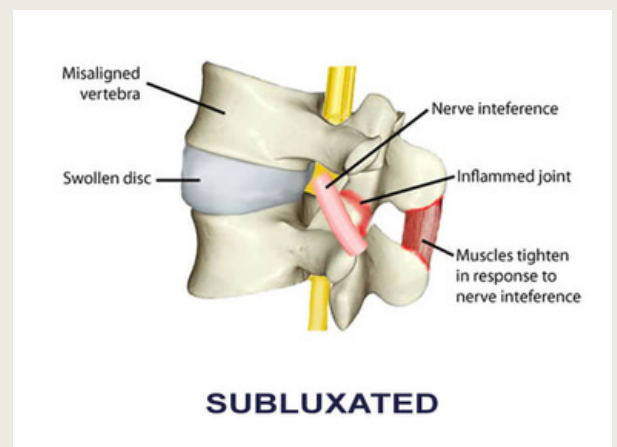
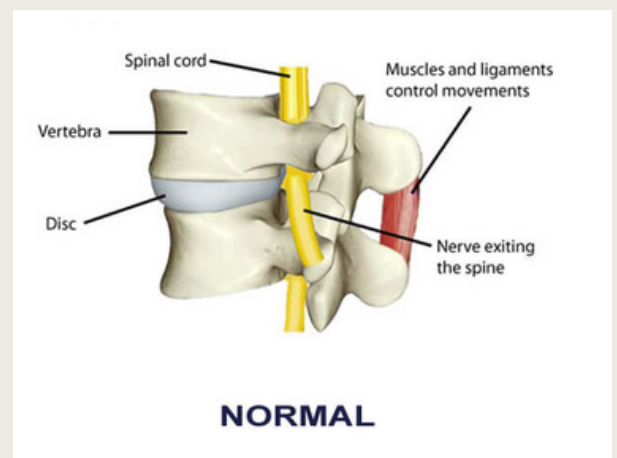
Raideur, restriction de mouvement ou diminution du contrôle.

2. DES CHANGEMENTS DANS LES TISSUS ENVIRONNANTS

Protection musculaire, tension ou irritation locale.

3. UNE MODIFICATION DES INFORMATIONS SENSORIELLES

Les informations transmises de cette région vers le cerveau ne sont plus perçues comme « normales ».





Votre colonne vertébrale et vos articulations sont **remplies de récepteurs sensoriels** qui transmettent continuellement à votre cerveau des informations sur votre position, vos mouvements et les charges exercées sur votre corps.

~~Lorsque le fonctionnement d'une articulation est compromis,~~ la **qualité de ces informations peut être modifiée**, ce qui peut influencer :

- La façon dont votre cerveau interprète les signaux provenant de cette région.
- La façon dont votre cerveau contrôle les muscles et les mouvements qui l'entourent.
- La capacité de votre corps à s'adapter efficacement aux contraintes du quotidien.

Avec le temps, si cette situation n'est pas prise en charge, elle peut contribuer à :

- De la douleur et de la raideur.
- Des changements de posture.
- Une diminution de la capacité à tolérer les contraintes physiques ou émotionnelles.
- Une diminution du bon fonctionnement de votre système neuromusculosquelettique.

Ces changements ne surviennent généralement pas du jour au lendemain.

CAUSES DE DYSFONCTION ARTICULAIRE

UNE Physique

Le stress physique est l'un des principaux facteurs contribuant au dysfonctionnement articulaire (anciennement appelé « subluxation »). Il peut résulter des contraintes liées à la naissance, d'accidents, de mouvements répétitifs, d'une mauvaise posture, de la pratique d'un sport ou encore de l'inactivité. Tous ces facteurs peuvent perturber le mouvement normal des articulations et irriter les tissus environnants, parfois bien avant l'apparition de la douleur.

DEUX Chimique

Le stress chimique, comme une alimentation riche en aliments ultratransformés, la pollution de l'air, un déséquilibre du microbiote, une infection sous-jacente, l'exposition aux moisissures, aux métaux lourds, un sommeil de mauvaise qualité (et bien d'autres facteurs), peut perturber les réactions biochimiques de l'organisme et nuire à son équilibre (homéostasie), ce qui peut influencer le fonctionnement du système nerveux et contribuer à l'apparition de dysfonctionnements articulaires.

TROIS Émotionnel

Le stress émotionnel lié au quotidien, au travail ou aux relations entraîne de véritables changements dans l'organisme. Lorsque nous vivons dans un environnement où le stress est chronique, notre corps subit d'importantes modifications physiologiques, notamment une augmentation de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque et de la glycémie. Lorsque ces changements persistent au fil du temps, ils mettent à rude épreuve la capacité d'adaptation de notre organisme et finissent par entraîner un déséquilibre de son fonctionnement.

La chiropratique, c'est bien plus que de « **faire craquer le dos** »... et c'est justement ce qui nous passionne.

Les chiropraticiens sont formés pour détecter les dysfonctionnements articulaires grâce à une évaluation complète de votre état de santé. Ils évaluent, diagnostiquent et prennent en charge les troubles neuromusculosquelettiques à l'aide de soins chiropratiques fondés sur les données probantes.

Les chiropraticiens disposent de différents outils pour améliorer le fonctionnement des articulations, optimiser la mobilité et soulager la douleur. Le plus connu est sans doute le célèbre **ajustement chiropratique**.

L'ajustement chiropratique est une intervention manuelle rapide et précise visant à améliorer le mouvement et le fonctionnement d'une articulation. **Il est souvent accompagné d'un « craquement »** causé par la libération de gaz naturellement présents dans l'articulation. Ce son peut surprendre au début, mais la sensation qui suit est généralement agréable.

Il arrive toutefois qu'aucun « craquement » ne soit entendu, notamment en raison d'une tension musculaire ou d'une difficulté à se détendre. **Le « craquement » n'est pas nécessaire pour obtenir des résultats.** L'objectif est avant tout d'améliorer le fonctionnement de l'articulation et de favoriser une réponse adaptée du système nerveux.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec les ajustements chiropratiques ou que cette approche vous est peu familière, pas d'inquiétude! Nous disposons de nombreux autres outils thérapeutiques. Les techniques utilisées seront également adaptées à votre confort, à votre grossesse et aux changements que votre corps traverse.

Par exemple, nos chiropraticiens sont formés à la technique Webster, une approche spécialement conçue pour la grossesse et la période post-partum qui utilise des techniques manuelles douces afin de favoriser le bon fonctionnement du bassin et du système neuromusculosquelettique.



QU'EST-CE QUE LE "CRAC"?



LA DIFFÉRENCE MEDISPINE

Chez Medispine, nous voyons la chiropratique comme une porte d'entrée vers une meilleure santé. Les douleurs, la raideur ou les limitations de mouvement peuvent être influencées par différents facteurs, qu'ils soient physiques, chimiques ou émotionnels. C'est pourquoi nous cherchons à en comprendre la cause.

La douleur est un signal que votre corps vous envoie. Une fois les facteurs contributifs identifiés, nous élaborons un plan de traitement personnalisé pouvant inclure des ajustements chiropratiques, de la thérapie manuelle, des exercices ainsi que des conseils sur les habitudes de vie afin de favoriser un rétablissement optimal et une meilleure qualité de vie.

NOUS SOMMES DOCTEURS!

Et aujourd'hui, quelle est la formation d'un chiropraticien?

Au Canada, deux établissements offrent le doctorat de premier cycle en chiropratique : le Canadian Memorial Chiropractic College, à Toronto, et l'Université du Québec à Trois-Rivières, au Québec.

Les chiropraticiens de Medispine ont complété leurs formations à ses deux établissements.

Il s'agit d'un doctorat de premier cycle en chiropratique d'une durée de 5 ans, comprenant près de 5 000 heures de formation théorique, pratique et clinique.⁸

Le programme, qui totalise 245 crédits, couvre un large éventail de domaines, notamment :

Anatomie	Embryologie
Physiologie	Radiologie
Neurologie	Immunologie
Procédures diagnostiques	Microbiologie
Diagnostic différentiel	Et bien plus encore.
Biochimie	
Pathologie	
Nutrition	
Principes et techniques chiropratiques	
Pratique professionnelle en chiropratique	

Après l'obtention de leur doctorat en chiropratique, les diplômés doivent également réussir les examens nationaux du Conseil Canadien des Examens Chiropratique (CCEB), ainsi que l'examen de législation et de déontologie de l'Association des chiropraticiens du Nouveau-Brunswick (NBCA).



ET MAINTENANT

COMMENT LA CHIRO PEUT VOUS AIDER



Les soins chiropratiques peuvent être bénéfiques pour certaines personnes présentant des troubles neuromusculosquelettiques, notamment :

- **Les douleurs au bas du dos et au cou**
- Certains **maux de tête** d'origine cervicale ou musculaire
- Les douleurs au milieu du dos et aux côtes
- Certains problèmes de la hanche, de l'épaule, du genou ou de la cheville liés au fonctionnement des articulations et des tissus mous
- Les tensions posturales causées par une position assise prolongée, le travail à l'écran ou les mouvements répétitifs
- Les troubles neuromusculosquelettiques liés à la pratique d'un sport

La chiropratique est une approche conservatrice et non chirurgicale, souvent combinée à des exercices, à l'éducation du patient et à des conseils sur les habitudes de vie afin de favoriser le rétablissement et le bon fonctionnement du corps.

Toutefois, la chiropratique n'est pas toujours le traitement à privilégier en première intention. C'est notamment le cas en présence de douleurs importantes et inexpliquées accompagnées de signes d'alerte (comme de la fièvre, une perte de poids inexpliquée ou des douleurs nocturnes), d'un traumatisme important (par exemple une fracture suspectée) ou de certaines affections neurologiques ou systémiques.

L'une de nos responsabilités est de reconnaître ces situations. *Lorsque vos besoins dépassent notre champ de pratique, nous vous **orientons vers le professionnel de la santé approprié*** ou collaborons avec d'autres intervenants afin que vous receviez les soins les mieux adaptés à votre situation.

C'est pourquoi les chiropraticiens évaluent non seulement votre colonne vertébrale, mais aussi la façon dont le reste de votre corps bouge, fonctionne et s'adapte.

Les soins chiropratiques donnent les meilleurs résultats lorsqu'ils reposent sur un véritable **partenariat**.

Vous en tirerez le maximum lorsque vous :

- Êtes honnête au sujet de vos symptômes, de vos habitudes et de vos objectifs.
- Posez des questions jusqu'à ce que vous compreniez bien votre condition.
- Mettez en pratique les exercices, les conseils posturaux et les recommandations sur les habitudes de vie.
- Considérez les soins comme un processus, et non comme une solution ponctuelle.

Voyez cela comme un entraînement :

- L'ajustement constitue un **stimulus** pour vos articulations et votre système nerveux.
- Vos habitudes de vie, vos mouvements et votre posture sont ce qui permet de **renforcer** ces changements... ou de les annuler.

PROFITEZ PLEINEMENT DE VOS SOINS

Notre rôle est de vous évaluer, de vous traiter et de vous guider.
Votre rôle est d'être à l'écoute de votre corps et de participer activement à votre rétablissement.





RENCONTREZ VOS DOCTEURS

Dre Gobeil

Bonjour! Je suis Dre Veronica Gobeil, chiropraticienne, experte en posture et fondatrice de Medispine. Originaire du Saguenay, au Québec, je suis passionnée par la santé naturelle et j'ai à cœur d'aider les gens à soulager leur douleur, à améliorer leur posture et à adopter de saines habitudes de vie.

Que vous cherchiez à mieux comprendre votre diagnostic, à obtenir des conseils fondés sur les données probantes ou à être accompagné pour améliorer votre posture et vos mouvements au quotidien, je suis là pour vous offrir des recommandations pratiques, actuelles et basées sur la science, appuyées par mon expérience clinique.

Dr Power

Bonjour! Je suis le Dr Power, chiropraticien chez Medispine et originaire de St. Stephen, au Nouveau-Brunswick. Titulaire d'un baccalauréat en kinésiologie et d'un doctorat de premier cycle en chiropratique, je suis passionné par l'accompagnement de mes patients afin de traiter la cause de leur douleur et d'obtenir des résultats durables.

Mon approche est fondée sur les données probantes et adaptée à vos besoins. Que vous consultiez pour des troubles de l'ATM, des maux de tête, des douleurs au dos ou au cou, des problèmes de posture ou une sténose spinale, j'utilise une combinaison d'ajustements chiropratiques, de thérapie des tissus mous, d'exercices, d'éducation et d'acupuncture pour vous aider à retrouver votre mobilité et à vous sentir au meilleur de votre forme.





RENCONTREZ VOS DOCTEURS

Dre Landry

Bonjour! Je suis Dre Kamylle Landry, chiropraticienne chez Medispine, spécialisée en soins périnataux et pédiatriques. Originnaire de la Péninsule acadienne, je suis passionnée par les soins chiropratiques doux, fondés sur les données probantes, et par l'accompagnement des femmes tout au long de leur grossesse et de leur période post-partum.

Que vous souhaitiez mieux comprendre comment la chiropratique peut soutenir votre système neuromusculosquelettique pendant la grossesse ou obtenir des conseils pratiques fondés sur les données probantes pour vivre une grossesse plus confortable, je suis là pour vous accompagner avec des recommandations personnalisées, actuelles et basées sur mon expertise clinique.

Dre Collette

Bonjour! Je suis Dre Émilie Collette, chiropraticienne chez Medispine. Originnaire de Fredericton, au Nouveau-Brunswick, je suis passionnée par la santé naturelle, la posture, le mouvement fonctionnel et les saines habitudes de vie. J'ai un intérêt particulier pour les soins chiropratiques familiaux, les soins pédiatriques et la santé neuromusculosquelettique.

J'ai à cœur d'aider mes patients à soulager leur douleur, à améliorer leurs symptômes persistants, à mieux bouger et à retrouver confiance en leur santé. Mon approche repose sur des recommandations actuelles, fondées sur les données probantes et adaptées à votre condition, à vos objectifs et à votre mode de vie.



LA PROCHAINE ÉTAPE

Ce guide a été conçu pour vous aider à mieux comprendre ce que nous faisons... et pourquoi nous le faisons.

Si ce guide a suscité des questions, n'hésitez pas à les apporter lors de votre prochain rendez-vous ou à répondre à l'un de nos courriels.



Si une personne qui vous est chère souffre de douleur, de raideur ou de problèmes de posture, n'hésitez pas à lui partager ce guide. Mieux comprendre ce qui se passe dans son corps est souvent la première étape vers un mieux-être.

PRENEZ RENDEZ-VOUS MAINTENANT!

506-889-4490

1. New-Brunswick Chiropractors Association.(<https://www.nbchiropractic.ca/what-is-chiropractic/>) Accessed 09/19/2023.
2. *J Chiropr Humanit.* 2018 Dec; 25: 10–21. Published online 2019 Apr 6.
3. Lefebvre R, Peterson D, Haas M. Evidence-Based Practice and Chiropractic Care. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3716373/>) *J Evid Based Complementary Altern Med.* 2012;18(1):75-79. Accessed 09/19/2023.
4. Hutman C. Autism May Result from intra-uterine Growth Restriction, Foetal Distress. *Epiderm.* 2002;13:417-423.
5. Henderson I MD. American Medical Association records released in 1987 during trial in U.S. District Court Northern Illinois Eastern Division, No. 76C 3777. May, 1987.
6. Chestnut J DC. The 14 Foundational Premises for the Scientific and Philosophical Validation of the Chiropractic Wellness Paradigm. Canada: Chestnut Wellness and Chiropractic Corporation; 2003.
7. National Center for Complementary and Integrative Health. Spinal Manipulation: What You Need To Know. (<https://www.nccih.nih.gov/health/spinal-manipulation-what-you-need-to-know>) Accessed 09/19/2023.
8. UQTR. Département de chiropratique. (https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=5005) Accessed 09/19/2023.
9. Fallon J DC. Chiropractic and Pregnancy , a partnership of the future. *ICA Review* Nov/Dec 1990.
10. Henderson I MD. American Medical Association records released in 1987 during trial in U.S. District Court Northern Illinois Eastern Division, No 76C 3777. May, 1987.
11. Kunau PL. Application of the Webster in-utero Constraint Technique: *J Clin Chiro Ped.* 1999;3:211-216.
12. Fast A. Low Back Pain During Pregnancy. *Spine.* 1987;129a0:368-371.
13. Frietag P. Expert testimony of P Frietag MD PhD, comparing the results of two neighbouring hospitals, US District Court Northern Illinois Eastern Division, No. 76C 3777. May 1987.
14. Fallon J DC. The Effect of Chiropractic Treatment on pregnancy and about; A Comprehensive Study. *Proceedings of the World Federation of Chiropractic,* 1991:24-31.
15. Berg G. Low Back Pain During Pregnancy. *Am J Obstet Gyn.* 1988;71:71-75.
16. Diakow P. Gatsby T. Et al. Back Pain During Pregnancy and Labour *JMPT.* 1991;14:116-118.
17. Henderson I MD. American Medical Association records released in 1987 during trial in U.S. District Court Northern Illinois Eastern Division, No 76C 3777. May, 1987.

RÉFÉRENCES