

N°1379 hebdomadaire
du 29 février au 6 mars 2011

1,40 €

INTERVIEW
EXCLUSIVE
**GISEL
HALIM**

« Ma
petite-fille
c'est ma
passion »

www.femmeactuelle.fr

Femme Actuelle

**SÉRIE
CUISINE N°3
ÉTONNANTE
PASTA**

À DÉCOUVRIR
La chiropratique,
une médecine
manuelle antidouleur

ACTU CONSO
Pourquoi les prix
continuent de grimper

Déco
**LA FAUSSE
PIERRE, UN VRAI
ATOUT STYLE**

ÉLUS PAR VOUS
Les produits
de l'année 2011

LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE*

**SPÉCIAL
COIFFURES**
**Coupes
tendance**

le best of

GROUPES PRESSA MEDIA

T 01188 - 1379 - F: 1,40 €



*Relevé AEPN 2009 - Hors abonnement

Mal de dos, migraine.. la chiropratique

ON
FAIT
LE
POINT

Une thérapeutique en plein essor

LÉGISÉE EN FRANCE DEPUIS LE 4 MARS

2002, la chiropratique est la première profession de santé manuelle au monde et la deuxième aux USA. Elle est reconnue profession médicale en Suisse, en Italie aux USA, en Australie, au Danemark...

100 000 chiropraticiens exercent dans le monde, dont 600 en France.

15 MILLIONS d'Américains y ont recours quotidiennement. En France, nous ne disposons pas encore de statistiques, mais on peut estimer que chaque jour, plusieurs milliers de personnes consultent un chiropraticien.

UNE EFFICACITÉ

AVÉRÉE Une étude américaine parue dans le *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* montre que la chiropratique donne 69% de résultats positifs dans la prise en charge des migraines. Pour 36% des patients elle permet de réduire l'intensité des crises et les prises de médicaments.

PRÉSENTE AUX J.O.

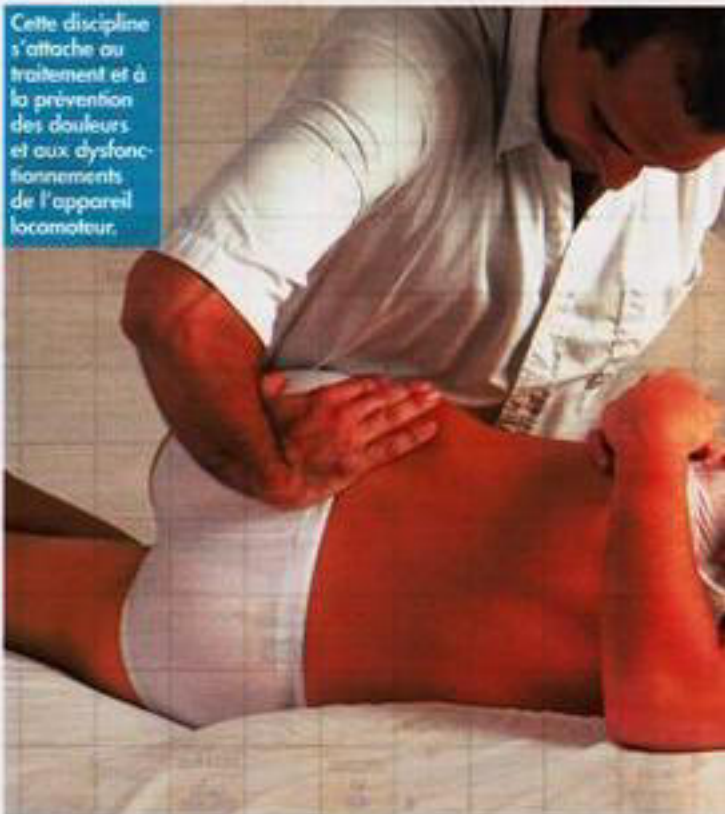
Pour la première fois, la chiropratique a été présente aux jeux Olympiques d'hiver de 2010 (une vingtaine de chiropraticiens ont exercé à la polyclinique médicale) et elle sera aux Jeux de 2012.

Un nouveau décret vient de renforcer la place de la chiropratique en France. Première profession de santé manuelle pratiquée au monde, et première à être reconnue par l'OMS, cette technique traite les dysfonctionnements articulaires et vertébraux, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte et le senior. Les chiropraticiens sont à ce titre reconnus par cet organisme comme les experts en soins de la colonne vertébrale.

Quelles sont les différences entre l'ostéopathie et la chiropratique ?

La première est que le chiropraticien est le seul à pouvoir manipuler les cervicales sans avoir besoin de demander au patient un certificat de non contre-indication rédigé par un médecin (décret du 7 janvier 2011). Ensuite, contrairement à l'ostéopathe, il peut libérer les articulations de leurs tensions en les faisant parfois « craquer » (le petit bruit provoqué par la dépression des bulles de gaz situées dans l'articulation) et utiliser des instruments (table de Cox à plateaux inclinables, « activateur » pour cibler un point précis...). Enfin, sa formation comprend six années d'études à temps plein, alors que celle des ostéopathes n'est pas homogène et va de quelques week-ends à six ans.

Cette discipline s'attache au traitement et à la prévention des douleurs et aux dysfonctionnements de l'appareil locomoteur.



Quelles sont les personnes habilitées à exercer ?

Toutes celles qui possèdent le diplôme de chiropraticien. Un cursus facile à reconnaître, puisque cette formation professionnelle est la seule à être standardisée au

niveau international. En France, seul l'Institut franco-européen de chiropratique (Ifec, site : www.ifec.net) prépare à ce diplôme. Le cursus comprend 5 500 heures d'études réparties sur six années, incluant un stage (160 heures) de dissection humaine.

Chez l'enfant aussi, des bénéfices indéniables

Des séances régulières chez un chiropraticien permettent de vérifier l'état de la colonne vertébrale de l'enfant. Il faut dire que, depuis sa naissance, son dos est soumis à de nombreuses contraintes (torsion au moment de l'accouchement, cartable trop lourd, mauvaises positions à l'école, chutes...). Résultat, l'apparition de déséquilibres musculaires, de tensions... responsables d'une mauvaise transmission de l'influx nerveux, à l'origine de problèmes de dos (scoliose, cyphose...), mais

aussi de troubles ORL, de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes, d'énurésie, de dyslexie, de manque de concentration et autres problèmes d'apprentissage. Le rôle du chiropraticien est d'analyser la posture de l'enfant, ses points de tension et de l'ajuster à l'aide de techniques de relâchement musculaire. Avantage, son squelette encore malléable lui permet de reprendre vite une position correcte. Une à trois séances sont généralement suffisantes, avec un suivi deux fois par an.

pensez à

C'est la médecine manuelle la plus pratiquée au monde. Et pourtant, elle reste méconnue en France. Le point avec Caroline Lambert, chiropraticienne.



On y pense pas toujours, mais les maux de tête peuvent avoir une origine cervicale.

De quelle façon se déroule la séance ?

Après un interrogatoire, le chiropraticien procède à un examen clinique (orthopédique et neurologique). Pour poser son diagnostic, il s'appuie sur des radios, IRM, scanner... Ensuite, le protocole de soins repose essentiellement sur des ajustements, autrement dit des impulsions manuelles précises et indolores, destinées à repositionner une articulation dans son axe et à libérer la tension. Enfin, le spécialiste termine sa séance par des conseils posturaux et des exercices à pratiquer pour consolider les bénéfices du traitement et éviter les récurrences.

Combien ça coûte ? Est-ce remboursé ?

Les prix de la séance varient de 45 à 75 €. Actuellement, la Sécurité

sociale ne rembourse pas les actes de chiropratique, mais les mutuelles sont de plus en plus nombreuses à prendre en charge cette thérapie (Axa, France Mutuelle...).

Comment être sûr de ne pas tomber sur « un charlatan » ?

Le mieux est de contacter l'AFPC (Association française de chiropratique) qui garantit la validité du diplôme du praticien (lorsque celui-ci est étranger) et son adhésion à un code de déontologie (règles d'éthique et de bonne conduite).

Cette technique comporte-t-elle des risques ?

C'est une thérapie manuelle très sûre où le risque d'incident est rarissime. Pour preuve, la prime



La star du démaquillage au Japon !

Découvrez Deep Cleansing Oil, un démaquillant nouvelle génération à la texture agréablement fondante. Riche en actifs naturels, sa formule révolutionnaire introduit un nouveau geste démaquillage, plus simple, plus doux, plus efficace : en un clin d'œil, exit fards gras et maquillages tenaces, même waterproof ! Une fois rincée, la peau est parfaitement purifiée, fraîche et apaisée, sans film gras.

Toutes peaux. Sans parfum, sans colorant, sans paraben. DHC, 200 ml - 23 € - Informations et liste des points de vente : 01 75 43 12 00 - www.dhcfrance.fr



Nouveauté ménopause Pour un ventre plus plat et plus ferme !

Pour toutes celles qui ne veulent plus entendre parler de leurs rondeurs abdominales, Ménophytea Silhouette Ventre Plat est la solution qu'il faut adopter. Une formule qui s'attaque aux 3 points clés de la prise de poids liée à la ménopause : anti-graisses, anti-relâchement abdominal et anti-balonnements. Une triple action pour des résultats visibles au niveau du ventre dès 3 semaines d'utilisation. Alors, pourquoi se priver ? 1 comprimé de Ménophytea Silhouette Ventre Plat après chaque repas (matin, midi et soir) pendant 3 mois, une alimentation diversifiée et un peu d'activité physique et les résultats sont là !

En vente chez votre pharmacien. Code ACL : 979 972.0 - Env. 14 € - www.menophytea.com



Bi-Ostéo : renforce le capital osseux et articulaire !



Bi-Ostéo est un aliment diététique destiné aux personnes souffrant de difficultés osseuses. Il apporte les éléments essentiels impliqués dans le métabolisme osseux et articulaire (Oméga 3 végétaux ALA et marins EPA/DHA, Vit C, D, E, K, Zinc, Silice et Sélénium...). 1 capsule/jour aide à maintenir le capital osseux et soulage les douleurs articulaires.

En pharmacie : boîte de 30 capsules env. 15 € ACL 457 34 83. Laboratoire Synergia, Tél. : 04 77 42 30 10 ou 24h/24 sur www.synergiashop.com

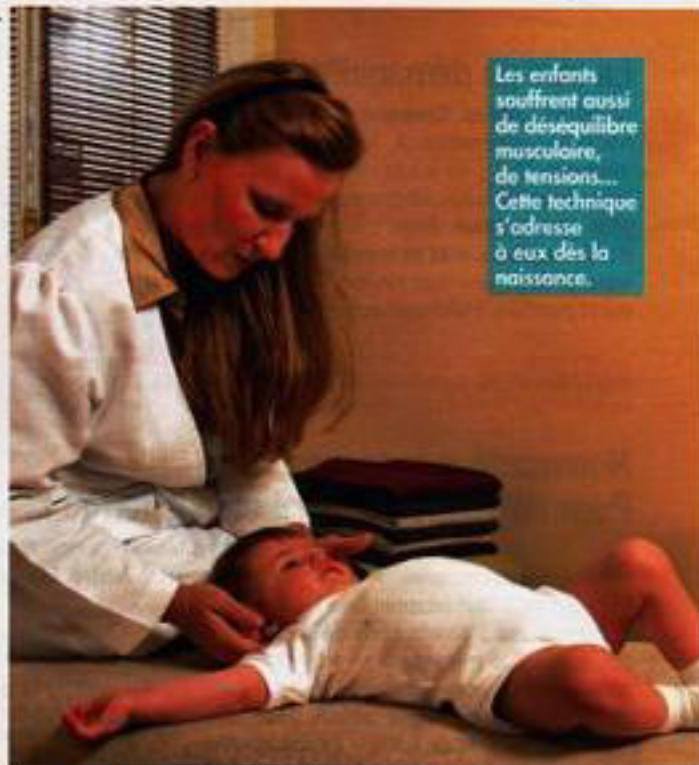
DUO LP-PRO® : N°1* des anti-poux en 1 seule application

Dites enfin adieu aux poux et aux lentes du 1^{er} coup, grâce à Duo LP-Pro® ! Sa formule douce, 100% efficace du jour au lendemain, stoppe net la contagion. Imprégnez les cheveux, laissez agir une nuit, rincez et peignez : EFFICACE, FACILE, ET SANS RISQUE ! Dès 6 mois. *MS 09/10 - Etude Forteza 09/07

Duo LP-Pro® en vente chez votre pharmacien (ACL 4625777) - Infos sur www.duolpro.com



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



Les enfants souffrent aussi de déséquilibre musculaire, de tensions... Cette technique s'adresse à eux dès la naissance.

d'assurance de « responsabilité civile » souscrite par les chiropraticiens français ne cesse de baisser depuis 2004. Une prime d'assurance d'ailleurs dix fois moins élevée que celle d'un médecin (généralistes et spécialistes confondus) et qui vient d'être renégociée à la baisse, tant la profession est désormais reconnue comme sûre et utile.

A partir de quel âge peut-on consulter ?

Dès la naissance ! La chiropratique permet en effet de relâcher les tensions qui ont pu apparaître dans le ventre de la mère, souvent par manque de place (aujourd'hui les femmes enceintes prennent de moins en moins de kilos. Or, quand la grossesse se déroule normalement, les bébés naissent de plus en plus gros) ou pendant l'accouchement. L'objectif étant alors d'éviter chez les tout-petits l'apparition de certains troubles, comme les régurgitations, les torticolis, les pleurs à répétition et l'irritabilité...

Y a-t-il de possibles contre-indications à la chiropratique ?

Non, seules les techniques utilisées peuvent varier. Ainsi, en cas de problèmes vasculaires (plaques d'athérome au niveau des carotides, par exemple), d'infections osseuses, de tumeurs, d'arthrite en poussée inflammatoire ou d'articulation instable... le chiropraticien privilégiera des techniques douces, sans faire « craquer » les articulations. Cette thérapeutique, qui n'est pas destinée à soigner ce type de maladies, peut néanmoins soulager les effets secondaires de certains traitements (fatigue, tensions, douleurs diffuses...).

Où obtenir la liste des praticiens ?

L'Association française de chiropratique (AFC) regroupe la plupart des chiropraticiens. Adresse : 76, avenue des Champs-Élysées 75008 Paris. Téléphone : 0 820 888 377 (0,118€ la minute). Site : www.chiropratique.org. ■

Les principales indications chez l'adulte

Affections

Les plus de la chiropratique

Combien de séances ?

Le mal de dos

Stress, traumatismes, mauvaises positions... peuvent provoquer des tensions musculaires entraînant une perte de mobilité à l'origine de subluxations (déplacement partiel) vertébrales responsables du mal de dos.

- Détecter les troubles vertébraux et articulaires par une analyse des postures et des tensions (palpation, observation...).
- Procéder au rééquilibrage du système nerveux par l'ajustement du corps.
- Proposer des conseils au patient pour éviter les récurrences.

Le traitement repose sur trois phases : pour le soulagement de la douleur, comptez de une à quatre séances. Puis une séance par semaine pendant quinze jours, voire plusieurs mois pour la phase de correction. Et, enfin, deux à trois séances par an sont nécessaires pour une stabilisation.

Les maux de tête

90% d'entre eux sont d'origine cervicale. Ils sont dus à des blocages vertébraux qui empêchent, entre autres, le flux sanguin de bien circuler au niveau de l'artère vertébrale.

- Redonner du mouvement aux articulations de la nuque.
- Éliminer les tensions locales au niveau musculaire et ligamentaire.
- Améliorer la circulation sanguine en libérant l'artère vertébrale de ses compressions.

Là aussi, le traitement repose sur trois phases : de une à quatre séances pour soulager la douleur. Puis, une séance par semaine pendant quinze jours, voire plusieurs mois pour la phase de correction. Et, enfin deux à trois séances par an pour une stabilisation.

Les acouphènes

Ces bourdonnements peuvent être liés à un problème d'oreille interne, de vascularisation ou de cervicales. Cette dernière origine mal diagnostiquée est donc souvent négligée. D'où l'intérêt de cette médecine manuelle.

- L'ajustement des petits os de la mâchoire, du crâne et/ou des cervicales permet de libérer la pression au niveau du nerf auditif et redonner une mobilité à toutes les articulations proches de l'oreille.
- Le chiropraticien peut aussi stimuler conjointement d'autres zones, comme le bassin ou le reste de la colonne vertébrale, afin d'optimiser l'équilibre neurologique.

Six à huit séances deux fois par semaine sont nécessaires.

La fibromyalgie

Douleurs chroniques, sentiment d'épuisement... En France, près de 2 millions de personnes souffrent de cette maladie.

- Libérer des compressions au niveau du système nerveux afin de permettre au corps de retrouver un fonctionnement normal. Pour cela, le praticien utilise entre autres des pressions afin de débloquer certains points précis le long de la colonne vertébrale...

De cinq à six séances suffisent généralement à diminuer, voire éliminer les douleurs et retrouver plus d'énergie. Ensuite, une séance par mois est conseillée pour éviter les récurrences.