

## NOUVELLES DU CABINET

### **DR. PAULI ÉLU « CHIROPATICIEN DE L'ANNÉE » 2004 PAR L'ALLIANCE MONDIALE CHIROPATIQUE**

L'« Alliance Mondiale Chiropratique » (ACM) est une organisation internationale qui représente les intérêts des chiropraticiens spécialisés dans le bien-être. Chaque année, elle décerne quatre récompenses à des chiropraticiens méritants qui ont démontré un haut degré d'engagement et de services envers leur profession en générale et l'ACM en particulier. C'est lors du Sommet International de l'ACM à Washington en avril 2005, que le Dr. Terry Rondberg, président de l'Alliance, a remis la plus haute distinction – « Chiropraticien de l'Année » - au Dr. Pauli. Cette reconnaissance récompense le Dr. Pauli pour son travail au sein de l'Alliance, dont notamment son travail de collaboration en tant que représentant de l'ACM à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et son rôle de coordinateur scientifique d'un projet pilote de recherche évaluant les bénéfices des soins chiropratiques pour les enfants souffrant d'hyperactivité et de troubles de l'attention.



*Les Drs T. Rondberg et C. Kent remettant le « Chiropractor of the Year Award » au Dr. Yannick Pauli*

### **CECILIA PAULI CERTIFIEE EN « INTEGRATION SOMATO-RESPIRATOIRE »**

L'un des principes fondamentaux d'une approche Wellness – la ligne de conduite que nous nous sommes donnés en matière de santé – est l'« empowerment ». Littéralement, ce mot anglais veut dire « redonner le pouvoir ». Il décrit une approche où le professionnel de la santé n'est plus sur un piédestal, mais devient un partenaire privilégié du patient dans l'accomplissement du but commun : la restauration et l'amélioration de la santé.

L'« empowerment » c'est redonner au patient le maximum de contrôle sur sa santé et de diminuer la dépendance au praticien. Au niveau clinique et pratique, nous avons déjà maximisé ce concept en introduisant le Network Spinal Analysis, une approche qui apprend à l'organisme à mieux dépister et dissiper ses tensions vertébrales et à mieux résister au stress. Dans cette même ligne de conduite, nous sommes fiers d'introduire

l'« Intégration Somato-Respiratoire » ou ISR. L'« ISR » - une approche développée par le Dr. Donald Epstein, un chiropraticien américain, également fondateur du Network Spinal Analysis – est un travail de reconnexion du corps et de l'esprit qui utilise l'intégration du mouvement, de la respiration, du toucher et de l'attention sélective. L'ISR progresse au travers de 12 Etapes de guérison qui permettent à la personne de développer un plus grand degré de connexion à ses rythmes naturels et une meilleure harmonie physique, mentale et émotionnelle. Une fois apprise, la personne peut pratiquer seule et de manière régulière les exercices. Bénéfique pour tous les patients, l'ISR accélère la guérison et permet de maintenir les résultats obtenus à plus long terme. Cecilia Pauli a désormais complété la formation de base dispensée par le Dr. Epstein et est à même d'assister les personnes intéressées au sein de notre Centre.



*Cecilia Pauli avec une patiente lors d'une séance d'Intégration Somato-Respiratoire*

### **LE CENTRE WELLNESS NEUROFIT INAUGURE SON « AJUSTATORIUM »**

Les recherches scientifiques effectuées dans le domaine de la psychoneuroimmunologie ont montré que l'environnement et l'atmosphère d'un cabinet jouait un rôle non négligeable dans la guérison. Le Dr. Pauli et son équipe sont fiers d'inaugurer leur « ajustatorium », une salle spécialement aménagée qui offre « un petit quelque chose en plus ». L'« ajustatorium possède en effet un Jardin Japonais intérieur qui rend l'atmosphère très relaxante. Un grand merci à la géniale créativité de notre paysagiste François Trachta qui a su créer une ambiance toute particulière pour notre « ajustatorium ».



*L'« ajustatorium » et son jardin intérieur*

*Centre Wellness NeuroFit, Dr. Yannick Pauli 021/646 52 38*

## INFOS COMMUNAUTE

### Evénements et agenda

Après le magnifique succès qu'à connu notre « Cycle de Conférence Wellness » - que nous reconduirons en 2006 – nous nous sommes rendu compte que de nombreux participants étaient intéressés à approfondir certains des sujets traités. Voilà ce que notre Centre vous réserve pour ce dernier trimestre 2005.

MERCREDI 2 NOVEMBRE 2005 de 19H30 à 20H30

« CORPS-ESPRIT » – Module 1

Atelier pratique de gestion du stress

WEEK-END DU 4-6 NOVEMBRE 2005

« TRANSFORMATIONAL GATE » - Como, Italie

Pour les patients recevant des soins Network Spinal Analysis, un week-end de guérison et de transformation, entre les mains expertes des 10 meilleurs praticiens mondiaux de la méthode. En cas d'intérêt, adressez-vous au Dr. Pauli pour plus d'infos.

MERCREDI 9 NOVEMBRE 2005 de 19H30 à 20H30

« CORPS-ESPRIT » – Module 2

Atelier pratique de gestion du stress

MERCREDI 16 NOVEMBRE 2005 de 19H30 à 20H30

« CORPS-ESPRIT » – Module 3

Atelier pratique de gestion du stress

MERCREDI 23 NOVEMBRE 2005 de 19H30 à 20H30

« CORPS-ESPRIT » – Module 4

Atelier pratique de gestion du stress

LUNDI 28 NOVEMBRE 2005 à 19H30.

CONFERENCE « SUPER-IMMUNITE »

Ras-le-bol de passer l'hiver avec le nez qui coule, de supporter les affres de la grippe ou les désagréments fluides de la gastro-entérite ? Comment améliorez votre système immunitaire de manière naturelle, à tous âges ? Faut-il faire le vaccin de la grippe ? Si vous vous posez ces questions et si vous désirez passer un hiver sans trop des désagréments qui lui sont associés, rejoignez le Dr. Pauli pour cette conférence informative gratuite.

MERCREDI 14 DECEMBRE 2005 de 14H00 à 17H30

JOURNEE D'APPRECIATION DES PATIENTS

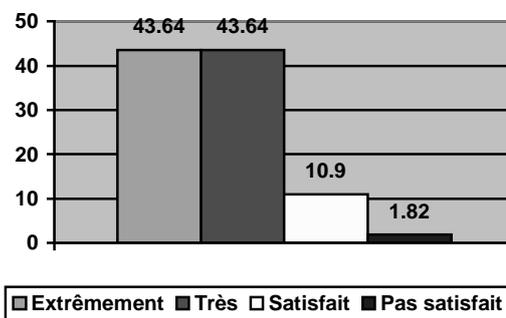
Voir ci-contre

## JOURNÉE D'APPRECIATION DES PATIENTS – 14 décembre 2005.

Nos patients – vous ! - sont la ligne de vie de notre Centre. C'est un honneur pour nous de pouvoir vous servir régulièrement en donnant le meilleur de nous même. C'est un bonheur que de pouvoir se lever chaque matin, poursuivre sa vocation, et travailler avec les gens merveilleux que vous êtes. Dans la douleur et dans le soulagement, dans la maladie et dans la santé, dans les moments difficiles et dans les moments de joie, vous nous enseignez tant. Il est grand temps que nous vous démontrions notre gratitude ! C'est pourquoi nous organiserons désormais annuellement une « Journée d'Appréciation des Patients », un moment festif et sympathique pour vous dire merci de votre confiance. Cette journée aura pour thème le partage. Chaque participant qui apportera deux aliments non périssables aura l'occasion de recevoir un massage assis gratuit et de prendre part à notre tirage au sort pour gagner l'un de nos prix. Tous les aliments collectés seront remis à une œuvre caritative de la région lausannoise. A cette occasion, nous remettons également notre « Avocat Chiropratique de l'année », la personne ayant partagé le plus son expérience positive de la chiropratique avec son entourage.

## PLUS DE 87% DE NOS PATIENTS « TRÈS » ET « EXTRÊMEMENT » SATISFAITS

En 2005, notre Centre a effectué une étude interne portant sur 55 patients consécutifs. Le but ? Déterminer le degré de satisfaction de nos patients par rapport aux résultats obtenus, aux services reçus et à l'expérience globale vécue au sein de notre Centre. Bien que nous soyons extrêmement satisfaits des résultats, les nombreux feedback nous permettront d'améliorer encore nos services.



## DOSSIER

### La médecine fonctionnelle

Lorsque nous rendons visite à notre médecin pour un état de santé qui nous préoccupe, nous nous attendons certainement à recevoir un diagnostic. Après nous avoir écouté, examiné et, peut-être, envoyé faire des examens complémentaires, notre docteur va nous donner son diagnostic. Hypertension, dépression, hernie discale, tendinite ou autre. A chaque condition correspond un traitement. Une fois le diagnostic posé, nous nous imaginons que le docteur a vraiment compris ce qui se passait dans notre organisme et nous a prescrit un traitement qui va nous guérir.

Mais en est-il ainsi ? Dans la majorité des cas, si la médecine traditionnelle s'intéresse bien aux mécanismes de la maladie, elle ne s'intéresse que peu à ses causes.

Si l'hypertension s'exprime par une tension sanguine élevée, est-elle causée par une déficience d'anti-hypertenseur dans notre sang ? Si la dépression implique une insuffisance de sérotonine – un neurotransmetteur cérébral -, est-elle causée par une insuffisance d'antidépresseur dans notre sang ? Si la sciatique est la conséquence d'une hernie discale comprimant le nerf, est-elle due à une déficience de piqûre de cortisone, de massage, de manipulation vertébrale ou de chirurgie ? Et si la tendinite entraîne une inflammation parfois tenace, est-elle due à un manque de médicaments anti-inflammatoires dans nos tissus ? La médecine traditionnelle intervient principalement sur les mécanismes de la maladie. Là où une fonction est *hyper*-active on donnera un traitement de type *hypo*. Là où une fonction est *hypo*-active on donnera un traitement de type *hyper*.

N'interprétez pas mal ma réflexion. Le traitement des mécanismes de la maladie est parfois essentiel et peut même nous sauver la vie. Il n'en reste cependant pas moins incomplet.

Il existe deux problèmes majeurs avec une telle approche. Le premier est que le traitement des mécanismes de la maladie entraîne forcément des effets secondaires. En effet, le thérapeute ne pourra jamais complètement comprendre la complexité globale de l'organisme et doit donc se limiter à quelques mécanismes basiques. En ré-équilibrant certaines fonctions, le traitement en déséquilibre forcément d'autres. Le deuxième problème – plus grave celui-ci – est que le traitement des mécanismes de la maladie, qui donne souvent lieu à une disparition ou atténuation des symptômes, fait oublier les causes de la maladie, qui perdurent insidieusement !

Patricia\*, une patiente qui est venue nous voir récemment, a souffert d'une sciatique (douleur dans la jambe) en 1994, « nécessitant » une opération chirurgicale. Le mécanisme du problème a été traité : l'hernie discale qui comprimait le nerf a été coupé. Et le traitement a été miraculeux : la douleur a

disparu. Les causes – pourquoi cette hernie discale s'est développée en premier lieu – n'ont jamais été abordées. Les dysfonctions vertébrales – ainsi que les facteurs qui ont amené ces dysfonctions, essentiellement liés au style de vie, n'ont jamais été corrigés. En 1996, Patricia a développé une deuxième hernie qui a nécessité une nouvelle intervention ! Aujourd'hui, Patricia a désormais deux disques intervertébraux en moins, des douleurs vertébrales récurrentes, de la dépression et une qualité de vie déplorable. Personne à l'époque de la première intervention n'avait pris le temps de la mettre en garde contre son style de vie à risque (sédentaire, fumeuse, au bord de l'épuisement professionnel, surmenée, ...) et personne ne l'a accompagnée dans la durée pour lui permettre de reprendre le contrôle de sa santé.

En chiropratique traditionnelle, nous avons essentiellement une approche différente de la santé. Nous nous intéressons bien moins aux mécanismes des problèmes de santé qu'à leurs causes. En fait, notre philosophie de la santé se base sur le concept – concept de plus en plus étayé par la science – que si les maladies qui affectent le plus notre civilisation s'expriment par des mécanismes divers, elles partagent très souvent les mêmes causes fondamentales.

En chiropratique, nous nous spécialisons dans le maintien et la restauration de la fonction du système nerveux, car nous reconnaissons que le système nerveux contrôle et coordonne toutes les autres fonctions du corps. Son bon fonctionnement est donc vital à la santé. Dans notre approche, nous partons du principe que les problèmes de santé peuvent trouver leur origine dans divers dysfonctionnements qui interfèrent avec, ou parasitent la bonne fonction du système nerveux. Ces interférences neurologiques sont essentiellement de trois types : physiques, chimiques et émotionnels.

Au Centre Wellness NeuroFit, nous combinons cinq approches pour pouvoir prendre en charge ces trois types d'interférences, restaurer le bon fonctionnement du système nerveux, et permettre à l'organisme de se guérir. Ces cinq approches sont le Network Spinal Analysis, la kinésiologie appliquée, la neurologie chiropratique, l'éducation au Wellness et la médecine fonctionnelle.

La médecine fonctionnelle est une approche qui a pour but d'améliorer le fonctionnement physiologique, physique, émotionnel et cognitif de l'individu.

Elle utilise une série d'évaluations et d'interventions précises qui permettent de mettre en évidence et de comprendre les nombreux facteurs physiologiques qui affectent la santé et jouent un rôle dans la progression de la maladie.

Au contraire de la médecine allopathique classique qui utilise des examens permettant de mettre en évidence des pathologies et

*Centre Wellness NeuroFit, Dr. Yannick Pauli 021/646 52 38*

## Numéro 2

des interventions traitant les symptômes de ces pathologies, la médecine fonctionnelle utilise des examens permettant d'évaluer la fonction des différents organes et systèmes du corps et des interventions destinées à restaurer ou soutenir le bon fonctionnement de ces organes.

L'intervention principale que nous utilisons est la nutrition.

La médecine fonctionnelle est avant tout une approche centrée sur le patient et non pas sur la maladie. Le Dr. Leo Galland, l'un des leaders mondiaux de la médecine fonctionnelle, l'a décrit mieux que quiconque :

*« La maladie est un événement dynamique dans la vie d'un individu qui se caractérise par un manque d'harmonie, des déséquilibres et des influences néfastes. Le but du diagnostic n'est pas d'identifier l'entité de la maladie – qui n'a d'ailleurs aucune réalité indépendante – mais de caractériser ces manques d'harmonie pour cette personne-là et de les corriger. »*

En médecine fonctionnelle, nous trouvons fréquemment dans de nombreux troubles de la santé des interférences chimiques qui affectent le système nerveux. Parmi les plus fréquentes, nous trouvons :

- les allergies et les intolérances alimentaires
- les insuffisances en nutriments
- la toxicité de l'organisme
- les troubles gastro-intestinaux, tels que la dysbiose (un déséquilibre de la flore intestinale) et la perméabilité intestinale (l'intestin laissant entrer des toxines qu'il devrait normalement rejeter).

Pour mieux illustrer l'approche, prenons le cas de Pierre\*. À 34 ans, Pierre souffre de douleurs lombaires récurrentes qui ne sont que partiellement améliorées par les méthodes manuelles (physiothérapie, manipulation). Il souffre également de troubles digestifs médicalement inexpliqués et il a des difficultés à prendre du poids. Après quelques ajustements qui le soulage que partiellement – les dysfonctions réapparaissent après une semaine – nous découvrons que le fait d'aller à selle soulage les douleurs lombaires de Pierre. Y aurait-il un lien entre le système gastro-intestinal et sa colonne ? Nous prescrivons un CDSA, un examen de médecine fonctionnelle permettant d'évaluer la digestion, l'absorption, la flore intestinale et la présence de parasites. Pierre a une insuffisance sévère en bifidobactéries, les « bonnes » bactéries du corps. Après 6 semaines de supplémentation en probiotiques (des bonnes bactéries), les douleurs abdominales de Pierre ont disparues et il a pris 3 kg. Les ajustements vertébraux permettent enfin de maintenir la correction physique, les douleurs lombaires sont améliorées à 90%. Pierre souffrait d'une dysbiose : le manque de bonne bactérie permettait la prolifération d'autres bactéries. Ces

dernières produisaient des toxines qui irritaient le système nerveux et enflammaient les tissus vertébraux.

Fabienne\* est un autre exemple de l'aide apportée par la médecine fonctionnelle. Fabienne souffre de dépression, de manque de vitalité, de surmenage, d'irritabilité et de douleurs vertébrales. Elle souffre de migraines liées à ses règles depuis plus de 15 ans. A chaque cycle, les migraines durent de 5 à 8 jours. Sa gynécologue a tout de suite penser à des problèmes hormonaux et a prescrit la pilule. Les migraines se sont de suite empirées. Après deux mois de soins Network, Fabienne va beaucoup mieux. Ses douleurs vertébrales ont disparues, sa vitalité augmente et son humeur est nettement améliorée. Par contre, ses migraines persistent. Un mois de soins Network et un régime d'élimination (nous soupçonnions des intolérances alimentaires) ont encore radicalement amélioré la qualité de vie de Fabienne, sauf pour les migraines qui persistent. Nous commandons alors un profil de détoxification du foie, un examen qui permet d'évaluer la capacité du foie à détoxifier les toxines, ainsi que l'oestrogène, une hormone féminine. L'examen montre une insuffisance de la Phase II de détoxification, pour laquelle nous recommandons une formulation nutritionnelle spécifique. Aux règles suivantes, Fabienne souffre de deux jours de migraines seulement. Puis, dès le cycle suivant, les migraines disparaissent totalement. L'insuffisance de la détoxification des hormones entraînait la production de toxines qui déclenchaient les migraines.

Jean-Pierre\* est un patient qui prend activement soin de sa santé. Bien qu'il fasse régulièrement de l'exercice et se fasse ajuster périodiquement, il sait que son alimentation est sub-optimale. Pour ses 50 ans, Jean-Pierre fait un check-up complet chez son médecin. Son poids, son cholestérol et sa pression sont dans la norme. Ayant assisté à nos conférences, Jean-Pierre sait que le check-up médical a exclu la présence de pathologie mais ne renseigne pas nécessairement sur l'état de bon fonctionnement du corps. Après discussion avec lui, nous lui proposons d'effectuer un « ION », un examen fonctionnel évaluant plus de 100 paramètres métaboliques. Les résultats sont bons, si ce n'est une insuffisance en acide oméga 3 et un taux élevé d'homocystéine, une substance facteur de risque des accidents vasculaires cérébraux et de déclin cognitif. Sur notre conseil, Jean-Pierre effectue ensuite proactivement les changements alimentaires et nutritionnels nécessaires à équilibrer son organisme.

Ces exemples illustrent le potentiel de la médecine fonctionnelle dans le cadre d'une prise en charge globale de l'individu, telle que nous la proposons au Centre Wellness NeuroFit.

\* Les noms ont été changés pour préserver l'anonymat des patients.

## NOUVELLES SANTE

### FAITES-VOUS PARTIE DES 3% ?

Chaque jour au Centre Wellness NeuroFit, nous recevons des nouveaux patients qui semblent étonnés lorsque nous leur expliquons que leur état actuel de santé est la conséquence du mode de vie qu'ils ont choisi. Beaucoup, en toute bonne foi, pense vivre sainement. Nos questions cliniques font souvent apparaître que ce n'est pas le cas. Cette nouvelle étude publiée dans la célèbre revue médicale « Archives of Internal Medicine » cherchait à connaître le pourcentage de gens – aux Etats-Unis – qui avaient vraiment un style de vie sain. Il est bien connu qu'un style de vie sain apporte de nombreux bénéfices pour la santé. Les chercheurs ont étudié plus de 150'000 personnes en considérant 4 paramètres : ne pas fumer, maintenir un poids corporel adéquat, consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour et avoir une activité physique régulière (au moins 30 minutes par jour, minimum 5 jours par semaine). Les résultats sont impressionnants et pathétiques : si 76% des individus suivis sont non-fumeurs, seuls 40% ont un poids corporel adéquat, 23% consomment la quantité idéale de fruits et de légumes par jour et 22% ont une activité physique régulière. Lorsque les chercheurs ont combiné ces différents facteurs pour déterminer un style de vie sain global, seul 3% des personnes étudiées remplissaient les critères !!

Pouvons-nous, en toute bonne foi, nous regarder dans un miroir et nous assurer que nous faisons partie de ces 3% ? Si non, il est temps d'agir. En cas de besoin, nous nous ferons un plaisir de vous conseiller sur les changements à mettre en place.  
*Source : Archives of Internal Medicine, avril 2005*

### LES OMEGA 3 AIDENT LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ET LES DIFFICULTES SCOLAIRES

Les oméga 3 et les oméga 6 sont des acides gras (des graisses) dites essentielles. Cela veut dire que notre corps ne peut pas les produire et que nous devons les obtenir dans notre alimentation. Dans cette étude, des chercheurs britanniques ont cherché à savoir si une supplémentation en acide oméga 3 et oméga 6 aidait les enfants souffrant de problème de coordination. Comme ces problèmes sont souvent associés à des difficultés scolaires et des troubles du comportement, les chercheurs ont également étudiés les effets de ces deux graisses sur ce genre de troubles. Après une supplémentation de 3 mois, les chercheurs ont pu démontrer que, s'il n'y avait pas d'amélioration au niveau de la coordination, les acides gras aidaient de manière significative le comportement et les capacités de lecture des enfants étudiés.  
*Source : Pediatrics, Mai 2005*

### BONHEUR ET BIEN-ÊTRE BONS POUR LA SANTE

Intéressés à connaître les effets de nos émotions sur notre cœur, des chercheurs anglais ont demandé à 216 individus d'évaluer, à 33 reprises dans la journée, s'ils étaient heureux ou pas. Les auteurs ont mis en évidence que les gens étaient plus heureux dans leurs loisirs que dans leur travail. Certaines personnes reportaient ne jamais être heureuses, alors que d'autres l'étaient parfois et un troisième groupe la plupart du temps. Les gens les moins heureux avaient un niveau plus élevé de fibrinogène dans le sang, un indicateur du degré d'inflammation et un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Les gens les plus souvent heureux avaient un taux de cortisol – une hormone du stress – plus bas de 32%. Un taux chroniquement élevé de cortisol est associé à l'obésité, au diabète, à l'hypertension et à certaines maladies auto-immunitaires.  
*Source : Proceedings of the National Academy of Science, Avril 2005*

### L'ALCOOL BON POUR LE CŒUR ? PRUDENCE ...

Deux études récentes viennent de remettre en question les effets protecteurs de la consommation de 1 à 2 verres de vin par jour. Les auteurs invitent en effet à la prudence. L'une des études a montré que le risque amoindri de maladies cardiaques chez les buveurs modérés serait plutôt dû à leur statut socio-économique qu'à leur consommation d'alcool. Plus encore, les chercheurs ont constaté que 90% des facteurs de risque de troubles cardiovasculaires reliés aux conditions de vie générales (facteurs démographiques, sociaux, environnementaux, accès aux soins de santé, etc) étaient significativement plus fréquents chez les personnes ne buvant pas que chez celles qui prennent de un à deux verres d'alcool par jour.  
*Source : American Journal of Preventive Medicine, Mai 2005*

### LES PROBLEMES DE DOS COMMENCENT PENDANT L'ENFANCE

Dans cette étude, 439 enfant âgés de 13 ans pris dans la population en général ont reçu un dépistage vertébral qui incluait un IRM (imagerie par résonance magnétique). Les résultats sont préoccupants : 30% des enfants de 13 ans étudiés avaient déjà des signes de dégénérescence du disque intervertébral, dont des protrusions discales ! Le disque est une structure essentielle puisqu'il joue un rôle d'amortisseur vertébral. La présence de dégénérescence discale augmentait de 2 à 20 fois le risque de souffrir du dos, selon le niveau du disque affecté. Cette étude étaye les recommandations des chiropraticiens qui proposent de contrôler les enfants régulièrement dès leur plus jeune âge.  
*Source : Spine, avril 2005*

## NOUVELLES CHIROPRATIQUE

### LA CHIROPRATIQUE PEUT AIDER L'INSOMNIE

Une nouvelle étude suggère que les soins chiropratiques pourraient aider les personnes souffrant d'insomnies. Alors que les chiropraticiens participant à l'étude avaient un avis réservé sur les possibilités de la chiropratique dans les troubles du sommeil, un patient sur trois a déclaré que les soins chiropratiques avaient amélioré leur sommeil.

Source : *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, mars-avril 2005

### LES AJUSTEMENTS CHIROPRATIQUES INFLUENCENT LE CHAMP ELECTROMAGNETIQUE DU CORPS

Dans cette étude, première du genre en chiropratique, les auteurs cherchaient à savoir si les ajustements chiropratiques influençaient le champ électromagnétique du corps. Les mesures du champ électromagnétique sont courantes en médecine, la plus connue étant l'électrocardiogramme. Des perturbations de ce champ ont été mises en évidence dans divers problèmes de santé, tels que cancer, perte de mémoire, troubles du comportement, maladie d'Alzheimer et maladie de Parkinson. Utilisant un magnétomètre à flux triaxial, les chercheurs ont pu mettre en évidence que les ajustements chiropratiques donnés durant une période de 4 semaines influençaient le champ électromagnétique du corps humain.

Source : *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, mars-avril 2005

### DOULEURS CHRONIQUES : MEDICAMENTS, ACUPUNCTURE OU CHIROPRATIQUE ?

Dans cette étude, les chercheurs de l'Hôpital Général de Townsville en Australie ont étudiés 115 patients souffrant de douleurs vertébrales chroniques (plus de trois mois). Les chercheurs ont divisé les participants en trois groupes. Un groupe recevant des médicaments (Vioxx, Célébrex ou Pomstan), un groupe de l'acupuncture et un autre groupe recevant des soins chiropratiques. La durée du traitement était de 9 semaines. Utilisant 7 paramètres de contrôle – évaluant non seulement les douleurs mais également les capacités à fonctionner des individus dans leur vie quotidienne – les chercheurs ont évalué les progrès au terme des 9 semaines, puis après 1 année. A long terme, les soins chiropratiques ont permis d'améliorer 5 des 7 paramètres, alors que les médicaments et l'acupuncture n'ont amélioré qu'un des sept paramètres. Les auteurs concluent : « Chez les personnes souffrant de douleurs vertébrales chroniques, les soins

chiropratiques semblent être le seul traitement capable d'apporter des bénéfices importants et à long terme. »

Source : *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, janvier 2005.

### LES SOINS CHIROPRATIQUES REGULIERS POURRAIENT AMELIORER LES CAPACITES DE REPARATION DE L'ADN

L'ADN humain contient l'information génétique de chaque individu. Soumis au stress oxydatif (radicaux libres) et aux toxines, il peut être endommagé. C'est pourquoi le corps possède des enzymes réparatrices d'ADN. La thiol sérique est une substance indicative du degré de réparation de l'ADN. Plus son tût est élevé, plus l'ADN peut se réparer. Un taux élevé de thiol sérique est associé à une meilleure santé et longévité. Dans cette étude, des chercheurs de l'Université de Lund en Suède ont mis en évidence que les personnes en bonne santé qui recevaient des soins chiropratiques réguliers (depuis au moins deux ans) – même s'ils n'avaient pas de symptômes ! – avaient un taux de thiol sérique plus élevé que des personnes saines ne bénéficiant pas de soins chiropratiques réguliers.

Source : *Journal of Vertebral Subluxation Research*, Février 2005

### CHIROPRATIQUE ET ... CHIROPRATIQUE

La chiropratique est une profession diversifiée. Il existe près de 300 techniques différentes. Parmi ces techniques, certaines utilisent la manipulation, d'autres pas. En chiropratique, il existe également des techniques douces – appelés « low force », qui veut dire « peu de force ». Le Network Spinal Analysis que nous utilisons au cabinet est un exemple de technique douce. Dans cette étude, les auteurs ont cherché à savoir si des techniques douces pouvaient aider des patients n'ayant pas bénéficiés de manipulation vertébrale. 24 patients ont donc reçu des ajustements chiropratiques doux après avoir reçu sans succès des manipulations. Les patients avaient tous des douleurs chroniques : en moyenne 15 ans de maux de tête, 11 ans de douleurs de nuque et 10 ans de douleurs lombaires. Au terme des 5 semaines de l'étude, les participants ont eu une diminution significative de leurs douleurs (en moyenne entre 55-65% d'amélioration !!). Mais les bénéfices des soins chiropratiques doux ne se sont pas limités au niveau physique. Les participants avaient également moins d'anxiété, de dépression, de fatigue, de colère/irritabilité et plus de vigueur. 82% des patients se sont dit satisfaits ou extrêmement satisfaits de cette approche douce de la chiropratique.

Source : *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* 2005

## DIVERS

### LES 12 PRINCIPES DU BIEN-VIVRE

#### MOUVEMENT

Mettez chaque semaine du mouvement dans votre vie en combinant les 4 types essentiels d'exercice : activité physique aérobie, 30 minutes, trois fois par semaine ; exercices de résistance musculaire (renforcement), 30 minutes, une à deux fois par semaine ; exercices d'assouplissement, chaque jour ; et exercices favorisant l'équilibre et la coordination (tels que yoga, Tai Chi, Qi Gong), 60 minutes, une fois par semaine.

#### DETOXICATION

Évitez au maximum les toxines les plus évidentes, telles que cigarettes, drogues et caféine. Limitez votre consommation de médicaments au strict nécessaire. Consommez régulièrement des aliments et des nutriments essentiels à la détoxification\*. Effectuez chaque année une à deux cures de détoxification par l'alimentation, la supplémentation et le sauna\*.

#### ALIMENTATION

Alimentez-vous selon votre type métabolique\*. Consommez quotidiennement 5 services ou portions de fruits et de légumes. Assurez-vous d'avoir une bonne source d'acide gras oméga 3. Hydratez suffisamment votre organisme. Maintenez un poids corporel sain. Faites périodiquement une cure de suppléments alimentaires\*.

#### STIMULATION NEUROLOGIQUE

Stimulez régulièrement votre système nerveux et votre cerveau au travers d'exercices d'hygiène neurovertébrale\* et d'ajustements neurologiques\*. Mettez-vous au défi en restant actif au travers de lecture, de discussions et de jeux (mots croisés, ...)

#### REPOS ET RELAXATION

Dormez suffisamment chaque nuit, au minimum sept à huit heures de sommeil ininterrompu et réparateur. Considérez une sieste journalière de 10 à 20 minutes. Apprenez une méthode efficace de gestion du stress\*, de votre temps\*, et apprenez à déclencher la « réponse de relaxation\* » de votre organisme.

#### SILENCE ET CONNEXION

Accordez-vous chaque jour 10 minutes de silence avec vous-même, grâce à la méditation, la visualisation, la relaxation, la prière, ou la lectures de textes sacrés qui vous inspirent. Prenez le temps de vous connecter à votre corps, comme par exemple grâce à l'Intégration Somato-Respiratoire\*.

#### PETITS MOMENTS MAGIQUES

Créez-vous régulièrement de petits moments magiques, seul, en famille ou entre amis. Prenez le temps de vous faire plaisir. Un bon livre, un moment partagé avec des êtres chers, un repas entre amis, ...

#### VOLONTARIAT

Impliquez-vous socialement en faisant du volontariat ou en participant à un œuvre d'utilité générale qui dépasse votre propre personne. Faites périodiquement un don anonyme à une association caritative.

#### PASSION

Découvrez votre passion, une activité dans laquelle vous pouvez vous impliquer à 100%, donner le meilleur de vous-même et vous oublier complètement. Partagez votre passion avec votre entourage.

#### SPIRITUALITE

Consacrez régulièrement du temps à votre spiritualité et/ ou à votre démarche religieuse, ainsi qu'à votre développement personnel. Prenez le temps de réfléchir et de développer une saine philosophie de la vie qui soit en accord avec vos valeurs et vos rêves. Dédiez un week-end par année à une forme de « retraite » où vous pouvez faire le point.

#### BUT DANS LA VIE

Prenez le temps de découvrir votre raison d'être, du pourquoi de votre présence sur Terre. Déterminez le don unique que vous possédez et que vous avez à offrir à votre communauté et à l'Humanité. Rêvez souvent, rêvez Grand, rêvez l'Impossible et poursuivez vos rêves avec la passion et l'intensité qu'ils méritent.

#### GRATITUDE

Dédiez chaque soir 5 à 10 minutes à un exercice de gratitude. Remerciez l'univers ou votre Dieu pour toutes les expériences, les gens et les circonstances – « bonnes » ou « mauvaises » - que vous avez rencontrés pendant la journée. Remerciez, souriez et dites « je t'aime » un peu plus souvent que vous ne le faites actuellement.

\* Nous abordons ces thèmes dans nos conférences à thème, notre Cycle de Conférence Wellness et nos ateliers pratiques. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ou si vous avez des questions précises sur l'un de ces thèmes qui vous aurait interpellés.