

Centre Wellness NeuroFit

Avenue Vinet 19 – 1004 Lausanne

www.neurofit.ch

WELLNESS

Dans ce numéro

- | | |
|-----|--|
| 2 | Nouvelles du Centre
Les nouveautés au C.W.N |
| 3 | Infos communauté
Cycle de Conférences
Wellness |
| 4-5 | Dossier
Le Network Spinal Analysis |
| 6 | Nouvelles Santé |
| 7 | Nouvelles Chiropratique |
| 8 | Divers
Recommandations pour
mieux dormir. |

Nous vous souhaitons la bienvenue à la toute première édition de notre bulletin « Wellness ».

Pour ce premier numéro, nous avons décidé de mettre l'accent sur les nouveautés et la nouvelle direction prise par notre Centre.

L'objectif du bulletin est de maintenir ouverte les voies de communication entre notre Centre et nos patients. Nous nous réjouissons donc d'entendre vos critiques, opinion, ou propositions d'articles, de dossiers, ou de thèmes à traiter.

Pourquoi « WELLNESS » ?

Le « Wellness » est un mot qui est devenu très à la mode ces dernières années. Bien que beaucoup de monde l'emploie, notamment comme moyen promotionnel dans le domaine de la santé, peu de personnes savent ce que ce mot signifie vraiment.

Le « Wellness » représente la ligne de conduite que nous nous sommes donnés dans la prise en charge de nos patients, et c'est pourquoi nous avons tout naturellement utilisé ce mot pour nommer notre bulletin.

Le Wellness est un choix – le choix de prendre soin de sa santé. Le Wellness est un mode de vie – le mode de vie que l'on crée pour pouvoir atteindre un niveau extraordinaire de bien-être.

Le Wellness est une prise de conscience – la prise de conscience qu'il n'y a pas de destination, mais que la santé et le bonheur sont possibles, ici et maintenant. Le Wellness est l'interaction du corps et de l'esprit – l'appréciation que chaque action, chaque pensée, chaque ressenti et chaque croyance affecte notre santé, pour le meilleur et pour le pire.

Dr. Y. Pauli

Préparé par le Dr. Yannick Pauli 021 / 646 52 38

NOUVELLES DU CABINET

Nouveautés 2005

WWW.NEUROFIT.CH

Notre nouveau site Internet sera tout prochainement à votre disposition sur le Web. Nous nous sommes fixés comme objectifs d'en faire l'un des sites de langue française les plus complets sur la chiropratique. Vous y trouverez des informations sur :

- Notre centre, notre approche et nos services
- La chiropratique
- Les problèmes de santé et leur traitement naturel
- Le Wellness, la nutrition, la relaxation, ...

Vous y trouverez également les nouvelles du cabinet et notre agenda des conférences.

De plus notre section « News Santé », mise à jour chaque quinzaine, traitera de trois articles importants pour votre santé.

Nous vous invitons cordialement à vous connecter régulièrement à ce nouveau service mis gratuitement à votre disposition.

CYCLE DE CONFERENCES WELLNESS

Ce cycle contient 5 conférences données par le Dr. Pauli.

Wellness	Lundi 21 février à 19h30
Stress	Lundi 14 mars à 19h30
Attitude	Lundi 11 avril à 19h30
Nutrition	Lundi 9 mai à 19h30
Exercice	Lundi 6 juin à 19h30

Les conférences sont gratuites et ouvertes à tous.
Une inscription préalable est nécessaire.
Renseignements et inscriptions au 021 646 52 38.

Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet (cliquez Centre NeuroFit, puis Agenda).

PROGRAMME WELLNESS

Les demandes imposées par notre style de vie étant grandissantes, nous avons remarqué qu'un nombre croissant de nos patients avaient besoin d'une prise en charge plus complète que le simple traitement de la douleur. Nombreuses sont les personnes qui nécessitent une véritable remise en forme, combinée à des changements fondamentaux du mode de vie.

A cet effet, le Dr. Pauli a mis au point un « Programme Wellness » de complément aux soins chiropratiques de base, qui permet d'améliorer la qualité de vie de manière globale.

Le « Programme Wellness » dure 4 mois et comprend :

- Une consultation d'évaluation des objectifs
- 20 ajustements du système nerveux
- 2 bilans (assistés par ordinateur)
- Programme individualisé de stabilisation neurologique et vertébrale.
- Alimentation selon typage métabolique, nutrition et détoxication.
- Techniques de relaxation
- Matériel éducatif Wellness
- Matériel (ballon thérapeutique, « tubing », complément alimentaire et CD de relaxation)

Contactez-nous au 021 / 646 52 38 pour tous renseignements supplémentaires.

NETWORK SPINAL ANALYSIS

Après avoir évalué pendant plusieurs mois cette nouvelle approche chiropratique sur un nombre sélectionné de patients, et convaincu de son efficacité, nous sommes désormais prêt à servir un nombre plus élevé de nos patients au travers de ce système de soin.

Vous trouverez plus de détails sur cette approche en lisant notre « dossier » (page 4 et 5 de ce bulletin) ou en commandant notre brochure gratuite « NETWORK SPINAL ANALYSIS, le wellness de demain ... aujourd'hui » au secrétariat.

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

INFOS COMMUNAUTE

Cycle de Conférences Wellness

Dans le but de contribuer au mieux-être de notre communauté, nous avons créé un cycle de conférence sur le thème :

Les 5 Piliers du Bien-être.

Ces 5 piliers sont :

- Le Wellness
- Le stress
- L'attitude
- La nutrition
- L'exercice

Nous vous invitons à participer à ces conférences pour en apprendre d'avantage. En attendant, voici un bref aperçu de chaque pilier.

WELLNESS

Il existe deux modèles scientifiques de la santé : le modèle biomédical et le modèle des sciences sociales.

Dans le modèle biomédical, la santé équivaut à une absence de maladie et à la normalité des examens biologiques. Le but du traitement est d'atténuer ou de faire disparaître les symptômes et de ramener les examens biologiques dans la norme. Ce modèle peine à expliquer la situation des personnes qui se sentent mal mais dont tous les examens médicaux sont normaux.

Le modèle des sciences sociales explique qu'il n'y pas toujours de lien entre la présence d'une pathologie et le ressenti de la personne. Certaines personnes sont en mal-être alors qu'elles n'ont pas de pathologies. D'autres ont une pathologie (une maladie) mais bénéficient d'un degré acceptable de bien-être.

Le Wellness est en fait la perception subjective qu'à la personne de son état de santé, indépendamment de si elle souffre d'une pathologie ou non. Les soins Wellness ont pour objectif, non pas de traiter des pathologies, mais bien d'améliorer le bien-être de la personne. De nombreuses interventions participent à l'amélioration du Wellness (bien-être), telles que la nutrition, l'exercice physique, la relaxation, le yoga.

Dans cette conférence, nous vous montrerons comment le Wellness s'évalue et nous explorerons les méthodes et stratégies qui procurent le plus de bien-être. Nous vous ferons également découvrir la méthode qui, comme l'a montré une étude effectuée par l'Université de Médecine de Californie, améliore le plus le Wellness .

STRESS

Le stress nous affecte tous. Pourtant, ces conséquences ne sont pas les mêmes chez tout le monde. De nombreuses études scientifiques ont montré que c'est notre perception et notre interprétation d'une situation, plus que la situation en elle-même, qui détermine les effets du stress sur l'organisme. Dans cette conférence nous explorerons ce qu'est vraiment le stress et les stratégies que nous avons à disposition pour le transformer d'une énergie potentiellement néfaste en source de motivation et de réussite.

ATTITUDE

Ces dernières années, les recherches effectuées dans le domaine de la médecine du corps-esprit ont montré le rôle essentiel que joue l'attitude mentale dans la création du bien-être et la genèse des maladies. Dans cette conférence, nous découvrirons comment notre cerveau, nos attitudes, nos comportements et nos croyances affectent notre organisme et notre santé.

NUTRITION

Les recommandations nutritionnelles émises par les experts dans ce domaine sont importantes, mais leur généralisation ne leur permet pas de prendre en compte l'individualité biochimique de chaque individu. Etant tous aussi différent à l'intérieur qu'à l'extérieur, une approche nutritionnelle permettant d'individualiser au maximum les besoins de chacun doit être de mise. Dans cette conférence, nous explorerons les principes de base d'une bonne alimentation et nutrition, puis explorerons la méthode du « typage métabolique ». Cette approche, combinant 9 autres théories – dont l'alimentation par les groupes sanguins et les types constitutionnels de la médecine ayurvédique – permet à l'individu de découvrir ses vrais besoins nutritionnels.

EXERCICE

Le mouvement est la vie. Une activité physique régulière est donc fondamentale au bon maintien de la santé. Cependant, comme toute autre intervention, l'activité physique peut se révéler néfaste si elle n'est pas adaptée à l'état de la personne. Dans cette conférence nous explorerons les diverses formes d'activités physiques telles que exercice cardio-vasculaire, souplesse, renforcement, endurance, proprioception et les méthodes anciennes et nouvelles d'exercice physique, telles que le yoga, Qi Gong, Tai Chi, Pilates et autres.

DOSSIER

Le Network Spinal Analysis (NSA)

La formation qui mène au titre de Docteur en chiropratique est longue et intensive. Pour la majorité de mes collègues et moi-même, les longues heures passées, souvent assis, à étudier provoquaient une accumulation récurrente de tensions musculaires et de blocage articulaire. Afin de nous maintenir au meilleur de notre potentiel, un ami et moi avons pris l'habitude de nous contrôler une fois par semaine. Bien évidemment, nous trouvions toujours une tension par-ci, un blocage par-là qui méritait d'être corrigé. A cette époque, nous utilisions les techniques enseignées par notre Collège. Puis un jour, mon ami eu l'occasion, dans un séminaire, de se faire soigner par le Dr. Donald Epstein, un chiropraticien américain qui avait développé une méthode douce d'ajustement chiropratique, appelée Network Spinal Analysis ou NSA. Au retour du séminaire, et cela après 18 heures de conduite d'affilée, mon ami me parla de l'expérience unique qu'il avait ressentie lors de cette séance et me demanda de le contrôler. Et là, surprise ... rien. Aucune tension, aucun blocage. Pour la première fois de ma brève carrière chiropratique, je palpais un adulte et devais conclure qu'il n'avait besoin d'aucun ajustement. Impressionnés, mon ami et moi, alors qu'encore étudiant, avons suivi la formation donnée par le Dr. Epstein.

Le NSA est une approche particulière de la chiropratique. La chiropratique traditionnelle approche le corps de l'individu sur la base que les tensions musculaires et les blocages articulaires irritent et perturbent la transmission d'influx nerveux, ce qui donne lieu à des douleurs. En débloquent, l'irritation neurologique disparaît et les douleurs aussi. Cette approche est extrêmement efficace dans les cas où le blocage vertébral est la source de l'interférence neurologique, comme par exemple dans les traumatismes (chute ou accident). Pourtant, force est de constater que, chez de nombreuses personnes, les blocages ont tendance à réapparaître aussi vite qu'ils sont apparus. Le Dr. Epstein a, quant à lui, proposé que dans la majorité des cas, le blocage articulaire est la conséquence – et non pas la cause – de tensions accumulées dans le système nerveux. Si l'on débloque la vertèbre, mais que l'on laisse la tension neurologique sous-jacente, celle-ci va à nouveau entraîner la formation de tensions musculaires – les muscles étant contrôlés par les nerfs – qui provoquent à nouveau la formation d'un blocage.

Le NSA a tout d'abord été développé comme une approche permettant de libérer les tensions dans le système nerveux. Une fois les tensions neurologiques dissipées, le chiropraticien pourrait aisément débloquer les articulations. C'est ce que pensait le Dr. Epstein, mais c'était sans compter sur les

incroyables capacités du corps à se guérir par lui-même. Au fur et à mesure du développement du NSA, les chiropraticiens qui pratiquent cette approche ont remarqué que, quand il corrigeait les tensions neurologiques, le corps développait spontanément, au travers de la respiration et de mouvements ondulatoires de la colonne, la capacité à s'auto-débloquer !

Ces mouvements ondulatoires peuvent apparaître quelque peu étrange à première vue. En effet, après quelques séances, les contacts réflexes utilisés par le praticien amènent certaines parties du corps à bouger, à osciller, à onduler. Ces mouvements, uniques au NSA, en ont fait une approche quelque peu controversée au sein de la profession chiropratique, mais ont tout de suite intéressé de nombreux chercheurs du monde scientifique.

Après plusieurs années d'amélioration de la méthode, basée sur des études scientifiques menées en collaboration avec des chercheurs du Collège de Médecine de l'Université de Californie à Irvine, le Dr. Epstein est parvenu à développer une approche qui permet au praticien de travailler avec la personne et d'enseigner au système nerveux de cette dernière une nouvelle stratégie qui lui permet de mieux dépister les tensions neurologiques et de les dissiper automatiquement.

La particularité du NSA, tel que pratiqué aujourd'hui, est qu'il permet d'apprendre au système nerveux du patient à « s'auto-ajuster », au lieu de dépendre indéfiniment d'un praticien pour le faire.

Dans notre société actuelle, les demandes et le stress sont si importants que, tôt ou tard, notre système se « plante » - de la même manière qu'un ordinateur qui n'est plus assez puissant se bloque – et les dysfonctions et douleurs apparaissent. Les méthodes traditionnelles font appel à un professionnel de la santé qui va faire le travail pour le patient. Le médecin traite la maladie, le chiropraticien ou l'ostéopathe les troubles de l'appareil locomoteur, l'acuponcteur les blocages énergétiques. Aussi efficace qu'il soit, le traitement ne fait cependant que ramener la personne au même point où elle en était avant de développer les douleurs. Son système nerveux n'a rien appris, n'a pas développé de nouvelle stratégie anti-stress. A la prochaine surcharge de stress, le système se plante à nouveau – comme l'ordinateur – et nous devons à nouveau faire appel à un professionnel. A chaque fois que l'ordinateur se bloque, nous devons appeler l'informaticien.

Le NSA a une approche toute différente. Si l'on voit que l'ordinateur n'est plus assez puissant pour faire face à la demande, on peut prendre le risque de le garder et de devoir faire appel à l'informaticien à chaque panne. Cependant, le moyen le plus efficace est ... d'acquiescer un ordinateur suffisamment puissant pour faire face aux demandes.

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

Numéro 1

C'est que le NSA fait avec notre système nerveux. Il lui enseigne deux nouvelles stratégies afin qu'il puisse faire face aux demandes et ne soit pas toujours dépendant d'un informaticien.

La première de ces stratégies est la capacité pour notre organisme de mieux dépister et de dissiper ses propres tensions. Au niveau clinique, cette stratégie s'exprime par la création d'un mouvement vertébral appelé *onde respiratoire*.

La deuxième stratégie développée par l'organisme est la capacité à utiliser les tensions présentes dans notre environnement et à les transformer en source d'énergie constructive pour notre corps. Cela revient à dire que notre organisme est de moins en moins affecté par le stress présent autour de nous. Cliniquement, cette stratégie se met en place avec l'apparition d'une *onde somato-psychique*.

Dans cette onde, certaines parties de la colonne oscillent en harmonie, libérant ou transformant les tensions neurologiques.

La beauté de l'approche NSA est que, une fois développées, ces stratégies sont définitivement acquises.

L'onde respiratoire et l'onde somato-psychique sont actuellement à l'étude par des mathématiciens de l'Université de Californie du Sud.



La formation de ces ondes au travers des soins est associée à une amélioration de la qualité de vie dans divers domaines, telle que l'a montré une étude effectuée par l'Université de Californie portant sur plus de 2'800 patients recevant des soins NSA.

Les bénéfices du NSA portent sur les domaines suivants¹:

- Niveau physique (disparition ou diminution des douleurs, améliorations de la souplesse vertébrale, meilleure énergie. ...)
- Niveau mental / émotionnel (moins de dépression et d'anxiété, moins de préoccupations pour les tracasseries quotidiennes, meilleure estime de soi)
- Moins de stress (au niveau familial, personnel et professionnel)
- Appréciation de la vie (meilleure qualité de vie, intérêt accru pour un style de vie sain, meilleure confiance en soi pour faire face à l'adversité)
- Qualité de vie (meilleure qualité de vie dans de nombreux domaines, tels que famille, professionnel, vie en général)

Le NSA utilise une technique très douce de contacts réflexes appliqués sur des zones spécifiques d'accès au système nerveux.

Cette approche convient à tous les types d'âges. Elle est particulièrement efficace pour tous les troubles liés au stress et aux tensions, les problèmes récurrents et les problèmes chroniques. Elle convient très bien aux personnes qui répondent mal ou ont peur des manipulations, ou dans les cas où les techniques traditionnelles peuvent être contre-indiquées (douleurs trop aiguës, ostéoporose avancée, ...).

L'intérêt de l'approche NSA est qu'elle ne s'adresse pas qu'aux personnes qui souffrent de problèmes de dos ou de tensions. Comme l'ont démontré les études scientifiques l'ayant évalué, le NSA permet d'améliorer le bien-être et la qualité de vie de chaque personne, même si celle-ci n'a pas de plainte particulière. Le NSA est donc la méthode wellness par excellence.

Les études menées à l'Université de Californie ont montré que de nombreuses interventions permettaient d'améliorer le bien-être, telles que la réduction des risques (arrêter de fumer), la nutrition, et l'exercice physique. Cependant, l'addition du NSA à ces autres interventions permet de doubler le sentiment de bien-être chez la personne recevant ces soins ! De plus, le NSA favorise grandement la reprise d'un style de vie sain chez les personnes en bénéficiant.

Dans le but d'optimiser les bénéfices aux patients, le NSA est combiné à une éducation au Wellness qui permet à la personne de mieux comprendre la différence entre l'approche traditionnelle de traitement de la maladie et celle d'amélioration de la santé, de mieux apprendre à se responsabiliser et à gérer sa propre santé, ainsi qu'à prendre de meilleures décisions en matière de santé.

Les progrès du patient sont évalués grâce au Questionnaire Santé, Bien-être et Qualité de vie, développé par le Collège de Médecine de l'Université de Californie.

Dans notre cabinet, nous utilisons également la « Subluxation Station », un examen permettant de mesurer de manière objective le degré de tensions musculaires et neurologiques présentes dans l'organisme.

Nous vous invitons à vous rendre sur notre site Internet, section « Centre NeuroFit », rubrique « Le Network Spinal Analysis » pour en savoir plus sur cette approche.

1. Vous trouverez la liste complète des bénéfices du NSA dans notre brochure « Network Spinal Analysis : le Wellness de demain ... aujourd'hui », disponible au secrétariat.

NOUVELLES SANTE

LE SCANDALE DU VIOXX

Au jour d'aujourd'hui, vous avez très certainement entendu parler du retrait du marché de l'anti-inflammatoire Vioxx, médicament fréquemment prescrit contre les troubles douloureux qui s'est avéré augmenter le risque d'infarctus chez les personnes qui le prenaient. Alors que ce retrait c'est fait sans grande publicité, l'histoire de ce médicament révèle un scandale caché et remet en question la confiance que nous pouvons avoir dans les entreprises pharmaceutiques et les agences de régulation des médicaments. En mai 2000 déjà des dirigeants de Merck, la compagnie produisant le Vioxx, s'étaient réunis pour discuter des risques du médicament mis en évidence par une étude clinique. Ils ont choisis de ne rien dire (le fait que Vioxx rapportait 2.5 milliards de dollars par année y est peut-être pour quelque chose !). Quelques mois plus tard, des experts de la FDA (agence américaine de contrôle du médicament) – experts qui ont d'ailleurs souvent des liens avec les entreprises pharmaceutiques – décidèrent de ne pas suivre les avertissements d'un de leur propre scientifique, le Dr. David Graham, qui montrait au travers d'une étude que le Vioxx était associé aux Etats-Unis à plus de 27'000 infarctus ou décès. En Novembre 2004, le Dr. Graham, médecin et pharmaco-épidémiologue, dans un témoignage devant le Sénat américain, a déclaré que, aux Etats-Unis, le nombre de décès, d'infarctus et d'accident cérébral associés au Vioxx se situerait en 88'000 et 138'000, l'équivalent de 2 à 5 crash d'avion par semaine ! Notons encore qu'à la suite de ce scandale d'autres médicaments sont désormais sur la sellette, tels que le Bextra et le Célébrex.

Source : diverses sources résumées sur www.mercola.com

BON POUR MOI, PAS POUR LES AUTRES

Une nouvelle étude montre que moins de 5% des pédiatres interviewés connaissent bien les médecines alternatives telles que suppléments alimentaires, chiropratique ou massage ; et cela bien que plus de 87% de leurs patients avaient demandé des informations sur ces médecines. L'étude a également montré que les pédiatres recommandaient rarement les médecines alternatives à leur patient alors que 34% les utilisaient eux-mêmes.

Source : *Ambulatory Pediatrics*, Novembre 2004

DU POISSON POUR LE COEUR

L'analyse de plusieurs études réalisées en Chine, en Europe et aux Etats-Unis a montré que manger du poisson de 2 à 4 fois par semaine permettait de diminuer de 23% le risque de mortalité

par maladie cardiaque. Chez les personnes mangeant du poisson cinq fois par semaine, le risque était abaissé de 38%.

Source : *Circulation*, Juin 2004

LES OPTIMISTES VIVENT PLUS LONGTEMPS

Une étude hollandaise portant sur plus de 900 personnes âgées de 65 à 85 ans a montré que les personnes optimistes vivent plus longtemps. En effet, sur la période de 9 ans qu'a duré l'étude, le risque de mourir, toutes causes confondues, était deux fois moins élevé chez les aînés les plus optimistes que chez les plus pessimistes. L'effet protecteur de l'optimisme est plus prononcé chez les hommes.

Source : *Archives of General Psychiatry*, novembre 2004

SALADE EN ENTREE

Une nouvelle étude américaine a montré que la consommation d'une salade avec vinaigrette sans graisse en entrée permettait de combler l'appétit et de diminuer ainsi la consommation totale de calorie. Les portions de salade étudiées étaient de 150g et 300 grammes. La petite portion permettait de diminuer la consommation totale de calorie de 7% alors que la grande portion la diminuait de 12%.

Source : *Journal of American Dietetic Association*, octobre 2004.

L'EXERCICE BON POUR LES OS

Dans cette étude, les chercheurs se sont penchés sur ce qui contribue à la solidité des os. L'étude visait à déterminer si l'apport de calcium, l'utilisation de contraceptifs oraux (pilule) et l'exercice physique étaient liés au développement de la masse osseuse. L'étude remet en question des idées reçues en montrant que ce n'est pas le calcium qui est le facteur le plus important de la masse osseuse, mais bien l'activité physique. Les contraceptifs oraux, quant à eux, n'ont pas d'impact sur la masse osseuse.

Source : *Journal of Pediatrics*.

LA DOULEUR CHRONIQUE RAPETISSE LE CERVEAU

Une étude américaine a montré que le mal de dos chronique réduisait la taille de certaines parties de cerveau. Cette réduction, jusqu'à 11%, est équivalente à la perte occasionnée par 10 à 20 ans de vieillissement normal. La perte cérébrale est liée à la durée des douleurs chroniques.

Source : *Journal of Neuroscience*, novembre 2004.

NOUVELLES CHIROPRATIQUE

BENEFICES DES SOINS CHIROPRATIQUE DE MAINTIEN

Dans cette étude, les chercheurs ont étudié les bénéfices d'un programme chiropratique de maintien après une phase intensive de soin chez les patients souffrant de mal de dos.

Après avoir reçu 12 traitements en mois, les patients ont été divisés en deux groupes : l'un a continué de recevoir des soins chiropratiques à raison de 1 séance toutes les trois semaines pendant 9 mois, l'autre n'a plus reçu de soins.

Au terme des 10 mois, les patients qui avaient reçu les soins de maintien ont maintenu les bénéfices obtenus lors du premier mois de soin intensif alors que les personnes n'ayant pas bénéficié de maintien ont perdu les bénéfices du premier mois de soin intensif.

Source : *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, octobre 2004.

BOULOT – BOBO

Bien que chaque personne risque d'avoir des problèmes de dos, l'Association Américaine de Chiropratique, a révélé la liste des 10 métiers les plus dangereux pour le dos :

1. Conducteur de camion
2. Métiers de la construction
3. Jardiniers
4. Policiers
5. Agriculteurs
6. Poseur de toiture
7. Pompiers
8. Livreurs
9. Aide-infirmières
10. Mécaniciens sur véhicule

Source : *American Chiropractic Association*

BLOCAGE VERTEBRAL ET ARTHROSE

Cette étude effectuée par des chercheurs américains a montré que les blocages vertébraux, appelés subluxation vertébrale par les chiropraticiens, provoquent dès 4 semaines une dégénérescence (arthrose) des cartilages des articulations et la formation de becs-de-perroquet dès 8 semaines. L'étude a montré que les articulations pouvaient être restaurées si traitées suffisamment tôt. Cependant, les changements peuvent être irréversibles dès la 4^{ème} semaine !

Source : *JMPT*, mars 2004

L'HYGIENE VERTEBRALE AMELIORE LA SANTE

Dans cette étude, les chercheurs se sont intéressés aux bénéfices pour la santé d'un atelier d' « hygiène vertébrale » portant sur 8 semaines. Cet atelier inclut des exercices intégrés d'aérobic, d'assouplissement et de renforcement qui mettent l'accent sur la posture et la colonne vertébrale. Après 8 semaines, les participants ont bénéficiés d'une meilleure qualité de vie dans plusieurs domaines de leur santé.

Source : *Journal of Vertebral Subluxation Research*, Août 2004

SCLEROSE EN PLAQUE ET MALADIE DE PARKINSON : LA CHIROPRATIQUE PEUT AIDER

Cette étude de cas s'intéressait au lien possible entre les traumatismes craniaux-cervicaux et le développement de la sclérose en plaque et de la maladie de Parkinson. L'auteur décrit ensuite les résultats obtenus au travers de soins chiropratiques spécifiques des vertèbres cervicales supérieures. Sur les 81 patients étudiés, 78 se souvenaient d'avoir eu un traumatisme craniaux-cervical avant l'apparition des symptômes. Une subluxation vertébrale des vertèbres cervicales supérieures était présente dans tous les cas. A la suite des soins chiropratiques, 40 des 44 cas de sclérose en plaque et 34 des 37 cas de maladie de Parkinson ont reporté une amélioration des symptômes de la maladie et aucune progression de la maladie n'a été reportée durant la phase de suivi (qui durait de 1 à 5 ans selon les patients). Cette étude suggère que les traumatismes craniaux-cervicaux pourraient être un facteur causal dans le développement de la sclérose en plaque et de la maladie de Parkinson et que les soins chiropratiques spécifiques des vertèbres cervicales supérieures pourraient être bénéfiques dans la prise en charge de ces patients.

Source : *Journal of Vertebral Subluxation Research*, Août 2004

LA CHIROPRATIQUE AIDE UNE PATIENT SOUFFRANT DE TROUBLES ANXIEUX GENERALISES

Ce rapport présente le cas d'une patiente de 19 ans souffrant d'étourdissements, de tremblements, de sudation, de palpitations cardiaques, de manque de sommeil, de trouble de la concentration, de dépersonnalisation et de maux de tête. Diagnostiquée comme souffrant de trouble anxieux généralisé, la patiente s'est vue prescrire un médicament qui n'apportait que peu d'amélioration. Après 4 mois de soins chiropratiques, les symptômes liés à l'anxiété ont diminué de 80% et les maux de tête ont diminué de 90%. La patiente a pu arrêter complètement son médicament.

Source : *Journal of Vertebral Subluxation Research*, Septembre 2004

DIVERS

RECOMMANDATIONS POUR MIEUX DORMIR

L'insomnie et les troubles du sommeil sont une véritable épidémie. Plus d'un quart de la population en souffre occasionnellement et 10% de manière chronique.

Voici quelques conseils utiles :

1. Pour la plupart des gens, il faut compter entre 7 et 9 heures de sommeil pour reposer l'organisme.
2. Essayez de vous coucher avant 23 heures. Le corps effectue la plus grande partie de sa guérison et de sa récupération entre 23 heures et 1 heure du matin, et il est donc essentiel d'être endormi à ces heures.
3. Essayez d'aller dormir et de vous lever aux mêmes heures chaque jour, tant pendant la semaine que pendant le week-end. Cela améliorera les rythmes internes de votre corps.
4. Dormez dans le noir complet. La lumière, aussi peu intense soit-elle, affecte le rythme circadien et la production de mélatonine et de sérotonine, deux neurotransmetteurs essentiels pour le sommeil.
5. Evitez de manger juste avant l'heure du coucher, la digestion pouvant affecter le sommeil. Evitez absolument la consommation de sucres rapides (index glycémique élevé) qui donnent lieu à une hypoglycémie réactive pouvant interrompre le sommeil.
6. Evitez la télévision avant de vous coucher, car elle stimule certaines parties du cerveau et affecte la fonction de la glande pinéale, rendant le sommeil difficile ou impossible.
7. Assurez-vous de ne pas avoir d'accès visuel à l'heure qu'il est. Au cas où vous auriez des difficultés à vous endormir, cela ne provoquera que plus d'angoisse.
8. Si votre esprit est inondé de pensées au moment du coucher, écrire un journal peut permettre de le calmer.
9. Maintenez la température de votre chambre entre 16 et 22 degrés. Toute température plus élevée affecte le sommeil.
10. Consommez des aliments riches en protéines quelques heures avant le sommeil. Cela vous procurera l'acide aminé tryptophane, précurseur essentiel de la mélatonine et de la sérotonine.
11. Evitez la caféine, l'alcool et les autres stimulants. Soyez conscient que certains anti-douleurs contiennent de la caféine.
12. Prenez un bain ou une douche chaude de 30 à 60 minutes avant d'aller vous coucher.
13. Ne travaillez pas dans votre lit ou votre chambre à coucher, car vous risquez d'avoir des difficultés à séparer boulot et repos.
14. L'activité physique aide à dissiper le stress et améliore le sommeil. Cependant, comme elle revitalise le corps, évitez de la pratiquer dans les heures qui précèdent le sommeil.
15. Ecoutez des CD de relaxation.
16. Dormez dans un lit confortable. Votre chiropraticien se fera un plaisir de vous conseiller sur les principes fondamentaux à suivre lors du choix d'un matelas.