



LA CHIROPRAxie

ça soulage (vraiment) !

Encore peu connue en France, cette thérapie manuelle a pourtant démontré son intérêt dans la prise en charge des douleurs ostéoarticulaires, cervicalgies et lombalgies en particulier. Présentation.

PAR CAROLE DE LANDTSHEER

Du grec *kheir* (main) et *praxis* (action), la chiropraxie développe à première vue une approche assez analogue à celle de l'ostéopathie. Mais elle s'en distingue par trois points essentiels. Tout d'abord, cette discipline est reconnue par le ministère de la Santé depuis 2002. Deuxièmement, la formation des professionnels est unique, assurée par l'Institut franco-européen de chiropraxie (Ifec), tandis que l'ostéo-

pathie comprend plusieurs courants et écoles, aux approches très différentes. L'Ifec dispense un enseignement qui dure cinq ans, dont quinze mois sont consacrés aux stages cliniques au sein de structures hospitalières. Comme d'autres professionnels de santé, les praticiens diplômés se voient attribuer un numéro Adeli leur donnant le droit d'exercer. Enfin, depuis 2011, « le chiropracteur est le seul thérapeute non-médecin autorisé, par décret, à pratiquer des manipulations cervicales sans avis médical préalable », indique

Charlène Chéron, chiropractrice et vice-présidente de l'Association française de chiropraxie.

DES BÉNÉFICES VALIDÉS PAR LA SCIENCE

Née aux Etats-Unis en 1895, la chiropraxie dispose d'évaluations et d'études qui attestent son intérêt, essentiellement dans les pathologies lombaires et cervicales. Dès 2011, le rapport *Evaluation de l'efficacité de la pratique de la chiropraxie* de l'Inserm indique que, dans les lombalgies aiguës ou subaiguës, la discipline aurait une efficacité comparable à celle des médicaments ou de la kinésithérapie. Son avantage, selon une étude observationnelle de 2022 publiée dans la revue en ligne *Chiropractic & Manual Therapies* ? Réduire l'escalade des soins (consommation d'anti-inflammatoires, infiltrations, hospitalisations...). De plus, une méta-analyse confirme une amélioration de la mobilité à court terme. Concernant les douleurs cervicales aiguës et subaiguës, les données de la revue *Cochrane* concluent que plusieurs séances de

manipulation peuvent apporter un meilleur soulagement que certains antalgiques. Et pour les maux de tête dont la source est localisée au niveau du cou (céphalées cervicogéniques), la chiropraxie a fait la preuve de bénéfices supérieurs à d'autres thérapies manuelles sur la fréquence, l'intensité de la douleur et l'invalidité. Enfin, dans le cadre du suivi de patients souffrant d'une hernie discale lombaire avec radiculopathie (atteinte d'une racine nerveuse) nouvellement diagnostiquée, la manipulation chiropratique est associée à une réduction significative des risques d'ablation totale ou partielle d'un disque intervertébral.

UN RECOURS EN PREMIÈRE INTENTION

« Historiquement centrée sur les problèmes liés à la colonne vertébrale, cette discipline soulage, plus largement, tous les troubles musculo-squelettiques, les professionnels travaillant sur l'ensemble de l'appareil locomoteur », souligne Charlene Chéron. Sont donc prises en charge de nombreuses douleurs : neurologiques (syndrome du canal carpien, sciatalgie, cruralgie...), articulaires (lombalgie, cervicalgie, entorses de cheville et de genou, arthrose légère à modérée...) et musculaires (tendinopathie, contracture, elongation...). Il est possible de réaliser un bilan ostéoarticulaire préventif, notamment en période de ménopause. A savoir : le chiropracteur est un thérapeute de première intention, c'est-à-dire qu'on peut le consulter sans passer par son médecin traitant. Cependant, il n'hésitera pas à vous orienter vers un généraliste si jamais il suspecte une pathologie sous-jacente (par exemple, un mal de dos pourra cacher un calcul rénal ou une fracture). Pour faciliter la recherche

DE 0 À 99 ANS

La chiropraxie s'adresse à tous : du nouveau-né aux personnes âgées, en passant par les femmes enceintes. Cependant, il ne faut pas consulter en cas de maladie infectieuse et de cancer. En cas de fragilité osseuse ou en présence d'une hyperlaxité articulaire (comme dans certaines maladies inflammatoires), certaines manipulations doivent être évitées mais ne remettent pas en cause l'intervention d'un chiropracteur.

d'un praticien, l'Association française de chiropraxie met à disposition sur son site (chiropraxie.com) un annuaire.

UN LARGE CHOIX DE TECHNIQUES

La première séance (de quarante-cinq minutes à une heure) débute par un interrogatoire. « Nous questionnons le patient sur ses antécédents médicaux, son état de santé, ses habitudes de vie, mais aussi sur les facteurs qui ont pu favoriser la survenue de sa douleur et sur ceux qui aident à la réduire », détaille Charlene Chéron. S'ensuit un examen physique au cours duquel le chiropracteur demande d'effectuer certains mouvements afin de repérer les gênes et éventuels défauts de marche et de posture. A partir de tous ces éléments, il va poser son diagnostic... et pouvoir intervenir. La partie importante de son traitement passe par la technique manuelle. Pour cela, il dispose d'un large choix de massages, points de pression (qui correspondent aux points de tension musculaire), étirements, mobilisations (des mouvements lents et de grande amplitude) et ajustements chiropratiques. Ces derniers consistent en des impulsions précises et rapides

exercées sur une articulation, susceptibles d'entraîner des craquements (non douloureux). « Ce type d'intervention se fait avec l'accord des patients », précise Charlene Chéron. Le chiropracteur pourra également, si besoin, utiliser des outils spécifiques, comme des appareils à vibrations (pour favoriser la détente musculaire) ou encore des tables articulées. Par exemple, la « table à drops » est équipée de parties mobiles et réglables, que l'on monte ou descend afin d'ajuster une articulation bloquée.

DES CONSEILS ET DES EXERCICES EN COMPLÉMENT

« Notre objectif est de trouver, avec la personne qui vient nous voir, la meilleure stratégie pour lui permettre de récupérer au mieux et au plus vite », résume Charlene Chéron. Cette méthode inclut aussi l'éducation thérapeutique du patient : les mécanismes à l'origine de sa douleur lui sont expliqués, et des conseils pour éviter les récurrences lui sont donnés (reprendre une activité physique, marcher, éviter certaines postures...). Sans oublier la mise en place d'exercices à effectuer chez soi. Quelqu'un qui se plaint d'une lombosciatique se verra par exemple proposer des squats et des soulevés de terre pour renforcer sa colonne vertébrale. Le nombre de consultations dépend du type de douleur. Aiguë, elle peut être soulagée en deux, trois, voire quatre rendez-vous (hebdomadaire ou toutes les deux semaines), alors qu'un problème chronique exigera le plus souvent un travail sur le long terme. Dans tous les cas, les séances, facturées de 50 à 70 €, ne rentrent pas dans le cadre du remboursement par la Sécurité sociale mais sont prises en charge, au moins partiellement, par un grand nombre de complémentaires santé.

À LA CLÉ, UNE RÉDUCTION DE L'ESCALADE DES SOINS ET DE LA CONSOMMATION D'ANTI-INFLAMMATOIRES