

**Accompagner en douceur la maman, le bébé, l'enfant,  
mais aussi la femme enceinte :  
La chiropraxie, des bienfaits à chaque âge de la vie**

L'association française de chiropraxie (AFC) rappelle que l'accouchement peut être traumatisant pour le bébé et la maman. La grossesse, l'accouchement ainsi que l'apprentissage des premiers pas du jeune enfant et le port du cartable, peuvent engendrer des troubles articulaires et des tensions musculaires. Ces dysfonctionnements vertébraux, également causés par de mauvaises positions quotidiennes, sont responsables de gênes et de douleurs, qui peuvent apparaître des années plus tard.

La chiropraxie, thérapie manuelle de référence pour les soins du dos et des articulations, est particulièrement indiquée dans le traitement et la prévention des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur (ou troubles musculo-squelettiques) et de leurs conséquences chez la femme enceinte, le nouveau-né, la jeune maman et l'enfant.



**ACTUALITÉ : SEMAINE NATIONALE PÉDIATRIQUE, du 1<sup>er</sup> au 6 juin 2015**

**Découvrez la chiropraxie pédiatrique !**

Les chiropracteurs français de l'association française de chiropraxie (AFC) organisent la **semaine nationale pédiatrique du 1<sup>er</sup> au 6 juin**, destinée aux femmes enceintes, aux bébés, aux enfants et aux jeunes mamans. Ils ouvriront les portes de leurs cabinets pour informer et conseiller sur les troubles de la colonne vertébrale, mais aussi pour sensibiliser à la nécessité d'une bonne hygiène vertébrale. Ainsi, les chiropracteurs pourront établir un bilan vertébral personnalisé, délivrer des conseils d'hygiène vertébrale et diététique adaptés et expliquer la chiropraxie pédiatrique.

Ils pourront, par exemple, **détecter les scoliozes**, malheureusement répandues chez les enfants, et aggravées à cause du poids des cartables. Les chiropracteurs pourront également déceler une éventuelle déformation du crâne, phénomène en forte augmentation (depuis notamment la dernière campagne de sensibilisation de couchage sur le dos).

La liste des chiropracteurs qui participent à la semaine pédiatrique est en ligne sur le site Internet : [www.chiropraxie.com](http://www.chiropraxie.com)

Ensuite, rien de plus simple, contacter le chiropracteur le plus proche de chez soi pour prendre rendez-vous !

**LA GROSSESSE, PERIODE EPROUVANTE POUR LE DOS ET LES ARTICULATIONS**

La femme enceinte subit des bouleversements : tout au long de la grossesse, sa physiologie se modifie pour préparer son corps à l'accouchement, pouvant engendrer des désagréments, voire même de l'inconfort et des douleurs localisées.

Parmi **ces modifications physiologiques** :

- Une prise de poids assez soudaine, ainsi que le développement naturel du fœtus accentuent la lordose lombaire, engendrant un déplacement en avant du centre de gravité
- Une hyperélasticité articulaire pouvant causer une instabilité des articulations sacro-iliaque, lombo-sacrée. En effet, l'augmentation de la production d'une hormone, la relaxine, entraîne un accroissement de l'élasticité des articulations, notamment au niveau du bassin pour

s'adapter au développement du bébé et préparer à l'ouverture du bassin pour faciliter l'accouchement.

- Les dysfonctionnements de l'appareil locomoteur (appelés sublaxations) et les tensions musculaires, engendrés ou aggravés par la grossesse

Les neuf mois de grossesse peuvent donc être **éprouvants et générateurs de tensions pour la colonne vertébrale et le système nerveux central** de la future maman.

Le fœtus est, lui aussi, soumis à ces tensions : son cerveau est réceptif au monde extérieur et son système nerveux subit les influences changeantes venant de l'état de la mère pendant sa grossesse. Ainsi, le bon développement du fœtus est directement lié à l'état de santé de la mère, tant physique que psychologique.

## **LA CHIROPRAxie POUR LA FEMME ENCEINTE, EN PRÉPARATION DE L'ACCOUCHEMENT**

La chiropraxie permet à la maman d'offrir au nourrisson la naissance la plus confortable possible. En effet, par des ajustements réguliers et en douceur, le protocole de soins spécifiques et adaptés contribue à une bonne souplesse vertébrale et surtout pelvienne lors de l'engagement du bébé dans le petit bassin. Le traitement chiropratique agit sur l'alignement du bassin et la mobilité articulaire favorisant ainsi le bien-être de la future maman. Les manipulations exercées par le chiropracteur peuvent aussi contribuer à la bonne position du fœtus dans l'utérus et, de ce fait, faciliter l'accouchement. La santé du nouveau-né puis du petit enfant va dépendre en partie du déroulement de l'accouchement.



**A noter :** une étude<sup>1</sup> menée sur 169 femmes enceintes a souligné que la chiropraxie pouvait, en complément de soins obstétricaux classiques (exercices, applications de chaleur...), aider à soulager les lombalgies et les douleurs pelviennes ressenties pendant la grossesse.

Au cours de la prise en charge globale, le chiropracteur délivre des conseils de posture, peut préconiser une activité physique douce comme le yoga, et donne des recommandations de nutrition.

La chiropraxie est particulièrement indiquée durant la grossesse. Un système nerveux sans interférences est essentiel au bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement. Les soins visent à éliminer ces dysfonctionnements par des ajustements chiropratiques, réalisés à l'aide de légères pressions précises et sans douleur, pour restaurer la mobilité et l'harmonie des articulations.

Dans une période où la prise de médicaments doit être envisagée avec la plus grande prudence, la chiropraxie permet de lutter efficacement et naturellement contre la douleur et en douceur.

## **LA MAMAN, APRES LA NAISSANCE**

Après la naissance, certaines douleurs peuvent perdurer suite à l'accouchement, aux changements hormonaux liés à l'allaitement ou aux mauvaises postures.

Le chiropracteur va corriger les dysfonctionnements de l'appareil locomoteur liés à la grossesse, prévenant ainsi les douleurs susceptibles de persister.

<sup>1</sup> A randomized controlled trial comparing a multimodal intervention and standard obstetrics care for low back and pelvic pain in pregnancy. Presented at the 32nd annual meeting of the Society for Maternal-Fetal Medicine, Dallas, TX, Feb. 6-11, 2012.

## LE NOUVEAU-NÉ, APRES LA NAISSANCE

La naissance, événement magique et fort en émotion, peut être parfois traumatisant pour le bébé. Lors de l'accouchement, par voie naturelle ou par césarienne, le nourrisson subit des contraintes utérines et des contraintes externes qui sont susceptibles d'entraîner des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur, pouvant nuire au bien-être et à la santé du nouveau-né, puis du petit enfant.



Le nouveau-né, plus vulnérable que l'adulte, subira plus fortement les effets d'une musculature contractée ou d'articulations malmenées, liés à l'accouchement.

En effet, un travail long, des contractions anarchiques, un mauvais positionnement de l'enfant *in utero* ou l'utilisation de forceps, de spatules, de ventouses ou une césarienne vont rendre ce moment traumatisant et perturber l'intégrité neuro-vertébrale du nourrisson. Des répercussions sur le plan **physique, physiologique et émotionnel** peuvent en résulter. Par exemple : déformation du crâne, troubles de la croissance, sommeil difficile, otites, troubles ORL, troubles neurovégétatifs, hyperactivité, angoisses, autant de symptômes qui ne peuvent parfois se révéler qu'à l'adolescence.

Le chiropracteur, au préalable, fait un **questionnaire minutieux** des habitudes (motrices, alimentaires et de sommeil) du nourrisson. Il examine le nouveau-né afin de détecter d'éventuelles lésions articulaires liées aux conditions de l'accouchement. Ce spécialiste du dos effectue des palpations et évalue le bon fonctionnement des articulations en relation avec la musculature, les tendons et les ligaments. Et il est en capacité de pratiquer un examen neurologique spécifique.

Le traitement chiropratique dispensé au nouveau-né est spécifique, sûr et efficace. Le chiropracteur travaille sur la colonne vertébrale en exerçant des **pressions douces, ajustements précis et indolores**, permettant de réduire les tensions musculaires et articulaires, et ainsi diminuer les interférences du système nerveux.

Valérie Klingelschmitt, chiropracteur à Paris, reçoit en consultation de nombreux nourrissons avec leurs parents et explique que « le praticien s'adapte à l'âge, à la morphologie et à la pathologie du bébé ; pour l'enfant, le geste est doux, spécifique et indolore. Le chiropracteur possède dans son champ de compétence un éventail de techniques lui permettant de travailler différemment sur la femme enceinte, le nourrisson, le senior ou le sportif de haut niveau ».

Le chiropracteur précise : « Bien souvent, le chiropracteur commence par l'examen des pieds, recherche les tensions, puis le sacrum, le bassin, les hanches, la colonne, et finit par un travail crânien indispensable au bon équilibre ». « Nous pouvons ajuster le nouveau-né dès les premières heures de vie. Pendant l'accouchement, l'enfant subit les contraintes utérines et les contraintes externes qui génèrent une lésion articulaire plus ou moins grave pour l'enfant, mais qui perturbe en tout état de cause la transmission des informations nerveuses entre le cerveau et le corps ».

La chiropraxie permet également de diminuer efficacement les coliques du nouveau-né et les régurgitations si fréquentes et si mal vécues tant par le bébé que par la maman.

Une étude<sup>2</sup> menée en Angleterre sur 104 nourrissons a démontré l'efficacité de la chiropraxie sur les coliques du nouveau-né, sources de pleurs inexplicables chez les bébés. Les résultats sont probants au bout de 3 traitements. Le fait que les parents soient au courant du traitement ou pas sur leur enfant n'a eu aucune incidence sur le résultat, ce qui en fait une étude valide.

<sup>2</sup> parue dans le Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics en 2012 (J Miller).

**PUIS L'ENFANT GRANDIT** et l'apprentissage des premiers pas ne se fera pas sans chutes ni traumatismes.

Déjà, le premier défi qu'il a à relever est de passer de la position couchée à la position debout. C'est alors que les difficultés commencent car l'apprentissage de la marche va être une lutte incessante contre la gravité et les chutes seront nombreuses !



Tout au long de la croissance, des visites régulières chez le chiropracteur permettent de vérifier l'état de la colonne vertébrale pour accompagner les plus petits dans l'apprentissage de la marche et pour surveiller le bon développement des plus grands.

Les chiropracteurs traitent des enfants et constatent une diminution notable de la réapparition des troubles ORL chez leurs petits patients. Durant la scolarité, le sport, les cartables trop lourds, les mauvaises positions à l'école favorisent l'apparition de déséquilibres musculaires puis de réels blocages correspondant à des maux de dos souvent ignorés.

### **A L'ÉCOLE, LE POIDS DU CARTABLE PEUT NUIRE A LA SANTÉ DE L'ENFANT**

Le poids du cartable, souvent trop conséquent par rapport à la morphologie du petit enfant, n'est pas l'unique responsable des maux de dos mais peut les aggraver.

Celui-ci ne devrait pas excéder 10% du poids de l'enfant<sup>3</sup>, ce qui n'est généralement pas le cas, au détriment de la santé du dos de l'enfant.

Ce seuil est malheureusement souvent dépassé et plus du trois quart des élèves considèrent que leur cartable est trop lourd<sup>4</sup>. Le poids moyen d'un cartable de collégien représenterait aujourd'hui environ 20% du poids de l'élève, ce qui correspondrait à une charge de 12 kg pour un adulte de 60 kg.



Ce poids excessif des cartables a des **répercussions sur la santé de l'enfant en pleine croissance** (gênes ou douleurs au niveau du dos, fatigue, voire apparition de scoliose).

Valérie Klingelschmitt souligne que de bonnes habitudes d'hygiène de vie peuvent prévenir le mal de dos chez les enfants. Il est donc important d'éduquer les jeunes enfants au port de charges lourdes.

Elle rappelle les **quelques réflexes incontournables pour éviter ou diminuer les risques chez l'enfant** :

- Vérifiez le poids du cartable de votre enfant et essayez de trouver des solutions avec la direction de l'établissement (livres en double, casiers, professeurs qui changent de classe et pas les élèves qui doivent porter leur sac toutes les heures...)
- Le cartable doit être porté sur les 2 épaules avec des bretelles bien réglées (assez haut de sorte que l'enfant ne se cambre pas pour retenir son sac avec les fesses)
- Pour les plus jeunes, un sac avec le dos rembourré est de rigueur et mettez les affaires les plus lourdes près du corps et préconisez si possible un cartable à roulettes
- Aidez votre enfant à mettre son sac. Il doit le poser sur la table puis enfiler une bretelle à la fois. S'il doit prendre des transports en communs, conseillez-lui de poser son sac au sol pendant l'attente et la durée du trajet

<sup>3</sup> Circulaire du ministère de l'éducation nationale

<sup>4</sup> Source FCPE. 2007

- Limitez la position assise de l'enfant, des heures passées devant la télévision et les jeux vidéos, car rester trop longtemps immobile n'est pas bon pour la santé
- Veillez à respecter les quotas de sommeil : un enfant de 10 ans doit dormir 10/11 heures
- Inscrivez-le à une activité physique en fonction de sa morphologie : l'activité physique, symétrique, régulière et diversifiée renforce la mobilité articulaire et les muscles de façon équilibrée
- Vérifiez la posture de votre enfant : regardez la hauteur de ses épaules, de ses omoplates, de ses hanches de façon régulière. Si vous observez une asymétrie, des troubles de la démarche, faites immédiatement vérifier la colonne de votre enfant.

**EN RESUMÉ** : La grossesse et l'accouchement pour la maman, la naissance du nouveau-né et l'apprentissage des premiers pas pour le petit enfant sont des événements heureux chargés en émotion mais qui peuvent se révéler traumatisants pour les articulations et le dos. Ces répercussions sous estimées sont souvent accompagnées de gênes et de douleurs, apparaissant même des années plus tard, nuisant au fonctionnement optimal du système nerveux.

L'action du chiropracteur, agissant en prévention et en correction avec une prise de charge chiropratique adaptée, consiste à traiter les troubles fonctionnels ou pathologiques de l'appareil locomoteur (et des TMS). Le traitement chiropratique corrige les dysfonctionnements (ou subluxations) de la colonne vertébrale par des ajustements indolores respectant un principe de précision, permettant au corps de retrouver souplesse et mobilité afin de soulager les douleurs des patients enfants et adultes.

## UN SYMPOSIUM PÉDIATRIQUE, LES 19 ET 20 SEPTEMBRE 2015

Pour la première fois, un symposium sur les dernières avancées en matière de chiropraxie pédiatrique se tiendra à Paris (hôtel Melia La Défense). A cette occasion, se réuniront les experts internationaux en chiropraxie pédiatrique.



### La chiropraxie

Peu connue en France, la chiropraxie est la médecine manuelle de référence pour les soins du dos et des articulations. Elle a pour objet le diagnostic, le traitement et la prévention des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur (ou troubles musculo-squelettiques) et de leurs conséquences, notamment au niveau de la colonne vertébrale et des membres. Reconnue, au niveau international, par l'Organisation Mondiale de la Santé, et en France, par le code de la santé publique, la chiropraxie est remboursée par la plupart des complémentaires santé.

### La chiropraxie en France

La chiropraxie est dispensée en France par 800 chiropracteurs. **Les chiropracteurs sont les seuls thérapeutes non-médecins habilités à pratiquer des manipulations vertébrales en première intention, c'est-à-dire sans avis médical préalable.** Les chiropracteurs ont tous suivi un cursus de six années d'études à temps plein, soit 5 500 heures dont 1 000 heures de stages cliniques. Cette formation garantit un degré maximal de qualité et de sécurité des soins dispensés.

### L'association française de chiropraxie (AFC)

L'AFC est l'unique instance nationale de représentation des chiropracteurs français. Elle assure la promotion de la profession auprès des pouvoirs publics et des institutions de santé. Elle travaille quotidiennement à l'obtention d'une législation et d'une réglementation à la hauteur de la pratique de la chiropraxie dans les autres pays industrialisés. L'AFC œuvre, en outre, à une meilleure connaissance de la chiropraxie par le grand public et à l'amélioration de son remboursement par les mutuelles afin de favoriser un accès aux soins le plus large possible.

*Dossier de presse de l'AFC disponible sur demande auprès de l'agence Pr-Pa.*