



FOCUS PATHOLOGIE

Mon enfant a une
scoliose. Vraiment ?



LES BONNES IDÉES DE L'AFC

Devant les écrans :
surveillez la posture
de vos enfants



L'INFO DES CHIROS

Recherche chiropraxique : 7 millions de
dollars investi



L'ACTU SANTÉ

Grossesse :
Les françaises
consomment trop de
médicaments

MON ENFANT A UNE SCOLIOSE. VRAIMENT ?

SEULEMENT 3% DE LA POPULATION SOUFFRE DE SCOLIOSE. DE VRAIE SCOLIOSE, C'EST À DIRE D'UNE SCOLIOSE LE PLUS SOUVENT IDIOPATHIQUE, SANS CAUSE DÉCELABLE. ALORS POURQUOI CE MOT EST-IL AUSSI COURAMMENT ET IMPROPREMENT EMPLOYÉ ? SCOLIOSE IDIOPATHIQUE, ATTITUDE SCOLIOTIQUE, LE POINT SUR CES PATHOLOGIES ET L'APPORT DE LA CHIROPRAxie.



Qu'est-ce qu'une scoliose ? Une attitude scolio- tique ? Qui touchent-elles ?

La scoliose est une torsion permanente du tronc, liée à une rotation des vertèbres les unes par rapport aux autres. Cette déformation de la colonne vertébrale est responsable d'une bosse visible lorsque la personne atteinte se penche en avant. Une colonne vertébrale touchée par la scoliose présente une modification de ses courbures naturelles. C'est d'ailleurs à l'intensité des courbures que l'on confirme le diagnostic de scoliose. A partir de dix degrés, une scoliose légère est avérée. La scoliose touche 1% des enfants de 8 à 15 ans, plus particulièrement les filles qui sont huit fois plus touchées. L'attitude scolio-
tique est quant à elle beaucoup plus courante. C'est une déviation réductible de la colonne vertébrale. Cette déformation résulte souvent soit d'une mauvaise posture ou de membres inférieurs de longueur inégale.

Scoliose, attitude scolio- tique : quel diagnostic ?

La scoliose idiopathique se développe généralement durant la croissance. Il est donc recommandé de faire examiner le dos des enfants et des adolescents chaque année. La détection précoce est indispensable à une prise en charge adaptée. L'examen du dos de l'enfant debout permet de déceler une éventuelle asymétrie au niveau de la taille ou des épaules. En le faisant se pencher en avant, une bosse dans le dos est recherchée. L'attitude scolio-
tique ne présente pas de bosse, c'est donc la radiographie qui confirme le diagnostic. En cas d'attitude scolio-
tique, il n'y a ni bosse ni rotation des vertèbres sur les clichés. Au contraire, s'agissant d'une scoliose, cet examen permet de confirmer l'existence de la pathologie et de la mesurer. Un suivi régulier permet d'établir l'évolutivité, qui conditionne le traitement.

Scoliose et attitude scolio- tique, quels traite- ments ?

Si la scoliose n'évolue pas dans le temps, la pathologie est bénigne et ne nécessite pas de traitement. Une scoliose évolutive implique un traitement orthopédique. Le port d'un corset est le plus courant. Il prévient le risque d'aggravation des courbures pathologiques. En cas d'échec des traitements orthopédiques, la chirurgie peut être envisagée. Les traitements orthopédiques et chirurgicaux peuvent être associés à une prise en charge chiropratique pour plus de confort.



CHIROPRAxie ET SCOLIOSE

Un suivi chiropratique régulier favorise le maintien d'une bonne posture et limite les douleurs en cas de scoliose. Le chiropracteur peut également contribuer à la prise en charge de l'attitude scolio-
tique en traitant les causes de la mauvaise position adoptée et en proposant des exercices posturaux, par exemple.

DEVANT LES ÉCRANS : SURVEILLEZ LA POSTURE DE VOS ENFANTS

ORDINATEURS, TABLETTES, ET AUTRES SMARTPHONES ONT ENVAHI NOS VIES, COMME CELLES DE NOS ENFANTS. ACCROS AUX JEUX EN LIGNE OU AUX RÉSEAUX SOCIAUX, CES PASSE-TEMPS DEVENUS TROP COURANTS NUISENT AUX APPRENTISSAGES MAIS ÉGALEMENT À LA SANTÉ, ET PLUS PARTICULIÈREMENT AU DÉVELOPPEMENT DU SQUELETTE. AU-DELÀ DES LIMITES D'UTILISATION QUE LES PARENTS DOIVENT POSER, L' AFC VOUS PROPOSE QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER LES DÉGÂTS.



DEVANT L'ORDINATEUR

- ✓ Si l'ordinateur est commun à toute la famille, veillez à ce que le poste de travail soit adaptable aux enfants.
- ✓ Placez l'ordinateur de sorte à ce que le haut de l'écran soit à la hauteur - ou en dessous - du niveau des yeux des enfants. Si vous ne pouvez ajuster la hauteur de l'ordinateur, ajustez l'assise, ne serait-ce qu'avec des coussins.
- ✓ Assurez-vous que l'assise soit adaptée à votre enfant. Un coussin -ergonomique ou non- ou une serviette roulée peut-être placée derrière son dos, de sorte à améliorer le maintien. Il doit y avoir cinq centimètres entre le bord avant de l'assise et l'arrière des genoux. L'assise doit avoir des accoudoirs afin que les coudes conservent un angle de 70 à 135 degrés à l'utilisation du clavier.
- ✓ Utilisez un repose-pieds, une boîte ou tout objet similaire de sorte à ce que l'angle des genoux mesure 90 à 120 degrés.
- ✓ Efforcez-vous de limiter le temps passé devant l'ordinateur et assurez-vous que votre enfant fasse des pauses et s'étire régulièrement. Recommandez-lui, par exemple, de faire des cercles avec ses poignets, 10 vers l'intérieur et 10 vers l'extérieur.

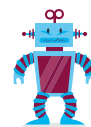


AVEC UN SMARTPHONE

Quand votre enfant emprunte votre smartphone ou votre tablette... comme vous certainement, il se tient mal, la tête penchée

vers l'avant. Cette posture provoque le text-neck, un trouble musculo-squelettique occasionné par la tension accumulée au niveau des muscles du cou. Des douleurs, notamment cervicales, mais également des maux de tête peuvent en résulter.

- ✓ Conseillez à votre enfant de jouer assis dans une position confortable, le dos bien droit.
- ✓ Invitez-le à tenir le téléphone légèrement en dessous de ses yeux.
- ✓ Proposez-lui régulièrement des pauses.
- ✓ Dites lui de s'étirer le cou et les bras.



Plus de conseils sur notre page Facebook : www.facebook.com/Chiropraxie/



LE SAVIEZ-VOUS ?

Se tenir la tête penchée, sur un smartphone par exemple, diminue les fonctions respiratoires. C'est ce que nous apprend une étude coréenne conduite auprès de trente-trois jeunes adultes (Kim MS et al. 2017).

7 MILLIONS DE DOLLARS POUR LA RECHERCHE CHIROPRACTIQUE



Le National Institute of Health, Agence gouvernementale de santé américaine, vient de s'engager à octroyer 7 millions de dollars au Palmer Center for Chiropractic Research (PCCR), sur une période de six ans. Les scientifiques du PCCR, en partenariat avec des chercheurs d'autres spécialités, ont d'ores-et-déjà

perçu 1,46 millions pour conduire un projet de recherche de deux ans relatif aux améliorations fonctionnelles associées à différents nombres de visites chez un chiropracteur d'une part, et aux effets de long terme des soins chiropratiques dispensés dans les cliniques militaires, d'autre part. Au terme de ces deux ans, si le NIH estime que les objectifs de ces recherches sont atteints, le projet sera étendu sur quatre années supplémentaires. Ces recherches s'inscrivent dans un plan pluridisciplinaire ambitieux sur le traitement non-médicamenteux des douleurs des vétérans. Ce sont au total douze projets, pour un budget de 81 millions de dollars qui sont soutenus par l'agence américaine.



7 millions de dollars pour la recherche chiropractique. C'est le plus gros budget jamais engagé dans ce domaine. Les fonds publics investis témoignent de la confiance des autorités de santé américaines dans la prise en charge proposée par les chiropracteurs en termes de prévention et de traitement de la douleur.



LES FRANÇAISES CONSOMMENT TROP DE MÉDICAMENTS PENDANT LA GROSSESSE

97 % des femmes françaises enceintes se font prescrire des médicaments, révèle l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). Elles ne sont qu'une sur deux dans les pays du nord de l'Europe. Alors que les scandales se suivent sur les conséquences de la prise de médicaments durant la grossesse, ce constat est alarmant. D'autant plus que les médicaments prescrits

sont multiples. Dix médicaments en moyenne pour une femme française contre deux ou trois en Europe du Nord ou aux Etats-Unis, à cette même période de la vie. Lors d'une conférence de presse, Dominique Martin, directeur général de l'ANSM, rappelle que « *ce qui est protecteur, c'est de ne pas prendre de médicaments* » durant la grossesse. L'agence de santé précise qu'il y a « *nécessité pour le*

médecin de prescrire une balance bénéfice-risque pour la mère, mais aussi pour l'enfant à naître ». Il faut désormais « *informer de façon claire et juste sur cette balance les femmes en âge de procréer* ». A cet effet, un pictogramme grossesse a été créé. 60% des médicaments devront l'afficher, dont un tiers de pictogramme « interdit » et deux-tiers signalant le « danger ». ■



En mai cette année, l'ANSM avait communiqué sur le danger des anti-inflammatoires non stéroïdiens, tels l'ibuprofène et l'aspirine, durant la grossesse. Pour de nombreuses douleurs de la grossesse, rappelons que la chiropraxie apporte une réponse naturelle, non médicamenteuse.

Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE
ON PREVENTION OF INJURY
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

