



Bonnes et mauvaises positions

En fait, qu'est-ce qu'une bonne ou une mauvaise position ? Quand notre colonne n'est pas droite, quand nous sommes assis, quand nous tenons la tête avec la main, quand nous croisons une jambe sur l'autre en position assise, quand nous dormons à plat ventre, quand ?

La première et vraie mauvaise position est la **position immobile**, soit-elle couchée, assise, ou debout. Le corps humain est une entité dynamique et tous les systèmes de notre corps ont besoin de mouvement. Sans bouger toutes les positions, même les bonnes, deviennent des mauvaises positions.

Notre colonne possède une capacité de mobilité qui varie de personne en personne et qui diminue avec l'âge. La mobilité est aussi décrite comme souplesse. Une colonne souple peut mieux s'adapter à différentes positions sans être en "distorsion". Et ceci est la clef pour distinguer entre ce qui est une bonne ou mauvaise



position pour le dos.

Une torsion agit comme une charge sur les tissus des articulations. Si elle est forte, maintenue trop long-

La nuque est vulnérable à des distorsions pendant le sommeil.

temps ou trop souvent, elle peut à la longue mener vers des

signes d'usure, tel que l'arthrose.

Et pendant le sommeil ? La nuque est vulnérable à des distorsions pendant le sommeil. Un sommeil profond peut empêcher que l'on change de position si elle est inconfortable ou fait même mal. Cela peut aller jusqu'au point où nous nous réveillons avec la nuque bloquée.

Si les positions couchées sur le côté ou sur le dos ne posent en général pas de problème pour une colonne, la **position à plat ventre peut poser un véritable problème** pour la colonne cervicale. Et ceci parce que pour pouvoir respirer on doit mettre la tête dans une position en rotation. Les enfants ne

(Suite page 2)

Les Accidents ? A éviter

On éviterait bien des accidents mais ils arrivent quand même. « il faut faire attention » qui ne le fait pas ? Ne faut-il plus rien faire ? Bien sûr que non, c'est impossible et également dangereux et nuisible.

Mais peut-être faudrait-il de temps en temps faire une petite pause et s'interroger

« Puis-je et dois-je faire ceci ? Ne devrais-je pas faire autrement ? »

Les confortables pantoufles que l'on n'aimerait changer pour rien au monde est-ce qu'elles ne glissent pas



(Suite page 2)

Dans ce numéro :	Page
Bonnes et mauvaises positions	1
Les accidents : A éviter	1
Le sport : dangereux ?	2
La caféine : bénéfique ?	2
Question de primes / Ils ont dit	3
L'ostéoporse—Est-ce une maladie ?	4
L'hiver est là / Adresses	4

Sommaire :

- **Positions** - Il y a plus de bonnes positions que l'on pense.
- **Accidents** - Faisons-nous assez pour les prévenir ?
- **Sport** - Quelques sports dangereux.
- **Caféine** - Le café peut être bénéfique à petite dose selon Mme Rita Ducret-Costa, nutritionniste.
- **Question de primes** - La chiropratique n'est pour rien dans les augmentations des primes d'assurances.
- **L'ostéoporse** - Une question d'âge et de génétique.

Suite « Bonnes ou mauvaises positions »

sont-ils pas tout le temps dans des mauvaises positions ? Ils paraissent toujours se mettre dans des positions « contorsionnistes » et en déséquilibre - ils ne se tiennent jamais "bien" avec le dos et la nuque dans tous les sens.

Il ne faut pas craindre pour eux. Leurs articulations



ont une grande mobilité et une formidable souplesse. En plus ils bougent tout le temps. Ils ne vont donc jamais rester longtemps dans la même position.

Pour cette raison une déformation de la colonne est impossible. En fait, **le changement continu des positions a l'effet d'une gymnastique** qui favorise la coordination corporelle. Donc, les "mauvaises" positions des enfants et jeunes ne sont pas la cause des déformations du dos comme par exemple la scoliose. N'est-ce pas une bonne nouvelle?

Mais les déviations de la colonne viendraient de quoi ? Elles sont le plus souvent congénitales et ne peuvent pas être corrigées. Si elles sont le résultat d'un problème fonctionnel de la colonne elles peuvent être corrigées. Un prochain bulletin parlera de ces problèmes de forme et de statique.

Les « mauvaises » positions des enfants et jeunes ne sont pas la cause des déformations

Suite « Les Accidents ? A éviter »

trop, ne s'accrochent-elles pas au seuil de portes? Ma douche ou baignoire qui brille comme le soleil ne devrais-je pas me résoudre de quand-même mettre un vilain tapis anti-glisse?

Pour changer un état, une situation ou habitude il faut quelquefois laisser de côté les sentiments et laisser faire place à la sécurité. Une appréciation plus restrictive d'un risque et des conséquences devrait laisser la priorité à la sécurité.

Les désagréments d'un simple tapis dans la baignoire valent bien la prévention d'un séjour forcé à l'hôpital suite à une commotion ou fracture? Et, il pour-

Quels sont les sports les plus dangereux?

Les assureurs-accidents (Suva comprise) regroupent dans une liste les types de sport considérés comme des entreprises téméraires. L'expérience a montré que ces activités ont un risque d'accident ou de blessures particulièrement élevé. Il s'agit des sports suivants:



- toutes les formes de **courses automobiles**, y compris l'entraînement sur circuit

(Suite page 3)

La caféine : bénéfique ?



Oui ... à **petite dose** ! Si, tout en aimant le café, vous savez vous limiter à deux tasses de café par jour, ne vous privez pas de ce plaisir tonique. Si, de surcroît, vous ne présentez aucune contre-indication à cette boisson (nervosité, troubles du sommeil, hypertension, gastrite, acidose tissulaire, goutte, etc.) vous pouvez même vous en autoriser trois tasses quotidiennes. En effet, une consommation très raisonnable de café n'est pas dénuée de vertus.

On sait de longue date que la caféine **améliore les performances physiques et psychiques**, bien que cet effet soit de courte durée. Par la suite, on a découvert que deux tasses de café corsé avant une séance de sport conduisent le corps à brûler moins de glycogène (le glucose, source d'énergie, stocké dans les muscles) et davantage de graisses. Forcément, cela améliore le rendement tout en facilitant l'amaigrissement.

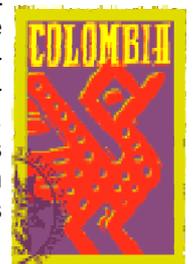


Tout dernièrement, une étude a abouti à l'étonnante conclusion que la consommation de café **diminue les risques de contracter la maladie de Parkinson**. Parmi

« La caféine améliore les performances physiques et psychiques »

les 8004 hommes japonais et américains, âgés de 45 à 68 ans au début de l'étude, qui ont été suivis sur une durée de trente ans, les buveurs de café ont été nettement

moins touchés par cette redoutable maladie. On a constaté que l'effet protecteur du café augmente parallèlement à la quantité de caféine ingérée. Par ailleurs, des résultats analogues ont été relatés avec une consommation de caféine obtenue à partir d'autres sources que le café.



En dépit de cette action bénéfique, **l'excès de caféine reste bel et bien dangereux** pour la santé à bien des points de vue et est par conséquent à proscrire.

Par Rita Ducret-Costa, nutritionniste. Paru dans « Le Matin ».

Suite « Les sports les plus dangereux »

- les combats de **boxe** et de **catch-as-catch-can**
- les combats « **full-contact** »
- le **karaté extrême** (briser des briques, des tuiles ou des planches épaisses avec l'arête de la main, le pied ou la tête)
- les courses de **motocross**, y compris l'entraînement sur circuit; les **courses de motos**, y compris l'entraînement sur circuit.
- les courses de **descente en VTT** ou vélo de ville, y compris l'entraînement sur circuit
- la chasse au record de **vitesse à ski**
- la **plongée sous-marine** à plus de 40 m de profondeur
- les **courses de canots** à moteur,



- le **snow-rafting** (courses en canot pneumatique sur des pistes de ski)
- l'**hydrospeed** ou **riverboogie** (descente de rivière en eaux vives à plat ventre sur un flotteur)

Celui qui pratique un des sports faisant partie de cette liste, risque une réduction de 50 % au moins des prestations en espèces.

Le para-pente, le saut à l'élastique, le VTT sont, comme beaucoup d'autres sport, des activités avec un risque de blessure augmenté mais ils ne sortent pas du risque « moyen » pour justifier une réduction de couverture.



Question de Primes

Faut-il accepter les augmentations des primes d'assurances ?

Comme nous avons pu lire récemment dans la presse les primes d'assurance maladie vont encore augmenter. Comment est-il possible que les assurances peuvent augmenter leurs prix tandis que pour d'autres entreprises « Monsieur Prix » met toujours son 'niet' ?

La loi sur les assurances maladie, la LAMal, que le peuple a voté sur la base des promesses de nos politiciens, paraît donner des privilèges aux entreprises d'assurances pour faciliter l'adaptation des primes.

Les statistiques montrent que ce sont les coûts des médicaments et les frais hospitaliers qui augmentent le plus les frais médicaux. Ce sont eux qui sont principalement responsables pour les augmentations des primes.

Ceci implique **que la personne qui refuse les médicaments et cherche à se soigner par voie naturelle doit 'payer' ces augmentations des primes bien qu'elle n'y contribue pas.**

Ceci est difficile d'accepter. Si tout le monde se faisait que soigner par la chiropratique il n'y aurait jamais eu d'augmentation de prime. Le coût de la chiropratique

est des plus bas et n'a jamais subi une augmentation au-delà du renchérissement moyen. La simple raison est que le tarif chiropratique est lié au prix de la consommation et adapté par le même pourcentage quand celui à augmenté de plus de 5%. Ainsi la chiropratique n'a pas subi une augmentation pendant déjà des années.

Ainsi, l'augmentation des primes des assurés chiropratiques est causée par tout ce qui n'est pas en relation avec les soins chiropratiques.

Y a-t-il une solution à ce problème? Puisque la chiropratique est sous le même toit avec la médecine, à court terme il n'est pas possible d'échapper aux augmentations des primes d'assurance maladie. Par contre, à long terme, grâce à l'existence de l'Association Pro chiropratique la possibilité existe.

L'Association Pro chiropratique est un groupement d'anciens patients qui a pour but de sauvegarder et promouvoir les intérêts des patient(e)s chiropratiques. Chacun(e) peut devenir membre de cette organisation. Il suffit de s'adresser à l'Association Pro Chiropratique, case postale 192, 1000 Lausanne 13. Ou, encore plus simple, demandez à ma secrétaire pour vous inscrire.

Si vous ne désirez pas devenir membre vous pouvez quand même obtenir quatre fois par an, pour une somme modique, leur brochure **Chiropratique et Santé**. Prenez une copie gratuite au comptoir de la réception.

Ils ont dit

Nature : C'est une triste chose de penser que la nature parle et que le genre humain n'écoute pas.
Victor Hugo

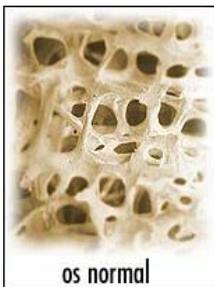
Valeur : La parfaite valeur est de faire sans témoins ce qu'on serait capable de faire devant tout le monde.
La Rochefoucauld



Ostéoporose - Est-ce une maladie ?

Rarement le sujet d'ostéoporose a été autant dans le collimateur. Ceci est bien compréhensible, car d'une part de plus en plus de personnes en paraissent atteintes et d'autre part, on entend que enfin **la médecine a trouvé les moyens de parer les effets néfastes** de cette atteinte.

Mais est-on atteint par l'ostéoporose parce que l'agent qui fait développer l'ostéoporose nous a été transmis ? Non. On ne devrait pas voir l'ostéoporose comme une maladie que l'on « attrape ». L'ostéoporose est principalement l'expression de sa constitution génétique. Elle fait partie du codage de vieillissement et s'exprime différemment en chacun de nous.

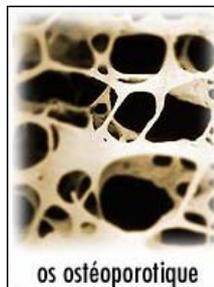


os normal

C'est un peu comme chacun diffère pour le nombre de rides, l'âge de l'apparition des premiers cheveux gris et la longévité. Dans ce sens **on ne devrait pas parler de maladie**. En fait, il est bien mieux de comprendre l'ostéoporose de cette manière.

Mais est-ce que cela veut dire que l'on ne peut rien faire contre puisque l'ostéoporose est programmée d'avance ? S'il est vrai que l'on ne peut pas changer ce qui est « programmé » il est par contre nécessaire de ne pas s'exposer à ce qui favorise l'ostéoporose. **La cigarette, le manque d'activité physique, excès de caféine et alcool, et une alimentation trop salée et pauvre en calcium sont parmi les facteurs favorisant l'ostéoporose.**

L'ostéoporose est plus prévalent chez la femme. On sait aujourd'hui que ceci est dû à son métabolisme hormonale après la ménopause. L'hormone responsable est l'œstrogène. Les œstrogènes aident à réguler l'équilibre entre la résorption des tissus osseux anciens et la déposition de tissus nouveaux. Lorsque le taux d'œstrogènes baisse, la résorption osseuse se fait plus vite que le métabolisme osseux peut en remettre. Ainsi, dû à ce déséquilibre, l'os perd en substance et, par conséquent, en solidité.



os ostéoporotique

Une femme peut perdre jusqu'à 50% au niveau des vertèbres au cours des 10 ans qui suivent la ménopause.

Il existe certaines conditions ou des maladies qui entraînent une perte de la substance osseuse. Pare exemple il se peut qu'une athlète de haut niveau subisse une fracture due à un métabolisme hormonal déséquilibré suite à un entraînement très poussé. Également la prise de certains médicaments anti-inflammatoires contenant des glucocorticoïdes favorise l'ostéoporose. Dans ces cas on parle d'ostéoporose secondaire.

L'état osseux peut être vérifié par un examen de densitométrie. Ce n'est pas un examen de routine mais est indiqué dans le cas de suspicion.

L'hiver est bien là

En hiver non seulement il fait plus froid mais aussi l'air est plus sec. La peau exposée à l'air froid et sec a de la peine de rester hydratée et souple. De nombreuses personnes souffrent pendant cette période de fissures ou 'crevasses' aux talons ou aux doigts. Les mains sont particulièrement vulnérables si on travaille à l'extérieur sans gants.

Pour maintenir la peau souple il ne suffit pas de mettre des crèmes hydratantes simples. Il est conseillé d'utiliser plutôt des crèmes à base d'huiles ou graisse. Un bon produit est la marque **Neutrogena** 'Formule norvégienne' qui contient graisse et glycérine. Elle a aussi l'avantage d'être vendue dans une forme non-parfumée.

Prochain numéro

- **Souffre-t-on moins du dos en été qu'en hiver ?**
Le corps paraît ressentir les cycles de la nature et réagir différemment le long des saisons.
- **L'arthrose**
De quoi s'agit-il ? Y a-t-il une prévention ?
- **Champs magnétiques et telluriques**
Existent-ils ? Sont-ils des nuisances et dangereux pour notre santé ?
- **Alimentation**
Rester en bonne santé est plutôt une question d'hygiène de vie consciencieuse, qu'une question d'âge.



CHIROSANTÉ
« SANTÉ PAR LA MAIN »

Des questions ? N'hésitez pas de me demander.

Le bulletin Chiro-Santé paraît quatre fois par an.

Dr Christophe Wegelin
Chiropratique générale et du sport
rue des Fossés 23
1110 MORGES
Téléphone : 021 802 3131
Fax : 021 803 2424
E-mail : chiro@chiro-sante.ch