



Été
2009



CABINET DR CHRISTOPHE WEGELIN

chiro - santé

Reposer son dos : Le lit

Le dos est en position verticale environ deux tiers de la journée. Un tiers il est en position horizontale. La position horizontale sert à la récupération. On passe approximativement 8 heures tous les jours allongé, généralement avec un minimum de changements de position. Donc il est important que ces positions soient des bonnes positions.

La bonne position

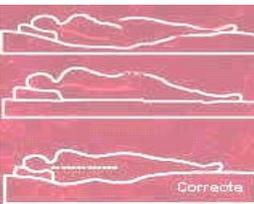
Quelles sont les bonnes positions? En général, et dit en toute simplicité, ce sont celles qui sont à la fois **confortables et reposantes et qui protègent les disques et articulations.**

Nos lits ont deux structures principales - le sommier et le matelas. En plus de ces deux structures il ne faut pas oublier d'ajouter une structure accessoire très importante - l'oreiller.

Le sommier est le support du matelas et sert comme amortisseur. Selon le modèle, il peut recevoir un ou deux matelas de largeur différente et offrir l'option de surélever certaines régions du matelas. Dans sa fonction de support il ne doit en aucun cas changer les propriétés du matelas.

Par exemple, parmi les anciens sommiers on trouvait un genre de filet à ressorts qui laissait enfoncer le corps au centre et non sur les bords. Ceci avait un 'effet hamac' ou la tête et les pieds restaient surélevés par rapport au reste du corps, soit le bassin et la colonne lombaire. Si cela est peut-être acceptable pour une position sur le dos, elle ne l'est en aucun cas pour les positions allongées sur le côté. En effet, c'est ce genre de lit que l'on trouvait souvent dans le passé dans certains hôtels et qui rendait la vie difficile aux voyageurs.

Nos lits ont deux structures principales - le sommier et le matelas. En plus de ces deux structures il ne faut pas oublier un accessoire très important : l'oreiller.



Matelas : mou, dur et correcte

La literie correcte

Comment répondre aux bons critères d'une literie correcte? Si on a prévu de faire l'acquisition d'un nouveau lit ou matelas on se trouve dans une situation idéale. Si, par contre, on possède une récente literie que l'on ne peut pas changer, il existe quelques conseils qui permettent de l'améliorer.

Dans le premier cas, voici les points importants.

Le sommier : Bien qu'il existe des sommiers avec diverses options de réglages et éléments prévus pour améliorer la position, un sommier simple à lattes est dans la plupart des cas suffisant. Souvent, les modèles de base possèdent déjà une section pour surélever le haut du dos et la tête. Des lattes pivotantes ne sont pas nécessaires. Comme déjà mentionné, la fonction du sommier est de donner un support souple et horizontal au matelas. Sur cette base on peut choisir le cadre du lit comme meuble de son choix.

Le matelas : Il est l'élément clé pour le confort et le support correct du corps. Il faut se méfier du conseil répandu qu'un matelas dur est un bon matelas car rien n'est plus faux. Le matelas dur ne permet pas d'accueillir les parties plus saillantes du corps comme l'épaule et la hanche.

Il existe aujourd'hui des matelas « thermoplastiques » ou thermo-maléables qui, par une mousse spéciale, s'adaptent exactement à la forme du corps et éliminent toute pression qui pourrait incommoder une hanche ou une épaule et qui pourrait déformer la colonne vertébrale.



Dans le cas où on ne peut pas changer de literie voici quelques conseils de ce que l'on peut faire pour l'améliorer. D'abord il faudrait contrôler son sommier et s'il ne répond pas au critère de donner un support horizontal, il faut le renforcer. Ceci peut être obtenu tout simplement par la pose d'un pied central en dessous du lit et avec quelques planches larges et rigides. Côté matelas, **il est possible de l'adapter**

Dans ce numéro :

	Page
Reposer son dos - Le lit	1
Pensée pour la nature - Nos oiseaux	2
Le fitness - Musculation et gym	2
Les hernies discales - Quand faut-il les opérer ?	3
Allimentation - Rester en bonne santé à tout âge	4
Adresses et prochain numéro	4

Sommaire :

- **Reposer son dos** - Une literie correcte permet une récupération nocturne optimale.
- **Fitness : Musculation et gym** - Maintenir sa forme est indispensable pour protéger au maximum son dos.
- **Les hernies discales** - Sont-elles dangereuses et doit-on les opérer ?
- **L'alimentation** - Se nourrir correctement quand on a déjà un certain âge est la clé pour conserver la santé.

Suite « Reposer son dos : Le lit »

avec un 'surmatelas', un matelas d'une épaisseur réduite qui se pose sur le matelas normal. Ceci vaut la peine pour un matelas qui est relativement récent et non déformé. Certains fabricants de matelas thermo-malléable offrent cette option de surmatelas. Cette mesure permet d'améliorer un matelas trop dur ou trop mou sans avoir à subir trop de frais.



Choisir son matelas

Avant de se décider pour un achat de matelas il faudrait pouvoir l'essayer. Il ne faut pas vous gêner de vous allonger dans toutes les positions sur le matelas qui vous est proposé. **Prenez votre temps.** Essayez plusieurs matelas et si possible ne décidez pas de suite mais retournez et réessayez-les un autre jour. Le mieux est encore le matelas à l'essai chez vous. Certains fabricants de matelas 'thermo-plastiques' offrent cette option. Profitez-en.

Et l'oreiller

A cause des épaules, la nuque en particulier risque d'être mal alignée avec le reste de la colonne, et ceci spécialement dans les positions couchées sur le côté. Donc, un support approprié est indispensable. Les oreillers conventionnels comme l'oreiller à plumes, bien que confortables et très utili-

sés, ont le désavantage de ne pas s'adapter pendant la nuit aux différentes positions. **L'oreiller idéal est celui qui s'adapte automatiquement à toutes les positions de la tête.** On trouve aujourd'hui des oreillers de qualité qui, grâce à la recherche et des essais pratiques, offrent non seulement un excellent support dans un grand nombre de positions pendant toute la nuit, mais aussi un grand confort.

Le principe du bon oreiller réside, comme pour le matelas, dans la bonne hauteur et la malléabilité du support. La malléabilité ou adaptabilité assure que la tête trouve toujours un support correcte après chaque changement de position. Un modèle d'oreiller qui remplit ces critères est celui qui est, comme le matelas, en mousse « thermo-plastique » et qui possède deux niveaux différents de repose tête.



Malgré les connaissances sur ce qui constitue un bon oreiller pour la nuque, l'oreiller qui convient du point de vue confort, reste malgré tout, un choix personnel. Donc un essai avant l'achat s'impose.

Le choix d'un matelas et d'un oreiller qui convient à la fois du côté de l'anatomie et du confort n'est jamais facile. Aussi, il faut réaliser qu'un vendeur en literie, bien que bien intentionné, n'est pas un spécialiste qui peut conseiller de façon adaptée aux problèmes particuliers de dos d'une personne. Il est toujours conseillé de poser la question conjointement à votre chiropraticien.

Le Fitness - Musculation et gym

Muscles, ligaments et tissus connectifs constituent le support du squelette sans lequel les os ne tiendraient pas ensemble et ne pourraient pas bouger de façon correcte. Ceci est particulièrement vrai pour la colonne vertébrale. La colonne est une structure formée par l'alignement de vingt-quatre os qui doivent être à la fois tenus solidement ensemble et être mobiles et souples.

Si les ligaments ont la fonction de limiter le mouvement au-delà d'une certaine limite, la musculature dirige le mouvement des vertèbres tout en les maintenant en tout temps à leur place correcte. **Le mouvement global de la colonne est la somme de petits mouvements individuels de plusieurs vertèbres.** En effet l'interdépendance des vertèbres est telle que même un léger mouvement d'une région de la colonne implique une participation de toutes les vertèbres de la colonne.

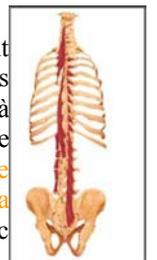
Ainsi, par exemple, la flexion en avant de la tête en position debout, non seulement chaque vertèbre cervicale se déplace légèrement en avant, mais les vertèbres lombaires vont se déplacer légèrement en arrière pour redresser la colonne et remettre le corps en équilibre.

Ce qui est vrai pour la colonne est vrai aussi pour

tous les os du squelette. On peut même dire que tout mouvement de la colonne va aussi nécessiter ou provoquer un mouvement ailleurs dans le corps et vice-versa.

Le fitness, terme anglo-saxon pour désigner « être en forme », peut être compris comme une combinaison de musculation et gymnastique. Le but du fitness est de maintenir et améliorer la santé par une activité physique spécifique en salle. Car mieux notre « mécanique » fonctionne et mieux on se sentira.

Par musculation on entend généralement le renforcement de la musculature avec des poids ou des appareils. Quelquefois elle est associée à une connotation de torture et transpiration. Cette image est révolue aujourd'hui. **Dans le contexte du fitness, la musculation n'est rien d'autre que la tonification musculaire** et n'a rien à voir avec torture. La gymnastique, dans le cadre du fitness, a aussi changé d'image. Elle n'est plus la répétition systématique et méthodique d'un mouvement ou geste. La répétition de mouvement dans la gym fitness aujourd'hui fait travailler certains muscles spécifiques visant endurance et tonification. Aussi, on sait aujourd'hui que mobilité et souplesse ne sont pas obtenues par des mouvements



Quelques muscles vertébraux profonds

Pensée pour la nature—Nos oiseaux

Faut-il nourrir les oiseaux en hiver ?

Le nourrissage hivernal constitue une bonne occasion pour observer les oiseaux indigènes de tout près. Le nourrissage profite exclusivement aux espèces fréquentes, bien adaptées à un environnement urbain. Il ne peut venir en



aide aux espèces menacées. D'une manière générale, **les oiseaux ne devraient être nourris qu'en cas de conditions hivernales rigoureuses, de couverture neigeuse persistante ou de températures négatives prolongées.**

répétitifs mais par étirement ou stretching musculaire bien dosé.

Les centres fitness offrent tout pour se mettre et se maintenir en forme et ceci dans un cadre agréable et entouré de professionnels qui sont qualifiés d'établir un plan de travail individuel permettant d'optimiser la mise en forme.

Faire du fitness permet de tonifier les muscles qui entourent les vertèbres, ce qui améliore leur stabilité.

Comme nous l'avons vu plus haut la colonne vertébrale remplit une tâche particulièrement difficile de combiner mouvement et stabilité. Les problèmes de dos sont souvent dus à un manque de développement et d'entretien de ses muscles. Une activité physique régulière adaptée est donc indispensable.

Faire du fitness permet de tonifier les muscles qui entourent les vertèbres et d'améliorer leur stabilité. Les muscles que l'on travaille, toujours en douceur, sont les muscles profonds et superficiels. Les muscles profonds fonctionnent automatiquement par réflexe et suivent les mouvements des muscles super-

ficiels qui eux, sont contrôlés par la volonté. Ainsi on travaillera spécifiquement les divers muscles à l'avant, sur le côté et à l'arrière de la colonne vertébrale. Ceci a pour but de développer la ceinture abdominale qui resserre la colonne et la rend plus solide et résistante aux abus du quotidien.

La pratique d'une gymnastique douce, en plus de la muscultation, permet de gagner aussi en mobilité et dextérité. Il est donc fortement recommandé de combiner les deux. Il faut aussi remarquer qu'un programme de muscultation ne doit pas se limiter à la colonne mais aussi inclure les muscles des autres régions du corps. Le chiropraticien connaît votre dos et peut vous conseiller de manière spécifique.

Et soyez rassurés, les salles de fitness d'aujourd'hui sont des espaces agréables et conviviaux.



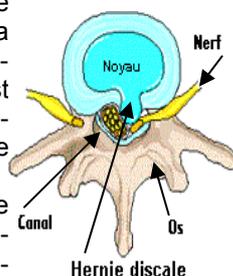
Les hernies discales —Sont elles dangereuses et doit-on les opérer ?

L'anatomie du disque

L'image ci-contre montre tous les éléments qu'il faut connaître pour mieux comprendre ce qui se passe dans le cas d'une hernie discale.

Le dessin montre une coupe horizontale à travers la colonne au niveau d'un disque. La partie bleue foncée représente le noyau. Il est encerclé d'une structure bleue claire que l'on appelle la paroi. Le noyau est de consistance presque gélatineuse tandis que la paroi est plus solide étant un cartilage spécial riche en fibres, ce qui garanti un solide attachement à la vertèbre.

A l'arrière du disque se trouve le canal rachidien qui contient, selon l'endroit, soit la moelle ou les nerfs qui descendent dans la colonne. Deux nerfs, en



jaune sur le dessin, sortent latéralement au niveau de chaque vertèbre, à gauche et à droite. Le disque est l'élément souple qui relie les vertèbres. Il sert à la fois de coussinet ou amortisseur et de ligament tenant les vertèbres inséparablement ensemble. Le nom

Le nom 'disque' fait penser à un genre de rondelle qui peut se déplacer en arrière ou sur les cotés, par exemple. Ceci n'est pas possible.

disque fait penser à une rondelle qui peut se déplacer en arrière ou sur les cotés par exemple. En réalité, le disque n'est pas une structure libre et ne peut pas se déplacer.

Comment l'hernie se produit-elle ?

Par un traumatisme, des micro-traumatismes, le vieillissement, ou faiblesse congénitale de la paroi, il se produit des petites fissures qui avec le temps, prennent de l'ampleur jusqu'au point de permettre au noyau de se faufiler et de sortir à travers la paroi vers l'extérieur. Ce processus de dégénération provoque à plusieurs moments au cours de la vie des blocages ou lombagos.

Une fois que la paroi est trop faible, l'hernie se pro-

duit souvent au moment d'un petit geste ou mouvement sans effort. Si le matériel discal protrusionne à un endroit où il n'y a pas de structure sensible, il n'y aura pas de problème. Mais si l'hernie touche le nerf, par exemple au niveau lombaire, elle produira des douleurs intenses. Si elle irradie dans la jambe on parle d'une sciatique. A ce stade une opération n'est pas nécessaire car aucune structure n'est en danger et une fois que l'irritation entre le nerf et l'hernie s'est calmée tout rentre dans l'ordre. Mais il reste un risque de rechute. Si une hernie est possible à tout les niveaux de la colonne, elle se produit presque exclusivement à deux disques de la nuque et à deux disques dans la colonne lombaire.

Quand doit-on opérer ?

Comme déjà mentionné, le fait d'avoir une hernie ne justifie pas une intervention chirurgicale. La situation change quand l'hernie progresse jusqu'au point de comprimer le nerf. Dans ce cas la transmission des signaux par le nerf ne sera peut-être plus possible. Ceci signifie que le message pour bouger les muscles n'arrive pas à sa destination et, dans le cas d'une hernie lombaire, une partie de la jambe n'obéira plus à la commande. Il en sera de même pour les signaux venant de la jambe à destination du cerveau. Certaines régions de la jambe seraient insensibles. S'il s'agit d'une hernie cervicale les mêmes symptômes se produiraient dans le bras.

Donc, c'est dans les situations où une faiblesse ou insensibilité se manifeste, qu'une intervention chirurgicale devient incontournable, même urgente. Heureusement, les hernies, bien que relativement fréquentes, nécessitent que rarement une opération si elles ne sont pas accompagnées de déficits neurologiques et peuvent être soigné le plus vite possible par un traitement conservateur comme la chiropratique peut l'offrir.

Les hernies discales, bien que relativement fréquentes, nécessitent que rarement une opération.

Alimentation - Rester en bonne santé à tout âge

Rester en bonne santé, en forme et performant est plutôt une question d'hygiène de vie correcte, qu'une question d'âge.

En principe les mêmes règles de nutrition s'appliquent pour la personne âgée en bonne santé que pour l'adulte plus jeune : Favoriser une alimentation variée, équilibrée, pauvre en graisse et en sel, riche en fibres avec une préférence pour des légumes, fruits et hydrates de carbone. Évitez le sucre, la farine blanchie et les produits fumés. A la limite, en petites quantités, des aliments frits et panés, la charcuterie et d'autres produits contenant des graisses cachées sont admis.

Puisque les personnes âgées sont moins actives physiquement et utilisent par ceci moins d'énergie, elles s'alimentent souvent avec des portions plus petites. Ainsi, il y a un danger de ne pas consommer assez d'éléments nutritionnels vitaux. Pour cette raison il est important de veiller que les produits alimentaires soient d'une qualité irréprochable en favorisant ce qui est frais, et de les préparer en douceur.

Il n'y a que des hypothèses sur le nombre correcte de repas quotidien. On conseille souvent plusieurs repas dans la journée - mais des preuves solides pour cette recommandation n'existent pas. C'est pour cette raison que **chacun a le droit de garder ses habitudes des heures de repas qui conviennent**. Il est important de ne pas oublier que pour être en forme une activité physique régulière n'est pas moins importante que de manger sainement.

Ne pas oublier de boire

Un problème bien particulier se présente dans la prise insuffisante de boissons - non seulement parce que la soif diminue avec les années mais aussi parce qu'on se soucie de devoir se lever pendant la nuit. Il est fortement **conseillé de boire au moins 1½ litre par jour** sous forme d'eau, thé, café, jus de fruits, consommés et potages, compote, etc. Il est recommandé de préparer déjà le matin un grand pot de thé ou d'eau minérale et de le placer à un endroit bien visible.

Des personnes âgées avec beaucoup de soif accompagné de mictions fréquentes, devraient passer un examen auprès de leur médecin afin de déterminer si un diabète d'âge (non insuline dépendant) en serait la cause.

Causes d'une possible malnutrition

Un appétit réduit, un manque de soif, une réduction des sensations de l'odorat et du goût, de la peine à mastiquer, la prise de médicaments, un moral affaibli et des facultés intellectuelles diminuées (le cas des démences séniles), et des états dépressifs ainsi qu'un manque de volonté peuvent être à l'origine d'une malnutrition ("Cela ne vaut pas la peine de faire la cuisine pour moi seul") sans oublier des raisons financières.

Un manque de stimulation par une activité physique et un apport protéinique insuffisant par la nourriture, favorisent l'atrophie de la musculature. La musculature peut être fortifiée et maintenue par des exercices de renforcement et d'endurance jusqu'à un âge bien avancé. Le diabète d'âge, l'obésité, l'hypertension et la constipation peuvent être améliorés par une thérapie alimentaire correcte et ciblée.

A ce qu'il faut spécialement faire attention

Les seniors qui se sentent en forme et en bonne santé devraient en général maintenir leurs habitudes alimentaires. Par contre, il faut souligner que la transition entre un apport nutritionnel d'éléments vitaux suffisant et insuffisant est continue. Avant tout, c'est le ralentissement des mécanismes métaboliques qui peut mener, à la longue, à des problèmes de santé. Dans le contexte des mécanismes métaboliques il faut particulièrement **veiller aux éléments et substances suivants** :

Calcium - Important pour la solidité du squelette. Pour son absorption la vitamine D est nécessaire. Le calcium est aussi important pour la coagulation du sang, la prévention de crampes musculaires et le maintien du système nerveux. On le trouve dans les fromages, sardines, soja, noix et brocoli.

Zinc - Une carence peut se manifester par une peau desséchée, la diarrhée, un manque d'appétit, l'absence de goût, par une faible cicatrisation et une incompatibilité du lait (lactose). On trouve le zinc dans la viande, le foie, le poisson (hareng), les oeufs, les céréales et légumes (choux).

Fer - La carence de cet élément provoque les anémies. Des sources sont le pain, le maïs, les noix et la viande.

Chrome - Son rôle principal est sa participation dans la métabolisation des hydrates de carbone. Il assiste l'effet de l'insuline. Le manque de chrome provoque une réduction d'énergie, fatigue chronique, des maux de tête et difficulté de concentration. On associe aussi des problèmes cardiaques avec les carences de cet élément.

Iode - Connu pour être nécessaire pour le maintien du bon fonctionnement de la thyroïde. Le goitre est le résultat d'un manque de iode.

Lécithine - Elle est importante dans le métabolisme des graisses et du cholestérol. Des sources riches sont les oeufs, les céréales et l'huile de carthame.

Vitamine B6 et acide folique (vitamine B9) - La vitamine B6 est active dans le métabolisme des protéines et elle aide dans la hémopoïèse (formation du sang) et le maintien du système nerveux. Elle se trouve dans la levure, la viande, poisson, carottes, oeufs et lait.

Vitamine D - Aide l'absorption du calcium et maintient la solidité de l'os.

Vitamines C et E - Elles sont efficaces pour neutraliser les radicaux libres (ce sont des molécules incomplètes produites dans le métabolisme normal du corps) qui sont nocifs pour l'intégrité des cellules dans le corps. Les radicaux libres sont associés à des maladies tumorales, cardiaques, circulatoires et neurologiques. Les vitamines anti-oxydantes C et E peuvent protéger contre ces maladies. Les huiles et graisses végétales sont riches en vitamine E. La vitamine C se trouve spécialement dans le brocoli et chou-fleur, la plupart des choux verts (frisé, de Bruxelles, etc.), cresson et persil, poivrons, différentes groseilles, fraises, et tous les agrumes.

Un mot de précaution

Il ne faut pas se laisser tenter par des promesses publicitaires alléchantes pour des compléments alimentaires, ni par des recommandations données par des amis ou connaissances, car ce qui leur a fait du bien ne s'applique peut-être pas du tout à votre problème. Laissez-vous plutôt conseiller par un spécialiste en nutrition qui peut établir un bilan personnalisé et spécifique à votre alimentation. Et n'oubliez pas qu'une préparation pharmaceutique ne peut pas remplacer les sources naturelles qu'offrent les légumes et les fruits.



Prochain numéro

AVIS

Suite à remise de mon cabinet

il n'aura plus de publication

du Bulletin Chiro-Santé.



CHIROSANTÉ
« SANTÉ PAR LA MAIN »

Des questions ? N'hésitez pas de me les poser.

Ce bulletin est la dernière publication Chiro-Santé.

Dr Christophe Wegelin
Chiropratique générale et du sport

www.chiro-sante.ch