

Santé

Chiropratique, une solution contre les tensions

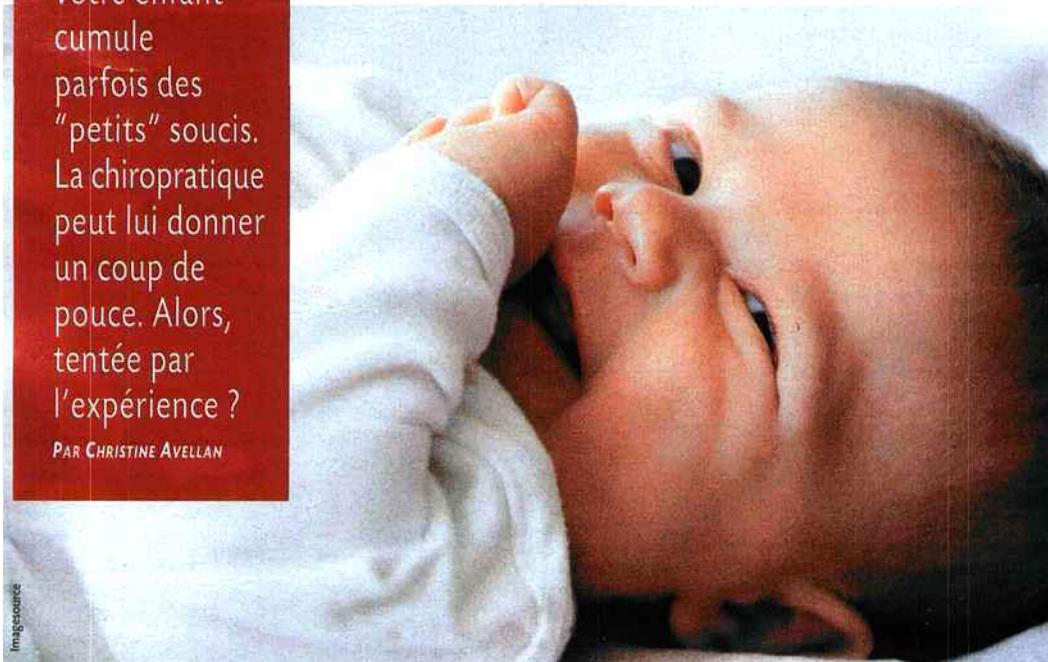
Régurgitation, problèmes de sommeil, torticolis congénital... Dès la naissance, votre enfant cumule parfois des "petits" soucis. La chiropratique peut lui donner un coup de pouce. Alors, tentée par l'expérience ?

PAR CHRISTINE AVELLAN

LA CHIROPRATIQUE, KÉSAKO ? Le mot vient du grec et signifie "Pratique de la main". Le chiropraticien travaille sur la colonne vertébrale et débloque les tensions qui s'y sont accumulées. Le but : restaurer le bon

fonctionnement du système nerveux. Vos cours de bio sont loin ? Pas de problème, voici un petit rappel. Le système nerveux est le chef d'orchestre de notre corps. Le cerveau contrôle notre organisme via les nerfs ▶

Imagescourée



qui passent entre les vertèbres de la colonne vertébrale. Tout marche correctement jusqu'au moment où un grain de sable vient se glisser dans cette machine bien huilée. **Les chocs, traumatismes, stress émotionnels... rendent la communication entre le cerveau et le corps moins bonne.** Des tensions se créent à certains endroits, provoquant des douleurs, problèmes gastriques... Les manifestations sont infinies. Ça, c'est pour la théorie. Dans la pratique, vous vous dites que votre Pitchoun est bien trop petit pour avoir déjà des tensions. Eh bien, détrompez-vous, la vie trépidante de votre loulou (naissance, apprentissage du quatre-pattes, de la marche, etc.) est merveilleuse, mais n'est pas de tout repos pour son corps ! Les chutes, bleus et bosses sont souvent au rendez-vous. Et quand vous le voyez tomber sur les fesses 20 fois dans la même journée, vous comprenez l'intérêt de l'emmener chez un chiropraticien, histoire de rétablir l'équilibre.

Un RV dès la naissance ? Quelle drôle d'idée !

Cela peut paraître un peu précipité. Et pourtant, les derniers temps, dans votre ventre, Pitchoun commençait à être sérieusement à l'étroit. Il a dû adopter une position

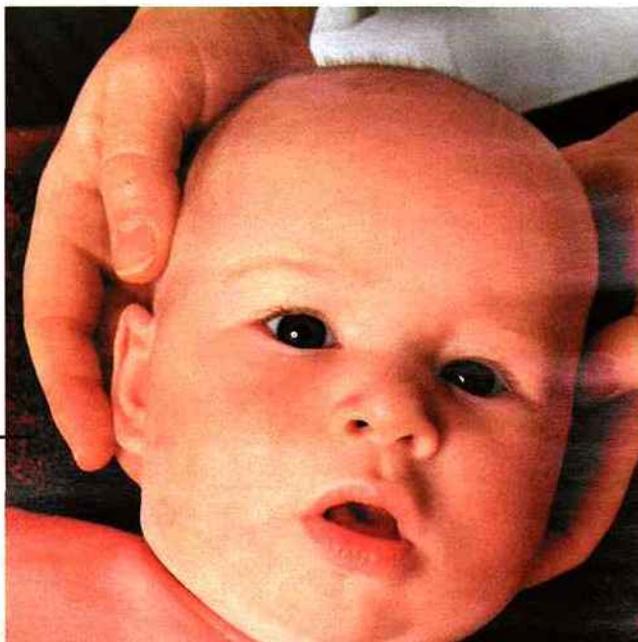
En palpant le cou de Bébé, le professionnel recherche des tensions au niveau de ses hautes cervicales.

CHIROPATRIQUE, UNE SÉANCE...

Nous nous sommes glissés dans le cabinet d'un docteur en chiropratique.

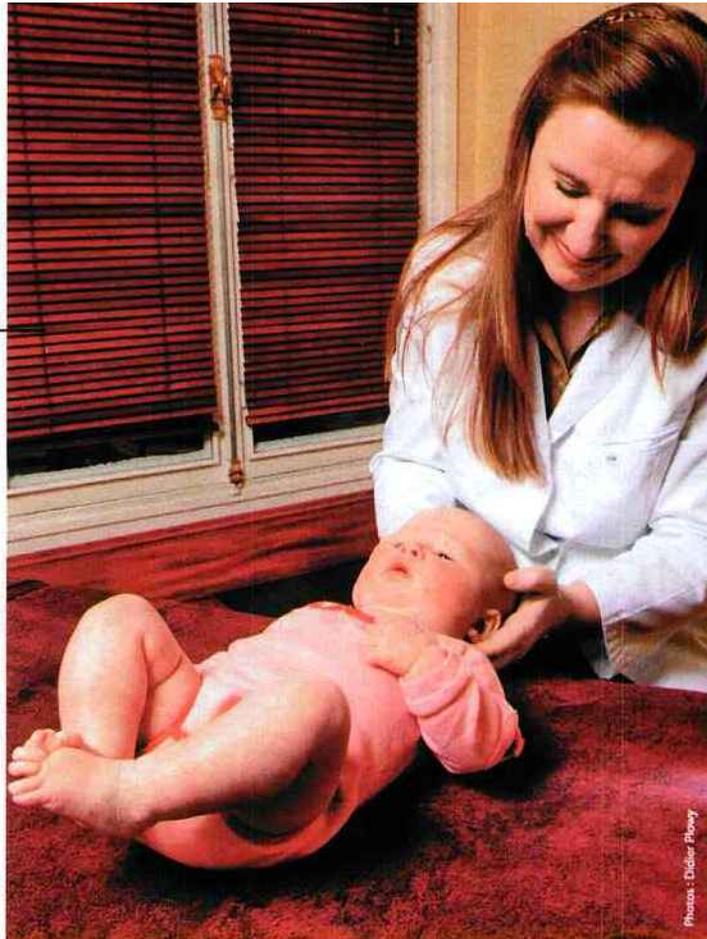
- Quel que soit l'âge de votre enfant, le praticien vous pose des questions sur le comportement de Pitchoun et regarde la façon dont il se tient, bouge...
- Si vous y allez peu de temps après la naissance, le chiropraticien cherche à savoir comment se sont déroulés votre grossesse et votre accouchement pour avoir une idée de ce qu'a vécu votre bambin.
- Puis il passe au côté pratique en allongeant l'enfant. Il palpe l'ensemble de sa colonne vertébrale, notamment le haut du cou.
- Il vérifie la bonne rotation de la tête, les hanches... Lorsqu'un petit bout'chou souffre d'un torticolis congénital, par exemple, le chiropraticien travaille sur la zone à la jonction entre le crâne et les cervicales afin de libérer les tensions à ce niveau-là.

Dès la première séance, le résultat peut être assez spectaculaire. Bébé, qui penchait toujours la tête sur la gauche, arrive maintenant à la tourner des deux côtés. Parfois, il faudra un peu plus de patience et ce sera à la deuxième ou troisième séance que tout rentrera dans l'ordre. **Avantage : les tout-petits réagissent très vite. En général, peu de visites suffisent pour tout remettre en place. Alors, à quelle fréquence prendre rendez-vous ? Une fois, l'équilibre rétabli, vous pouvez passer à un rythme de croisière d'une visite de contrôle une fois par an.**



À l'aide d'une série de mouvements très doux, le chiropraticien teste la mobilité de la nuque.

pas très confortable et pouvant entraîner des tensions. En plus, l'accouchement est une sacrée épreuve (pour lui et pour vous). Et même si la naissance s'est déroulée normalement, **votre enfant a dû se frayer un passage entre les os de votre bassin.** Son crâne a subi de nombreuses pressions et torsions. Tout cela provoque des tensions. Elles seront d'autant plus importantes si la naissance a été difficile, si le gynécologue a utilisé des forceps ou si l'accouchement a été trop rapide. Car contrairement à une idée reçue, ce n'est pas parce que votre bébé est arrivé en quatrième vitesse qu'il a ressenti moins de pressions.



Photos : Didier Flouvy

Bébé incline toujours la tête du même côté, tête mieux un sein que l'autre, certains indices mettent la puce à l'oreille.

En effet, il a pu se cogner assez violemment contre les os de votre bassin, par exemple. Autre idée fautive : si vous avez eu une césarienne, votre enfant n'a pas "souffert". D'accord, il n'a pas suivi le "chemin" traditionnel, mais il a tout de même "subi" les contractions utérines. Et le médecin a dû le mettre dans différentes

positions pour le faire sortir. En conclusion, naissance marathon ou sprint, ne zappez pas la visite chez le chiropraticien. Pour certaines mamans, l'idéal est d'emmener Boubou dans les jours qui suivent sa venue au monde. Prenez tout de même le temps de trouver votre rythme ! Fixez un rendez-vous une quinzaine de jours après que votre

petite merveille a montré son joli minois. Précisons-le dès maintenant, la chiropratique ne remplace en aucun cas le médecin !

Ouvrez l'œil pour repérer les tensions

On vous le répète : la naissance est un moment magique, mais aussi éprouvant, pouvant générer chez ►

La libération des tensions décharge l'énergie, ce qui favorise le sommeil.

certains bébés des "petits" maux plus ou moins gênants à ne pas négliger. Mais comment voir si Pitchoun a subi des pressions au niveau de sa colonne vertébrale ? Les premiers temps, il n'est pas encore en mesure de vous dire s'il a mal quelque part. Sa façon de vous le faire comprendre ? Ses pleurs. **Bien sûr, ce n'est pas évident de savoir si votre loupiot verse plus de larmes que la moyenne.** Suivez donc votre instinct de maman. Regardez Boubou attentivement. Certes, vous le faites déjà et même avec beaucoup d'amour ! Mais cette fois, vous devez faire attention à des détails qui pourraient passer inaperçus. Il incline la tête quasiment toujours du même côté, il tète mieux un sein que l'autre, il a des régurgitations... Du côté des plus grands, ils ont des affections respiratoires ou des otites à répétition, des migraines, ils tombent un peu trop souvent, etc. Tout cela peut venir de tensions au niveau de leur colonne vertébrale. Bien sûr, parlez-en, d'abord à votre médecin pour qu'il

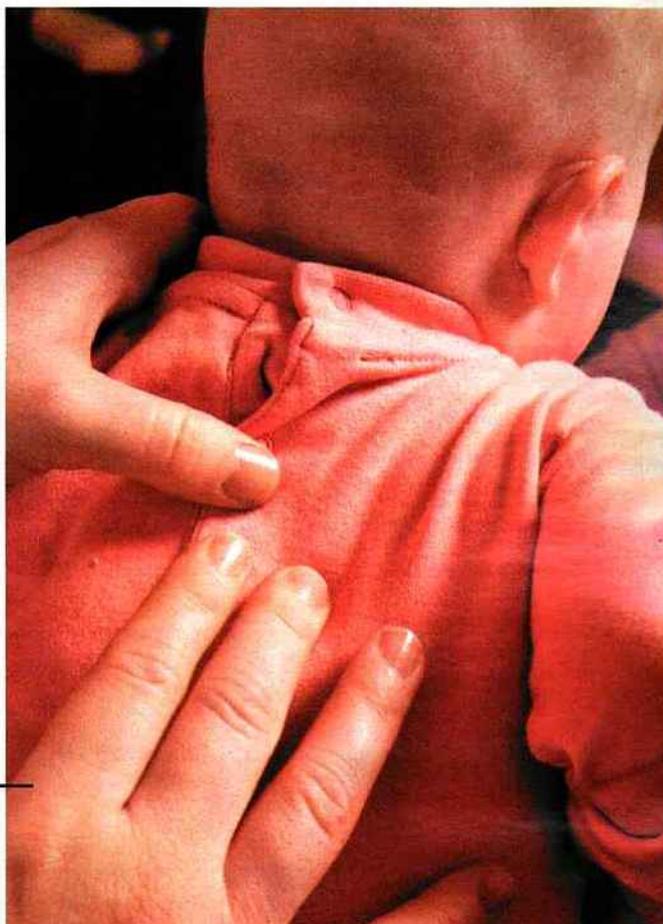
Les palpations le long de la colonne vertébrale permettent de détecter les mauvais positionnements.

prescrive tous les examens nécessaires. En complément, direction le cabinet du chiropraticien pour détecter et corriger les tensions le plus rapidement possible.

Et ainsi éviter que des problèmes plus importants se développent.

Même pas mal

Ça y est, vous allez franchir le pas, c'est la première visite de votre enfant. Alors, en maman poule que vous êtes, vous avez quelques appréhensions. Pas d'inquiétude ! Le chiropraticien ne va pas "tordre"



votre bout'chou dans tous les sens. Les gestes pratiqués sont toujours très doux. "Ma fille avait une quinzaine de jours quand je l'ai amenée chez une chiropraticienne. Elle dormait avant le début de la séance et ne s'est pas réveillée. Elle souriait même lorsque la praticienne faisait ses ajustements!", raconte Nadège Guiraud maman d'Anaëlle, 5 ans et d'Axel, 20 mois. **Les enfants semblent avoir moins d'appréhension que nous ; parfois ils s'endorment pendant la séance.** Après la première visite notamment, ils dorment souvent plus longtemps. Eh oui, la libération des tensions entraîne une décharge d'énergie, ce qui favorise un bon sommeil.

Vers un an et demi, votre loustic peut associer blouses blanches et piqûres. Il aura un peu de crainte s'il n'est pas habitué à aller voir régulièrement un chiropraticien. Mais il va vite se détendre (et vous aussi) en s'apercevant que ce n'est pas du tout douloureux.

**Pour recevoir
chez vous, au moment où
vous en avez besoin,
les infos et les conseils
correspondant exactement
à l'âge de votre bébé,
reportez-vous à la page 99.**

Et si Pitchoun n'est pas très patient ?

Vous vous inquiétez parce que votre petite anguille ne tient jamais en place ? Ne vous en faites pas. Bébé ne va pas rester allongé longtemps. Très rapides, les ajustements peuvent ne prendre que 5 minutes.

Et puis, si votre enfant n'est pas bien en position allongée, les chiropraticiens ont une parade infaillible. Ils utilisent un appareil ressemblant à un petit pistolet appelé par certains le "couic couic" (en raison du bruit qu'il produit lorsqu'on l'utilise) pour soulager les tensions en quelques pressions. Cela permet de gagner en rapidité tout en restant efficace, bien sûr ! De quoi "venir à bout" des gamins les plus impatients.

Boubou est libéré de toutes ses tensions. Quel bonheur ! Et si vous essayiez vous aussi ? Parce qu'entre votre puce qui déborde d'énergie, le boulot, les courses, le ménage (même si le papa donne un coup de main)... on vous trouve un peu tendue en ce moment ! ■

**CONSEILLÈRE : CAROLINE LAMBERT,
DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE À PARIS.**

POUR EN SAVOIR PLUS

Comment être certaine de la compétence de son praticien ?

Il faut 6 années d'étude pour obtenir le diplôme de Docteur en chiropratique. Le cursus est identique dans tous les pays.

Puis, une fois en exercice, la formation continue est obligatoire.

Où trouver son chiropraticien ?

Sur le site de l'Association française de chiropratique (www.chiropratique.org) ou par téléphone au 0 820 888 377.

Combien ça coûte ?

Comptez entre 40 et 65 euros la séance non remboursée par la Sécurité sociale. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, certains organismes prennent en charge une partie des frais.