



santésport magazine

LA RÉFÉRENCE SANTÉ DE TOUS LES SPORTIFS

AUTORÉÉDUCATION

Claquage
du mollet

BLESSURE

Pouce du skieur

LA CHIROPRACTIE

L'atout santé
des sportifs

PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LA COURSE À PIED

OFFERT
N° 26
NOV.
2013

santésport magazine

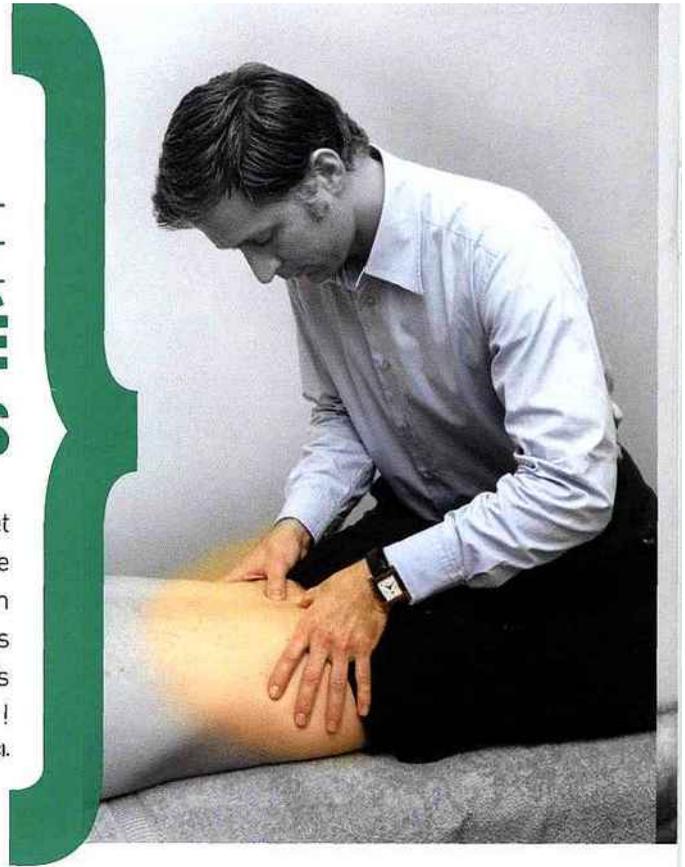
EST DISPONIBLE SUR LE SITE WWW.SANTESPORTMAGAZINE.COM

LA CHIROPRAxie

L'ATOUT SANTÉ DES SPORTIFS

Médecine manuelle de référence pour les soins du dos et des articulations, la chiropraxie offre aux sportifs une approche parfaitement adaptée à leurs besoins spécifiques, en prévention comme en traitement. Plébiscitée depuis de nombreuses années au niveau international, la chiropraxie s'installe discrètement mais sûrement dans le sport français. L'essayer, c'est l'adopter !

PAR STÉPHANE IDRAC, ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPRAIQUE (AFC).

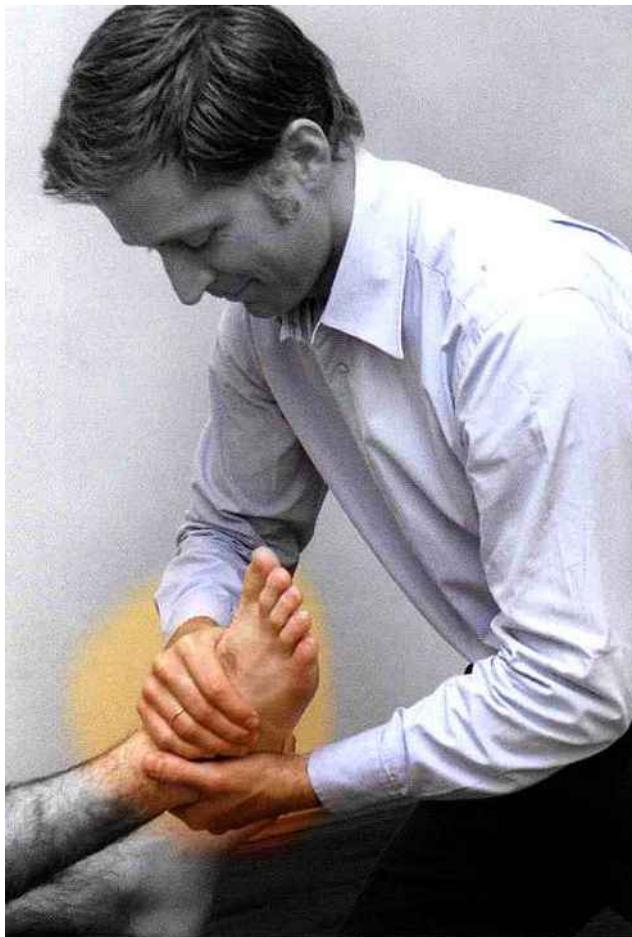


À Londres, en ce début d'année 2013, c'était l'effervescence chez les footballeurs de *Premier League*. Une prise en charge de pointe jusqu'alors réservée aux athlètes du Milan AC allait désormais leur être proposée. Dans la presse britannique, on annonçait même une « révolution ». De quoi parlait-on ? De l'installation à Londres du chiropracteur belge et cofondateur du Milan Lab, Jean-Pierre MEERSSEMAN. Cet engouement des sportifs de haut niveau pour les soins chiropratiques n'est pas nouveau. Au niveau international, on ne compte plus les athlètes qui portent aux nues leur chiropracteur. Et pour cause, il se dit dans le milieu que la chiropraxie contribuerait à allonger les carrières des sportifs au-delà de l'âge de 35 ans, et ce dans des conditions optimales de santé.

DES PERFORMANCES ACCRUES

Pour Audrey YARGUI, chiropracteur à Suresnes, très investie dans les sports mécaniques, « la chiropraxie est effectivement particulièrement adaptée aux besoins spécifiques des sportifs. Parmi les bienfaits observés, on note qu'elle favorise une performance articulaire et musculaire optimale ». Fondée sur une approche globale du fonctionnement de l'organisme, la chiropraxie accorde un intérêt tout particulier à la relation entre

colonne vertébrale et système nerveux. Chez le patient sportif, le chiropracteur agit tant de façon préventive que curative. En prévention, le chiropracteur identifie avec précision les muscles et articulations susceptibles d'être lésés par une surutilisation liée aux nombreux entraînements. Par un travail de manipulation et de mobilisation, il contrecarre les effets délétères de la répétition des mouvements et limite ainsi l'apparition de blessures telles les entorses, tendinites ou fractures. Le chiropracteur est par ailleurs particulièrement attentif à la posture et aux appuis du sportif. En effet, en identifiant un déséquilibre, il est alors en mesure de le corriger, prévenant par là même l'apparition de douleurs voire de blessures. Enfin, quand, malgré tout, la blessure advient, la chiropraxie peut constituer une thérapie adaptée. « Je soigne régulièrement des tendinites, des contractures, précise Audrey YARGUI. Surtout, les soins chiropratiques permettent de diminuer le temps de récupération après certaines blessures. » Un argument de poids pour les sportifs professionnels pour lesquels le retour rapide à l'entraînement et à la compétition est essentiel. On se souvient, l'an passé, de Jean-Éric VERGNE et de sa « spectaculaire sortie de piste à Monza », relayée par *Le Parisien*, qui soulignait alors que « quelques séances chez le chiropracteur » l'avaient



remis sur pieds. Pour ces raisons, les athlètes sont de plus en plus nombreux à confier leur bien le plus cher aux mains expertes d'un chiropracteur français. « Un de mes confrères soigne les pilotes de l'équipe Toyota dans le cadre des championnats du monde d'endurance FIA-WEC dont les 24 heures du Mans.

Un autre prodige quant à lui des soins à Josse SALLEFRANQUE, récemment sacré Prince de Bercy 2012 au 30^e Supercross de Paris-Bercy, catégorie SX2 » précise Audrey YARGUI.

DES PROFESSIONNELS QUALIFIÉS, DES SOINS DE QUALITÉ
Pour elle, si tous ces athlètes font désormais le choix de la chiropraxie, c'est qu'au-delà des seuls bienfaits, cette thérapie leur offre la garantie de soins sécurisés. « Les sportifs ne plaisent pas avec la sécurité des soins. Je me souviens d'un de mes patients, sportif de haut niveau, qui avait fait vérifier l'ensemble de mes diplômes et références ! ». Qu'ils se rassurent, les chiropracteurs exerçant en France ont tous bénéficié d'une formation standardisée au niveau international, reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé. En France, la profession et sa formation sont encadrées par le code de la santé publique. Les chiropracteurs bénéficient d'un numéro Adeli, délivré par l'agence régionale de santé, qui atteste ainsi de la

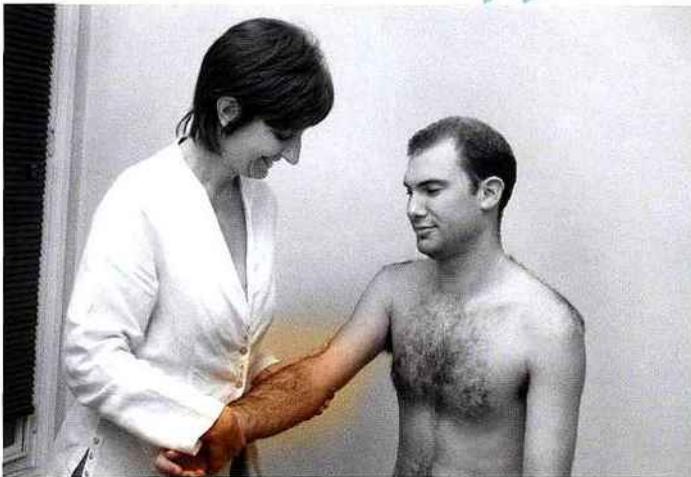
INFO SANTESPORTMAGAZINE

UNE LUEUR D'ESPOIR

L'Institut Curie organise la première édition de La Marche des Lumières, le samedi 23 novembre à 18 heures. Pour éclairer la nuit contre le cancer, vous marcherez 4 km sur le Champ-de-Mars à Paris, avec un ballon lumineux, d'une valeur de 100 €. Des centaines de lumières, symboles d'espoir de la lutte contre le cancer, seront portées par des ambassadeurs telles que Princesse Margot. Tous les dons seront reversés à la recherche en oncologie pédiatrique (cancer de l'enfant).

Inscrivez-vous sur le site de la Marche des Lumières en suivant le lien : <http://marchedeslumieres.alvarum.net/princessemargot2>
Infos auprès de Nathalie au 06 60 95 71 36

“ LA CHIROPRAxie ACCORDE UN INTÉRÊT PARTICULIER À LA RELATION ENTRE LA COLONNE VERTÉBRALE ET LE SYSTÈME NERVEUX. ”



conformité de leur formation. Au programme de leur formation, proche des deux premiers cycles d'études médicales, des cours de biologie, de physique et de chimie très avancés mais également un lourd contingent horaire d'anatomie et sémiologie (science des symptômes) dispensé par des docteurs en médecine. Au total, ce sont plus de 5 500 heures sur six ans, dont 1 400 heures dédiées à la formation aux actes chiropratiques.

L'excellence de leur formation permet aux chiropracteurs de recevoir leurs patients sans avis médical préalable. Au terme d'un entretien, d'un examen physique et, le cas échéant, de l'analyse des radios, le chiropracteur propose au patient un plan de traitement adapté à sa condition physique comme aux spécificités du sport qu'il pratique ainsi qu'à son niveau.

LA CHIRO, PAS SEULEMENT POUR LES PROS !

Parce que la chiropraxie n'est pas indiquée aux seuls athlètes. Les sportifs du dimanche, ou même des vacances, sont également concernés.

**2012, les chiros aux J.O. !**

AC Milan, San Antonio Spurs, Bradley WIGGINS... Depuis des années, les chiropracteurs sont investis dans les soins prodigués aux athlètes. En 2012, ils s'installaient pour la première fois au sein de la polyclinique olympique. Sur place, l'Association britannique de Chiropraxie (BCA) avait pris soin de sélectionner ses meilleurs éléments, au regard de leur expertise en chiropraxie du sport et de leur expérience auprès d'athlètes de haut niveau.

Késaco Kinesio® ?

À voir le nombre croissant d'athlètes qui arborent ces bandes multicolores pendant l'effort, il ne viendrait plus à personne l'idée de remettre en question les bienfaits du Kinesio Taping®. Les bandes ainsi appliquées, outre le fait qu'elles favorisent le maintien, ont une action circulatoire et lymphatique qui favorise l'intégrité de l'appareil neuro-musculo-squelettique des sportifs. Inventé par un chiropracteur japonais, le Kinesio Taping® est proposé par de nombreux chiropracteurs en France !

Peut-être même plus ! Pour la chiropractrice de Suresnes, Audrey YARGUI, « le suivi des sportifs occasionnels est essentiel. Ces derniers sont souvent bien moins conscients des risques de blessure qu'ils encourent. J'invite souvent mes patients à me consulter en entretien, ou en préparation ».

Avec le développement des vacances sportives : trekking, randonnée, sports nautiques, ski... on voit des personnes qui ne pratiquent aucun sport l'année se confronter à une pratique intensive sans préparation. Dans ces situations, le chiropracteur est d'excellent conseil. Outre les soins qu'il ne manquera pas de proposer pour préparer l'appareil locomoteur aux contraintes qu'il s'apprête à subir, il dispensera également des conseils d'hygiène de vie de nature à préparer l'organisme du sportif occasionnel. Pour conclure, on a tous une bonne raison de prendre rendez-vous.

Pour trouver le professionnel le plus près de chez vous, rendez-vous sur www.chiropraxie.com