

LART-CHIROPRACTIQUE.FR



L'ART CHIROPRACTIQUE

Clémence CAPARIS CHIROPRACTEURE
Rayane KHITER CHIROPRACTEUR

BIENVENUE DANS UNE NOUVELLE DIMENSION DE LA SANTÉ

QUELQUES MOTS À VOUS PARTAGER...

Nous vous souhaitons la bienvenue au **centre pluridisciplinaire l'Art Chiropratique**. Nous sommes heureux que vous ayez décidé de prendre soin de vous et de votre santé. Grâce à la chiropratique, nous ferons de notre mieux pour vous y aider.

Ce livret a pour but de répondre de **façon claire et précise** à toutes vos questions. Il vous guidera tout au long des différentes étapes de soins que vous traverserez.

De votre remise en forme aux soins de prévention, il vous apportera toutes les **informations, conseils et recommandations** concernant le bon déroulement de vos soins chiropratiques.

L'objectif étant de vous aider à améliorer votre santé et votre qualité de vie sur le long terme. Ce processus est long, demande du temps et dépend surtout de vous. Nous allons vous apprendre et vous guider pour que vous deveniez **L'ACTEUR DE VOTRE SANTÉ !**

L'expérience montre que les personnes qui jouent un **rôle actif et responsable** dans leur santé réagissent plus rapidement et obtiennent de **meilleurs résultats** avec la chiropratique.

Nous vous félicitons pour l'étape que vous avez franchie et nous vous remercions pour votre confiance. Nous sommes plus que ravis de vous accompagner dans cette **nouvelle dimension de la santé**.

Prenez soin de vous,

Clémence CAPARIS Chiropracteur
Rayane KHITER Chiropracteur

QU'EST-CE QUE LA CHIROPRACTIQUE ou CHIROPRACTIE ?

La chiropratique est une **thérapie**, une **philosophie**, un **art** et une **science** qui provient du grec ancien "**Kheir**" correspondant **aux mains** et "**Práxis**" signifiant **l'action, l'exécution**. Le chiropracteur utilise donc ses mains pour vous soigner.

Il s'agit d'une pratique de santé largement utilisée dans le monde pour rétablir le bon fonctionnement du corps. Son impact global sur le corps et sa santé est possible par l'intermédiaire du **système nerveux**.

UNE SCIENCE

La chiropraxie est en **constante évolution** pour une prise en charge optimale et spécifique de chacun des patients. Des recherches scientifiques ont prouvé son efficacité dans de nombreux domaines (voir les chiffres plus bas).

UN ART

L'art chiropratique réside en l'**ajustement chiropratique**. C'est un geste précis, rapide et non douloureux visant à redonner une meilleure transmission de l'influx nerveux afin de rétablir le fonctionnement optimal de votre système nerveux.

UNE PHILOSOPHIE

Un des principes fondamentaux de la chiropratique est que le corps possède une **capacité innée à s'auto-guérir**. C'est en partant de ce principe, que nous venons interagir sur le corps afin de rétablir ses fonctions innées de guérison.

POURQUOI LE SYSTÈME NERVEUX ?



Le système nerveux est le **tout premier organe** qui se forme chez l'être humain. Il est composé du **cerveau** protégé par la boîte crânienne, de la **moelle épinière** contenue dans la colonne vertébrale ainsi que des **nerfs** qui sortent de chaque côté pour transmettre des informations à toutes les cellules de notre corps.

Vous comprenez donc que le système nerveux est un **organe vital** et qu'il constitue une partie essentielle de notre corps.

Tel un véritable **chef d'orchestre**, il contrôle nos cellules, nos tissus, nos muscles, nos organes et assure l'équilibre de l'ensemble de ces systèmes. Il nous permet de bouger, de penser, de respirer, de digérer, de cicatriser... et **véhicule la douleur**.

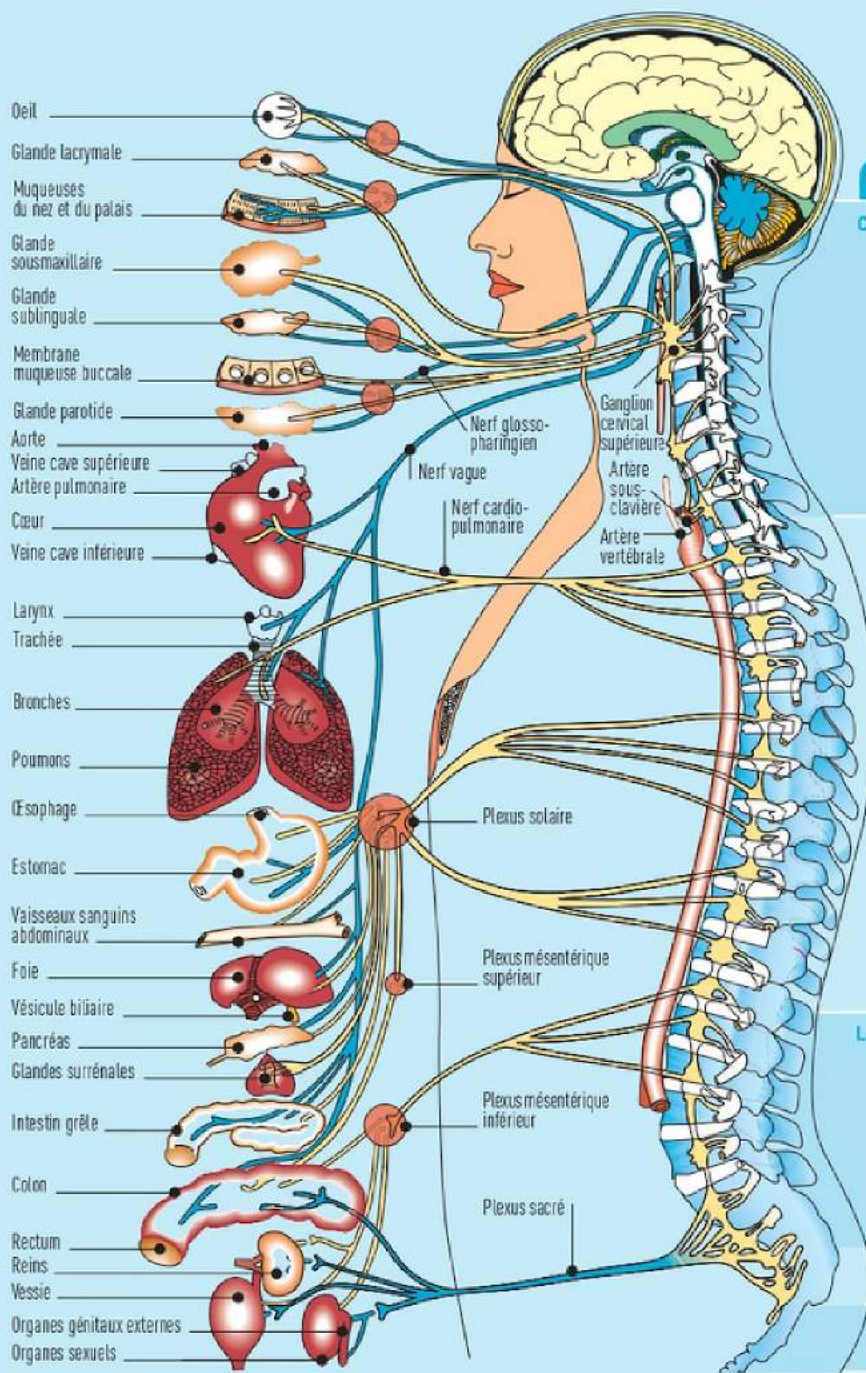


Tout au long de la vie, le corps subit des contraintes dues aux différents stress :

- le **stress physique** : naissance, position de travail, chute, accident, sport...
- le **stress émotionnel** : rupture, décès, accident, maladie, licenciement, dépression...
- le **stress chimique** : alimentation, environnement, pollution, alcool, tabac...

Ces contraintes sont responsables de blocages vertébraux appelés **subluxations**.

Une subluxation est une **perte de mobilité vertébrale entraînant une interférence nerveuse**. Celle-ci empêche la bonne circulation des informations entre le cerveau et le reste du corps. Les subluxations sont souvent indolores et silencieuses au début, mais elles peuvent à terme **créer de nombreux symptômes**.



■ Système Nerveux Sympathique
■ Sistema Nervioso Parasymphatique

VERTÈBRES	ZONES ET PARTIES DU CORPS	SYMPTÔMES POSSIBLES
Cervicales		
C 1	Nuque	Maux de tête (migraine, douleur de nuque, derrière les yeux, au niveau des tempes, tension frontale, douleur pulsatile dans la partie supérieure ou postérieure de la tête)
C 2	Tête	
C 3	Face avant et latérale du cou	Muscles de la mâchoire ou douleurs d'articulations
C 4	Partie haute du cou	
C 5	Partie médiane du cou, épaules et bras	Nausées, vertiges, nervosité
C 6	Partie basse du cou, bras et coudes	
C 7	Partie basse des bras et des épaules	Douleur ou irritation de la gorge et tension dans la nuque
Dorsales		
D 1	Mains, poignets, doigts et thyroïde	Douleur et difficulté de mouvement dans les épaules Bursites et tendinites
D 2	Coeur, valves coronaires et artères	
D 3	Poumons, bronches, plèvre et poitrine	Douleurs et gênes dans les bras, mains, coudes et doigts
D 4	Vésicule biliaire, cholédoque	
D 5	Foie, plexus solaire	Douleurs thoraciques, asthme, difficultés respiratoires Douleur et gêne thoracique
D 6	Estomac et partie médiane du tronc, diaphragme	
D 7	Pancréas, duodénum	Nombreux symptômes dus au mauvais fonctionnement de:
D 8	Rate, partie basse du tronc	
D 9	Glandes surrénales	- Thyroïde
D 10	Reins	- Coeur
D 11	Uretères	- Poumons
D 12	Intestin grêle, circulation lymphatique	- Vésicule biliaire
		- Foie
		- Estomac
		- Pancréas
		- Rate
		- Surrénales
		- Reins
		- Intestin grêle et colon
		- Organes sexuels
		- Utérus
		- Vessie
		- Prostate
Lombaires		
L 1	Valvule ileo-cœcale, colon	Douleur et gêne lombaire
L 2	Abdomen, appendice	
L 3	Organes sexuels, utérus, vessie, genoux	Marche difficile
L 4	Prostate, sciatique	
L 5	Sciatique, mollets, pieds, chevilles	Douleurs aux pieds, genoux, chevilles
Sacrum		
	Hanches, fessier	Sciatique, douleur de hanches et des fessiers
Coccyx		
	Rectum, anus	Problèmes rectaux

« Il est nécessaire de posséder une solide connaissance de la colonne vertébrale car de nombreuses affections sont en effet causées par un état défectueux de cet organe. »

Hippocrate

QU'EST-CE-QUE LA SANTÉ ?

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

OMS = Organisation Mondiale de la Santé

La santé ne se justifie pas par l'absence d'une maladie, d'une pathologie ou de douleur... La santé est la capacité de **récupération et d'adaptation** du corps ainsi que son **bon fonctionnement** face aux différents stress de la vie.

Le corps à cette **capacité extraordinaire d'auto-guérison** appelée "**intelligence innée**" qui permet, par exemple, à chacun d'entre nous de cicatrifier lorsque l'on se coupe. Cette capacité concerne les 70 milliards de cellules de notre corps qui forment nos tissus et nos organes.

Pourtant, vous n'avez peut-être jamais entendu parler de cela ?

La médecine étudie la maladie et la cause de la maladie. **La chiropratique étudie la vie et l'auto-guérison du corps.** L'ajustement chiropratique libère la **force vitale** qui est en vous, rétablissant le **bon fonctionnement du système nerveux** et augmentant ainsi le **potentiel de chacun pour guérir.**

Avec la chiropratique, nous préférons penser :

- au bien-être, pas à la douleur.
- à la santé, pas à la maladie.
- à la vie, pas à la mort.
- au mouvement, pas à la sédentarité.
- au naturel, pas au chimique et à l'artificiel.



Penser à la nature, aux arbres et aux plantes... ce n'est pas de la magie mais simplement cette **capacité innée qui est en chacun d'entre nous.**

Pour atteindre une bonne santé, vous devez prendre soin des cinq facteurs suivants :

- Hygiène posturale et vertébrale
- Alimentation et hydratation
- Activité physique
- Repos adéquat et suffisant
- Bonne attitude mentale

Vous devenez aujourd'hui **L'ACTEUR DE VOTRE SANTÉ !**

BÉBÉS, ENFANTS & ADOLESCENTS

PERMETTRE UNE CROISSANCE OPTIMALE ET PRÉVENIR L'APPARITION DE CERTAINES PATHOLOGIES

L'accouchement, les différentes chutes lors des apprentissages moteurs, les heures passées assises... autant de micro-déséquilibres qui peuvent entraîner des compensations voir des symptômes. Un suivi régulier chez le chiropracteur est recommandé afin de repérer, corriger et prévenir ces troubles.

ADULTES & ACTIFS

AMÉLIORE VOTRE QUOTIDIEN

Lumbago, torticolis, canal carpien, tendinites aux épaules... Ces symptômes sont souvent retrouvés chez les travailleurs notamment en lien avec les mauvaises positions au travail ou encore l'accumulation de différents types de stress. S'assurer d'un bon fonctionnement ainsi que d'une bonne communication de votre système nerveux est primordial afin d'apaiser votre vie professionnelle et personnelle.

SPORTIFS

LUTTER CONTRE LES DÉSÉQUILIBRES ET AMÉLIORER LES PERFORMANCES

Bien que faisant partie intégrante d'un style de vie sain, la pratique du sport peut parfois entraîner différents types de douleurs. La chiropratique peut alors vous aider en curatif et pas seulement... Nombreux sont les sportifs de haut niveau qui utilise la chiropraxie pour améliorer leurs performances et prévenir l'apparition de blessures (Michael Jordan, Serena Williams, Tiger Woods...).

FEMMES ENCEINTES

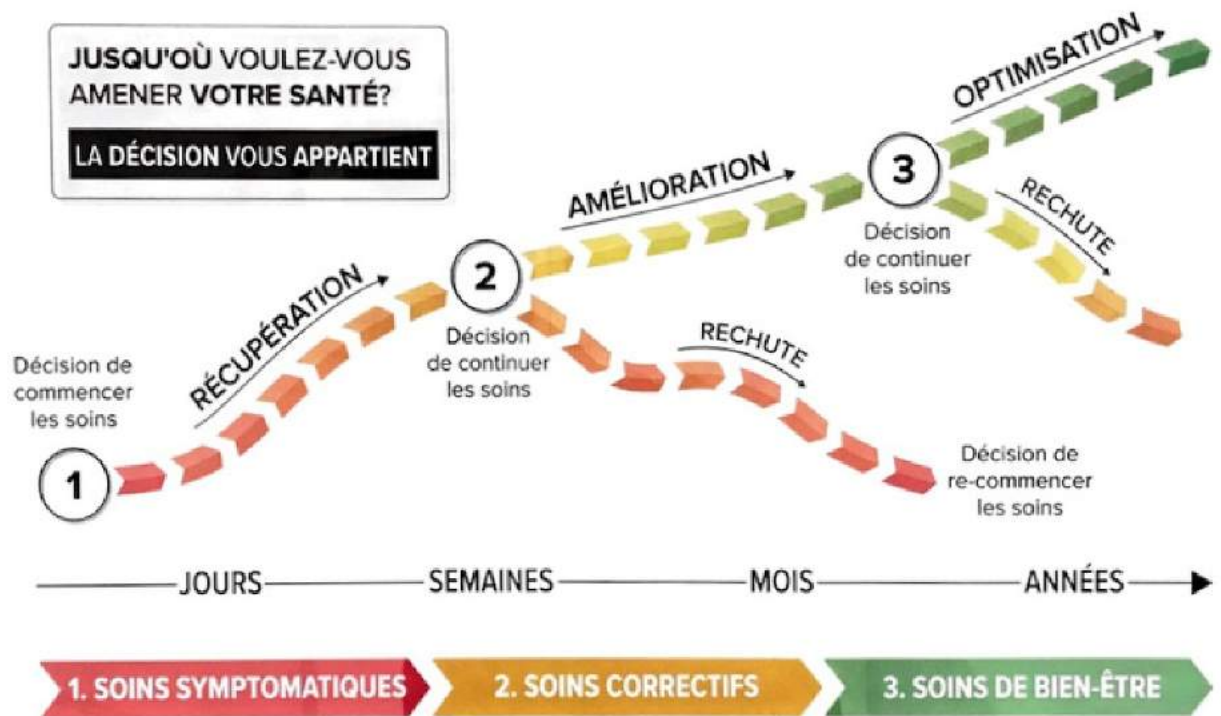
VIVRE UNE GROSSESSE ET UN ACCOUCHEMENT OPTIMAUX

Le corps d'une femme enceinte change énormément lors de la grossesse, que ce soit des modifications posturales, mais également de nombreux changements hormonaux qui préparent le corps à l'accouchement. Il arrive que des douleurs ou différents symptômes rendent les mois de grossesse plus difficiles. Une prise en charge chiropratique permet d'accompagner la maman et le fœtus pendant toute la grossesse.

SENIORS

AMÉLIORE LE CONFORT DE VIE ET LE MAINTIEN DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

L'espérance de vie ne cessant de croître et le vieillissement n'étant pas synonyme de douleurs, le chiropracteur peut vous aider à soulager de nombreux problèmes invalidants : sciatique, maux de dos, douleurs au cou, douleurs aux épaules.. Avec la chiropraxie venez rajouter de la vie à vos années !



LE CHEMIN DE LA SANTÉ

Le rythme de chaque phase est personnalisé et découle de l'ensemble de votre analyse afin de vous apporter la meilleure prise en charge possible selon vos objectifs. Elle tient compte de vos habitudes de vie, de l'ancienneté de vos symptômes, des différents stress que vous subissez, etc...

LES TROIS ÉTAPES DE SOINS

PHASE DE RÉCUPÉRATION

SOULAGER VOS SYMPTÔMES ET RESTAURER UN BON FONCTIONNEMENT

Cette phase vise à corriger les subluxations de votre colonne vertébrale pour diminuer les symptômes en intensité et en fréquence. Elle nécessite des séances rapprochées et répétées, afin de créer des changements physiologiques profonds pour votre santé.

PHASE D'AMÉLIORATION

S'ADAPTER AUX DIFFÉRENTS STRESS ET VOTRE QUOTIDIEN

A ce stade, l'objectif est de consolider l'amélioration de vos symptômes afin d'éviter les risques de rechutes et rétablir l'adaptation naturelle du corps face aux différents stress du quotidien. Cette phase est la plus importante.

PHASE D'OPTIMISATION

FONCTIONNER AU MAXIMUM DE CES CAPACITÉS POUR UNE MEILLEURE SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE

Il est essentiel d'entretenir sa santé et ses acquis par des soins préventifs adaptés afin de garder le corps dans un bon état de fonctionnement avant que les symptômes n'apparaissent.

CE QUE VOUS POUVEZ RESSENTIR

APRÈS UNE PREMIÈRE VISITE

Après les premiers ajustements chiropratiques, **notre système nerveux et notre corps réagiront naturellement**. Un ajustement envoie de nombreuses informations au système nerveux central pendant les **24-48 heures** qui vont suivre.

Dans 80% des cas, la plupart des personnes ressentent un bien-être global, avec une diminution des symptômes, une sensation de légèreté mais aussi possiblement une fatigue et des courbatures (comme si vous aviez repris ou commencé un nouveau sport).

Dans 10% des cas, certains patients ne remarquent aucune sensation voir aucun changement lors du premier ajustement. Il faut parfois plus de temps pour que le corps retrouve son équilibre.

Enfin dans seulement 10% des cas, d'anciennes douleurs peuvent réapparaître. C'est tout à fait normal : aussi embêtant que cela puisse paraître, le corps est en cours de guérison et se rééquilibre peu à peu. Nous vous recommandons de suivre les cinq paramètres suivants pour optimiser vos ajustements.

RECOMMANDATIONS APRÈS VOS AJUSTEMENTS

ADOPTER LES BONNES POSTURES



BONNE ALIMENTATION & BOIRE BEAUCOUP D'EAU



MARCHER ET MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET SE REPOSER



POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE

Afin de protéger votre colonne vertébrale et être en bonne santé, il est impératif de faire attention à votre posture dans votre quotidien mais aussi au travail. Voici quelques règles à suivre :

POSTURES AU TRAVAIL



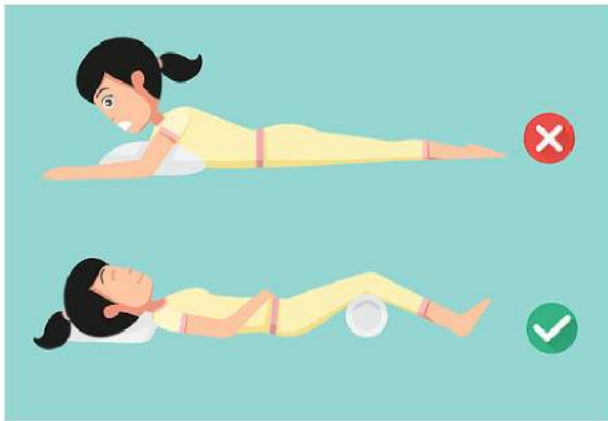
POSITION ASSISE CORRECTE



Lorsque vous portez une charge, plier les jambes avant de vous pencher en avant pour attraper le poids. Cela permet de protéger votre dos et diminue considérablement le poids porter sur le bas du dos (les lombaires).



POSITIONS DE SOMMEIL



Il est essentiel pour une bonne récupération, que votre position de sommeil respecte la physiologie de la colonne vertébrale. Nous vous conseillons de privilégier la position sur le dos ou sur le côté comme indiqué ci-dessus. La position sur le ventre est proscrite, elle entraîne des torsions au niveau de la colonne vertébrale.

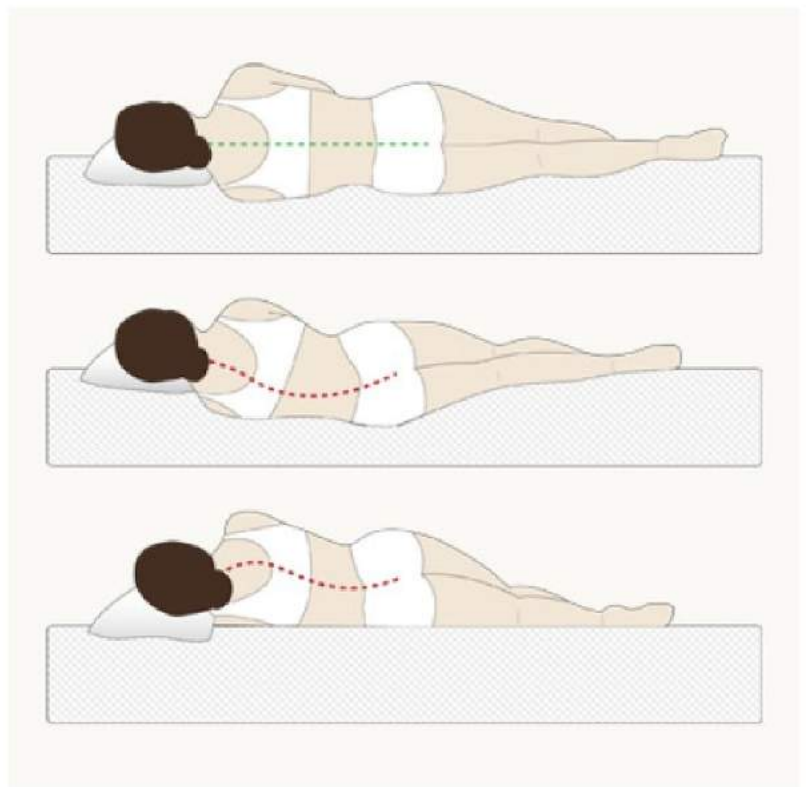
COMMENT CHOISIR SON OREILLER OU SON MATELAS ?



Le secret pour trouver un bon oreiller ou un bon matelas réside dans le fait de respecter l'**alignement de votre colonne vertébrale**.

La consistance dépend de votre appréciation.

Il n'y a pas de bon ou mauvais matelas, de bon ou mauvais oreiller... tout dépend de votre physiologie et vos préférences (durs, mous..).



POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE

COHÉRENCE CARDIAQUE

En moyenne, nous respirons environ **20000 fois par jour**. Très souvent, cette respiration est modifiée par les différents types de stress entraînant des compensations posturales, musculaires mais également émotionnelles. L'idée est de réapprendre à respirer avec le ventre afin de rétablir les schémas physiologiques du corps et favoriser le fonctionnement des différents systèmes.

Nous vous conseillons de pratiquer cet exercice pendant **21 jours consécutifs** au minimum **1 fois par jour** en position assise ou couchée.

La respiration doit être **ventrale** avec les mains placées sur le ventre:

- **en inspiration** par le nez, le ventre se gonfle.
- **en expiration** par la bouche, le ventre se dégonfle.

Nous vous conseillons de télécharger l'application « **petit bambou** » pour vous guider. Vous retrouverez la cohérence cardiaque dans l'onglet « séance libre » puis « respiration ». Choisissez la durée (5 minutes de préférence) et le mode cohérence cardiaque.



Ou de suivre cette **vidéo Youtube** :

GAINAGE ET TRAVAIL DES MUSCLES PROFONDS DU CORPS

Le gainage est un exercice primordial pour votre corps et sollicite les muscles profonds du corps = muscles essentiels pour protéger votre colonne vertébrale et maintenir une bonne posture.

Pour **pratiquer le gainage**, il est très important de penser à rentrer le ventre et serrer les fesses. Il ne faut ni arrondir le dos, ni creuser le dos. Tenez la position jusqu'à **30 secondes** puis recommencer **3 fois**. Au fur et à mesure, vous pourrez augmenter le temps et varier le type de gainage. Faites ceci tous les jours ou plusieurs fois par semaine (minimum 3 fois).



QUELQUES CHIFFRES

40

La chiropratique est reconnue et réglementée dans plus de **40 pays différents**.

5

Années d'études sont nécessaires pour obtenir le diplôme de chiropracteur.

BIENFAITS SUR LA SANTÉ*



60%

D'ADMISSIONS À L'HÔPITAL EN MOINS

85%

DE MÉDICAMENTS EN MOINS

62%

D'INTERVENTIONS CHIRURGICALES ÉVITÉES

59%

DE JOURS D'HOSPITALISATION EN MOINS

> 90%

TAUX DE SATISFACTION DES PATIENTS

*D'après une étude réalisée en 2004 aux Etats-Unis sur 7 ans et portant sur plusieurs milliers de personnes (plus de 70 000 participants) : *J Manipulative Physiol Ther.* 2004 June;27(5):336-347. doi: 10.1016/j.jmpt.2004.04.007. *Clinical and Cost Outcomes of an Integrative Medicine IPA.* Sarnat R., Winterstein J.

L'ART DE VIVRE À 100% DE SON POTENTIEL

**CLÉMENCE CAPARIS CHIROPRACTEUR
RAYANE KHITER CHIROPRACTEUR**

8 BOULEVARD ARISTIDE BRIAND
45000 ORLÉANS

06 19 92 16 61

lart.chiropratique@gmail.com



LART-CHIROPRACTIQUE.FR

©Tous droits réservés à Clémence CAPARIS et Rayane KHITER