

6 BONNES RAISONS d'essayer la chiropraxie



Elle fait parler d'elle ces dernières années. Cette thérapie manuelle qui détecte, prévient et soulage les dysfonctionnements du squelette et ses conséquences, notamment au niveau de la colonne vertébrale et des membres, est particulièrement recommandée aux sportifs. En voici les raisons !

par Sandrine Coueke-Haddad

**NOTRE
 EXPERTE**
AUDREY YARGUI,
 chiropractrice à Suresnes,
 vice-présidente de l'AFC
 (Association française de
 chiropraxie) et présidente
 du CFCS (Conseil français
 de chiropraxie du sport).

« La chiropraxie englobe tous les troubles musculo-squelettiques : contractures, cervicalgies, lombalgies... », explique notre experte Audrey Yargui. À la différence des autres thérapies manuelles, le chiropracteur se concentre sur la colonne vertébrale, axe central à partir duquel partent les messages nerveux en direction des organes. »

L'avantage pour les sportives ? Il est réel, car la colonne joue un rôle central, et ce quel que soit le mouvement que l'on effectue. « D'ailleurs, aux États-Unis, pays d'origine de la chiropraxie, tous les clubs de sport ont un chiropracteur ! C'est très ancré dans la pratique sportive », note notre chiropractrice. Il serait dommage de passer à côté d'une thérapie manuelle ciblée pour les sportifs, non ? Voici 6 bonnes raisons de consulter un chiropracteur.

ADOPTER LA BONNE POSTURE

C'est la clé d'une pratique efficace et sécurisée. Sans une bonne posture, et donc un bon équilibre, le corps compense forcément pendant l'effort. Pour



La respiration permet d'avoir une meilleure posture. Par ailleurs, une fois que l'axe du corps est stabilisé, la pratique sportive sera non seulement plus sécurisée, mais aussi plus efficace.



autant, adopter la meilleure posture n'est pas forcément si naturel. « L'objectif de la chiropraxie, c'est d'aider le corps à bouger de façon fluide, à bouger mieux, sans contraintes. Une respiration abdominale spécifique est une bonne alliée, tonifiant le diaphragme et le plancher pelvien. La respiration participe aussi à la posture. Elle favorise la stabilisation du tronc et une meilleure répartition des charges musculaires de part et d'autre du dos, tout est connecté. L'axe vertical du corps est stabilisé, la pratique est donc plus sécurisée. »

MIEUX DORMIR

Parmi les effets secondaires positifs possibles d'une séance de chiropraxie, le sommeil arrive en bonne place. « En agissant sur les blocages et irritations nerveuses du dos, la prise en charge chiropratique permet de libérer l'influx nerveux pour réguler le rythme biologique, explique encore la spécialiste. Par des ajustements précis, le praticien incite le corps à s'autoréguler pour améliorer les troubles du sommeil, tant sur le plan mécanique, avec des tensions musculo-squelettiques, que sur le plan psychosomatique. » Conséquence ? On dort mieux.

BIEN RÉCUPÉRER APRÈS UN ENTRAÎNEMENT

En misant sur la chiropraxie après de gros entraînements ou une compétition, on

peut nettement améliorer ses capacités de récupération. « On vérifie la colonne, les articulations périphériques, les muscles, c'est un ensemble », continue notre experte. Les bénéfices sont nombreux : relâchement des tensions musculaires, soulagement articulaire, facilitation du drainage du corps...

DOPER SES PERFS

Avant une compétition, quelques séances de chiropraxie intégrées au planning permettent de progresser pendant les entraînements et donc de booster ses performances. Ces séances sont plus spécifiques à la préparation sportive. « On fait des réglages, on reste à l'écoute des sensations des sportifs, détaille la spécialiste. Le but est alors de fluidifier le mouvement et de proposer des exercices, des outils pour que le sportif soit autonome (exercices de respiration, gainage...). La chiropraxie vient en complément, elle ne se substitue pas à l'entraînement. »

S'ENTRAÎNER PLUS EFFICACEMENT

Quel que soit le sport pratiqué, la posture, l'amplitude de mouvement et la précision sont indispensables. « On agit sur le premier palier de la pyramide de performances du sportif : mobilité, stabilité, contrôle moteur... », détaille Audrey Yargui. Cela permet d'optimiser le second palier, qui correspond à la préparation physique et, enfin, le troisième, le sommet de la pyramide, à savoir la technique pure. La chiropraxie assure la base en réduisant les compensations afin d'optimiser les deux paliers supérieurs. » Et les résultats sont forcément meilleurs.

PRÉVENIR LES BLESSURES

La chiropraxie peut être envisagée comme un « programme d'entretien ». « On peut consulter ponctuellement, si on souffre d'un blocage par exemple. Mais pour les sportifs, il est intéressant de s'inscrire dans la régularité. » Pourquoi ? Pour doper ses performances, comme on l'a vu (on prévoit quelques séances que l'on place judicieusement, après les courses d'étalonnage si on prépare un marathon par exemple), mais aussi pour prévenir douleurs et blessures. « C'est une façon d'optimiser sa pratique, estime Audrey Yargui, et de faire du sport le plus longtemps possible dans les meilleures conditions. Les lombalgies, cervicalgies, tendinites ou entorses sont la plupart du temps consécutives à une accumulation de tensions et de gestes répétitifs. En traitant la cause, on évite les récidives. » À condition toutefois que les patients soient proactifs et fassent les exercices recommandés !

EN PRATIQUE

Comment trouver un chiropracteur ?

Une seule école enseigne la chiropraxie en France. La formation est standardisée au niveau international. Vous trouverez un chiropracteur via le site de l'Association française de chiropraxie (Chiropraxie.com), qui propose un annuaire national.

Combien ça coûte ?

Les tarifs sont libres et peuvent donc varier du simple au double. Il faut compter entre 50 et 100 € la séance. L'assurance maladie ne prend pas en charge le remboursement des séances, mais de nombreuses mutuelles le font.

