

La chiropratique : douce, sécuritaire et bénéfique

La femme enceinte se voit contrainte d'éviter, dans la mesure du possible, la prise de médicaments. La chiropratique s'avère donc une alternative santé de choix pour soulager les douleurs et les inconforts lors de la grossesse, et ce, de façon naturelle.



De plus, nous savons aujourd'hui que l'activité physique modérée pratiquée tout au cours de la grossesse contribue à la bonne santé du nouveau-né ainsi qu'à celle de la future maman. En s'assurant que les systèmes nerveux, musculaire et squelettique fonctionnent de façon optimale, la chiropratique permet à la femme de profiter au maximum des bénéfices de chacun de ses entraînements et du même fait, de sa grossesse.



La chiropratique s'adapte à la femme enceinte

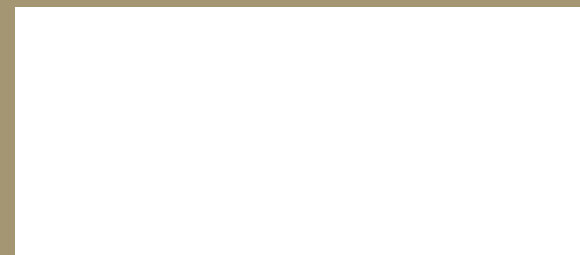
Différentes techniques sont utilisées pour rendre les soins chiropratiques doux et confortables pour la femme enceinte et son bébé. L'utilisation, entre autres, de tables spéciales ou de coussins de maternité spécialement conçus pour les soins chiropratiques rend l'expérience chiropratique d'autant plus agréable, en plus d'être bénéfique.



Comment trouver un
chiropraticien, membre
de l'Association des
chiropraticiens du Québec,
près de chez vous?

1 866 292-4476
www.chiropratique.com

Votre chiropraticien(ne) :



La chiropratique :
pour une grossesse
confortable et en santé

Obstétrique

www.chiropratique.com



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC



CHANGEMENTS

Qu'est-ce que la chiropratique?

Le mot « chiropratique » vient du grec et signifie « fait avec les mains ».

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Si cet équilibre est altéré, un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes. La chiropratique vise donc le recouvrement et le maintien de la santé humaine, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Elle porte son attention sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies qu'elle peut influencer grâce à son approche.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et soigner la cause du problème.

La grossesse est une période très particulière dans la vie d'une femme.

Source de joie, d'appréhension et de toute la gamme des émotions, la grossesse comporte aussi son lot de changements physiques.



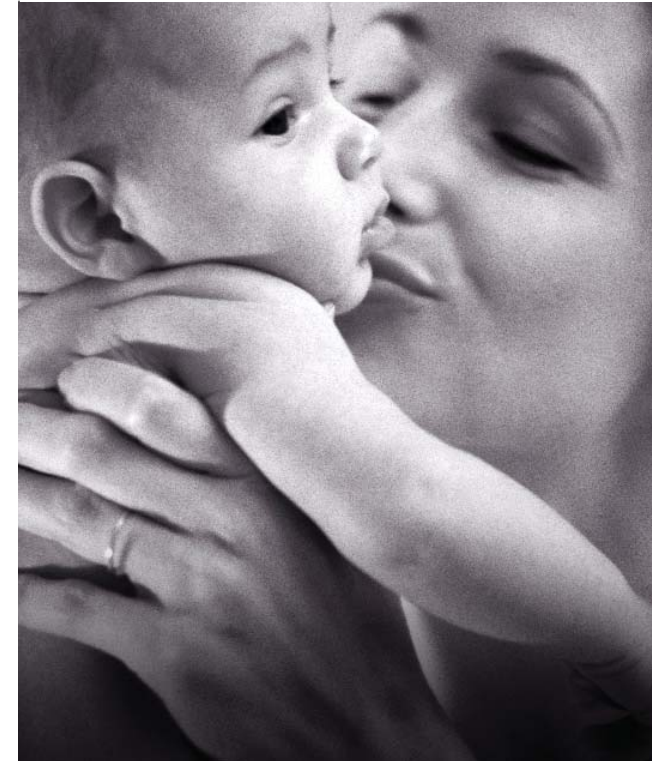
Qu'est-ce qu'un chiropraticien?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé. Le champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et suggérer des changements d'habitude de vie.

Au Québec, le futur chiropraticien doit compléter un doctorat de premier cycle de 5 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières et effectuer 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite du doctorat et des examens de l'ordre professionnel que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome. De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de bâtir un programme de soins correspondant à votre condition physique, votre âge et à vos objectifs santé.

La grossesse : période de grands changements

L'un des changements physiques le plus importants chez la femme enceinte est l'augmentation de l'élasticité des articulations. Afin de permettre au corps tout entier (plus spécialement le bassin) de s'adapter à la présence de bébé, les ligaments deviennent rapidement plus malléables et causent parfois de l'instabilité qui se traduit, pour la future maman, par de la douleur ou de l'inconfort.



Évidemment, le changement le plus significatif chez la femme enceinte est l'augmentation du poids au niveau de l'abdomen. Cette charge, que la femme doit supporter 24 h par jour, cause un stress important, touchant particulièrement la région lombaire de la colonne vertébrale et celle du bassin.