

## Fiche technique pour les médias

### Journées Suisses du Dos

Les Journées Suisses du Dos visent à détecter précocement les problèmes de dos chez les écoliers. Cette campagne annuelle est une action de ChiroSuisse, l'Association suisse de chiropratique (association professionnelle suisse des chiropraticiens).

#### **Le mal de dos – la prévention pour avoir un dos sain commence dès l'enfance**

De plus en plus souvent, les enfants en âge scolaire et les adolescents se plaignent aujourd'hui de problèmes au niveau de la colonne vertébrale. Les chiropraticien-ne-s suisses peuvent détecter rapidement les mauvaises postures. Un examen préventif est utile, car le dépistage précoce de problèmes de dos permet d'éviter les éventuelles atteintes du dos pouvant survenir à long terme.

Les chiropraticien-ne-s **examinent gratuitement le dos des enfants et des adolescents à l'occasion des Journées Suisses du Dos**. L'examen comprend un contrôle chiropratique de base et est absolument indolore. La chiropraticienne ou le chiropraticien examine l'enfant dans son cabinet selon des méthodes simples. Le résultat est immédiatement communiqué verbalement aux personnes présentes. Des conseils pratiques sont prodigués gratuitement. Si d'autres mesures s'avéraient nécessaires pour établir un diagnostic, par exemple une radiographie ou un test en laboratoire, cela ferait l'objet d'une discussion et un rendez-vous séparé serait convenu. La participation n'entraîne aucun autre engagement de l'un ou l'autre des participants.

#### **Les chiropraticien-ne-s se tiennent volontiers à disposition pour donner des conseils**

À la maison tout comme à l'école, on peut prendre de nombreuses mesures pour prévenir les problèmes de dos. Une chaise avec le bon réglage de la hauteur et un dossier avec soutien lombaire sont importants. Une assise inclinable est idéale. Il convient aussi de privilégier les bureaux qui peuvent grandir au rythme de l'enfant et ne réduisent pas la liberté de mouvement des jambes. Les chiropraticien-ne-s se tiennent volontiers à la disposition des parents pour les conseiller quand il s'agit de l'achat du sac à dos pour l'école, du bureau ou de la chaise de bureau. Les longues périodes en position assise doivent être évitées. Les personnes qui passent beaucoup de temps assises doivent souvent intercaler de courtes pauses et beaucoup bouger. Souvent, les enfants commencent les exercices physiques pendant leur scolarité. Ils peuvent se blesser, un entraînement intensif peut même entraîner des sursollicitations.

Les chiropraticien-ne-s sont également les premiers interlocuteurs dans ce domaine. Un diagnostic minutieux et la thérapie adaptée sont importants dans ces cas.

## **Quand faut-il consulter une chiropraticienne ou un chiropraticien?**

Pendant la jeunesse, le corps connaît une fois de plus un nouveau développement important; en particulier, la colonne vertébrale est soumise à une croissance longitudinale frappante. Il est donc d'autant plus important de ne pas hésiter longtemps en cas de signes de déviation de la colonne vertébrale (scoliose) ou en présence d'un dos rond prononcé (maladie de Scheuermann): dans ces cas, un examen physique ne suffit souvent pas, il est également nécessaire de se faire une idée plus précise (radiographie). Le chiropraticien ou la chiropraticienne sait exactement quelle thérapie doit être prescrite pour aborder le problème ou si le patient doit être référé vers un autre spécialiste si nécessaire. Les moyens chiropratiques sont tout à fait à même de traiter les douleurs qui apparaissent à la suite de variation de courbures.

## **La chiropratique – qu'est-ce que c'est?**

En Suisse, la chiropratique fait partie des professions médicales universitaires au même titre que la médecine humaine et la médecine dentaire. Le système locomoteur, notamment la colonne vertébrale et le système nerveux des patient-e-s sont au centre des études. Neuf années d'études et de formation continue en médecine et en chiropratique font des chiropraticien-ne-s la première personne compétente à contacter en cas de problèmes au niveau du dos ou de la nuque. Les tâches de ces spécialistes consistent à établir un diagnostic, à décider du traitement, à prodiguer des conseils et à assurer un bon suivi.

Des études montrent que les **patient-e-s sont plus satisfait-e-s et que les coûts sont inférieurs s'ils/si elles consultent d'abord un chiropraticien ou une chiropraticienne en cas de problèmes de dos**. En raison de leurs études, les chiropraticien-ne-s sont habilité-e-s à établir des diagnostics. En général, le traitement est effectué manuellement. Dans de nombreux cas, on peut renoncer à des médicaments ou à des interventions chirurgicales.

La chiropratique est remboursée par l'assurance-maladie (LAMal) obligatoire.

**Pour plus d'informations:** [www.journeesdudos.ch](http://www.journeesdudos.ch)

**ChiroSuisse** est l'association professionnelle suisse des chiropraticien-ne-s et compte environ 450 membres. Bon nombre d'entre eux travaillent dans leur propre cabinet. Tous les cabinets de chiropratique de Suisse figurent sur le site Internet de ChiroSuisse : [ChiroSuisse - Les cabinets de chiropratique en Suisse](#)

Merci beaucoup pour votre reportage. Nous serions heureux de recevoir votre article ainsi qu'un exemplaire justificatif! Veuillez les envoyer à [info@chirosuisse.info](mailto:info@chirosuisse.info).