



Qui peut m'aider ?

bonne santé  
MÉDECINE DOUCE

## LA CHIROPRAxie SOULAGE LA FIBROMYALGIE

*Douleurs articulaires et musculaires, insomnie... la fibromyalgie a envahi votre corps. Se faire manipuler par un chiropracteur s'avère efficace.*

### FICHE D'IDENTITÉ

#### UNE MÉDECINE MANUELLE

La chiropraxie recourt principalement aux manipulations vertébrales et à la mobilisation des articulations pour calmer les douleurs et améliorer la mobilité en cas de fibromyalgie, et aussi de lombalgie, cervicalgie, hernie discale, tendinites, arthrose, arthrite...

#### UN SOULAGEMENT RAPIDE

La fibromyalgie se caractérise par des douleurs le long de la colonne vertébrale, à la nuque et aux muscles trapèzes, dans les jambes et les bras, associées à une grande fatigue. Le chiropracteur traite la colonne vertébrale. Il libère les tensions, remet de l'équilibre au niveau de l'ancrage musculaire et de la statique. *"Plus de 50% des douleurs diminuent rapidement. Le fait de changer de posture libère les tensions emmagasinées par le système nerveux"*, souligne Caroline Lambert, chiropractrice.

#### BÉNÉFIQUE POUR LE MORAL

Ces symptômes chroniques peuvent aboutir à un syndrome dépressif. Selon Caroline Lambert, *"le déséquilibre de la colonne vertébrale, dont nombre de patients souffrent depuis un certain temps, crée en effet une empreinte au niveau du cerveau. L'esprit est souvent en état de stress et de détresse"*. En soulageant les douleurs, la chiropraxie apporte un mieux-être aux patients fibromyalgiques.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Reconnue en France par le code de la santé publique, la chiropraxie est remboursée partiellement par certaines complémentaires santé. Une séance coûte de 40 € à 80 €. Pour trouver un chiropracteur : [www.chiropraxie.com](http://www.chiropraxie.com)

LES EXERCICES

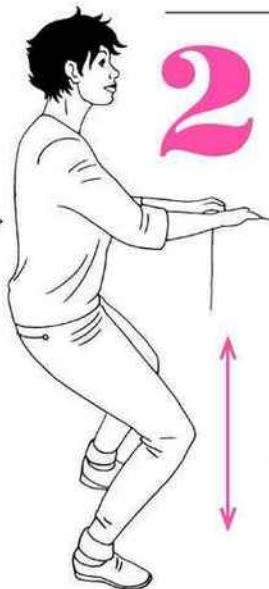
1



#### Le matin avant de se lever

- Pour se déverrouiller et diminuer les douleurs au réveil. Encore bien au chaud dans votre lit, allongé sur le dos, la tête repose sur l'oreiller.
- Pliez la jambe droite. Attrapez le genou avec la main droite, puis faites la même chose à gauche. Écartez légèrement les genoux.
- Prenez une grande respiration en gonflant le ventre. Au moment où vous expirez, ramenez les jambes sur la poitrine. Faites 15 respirations longues.
- À la fin de l'exercice, reposez une jambe, puis l'autre.
- Le soir, vous pouvez faire l'exercice en rentrant de vos activités ou au coucher.

2



#### Dans la journée

- Pour retrouver l'équilibre. Tendez les bras et prenez un appui léger sur le dossier d'une chaise. Écartez vos jambes de la largeur des hanches, les pieds dans l'axe des hanches.
- Pliez légèrement les genoux, descendez doucement avec le haut et le bas du corps qui restent dans le même alignement "comme un ascenseur". Faites des demi-pliés.
- Faire 3 séries de 10 flexions. Si vous vous sentez plus à l'aise, augmentez le nombre de séries et descendez jusqu'en bas.

ÉVELYNE DELICOURT  
MERCİ À CAROLINE LAMBERT, CHIROPRACTRICE À PARIS,  
VICE-PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPRAxie.

© FRANÇOIS DIMBERTON POUR PLEINE VIE