



FINANCES
Parlons immobilier

50

NUTRITION
Quelques conseils pour
réduire le sel
de l'alimentation

51



MÉDECINES ALTERNATIVES | par le Dr Martin Gagnon*
ET COMPLÉMENTAIRES

La dysfonction articulaire, lésion responsable de nombreuses affections vertébrales

LE CHAMP D'EXERCICE DE LA CHIROPRATIQUE ENGLOBE LES PROBLÈMES NEURO-MUSCULO-SQUELETTIQUES. LE CHIROPRA TI CI EN EST DONC HABILITÉ À DIAGNOSTIQUER ET À SOIGNER UNE MULTITUDE DE PROBLÈMES, ALLANT DE LA TENDINITE DE LA COIFFE DES ROTATEURS À LA FASCITE PLANTAIRE. L'EXPERTISE RECONNUE DE LA CHIROPRA TI QUE SE SITUE TOUTEFOIS AU NIVEAU DE LA COLONNE VERTÉBRALE.



Dans les faits, la vaste majorité des patients consultant un chiropraticien le font pour des problèmes d'origine vertébrale. Que ces patients souffrent de cervicalgie, de dorsalgie ou de lombalgie, l'approche du chiropraticien demeurera similaire. Dans le cas d'une douleur aiguë et/ou traumatique, l'examen physique et/ou radiologique devra d'abord éliminer toute fracture, luxation ou instabilité. À l'opposé, face à un patient présentant une douleur chronique non traumatique, ce même examen visera à éliminer toute néoplasie, arthrite inflammatoire, infection ou douleur référée d'origine viscérale¹. Une fois ces contre-indications éliminées, le chiropraticien poussera son analyse plus avant afin d'identifier la lésion responsable des douleurs du patient.

* Membre de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. Le Dr Martin Gagnon exerce à la Clinique chiropratique Cowansville et au Centre chiropratique Chambly.

LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE A DÉMONTRÉ QU'IL EST SOUVENT DIFFICILE D'IDENTIFIER UNE STRUCTURE CAUSANT HORS DE TOUT DOUTE LA CERVICALGIE, LA DORSALGIE OU LA LOMBALGIE BÉNIGNE DU PATIENT.

Pour plusieurs professionnels et scientifiques, cet exercice peut sembler frustrant. En effet, la littérature scientifique a démontré qu'il est souvent difficile d'identifier une structure causant hors de tout doute la cervicalgie, la dorsalgie ou la lombalgie bénigne du patient. Il s'agit après tout, par dé-

Suite à la page 48 ▶

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT | par Denise Proulx

Fruits et légumes contaminés: faut-il s'en inquiéter?



NOS ALIMENTS SONT CONTAMINÉS. TROP DE RÉSIDUS DE PRODUITS CHIMIQUES, D'HORMONES, DE MÉDICAMENTS VÉTÉRINAIRES PERSISTENT DANS LES FRUITS, LÉGUMES, POISSONS ET VIANDES QUE NOUS MANGEONS À CHAQUE REPAS.

Normal, c'est le lot de l'alimentation fournie par l'industrialisation agroalimentaire. C'est bête, mais sachons reconnaître que pour réussir à manger fruits et légumes à notre guise, sans jamais nous interroger de leur provenance et de leur saison de croissance, il a fallu que les industriels s'en mêlent. La nourriture est devenue une marchandise, comme n'importe quelle autre. En conséquence, cela a beau être des molécules vivantes, il faut en gérer la croissance et la fraîcheur, pour que la production agricole soit rentable.

La chercheuse Denise Phaneuf, accompagnée d'une équipe de spécialistes en évaluation de risques, tous de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), signe une étude qui sera publiée prochainement, et qui dresse le bilan des connaissances sur la contamination chimique des aliments. « C'est l'"enfant pauvre" de la san-

té environnementale et des organismes de surveillance que sont Santé Canada, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) et le ministère de l'Agriculture, des Pêches et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) », constate-t-elle.

L'INSPQ a voulu dresser un portrait global des connaissances canadiennes concernant l'exposition des Québécois aux contaminants dans l'alimentation. Or, le MAPAQ a refusé de donner accès à ses données, dites non publiques. L'ACIA a fourni des résultats bruts, présentés aussi sur son site Web. Quant à Santé Canada, le Ministère mène une étude sur l'alimentation en général, en procédant à des visites de trois à quatre supermarchés, dans autant de villes canadiennes, par année. La dernière visite en sol québécois remonte à 1993, à Montréal. Depuis, rien.

Des aliments conformes, mais...
Dans la majorité des aliments, aucune norme de sécurité ali-

Suite à la page 49 ▶



► Suite de la page 47

finition, d'un problème fonctionnel, une pathologie claire et précise ayant déjà été éliminée ! Mais pour le chiropraticien en exercice clinique, c'est à ce moment que la formation poussée en anatomie et en palpation prend tout son sens. La discipline chiropratique est constituée d'un amalgame de science, d'art et de philosophie. Dans ce cas particulier, le chiropraticien devra exercer son art.

L'exercice de l'art

C'est lors de l'examen chiropratique proprement dit que le chiropraticien identifiera la cause du problème du patient et déterminera la solution à y apporter. Par sa palpation précise, le chiropraticien déterminera la ou les vertèbres souffrant d'une dysfonction articulaire. Il est important de noter que plusieurs termes différents visent à identifier une lésion similaire : dérangement intervertébral mineur (DIM, selon Maigne), dysfonction articulaire, fixation, blocage, etc. La profession chiropratique propose le terme « subluxation vertébrale ».

La définition de la subluxation vertébrale telle que considérée en chiropratique est présentée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme : « Une lésion ou dysfonction d'une articulation ou unité fonctionnelle dans laquelle l'alignement, l'intégrité du mouvement et/ou la fonction physiologique sont altérés, le contact entre les surfaces articulaires demeurant néanmoins intact. Il s'agit essentiellement d'une entité fonctionnelle, qui peut influencer l'intégrité biomécanique et neurologique². » Il est important de noter que cette définition se distingue de la définition médicale courante, où une subluxation est un déplacement structurel significatif identifiable par imagerie statique.

À l'examen physique, la dysfonction articulaire est caractérisée par une douleur locale variant selon l'activité, une hypersensibilité à la palpation, une mobilité segmentaire altérée (diminuée ou augmentée), une sensation d'amplitude de mouvement terminale modifiée et une hypertonicité musculaire. La palpation délicate du chiropraticien évoquera ainsi une douleur seulement au segment vertébral affecté.

Les structures impliquées

Mais quelles sont donc les structures qui peuvent provoquer tant d'inconfort tout en demeurant invisibles à l'imagerie ? Les hypothèses présentées comprennent des structures intra-articulaires et péri-articulaires³. Au sein des articulations facettaires, des replis méniscoïdiens, des fragments cartilagineux, des replis synoviaux ou des tissus synoviaux hyperplasiques pourraient être pincés par de faux mouvements ou une mauvaise posture prolongée, provoquant une douleur répondant à la manipulation vertébrale. L'irrégularité de surfaces cartilagineuses et les adhé-



PLUSIEURS TERMES DIFFÉRENTS VISENT À IDENTIFIER UNE LÉSION SIMILAIRE : DÉRANGEMENT INTERVERTÉBRAL MINEUR (DIM, SELON MAIGNE), DYSFONCTION ARTICULAIRE, FIXATION, BLOCAGE, ETC. LA PROFESSION CHIROPRACTIQUE PROPOSE LE TERME « SUBLUXATION VERTÉBRALE »

rences fibreuses intra-articulaires sont aussi présentées comme des sources potentielles de dysfonction articulaire. Le disque intervertébral, même en l'absence de bombement ou d'hernie discale, pourrait provoquer une dysfonction articulaire. En effet, de microscopiques déchirures circonférentielles ou radiales pourraient permettre à une partie du noyau pulpeux de migrer au sein de l'anneau fibreux, altérant sa biomécanique normale et sa capacité à supporter les charges.

Les structures péri-articulaires pouvant entraîner une dysfonction articulaire comprennent évidemment les muscles. Les muscles para-spinaux et extenseurs du rachis, lorsque victimes d'une entorse, pourraient maintenir un spasme. L'absence de muscles antagonistes clairement définis et la configuration segmentaire de ces muscles pourraient expliquer qu'ils peuvent difficilement être activement étirés, d'où le risque

de chronicité de la lésion. Une dysfonction articulaire chronique pourrait finalement comporter un raccourcissement des ligaments péri-articulaires.

Une dysfonction articulaire peut donc être provoquée par une ou plusieurs de ces structures. Elles ont en commun leur nature mécanique. À un problème mécanique, la chiropratique propose en toute logique une solution mécanique. Nous verrons donc dans la prochaine chronique la méthode thérapeutique de choix du chiropraticien, soit la manipulation vertébrale, également appelée ajustement. ◀

1. Souza TA. *Differential Diagnosis for the Chiropractor*. Gaithersburg, Maryland : Aspen Publication, 1997.

2. World Health Organization. *WHO guidelines on basic training and safety in chiropractic*. Geneva 2005.

3. Bergmann TF, Peterson DH, Lawrence DJ. *Chiropractic Technique*. Churchill Livingstone, 1993.

► Suite de la page 47

mentaire n'est dépassée. Vingt pour cent des fruits et légumes ont même des résidus de pesticides à des taux inférieurs aux normes prescrites. Par contre, la chair de porc contiendrait des traces de DDT et de DDE (un organochloré), celle du bœuf, des traces de perméthrine, un insecticide chimique, de la famille des pyréthrinoïdes et utilisé pour détruire le système nerveux des insectes. Ce sont d'ailleurs les organochlorés et les organophosphorés qui se retrouvent en plus grand nombre. Par exemple, sur un échantillon de 135 pommes, 38 portaient des traces d'un à quatre pesticides dépassant les normes permises. Pour leur part, 40 à 60 % des fraises, celles que nous mangeons à l'année, contenaient du captane, un fongicide corrosif, dangereux pour les yeux et les peaux sensibles.

Enfin, l'étude de Santé Canada a permis aussi d'apprendre que le

DES ÉTUDES SUR LES CONSOMMATEURS DE PRODUITS BIO ONT RÉVÉLÉ QU'ILS PORTENT MOINS DE PESTICIDES DANS LEUR URINE. MAIS DE LÀ À DÉCLARER QUE C'EST MIEUX, L'INSPQ NE S'AVANCERA PAS.

beurre d'arachide contient des traces de 15 pesticides et les barres de chocolat, un peu moins, soit 11 pesticides.



Nous mangeons des médicaments

Ce sont les études sur les résidus de médicaments qui donnent le plus froid dans le dos. La viande est porteuse de traces d'antibiotiques, d'anthelminthique et d'endotoxiques, de coccidiostatiques, de substances hormonales, de bêta-agonistes et de thyrostatiques. Les uns sont des stimulateurs de

répandus dans l'environnement. Ils sont utilisés pour la fabrication des papiers d'absorption et d'emballage des aliments. Regroupés sous la catégorie de PFOS, des composés perfluorés sont visibles dans la bouffe de la restauration rapide. Puis, les mycotoxiques sont présents dans les céréales, le café, les raisins, le vin et la bière.

Ils ont tous la sale réputation d'être des perturbateurs endocriniens et cancérogènes. « Ça devient un problème important et complexe, car on ne peut pas utiliser d'autres produits de remplacement. Et nous ne savons pas grand-chose sur la contamination croisée », s'inquiète la chercheuse. Mais elle se montre bien prudente avant de crier au loup. « Il y a des



croissance, les autres des médicaments injectés en prévention des maladies respiratoires, d'autres sont reconnus comme des perturbateurs endocriniens. « Les antibiotiques et les hormones présentent le pourcentage de détection les plus élevés, quoique en général inférieur à 10 % en surplus aux normes admises. » Selon Denise Phaneuf, ce sont les viandes de porc qui conservent le plus d'antibiotiques et le veau et le bœuf qui cachent des hormones.

Les métaux sont partout

L'arsenic, le cadmium, le mercure (son dérivé, le méthylmercure) et le plomb sont aussi devenus très

métaux partout dans la nature. Il faut savoir évaluer ce qui est naturel et ce qui est extrait d'une mine. »

Manger bio ?

Est-ce mieux de manger bio ? Difficile à affirmer, dit Denise Phaneuf, car il n'existe pas d'études comparatives entre les aliments bio et les autres, traditionnels. Des études sur les consommateurs de produits bio ont révélé qu'ils portent moins de pesticides dans leur urine. Mais de là à déclarer que c'est mieux, l'INSPQ ne s'avancera pas.

À chacun d'en tirer ses propres conclusions ! ◀

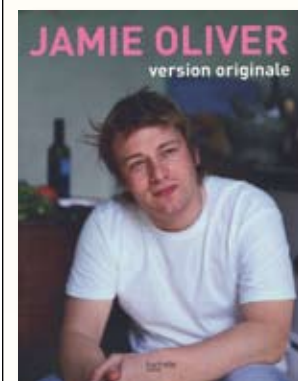
LIVRES

par Sylvie Gourde



Huiles essentielles Pour la cuisine et le bien-être
Mélinda Wilson

L'auteure a déjà publié un livre de recettes avec l'utilisation de fleurs comestibles. Cette fois-ci, ses expérimentations culinaires l'ont menée du côté des huiles essentielles que l'on peut ajouter à ses recettes, dans son bain, ou dans l'air. Dans la cuisine, les huiles essentielles ajoutent des saveurs insoupçonnées aux plats. On trouve dans cet ouvrage joliment illustré des informations simples, des conseils pratiques et des trucs originaux pour les non-initiés. Mélinda Wilson propose des recettes de base faciles à réaliser avec des huiles essentielles: de citron, de lavande, de menthe, d'ylang-ylang, etc... D'autres recettes, pour le bien-être cette fois, permettront la réalisation de sels de bain, d'huiles de massage, etc. **Fides, 2010; 29,95 \$.**



Jamie Oliver. Version originale
Jamie Oliver

« En avançant dans mon métier de chef, je m'aperçois qu'autour de moi, il y a vraiment une foule de gens qui ne cuisinent jamais ou si peu... Quel dommage.. Pourtant, c'est si simple et tout le monde est parfaitement capable de mijoter de bonnes choses pour sa famille ou ses amis... » Voilà l'objectif de ce nouveau livre de recettes de Jamie Oliver, avec sa tête d'ado éternel, qui invite le chef néophyte à sortir ses ustensiles et ses ingrédients et à se mettre au fourneau. **Hachette pratique, 2010; 24,95 \$.**