

## PRÉSENTEZ-VOUS LES SYMPTÔMES SUIVANTS?

- 1 Avez-vous mal à la tête au moins une fois par mois? OUI  NON
- 2 Lorsque vous avez mal à la tête, êtes-vous sensible aux sons, aux bruits ou aux odeurs? OUI  NON
- 3 Éprouvez-vous des maux de tête suite à l'ingestion de certains aliments? OUI  NON
- 4 Y a-t'il des antécédents de migraines dans votre famille? OUI  NON
- 5 Lorsque vous avez mal à la tête, sentez-vous des tensions à la base du crâne et/ou aux tempes? OUI  NON
- 6 Vos maux de tête sont-ils survenus suite à un traumatisme au cou? OUI  NON

- 7 Êtes-vous capable de prévoir la venue de vos maux de tête par la présence de symptômes, tels des « flashes » lumineux ou des vertiges? OUI  NON
- 8 Vos maux de tête sont-ils pulsatiles? OUI  NON
- 9 Ressentez-vous une sensibilité ou une douleur au cou lorsque vous avez mal à la tête? OUI  NON

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffriez de dysfonctions touchant le système neuro-musculo-squelettique. Pour en avoir le coeur net, consultez un membre de l'Association des chiropraticiens du Québec.

### RÉFÉRENCES

Huff, Lew & Brady, David M. *Instant Access to Chiropractic Guidelines and Protocols, 2ième Edition, 2005. Elsevier Mosby, 442 p.*  
The Merck Manual of diagnosis and therapy, seventeenth edition.  
Petit Précis de médecine interne, tome 2.  
Souza, Thomas A. *Differential Diagnosis for the Chiropractor, Protocols and Algorithms. Aspen Publication, 1997. 750 p.*

### L'APPROCHE CHIROPRACTIQUE

Le chiropraticien possède les connaissances afin d'identifier le type de céphalée dont vous souffrez. L'approche chiropratique vise à stimuler le système nerveux en augmentant la mobilité des vertèbres cervicales par des manipulations vertébrales, appelées ajustements chiropratiques et d'autres traitements complémentaires. L'ajustement chiropratique aura donc une répercussion sur les muscles du cou via le système nerveux. De plus, le chiropraticien, par des techniques de travail musculaire, favorisera la relaxation des muscles cervicaux.



ASSOCIATION DES  
CHIROPRACTIENS  
DU QUÉBEC

## LA CHIROPRACTIQUE: POUR SOULAGER LES CÉPHALÉES



CÉPHALÉES



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

1-866-292-4476

[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

*La chiropratique.  
Pour être bien, bien droit.*

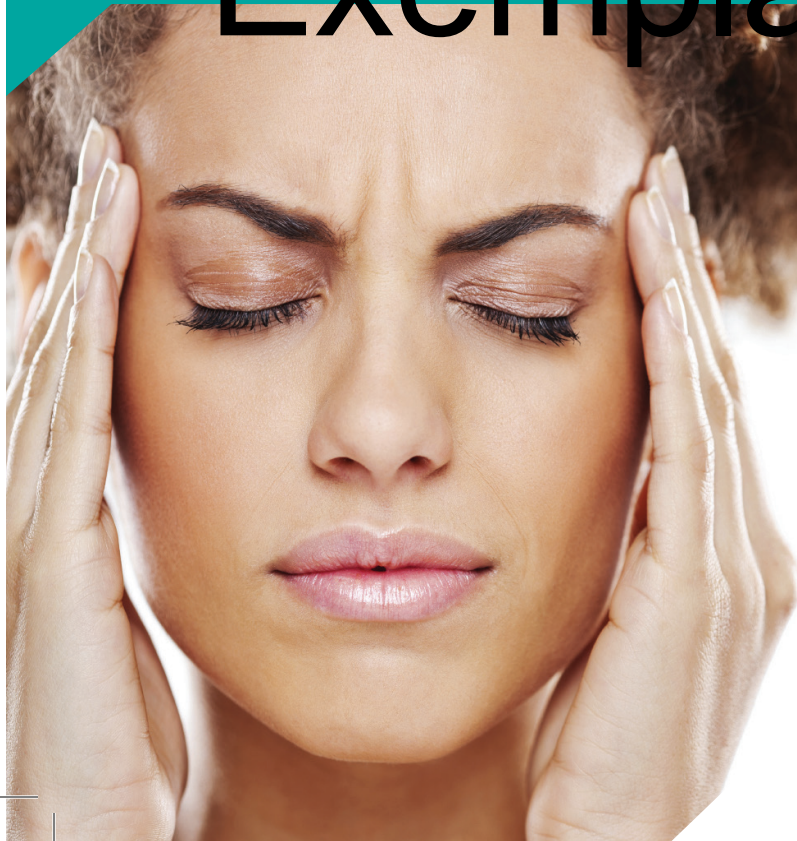
VOTRE CHIROPRACTICIEN(NE):



ASSOCIATION DES  
CHIROPRACTIENS  
DU QUÉBEC

[WWW.CHIROPRACTIQUE.COM](http://WWW.CHIROPRACTIQUE.COM)

# Exemplaire pour consultation en ligne





*De par sa formation et selon la Loi sur la chiropratique\*, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique de votre santé neuro-musculo-squelettique, ce qui lui permettra de bâtir un programme de soins correspondant à votre condition physique, votre âge et vos objectifs de santé.*

# Exemplaire pour consultation en ligne

## 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 influence toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise donc le recouvrement et le maintien de la santé, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. L'approche préconisée permet de considérer le diagnostic chiropratique, le traitement et la prévention des maladies dans une vision globale de la santé.

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 à l'égard de plusieurs problèmes de santé. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et soigner la cause du problème.

## QU'EST-CE QU'UN CHIROPRAATICIEN?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : aucune référence n'est nécessaire pour le consulter, sauf dans les cas de CSST et de SAAQ. Le champ de compétences du chiropraticien touche le système neuro-musculo-squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et suggérer des changements d'habitude de vie. Selon la condition de chaque patient, le chiropraticien est en mesure d'établir un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue du rétablissement et du maintien d'une santé optimale.

Le chiropraticien est détenteur d'un doctorat de premier cycle de 5 ans et a complété 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 de ces examens que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.

\*L.R.Q., c.C-16

## QU'EST-CE QUE LA MIGRAINE?

La migraine est une céphalée récurrente qui peut s'accompagner ou non de troubles visuels (aura) ou digestifs. La douleur est en général présente d'un seul côté. L'origine précise des migraines est inconnue. Le stress, la fatigue, les changements hormonaux, les contraceptifs oraux et l'alimentation semblent contribuer à l'apparition des migraines.

## QU'EST-CE QUE LA CÉPHALÉE CERVICOGÉNIQUE?

Le plus fréquemment, ces maux de tête ont pour origine des tensions au niveau des muscles de la mâchoire, du visage et du cou. Cette tension, appelée subluxation vertébrale, a généralement pour cause un mauvais mouvement ou positionnement des vertèbres cervicales.

La subluxation entraîne une irritation nerveuse qui provoque une hypertonicité des muscles du cou.

La céphalée cervicogénique est une douleur aux deux côtés du tête et peut être accompagnée d'une diminution (de la vitesse ou de la) des mouvements du cou. Elle est présente sur toute la durée de la journée.

## CONSÉQUENCE DE LA CÉPHALÉE À COURT TERME

La présence de céphalée est habituellement signe qu'il y a une dysfonction dans l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Cette perte de fonction peut engendrer de la douleur, de l'inflammation et une diminution importante des amplitudes de mouvement du cou.

## CONSÉQUENCES DE LA CÉPHALÉE À LONG TERME

La persistance de la subluxation vertébrale causera une dégénérescence et une usure des articulations touchées. Cette irritation répétée du système nerveux provoquera une hyper-sensibilité de la personne souffrant de céphalée.



*Le terme « mal de tête » englobe plusieurs types de problèmes. Il est important de distinguer les termes « migraine » et « céphalée de tension » qui ne suggèrent pas les mêmes caractéristiques cliniques.*