

Présenté par D^r Serge Dargis et D^r Martin Charest, D.C.

Donnez à vos enfants le cadeau de la santé

D^{rs} Dargis et Charest se font vos alliés en vous aidant à élever des enfants heureux et en santé. En tant que fervents adeptes des solutions naturelles et des soins préventifs, D^{rs} Dargis et Charest ont documenté pour vous différents moyens d'éviter les problèmes de santé courants chez les enfants sans miser sur les médicaments ou la chirurgie. Voici un résumé de leurs découvertes récentes :



Asthme

L'asthme est la maladie de longue durée la plus fréquente chez les enfants. Elle cause des épisodes répétitifs de respiration sifflante, d'essoufflement, de gêne respiratoire et de toux. Bien qu'il n'existe aucun remède, la chiropratique apporte heureusement un soulagement reconnu par le milieu scientifique.

D^{rs} Dargis et Charest corrigent les zones dysfonctionnelles de la colonne vertébrale des jeunes asthmatiques à l'aide d'une technique douce appelée **ajustement chiropratique**.

Une étude scientifique a suivi 36 patients de 6 à 17 ans souffrant d'une forme d'asthme légère à modérée. Sur une période de trois mois, les patients ont reçu un traitement médical et 20 ajustements chiropratiques ou 20 faux ajustements.

Comparativement aux sujets du groupe témoin, les enfants ayant reçu des

ajustements chiropratiques ont signalé une plus grande amélioration de leur qualité de vie – et une diminution de la gravité de l'asthme – à la fin des trois mois. En particulier :

- ☺ La gravité de l'asthme avait chuté de 39 p. cent.
- ☺ L'utilisation de bronchodilatateurs pour faciliter la respiration avait chuté de 20 p. cent.
- ☺ La qualité de vie des sujets s'était améliorée de 10 à 28 p. cent.

Un an plus tard, au cours d'un examen de suivi, les sujets ont signalé une amélioration continue (*J Manipulative Physiol Ther* 2001; 24 : 369-377).

Outre les examens chiropratiques réguliers, D^{rs} Dargis et Charest informent les parents qu'ils peuvent aider à atténuer l'asthme de leur enfant :

- ☺ en évitant de les exposer à la fumée de cigarette, de pipe ou de cigare;
- ☺ en allaitant leur nouveau-né pendant au moins six mois;
- ☺ en offrant aux enfants une alimentation riche en fruits et en légumes;
- ☺ en évitant les aliments contenant des acides gras saturés et trans. Cela signifie éliminer la viande rouge, la margarine, l'huile végétale, les aliments frits, les collations préparées et les produits de boulangerie emballés;
- ☺ en choisissant des quantités modérées de bons gras monoinsaturés, dont l'huile d'olive, les noix et les poissons gras – comme le saumon;

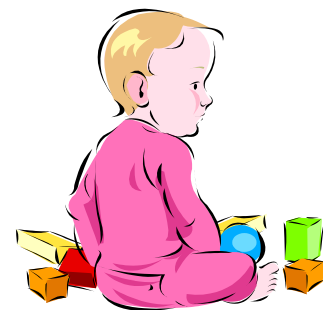
- ☺ en préférant les couches de coton aux couches jetables qui peuvent contenir des contaminants déclencheurs d'asthme.

Coliques

Un bébé en bonne santé et bien nourri qui pleure de façon incontrôlable pendant de longs moments souffre probablement de coliques, qui se caractérisent par des gaz, du ballonnement et des douleurs intestinales.

Il n'existe aucun remède aux coliques. Les médicaments qui prétendent éliminer les symptômes abdominaux sont souvent inefficaces ou engendrent des effets secondaires (*Pediatrics* 1994; 94 : 29-34).

Heureusement, des analyses indiquent que les ajustements chiropratiques aident à réduire les coliques du nourrisson. Des chercheurs de Copenhague, au Danemark, ont découvert que les ajustements sont plus efficaces que la diméthicone, un médicament qui soulage les coliques. (*J Manipulative Physiol Ther* 1999; 22 : 517-522)



Scoliose

Les chiropraticiens reçoivent plusieurs années d'enseignement et de formation approfondie sur la colonne vertébrale – ce qui en fait des spécialistes dans la détection de la scoliose, qui se manifeste par une courbure latérale anormale de la colonne. On associe la scoliose à des maux de dos pédiatriques, à des maux de tête et à d'autres problèmes liés à la posture. Lorsqu'elle

est grave, elle peut aussi affecter les fonctions internes.

La plupart des parents comptent sur les tests de détection effectués à l'école, mais est-ce suffisant? L'une des techniques d'évaluation les plus utilisées à l'école est le test Adams, souvent la seule méthode de détection.

D'après une étude de dix ans réalisée sur 2 700 sujets de 8 à 16 ans, les chercheurs ont déterminé que le test Adam « donnait un certain nombre d'occurrences de faux résultat négatif. »

Les auteurs ont conclu que ce test ne peut pas être considéré comme un critère diagnostique sûr pour la détection précoce de la scoliose (surtout s'il s'agit de l'unique méthode utilisée). Ils préviennent que l'utilisation répandue du test à l'école doit être remise en question (*Spine* 1999; 24 : 2318-2324).

Contrairement aux tests superficiels et hâtifs effectués à l'école, un examen chiropratique comprend un examen méthodique approfondi de détection de la scoliose et d'autres troubles vertébraux. Les chiropraticiens tiennent compte également des facteurs de risque qui prédisposent les enfants à la scoliose et à d'autres maladies du dos, et travaillent à les prévenir à l'aide de diverses techniques (*J Vertebral Subluxation Res* 2001; 4 : 2).

Amygdalite

Il y a plusieurs années, il était courant d'enlever les amygdales à un enfant pour lui éviter d'avoir une amygdalite. Mais lorsque la recherche a révélé que les amygdales aidaient à combattre les infections des voies respiratoires – surtout chez les jeunes enfants – les parents ont commencé à chercher des solutions naturelles.

Les ajustements chiropratiques peuvent-ils aider à réduire les symptômes de l'amygdalite? Oui, affirment des chercheurs de la république Tchèque qui ont examiné 46 patients souffrant d'amygdalite aiguë. Les sujets ont reçu un traitement incluant une chirurgie, une chirurgie et des ajustements chiropratiques ou seulement des soins chiropratiques.

Au cours de la période d'observation de trois à neuf mois, les patients ayant

reçu *seulement* les ajustements chiropratiques ont connu le taux de succès le plus élevé. Aucun des dix sujets n'a plus jamais eu de symptôme de la maladie. Un sujet sur cinq seulement ayant subi une chirurgie et reçu des soins chiropratiques a eu une rechute. D'un autre côté, sur les 28 sujets ayant subi une opération, quatre seulement ont vu leur état s'améliorer (*Sb Lek* 1975; 77 : 30-32).

Troubles intestinaux

Les soins chiropratiques peuvent aussi soulager les troubles intestinaux tels que les indigestions et la constipation.

Des chercheurs d'Australie ont examiné 1 494 patients dans trois cliniques chiropratiques différentes. L'examen portait sur 852 individus qui disaient avoir souffert d'indigestion au cours des six mois précédents. Après un mois de soins chiropratiques, un pourcentage important – 22 p. cent – ont signalé un soulagement (*J Manipulative Physiol Ther* 1996; 19 : 317-323).

Les premières recherches ont montré également que les ajustements chiropratiques peuvent aider à soulager la constipation chez les nourrissons (*Chiropractic Pediatr* 1994; 1 : 3).

Infections à l'oreille

Il a été prouvé également que les ajustements à la colonne réduisent l'incidence des infections à l'oreille chez les enfants.

Au département de pédiatrie du centre des services de santé de l'Université d'Oklahoma, des chercheurs ont effectué une étude sur 57 enfants (de la naissance jusqu'à six ans) ayant des infections récurrentes à l'oreille.

La moitié des patients ont reçu les soins pédiatriques habituels et l'autre moitié ont reçu des ajustements *et* des soins pédiatriques. Résultat? Les jeunes ayant reçu des ajustements avaient ensuite moins d'épisodes d'infection à l'oreille et ont subi moins d'interventions chirurgicales que les enfants ayant reçu les soins habituels seulement. Les chercheurs ont conclu que les enfants souffrant à répétition d'infections à l'oreille obtiennent un bienfait des ajustements chiropratiques parce que cette technique semble prévenir ou réduire le nombre d'interventions chirurgicales ou la surmédication (*Arch Pediatr Adolesc Med* 2003; 157 : 861-866).

Une autre façon naturelle de réduire les risques d'infection à l'oreille consiste à garder les enfants dans un environnement sans fumée. Les analyses révèlent que le tabagisme passif amplifie les risques qu'un enfant souffre d'infections aiguës et récurrentes à l'oreille (*Thorax* 1998; 53 : 50-56).

Miser sur la prévention

Enseignez à vos enfants à chercher des moyens naturels de rester en santé. Créer à la maison un environnement qui les encourage – les plus jeunes comme les adolescents – à jouer un rôle actif dans la prévention des maladies.

Enseigner aux enfants la valeur d'une bonne santé et les protéger de la surmédication les aideront à adopter une attitude préventive en matière de santé. Aidez vos enfants à partir du bon pied en prenant rendez-vous avec votre chiropraticien dès aujourd'hui.

