

Analgésiques et hypertension artérielle

Les analgésiques vendus sans ordonnance entraînent une foule d'effets secondaires comme des troubles gastro-intestinaux et une guérison plus lente des os. D'après les résultats atterrants d'un nouveau rapport, les risques d'hypertension artérielle et de décès par cardiopathie sont plus élevés chez les femmes qui consomment certains médicaments sans ordonnance en grande quantité et ce, même à un jeune âge.

Ces résultats ont été publiés dans le numéro d'octobre 2002 du journal de grande renommée Archives of Internal Medicine, approuvé par des collègues.

Dr Lajoie s'efforce de se tenir au fait des découvertes scientifiques et souhaite prévenir les patients des effets secondaires dangereux qu'on associe à ces médicaments.

Comme ses collègues chiropraticiens, Dr Lajoie utilise des solutions entièrement naturelles pour prévenir la douleur et la maladie, contrairement aux analgésiques qui masquent simplement les symptômes.

Les médicaments sans ordonnance apportent un répit de courte durée en comparaison aux bienfaits durables de la chiropratique.

La stratégie chiropratique repose sur une démarche globale de prévention de la douleur et de la maladie qui cible particulièrement la santé vertébrale : la détection et la correction des zones où il y a restriction du mouvement ou un léger désalignement des vertèbres. Les chiropraticiens recommandent également des programmes d'activité physique, de réduction du stress et d'alimentation comme complément à cette approche unique en santé.

Des statistiques qui font réfléchir

Des chercheurs ont colligé des données sur 80 020 femmes âgées de 31 à

50 ans qui ont toutes participé au projet de recherche d'envergure intitulé Nurses' Health Study II. Aucune des volontaires ne souffrait d'hypertension au départ. Par souci d'exactitude, les chercheurs ont ajusté les résultats en fonction d'autres facteurs liés à l'hypertension artérielle, comme le poids, la consommation d'alcool, l'apport en sodium, le tabagisme et les antécédents familiaux d'hypertension.

Plus de 51 % des volontaires ont pris de l'aspirine; 76 % ont pris des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels Motrin®, et 72 % ont pris de l'acétaminophène, du Tylenol® par exemple. La consommation fréquente d'acétaminophène ou d'AINS (mais pas d'aspirine) a multiplié les risques d'hypertension. En particulier, l'hypertension artérielle était plus susceptible de se développer chez les femmes qui avaient pris des AINS pendant au moins 22 jours par mois que chez celles qui ont évité le médicament. Une consommation similaire d'acétaminophène a été associée à une hausse de 50 % des risques d'hypertension.

Les auteurs de l'étude ont conclu qu'une « part importante du problème d'hypertension aux États-Unis et des taux de morbidité et de mortalité associés pourrait être attribuable à l'utilisation de médicaments de ce genre. » (Archives of Internal Medicine 2002; 162 : 2204-2208)

Une solution temporaire

En plus de causer des troubles de santé à long terme, les médicaments sans ordonnance

peuvent conduire à un problème encore plus grave : la dépendance.

Ironiquement, une consommation excessive de médicaments en vente libre peut augmenter la douleur, aggravant ainsi le problème qu'ils devaient justement dissimuler. Une consommation régulière d'analgésiques incite l'organisme à les anticiper et à déclencher une inflammation plus intense en prévision des effets anti-inflammatoires du médicament. Résultat? Une douleur plus aiguë et fréquente. L'organisme finit par développer une tolérance à ces médicaments, et la personne doit consommer des doses toujours plus fortes pour obtenir du soulagement.

La chiropratique à la rescousse

Les chiropraticiens sont extrêmement préoccupés par les effets secondaires, la surconsommation et le mésusage des médicaments.

La chiropratique représente une solution sécuritaire, durable et entièrement naturelle. Plutôt que de masquer simplement les symptômes, les chiropraticiens s'attaquent à la source du problème en corrigeant par exemple la subluxation vertébrale, qui se traduit par un désalignement des os de la colonne vertébrale. Ce désalignement restreint le mouvement de la colonne, ce qui déclenche en retour de la douleur à cause de l'irritation des muscles, des disques et des racines nerveuses. Les chiropraticiens corrigent la subluxation vertébrale à l'aide d'une technique douce et efficace appelée ajustement chiropratique.

Ma pauvre tête...

Vous est-il déjà arrivé de sentir un noeud dans votre cou à partir duquel la douleur se ramifie et irradie dans votre tête? Vous souffriez peut-être d'une céphalée cervicogène, un type particulier de céphalée qu'on associe à un alignement dysfonctionnel et à une tension musculaire dans le cou.

Heureusement, la recherche a prouvé que les ajustements chiropratiques réduisent les céphalées cervicogènes.

Dans une étude, 28 personnes souffrant de maux de tête ont reçu deux ajustements chiropratiques par semaine pendant trois semaines, et 25 autres volontaires ont reçu un traitement placebo. Comparativement au groupe témoin, les patients de la chiropratique ont signalé :

- une diminution des céphalées de 69 %;
- une réduction de 36 % de leur intensité;
- une diminution de 36 % de la consommation d'analgésiques.

Le groupe de contrôle a quant à lui signaler une diminution de 37 % des maux de tête, une diminution de 17 % de leur intensité et aucune diminution de la consommation d'analgésiques.

Les soins chiropratiques sont également efficaces pour enrayer les migraines et les céphalées de tension. Dans le cadre d'une étude, 127 migraineux ont reçu des ajustements chiropratiques ou un traitement placebo pendant deux mois. Les volontaires ont tenu un journal dans lequel ils ont consigné la fréquence des migraines, leur intensité, leur durée, l'invalidité occasionnée, les symptômes et les médicaments utilisés. Environ 50 % des patients de la chiropratique ont noté une amélioration notable de la gravité des migraines, et encore 20 % de la cohorte chiropratique ont indiqué une diminution de plus de 90 % de l'occurrence des migraines (JManipulative Physiol Ther 2000; 23 :91-95).

Dos et cou douloureux

Dans notre société frénétique, nous passons plus de temps immobilisés dans le trafic et devant des ordinateurs qu'à faire de l'exercice ou à se détendre. Cette réalité a causé une

épidémie de maux de cou et de dos. La bonne nouvelle, c'est que les études scientifiques ont prouvé que la chiropratique peut enrayer cette épidémie.

En voici la preuve : 119 patients ayant des douleurs au cou ou au dos ont reçu en moyenne 12 visites chiropratiques sur une période de quatre semaines. Les sujets ont également reçu divers traitements pour les tissus souples, des conseils ergonomiques et un régime de soins à domicile (incluant des exercices).

Les chercheurs ont utilisé trois questionnaires médicaux uniformisés pour mesurer la douleur et l'invalidité avant et après les soins chiropratiques. Les patients souffrant de douleur au bas du dos ont été répartis dans trois sous-groupes en fonction de la gravité et de la durée de leurs symptômes : aigus, récurrents et chroniques. En moyenne, les trois sous-groupes ont constaté une réduction de 53 % de la douleur et de l'invalidité. Le traitement a été le plus efficace sur les sujets souffrant de douleurs aiguës au bas du dos : une diminution de 69 % de la douleur et une chute de 63 % de l'invalidité. Les patients ayant des douleurs au cou ont constaté une diminution de 54 % de la douleur et de 48 % de l'invalidité. (J Manipulative Physiol Ther 2000; 23 : 307-311).

Prêt pour un changement?

Êtes-vous prêt à chasser la dépendance aux médicaments sans ordonnance pour la remplacer par une solution naturelle? Félicitations. Vous avez fait le premier pas sur la route menant à une santé optimale!

Avant toute chose, vous devez consulter le médecin qui a prescrit le médicament (sur ordonnance ou en vente libre). Même en cas d'automédication, il demeure essentiel de discuter avec votre chiropraticien avant d'entreprendre un processus de désintoxication. Un sevrage brutal peut être approprié pour certaines personnes; mais une interruption brusque de la médication peut générer des effets secondaires aigus, comme des céphalées sévères, de la transpiration, de la diarrhée et de l'irritabilité.

La chiropratique est la solution

En rétablissant la mobilité et l'alignement de la colonne vertébrale, les chiropraticiens réduisent la douleur sans occasionner d'effets secondaires. Une pilule peut sembler fournir une solution rapide et simple. Mais avec le temps, même les médicaments en vente libre peuvent provoquer de graves problèmes de santé - comme l'a prouvé l'étude récente sur l'hypertension.

Prenez la résolution de passer à l'action et d'éliminer la douleur physique de votre vie. Ne souffrez pas en silence; demandez l'aide de votre chiropraticien et prenez rendez-vous dès aujourd'hui!

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545