

LES RAVAGES DES **MAUX DE DOS** SUR LE CERVEAU



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Rares sont ceux qui n'ont jamais eu mal au dos. Savez-vous qu'en plus de vous donner beaucoup de souffrances, les maux de dos font vieillir votre cerveau? N'est-ce pas une découverte plutôt surprenante? Qu'attendez-vous avant de consulter votre chiropraticien ?

Les maux de dos chroniques

Les docteurs en chiropratique ainsi que les autres professionnels de la santé s'entendent sur le fait que les maux de dos peuvent avoir des effets négatifs sur une existence tout entière. En plus des douleurs ressenties, les gens souffrant de maux de dos chroniques souffrent souvent d'anxiété, de dépression, d'insomnie et d'une diminution marquée de leur capacité à exécuter leurs tâches quotidiennes. On parle de douleur chronique quand la douleur est persistante depuis plus de six mois.

Un récent article de l'université Northwestern a démontré qu'une douleur chronique au dos pouvait causer des effets significatifs et de longue durée sur le cerveau. En effet, les résultats de cette étude ont démontré que le cerveau pouvait vieillir approximativement vingt fois plus rapidement chez un groupe de personnes atteintes de maux de dos.

La matière grise du cerveau

Toujours selon cette étude, les maux de dos chroniques réduisent l'épaisseur de la matière grise du cerveau par plus de 11 % chaque année. Le vieillissement normal, quant à lui, fait de même à seulement 0,5 % par année¹. Imaginez, c'est 22 fois plus rapide!

La matière grise du cerveau est la couche qui est propre à l'être humain et qui le distingue des autres animaux. C'est cette couche qui est responsable de nos plus grandes facultés intellectuelles. Lorsque l'être humain s'est mis à marcher debout, l'action de la gravité sur la colonne vertébrale lui aurait permis de développer son intelligence supérieure. Des recherches préliminaires provenant d'observations faites à la suite de séjours prolongés de l'homme dans l'espace tendent à vérifier cette hypothèse. En effet, les séjours prolongés en absence de gravité et donc de poids sur la colonne pourraient causer des difficultés de concentration et engendrer certaines difficultés à performer dans des tâches demandant une concentration accrue. La cause de ce phénomène est reliée au manque de mouvements

¹ *Chronic back pain is associated with decreased prefrontal and thalamic gray matter density.* AV. Apkarian, Y. Sosa, S. Sonty, et al., J Neurosci., 2004, vol. 24, pp. 10410—10415.

naturels de la colonne vertébrale cervicale dû à l'apésanteur.

Dans l'étude de l'Université Northwestern, ceux qui souffraient de douleur au nerf sciatique étaient les plus touchés. Plus la douleur était intense, plus les dommages à la matière grise étaient étendus. Ces dommages étaient aussi plus abondants au niveau du lobe frontal. Cette partie du cerveau humain est responsable de notre pensée logique, de notre mémoire, de nos apprentissages et de nos mouvements. La douleur chronique pourrait donc être la cause de difficultés de mémorisation et de difficultés à exécuter des tâches complexes nécessitant de la concentration et des changements au niveau de la marche.

À la lueur de ces résultats, il semble essentiel que les gens atteints de douleurs au dos ne tardent pas à consulter leur chiropraticien afin de remédier à la situation et éviter des désagréments de longue durée. N'oubliez pas : plus la consultation sera hâtive, meilleure sera la possibilité de rémission, et le risque de souffrir de symptômes à long terme s'en verra diminué. Votre docteur en chiropratique pourra vous conseiller sur l'élaboration d'un plan de mise en forme pour votre dos. Ne tardez pas à le rencontrer!

Conseils chiropratiques pour un dos en santé

- Consultez votre chiropraticien afin qu'il procède à une évaluation de votre état et qu'il corrige toute dysfonction de votre colonne vertébrale.
- Faites de l'exercice de façon régulière et renforcez vos muscles abdominaux et dorsaux.
- Utilisez une méthode ergonomique de travail.
- Dormez sur le côté ou sur le dos. Ne dormez jamais sur le ventre.
- Évitez de garder votre portefeuille dans la poche arrière du pantalon, car cela risque d'irriter le nerf sciatique.
- Forcez avec vos jambes et non avec votre dos lors du soulèvement d'une charge.