



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Les ravages des maux de dos sur le cerveau

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? Imaginez si vous attendez un an avant de consulter. Votre cerveau aura vieilli beaucoup plus rapidement que la normale.

LES MAUX DE DOS CHRONIQUES

Tous les 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

La douleur chronique a des effets néfastes sur la matière grise

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 persis-

tante 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 20 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 année. 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 aurait permis à l'être humain 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



PHOTO ISTOCK

■ Le cerveau vieillirait 20 fois plus vite chez les personnes atteintes de maux de dos.

en absence de gravité et donc de poids sur la colonne pourraient causer des difficultés de concentration et engendrer certaines difficultés à performer des tâches demandant d'être concentré. La cause de ce phénomène est reliée au manque de mouvements naturels de la colonne vertébrale cervicale dû à l'apesanteur.

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 afin de remédier à la situation et éviter des désagréments de longue durée.

Sachez que plus la consultation sera hâtive, meilleure sera la possibilité de rémission. Le risque de souffrir de symptômes à long terme s'en verra diminué. Votre professionnel de la santé pourra vous conseiller sur l'élaboration d'un plan de mise en forme pour votre dos. Ne tardez pas de le rencontrer!

CONSEILS POUR GARDER UN DOS EN SANTÉ

- Faire de l'exercice de façon régulière et renforcer des muscles abdominaux et dorsaux.
- Utiliser une méthode ergonomique de travail.
- Dormir sur le côté ou sur le dos. Ne jamais dormir sur le ventre.
- Éviter de garder son portefeuille dans une poche arrière du pantalon, car cela risque d'irriter le nerf sciatique.
- Forcer avec ses jambes et non avec son dos lors du soulèvement d'une charge.