

Plagiocéphalie et brachycéphalie chez le nourrisson : comment la chiropraxie peut aider

Plagiocéphalie et brachycéphalie chez le nourrisson : comment la chiropraxie peut aider

Des déformations crâniennes de plus en plus fréquentes

La plagiocéphalie (aplatissement d'un côté du crâne) et la brachycéphalie (aplatissement à l'arrière de la tête) sont des déformations positionnelles de plus en plus fréquents chez les nourrissons.

En cause : la position allongée prolongée sur le dos, recommandée pour la prévention de la mort subite du nourrisson, mais qui, si elle est excessive et sans variation, peut entraîner une déformation de la boîte crânienne encore souple du bébé.

Quels signes doivent alerter ?

- Aplatissement visible de l'arrière ou du côté du crâne
- Oreille déplacée ou asymétrie faciale
- Bébé qui tourne toujours la tête du même côté
- Difficulté à tourner la tête ou torticolis congénital associé
- Sommeil agité, inconfort lors du portage ou du sommeil

Ces signes peuvent apparaître très tôt, parfois dès les premières semaines.

Quelle est la cause principale ?

Le crâne du nourrisson est malléable. Un appui prolongé ou des tensions à la naissance (accouchement difficile, forceps, grossesse gemellaire, position in utero...) peuvent entraîner une déformation mécanique.

La plagiocéphalie est positionnelle, mais elle est aussi souvent liée à un torticolis ou à des tensions cervicales que seul un professionnel formé peut identifier.

Pourquoi consulter un chiropracteur ?

Le chiropracteur est formé pour :

- Identifier les tensions crâniennes et cervicales
- Rééquilibrer la posture du bébé
- Stimuler la rotation active de la tête

- Détendre les tissus mous (muscles, fascias)
- Accompagner les parents avec des conseils adaptés

Les techniques utilisées sont douces, indolores, spécifiques aux nourrissons, sans aucune manipulation forcée.

Une prise en charge globale

Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, accompagne les nourrissons dès les premières semaines de vie pour :

- Prévenir ou corriger les déformations crâniennes
- Soulager les tensions musculaires
- Améliorer le confort et le sommeil
- Accompagner les parents dans les bons gestes au quotidien

Quand consulter ?

- Dès que vous remarquez une asymétrie de la tête
- En prévention, surtout après un accouchement difficile
- Si un diagnostic de plagiocéphalie ou brachycéphalie a été posé
- En complément d'un suivi kiné ou pédiatrique

Plus la prise en charge est précoce (avant 4 mois), plus les résultats sont rapides et efficaces.

Prendre rendez-vous à Vincennes

- 📍 Le cabinet de Julie Franche est situé à Vincennes.
- 👶 Elle reçoit régulièrement des bébés pour prévenir ou corriger les déformations du crâne.
- 👉 [Réservez une consultation](<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Cheng JCY, Tang SP et al. *The natural history of congenital muscular torticollis* - J Bone Joint Surg Am. 2001
- Kaplan SL et al. *Congenital muscular torticollis: physical therapy treatment* - Pediatrics, 2006
- van Vlimmeren LA et al. *Effect of pediatric physical therapy on deformational plagioccephaly* - Pediatrics, 2008

- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- www.plagiocephalie.com

Reflux et troubles digestifs chez les bébés : la chiropraxie peut-elle aider ?

Reflux et troubles digestifs chez les bébés : la chiropraxie peut-elle aider ?

Comprendre le reflux chez le nourrisson

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est un trouble fréquent chez les bébés, notamment durant les premiers mois de vie. Il se manifeste par une remontée du lait vers l'œsophage, parfois accompagnée de régurgitations, pleurs ou inconfort après les tétées.

Il est souvent bénin et lié à :

- L'immaturité du sphincter œsophagien inférieur
- Une position allongée quasi constante à cet âge
- Des tensions mécaniques ou viscérales

Les signes qui doivent alerter

Un RGO peut se manifester par :

- Des régurgitations fréquentes (avec ou sans lait visible)
- Des pleurs intenses après les repas
- Des troubles du sommeil
- Des tensions dans le ventre
- Des signes de gêne quand le bébé est allongé
- Une position cambrée ou inconfortable (bébé « en arc »)

Certains bébés peuvent aussi souffrir de “reflux silencieux” (sans vomissements visibles), rendant le diagnostic plus difficile.

Le rôle de la chiropraxie dans le soulagement du reflux

La chiropraxie pédiatrique agit de manière douce sur le système neuro-musculo-squelettique. Elle permet d'améliorer la mobilité, la posture et le fonctionnement du système nerveux autonome qui contrôle la digestion.

Chez les nourrissons souffrant de reflux, le chiropracteur peut :

- Détendre les tensions musculaires et viscérales
- Améliorer la mobilité du diaphragme, du thorax et des cervicales
- Favoriser un meilleur positionnement et apaisement
- Conseiller des postures spécifiques à adopter à la maison



Les techniques utilisées sont douces, indolores, adaptées aux nourrissons et sans manipulation forcée.

Une approche complémentaire, pas un traitement médical

La chiropraxie ne remplace pas un suivi médical ni un traitement prescrit par un pédiatre en cas de RGO sévère.

En revanche, elle complète efficacement la prise en charge.

Autres troubles digestifs aidés par la chiropraxie

Outre le reflux, d'autres troubles digestifs fréquents peuvent être soulagés par une prise en charge chiropratique :

- Coliques du nourrisson
- Constipation
- Ballonnements
- Difficultés à évacuer les gaz

Là encore, l'objectif est de libérer les tensions mécaniques, restaurer l'équilibre postural et favoriser un bon fonctionnement du système digestif.

Quand consulter ?

- Si votre bébé souffre de régurgitations fréquentes ou douloureuses
- Si le reflux perturbe son sommeil ou son comportement
- Si vous constatez des pleurs prolongés après les repas
- Si le pédiatre confirme un reflux mais que les médicaments n'aident pas assez
- Après un accouchement difficile

Prendre rendez-vous à Vincennes

 Le cabinet de Julie Franche à Vincennes accueille les nourrissons pour une évaluation personnalisée.

 Formée chiropraxie pédiatrique, elle vous accompagne avec douceur et écoute.

 [Réservez une consultation] (<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Savino F et al. *Functional gastrointestinal disorders in infants: impact on quality of life of the families*. Ital J Pediatr (2005)
- Wiberg JM et al. *Chiropractic care for infants with colic and reflux*. J Manipulative Physiol Ther (2011)
- American Academy of Pediatrics – Guidelines on Gastroesophageal Reflux in Infants
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com

Mon bébé pleure tout le temps : quand consulter un chiropracteur ?

Pleurs du nourrisson : que faut-il surveiller ?

Tous les bébés pleurent : c'est leur seul moyen d'exprimer un besoin ou un inconfort. Mais lorsque les pleurs deviennent excessifs, fréquents ou incontrôlables, cela peut être source d'inquiétude pour les parents.

On parle de pleurs inexplicables ou de coliques du nourrisson lorsque :

- Le bébé pleure plus de 3 heures par jour
- Plus de 3 jours par semaine
- Pendant plus de 3 semaines
- Et qu'aucune cause médicale n'est clairement identifiée

Quelles sont les causes possibles ?

Les pleurs excessifs peuvent avoir de multiples origines, parfois combinées :

- Tensions physiques (crâne, cou, bassin)
- Reflux gastro-œsophagien ou troubles digestifs
- Difficulté à téter ou à digérer
- Sensibilité aux stimulations extérieures
- Besoin accru de contact ou de portage



Ces causes sont souvent fonctionnelles, c'est-à-dire sans maladie organique identifiable, mais très inconfortables pour le bébé.

Le rôle du chiropracteur dans l'accompagnement

La chiropraxie pédiatrique agit en douceur sur les tensions musculo-squelettiques et sur le système nerveux autonome du bébé.

Le chiropracteur peut :

- Évaluer la mobilité crânienne et cervicale
- Détendre les zones de tension liées à l'accouchement ou à la posture
- Agir sur les zones viscérales (diaphragme, système digestif)
- Apaiser le système nerveux pour favoriser la régulation émotionnelle

Les techniques sont spécifiques, douces et sans manipulation forcée.

Une consultation pour mieux comprendre son bébé

La consultation permet également de :

- Comprendre les schémas de pleurs
- Adapter le positionnement du bébé au quotidien

- Proposer des conseils de portage ou de portage physiologique
- Rassurer les parents sur le développement de leur enfant

Un bébé moins tendu, mieux positionné, dort mieux, digère mieux... et pleure moins.

Quand consulter ?

- Si les pleurs deviennent difficiles à supporter pour la famille
- Si le pédiatre a écarté une cause médicale mais que rien ne change
- Si le bébé montre des signes de tension, de cambrure ou d'inconfort
- Si les nuits sont très agitées ou s'il régurgite souvent

Prendre rendez-vous à Vincennes

👉 Julie Franche, chiropracteur formée en pédiatrie, accueille les bébés au sein de son cabinet à Vincennes dans un environnement calme et bienveillant.

👉 [Prendre rendez-vous en ligne](<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Savino F, Tarasco V. *New treatments for infant colic*. Curr Opin Pediatr. (2010)
- Miller JE et al. *Chiropractic care for infants with colic: a randomized controlled trial*. JMPT (2011)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- Plagiocephalie.com – section sur les tensions post-natales et les troubles fonctionnels

Chiropraxie et sommeil du nourrisson : améliorer les nuits de toute la famille

Le sommeil du bébé : un enjeu pour toute la famille

Un sommeil perturbé chez le nourrisson impacte fortement l'équilibre familial. Bien que les réveils nocturnes soient normaux les premiers mois, des troubles persistants ou un sommeil très agité peuvent révéler un inconfort sous-jacent.

Signes fréquents :

- Difficulté à s'endormir
- Réveils fréquents avec pleurs intenses
- Hypertonie ou crispation du corps
- Endormissement uniquement au sein ou dans les bras
- Pleurs dès la mise en position allongée

Un bébé qui dort mal peut souffrir de tensions corporelles, de reflux ou d'un système nerveux hyperactif.

Les causes possibles d'un mauvais sommeil

- Tensions crâniennes ou cervicales
- Reflux gastro-œsophagien
- Coliques ou inconfort digestif
- Trouble de la succion
- Stress ou hyperstimulation

Ces causes sont souvent fonctionnelles, non pathologiques, mais sources de gêne réelle pour le bébé.

En quoi la chiropraxie peut-elle aider ?

Le chiropracteur pédiatrique s'emploie à libérer les tensions corporelles et à rééquilibrer le système nerveux autonome, qui gère le sommeil, la digestion et le relâchement musculaire.

Concrètement, la chiropraxie permet de :

- Détendre les zones de tension
- Apaiser le système parasympathique (relaxation)
- Améliorer le confort digestif et postural
- Favoriser un meilleur endormissement et un sommeil plus calme



Les techniques utilisées sont douces, précises, et parfaitement adaptées aux bébés.

Quand consulter ?

- Si le bébé a du mal à s'endormir malgré une routine stable
- S'il se réveille très souvent et semble inconfortable
- Si les nuits sont perturbées depuis plusieurs semaines sans amélioration
- Si des tensions ou une plagiocéphalie sont visibles
- Après un accouchement long ou difficile

Prendre rendez-vous à Vincennes

- 📍 Le cabinet est situé au cœur de Vincennes, dans un environnement calme et familial.
- 👉 [Réservez votre consultation en ligne](<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Field T. *Sleep problems in infants: Possible causes, consequences, and treatments.* *Infant Behav Dev.* (2017)
- Miller JE et al. *Effectiveness of chiropractic care on infantile colic and sleep disorders.* *JMPT* (2011)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- Plagiocephalie.com – troubles fonctionnels liés à la naissance

Accouchement difficile, forceps, ventouse : faut-il faire consulter son bébé ?

L'accouchement, une étape parfois traumatisante pour le nourrisson

La naissance est un moment intense, aussi bien pour la mère que pour le bébé. Lorsque l'accouchement est long, compliqué ou nécessite l'usage d'instruments comme les forceps ou la ventouse, cela peut provoquer des tensions importantes sur le corps du nouveau-né.

Situations à risque :

- Travail très long ou très rapide
- Extraction instrumentale (forceps, ventouse)
- Césarienne
- Présentation en siège
- Enroulement du cordon
- Épaule coincée ou manœuvres obstétricales

Quelles sont les conséquences possibles ?

Même si le bébé semble en bonne santé, il peut avoir subi des contraintes mécaniques importantes, en particulier sur :

- Le crâne (compression, déformation)
- Le cou (torticollis congénital)
- Le dos et le bassin
- Le système nerveux autonome (hyperréactivité, pleurs, troubles digestifs)

Ces tensions peuvent se manifester dans les jours ou semaines qui suivent par :

- Une plagiocéphalie (tête plate)
- Un reflux ou des coliques
- Des pleurs fréquents, un sommeil perturbé
- Une rotation préférentielle de la tête

En quoi la chiropraxie peut-elle aider ?

Le chiropracteur est formé à détecter et corriger en douceur les dysfonctionnements articulaires et musculaires induits par l'accouchement.

Chez les nourrissons, la chiropraxie permet de :

- Libérer les tensions crâniennes, cervicales et sacro-iliaques
- Favoriser la symétrie posturale (prévention de la plagiocéphalie)
- Améliorer la digestion et la régulation nerveuse
- Prévenir les troubles du développement moteur



Les techniques utilisées sont très douces, indolores, et adaptées aux bébés dès les premiers jours de vie.

Faut-il consulter même si bébé va bien ?

Oui, une consultation préventive est recommandée dans les premières semaines, même en l'absence de symptômes visibles. Elle permet de :

- Vérifier la mobilité et la symétrie du corps
- Évaluer d'éventuelles tensions silencieuses
- Rassurer les parents
- Mettre en place des conseils de positionnement

Mieux vaut prévenir que corriger une déformation déjà installée.

Prendre rendez-vous à Vincennes

👉 Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, reçoit les bébés pour une évaluation douce, précoce et personnalisée.

Elle accompagne les nourrissons dès la naissance, dans un environnement bienveillant.

👉 [Prendre rendez-vous en ligne](<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- American Academy of Pediatrics. *Birth Trauma Guidelines*
- Martini F. et al. *Plagiocephaly, torticollis, and birth trauma: role of manual therapy*. J Manip Physiol Ther (2013)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- Bébé Tête Plate – www.plagiocephalie.com

Préparer son accouchement avec la chiropraxie : bénéfices prouvés

Un corps bien préparé pour un accouchement plus fluide

L'accouchement mobilise intensément le bassin, le dos, le périnée et le diaphragme. Une préparation globale du corps permet de favoriser un déroulement plus harmonieux et de limiter les complications ou douleurs.

La chiropraxie aide les futures mamans à :

- Équilibrer leur bassin
- Améliorer la mobilité lombaire et pelvienne
- Favoriser une meilleure position du bébé
- Diminuer les douleurs pendant la grossesse et le travail

Un bassin bien aligné et mobile peut faciliter la descente du bébé dans le canal de naissance.

Que fait concrètement le chiropracteur ?

Le chiropracteur évalue :

- La posture globale de la future maman
- Les tensions vertébrales, ligamentaires et musculaires
- La mobilité des articulations du bassin (sacro-iliaques, coccyx, pubis)

Il utilise ensuite des techniques douces, adaptées et sans danger pour :

- Soulager les douleurs dorsales ou sciatiques
- Améliorer la mobilité du bassin
- Corriger d'éventuels déséquilibres

Des conseils personnalisés sont également donnés sur :

- Les positions à privilégier pendant la grossesse
- Les exercices favorables à un accouchement optimal
- La respiration, le sommeil et l'ergonomie du quotidien

Bénéfices observés

De nombreuses études et retours de patientes montrent que la chiropraxie peut :

- Réduire la durée du travail
- Diminuer les douleurs lombaires et pelviennes
- Favoriser un accouchement par voie basse
- Réduire le recours à la péridurale ou aux interventions instrumentales

Une étude de 2002 menée par Fallon montre que les femmes suivies par un chiropracteur avaient 24 % de césariennes en moins.

Quand commencer la chiropraxie pendant la grossesse ?

- Dès le 1er trimestre pour un suivi global, préventif
- Au 2e trimestre pour soulager les tensions liées à la posture
- Au 3e trimestre pour optimiser la mobilité pelvienne avant l'accouchement
- A tout moment en cas de douleur

Est-ce sans danger ?

Oui. La chiropraxie est reconnue par l'OMS et sans risque pour la mère comme pour le bébé.

Les techniques utilisées sont :

- Non invasives
- Sans manipulation en force
- Réalisées avec des tables adaptées à la grossesse

Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, est formée à l'accompagnement périnatal et suit de nombreuses futures mamans chaque année.

Prendre rendez-vous à Vincennes

- 📍 Le cabinet est situé à Vincennes, accessible depuis Paris en quelques minutes.
- 👩‍⚕️ Julie Franche vous accompagne tout au long de votre grossesse avec douceur et expertise.

👉 [Prendre rendez-vous en ligne](<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Fallon J. *The effect of chiropractic treatment on pregnancy and labor: a comprehensive review*. J Manipulative Physiol Ther. (2002)
- Borggren CL. *Pregnancy and chiropractic: a narrative review*. J Chiropr Med. (2007)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- www.parents.fr – Article sur la chiropraxie et la grossesse

Post-partum et douleurs persistantes : comment la chiropraxie aide les jeunes mamans

Le post-partum : une période intense pour le corps

Après l'accouchement, le corps de la jeune maman traverse une phase de récupération physique et hormonale. Pourtant, beaucoup de femmes continuent à ressentir des douleurs plusieurs semaines, voire plusieurs mois après l'accouchement.

Les douleurs les plus fréquentes :

- Douleurs lombaires et pelviennes
- Douleurs entre les omoplates
- Sciatique ou engourdissement dans les jambes
- Maux de tête, douleurs cervicales
- Douleurs au coccyx
- Tensions liées au portage ou à l'allaitement

Ces douleurs sont souvent négligées, considérées comme « normales »... alors qu'elles peuvent être soulagées efficacement.

Pourquoi ces douleurs persistent-elles ?

- Changements hormonaux : relâchement ligamentaire persistant
- Accouchement difficile ou instrumental
- Faible récupération musculaire du périnée ou de la sangle abdominale
- Portage fréquent du bébé
- Manque de sommeil, stress physique et émotionnel
- Position d'allaitement ou de biberon non ergonomique

En quoi la chiropraxie peut-elle aider ?

La chiropraxie post-partum est une approche douce et ciblée qui vise à :

- Restaurer la mobilité articulaire (bassin, sacrum, coccyx)
- Soulager les tensions musculaires liées à la posture ou au portage
- Corriger les déséquilibres liés à la grossesse ou à l'accouchement
- Améliorer le confort général et la récupération fonctionnelle

Elle permet aussi de mieux vivre le quotidien avec bébé, sans douleur..

Une prise en charge adaptée à chaque maman

Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, adapte chaque séance aux besoins spécifiques des jeunes mamans :

- Table de soin confortable

- Approche globale et individualisée
- Conseils sur les positions de portage, d'allaitement ou de sommeil
- Travail en coordination avec d'autres professionnels si besoin (sages-femmes, kinés, ostéos)

Quand consulter après l'accouchement ?

- Si les douleurs persistent plus de 2-3 semaines
- En cas de douleurs pelviennes, lombaires ou coccygiennes
- Si vous avez eu une césarienne, un accouchement difficile ou un bébé en siège
- Si le portage de votre bébé devient douloureux
- Pour récupérer efficacement et durablement

Prendre rendez-vous à Vincennes

- 📍 Julie Franche vous accueille dans son cabinet à Vincennes, avec douceur et bienveillance.
 - 👩 Elle accompagne les jeunes mamans dans leur récupération post-partum avec une approche globale et naturelle.
- 👉 [Réserver une consultation](<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Di Fabio RP. *Low back pain in women after childbirth*. Phys Ther (1997)
- Skaggs CD et al. *Changes in pain and function following chiropractic care in postpartum women*. J Manipulative Physiol Ther (2007)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- Le Monde – Article « Le corps des femmes après l'accouchement »

Mal de dos chronique et télétravail : soulager durablement à Vincennes

Le télétravail, facteur aggravant des douleurs dorsales

Depuis la généralisation du télétravail, les douleurs lombaires, cervicales et dorsales sont en forte augmentation. Un poste mal adapté, une posture prolongée devant un écran ou le manque de mouvement quotidien ont un impact direct sur le dos.

Douleurs les plus fréquentes :

- Lombalgies (bas du dos)
- Cervicalgies (nuque et haut des épaules)
- Dorsalgies interscapulaires (entre les omoplates)
- Sciatalgies (douleurs irradiant dans les jambes)

 *Une mauvaise chaise ou un bureau inadapté peuvent suffire à créer des tensions durables.*

Pourquoi ces douleurs deviennent-elles chroniques ?

- Postures statiques prolongées
- Manque d'activité physique
- Hauteur d'écran inadaptée
- Stress émotionnel
- Sédentarité et affaiblissement musculaire
- Microtraumatismes répétés au fil des semaines

Ce que peut faire un chiropracteur

La chiropraxie vise à restaurer la mobilité articulaire, corriger les déséquilibres et réduire les douleurs liées aux troubles musculo-squelettiques.

Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, agit sur :

- Les tensions cervicales et lombaires
- Les blocages articulaires
- Les douleurs liées à la posture
- L'alignement vertébral

Les techniques utilisées sont précises, indolores et s'intègrent dans une prise en charge globale.

Des conseils pour prévenir les douleurs au travail

Au-delà des soins, le chiropracteur accompagne le patient avec :

- Des conseils d'ergonomie (bureau, écran, chaise)
- Des exercices simples à faire chez soi

- Des techniques de respiration pour diminuer les tensions
- Un programme de suivi personnalisé

Quand consulter ?

- Si les douleurs apparaissent en fin de journée
- Si vous ressentez des raideurs au réveil
- En cas de maux de tête liés à la posture
- Si vous avez des antécédents de lumbago ou de sciatique
- Si vous souhaitez prévenir plutôt que guérir

Prendre rendez-vous à Vincennes

-  Le cabinet de Julie Franche est situé à Vincennes, facilement accessible depuis Paris.
-  Elle reçoit régulièrement des patients en télétravail souffrant de douleurs chroniques.
-  [Réservez une séance en ligne] (<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Côté P. et al. *Telecommuting and musculoskeletal disorders: a systematic review*. Occup Med (2021)
- Hoy D. et al. *The global burden of low back pain*. Ann Rheum Dis (2014)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- INRS – Prévention des troubles musculo-squelettiques en télétravail

Céphalées, migraines, cervicalgies : quand consulter un chiropracteur ?

Des douleurs fréquentes mais souvent mal comprises

Les douleurs à la tête, au cou ou aux épaules font partie des motifs de consultation les plus fréquents. Pourtant, elles sont souvent mal diagnostiquées ou mal traitées, en particulier lorsqu'elles sont d'origine fonctionnelle ou posturale.

Types de douleurs concernées :

- Céphalées de tension (pression diffuse autour de la tête)
- Migraines avec ou sans aura
- Douleurs cervicales irradiant vers la tête
- Névralgies d'Arnold
- Raideurs ou blocages du cou

Ces douleurs peuvent être ponctuelles ou chroniques, et altérer considérablement la qualité de vie.

Causes fréquentes de ces douleurs

- Tensions musculaires cervicales
- Blocages vertébraux (cervicales hautes)
- Mauvaise posture prolongée (ordinateur, smartphone)
- Stress et fatigue
- Séquelles d'un ancien traumatisme (choc, coup du lapin)
- Bruxisme ou tensions de la mâchoire

La chiropraxie : une réponse naturelle et durable

La chiropraxie vise à rétablir le bon fonctionnement de la colonne cervicale et du système nerveux. En traitant la cause structurelle des douleurs, elle permet une amélioration durable sans médicament.

Le chiropracteur peut :

- Libérer les blocages articulaires cervicaux
- Détendre les muscles profonds du cou et du haut du dos
- Soulager les nerfs irrités (nerf d'Arnold par exemple)
- Rééquilibrer la posture globale

Une prise en charge spécifique peut aussi aider à réduire la fréquence et l'intensité des migraines.

Bénéfices observés

- Diminution des crises de migraine
- Réduction des douleurs cervicales chroniques
- Amélioration de la mobilité de la nuque
- Moins de recours aux médicaments anti-douleur
- Meilleure qualité de sommeil et de concentration

Quand consulter ?

- Si vous souffrez régulièrement de maux de tête ou migraines
- En cas de douleurs cervicales persistantes
- Si les médicaments ne suffisent plus ou provoquent des effets secondaires
- Si votre douleur s'intensifie à certains moments de la journée (travail, stress)
- Après un accident, un choc ou une chute

Prendre rendez-vous à Vincennes

- 👉 Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, reçoit des patients souffrant de douleurs cervicales ou de migraines avec une approche douce, personnalisée et sans médicaments.
- 👉 [Réservez votre séance] (<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Vernon H, McDermaid CS. *Chiropractic management of headache: a systematic review*. J Manipulative Physiol Ther (2005)
- Bryans R. et al. *Evidence-based guidelines for the chiropractic treatment of adults with headache*. J Manipulative Physiol Ther (2011)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- INSERM – Maux de tête et troubles fonctionnels musculo-squelettiques

Syndrome du canal carpien, douleurs aux épaules : et si c'était postural ?

Des douleurs souvent mal diagnostiquées

De nombreux patients souffrent de douleurs au poignet, au bras ou à l'épaule sans cause clairement identifiée. On évoque parfois un syndrome du canal carpien, une tendinite de l'épaule ou une douleur cervicale, mais sans traitement vraiment efficace.

Dans bien des cas, ces douleurs sont liées à un déséquilibre postural global, notamment au niveau des cervicales et du haut du dos.

Les symptômes à surveiller

- Fourmillements ou engourdissements dans les doigts
- Douleurs irradiant du cou jusqu'à la main
- Raideur ou perte de mobilité de l'épaule
- Douleur nocturne ou au réveil
- Difficulté à porter ou utiliser le bras

 *Ces signes peuvent évoquer un syndrome du canal carpien... mais aussi une compression nerveuse cervicale !*

Une cause souvent mécanique et posturale

Une posture prolongée devant un écran, un déséquilibre musculaire ou une mauvaise ergonomie peuvent entraîner :

- Des tensions cervicales persistantes
- Une compression du plexus brachial (au niveau du cou)
- Un enroulement des épaules vers l'avant
- Une perte de mobilité des omoplates

Ces déséquilibres peuvent comprimer les nerfs responsables de la douleur ressentie dans le bras ou la main.

Ce que peut faire un chiropracteur

Le chiropracteur évalue l'ensemble de la chaîne fonctionnelle :

- Colonne cervicale
- Ceinture scapulaire (omoplates, trapèzes)
- Poignet et canal carpien

Il intervient pour :

- Restaurer la mobilité des cervicales et des épaules
- Diminuer les tensions musculaires

- Corriger les déséquilibres posturaux
- Soulager les douleurs chroniques du bras ou de la main

Il s'agit d'une approche globale et durable, complémentaire à l'avis médical ou à l'électromyogramme.

Quand consulter ?

- Si les douleurs s'installent progressivement
- Si les symptômes sont aggravés par l'usage du clavier ou du téléphone
- Si les traitements classiques (attelle, anti-inflammatoires) ne fonctionnent pas
- Si vous avez un travail sédentaire ou répétitif
- En complément d'un diagnostic médical

Prendre rendez-vous à Vincennes

📍 Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, reçoit régulièrement des patients souffrant de douleurs du membre supérieur liées à la posture ou à des troubles mécaniques.

👉 [Réserver une séance] (<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Fernandez-de-Las-Penas C. et al. *Mechanical neck pain and associated disorders: a clinical practice guideline*. JOSPT (2017)
- Leahy M. *The role of posture and nerve entrapment in carpal tunnel-like symptoms*. Journal of Bodywork & Movement Therapies (2009)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- INSERM – Troubles musculo-squelettiques et activité professionnelle

Chiropracteur ou ostéopathe : que choisir pour vos douleurs ?

Deux professions souvent confondues

En France, beaucoup de patients hésitent entre consulter un ostéopathe ou un chiropracteur. Bien que proches sur certains aspects, ces deux professionnels ont des formations, des approches et des cadres réglementaires différents.

Comprendre leurs spécificités permet de mieux choisir en fonction de vos besoins.

Formation : une différence majeure

- Chiropracteur : formation de 5 ans en temps plein, unique diplôme reconnu internationalement (Diplôme de chiropracteur – grade Master)
- Ostéopathe : formation variable selon les écoles (de 3 à 5 ans), plusieurs statuts possibles (ostéopathe exclusif, médecin ostéopathe...)

La formation du chiropracteur est plus uniformisée et réglementée au niveau international, notamment dans les pays anglo-saxons.

Champ d'action

Les deux approches traitent les troubles fonctionnels du système musculo-squelettique (dos, articulations, crâne), mais :

- Le chiropracteur est le seul autorisé en France à pratiquer des manipulations vertébrales sans avis médical préalable, grâce à son statut reconnu de professionnel de santé de première intention.
- L'ostéopathe, sauf s'il est aussi médecin, doit avoir un avis médical préalable pour certaines pathologies.

Le chiropracteur peut également prescrire des examens d'imagerie si nécessaire.

Techniques et philosophie

- Chiropraxie : focalisée sur la colonne vertébrale, le système nerveux, la biomécanique globale du corps.
Techniques précises, codifiées, parfois instrumentales et très spécifiques (ajustements).
- Ostéopathie : approche plus globale, incluant parfois le viscéral, le crânien, le myofascial.
Techniques manuelles souvent plus larges, mobilisations lentes.

Pour quelles douleurs consulter l'un ou l'autre ?

Le choix dépend aussi du praticien

Plus que la discipline seule, le choix repose sur la personne, son expérience, sa spécialisation, et votre ressenti. Certains ostéopathes travaillent en complémentarité avec des chiropracteurs, et inversement.

Julie Franche est chiropracteur à Vincennes, spécialisée en :

- Douleurs chroniques et aiguës
- Femmes enceintes
- Nourrissons
- Prévention et posture

Prendre rendez-vous à Vincennes

📍 Le cabinet est situé à Vincennes, facilement accessible depuis Paris.

Julie Franche vous accompagne dans une approche professionnelle, douce et personnalisée.

👉 [Réservez votre séance en ligne] (<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- Registre des Ostéopathes de France – www.osteopathie.org
- HAS – Recommandations sur les manipulations vertébrales
- Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes et réglementation des actes

Chiropraxie et sport : prévenir les blessures et optimiser la récupération

Le sport, un facteur de santé... mais aussi de contraintes physiques

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour la santé. Cependant, les mouvements répétés, les impacts ou les postures déséquilibrées peuvent générer des tensions, des blessures ou des déséquilibres articulaires.

La chiropraxie intervient à la fois en prévention, en traitement des douleurs et en optimisation de la performance.

Problèmes fréquents chez les sportifs

- Tendinites (épaule, coude, genou, talon d'Achille...)
- Douleurs lombaires ou cervicales
- Blocages articulaires
- Perte de mobilité ou raideurs
- Compensation musculaire
- Récupération difficile après l'effort

Que vous soyez joggeur, cycliste, joueur de tennis ou pratiquant de CrossFit, votre corps est soumis à des contraintes spécifiques.

En quoi consiste l'approche chiropratique pour les sportifs ?

Le chiropracteur réalise :

- Une analyse posturale et biomécanique
- Des tests de mobilité articulaire et musculaire
- Un traitement ciblé des zones en tension

Objectifs :

- Restaurer une mobilité optimale
- Corriger les déséquilibres posturaux
- Améliorer la coordination neuromusculaire
- Prévenir les blessures par un corps équilibré
- Accélérer la récupération après l'effort

Des techniques spécifiques comme l'Active Release Technique ou les ajustements articulaires sont couramment utilisées.

Intérêt de la chiropraxie en prévention

Même en l'absence de douleurs, un suivi régulier permet de :

- Identifier les zones en restriction avant qu'elles ne deviennent symptomatiques
- Optimiser la mécanique articulaire

- Améliorer les performances sportives
- Récupérer plus vite entre deux séances ou compétitions

Pour qui ?

- Sportifs amateurs ou confirmés
- Enfants pratiquant un sport de manière intensive
- Séniors actifs
- Femmes pratiquant du sport pendant ou après la grossesse

Julie Franche reçoit régulièrement des sportifs au cabinet de Vincennes, pour du suivi, de la prévention ou en phase de reprise.

Prendre rendez-vous à Vincennes

- 📍 Le cabinet est situé à Vincennes, facilement accessible depuis Paris.
- ⚽ Julie Franche travaille avec des profils variés, du coureur régulier au sportif professionnel.
- 👉 [Réservez une consultation] (<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Hoskins W, Pollard H. *Chiropractic treatment and the enhancement of athletic performance*. J Manipulative Physiol Ther (2010)
- Ndetan H. et al. *Chiropractic use in the sports world: a descriptive review*. Sports Health (2011)
- Association Française de Chiropraxie - www.chiropraxie.com
- Fédération Française du Sport Adapté - Prévention des blessures

Entorse, lumbago, pubalgie : rôle du chiropracteur dans la récupération

Des blessures fréquentes et handicapantes

Les entorses, les douleurs lombaires aiguës (lumbago) ou les douleurs pubiennes sont des motifs fréquents de consultation. Qu'elles soient liées au sport, à une mauvaise posture ou à un faux mouvement, ces pathologies peuvent impacter durablement la mobilité et la qualité de vie.

Une prise en charge rapide et adaptée est essentielle pour éviter la chronicité ou les récidives.

Entorse : pas qu'un simple "faux mouvement"

L'entorse (cheville, genou, poignet...) est une lésion ligamentaire souvent sous-estimée. Mal soignée, elle peut :

- Laisser une instabilité articulaire
- Créer des compensations posturales
- Favoriser des douleurs à distance (dos, bassin, genou)

Rôle du chiropracteur :

- Vérifier l'alignement articulaire
- Optimiser la récupération fonctionnelle
- Travailler sur les chaînes de compensation
- Prévenir la récidive

Lumbago : douleur aiguë du bas du dos

Le lumbago est souvent dû à un blocage articulaire ou musculaire brutal. Il se manifeste par :

- Une douleur intense et invalidante
- Une sensation de "dos bloqué"
- Une difficulté à se redresser ou à marcher

Le chiropracteur intervient pour :

- Libérer les blocages lombaires
- Diminuer l'inflammation locale
- Réduire les tensions musculaires associées
- Accélérer la récupération sans médicaments

L'approche chiropratique permet une amélioration rapide et durable, dès les premières séances.

Pubalgie : une douleur du sportif mais pas seulement

La pubalgie touche surtout les sportifs, mais peut aussi concerner d'autres profils. Elle résulte d'un déséquilibre entre les muscles abdominaux, adducteurs et pelviens.

Le chiropracteur va :

- Identifier les déséquilibres pelviens
- Travailler la mobilité du bassin et du pubis
- Soulager les tensions musculaires associées
- Coordonner la prise en charge avec un kiné si besoin

Un accompagnement sur mesure

Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, propose une prise en charge personnalisée :

- Bilan articulaire complet
- Techniques manuelles douces ou dynamiques selon le besoin
- Conseils de posture, d'étirement et de reprise progressive

Quand consulter ?

- Dès l'apparition d'une douleur aiguë
- En complément d'un suivi médical ou kiné
- Pour éviter les récidives après une blessure
- Pour retrouver une mobilité optimale

Prendre rendez-vous à Vincennes

📍 Le cabinet est situé à Vincennes, à deux pas de Paris.

Julie Franche accompagne sportifs, actifs ou séniors dans leur récupération après blessure.

👉 [Réservez votre consultation] (<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Vining R. et al. *Chiropractic management of sports injuries*. J Chiropr Med (2014)
- Petrofsky JS. *Low back pain and muscle dysfunction*. J Back Musculoskelet Rehabil (2011)
- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- Haute Autorité de Santé – Recommandations douleurs lombaires aiguës

Combien coûte une séance de chiropraxie à Vincennes ? Est-ce remboursé ?

Un investissement pour votre santé

La chiropraxie est une thérapie manuelle naturelle qui permet de prévenir et soulager durablement de nombreuses douleurs. Contrairement à d'autres soins médicaux, les séances ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale, mais elles le sont par la majorité des mutuelles santé.

Quel est le prix d'une séance ?

Chez Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, les tarifs sont transparents :

- Première consultation (bilan + séance) : 75 €
- Séance de suivi : 65 €

Le nombre de séances nécessaires dépend du motif de consultation, de l'intensité des symptômes et de l'objectif (curatif, préventif, accompagnement sportif...).

Un plan de soin personnalisé est défini dès la première séance.

Comment savoir si ma mutuelle rembourse la chiropraxie ?

Il suffit de :

1. Regarder les garanties "médecines douces" ou "soins alternatifs"
2. Vérifier que la chiropraxie ou le chiropracteur est bien mentionné (et pas uniquement "ostéopathie")
3. Se renseigner sur :
 - Le montant par séance
 - Le nombre de séances prises en charge par an
 - Le plafond annuel

Quelques exemples de mutuelles qui remboursent la chiropraxie

- MGEN
- Harmonie Mutuelle
- MAIF
- April
- Axa
- Apivia
- SwissLife
- Mutuelle Générale

La plupart demandent simplement une facture nominative, remise en fin de séance.

Une facture vous est systématiquement remise

Julie Franche vous remet une facture claire et conforme à chaque consultation, que vous pourrez transmettre à votre complémentaire santé.

Pourquoi investir dans la chiropraxie ?

- Moins de douleurs chroniques
- Moins de médicaments
- Moins d'arrêts de travail
- Un meilleur confort au quotidien

Et surtout, une prise en charge personnalisée et durable.

Prendre rendez-vous à Vincennes

📍 Le cabinet est situé à Vincennes, proche du RER A et du métro.
Vous pouvez réserver votre séance en ligne, en quelques clics.

👉 [Prendre rendez-vous]([<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>])

Sources et références

- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- www.quelcomplementairesante.fr – Liste des mutuelles remboursant la chiropraxie
- UFC Que Choisir – Comparatif mutuelles médecines douces

Comment se passe une première séance chez un chiropracteur ?

Une séance dédiée à l'écoute, au diagnostic et au soin

Vous envisagez de consulter un chiropracteur mais vous ne savez pas à quoi vous attendre ?

La première séance est essentielle : elle permet de faire le point sur vos douleurs, vos antécédents et vos besoins pour mettre en place une prise en charge personnalisée.

Julie Franche, chiropracteur à Vincennes, vous accueille avec pédagogie et bienveillance pour une première séance complète.

Étape 1 : L'anamnèse (entretien)

La séance débute par une discussion approfondie :

- Motif de consultation
- Historique des douleurs
- Activité professionnelle ou sportive
- Mode de vie, stress, sommeil, habitudes posturales
- Antécédents médicaux

Cet échange permet de comprendre le contexte global de votre santé et d'identifier les causes possibles de vos douleurs.

Étape 2 : L'examen clinique

Le chiropracteur réalise ensuite :

- Un bilan postural
- Des tests orthopédiques, neurologiques et articulaires
- Une évaluation de la mobilité vertébrale et articulaire

Des examens complémentaires (imagerie) peuvent être demandés si nécessaire.

Étape 3 : Le diagnostic et les explications

Julie Franche vous explique en toute transparence :

- Le fonctionnement de votre douleur
- L'origine probable du problème
- Le plan de soin envisagé
- Le nombre de séances recommandé

Vous êtes libre de poser toutes vos questions à chaque étape.

Étape 4 : Le traitement chiropratique

Le traitement est adapté à votre profil, selon que vous soyez adulte, sportif, femme enceinte ou nourrisson.

Techniques possibles :

- Ajustements articulaires (techniques manuelles précises)
- Mobilisations douces
- Techniques musculaires et myofasciales
- Conseils d'ergonomie ou d'exercices à faire chez soi

Combien de temps dure une première séance ?

- ⌚ Environ 45 à 60 minutes pour une première consultation,
- ⌚ Puis 20 à 30 minutes pour les séances de suivi.

Et si je n'ai pas mal ? Puis-je consulter ?

Oui, la chiropraxie peut être préventive. Une première séance permet de faire un bilan complet de posture, mobilité et tensions, même en l'absence de douleur.

Prendre rendez-vous à Vincennes

- 📍 Le cabinet est situé à Vincennes, facilement accessible en transport depuis Paris.
 - 👩 Julie Franche vous accueille dans un cadre rassurant et chaleureux.
- 👉 [Réservez votre première séance](<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- World Federation of Chiropractic – Patient First Visit Guidelines
- OMS – Définition de la chiropraxie et recommandations pour la première consultation

Pourquoi faire un suivi régulier chez un chiropracteur même sans douleur ?

La prévention, clé d'une bonne santé globale

Consulter un chiropracteur n'est pas réservé aux personnes en souffrance. Comme pour un bilan chez le dentiste ou un suivi chez le kiné, la chiropraxie peut s'intégrer dans une démarche préventive, pour entretenir le bon fonctionnement du corps et éviter l'apparition de douleurs chroniques.

Le corps compense... jusqu'à ne plus pouvoir

Beaucoup de douleurs apparaissent après plusieurs mois de compensations silencieuses. Le corps s'adapte aux tensions, postures ou microtraumatismes, jusqu'au moment où la douleur se manifeste brutalement.

Un suivi régulier permet de détecter et corriger ces déséquilibres avant qu'ils ne deviennent douloureux.

Bénéfices d'un suivi préventif

- Meilleure mobilité articulaire
- Moins de tensions musculaires
- Meilleure posture au quotidien
- Réduction du stress physique et nerveux
- Diminution du risque de blessures ou de douleurs chroniques

Pour qui est-ce utile ?

- Travailleurs sédentaires (télétravail, poste fixe)
- Sportifs, même amateurs
- Femmes enceintes (préparation du bassin)
- Séniors (entretien articulaire)
- Enfants et adolescents (croissance, cartable, posture)

À quelle fréquence consulter ?

Cela dépend du profil, de l'historique médical et des contraintes du quotidien. En général :

- Tous les 3 à 4 mois pour un entretien articulaire
- À chaque changement de rythme (reprise du sport, grossesse, retour de vacances, changements professionnels...)
- En complément d'une autre pratique de santé ou bien-être

Julie Franche vous conseillera une fréquence adaptée à votre situation personnelle.

Une séance sans douleur

Le suivi régulier ne nécessite pas de manipulation forcée, ni de technique douloureuse. Il s'agit :

- D'une vérification globale du corps
- D'un entretien articulaire doux
- D'un accompagnement éducatif (posture, étirements, ergonomie)

Prendre rendez-vous à Vincennes

📍 Le cabinet est situé à Vincennes, dans un cadre professionnel et rassurant.

Julie Franche vous accueille pour une démarche de santé durable, globale et naturelle.

👉 [Réserver une séance d'entretien](<https://www.doctolib.fr/chiropracteur/vincennes/julie-franche>)

Sources et références

- Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com
- World Federation of Chiropractic – Preventive chiropractic care guidelines
- Clinical Chiropractic – Journal articles on maintenance care
- OMS – Rôle de la chiropraxie dans la prévention et la santé publique

Plagiocéphalie / Brachycéphalie

Plagiocéphalie : Déformation asymétrique du crâne. Du côté plat, vu du dessus, l'oreille et le front avancent.

Brachycéphalie : Déformation du crâne qui est aplati dans toute sa partie postérieure. Il est raccourci dans sa profondeur et élargi sur ses côtés latéraux.

La brachycéphalie :

On observe un aplatissement symétrique à l'arrière du crâne.

Le crâne, très malléable à la naissance, s'aplatit à force d'appui chez le nourrisson placé sur le dos.

Contrairement à la plagiocéphalie, les conséquences sont uniquement de l'ordre de l'esthétique.

Objets de puériculture à éviter : les réducteurs, les coussins « anti tête plate » troués au milieu, les matelas à mémoire de forme, les coussins d'allaitement ou mous, les transats, les arches d'éveil. Tous les objets qui ne laissent pas bouger l'enfant de façon générale.

Traitements :

0-4 mois : chiropraxie + kinésithérapie + repositionnement à l'aide d'un cale-bébé. L'enfant est couché alternativement à gauche et à droite.

Au-delà de 4 mois : Demander l'avis d'un neurochirurgien quant au port du casque en plus de la prise en charge en chiropraxie et en kinésithérapie.

La plagiocéphalie :

On observe un aplatissement de l'arrière-crâne, une projection vers l'avant de l'oreille, une avancée du front et de la joue du même côté.

Le crâne, très malléable à la naissance, s'aplatit d'un côté si le nourrisson a une position préférentielle de la tête ou en cas de torticolis (la plupart du temps congénital) qui a obligé l'enfant à ne tourner la tête que d'un côté.

Les conséquences sont esthétiques, mais la plagiocéphalie a également un impact négatif démontré sur la mâchoire et l'audition. Les systèmes ORL, oculaire, et le développement moteur de l'enfant seraient également impactés négativement selon certaines études (cf. références).

Objets de puériculture à éviter : les réducteurs, les coussins « anti tête plate » troués au milieu, les matelas à mémoire de forme, les coussins d'allaitement ou mous, les transats, les arches d'éveil. Tous les objets qui ne laissent pas bouger l'enfant de façon générale.

Traitements :

0-4 mois : chiropraxie + kinésithérapie + repositionnement latéral (gauche en cas de plagiocéphalie droite, droit en cas de plagiocéphalie gauche).

Au-delà de 4 mois : Demander l'avis d'un neurochirurgien quant au port du casque en plus de la prise en charge en chiropraxie et en kinésithérapie.

Le rôle du chiropracteur :

Mesurer la déformation crânienne à l'aide d'un craniomètre.

Traiter le torticolis qui pourrait en être à l'origine.

Accompagner l'enfant dans son développement moteur.

Conseiller les parents sur le repositionnement, ce qu'il faut éviter, et les actions à mettre en place à la maison.

En cas de déformation importante, orienter les parents vers un médecin spécialiste pour évaluer la nécessité du port d'un casque (bébé de plus de 4 mois).

Liens et références :

Site internet bebeteteplate.fr

Site internet plagiocephalie.com

Livre Mon bébé n'aura pas la tête plate, Dr De Gasquet et Dr Marck

Plagiocephaly and brachycephaly in the first two years of life: a prospective cohort study. Hutchison BL, Hutchison LA, Thompson JM, Mitchell EA. Pediatrics, 2004.

Effects of Initial Age and Severity on Cranial Remolding Orthotic Treatment for Infants with Deformational Plagiocephaly. Graham T, Adams-Huet B, Gilbert N, Witthoff K, Gregory T, Walsh M. Journal of clinical medicine, 2019.

Case-Control Study of Neurodevelopment in Deformational Plagiocephaly. Matthew L. Speltz, Brent R. Collett, Marni Stott-Miller, Jacqueline R. Starr, Carrie Heike, Antigone M. Wolfram-Aduan, Darcy King, Michael L. Cunningham. Pediatrics, 2010.

Repercussions of plagiocephaly on posture, muscle flexibility and balance in children aged 3–5years old. Irene Cabrera-Martos, Marie Carmen Valenza, Gerald Valenza-Demet, Ángela Benítez-Feliponi. Journal of Paediatrics and Child Health, 2015.

Long-Term Developmental Outcomes in Patients With Deformational Plagiocephaly. Robert I. Miller, Sterling K. Clarren. Pediatrics, 2000.

Anthropometric Analysis of Mandibular Asymmetry in Infants With Deformational Posterior Plagiocephaly. Dane St. John, John B. Mulliken, Leonard B. Kaban, Bonnie L. Padwa. Journal of Oral and Maxillofacial Surgery, 2002.

Étude de l'asymétrie mandibulaire dans les plagiocéphalies sans synostose. Baumler C, Leboucq N, Captier G. Revue de Stomatologie, de Chirurgie Maxillo-faciale et de Chirurgie Orale, 2007.

Auditory ERPs Reveal Brain Dysfunction in Infants With Plagiocephaly. Polina Balan, Elena Kushnerenko, Pelle Sahlin, Minna Huutilainen, Risto Näätänen, Jyri Hukki. Journal of Craniofacial Surgery, 2002.

Incidence of otitis media in children with deformational plagiocephaly. Purzycki A, Thompson E, Argenta L, David L. Journal of craniofacial surgery, 2009.

Ophthalmologic findings in patients with nonsyndromic plagiocephaly. Gupta PC, Foster J, Crowe S, Papay FA, Luciano M, Traboulsi EI. Journal of Craniofacial Surgery, 2003.

Periocular Asymmetry in Infants with Deformational Posterior Plagiocephaly. Anna Schweigert, Kimberly Merrill, Ali Mokhtarzadeh, Andrew Harrison. Journal of binocular vision and ocular motility, 2018.

Sources et références

Argenta LC. Clinical classification of positional plagiocephaly. J Craniofac Surg. 2004 Jan;15(1):368-72.

Agramonte MN, Montes M, Rac C. The back to sleep campaign and deformational plagiocephaly: is there cause for concern? J Clin Pharm Ther. 1999 Oct;24(5):437–47.

Torticolis du nourrisson : comment le détecter et le traiter naturellement

Ballardini E, Sisti M, Basaglia N, Benedetto GD, Basaglia N, Gasparini G, et al. Prevalence of positional plagiocephaly in healthy newborns: a cohort study. Ital J Pediatr. 2019 Dec;45(1):12.

Torticolis du nourrisson : comment le détecter et le traiter naturellement

Collett BR, Gray KE, Wallace ER, Cunningham ML, Speltz ML. Development at Age 36 Months in Children With Deformational Plagiocephaly. Pediatrics. 2013 Mar 1;131(3):e109–15.

Qu'est-ce que le torticolis du nourrisson ?

Cunningham ML, Cox TC. Etiology of craniosynostosis. In: Seminars in pediatric neurology. Elsevier; 2016. p. 260–4.

Le torticolis congénital est une pathologie fréquente chez les bébés. Il se caractérise par une **rotation préférentielle de la tête** vers un côté et une **inclinaison opposée**, due à une tension ou un raccourcissement du muscle sterno-cléido-mastoïdien (SCM).

De Jong L, Reuchlin AG, De Gier B, Van Der Hulst RRM, Van Adrichem LNA. A prospective study of the incidence and development of skull deformation in healthy newborns. Plast Reconstr Surg. 2013 Oct;132(4):872–80.

Il peut être congénital (présent à la naissance) ou apparaître dans les premières semaines de vie, notamment après un accouchement difficile (forceps, ventouse, position en siège...).

Hutchison BL, Hutchison LA, Thompson JM, Mitchell EA. Plagiocephaly and brachycephaly in the first two years of life: a prospective cohort study. Pediatrics. 2004 Jul;114(1):970–80.

Littlefield TR, Kelly KM, Pomatto JK, Beals SP. Multiple-birth infants at higher risk for development of deformational plagiocephaly. Pediatrics. 1999 Sep;104(3):e60–e60.

Comment détecter un torticolis chez un bébé ?

Losee JE, Mason AC. Deformational plagiocephaly: diagnosis, prevention, and treatment. Clin Plast Surg. 2005 Apr;32(2):53–64.

Certains signes doivent alerter les parents :

- Bébé tourne toujours la tête du même côté
- Il dort toujours avec la tête tournée à droite ou à gauche
- Une bosse musculaire est parfois palpable dans le cou
- Il pleure ou semble gêné lorsqu'on essaie de tourner sa tête de l'autre côté
- Un **aplatissement du crâne** (plagiocéphalie) apparaît secondairement

McKinney CM, Cunningham ML, Holt VL, Leroux B, Starr JR. A case-control study of infant, maternal and perinatal characteristics associated with deformational plagiocephaly. Paediatr Perinat Epidemiol. 2009 Jul;23(4):332-45.

 ***La plagiocéphalie est souvent la conséquence directe d'un torticoli non traité.***

Naidoo SD, Cheng J, Starr JR, Collett BR, Speltz ML, Weinstein SL, et al. The diagnosis and management of plagiocephaly: what the pediatrician needs to know. Curr Opin Pediatr. 2015 Aug;27(4):505-11.

Peitsch WK, Keefer CH, LaBrie RA, Mulliken JB. Incidence of cranial asymmetry in healthy newborns. Pediatrics. 2002 Feb;110(2):e72.

Pourquoi est-ce important de le traiter rapidement ?

Pollack IF. Diagnosis and management of craniosynostosis and deformational plagiocephaly. J Neurosurg Pediatr. 2005 Mar;102(3):270-7.

Un torticoli non pris en charge peut avoir des conséquences sur :

- La **symétrie du crâne** (plagiocéphalie),
- Le **développement moteur** (bébé tourne moins facilement, attrape moins avec un bras),
- La **position des yeux, de la mâchoire, voire de l'ouïe** à long terme,
- Le **confort et le sommeil** du bébé.

van Vlimmeren LA, van der Graaf Y, Boere-Boonekamp MM, L'Hoir MP, Helders PJM, Engelbert RHH. Risk factors for deformational plagiocephaly at birth and at 7 weeks of age: a prospective cohort study. Pediatrics. 2007 Jan;119(2):e408-18.

Bébé Tête Plate – www.plagiocephalie.info

Quel est le rôle du chiropracteur ?

Association Française de Chiropraxie – www.chiropraxie.com

La chiropraxie est une approche douce, manuelle et naturelle qui convient parfaitement aux bébés. Elle permet de :

- **Évaluer la mobilité cervicale** du nourrisson
- **Détendre les tensions** musculaires responsables du torticoli
- **Favoriser une symétrie crânienne** et posturale
- **Conseiller les parents** sur le repositionnement et les bonnes habitudes à adopter à la maison

G.HUYSENTRUYT – Le guide du crâne du nourrisson – Éditions Sully, 2020