

MÉDECINES ALTERNATIVES ET COMPLÉMENTAIRES (MAC)

DÉFINITION :

Les médecines alternatives et complémentaires désignent des méthodes et des traitements provenant de diverses traditions et pays, qui ne font pas partie de la médecine occidentale conventionnelle. De ce fait, leur efficacité n'est pas mesurée avec le même type d'études cliniques. L'acupuncture, la massothérapie, la naturopathie, l'ostéopathie, la chiropratique, ou encore l'homéopathie sont des exemples connus de MAC. Bien que ces approches ne puissent se substituer à un traitement médical conventionnel, nous avons cependant choisi d'en présenter quelques-unes dans cette fiche, car elles peuvent être utilisées en complément pour soulager certaines douleurs causées par le nanisme.

CHIROPATIQUE :

La chiropratique est une approche naturelle cherchant à traiter et prévenir les conditions de nature neuro-musculo-squelettique, par des ajustements vertébraux et articulaires. L'ajustement chiropratique vise à rétablir le bon fonctionnement du corps humain. Cette discipline travaille également en prévention, c'est pourquoi les chiropraticiens insistent sur l'importance des saines habitudes de vie.

Un rendez-vous chiropratique comporte une série d'exams de nature posturale, orthopédique, neurologique et palpatoire afin de déceler divers dysfonctionnements. S'il y a lieu, le chiropraticien prendra également des radiographies. Le chiropraticien a principalement recours aux traitements manuels, comme les manipulations vertébrales et articulaires et les techniques de travail des tissus mous. Sa spécialité est la technique dite d'ajustement chiropratique, une manipulation articulaire.

OSTÉOPATHIE :

Proche de la chiropratique, l'ostéopathie est une approche globale, exclusivement manuelle, visant à rétablir la fonctionnalité des structures et des systèmes du corps humain. L'ostéopathe porte son attention sur les différentes structures qui composent le corps, notamment le système musculosquelettique et neurologique, mais également sur les viscères et les organes. Il travaille uniquement avec ses mains.

Dans sa pratique clinique, l'ostéopathe utilise des techniques manuelles visant à redonner leur fonction optimale aux os, aux muscles, aux nerfs et aux organes, rétablir l'équilibre de l'organisme et soulager les symptômes du patient. Chaque traitement est spécifique et individualisé.



ACUPUNCTURE :

L'acupuncture, l'une des disciplines de la médecine traditionnelle chinoise, cherche à stimuler certaines zones de l'épiderme, les « points d'acupuncture », pour favoriser la circulation du Qi. L'acupuncture n'utilise aucune substance chimique. Toutefois, contrairement à ce que l'on pourrait croire, les traitements d'acupuncture comprennent une variété de techniques et d'outils. L'aiguille est l'outil le plus commun et le plus connu pour stimuler les points d'acupuncture. Il s'agit d'une « d'aiguille sèche », très fine, et ne permettant pas d'injecter de liquides. Les aiguilles sont stériles et à usage unique. L'acupuncteur peut aussi avoir recours à la moxibustion, une méthode permettant de chauffer les points d'acupuncture ou certaines régions du corps. Finalement, l'acupuncteur peut aussi utiliser le laser, la stimulation électrique (stimulateurs de type TENS (*transcutaneous electrical nerve stimulation*)), la pose de ventouses, ou encore les massages Tuina.

INTÉRÊT DES MAC POUR LES PERSONNES DE PETITE TAILLE :

Pour les personnes de petite taille, l'acupuncture, l'ostéopathie ou la chiropratique peuvent s'avérer utiles pour soulager les douleurs chroniques (lombaires, cervicales, arthrose, etc.) reliées à leur condition. Ses approches peuvent également aider à réduire les douleurs post chirurgicales chez les personnes ayant subi des opérations. En outre, la chiropratique et l'ostéopathie peuvent aider à corriger un problème de posture. Toutefois, **il est important de noter que des problèmes de santé sérieux, comme l'instabilité cervicale présente chez certaines personnes de petite taille, sont des contre-indications à la manipulation vertébrale qui peut être pratiquée en ostéopathie et en chiropratique.**

Enfin, l'acupuncture possède un aspect relaxant, qui aiderait à lutter contre l'insomnie, le stress et l'anxiété. Elle peut donc être une alliée dans le maintien d'une bonne santé mentale, tout comme la massothérapie.

RESSOURCES :

Générales :

Association québécoise des personnes de petite taille

<https://www.aqppt.org/>

Nathalie Boels, Le nanisme. *Se faire une place au soleil dans un monde de grands*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008

Le manuel Merck : Steven Novella, présentation des médecines alternatives et complémentaires. Disponible en ligne :



<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/sujets-particuliers/m%C3%A9decines-alternatives-et-compl%C3%A9mentaires-mac/pr%C3%A9sentation-des-m%C3%A9decines-alternatives-et-compl%C3%A9mentaires-mac>

Acupuncture :

Ordre des acupuncteurs du Québec

<https://www.o-a-q.org/fr/Accueil.aspx>

Association des acupuncteurs du Québec

<https://www.acupuncture-quebec.com/>

Ordre des acupuncteurs du Québec, *Pour une reconnaissance et une pleine intégration de l'acupuncture au système de santé du Québec*, Mémoire présenté au commissariat à la santé et au bien-être, Montréal, OAQ, 2016

Chiropratique :

Ordre des chiropraticiens du Québec

<https://www.ordredeschiropraticiens.ca/fr/>

Association des chiropraticiens du Québec

<https://www.chiropratique.com/>

Monchiro.ca

<https://www.monchiro.ca/a-propos/chiropraticien>

Ostéopathie :

Ostéopathie Québec

<https://osteopathiequebec.ca/fr/>

Fédération canadienne des ostéopathes

<https://www.osteopathy.ca/fr/>

Association québécoise des ostéopathes

<https://associationquebecoisedesosteopathes.com/>



Contactez-nous pour plus d'informations!

Association québécoise des personnes de petite taille
6300, avenue du Parc, bureau 430, Montréal (Québec) H2V 4H8
Téléphone : 514 521-9671 • Télécopieur : 514 521-3369
Site internet : www.agppt.org • Courriel : info@agppt.org

Avec la participation financière de

Office des personnes
handicapées
Québec 