

LIVRES



42

À VENIR DANS UN PROCHAIN NUMÉRO
SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

Pour une véritable réflexion sur l'énergie



FINANCES

par Jeanne Morazain

Partir l'esprit tranquille

DANS LE SILLAGE DES OIES BLANCHES ET DES MONARQUES, LES SNOWBIRDS, CES QUÉBÉCOIS QUI S'OFFRENT DE LONGS SÉJOURS AU SOLEIL POUR ÉCHAPPER AUX RIGUEURS DE L'HIVER, PRENNENT LA DIRECTION DU SUD. MAIS POUR PROFITER PLEINEMENT DU VOYAGE, IL LEUR FAUT PARTIR L'ESPRIT TRANQUILLE. CELA EXIGE UNE BONNE PRÉPARATION.

Première étape : mettre de l'ordre dans ses affaires. Voici une liste non exhaustive des dossiers à mettre à jour. Des restrictions sur les valeurs mobilières interdisent généralement de réaliser un investissement lorsqu'on est à l'extérieur du pays. D'où la nécessité de cotiser à son REER avant son départ et de prévoir, s'il y a lieu, l'échéance de certains placements de son portefeuille.

Si votre séjour empiète sur le mois d'avril, préparez tous les documents pour votre déclaration de revenus et remettez-les à votre comptable, qui appréciera de ne pas avoir à travailler sous pression, à la dernière minute. Informez-vous afin de savoir si vous êtes assujéti à l'impôt sur le revenu dans le pays où vous passez l'hiver et si vous devez remplir une déclaration. Aux États-Unis, on peut demander une exonération relative au lieu de résidence (formulaire 8840 de l'IRS) lorsque le séjour excède le seuil minimum fixé, mais sans dépasser 183 jours. N'oubliez pas que le fait de résider plus de six mois à l'extérieur du Canada remet en cause l'admissibilité au programme d'assurance maladie.

N'en doutez pas, les comptes et les factures vont continuer d'arri-

ver, même si vous n'êtes pas là. Alors, mettez en place les modes de paiement appropriés : paiement anticipé, par prélèvement automatique ou par une personne détentrice d'une procuration valide. Choisissez une personne en qui vous avez totalement

SI VOTRE SÉJOUR EMPIÈTE SUR LE MOIS D'AVRIL, PRÉPAREZ TOUS LES DOCUMENTS POUR VOTRE DÉCLARATION DE REVENUS ET REMETTEZ-LES À VOTRE COMPTABLE.

confiance afin de lui remettre les copies des documents susceptibles d'être utiles en cas de problème. Elle pourra agir en votre nom si les circonstances et l'éloignement l'exigent. Enfin, laissez un testament et un mandat d'incapacité à jour. On ne sait jamais...

Suite à la page 40 ►

MÉDECINES ALTERNATIVES ET COMPLÉMENTAIRES

par le Dr Martin Gagnon, chiropraticien D.C., M.Sc.

L'ajustement, geste thérapeutique de choix du chiropraticien

LA PROFESSION CHIROPRACTIQUE EST UNIQUE SOUS PLUSIEURS ASPECTS. LA CHIROPRACTIQUE MODERNE SE SITUE À LA CROISÉE DES CHEMINS ENTRE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE ET LES DISCIPLINES DE SANTÉ DITES ALTERNATIVES. EN EFFET, LE CHIROPRACTICIEN, COMME LE MÉDECIN, UTILISE DES MÉTHODES DIAGNOSTIQUES MODERNES COMME LA RADIOLOGIE AFIN D'ÉTABLIR UN DIAGNOSTIC PRÉCIS DE LA CONDITION DONT SOUFFRE SON PATIENT. IL UTILISE ÉGALEMENT DES OUTILS ET ÉQUIPEMENTS THÉRAPEUTIQUES DÉMONTRÉS SCIENTIFIQUEMENT AFIN D'OFFRIR DES SOINS EFFICACES ET RAPIDES. L'INTERVENTION CLINIQUE LA PLUS SOUVENT UTILISÉE EN CHIROPRACTIQUE EST LA MANIPULATION VERTÉBRALE, ÉGALEMENT APPELÉE « AJUSTEMENT ».

Nous avons vu lors de la dernière chronique (16 juin) que les articulations, que ce soit au niveau de la colonne vertébrale ou des articulations périphériques, peuvent présenter une dysfonction articulaire. Dans le but de corriger une telle dysfonction, le chiropraticien sera le professionnel tout indiqué. En fait, selon la loi sur la chiropratique, le chiropraticien « est autorisé à déterminer, par l'examen clinique et radiologique de la colonne vertébrale, des os du bassin et des autres articulations du corps humain, l'indication du traitement chiropratique ». Quant à lui, l'exercice de la chiropratique « constitue (...) tout acte qui a pour objet de pratiquer des corrections de la colonne vertébrale, des os du bassin ou des autres articulations du corps humain à l'aide des mains ». De plus, ces actes sont réservés aux chiropraticiens, sous réserve des



droits et privilèges expressément accordés par la loi à d'autres professionnels.

Prenons le cas d'un patient qui vous consulte pour une lombalgie chronique non compliquée. L'examen physique est sans particularité, de même que l'examen radiologique. Votre collègue chiropraticien qui recevra le patient sur votre recommandation déterminera l'indication de l'intervention chiropratique. Il pourrait, par exemple, identifier une dysfonction articulaire à l'unité

vertébrale mobile L5-S1, qui est couramment affligée de ce type de problème. Cette dysfonction articulaire pourrait être caractérisée par une restriction de mouvement segmentaire dans une ou plusieurs amplitudes de mouvement, que ce soit en flexion, en extension, en flexion latérale ou en rotation.

Afin d'obtenir la correction de cette dysfonction, le chiroprati-

Suite à la page 41 ►

SELON LA LOI SUR LA CHIROPRACTIQUE, LE CHIROPRACTICIEN « EST AUTORISÉ À DÉTERMINER, PAR L'EXAMEN CLINIQUE ET RADIOLOGIQUE DE LA COLONNE VERTÉBRALE, DES OS DU BASSIN ET DES AUTRES ARTICULATIONS DU CORPS HUMAIN, L'INDICATION DU TRAITEMENT CHIROPRACTIQUE ».

► Suite de la page 39

Manquer de liquidités loin de chez soi et de ses proches est une source d'ennuis qu'une bonne planification peut généralement éviter. Prenez des dispositions pour que le compte sur lequel vous effectuez des virements de fonds soit suffisamment et régulièrement approvisionné. Vérifiez votre dossier de crédit et la date d'expiration de vos cartes de crédit et de votre carte de guichet bancaire. Au besoin, apportez des ajustements et demandez qu'on augmente votre limite de crédit. Certains conseillers financiers recommandent d'ouvrir, dans une institution financière canadienne, un compte de marché monétaire américain donnant le droit de tirer des chèques.

Le portefeuille d'assurances exige une attention particulière. Tout retard dans le paiement des primes, toute information non divulguée – un changement de médication trop près du départ par exemple – peuvent fragiliser votre protection. Alors, soyez vigilant et, surtout, ne jouez pas à cache-cache avec vos assureurs.

UNE ASSURANCE VOYAGE S'IMPOSE ÉTANT DONNÉ QUE LES RÉGIMES PUBLICS ONT DES PLAFONDS ET NE COUVRENT PAS TOUS LES FRAIS, LOIN DE LÀ.

À l'extérieur du Canada, les soins de santé coûtent parfois une fortune, particulièrement aux États-Unis. Une assurance voyage s'impose étant donné que les régimes publics ont des plafonds et ne couvrent pas tous les frais, loin de là. Lisez le contrat avec la plus grande attention avant de signer : les petits caractères cachent parfois des exclusions ou des limitations. N'attendez pas qu'il soit trop tard avant de vous en rendre compte.

À propos de santé, prévoyez une visite pour suivi médical au moins 90 jours avant le départ. Si des ajustements de médicaments sont requis, vous disposerez d'une période de stabilisation. Vous aurez également le temps de vous procurer un bracelet d'alerte médicale si la prudence le commande. Certaines destinations exigent des vaccins. Le cas échéant, prenez rendez-vous avec la clinique voyage de votre région quatre à six semaines avant votre départ.

La couverture de votre assurance habitation demeure pleinement en vigueur à condition que les lieux soient protégés adéquatement, entre autres contre le gel, et qu'ils ne soient pas laissés sans surveillance. Demandez à un proche ou à un voisin de visiter régulièrement votre résidence; simulez

PRENEZ DES DISPOSITIONS POUR QUE LE COMPTE SUR LEQUEL VOUS EFFECTUEZ DES VIREMENTS DE FONDS SOIT SUFFISAMMENT ET RÉGULIÈREMENT APPROVISIONNÉ.



une présence : prenez des arrangements pour que les entrées soient déneigées, le courrier ramassé, l'auto déplacée, pour que

des lumières s'allument en séquence...

Si vous laissez votre voiture, informez votre assureur qu'un tiers

utilisera votre véhicule le cas échéant; sinon, demandez à ce qu'on mette en veilleuse certaines protections. Par contre, si vous

voyagez avec votre voiture, le CAA vous fournira toute l'information nécessaire concernant votre assurance auto.

Ce qui est bon pour la voiture est bon pour une multitude d'autres commodités : téléphone, télé-réponse, câble, satellite etc. La suspension temporaire de services représente des économies non négligeables.

La liste pourrait s'allonger. Le guide que publie la Canadian Snowbirds Association, intitulé *The CSA Travellers Checklist*, vous aidera à ne rien oublier. Vous y trouverez une multitude d'autres mesures pour bien préparer un séjour prolongé à l'étranger et partir l'esprit vraiment tranquille. On peut le télécharger en visitant le site de l'association à l'adresse suivante : www.snowbirds.org. ◀

► Suite de la page 39

cien devra effectuer une manœuvre réintroduisant le mouvement déficient à la vertèbre impliquée. Cette manœuvre s'appelle « ajustement ou manipulation vertébrale ». L'ajustement constitue un mouvement de faible amplitude, effectué à haute vitesse sous la forme d'une impulsion. La formation technique approfondie du chiropraticien permet de maîtriser ce geste unique, précis et efficace.

Un peu de physiologie

Mais révisons la physiologie articulaire afin de comprendre ce qui se produit lors d'un ajustement. Toute articulation comporte une amplitude de mouvement active, obtenue de façon volontaire par contraction musculaire. L'ampli-

tude de mouvement passive est plus grande et obtenue par l'application d'une force extérieure à l'articulation. Il existe une amplitude de mouvement dépassant l'amplitude de mouvement passive mais ne dépassant pas la limite anatomique de l'articulation. Il s'agit de l'espace paraphysiologique. L'objectif de l'ajustement est d'atteindre cet espace paraphysiologique. L'atteinte de cet espace s'accompagne d'une séparation rapide des surfaces articulaires et d'un phénomène appelé « cavitation ». La cavitation est le fameux « craquement » que l'on associe souvent à l'intervention du chiropraticien. Puisque le volume articulaire est subitement augmenté par l'ajustement, la pression intra-articulaire se trouve inversement diminuée. Cette diminution

LA CAVITATION EST LE FAMEUX « CRAQUEMENT » QUE L'ON ASSOCIE SOUVENT À L'INTERVENTION DU CHIROPRACTICIEN. PUISQUE LE VOLUME ARTICULAIRE EST SUBITEMENT AUGMENTÉ PAR L'AJUSTEMENT, LA PRESSION INTRA-ARTICULAIRE SE TROUVE INVERSEMENT DIMINUÉE.

de pression entraînera la libération de bulles de gaz à l'intérieur du liquide synovial, d'où la cavitation. De la même façon qu'une cavitation peut être provoquée aux articulations métacarpo-phalangiennes, toute articulation synoviale peut théoriquement être manipulée de façon à provoquer une séparation des surfaces articulaires et une cavitation.

La cavitation n'a pas d'action thérapeutique en soi. Elle confirme cependant la justesse de la correction effectuée et la séparation des surfaces articulaires. L'ajustement produit plusieurs effets thérapeutiques qui expliquent le soulagement et l'amélioration fonctionnelle présentée par le patient. L'ajustement apporte des bénéfices aux structures intra et



extra-articulaires. La séparation des surfaces cartilagineuses permettra en effet de libérer des replis méniscoïdiens, des fragments cartilagineux, des replis synoviaux ou des tissus synoviaux hyperplasiques qui pourraient avoir été pincés au sein de l'articulation facettaire. Un mouvement segmentaire libérera l'articulation facettaire bloquée par l'irrégularité de surfaces cartilagineuses et des adhérences fibreuses intra-articulaires. Le mouvement associé à l'ajustement pourrait également faciliter la restauration de la position centrale du noyau pulpeux au sein de l'anneau fibreux si une migration avait eu lieu. Les structures extra-articulaires comme les muscles et les ligaments péri-arti-

L'AJUSTEMENT PROVOQUERA ÉGALEMENT LE RELÂCHEMENT D'ENDORPHINES, CE QUI EXPLIQUE SON EFFET ANALGÉSIQUE.

culaires seront quant à elles étirées par l'ajustement, ce qui leur permettra de retrouver leur élasticité et leur longueur normales nécessaires au bon fonctionnement de l'unité vertébrale.

En plus d'impacts biomécaniques, l'ajustement a une conséquence primordiale dans le contrôle de la douleur. En effet, la diminution de la stimulation nociceptive par diminution des contraintes mécaniques soulagera évidemment la douleur à sa source. De plus, le mouvement provoqué lors de l'ajustement stimulera inévitablement les mécanorécepteurs articulaires. Selon la théorie du portillon telle que décrite par Melzack, la stimulation des mécanorécepteurs limitera, par des inhibitions pré et post-synaptiques au niveau segmentaire de la moelle épinière, la nociception et la perception de la douleur par le cerveau. L'ajustement provoquera

Suite à la page 42 ►

► Suite de la page 41

également le relâchement d'endorphines, ce qui explique son effet analgésique.

L'ajustement chiropratique

Retrouvons maintenant votre patient souffrant de lombalgie non compliquée. Il bénéficiera maintenant d'un ajustement chiropratique. Le chiropraticien le positionnera typiquement en décubitus latéral sur une table chiropratique qui est généralement plus basse qu'une table d'examen médicale commune. Le chiropraticien prendra un contact avec les doigts sur le processus épineux de la vertèbre atteinte, dans ce cas L5. Il pourrait également contacter le processus transverse indirectement, via la mus-



culature para-spinale, avec son éminence hypothénar. Le chiropraticien entraînera le patient dans un mouvement de légère

torsion afin de mettre le segment sous tension. Après avoir atteint l'amplitude de mouvement passif, le chiropraticien exercera une pression rapide et mesurée au niveau de son contact afin d'entraîner la vertèbre dans l'espace parapsiologique. La cavitation ainsi obtenue confirmera que le mouvement a été bien effectué et promettra le soulagement au patient. Pour un patient détendu, ce geste, bien que surprenant, est généralement sans douleur. Et comme le soulagement ne saurait tarder, votre patient vous remerciera de l'avoir adressé vers le chiropraticien. ◀

Source : Bergmann, T.F., Peterson, D.H., Lawrence, D.J. *Chiropractic Technique*. Churchill Livingstone, 1993. ISBN 0443087520.

ATELIER SUR LA FATIGUE EN PRATIQUE MÉDICALE

Nombre de places limité.

À la suite du spectacle-bénéfice « *La santé en folie* » (février 2009), un atelier sur la fatigue en pratique médicale a été créé.

L'événement se tiendra à la salle 222, aux bureaux du PAMQ : 1, boul. René-Lévesque Est, bureau 200, Montréal H2X 3Z5.

DATE	Jeudi 4 novembre 2010
HEURE	13h30 à 17h
COÛT	150 \$ par participant

ACCREDITATIONS

Ce programme a été accrédité par le Collège québécois des médecins de famille et par le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada.

POUR INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS :

Mme Caroline LaBrie, CQMF, dpccqmf@bellnet.ca ou par téléphone (450) 973-2228.



LIVRES par Anne Hébert



Crises de mères Fanny Joly

Débordées? Dépassées? Divorcées? Aveuglées? Imaginaires? Oui, mais des mères envers et contre tout... Crises de mères dresse le portrait de neuf mères qui gèrent, comme elles le peuvent, leur vie de couple, leur vie familiale, professionnelle, amicale. Un vrai parcours du combattant en somme, dont elles sortent parfois amochées mais souvent gagnantes. Un récit sur fond d'autodérision. **Éditions Intervista, 2010; 24,95 \$.**



Tomber à la retraite Une planification complète N. Bachand, A. Boivin, J. Blondin et D. Preston

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la retraite, sans l'avoir demandé... Si vous êtes à la veille de tirer votre révérence ou si vous souhaitez mieux planifier votre avenir, cet ouvrage devrait vous aider à y voir plus clair, sur le plan tant psychologique que financier. À quel âge prendre votre retraite? Êtes-vous financièrement et psychologiquement prêt à mettre un terme à votre carrière? Comment envisager la retraite avec votre conjoint? Comment investir? Le retour au travail et son impact sur votre vie de couple et vos finances? Autant de questions traitées par des professionnels de la psychologie, de la planification financière, de la fiscalité, de l'actuariat et la gestion des risques. **Éditions Logiques, 2010; 29,95 \$.** ◀