

La chiropratique comme levier en santé préventive

Document* déposé dans le cadre de l'appel à contribution pour identifier et prioriser les actions de prévention qui pourraient améliorer la santé et le bien-être de la population québécoise – Élaboration d'une stratégie nationale de prévention en santé 2025

Présenté par l'**Ordre des chiropraticiens du Québec**



Avril 2025

**L'Ordre des chiropraticiens confirme que ce document peut être rendu public.*

Introduction

Dans le contexte de l'appel à contribution pour l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé, l'Ordre des chiropraticiens formule certaines recommandations afin de générer des gains significatifs, notamment en matière de qualité de vie.

Des recommandations structurantes pour prévenir les conditions de santé

1. Pour les adolescents et les jeunes adultes

Lutter contre la dépendance aux écrans et l'inactivité physique

La sédentarité accrue des jeunes et des adultes est, entre autres, tributaire d'une utilisation tout autant exacerbée des écrans dans leur quotidien. Le temps d'écran est bel et bien en hausse¹, ce qui pose des effets directs sur la posture, le tonus musculaire et la santé globale des individus. Pour les jeunes, l'augmentation marquée de l'utilisation des écrans signifie également l'apparition de douleurs neuromusculosquelettiques².

L'Ordre des chiropraticiens recommande des mesures visant à réduire le temps de sédentarité devant les écrans chez cette population :

- Mise en place de programmes scolaires pour favoriser l'activité physique ;
- Élaboration de campagnes de communication et de sensibilisation ;
- Soutien aux aménagements ergonomiques dans les milieux d'apprentissage.

Maintenir les jeunes femmes dans leurs activités sportives

Les études indiquent que les filles sont plus susceptibles que les garçons d'abandonner le sport à l'adolescence, entre autres à la suite de l'apparition de plusieurs facteurs déterminants : la persistance des stéréotypes, l'absence de modèles dans la société, ainsi que la pression qui est exercée sur leur image corporelle³. Cette situation a pour impact d'augmenter les risques de troubles neuromusculosquelettiques et de nuire à leur état global de santé en tant qu'adultes⁴.

L'Ordre des chiropraticiens recommande des mesures visant à renverser cette tendance :

- Valoriser les environnements sportifs inclusifs ;
- Proposer des actions ciblées auprès des jeunes filles sportives afin d'encourager le maintien de saines habitudes de vie.

¹ <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/famille>

² <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10613558/>

³ <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/activite-physique-sports>

⁴ https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite_0.pdf

2. Pour les adultes et les personnes âgées

Préconiser des options thérapeutiques alternatives en gestion de la douleur afin de diminuer le recours au médicament et prévenir les dépendances

« Une tendance à la hausse du taux de mortalité attribuable à une intoxication aux opioïdes a été observée de 2000 à 2015 au Québec ([INSPQ, 2017](#)). Depuis, le Canada est touché par une crise de surdoses d'opioïdes ([Gouvernement du Canada](#)). Bien que le Québec ait été davantage épargné par cette crise que d'autres provinces, il n'en est toutefois pas à l'abri. La chiropratique peut concrètement contribuer à atténuer les impacts de la crise, voire la prévenir. Au Canada, une étude menée en Ontario conclut que les patients ayant reçu des soins chiropratiques au bon moment voient leur taux de renouvellement d'ordonnances d'opioïdes inférieur de 73 % sur une année, comparativement au cas inverse⁵.

Dans ces circonstances, l'Ordre des chiropraticiens recommande des mesures visant une meilleure intégration des soins chiropratiques dans la prise en charge des problématiques neuromusculosquelettiques :

- Encourager la présence du chiropraticien dans le parcours de soin du patient dans une perspective de collaboration interprofessionnelle en santé :
 - Miser sur les corridors directs de référence ;
 - Simplifier la prise en charge des accidentés du travail et de la route ;
 - Élargir le remboursement des examens d'imagerie diagnostique ;
 - Permettre la prescription d'analyses de laboratoire.

Maintenir l'autonomie des aînés

Le vieillissement de la population québécoise est bien en marche. Comme le relève le gouvernement du Québec dans la « *Vitrine sur le vieillissement de la population et les personnes âgées*, « les personnes âgées de 65 ans et plus pourraient constituer le quart de la population en 2031 »⁶. Dans ce contexte, le maintien de l'autonomie fonctionnelle des aînés constitue désormais plus que jamais un enjeu de santé publique prioritaire pour notre société. À l'âge d'or, certaines conditions neuromusculosquelettiques apparaissent, telles que la sténose spinale lombaire avec claudication neurogène, une affection qui se caractérise par le rétrécissement du canal rachidien dans la région lombaire et qui vient entraîner des douleurs ou limitations fonctionnelles importantes dans le quotidien des individus⁷. Or, des initiatives comme le programme de réadaptation pour la sténose spinale lombaire ont été réfléchis comme méthode non chirurgicale, structurée et intensive⁸. Des solutions alternatives validées par des données probantes existent.

L'Ordre des chiropraticiens recommande de favoriser le maintien de l'autonomie des aînés par le recours aux approches non chirurgicales et aux soins chiropratiques :

- Encourager la présence du chiropraticien dans le parcours de soin du patient pour favoriser le maintien de son autonomie ;

⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35101064/>

⁶ <https://statistique.quebec.ca/vitrine/vieillessement>

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433335/>

⁸ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433335/>

- Élaborer une campagne de communication afin d’informer les aînés sur le recours aux traitements non chirurgicaux afin de ralentir le déclin de la fonction neuromusculosquelettique lié au vieillissement.

3. Mettre en place des environnements favorables à un mode de vie sain

Préconiser un aménagement du territoire favorisant un mode de vie actif et concourant à l’adoption de saines habitudes de vie

L’environnement physique dans lequel évolue la population est un déterminant de la santé⁹. Il faut ainsi voir l’aménagement durable du territoire comme un levier important de santé publique. Par exemple, la mobilité active est une façon concrète et durable d’intégrer l’activité physique à son quotidien et ainsi maintenir simplement de saines habitudes de vie. Cela contribue également notamment à prévenir, par un entretien continu de la masse musculaire et osseuse, des douleurs cervicales, lombaires et articulaires ainsi que d’autres troubles de santé¹⁰. Un aménagement qui incite à marcher, faire du vélo ou passer du temps à l’extérieur positionne les individus à réduire leur sédentarité et augmenter leur activité¹¹. Des espaces verts accessibles et des milieux de vie aménagés de façon sécuritaire diminuent de manière concrète le stress et les symptômes anxieux ou dépressifs vécus par plusieurs¹².

Dans cet esprit, l’Ordre des chiropraticiens recommande donc d’encourager les aménagements du territoire qui favorisent, selon les experts en aménagement, un état de santé global optimal.

Assurer un développement urbain soucieux de la qualité de l’air et qui réduit les îlots de chaleur

La pollution atmosphérique contribue directement à l’aggravation des conditions respiratoires de la population et limite ainsi la capacité de toutes et tous à prioriser l’activité physique¹³. Nous savons par ailleurs que les aménagements urbains où la végétation est peu présente, et où la minéralisation prédomine, retiennent la chaleur en îlots¹⁴. Ces espaces sont peu propices aux déplacements actifs et constituent un facteur de risque bien établi chez les individus aux prises avec des douleurs chroniques¹⁵, dont les populations vulnérables.

Dans la perspective de créer des environnements qui contribuent à la santé préventive de la population, l’Ordre des chiropraticiens recommande de mettre en place plusieurs aménagements qui, selon les experts en aménagement, lui sont favorables.

⁹ <https://www.inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/determinants-sante>

¹⁰ https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite_0.pdf

¹¹ <https://www.erudit.org/fr/revues/lsp/2017-n78-lsp03015/1039337ar/>

¹² <https://bel.uqtr.ca/id/eprint/3155>

¹³ <https://www.sirc.ca/wp-content/uploads/2023/02/Air-Quality-Guiding-Document-FINAL-FR-1.pdf>

¹⁴ https://www.appa.asso.fr/wp-content/uploads/2020/03/Greuillet_Galsomies_2013.pdf

¹⁵ https://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/arrond_rpp_fr/media/documents/ilot_de_chaleurs.pdf