

LA CYBERCONDRIE, ÉVITEZ LE PIÈGE!



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

9 au 15 février 2014

Vous ressentez un vif mal de tête. Vite, à votre clavier! Vous entrez vos symptômes dans le champ de recherche et vous regardez défiler un nombre incalculable de résultats, tous plus inquiétants les uns que les autres. Vous cliquez sur le premier en haut de la page : pas de veine, votre mal de tête est probablement le symptôme d'une grave tumeur au cerveau. Plus vous investiguez, plus le diagnostic se confirme. Cette conclusion vous plonge dans une anxiété sans précédent, le temps d'obtenir un rendez-vous avec votre professionnel de la santé. Ce comportement excessif vous dit quelque chose? C'est l'attitude d'un cybercondriaque.

Qu'est-ce que la cybercondrie?

Le terme cybercondrie est apparu au tournant du 21^e siècle, avec la place grandissante que prend l'Internet dans la vie courante. Alors qu'auparavant, les hypocondriaques parlaient de leur anxiété excessive concernant la santé et de leurs craintes d'être atteint d'une maladie grave à leur professionnel de la santé de confiance, ces comportements exagérés trouvent maintenant un nouveau terreau fertile : l'Internet. Le cybercondriaque aura donc comme habitude de consulter, de manière compulsive, la toile pour dénicher de l'information sur la santé, les maladies, la médication et les traitements, pour lui-même ou pour autrui.

Internet ne peut vous examiner, votre docteur en chiropratique oui.

Laissez-lui le soin de poser le diagnostic chiropratique de votre condition neuromusculo-squelettique.



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

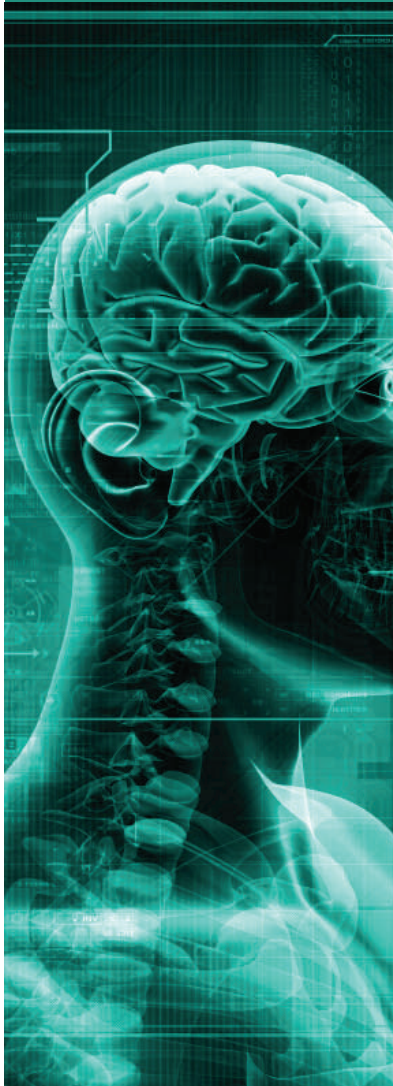
Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Internet, dangereux pour la santé?

La beauté du web, c'est qu'une tonne d'information, provenant de partout dans le monde, est disponible du bout des doigts. C'est aussi son plus grand danger. Selon l'étude américaine *Cyberchondria : Studies of the Escalation of Concerns in Web Search*, le quart seulement des internautes qui consultent des pages relatives à la santé sur le web s'assurent de la crédibilité de la source. Les nombreux résultats qu'offrent les moteurs de recherche ont le potentiel d'accroître l'anxiété de l'internaute en rapport avec son état de santé.

Le cybercondriaque trouvera toujours un diagnostic qui confirme ses craintes, qu'il soit correct ou non. Ce fait est décuplé par l'importance du volume de contenu disponible sur la toile sur les maladies de toutes sortes, qui est beaucoup plus important que celui portant sur la prévention et la promotion de la santé. Donc, même si tout porte à croire que l'internaute ne souffre que d'un banal mal de tête, les résultats de recherche peuvent le porter à croire qu'il souffre potentiellement d'un cancer! L'autodiagnostic, et l'automédication qui peut en découler, sont des comportements risqués à proscrire.

Trucs pour éviter les comportements cybercondriaques:

- Restreindre le choix de mots clés à des termes généraux lors de recherche sur le web. Éviter d'associer par exemple mal de tête et tumeur cérébrale, ce qui pourrait donner des résultats laissant supposer que les tumeurs sont une cause fréquente de maux de tête.
- Vérifier la source de l'article trouvé en ligne. Privilégier les sources d'information gouvernementale, ou provenant d'ordres et d'associations de professionnels.
- Les forums de discussion peuvent contribuer à augmenter le malaise anxieux du cybercondriaque, où les témoignages de patients souffrant abondent, alors que peu de solutions, ou méthodes de prévention, sont publiées.

Consulter en chiropratique, un bon réflexe pour la santé!

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact, c'est-à-dire qu'une référence n'est pas nécessaire pour le consulter. Utilisez ses connaissances approfondies du corps humain et de la santé à votre profit. Le chiropraticien possède les compétences pour traiter efficacement les problèmes du système neuro-musculo-squelettique. Son approche globale de la santé, s'interrogeant davantage sur la source des symptômes, de manière à prévenir l'apparition de maladies plutôt que de simplement éradiquer les malaises, fait de lui une ressource inestimable dans la gestion de votre santé.

Si vous avez des interrogations ou des craintes au sujet de votre santé, le chiropraticien peut vous renseigner. Si votre condition relève plutôt d'un champ de compétences autre que le système neuro-musculo-squelettique, votre docteur en chiropratique se fera un devoir de vous référer à un professionnel de la santé compétent pour vous aider. Il est votre référence santé.