



## Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien  
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,  
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**  
PRENEZ UN ALLER  
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille



# LA CHIROPRACTIQUE

## Médecine douce et manuelle



### DÉFINITION

Le mot **CHIROPRACTIQUE** vient du grec *kheir*, signifiant « mains » et *praktikos*, signifiant « faire » ou « exercer ». La chiropratique est une discipline de la santé qui mise sur la capacité inhérente du corps humain à se maintenir en santé et à se guérir sans médicaments ni chirurgie (homéostasie). Cette méthode traite principalement la relation entre la structure de la colonne vertébrale et la fonction telle que coordonnée par le système nerveux.

L'approche chiropratique est à la fois préventive et curative. Les objectifs principaux de la chiropratique sont de véhiculer du soulagement et d'éviter le développement des symptômes ou de la douleur liés à un mauvais fonctionnement de la colonne vertébrale ou des autres articulations. Pour y parvenir, le chiropraticien utilisera principalement des ajustements chiropratiques, une forme spécialisée de manipulations articulaires.

### LE MÉTIER DE CHIROPRACTEUR

Le chiropracteur ne prescrit ni médication ni chirurgie. Il compte essentiellement sur des manipulations pour la remise en forme de la colonne vertébrale (ajustement). Afin de permettre de redonner au corps sa capacité d'auto guérison naturelle, le chiropracteur veille à la correction des mauvais alignements, appelés « subluxations » en dégageant les nerfs et la moelle épinière.

Les traitements du chiropracteur sur la colonne vertébrale, le bassin et les autres articulations, durent généralement de 10 à 20 minutes. Uniquement en cas d'inflammation ou de spasme musculaire, le chiropracteur peut avoir recours à d'autres techniques pour maximiser les effets des manipulations vertébrales – des techniques telles que les ultrasons, l'électrothérapie, les massages, les tractions ou les exercices d'étirement –. Le chiropracteur conseille également son patient sur les habitudes quotidiennes : alimentation, exercices physiques, prise de vitamines, etc.



### Quelles sont les différences entre la chiropratique et l'ostéopathie ?

La chiropratique est une pratique manuelle non conventionnelle qui vise à la prévention, au diagnostic, au traitement des troubles de l'appareil locomoteur, de la colonne vertébrale, des membres inférieurs et supérieurs, et de leurs effets néfastes sur la santé humaine tandis que l'ostéopathie

est une méthode thérapeutique manuelle qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain.



### Qui est concerné par ces méthodes ?

**Tous, adultes et enfants** peuvent bénéficier des deux méthodes avec des traitements adaptés selon les patients.



### LES PLUS DE LA Mfcf

Tout comme l'acupuncture ou la sophrologie, ces 2 méthodes appartiennent aux médecines douces. Pratiquées par peu de médecins conventionnés, elles bénéficient toutefois de conditions particulières de remboursement par la Sécurité sociale mais la **MFCF peut rembourser les consultations non prises en charge par la SS ou la CPRP.**

- Ostéopathe repris sur les fichiers ADELI et agréé par les DASS à hauteur de 50€ / an pour les adhérents à la garantie Base Plus et Complète, 120€ / an pour la garantie Complète Plus avec le Pack Santé.
- Chiropracteur diplômé de l'IFEC, 120€ / an pour la garantie Complète Plus avec le Pack Santé.



Centre de gestion Mfcf  
TSA 40000  
78457 VELIZY CEDEX



[mfcf@mutuelle-cheminots.fr](mailto:mfcf@mutuelle-cheminots.fr)



[www.mutuelle-cheminots.fr](http://www.mutuelle-cheminots.fr)



01 44 53 24 65