

DR GAÉTAN BROUILLARD

auteur du best-seller *La santé repensée*

La douleur repensée



Ce n'est pas parce qu'on a mal
qu'on doit nécessairement souffrir

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
Une médecine de qualité au service de la personne	8
Comment j'en suis venu à me spécialiser dans le traitement de la douleur	9
Les maux de dos de mon épouse	10
De nouvelles techniques prometteuses	11
Les dangers de l'autodiagnostic	12
Chapitre 1 : La douleur, cette inconnue	15
La douleur, un mal nécessaire	16
La sensation douloureuse est personnelle	17
Apprend-on à ressentir la douleur?	19
Plus de peur que de mal?	20
Nous « oublions » parfois d'avoir mal!	20
Les conséquences financières de la douleur	21
Les conséquences de la douleur sur la qualité de vie	22
Chapitre 2 : Ma douleur a-t-elle un sens?	25
Nous souffrons d'avoir mal	26

Ce que le bouddhisme peut nous apprendre sur la souffrance	27
Les quatre nobles vérités du bouddha... une leçon de médecine . . .	28
La douleur, un chemin nécessaire et inutile tout à la fois?	29
Le devoir d'empathie.	31
Le pouvoir d'influencer notre environnement	32
Chapitre 3 : Pourquoi est-ce que j'ai mal?	35
Les causes biologiques et environnementales de la douleur	35
L'inflammation aiguë ou chronique.	35
Les ligaments, ces petits oubliés	39
Les mauvaises postures	44
Les changements hormonaux	46
Les aspects psychologiques de la douleur	47
Les émotions toxiques et le stress	47
L'entorse lombaire et les facteurs émotifs	49
Région lombaire: attention, fragile!	51
Le cou «écrasé» sous le poids de l'autorité	52
Quand la tension monte à la tête	53
Stress et douleurs cardiaques	53
Chapitre 4 : Le traitement de la douleur commence	
 dans votre assiette	55
Une grave erreur	56
Accros au sucre!	56
La résistance à l'insuline	58
Manger gras pour devenir mince?	58
Que de bons gras pour le cerveau	59
Le lien entre l'alimentation et la douleur:	
le système digestif	60
Ces bactéries dont dépend notre santé	62
Qu'est-ce qu'un intestin perméable?	66
Soignez vos dents et vos gencives!	74
Végé ou carné?	75

Chapitre 5 : Les solutions naturelles pour soulager la douleur	79
Le pouvoir des suppléments naturels	79
Avant toute chose... retrancher l'excédent	80
Avoir foi en son foie	80
Les suppléments à privilégier	81
Bouger, essentiel à la santé!	84
Marchez d'un bon pas	86
Les escaliers pour la santé	86
Le vélo... pour garder une longueur d'avance!	87
Un bon tonus grâce à la musculation	87
Courir pour diminuer le stress	87
Tabata! Pourquoi pas?	89
Des exercices musculaires pour soulager le cou et les épaules	89
Des exercices de yoga pour protéger les articulations	90
L'exercice pour une désintoxication efficace	93
Le sauna infrarouge	93
Ralentir la cadence	97
Chapitre 6 : Traiter la douleur, les avenues possibles.	99
Les médicaments contre la douleur	99
Un conseil important au sujet des médicaments	100
L'acide acétylsalicylique	101
Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)	102
L'acétaminophène	103
Le tramadol	103
Les antidépresseurs	104
Les anticonvulsivants	104
Les narcotiques	104
Les relaxants musculaires	104
Les techniques de manipulation	106
La chiropratique	107
L'ostéopathie	108
Le massage	110

Les techniques d'infiltration	116
Infiltrations locales ou régionales.	116
Infiltrations des points gâchettes (les nœuds musculaires)	117
Infiltrations à la cortisone	118
Infiltrations à l'acide hyaluronique (ou visco-supplémentation)	119
La prolothérapie	120
Une technique sans douleur	122
L'acupuncture.	124
Les mécanismes d'action scientifiques de l'acupuncture	126
Le mécanisme énergétique	127
Les aiguilles	127
Le massage des points d'acupuncture: la digitopuncture	129
Les champs magnétiques.	131
La réflexologie	133
Le thermalisme	134
L'hypnose	135
La chirurgie	135
Chapitre 7: La douleur psychologique	137
Des symptômes multiples et dangereux	138
Traiter au-delà des symptômes	139
L'inflammation générée par la douleur crée la dépression.	140
Et le stress dans tout ça?	140
Un besoin de lumière!	143
L'importance du sommeil.	143
Le <i>neurobiofeedback</i> pour contrer la dépression et la douleur	144
Chapitre 8: Mieux vivre avec la douleur.	147
La pensée est créatrice	148
Se libérer des pensées toxiques et de la culpabilité	149
Par-delà la souffrance, une réflexion s'impose	150
Que faire devant l'épreuve.	151
Se détacher de la douleur, plus difficile qu'on le croit	151
La culpabilité augmente notre souffrance.	153

Apprendre à cultiver des pensées curatives et lumineuses	153
La visualisation créatrice	155
La visualisation et l'autohypnose	157
La méditation	166
La douleur, une occasion de cultiver la compassion	169
Le pardon, une solution puissante	170
La gratitude, c'est gratuit	172
Conclusion	173
Le traitement, c'est maintenant	173
Annexe	176
La douleur de la tête aux pieds	177
Arthrite et arthrose	178
Douleurs cicatricielles	181
Fibromyalgie	184
Céphalées (maux de tête)	193
Douleurs cervicales	199
Traumatisme cervical (coup du lapin)	201
Scolioses	203
Sciatalgies	205
Hernies discales	207
Épicondylite du coude	209
Syndrome du tunnel carpien	211
Algodystrophie réflexe	214
Entorses et claquages musculaires	216
Neuropathie périphérique	217
Névrome de Morton	218
Fasciite plantaire et épine de Lenoir	219
Notes	221
Index	237
Remerciements	241