

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

<b>Introduction</b> .....	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
<b>Chapitre 1 : La douleur, cette inconnue</b> .....	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
<b>Chapitre 2 : Ma douleur a-t-elle un sens?</b> .....	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
<b>Chapitre 3 : Pourquoi est-ce que j'ai mal? . . . . .</b>	<b>35</b>
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
<b>Chapitre 4 : Le traitement de la douleur commence</b>	
<b>    dans votre assiette . . . . .</b>	<b>55</b>
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

<b>Chapitre 5 : Les solutions naturelles pour soulager la douleur</b> . . . . .	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
<b>Chapitre 6 : Traiter la douleur, les avenues possibles.</b> . . . . .	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
<b>Chapitre 7: La douleur psychologique . . . . .</b>	<b>137</b>
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
<b>Chapitre 8: Mieux vivre avec la douleur. . . . .</b>	<b>147</b>
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
<b>Conclusion</b> . . . . .	173
Le traitement, c'est maintenant . . . . .	173
<b>Annexe</b> . . . . .	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
<b>Notes</b> . . . . .	221
<b>Index</b> . . . . .	237
<b>Remerciements</b> . . . . .	241