TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi avoir écrit cet ouvrage ? 11

Chapitre 1 – LA DOULEUR 15

Définition 15

La douleur aiguë ou signal d'alarme 15

La douleur chronique ou douleur maladie 16

Chapitre 2 – Les mécanismes générateurs de la douleur 17

Les douleurs par excès de nociception 17

Les douleurs d'origine somatique cutanée, articulaire, musculaire 17

Les douleurs d'origine viscérale 17

La douleur neuropathique 18

De la périphérie à la moelle épinière 21

Chapitre 3 – Physiologie de la douleur 21

De la moelle épinière au cerveau 22

Les structures cérébrales 22

La modulation des messages nociceptifs (voies efférentes) 22

Le contrôle supra-spinal via la voie spinale descendante 23

Chapitre 4 – Traitements conventionnels 25

Les antalgiques 25

Paracétamol 25

Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) 25

Les coanalgésiques 28

Les antiépileptiques 29

Les Anti-NMDA 30
Les myorelaxants 31
Le cannabis 31

Les traitements interventionnels 32

Traitement par modulation de la douleur 33
La physiothérapie 34
Approches psychocomportementales 35

Chapitre 5 – Thérapies complémentaires 39

Prévention nutritionelle de l'inflammation 41

Chapitre 6 – Nutrition, nutrithérapie et médecine fonctionnelle en douleur… 41

Réponse inflammatoire et resolution via les résolvines, marésines et lipoxines 48
Inhibiteurs nutritionnels des COX1et 2 et du NFkB 53

Un problème fonctionnel peut-il induire l'inflammation ? 56
Conséquences du Leaky Gut Syndrome (L.G.S.) 61

Une surcharge du système de détoxication du foie peut-elle induire une réponse inflammatoire exagérée ? 73
Prévention de l'inflammation par la vitamine D 79
Prévention de l'inflammation par les antioxydants 80

Régulation de l'équilibre glutamate/sérotonine et glutamate/gaba 87
Les agonistes GABA 89

Prévention de l'hyperfonctionnement du NMDA par une alimentation adaptée… 91
La théorie du professeur Guy Simonnet 91
L'équilibre acide-base et alimentation acide 95
Le lait, le gluten et l'aspartame… pas si anodins ! 98

Conclusion sur la nutrithérapie en douleur chronique 113

Pour mieux comprendre, quelques exemples concrets ! 115
Cas Clinique n°2 121
Cas Clinique n°3 122
Cas Clinique n°4 123

Cas Clinique n°5 124

Concrètement : Qu'est-ce qui a changé dans ma consultation depuis mon intérêt et mon investissement dans la nutrition ? 125

Douleur et Nutrition : « Conseils simples pour une alimentation antalgique » 135

Fruits & Légumes 136
Viande, volaille, poisson, œuf, légumineuse 136
Féculents 138
Matières grasses 138
Boissons 139
Aromates et épices 140
Compléments alimentaires 140

Quelques conseils et infos pratiques 141

Exemple 142
Entrées et potages 149
Plats principaux 154
Desserts et collations 163
Vinaigrettes et sauces 169

Pouvons-nous extrapoler ce régime antiinflammatoire sans risque ? 173

Chapitre 7 – Qu'en est-il du cancer ? 173

Le cancer 174

Étiologie 175
La dénutrition chez le patient cancéreux 176
Effets secondaires des traitements actuels du cancer 176
Les besoins particuliers liés au cancer 178
La cachexie cancéreuse et modifications des métabolismes énergétiques 180
Les Facteurs alimentaires pro-cancérigènes et protecteurs 184
Les facteurs alimentaires pro-cancérigènes 184
Favoriser les facteurs alimentaires protecteurs 193
Éviter les carences dans ce régime 197
Résultats et discussion 201
Le nouveau régime 204

Qu'en déduire et que retenir ??? 206
Par facilité, voici la comparaison entre les deux régimes 207
PLAN ALIMENTAIRE « Clinique » 211
Plan alimentaire du nouveau régime 215
Recettes du nouveau régime 217
Conclusion 219
Bibliographie Douleur et nutrition 223
Bibliographie Cancer et nutrition 241
Articles de revue 242
Brochures 244
Résumé de conférence 244
Sites internet 244