POURQUOI AVOIR ÉCRIT CET OUVRAGE ?

Il est parfois très frustrant de voir en consultation des patients souffrant de douleurs sévères et très invalidantes pour lesquelles tous nos traitements conventionnels par prise en charge multidisciplinaire sont mis en échec.

Il n'est pas rare de voir que ces mêmes patients consomment et surconsomment des produits pharmaceutiques sans amélioration notoire de leur symptomatologie tout en devant s'adapter aux nombreux effets secondaires. Ayant vite tendance au shopping médical sans résultat toujours probant, ils s'en vont tester d'autres médecines ou approches qui étonnamment parfois donnent de bons résultats. Est-ce l'effet placebo, l'empathie du thérapeute ou une efficacité prouvée ? Qu'importe si le patient va mieux !

Je me suis donc intéressé à ces différentes médecines complémentaires afin de comprendre celles qui pourraient être intéressantes dans ma pratique quotidienne. Bien loin de moi l'idée de me former dans ces disciplines, mais il convient de travailler avec des thérapeutes sérieux qui exercent dans un cadre scientifique.

Je me suis par contre particulièrement intéressé à la médecine fonctionnelle et dans la gestion de la douleur aiguë mais surtout chronique. L'expérience faisant, j'ai pu remarquer le bien-fondé de cette approche… Nous avons ainsi un outil de prévention et de thérapie de première intention qui est très souvent exempt d'effets secondaires. J'ai donc décidé de vous présenter les différents traitements prouvés par la littérature ainsi que mes observations retenues lors de mes consultations de douleur chronique. J'espère pouvoir ainsi donner quelques propositions de soins à tout un chacun (patient comme thérapeute) dans sa conquête du Graal, à savoir retrouver une vie avec un peu moins de souffrance. La prévention et le traitement du cancer entre tout à fait dans le même esprit… La nutrition antiinflammatoire peut à mon sens ainsi entrer dans le cadre des approches multidisciplinaires afin d'obtenir une potentialisation des traitements conventionnels.

Je n'ignore pas le caractère "insolite" de la substance introduite dans ce livre et, de surcroît, j'en connais l'intensité, voire la densité. Il y avait plusieurs options à prendre pour transmettre ce qui me paraît être une nécessité

d'aujourd'hui, surtout quand on prend la peine de demander à ses patients comment ils mangent…et digèrent! Ecrire autant de livres que de chapitres; donner une documentation plus étoffée encore à l'adresse des spécialistes (mais en auront-ils envie?); tomber dans les arcanes de discussions portant sur des questions de détails dont les résultats restent suspendus à un dialogue sans fin parce que sans écoute… Ou bien diffuser plus largement une matière à réflexion! J'ai choisi cette deuxième solution, plus riche en réalisations ultérieures de toute sorte…Pour qui décide de s'enfoncer dans de tels domaines, le plongeon vaut la peine d'être tenté! Voilà pourquoi cette nouvelle version… par ailleurs plus pratique avec les conseils alimentaires à l'appui !

Cet ouvrage accessible à tous vise donc d'abord à informer le grand public mais aussi le personnel de la santé sur l'intérêt d'une telle approche dans la gestion de la douleur aiguë, subaiguë et chronique. Les spécialistes de la douleur pourront également y trouver des solutions intéressantes compatibles avec la prise en charge multidisciplinaire de la douleur recherchée tant par le monde scientifique que politique.

Il se veut également quelque peu philosophique afin d'ouvrir les yeux sur les risques de la publicité à outrance concernant certains aliments qui aggravent le statut inflammatoire de base qui, lorsqu'il est suractivé, peut développer une maladie douloureuse chronique voire un cancer ou toute autre maladie de société. Il convient ainsi de bannir certains mythes, de remettre les pendules à l'heure et de rétablir certaines réalités face à des industries peu scrupuleuses qui profitent de pseudo-bienfaits (non prouvés!) de leurs aliments sur la santé... Une pâte à tartiner chocolatée bien connue est-elle réellement bonne pour la santé de nos enfants ? L'alimentation riche en lait de vache nous défend-elle de tous les maux et nous protège-t-elle de l'ostéoporose ? Les céréales et les sucres raffinés sont-ils si essentiels ? L'huile de palme est-elle vraiment bonne même quand elle est bio ? Foutaise ! Se cacher derrière le fait qu'il faut compléter cette alimentation par des fruits et des légumes n'y changera rien… Changer les mentalités est un objectif : pourquoi ne pas diminuer la consommation des graisses « trans », des protéines animales riches en graisses saturées, pourquoi ne pas consommer plus de boissons végétales, plus de protéines végétales contenues dans les légumineuses et les céréales complètes, mais aussi pourquoi ne pas faire du biodiésel avec l'huile de palme plutôt qu'avec l'huile de colza si bonne pour la santé… Le pot de terre contre le pot de fer ? Une goutte d'eau dans l'océan ? Oser, oser le dire… et espérer que nos enfants comprennent…

Un jour, un journaliste me demande quelle chanson pouvait le mieux exprimer mes idées… Si cette question m'est apparue de prime abord très étonnante et difficile à la fois, je savais que ce serait une chanson de Florent Pagny, pour la facilité qu'il a de dire tout haut ce que tout le monde pense

tout bas !!! Cela aurait pu être ma liberté de penser, mais j'ai choisi Indiandeb/Le mur de l'album Abracadabra… C'est une chanson énergique qui montre dans quel carcan cette société de consommation peut nous enfermer..., elle montre la dangerosité de certaines informations télévisuelles et/ou en ligne qui peuvent être à la base de certaines déviances terroristes... l'Homme se cloisonne, s'anesthésie et perd sa faculté de réfléchir et son autocritique...au profit du gain et de la facilité...Tout est bon, c'est plus facile! Il faut donc casser ce mur qui nous enferme et créer un mur « anti-cons » ! Pour se retrouver face à soi-même!

Si j'extrapole cette chanson au livre et aux conférences qui traitent du même sujet, on peut comprendre que le patient doit parfois se retrouver face à lui-même pour prendre les bonnes décisions pour sa santé... Il est parfois utile d'éviter les discours souvent mensongers de la publicité qui a un unique but mercantile avant tout intérêt thérapeutique. L'agrobusiness alimentaire profite souvent du manque de discernement d'une population qui n'a plus le temps d'analyser ce qu'elle mange... Métro, boulot, dodo et quelques petits repas faciles. Pas le temps de bien bouger, pas le temps de bien manger, pas le temps de bien réfléchir... A qui la faute? Beaucoup d'intérêts sont en jeu… Dès lors, dans le traitement de la douleur par la nutrition, il faut parfois aussi se créer un mur « anti-cons » ! et cela vaut probablement aussi pour le cancer…

•••