Table des matières

Remerciements 11

Pourquoi avoir écrit ce livre ? 13

Préface 15

Chapitre 1 : Définition 17

La douleur aiguë ou signal d'alarme 18

La douleur chronique ou douleur maladie 18

Chapitre 2 : Les mécanismes générateurs de la douleur 21

Les douleurs par excès de nociception 21
Les douleurs d'origine somatique cutanée, articulaire, musculaire 21
Les douleurs d'origine viscérale 22

La douleur neuropathique 23

Chapitre 3 : Physiologie de la douleur 25

De la périphérie à la moelle épinière 25
Périphérie ou voies afférentes 25

De la moelle épinière au cerveau 27
Les voies spinales ascendantes 27
Les structures cérébrales 27

La modulation des messages nociceptifs (voies efferentes) 28
Les phénomènes périphériques 28
Le contrôle supra-spinal via la voie spinale descendante 28

Y-aurait-il une composante génétique ? 30

ladouleurautrement_ok.indd 183 25/02/10 10:59

Chapitre 4 : Traitements conventionnels 35

Les antalgiques 35
Paracétamol 35
Anti-inflammatoire non stéroïdiens 36

Les coanalgésiques 39
Les antidépresseurs 39
Les antiépilectiques 40
Les anti-NMDA 41
Les myorelaxants 42
Le cannabis 42

Les traitements interventionnels 44

Traitement par modulation de la douleur 45
La simulation éléctrique transcutanée (T.E.N.S.) 45
La physiothérapie 46
Approches psychocomportementales 48

Chapitre 5 : Thérapies complémentaires 53
L'hypnose 55
L'acupuncture 56
L'osthéopathie 57
Et la méditation ? 59

Chapitre 6 : Nutrition, nutrithérapie et médecine fonctionnelle 67

Un problème fonctionnel peut-il induire une douleur ? 69
Conséquences du Leaky Gut Syndrome (L.G.S.) 76
Intoxication et surcharge du foie 83
Conclusion 95

Comment augmenter l'efficacité des traitements par la nutrition ? 97
Les anti-inflammatoires 98
Les antidépresseurs voire anti-douleurs de type Tramadol® 113
Les agonistes GABA 116

Existe-t-il des molécules naturelles antalgiques ? 119
Le magnésium, calcium et potassium 120
Les antioxydants 122
L'acide alpha-lipoïque 127
Le collagène 127
Les enzymes 130
Le methylsulfonylméthane (MSM) 131

ladouleurautrement_ok.indd 184 25/02/10 10:59

La bioglucosamine et la chondroïtine 132
Le silicium 133
La vitamine D 133
Le jus d'orge 135
Existe-il une alimentation algique ? Comment l'éviter ? 138
La théorie du professeur Guy Simonnet 138
L'équilibre acide-base et alimentation acide 141
Le lait, le gluten et l'aspartame… pas si anodins ! 144
Le lait : mythes et réalité ! 144
Le gluten 151
L'aspartame… au goût amer pour la santé et la douleur !!! 154
Conclusion sur la nuthrithérapie en douleur chronique 161
Pour mieux comprendre : un cas clinique 164
Chapitre 7 : Conclusion 173

ladouleurautrement_ok.indd 185 25/02/10 10:59