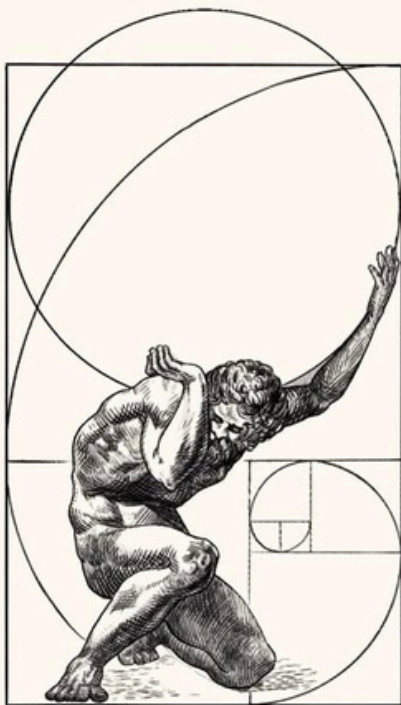


LIBÉREZ-VOUS DES DOULEURS CHRONIQUES

GUIDE HOLISTIQUE POUR
RETROUVER CONFORT ET VITALITÉ



HUGO FAURE

"L'organisme fait une maladie pour se guérir"

Georges Canguilhem



"La maladie est le ressort de toute guérison, car elle réveille en nous l'envie de vivre"

Christian Bobin



"Toute douleur qui n'aide personne est absurde."

André Malraux

Sommaire

03

Introduction

05

Chapitre 1
Maux de tête

12

Chapitre 2
Maux de mâchoire

16

Chapitre 3
Maux de dos

27

Chapitre 4
Maux menstruels

34

Chapitre 5
Maux digestifs

43

Conseils santé
généraux

44

Les meilleurs
outils santé

45

Conclusion

INTRODUCTION



Présentation

Titulaire d'un diplôme d'ostéopathie depuis juin 2023, j'ai pris la décision de poursuivre mes études. Que ce soit dans ma spécialité, l'ostéopathie, ou dans le domaine de la santé holistique avec l'obtention d'un diplôme universitaire en médecine traditionnelle chinoise (corps et esprit). J'ai également suivi des cours et étudié les domaines de la nutrition, la micronutrition, et de la santé fonctionnelle en autodidacte. L'objectif étant d'améliorer la prise en charge de certains de mes patients face auxquels je me retrouve restreint dans ma seule pratique ostéopathique. En raison de l'émergence des troubles digestifs, hormonaux, des maladies chroniques et de l'influence du stress et de la sédentarité sur la santé globale, la douleur mécanique n'est plus l'unique motif de consultation dans ma profession.

Pourquoi ce Ebook ?

J'ai choisi de me lancer dans la rédaction d'un Ebook sur le sujet des douleurs chroniques afin de proposer des solutions simples, naturelles, accessibles à tous ceux qui éprouvent ces souffrances. Cet ouvrage ne traitera que des causes "mécaniques" et "fonctionnelles" non pathologiques et ne substituera en aucun cas une consultation médicale.

Je souhaite, grâce à cet Ebook, faire du patient le principal acteur de sa santé. Que l'origine soit liée à des facteurs mécaniques, biologiques, émotionnels ou psychologiques... ces douleurs chroniques sont généralement multifactorielles et découlent d'habitudes inappropriées ou d'émotions mal gérées. Il ne s'agit donc pas seulement d'agir, mais de comprendre pourquoi on agit de telle ou telle façon.

Objectifs

Ce livre a été élaboré dans le but de proposer une approche globale et intégrée de la gestion des douleurs chroniques. Les lecteurs découvriront des conseils approfondis et des recommandations concrètes dans le but de répondre aux objectifs suivants :

- ➔ **Comprendre les mécanismes** des douleurs chroniques : acquérir la capacité de reconnaître et analyser les différentes formes de douleurs, ainsi que leurs causes sous-jacentes.
- ➔ **Découvrir les exercices et les mouvements adaptés** et mesurer leur impact sur la gestion de la douleur.
- ➔ **Explorer l'importance de la nutrition, du sommeil et des habitudes quotidiennes** pour gérer la douleur en adoptant une hygiène de vie saine et adaptée.
- ➔ **Appliquer une approche globale** : intégrer des techniques complémentaires comme la respiration, la méditation, l'activité sportive, l'auto-massage, la cohérence cardiaque... afin de mieux gérer la douleur de manière globale.

Quel est l'intérêt d'une vision holistique ?

L'approche holistique de la gestion des douleurs chroniques place l'individu dans sa globalité, en intégrant les aspects physiques, mentaux et émotionnels de la santé. À la différence des traitements classiques, allopathiques, qui se focalisent de manière générale sur le soulagement des symptômes, l'approche holistique vise à traiter les causes profondes de la douleur et à promouvoir le bien-être général.

Cette approche prend en compte l'interconnexion entre le corps et l'esprit et le rôle essentiel du bien-être émotionnel et mental dans la perception et la gestion de la douleur. Exemple type : des symptômes douloureux peuvent être aggravés par le stress et l'anxiété par divers mécanismes physiologiques, tandis que des méthodes de relaxation et de gestion du stress peuvent les réduire. Cette approche est intéressante tant sur le plan curatif que préventif. En associant ces éléments, cet Ebook a pour objectif de donner aux lecteurs les ressources indispensables pour prendre en charge leur santé, diminuer leur souffrance et retrouver une vie plus dynamique et épanouissante.

Que vous ayez des douleurs chroniques ou que vous soyez un professionnel de la santé souhaitant approfondir ses connaissances, cet ouvrage vous permettra d'améliorer votre compréhension et votre gestion de la douleur grâce à une approche globale et intégrée.

Pourquoi avons-nous mal ?

Avant de rentrer dans le vif du sujet et d'explorer en détail les différentes zones du corps sujettes à la douleur chronique et les méthodes pour les soulager, prenons le temps d'analyser cette douleur et les mécanismes physiologiques qui lui sont associés :

1. Détection : le rôle des nocicepteurs

La douleur débute par la détection d'un stimulus nocif par des récepteurs sensoriels spécialisés appelés nocicepteurs. Ces récepteurs sont des terminaisons nerveuses libres présentes dans la peau, les muscles, les articulations et les viscères. Lorsqu'ils sont activés, les nocicepteurs transforment les stimuli physiques ou chimiques en potentiels d'action (signaux électriques), un processus connu sous le nom de transduction.

2. Transmission : des nerfs périphériques au cerveau

Les signaux douloureux sont transmis depuis les nocicepteurs vers le système nerveux central via des fibres nerveuses (A δ et C). Ces fibres rejoignent la moelle épinière, où elles font synapse avec des neurones. Les signaux sont ensuite transmis au cerveau via des voies ascendantes, qui envoient les informations vers le thalamus. Le thalamus agit comme un centre de tri, relayant les signaux vers différentes régions cérébrales, notamment le cortex somatosensoriel, le système limbique, et le cortex préfrontal.

3. Perception : la construction de l'expérience douloureuse

La douleur devient une expérience consciente grâce à l'intégration des signaux dans le cerveau. Le cortex somatosensoriel primaire localise la douleur et en détermine l'intensité. Le système limbique attribue une dimension émotionnelle à la douleur, influençant la peur, l'anxiété ou la détresse associées. Le cortex préfrontal intervient dans l'évaluation cognitive de la douleur et dans la prise de décision face à celle-ci.

La perception de la douleur est donc une combinaison de facteurs sensoriels, émotionnels et cognitifs.

4. Modulation : régulation par le cerveau et les hormones

Les voies descendantes inhibitrices, issues du cerveau peuvent réduire la transmission des signaux douloureux à la moelle épinière. Ces voies utilisent des neurotransmetteurs (sérotonine, noradrénaline...) pour inhiber les neurones relais.

Les endorphines, des opioïdes naturels produits par le cerveau, se lient aux récepteurs opioïdes situés sur les neurones pour bloquer les signaux douloureux. Elles jouent un rôle crucial dans l'analgésie. À l'inverse, certains états, comme l'inflammation, augmentent la transmission des signaux douloureux par des mécanismes de sensibilisation périphérique et centrale.

5. Chronicisation : vers une douleur persistante

Lorsque la douleur persiste au-delà de la guérison du tissu, elle peut devenir chronique.

Les nocicepteurs deviennent hyperréactifs en raison de la libération continue de médiateurs inflammatoires (prostaglandines, cytokines). Ils génèrent des signaux douloureux même en réponse à des stimuli normalement inoffensifs ou de faible intensité. Les neurones impliqués dans la transmission de la douleur subissent des changements plastiques. Ces modifications entraînent une amplification des signaux douloureux, même en l'absence d'un stimulus périphérique évident. La douleur devient alors une maladie en soi.

Maux de tête



Présentation des céphalées

La céphalée, dénomination médicale des maux de tête, est une affection courante qui peut être divisée en céphalées primaires, non causées par une autre condition médicale sous-jacente et des céphalées secondaires, causées par un trouble sous-jacent.

Nous nous intéresserons exclusivement à deux types de céphalées primaires, bénignes, les plus courantes : les céphalées de tension et les migraines.

Céphalées de tension

Les céphalées de tension, de manière générale, sont des céphalées d'intensité légère à modérée, décrites comme une sensation d'étau autour de la tête. Elles peuvent commencer à l'avant de la tête ou dans la zone autour des yeux, s'étendre sur toute la tête, ou uniquement dans la zone frontale ou occipitale. Elles peuvent être épisodiques ou chroniques.

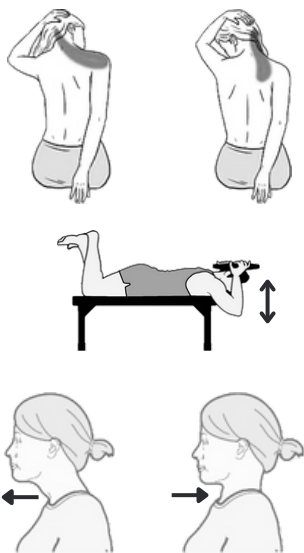
Les causes ne sont pas établies mais pourraient être en lien avec une augmentation de la tension et de la sensibilité des muscles péri-crâniens, souvent favorisée par des facteurs posturaux ou des troubles de l'anxiété.

Traitements naturels :

- *Le mouvement*

Faire des exercices de mobilité, d'étirement voire de renforcement des muscles du cou peut agir directement sur l'intensité des douleurs pour plusieurs raisons : une diminution des tensions musculaires, une amélioration de la circulation sanguine et de l'apport en oxygène aux muscles, une réduction du stress chronique mais aussi une libération d'endorphines (analgésiques naturels).

Les positions figées, notamment devant les écrans, et la sédentarité restent les causes les plus fréquentes des tensions cervicales qui génèrent des céphalées de tension.



- **L'hydratation**

Un déséquilibre électrolytique dû à la déshydratation (manque d'eau et/ou de minéraux) peut entraîner des contractions musculaires anormales, contribuant aux céphalées de tension.

Une hydratation adéquate et une alimentation riche en magnésium, sodium (sel), potassium etc... permet de maintenir un volume sanguin optimal favorisant une bonne circulation.

De plus, une bonne hydratation aide à maintenir les fonctions cognitives et l'énergie, réduisant le stress ou la fatigue impliquée dans ces céphalées de tension.

- **Un sommeil de qualité**

Un sommeil de qualité peut réduire la prévalence de céphalées de tension car il permet à l'ensemble des muscles (et autres tissus impliqués dans le processus de mise en place de la céphalée) de récupérer. De plus, un sommeil de qualité réduit les déséquilibres hormonaux potentiels ainsi que l'anxiété : deux facteurs de risque des céphalées de tension.

- **Une bonne gestion du stress**

Le stress, maintenu à un niveau élevé sur le long terme (pour x ou y raisons) peut contribuer à l'installation des céphalées de tension. Voici quelques méthodes conseillées :

- *Méditation*

Pratique de la pleine conscience ou de la méditation guidée pour calmer l'esprit et diminuer le brouillard mental. Je conseille la vidéo youtube de Vérisme TV sur la méditation.

- *Cohérence cardiaque*

La méthode se résume par le numéro « 365 » : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes (inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes).

- *Activité physique douce : exemple du Qi gong*

Maintien de la posture de l'arbre pendant une minute minimum :

Épaules relâchées ; bas du dos rond ; regard horizontal ; genoux déverrouillés ; position stable et ancrée au sol.

PS: Vous pourrez retrouver une vidéo explicative de cette position sur mon site internet

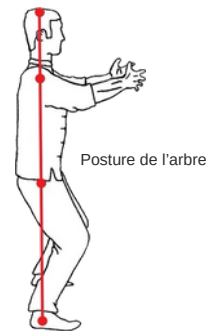
- **Astuces en +**

- Huile essentielle de **menthe poivrée** en massages sur les tempes.

- Huile essentielle de **lavande vraie** sur les muscles cervicaux.

- Sur un torchon légèrement mouillé, verser un peu de **vinaigre de cidre** et le placer 10min sur le front en massant le point Yintang (schématisé page suivante).

- Avant d'aller dormir, remplir deux bassines : l'une avec de l'eau tiède et l'autre avec de l'eau froide. Plongez les pieds en alternance dans chacune pendant 3 minutes. Répétez plusieurs fois.



• L'ostéopathie et la thérapie manuelle

La libération myofasciale peut soulager de manière significative la douleur et le handicap dans les céphalées de tension et les céphalées cervicogéniques selon une étude de février 2018.

Les manipulations cervicales associées à une libération sous occipitale (combinées à des mouvements) ont montré une amélioration nette des symptômes et de leur intensité.



• Les outils issus de la médecine traditionnelle chinoise

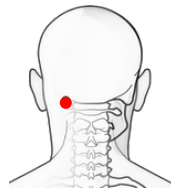
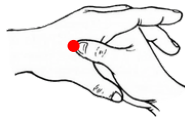
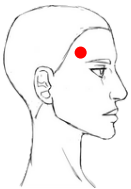
Masser ces 4 points d'acupuncture avec de l'HE de menthe poivrée, lavande ou basilic exotique, dans le sens anti-horaire :

Taiyang

Yintang

Hegu

Fengchi



En médecine traditionnelle chinoise, les céphalées de tension sont souvent associées à une stagnation du sang. Une alimentation riche en nutriments qui favorisent la circulation sanguine (comme le gingembre, l'ail, les oignons) peut aider à prévenir ces blocages. À l'inverse, des aliments qui provoquent une stagnation du sang (comme les aliments froids et crus) peuvent aggraver les céphalées.

Aliments recommandés : légumes verts, graines germées, aliments cuits à la vapeur ou bouillis, herbes comme la menthe et le gingembre, poisson, tofu.

Aliments à éviter : alcool, caféine en excès, aliments frits, épices fortes, sucre raffiné, aliments transformés.

Migraines

Il s'agit d'une céphalée primaire qui dure de 4 à 72 h, pulsatile, d'intensité modérée à élevée, unilatérale. Elle augmente avec l'exercice physique, s'accompagne de nausées, de vomissements, d'une hypersensibilité à la lumière, au bruit et/ou aux odeurs. Trois ou quatre de ces symptômes doivent être présents pour assurer le diagnostic.

L'étiologie est inconnue, et la pathogénie n'est pas totalement comprise : des anomalies du flux sanguin artériel cérébral et du scalp, un dysfonctionnement du système trigéminovasculaire ainsi qu'une inflammation neurogène sont observés. Mais on ignore encore si la vasodilatation et la vasoconstriction sont la cause ou le résultat du syndrome.

Quelques facteurs peuvent favoriser leur installation :

1. Des fluctuations hormonales
2. Des carences nutritionnelles
3. Des antécédents de traumatisme crânien
4. Des prédispositions génétiques
5. L'obésité
6. Des contraceptifs hormonaux
7. Du stress chronique (anxiété voire dépression)
8. Une surmédication
9. Un déficit en tryptophane (sérotonine)



Traitements naturels

- o *Un sommeil de qualité*
- o *Une hydratation suffisante*
- o *Une bonne gestion du stress et de ses émotions*
- o *Identifier les causes potentielles et les éliminer*
- o *S'exposer à la lumière du jour (naturelle)*
- o *Consommer caféine ou citronnade en début d'épisode*



• *Méthode de respiration du Docteur Jean-Pierre Chaudot*

L'hyperventilation pourrait provoquer ou aggraver les migraines, notamment par des changements dans les niveaux de CO₂ et O₂, qui peuvent affecter la vasodilatation et la vasoconstriction des vaisseaux cérébraux. La technique décrite ci-dessous est à mettre en place dès l'installation des symptômes :

Le test de l'hyperventilation consiste à savoir si on a le tournis au bout de 5 mouvements d'hyperventilation :

Si c'est le cas, ce n'est pas une migraine qui s'installe, donc on refait le test toutes les 5 à 10 min tant qu'on n'est pas sûr que le risque de migraine ait disparu.

En l'absence d'étourdissement, c'est qu'il s'agit d'un début de crise, on continue donc d'hyperventiler jusqu'à disparition totale de la douleur en ne s'arrêtant que quelques secondes tous les 4 à 5 mouvements d'hyperventilation, simplement pour vérifier si on a le tournis ou non.

Si ce n'est pas le cas, on recommence immédiatement une nouvelle série.

Sinon, on attend quelques secondes supplémentaires que le tournis disparaisse avant de recommencer une nouvelle série jusqu'à disparition totale de la douleur.

Mon conseil pour les migraineux :

APPRENEZ À RESPIRER DAVANTAGE !

Et en toute circonstance.



• *L'ostéopathie et la thérapie manuelle*

Une étude contrôlée randomisée publiée dans le *Journal of Bodywork and Movement Therapies* a montré que les patients souffrant de migraines ayant reçu des traitements ostéopathiques ont observé une réduction significative de la fréquence et de l'intensité de leurs migraines par rapport à un groupe témoin. L'intérêt résiderait dans une amélioration de la circulation du sang, une réduction de la tension nerveuse et du stress ainsi qu'une modulation de l'activité nerveuse.



• *Les outils issus de la médecine traditionnelle chinoise*

Stimuler ou masser ces points d'acupuncture avec des huiles essentielles de menthe poivrée (propriété antalgique), de basilic exotique (réduction des spasmes) et/ou de camomille romaine (propriétés anti-inflammatoires) :

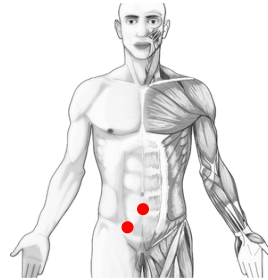
Xuehai & Zusanli



Sanyinjiao



Qihai & Guilai



• *Astuces en +*

- Diminuer (si excès) les **aliments salés** (car le sodium provoque une vasoconstriction)
- **Éviter alcool et surtout le vin** en excès qui peuvent modifier le métabolisme de l'histamine
- Limiter la consommation de **produits épicés et gras** qui bloquent la circulation de l'énergie
- Éviter les repas trop copieux et inversement les repas trop légers et pauvres nutritionnellement
- Consommer du **magnésium** (bananes, épinards, avocats) pour réduire le stress et l'associer à des sources de **vitamine B6** pour le fixer (saumons, fruits secs)
- Limiter les **additifs alimentaires** : glutamate monosodique (MSG), et les édulcorants artificiels qui peuvent être des déclencheurs de crises
- Boire des infusions au **gingembre**, **camomille** ou mélisse aux propriétés apaisantes
- Privilégier la consommation de ces aliments : fruits frais ; baies ; poisson ; tofu ; foie (abats)

• Causes métaboliques potentielles des migraines

Déficit en magnésium

Le magnésium joue un rôle essentiel dans la régulation de la fonction neurologique et vasculaire. Un faible niveau de magnésium peut provoquer une hyperexcitabilité neuronale et un dysfonctionnement de la neurotransmission. Il peut aussi favoriser la vasoconstriction, ce qui est un facteur déclencheur des migraines.

Carences en vitamine D

La vitamine D est impliquée dans la modulation de l'inflammation et la régulation de la transmission synaptique. Un faible taux de vitamine D est associé à une augmentation de la fréquence des migraines.



Carences en vitamines B (B2, B6, B9, B12)

Les vitamines B jouent un rôle dans la production d'énergie cellulaire (via le cycle de Krebs) et dans le métabolisme de l'homocystéine. Un taux élevé d'homocystéine (lié à un déficit en B9, B6 ou B12) peut provoquer une excitabilité neuronale accrue.

Hypothyroïdie

L'hypothyroïdie peut entraîner des modifications de la circulation sanguine cérébrale, une inflammation systémique et un déséquilibre des neurotransmetteurs (notamment la sérotonine). Ces altérations augmentent la susceptibilité aux migraines. De plus, les niveaux d'hormones thyroïdiennes influencent l'excitabilité neuronale et la régulation de la douleur.

Dysbiose intestinale

La dysbiose intestinale, caractérisée par un déséquilibre des micro-organismes dans le tractus gastro-intestinal, peut entraîner une inflammation systémique, une altération de la perméabilité intestinale (leaky gut syndrome) et la libération de métabolites inflammatoires. Ces conditions peuvent sensibiliser le système nerveux central, rendant le cerveau plus réactif aux stimuli, ce qui est un facteur de déclenchement des migraines.



Déficit en progestérone (en fin de cycle)

La chute des niveaux de progestérone en fin de cycle menstruel est un déclencheur courant des migraines chez les femmes, souvent qualifiées de « migraines cataméniales ». La progestérone a un effet stabilisateur sur la fonction neuronale et inhibe la libération de neuropeptides pro-inflammatoires. Sa diminution entraîne donc une hyperexcitabilité cérébrale et un déséquilibre dans la régulation de la douleur.

Déficit en coenzyme Q10

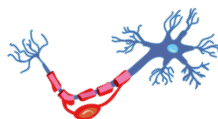
Le CoQ10 est un antioxydant mitochondrial essentiel à la production d'énergie dans les cellules. Une carence peut entraîner une dysfonction mitochondriale, réduisant l'énergie disponible pour les cellules neuronales et augmentant la sensibilité aux déclencheurs de migraines.

Résistance à l'insuline

L'hyperinsulinémie et la résistance à l'insuline peuvent provoquer des fluctuations de la glycémie, entraînant des dysfonctionnements neuronaux. Cela peut également entraîner une augmentation des niveaux de NO (oxyde nitrique), un vasodilatateur connu pour être impliqué dans la physiopathologie des migraines.

Excès de glutamate

Le glutamate est un neurotransmetteur excitateur qui, en excès, peut entraîner une neuro-excitabilité excessive, caractéristique de nombreuses formes de migraines. Les déséquilibres alimentaires, tels qu'une consommation excessive d'additifs alimentaires riches en glutamate (comme le glutamate monosodique), sont connus pour déclencher des crises.



EN BREF : LES SOLUTIONS



Céphalées de tension :

- Éviter les positions prolongées du cou (écrans, bureau...)
- Toutes les heures, faire une pause, faire des mouvements de la tête
- S'aérer, prendre l'air, s'exposer à la lumière naturelles
- Faire des automassages (utiliser des huiles essentielles)
- Consulter (ostéopathe, naturopathe, masseurs bien être)
- Faire 30 minutes par jour d'activité physique aérobie (marche, vélo, course...) ou d'activité douce (yoga, pilate, qi gong)
- Tester la position de l'arbre (qi gong)
- Utiliser la méthode des bassines froides et chaudes
- Se supplémenter si nécessaire : magnésium, coenzyme Q10, vit B2
- Apprendre à réduire le stress et la charge mentale (respiration, cohérence cardiaque, méditation)
- Maintenir un cycle circadien adapté (lever et couché à h fixe)
- Éviter les écrans 1/2h avant de dormir

Migraines :

- Tester la méthode d'hyperventilation
- Privilégier un sommeil de qualité et en quantité suffisante
- S'hydrater suffisamment
- Apprendre à gérer son stress : méditation, respiration, sport
- Vérifier l'équilibre hormonal
- Avoir une alimentation dense, brute
- Éliminer la nourriture industrielle et l'alcool (surtout le vin)
- Limiter les plats transformés trop salés
- Éliminer les additifs alimentaires
- Consulter des thérapeutes (ostéopathes, masseurs)
- Pratiquer de l'automassage
- Penser à faire des pauses la journée, bouger
- S'exposer à la lumière du jour, sortir prendre l'air
- Éviter les lumières artificielles en soirée, limiter les temps d'écran

Maux de mâchoire

Les troubles de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) constituent une cause fréquente de douleurs chroniques au niveau de la mâchoire, du visage, du cou et même des épaules. Les mécanismes causals peuvent être complexes, impliquant des aspects musculaires, articulaires et parfois psychologiques.

Ces troubles se manifestent en général par :

- Des douleurs dans la mâchoire, le visage, le cou ou les épaules.
- Des bruits de craquement ou de claquement lors de l'ouverture ou de la fermeture de la bouche.
- Des blocages qui empêchent d'ouvrir ou de fermer complètement la bouche.
- Des maux de tête : céphalées de tension souvent associées aux troubles de l'ATM.
- Des douleurs auriculaires : autour ou dans les oreilles, parfois accompagnées d'acouphènes

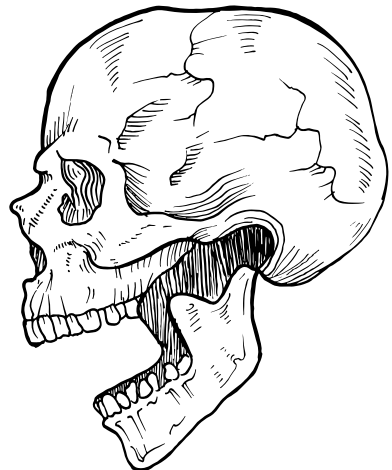
Les causes peuvent être multiples : un déséquilibre occlusal, une dimension verticale trop petite ou trop grande, des traumatismes à répétition (bruxisme) ou anciens (coup du lapin) ou encore des longues immobilisations de la région buccale (intervention dentaire).

Concentrons-nous sur le bruxisme, décrit comme un serrement ou grincement des dents. Le phénomène est possible à tout moment (jour/nuit) et provoque un mouvement involontaire et répété des maxillaires. La chronicité peut entraîner une usure prématurée de l'émail et de la dentine, nécessitant l'utilisation de gouttières. On comprend donc bien que ce procédé ne traite pas la cause mais uniquement les conséquences.

Il faut distinguer le bruxisme statique, caractérisé par une forte crispation de la mâchoire et un serrement des dents se produisant de façon inconsciente du **bruxisme dynamique** qui conjugue un grincement des dents et des mouvements de va-et-vient au niveau de la mâchoire.

Le bruxisme est le plus souvent lié à des **causes psycho-somatiques** (stress chronique et anxiété, tendances perfectionnistes, émotions réprimées telles que la colère ou la frustration, un brouillard mental ou bien une fatigue associée à un manque de repos ou à des carences nutritionnelles). Ces contextes activent les circuits moteurs rythmiques au niveau du système nerveux central. Le traitement devra absolument cibler ce SNC.

Les différentes techniques naturelles que nous allons aborder concernent autant des outils de prévention que des méthodes de traitement.



Traitements naturels

• *L'ostéopathie et la thérapie manuelle*

Une étude publiée dans le *Journal of Bodywork and Movement Therapies* a montré que les techniques ostéopathiques pouvaient réduire significativement la douleur chez les patients atteints de troubles temporo-mandibulaires par rapport à un groupe de contrôle. Les mécanismes par lesquels l'ostéopathie pourrait aider à traiter ces troubles (dont le bruxisme) incluent :

- Une réduction des tensions musculaires des muscles de la région (masséter, ptérygoïdiens, temporaux, SCOM...)
- Une amélioration de la mobilité articulaire de la mâchoire (meilleure fonction articulaire)
- Une diminution du stress (facteur numéro 1 de l'installation du bruxisme)

Si les douleurs persistent, il peut être nécessaire de consulter un chirurgien-dentiste. Il est souvent recommandé de combiner l'ostéopathie avec d'autres traitements (kiné, thérapie cognitive-comportementale) pour obtenir les meilleurs résultats.

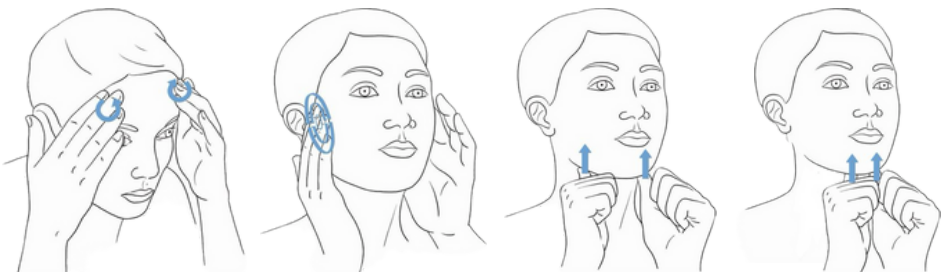
• *Les outils issus de la médecine traditionnelle chinoise*

Stimuler ou masser ces points d'acupuncture avec des huiles essentielles de petit grain bigarade (anti-stress), de lemongrass (effet sédatif) et/ou de ylang ylang (hypotensive et calmante) :



• *Massages et automassages*

Masser régulièrement ces 4 zones musculo-aponévrotiques en lien avec les douleurs



• Une meilleure gestion et adaptation au stress

Cette adaptation au stress se déroule en deux temps :

Identifier et éliminer, dans la mesure du possible, les différentes sources de stress chronique ; le stress est une réponse physiologique adaptative que l'organisme n'est pas capable de supporter à des taux élevés sur le long terme. (causes : famille, boulot, alimentation, mauvais sommeil...).

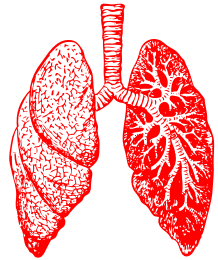
Apprendre à gérer le stress pour que l'organisme le tolère, l'accepte et s'y adapte. L'hormèse est un principe du monde vivant qui stipule que tout organisme peut se renforcer lorsqu'il est soumis à un stress suivi d'un temps de repos. Je vous présente donc des méthodes hormétiques à expérimenter pour augmenter votre tolérance au stress (ne pas expérimenter si vous êtes en état d'épuisement, de grosse fatigue, de dépression et/ou de burn-out) :

◦ *Technique de respiration*

Faire 4 respirations calmes et lentes. Sur la 5ème, inspirer à fond puis souffler normalement. En fin d'expiration, se boucher le nez, lancer un chronomètre puis fermer les yeux.

Arrêter le chrono quand :

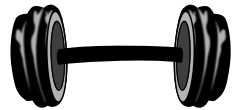
- L'air est épuisé
 - Une sensation de peur ou de panique se met en place
- Répéter plusieurs fois.



◦ *Entraînement physique*

L'exercice physique (force, endurance...) stimule l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (HPA), entraînant une libération de cortisol, et permettant au corps de mieux gérer les réponses hormonales.

Il favorise également la neuroplasticité, notamment dans l'hippocampe, une région cruciale pour la régulation des émotions et la réponse au stress. D'autres processus physiologiques, activés en réponse à l'activité physique, permettent au corps de mieux gérer les situations de stress.



◦ *Exposition à des températures extrêmes*

L'exposition progressive et régulière aux températures extrêmes (bains froids, douche glacée, sauna...) permet à l'organisme d'adapter ses mécanismes de réponse à toutes les sources de stress. L'objectif sera de respecter la règle de la progressivité afin que l'organisme puisse s'adapter de la meilleure manière et qu'il n'y ait pas d'effets délétères non désirés.



◦ *Jeûne intermittent*

Le jeûne intermittent constitue bien évidemment un stress pour l'organisme. Tester des phases de jeûne sur une courte période peut entraîner l'organisme à gérer le stress.



EN BREF : LES SOLUTIONS



Maux de mâchoire :

- Identifier la ou les sources potentielles de stress
- Apprendre à mieux tolérer le stress
- Tester les outils de l'hormèse
- Avoir des moments de repos mental au cours de la journée
- S'octroyer des moments de détente dédiés à un loisir
- S'exposer à la lumière du jour, sortir prendre l'air
- Éviter les lumières artificielles en soirée,
- Limiter les temps d'écran en journée, faire des pauses au travail
- Respirer
- Réaliser des mouvements du cou et de la mâchoire
- Consulter ostéopathe et dentiste



Maux de dos



1- Cervicalgies & trapézalgies

Cette sous-partie a pour objet les douleurs de la région cervicale, allant jusqu'à la base du crâne en haut, et jusqu'aux trapèzes supérieurs en bas. Ces douleurs sont de plus en plus courantes dans le monde actuel, principalement en raison des habitudes de vie modernes : postes de bureau, surutilisation des écrans, stress chronique, mode de vie sédentaire, mauvais sommeil, mouvements répétitifs etc... mais sont surtout liées à deux facteurs principaux : **le stress chronique et le manque de mouvement**.

Le stress chronique :

Il déclenche une réaction de "combat" ou de "fuite" qui conduit à une contraction involontaire et prolongée des muscles, notamment ceux des cervicales et des trapèzes. Il maintient le système nerveux sympathique (celui de l'alerte) actif, ce qui augmente le tonus musculaire de manière continue et peut augmenter la perception de la douleur.

Le manque de mouvement :

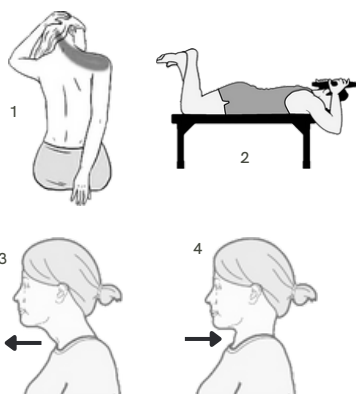
Atrophie et perte d'endurance musculaire, diminution de la circulation sanguine (donc de l'oxygénation des tissus), raideurs articulaires... voici les effets nuisibles du manque de mouvement. L'homme a été conçu pour bouger, pour respirer, pour rester actif et non pour rester 8h devant des écrans. L'environnement doit être adapté à nos besoins (ergonomie, postes de travail...) mais nous devons aussi nous adapter à cet environnement qui est en constante évolution, et agir en conséquence.

Traitements naturels :

- **Le mouvement :**

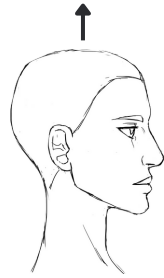
Comme nous l'avons vu pour les maux de tête, il va être primordial de faire des exercices de mobilité, d'étirement voire de renforcement des muscles du cou pour agir sur l'intensité et la fréquence des douleurs :

Exercices d'étirement du trapèze (1), de renforcement des muscles extenseurs cervicaux (2), de mobilité et renforcement des muscles occipitaux et cervicaux (3) et (4). Mouvements à réaliser plusieurs fois par jour.



o *Exercice d'étirement longitudinal avec respiration*

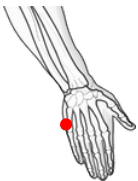
Cet exercice allie étirement et renforcement des muscles cervicaux : en position assise ou debout, mettre les bras le long du corps. En relâchant bien les épaules, pendant l'inspiration, mettre l'intention sur le haut du crâne pour pousser vers le ciel et allonger le cou. Tout relâcher sur une longue expiration.



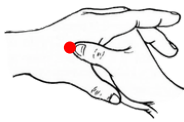
• *Les outils issus de la médecine traditionnelle chinoise*

Stimuler en massant ou en exerçant une pression continue sur ces 4 points d'acupuncture :

Houxi



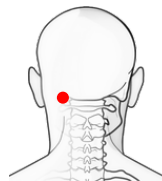
Hegu



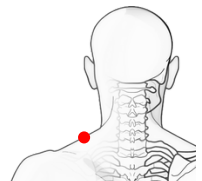
Tianzhu



Fengchi



Jianjing



• *Le grounding (earthing) : mise à la terre*

Le grounding, également appelé "earthing" en anglais, fait référence à la pratique consistant à marcher pieds nus sur la terre ou à utiliser des dispositifs de mise à la terre pour se connecter directement à l'énergie électrique de la Terre.

Les études scientifiques ont analysé les bienfaits potentiels : cette méthode permettrait de neutraliser les charges électriques positives en excès dans le corps humain en absorbant les électrons libres de la surface de la Terre. Ces électrons ont un effet antioxydant, aidant à réduire l'inflammation et à diminuer les radicaux libres, ce qui peut contribuer à une meilleure régulation du stress. Elle permettrait également de diminuer les douleurs, d'améliorer la qualité du sommeil, d'équilibrer l'activité nerveuse ortho et parasympathique et enfin de réduire les niveaux de cortisol, hormone libérée dans les situations de stress.

Plusieurs manières de pratiquer le grounding :

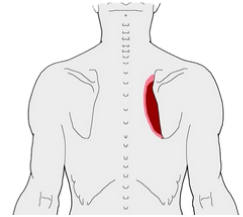
- Marcher pieds nus sur une surface naturelle (herbe, pierre, sable, terre)
- S'asseoir ou s'allonger sur le sol avec une partie du corps directement en contact avec la terre
- Être au contact des arbres, des plantes, des fleurs par le toucher
- Se baigner dans les rivières, lacs, la mer, l'océan



2 - Dorsalgies péri-scapulaires

Qui n'a jamais été touché par une douleur ou un gêne dans cette zone située entre ou autour des omoplates ? Cette région anatomique est une zone clé : mobilité, soutien, maintien, posture, protection. C'est une région charnière de la stabilité et de la mobilité globale du corps.

Les modes de vie modernes, caractérisés par la sédentarité, l'utilisation d'ordinateurs, les positions figées, les gestes répétés, le stress chronique et les dysfonctions respiratoires, n'épargnent pas cette zone douloureuse. Il est donc primordial de comprendre cette situation et d'analyser ce qui, au quotidien, pourrait générer des douleurs chroniques pour ensuite solliciter cette zone permettant le traitement ainsi que la prévention d'inconforts dorso-scapulaires.



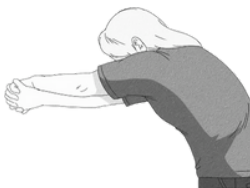
Lorsque les douleurs ne sont pas d'origine pathologique ou organique (donc plutôt d'ordre fonctionnelle), il est possible de retrouver naturellement du confort. Cependant, cela ne sera pas possible en restant inactif, ni en invoquant le bon Dieu (même si cela peut aider). Il est crucial de bouger, de redonner du mouvement, de renforcer les muscles, de bien respirer et de réduire le stress chronique autant que possible. Si vous avez déjà pensé aux correcteurs de posture, ils ne sont pas la solution : ils masquent le problème sans se préoccuper de la cause. Une approche active et globale est nécessaire pour un soulagement durable.

Traitements naturels :

- *Le mouvement et le renforcement :*

Ce sont des outils que l'on va privilégier pour diminuer efficacement les douleurs péri-scapulaires. Rien de mieux pour des résultats à long terme !

Je vous présente, pour commencer, trois **exercices d'étirement** : Le premier consiste, en position assise, pieds écartés, à venir toucher la cheville opposé avec la main. À réaliser des deux côtés puis avec les deux bras croisés. Le second exercice consiste à tirer les bras vers l'avant, mains attachées, en serrant les coudes au maximum, avec la tête qui se place entre les deux bras. Enfin, le dernier exercice consiste à venir se poser sur un support (ballon, banc, chaise) en laissant tomber la tête entre les bras et en relâchant les épaules.



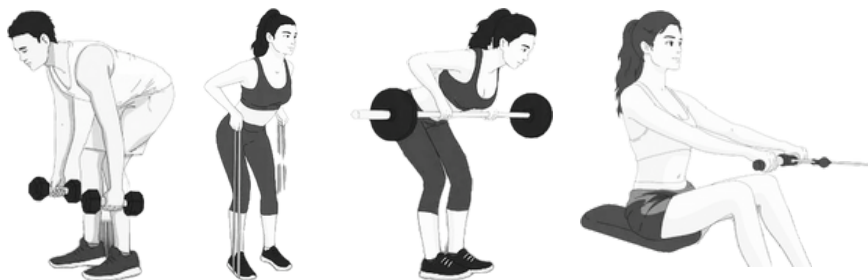
Voici trois **exercices de mobilité**, à appliquer s'il y a des sensations de gêne, de raideur, de blocage dans la zone inter-scapulaire.

Le premier consiste, coudes au corps fléchis à 90°, à amener les mains vers l'extérieur (rotation latérale), entraînant un resserrement des omoplates, puis à les ramener vers le ventre. Pour le second exercice, dos contre un mur, coude à 90°, on vient placer la face dorsale de la main sur le mur en réalisant une rotation latérale (comme sur la photo) puis à faire une rotation médiale en amenant les mains vers le bas, paumes contre le mur. Enfin, dernier exercice, en position "4 pattes", on vient enrouler les épaules et relâcher la tête, puis à l'inverse, creuser le haut du dos et redresser la tête (comme sur la photo). Réalise pour chacun de ces mouvements 5 séries de 10 répétitions.



Pour finir, les exercices de renforcement sont très intéressants à expérimenter s'il y a des douleurs chroniques, dont on a du mal à se séparer, et qui seraient dues à des positions prolongées pendant la journée ou à un manque de tonus musculaire qui ne permettrait pas de maintenir une posture soulageante et confortable.

Que ce soit à l'aide de poids, d'élastiques, d'haltères, ou bien avec un rameur, l'idée globale sera de tirer les coudes vers l'arrière. Ce mouvement permet de renforcer de nombreux muscles (trapèze moyen, rhomboïdes, grand dorsal, coiffe des rotateurs etc...) essentiels pour une posture naturelle et un maintien de l'ossature dorsale et scapulaire.



Un exercice d'auto-massage avec une petite balle à faire rouler autour de l'omoplate permet de diminuer les tensions musculaires et réduire les adhérences tissulaires pouvant être à l'origine des douleurs.



• *La gestion du stress :*

Comment le stress chronique, au delà de son action sur la tension musculaire, peut engendrer des raideurs, des douleurs et des inconforts dans cette zone ? Parce que nous avons cessé de respirer. Nous ne savons plus respirer et nous n'accordons plus du tout d'importance à ce qui est, finalement, le plus vital pour notre organisme.

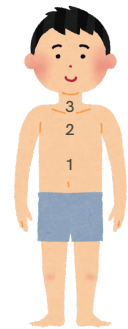
Vous êtes-vous déjà rendu compte, au travail devant votre ordinateur, en regardant une série, en classant des dossiers importants... que vous ne respiriez quasiment plus ? Une apnée inconsciente en quelque sorte. Cela se produit lorsque nous nous concentrons sur une tâche précise, le cerveau comprend que la respiration n'est plus la priorité. Explications :

Le stress est une réponse physiologique qui intervient dans un contexte de combat ou de fuite face à un agent stressant. Ainsi, dans un contexte de concentration extrême, la respiration est laissée au second plan et devient superficielle et saccadée. Cette situation peut provoquer des inconforts costo-thoraciques et par la même occasion des raideurs dorsales.

◦ *Technique de respiration*

Respiration abdomino-thoracique 7-7 : cet exercice consiste à inspirer pendant 7 secondes puis expirer pendant 7 secondes.

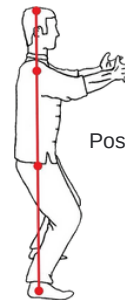
L'inspiration va se faire en 3 temps : on gonfle le ventre au maximum, on gonfle ensuite la cage thoracique et enfin, naturellement et inconsciemment, on va élever les clavicules en fin d'inspiration. Au cours de l'expiration on relâche tout, progressivement. À répéter sur une dizaine de cycles au moins.



◦ *Qi gong : posture de l'arbre*

Pratiquer la posture de l'arbre pendant une minute minimum (épaules relâchées ; bas du dos rond ; regard horizontal ; genoux déverrouillés ; position stable).

Cette posture permet à la fois de travailler sur l'interaction corps et esprit, de renforcer naturellement les muscles posturaux, profonds et de travailler la respiration consciente.



Posture de l'arbre

• *Astuces en +*

- Au travail : faire des pauses, se forcer à sortir prendre l'air toutes les heures ou à bouger
- Veiller à avoir une bonne ergonomie au travail : écran à hauteur des yeux, coudes soutenus, dos contre le dossier, écran à bonne distance du regard
- Consulter un ophtalmologue pour vérifier l'état de la vue tous les deux ans
- S'hydrater suffisamment (équilibre eau/minéraux)
- Le matin : s'exposer à la lumière du jour pendant 5 à 10 minutes
- Le soir, après le coucher de soleil, porter des lunettes anti lumière bleue pour limiter l'exposition des yeux aux lumières artificielles. Penser aux ampoules de lumière tamisée le soir

3- Lombalgies

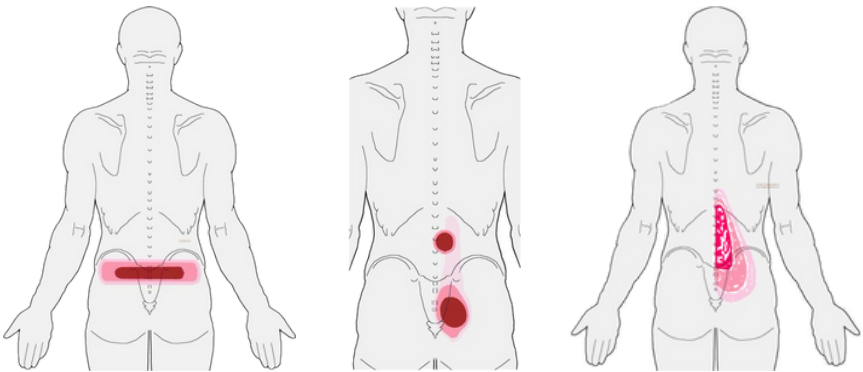
La lombalgie chronique est une affection complexe et débilante qui résulte de causes multifactorielles incluant des facteurs biomécaniques, biologiques, et psychosociaux. Les facteurs biomécaniques incluent des troubles de la posture, des mouvements répétitifs, des positions prolongées associées à une sédentarité tandis que des problèmes biologiques comme la dégénérescence discale et les inflammations y contribuent également. Les facteurs psychosociaux, tels que le stress, l'anxiété, la dépression... jouent un rôle significatif en exacerbant la douleur par différents mécanismes physiologiques.

La gestion de la douleur lombaire chronique nécessite donc une approche holistique et multidisciplinaire. Les directives actuelles recommandent des interventions non chirurgicales comme l'exercice physique régulier, les thérapies comportementales cognitives, et les thérapies manuelles telles que les manipulations vertébrales et les massages. Les solutions naturelles et les changements de mode de vie jouent également un rôle crucial dans la gestion de la lombalgie chronique.

À noter cependant que la prise en charge de ces maux doit être personnalisée, je conseille donc aux personnes concernées de consulter un thérapeute si c'est possible.

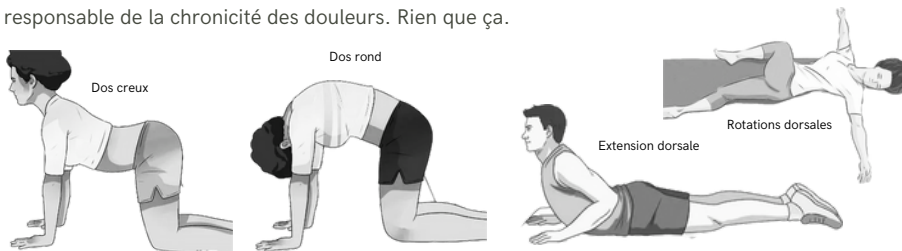
Dans cette partie consacrée aux douleurs lombaires chroniques, nous allons nous concentrer uniquement sur les lombalgies dites communes (quand la douleur ne peut pas être rattachée avec certitude à une affection sous-jacente ou à une lésion).

Les douleurs peuvent se manifester de différentes manières (blocages, raideurs, tensions, brûlures, picotements...) et sur plusieurs zones possibles, de façon diffuse ou plus localisée.

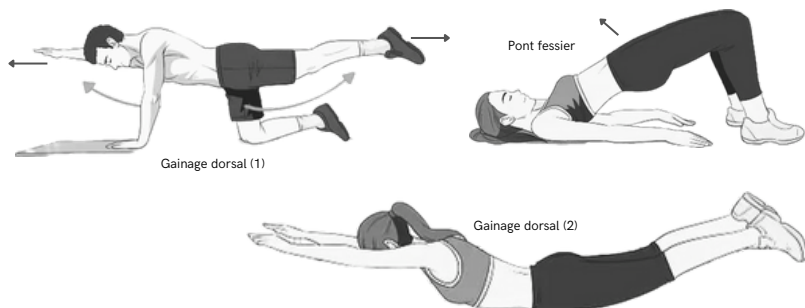


Encore une fois, le mouvement sera à privilégier dans le cas de douleurs lombaires chroniques. Pour quelles raisons ?

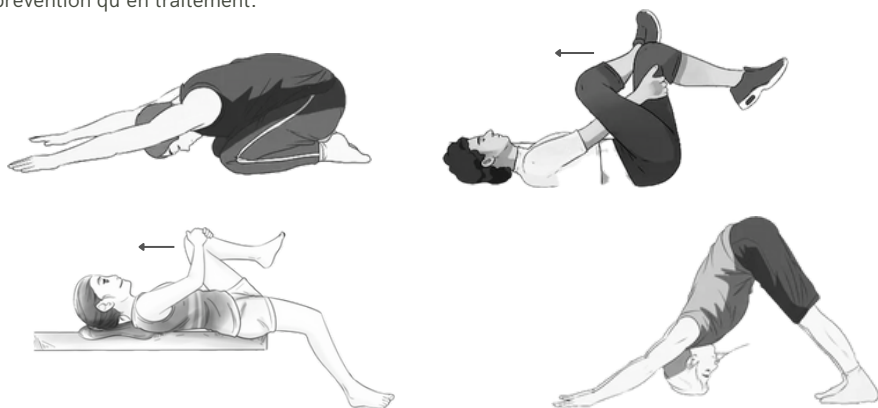
Car le mouvement améliore la circulation du sang, l'élasticité tissulaire, participe à la libération d'endorphines, contribue à la régulation de la réponse inflammatoire et améliore la santé mentale responsable de la chronicité des douleurs. Rien que ça.



Le **renforcement musculaire** du dos le protège et prévient des douleurs chroniques en stabilisant la colonne, en répartissant les forces de manière uniforme, augmentent la résistance musculaire et ligamentaire aux microtraumatismes répétés, et en augmentant l'endurance musculaire pour faire face aux positions prolongées.



Les **étirements** ont également un impact sur la gestion des douleurs lombaires. En particulier si vous ressentez de l'inconfort, des raideurs et un manque de souplesse dans la zone. Il est aujourd'hui évident que l'augmentation de l'élasticité tissulaire augmente la tolérance à la douleur, les étirements constituent donc un outil antalgique à ne pas négliger aussi bien en prévention qu'en traitement.



• La gestion du stress :

On est conscient aujourd'hui qu'un niveau de stress élevé peut accélérer l'évolution vers l'incapacité par divers phénomènes psychomoteurs. Ainsi, un patient lombalgique doit prendre le temps d'analyser son stress, détecter les causes et les sources de celui-ci. L'objectif étant de contrôler ce stress, le gérer afin de le maintenir à un niveau plus adapté à ce que l'organisme est en mesure de supporter.

Je suggère donc à ces patients, dont le stress est annonciateur de leurs douleurs lombaires, de se concentrer avant toute chose sur ses causes et les traiter en conséquence. Il existe différentes méthodes pour cela, notamment si la cause est interne et connue, il peut être intéressant d'en parler (à des thérapeutes, des amies, de la famille). Cette étape est souvent la plus difficile à franchir, mais lorsque c'est le cas, les résultats sont au rendez-vous. Ensuite, il sera important de trouver un exutoire, une activité dans laquelle on ne pense à rien d'autre (activité physique, loisir, méditation, cohérence cardiaque, séance de massage, etc...). Je vous conseille de tester la respiration abdominale et/ou des techniques issues de la médecine traditionnelle chinoise :

◦ Technique de respiration abdominale

En cas de douleurs lombaires chroniques, on pourra tester la respiration abdominale (ou diaphragmatique) qui a un intérêt tout particulier car elle stimule tous les tissus environnants (structures osseuses, musculaires, digestives, ligamentaires, nerveuses...) qui peuvent avoir un lien direct ou indirect avec les douleurs dans le bas du dos. Elle consiste en une grande inspiration par le nez afin de gonfler le ventre au maximum, puis tout relâcher sur une expiration par la bouche.



◦ Qi gong : posture de l'arbre

Position très intéressante à travailler dans un contexte de douleurs lombaires chroniques puisqu'elle allie travail de posture, renforcement des muscles posturaux profonds, connexion à soi et à son environnement, repos mental.

Maintenir cette posture de l'arbre pendant une minute minimum (épaules relâchées ; bas du dos rond ; regard horizontal ; genoux déverrouillés ; position stable).

Cette posture permet à la fois de travailler sur l'interaction corps - esprit, de renforcer naturellement les muscles posturaux et de travailler la respiration consciente.



◦ Étirement du méridien du rein

Debout, les pieds très largement écartés, les genoux légèrement fléchis, comme un cavalier sur sa monture.

Descendre vers la droite en fléchissant le genou et en étirant la jambe gauche. Soulever les orteils du côté de la jambe tendue et les écarter au maximum. Maintenir la posture pendant une trentaine de secondes.

Enfin, revenir dans la position initiale et procéder de la même manière de l'autre côté. Répéter le tout cinq fois.



• *Biologie du stress : phytothérapie & complémentation*

Lorsqu'une personne est exposée à un stress mental ou physique, les glandes surrénales (sur les reins) produisent des quantités accrues de cortisol (une hormone). Le cortisol active le métabolisme, qui fournit de l'énergie au corps (par exemple, en libérant du glucose dans le sang) et nous rend plus éveillés et combatifs en augmentant notamment la synthèse de l'adrénaline.

Dans un stress chronique, la sécrétion de cette hormone (le cortisol) va passer par deux grandes phases : elle va tout d'abord augmenter, et à la suite d'une période variable (des mois ou des années) elle va diminuer, semblant traduire un épuisement ou une incapacité des surrénales à continuer à suivre le rythme de synthèse de l'hormone. Trop de stress sur une longue durée et cette magnifique hormone de l'adaptation va donc faire défauts. C'est ce que l'on appelle la "fatigue surrénalienne".

Dans le cas d'un stress chronique important (grosse charge de travail, stress psychologique...) et donc d'un taux de cortisol anormalement élevé, des plantes adaptogènes comme l'ashwagandha ou la rhodiola peuvent être intéressantes à investiguer.



À l'inverse, en cas de fatigue surrénalienne (présence de symptômes type grosse fatigue, notamment au réveil, burn out, perte de motivation, difficultés à s'endormir, irritabilité) on se penchera plutôt sur de la phytothérapie corticotrope avec de la réglisse ou des bourgeons de cassis.



En plus de cet axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien, connexion cerveau - glandes surrénales, on peut investiguer le système nerveux autonome. En effet, un déséquilibre du système orthosympathique/parasymphathique peut stimuler l'organisme et le maintenir dans un état d'alerte : un état de stress. En cas de surstimulation orthosympathique, l'alpha-amylase salivaire, une enzyme se trouvant dans la salive, se retrouve anormalement élevée après le réveil. On propose alors dans ce contexte de l'aubépine, de la gentiane ou de la mélisse, et on accordera une place importante aux techniques de régulation du système nerveux autonome comme la stimulation du nerf vague (sur lequel on se penchera dans le chapitre digestion).



Enfin, le dernier marqueur essentiel d'une situation de stress chronique est le magnésium. On sait aujourd'hui que les différents mécanismes du stress augmentent les pertes de magnésium et qu'à son tour, des carences en magnésium augmente la sensibilité de l'organisme au stress. Il peut être intéressant dans ce contexte de se compléter en taurate ou bisglycinate de magnésium.

- ***Douleurs sur la route***

À toutes les personnes qui souffrent de maux de dos sur la route, dans la voiture. Bien entendu, dans la limite du possible, je vous conseille faire des pauses lorsque le trajet est long : marchez, bougez, étirez-vous, respirez, hydratez-vous.

Mais dans un contexte où ce n'est pas possible, bloqué dans les bouchons, presque à l'arrêt, j'ai un exercice à vous proposer (qui ne vous fera pas dévier sur l'autre voie, pas de panique) :

En position assise, vous allez légèrement vous avancer pour ne pas avoir le dos trop collé au siège, puis vous allez réaliser des antéversions et rétroversions du bassin (en réalité, oubliez ces deux mots, pensez uniquement à un mouvement de dos rond, dos creux) vous sentirez rapidement les bénéfices.



- ***L'ostéopathie, la thérapie manuelle et le massage***

L'approche intégrative de l'ostéopathie, qui prend en compte les facteurs somatiques, environnementaux, psychosociaux impliqués directement ou non dans les lombalgies chroniques ainsi que l'utilisation de la thérapie manuelle, lui confère une place importante dans la gestion et la prise en charge des douleurs chroniques du bas du dos. Les ostéopathes et thérapeutes manuels donnent également des conseils pratiques sur l'ergonomie au travail, à la maison, sur des exercices ou des mouvements à réaliser pour limiter l'arrivée de ces douleurs. Cette "éducation" est primordiale afin d'autonomiser le patient, lui faire comprendre que la séance ne règle pas à elle seule le problème, surtout si les douleurs sont présentes depuis longtemps. Le massage, qu'il soit thérapeutique (kiné) ou bien-être, est également très efficace dans la gestion des douleurs et la réduction du stress.

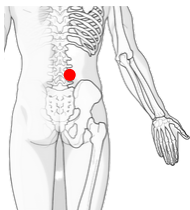
- ***Les auto-massages issus de la médecine traditionnelle chinoise***

Masser ces points d'acupuncture avec de l'huile essentielle de pin sylvestre dans le sens des aiguilles d'une montre

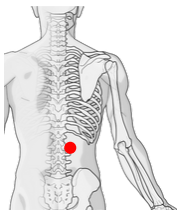
Weizhang



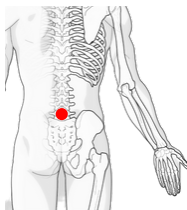
Dachangshu



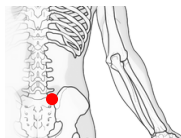
Shenshu



Yaoyangguan



Ciliao



EN BREF : LES SOLUTIONS



Maux de dos :

- Analyser les habitudes quotidiennes qui causent les douleurs
- Le mouvement : bouger son corps tout au long de la journée
- Le renforcement : le dos doit être fort pour prévenir les douleurs
- S'accorder des moments de repos de l'esprit au cours de la journée
- S'octroyer des moments de détente dédiés à un loisir, une activité
- S'exposer à la lumière du jour, sortir prendre l'air (grounding)
- Limiter les temps d'écran en journée, faire des pauses au travail
- Respirer (respiration abdominale ++)
- Automassages
- Prendre en charge son stress s'il est impliqué dans les douleurs
- Consulter ostéopathe, masseur bien-être, thérapeute manuel
- Consulter un ophtalmologue tous les 2/3 ans



Maux menstruels

L'intérêt d'une approche holistique et intégrative

L'approche holistique relative aux dysménorrhées (douleurs menstruelles) est essentielle car elle prend en compte la complexité et l'interconnexion des différents systèmes du corps.

Les cycles hormonaux peuvent avoir une influence directe sur l'intensité et la fréquence des douleurs menstruelles. Les fluctuations des niveaux d'œstrogènes et de progestérone (hormones sexuelles) peuvent déclencher des contractions utérines douloureuses et affecter l'humeur et le bien-être général.

De plus, ces douleurs peuvent être exacerbées par une inflammation chronique, qui est souvent elle-même liée à des déséquilibres hormonaux. Les prostaglandines sont des substances chimiques impliquées dans l'inflammation et la douleur. Elles sont produites en excès lors des menstruations et peuvent provoquer des contractions utérines intenses, entraînant des sensations douloureuses. Un niveau élevé de prostaglandines est souvent associé à une inflammation accrue, ce qui aggrave les douleurs menstruelles. De plus, cette inflammation chronique peut sensibiliser les nerfs et les tissus environnants, rendant les douleurs menstruelles plus intenses et fréquentes. Les conditions inflammatoires chroniques comme l'endométriose et la maladie inflammatoire pelvienne peuvent donc exacerber les douleurs menstruelles.

Les dysménorrhées sont très souvent associées à des troubles digestifs, généralement liés à l'influence des hormones menstruelles sur le tractus gastro-intestinal (estomac-intestin). Un déséquilibre du microbiote intestinal, souvent lié à une inflammation chronique, peut affecter la digestion et le bien-être général. Un microbiote sain joue un rôle crucial dans la modulation de l'inflammation et la régulation hormonale. Les déséquilibres peuvent donc aggraver les douleurs menstruelles en contribuant à une inflammation systémique.

Le système nerveux entérique, qui contrôle le tractus gastro-intestinal, est en communication constante avec le cerveau par l'intermédiaire de l'axe intestin-cerveau. Le stress chronique ainsi que les déséquilibres hormonaux peuvent perturber cette communication, aggravant à la fois les symptômes digestifs et les douleurs menstruelles.

• Les outils issus de la médecine traditionnelle chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, les dysménorrhées ont deux causes principales : une stagnation de l'énergie du Foie ou une déficience du Qi (énergie) et du Sang.

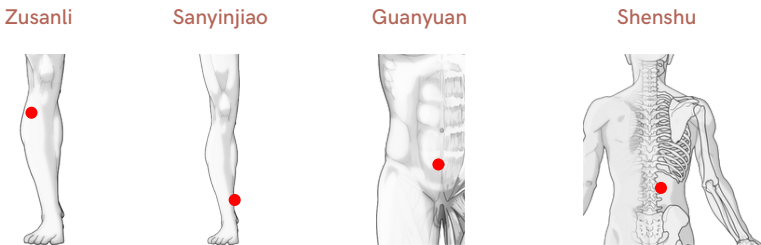
La dysménorrhée par stagnation de l'énergie du Foie

La douleur se manifeste dès le début des règles, voire quelques jours avant. On se sent gonflée, l'abdomen est comme distendu. La douleur, qui part du ventre pour irradier dans la région lombaire, peut être soulagée par la chaleur. Ce type de douleur de règles résulte d'une stagnation de l'énergie dans le méridien du Foie. Celle-ci ne parvient plus à faire circuler correctement le Sang ni à l'acheminer jusqu'à l'utérus. Cette stagnation du sang dans la région de l'abdomen provoque la douleur. Voici les points à masser avec une huile essentielle de cyprès :



La dysménorrhée par déficience du Qi et du Sang

Cette fois, la douleur apparaît pendant les règles, parfois même vers la fin. On frissonne, on a les mains et les pieds froids. Le visage est pâle, on ressent des palpitations et une vague sensation de vertige lorsqu'on se met debout. La chaleur apporte un soulagement à cette douleur qui siège dans le bas du ventre, mais moins que les pressions sur l'abdomen. Ce type de dysménorrhée est dû à une déficience globale du Qi et du Sang, et voici les points à masser avec HE de fenouil :



• *La gestion du stress :*

Comme on l'a dit précédemment, le stress chronique, souvent associé à des taux élevés de cortisol, peut avoir un impact significatif sur l'équilibre hormonal et l'inflammation, contribuant ainsi à l'apparition et à la persistance des dysménorrhées. On ne va pas détailler les mécanismes physiologiques qui entrent en jeu, ce n'est pas l'intérêt de ce ebook, mais il s'agit plutôt de comprendre l'importance de gérer son stress mental et physique dans ce contexte.

◦ *Technique de respiration*

Respiration abdominale 5-5-5 : Pendant 5 secondes, inspiration par le ventre (on gonfle l'abdomen), apnée pendant 5 secondes, et enfin expirer tout l'air pendant les 5 dernières secondes.

◦ *Méditation*

Par l'exercice de gratitude en pleine conscience : cette pratique consiste à réfléchir à ce qui suscite chez nous de la gratitude. C'est l'occasion de célébrer les petites victoires du quotidien. Tous ces moments mis ensemble tissent un cocon de bien-être qui, avec le temps, vous aide à reconnaître ce qui vous arrive de bien. La gratitude est bénéfique à de nombreux égards notamment pour la santé mentale et la gestion de son stress.



• *L'alimentation*

L'alimentation joue un rôle particulièrement important dans la mise en place et surtout dans le maintien des douleurs menstruels :

--> Déficits caloriques, déficits en cholestérol (aménorrhées)

--> Déficits micronutritionnels (syndromes prémenstruel ; douleurs menstruelles)



Il est donc crucial d'apporter tous les nutriments nécessaires à une bonne activité surrénalienne, œstrogénique, nerveuse, immunitaire et digestive... pour que le métabolisme atteigne et préserve son état d'équilibre.

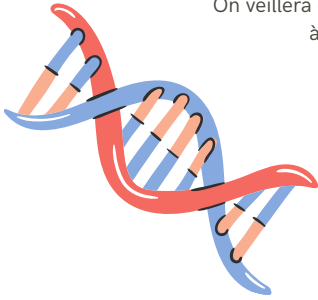
Il va être important de consommer des **aliments bruts** et **riches** d'un point de vue nutritionnel : viandes ; oeufs ; fruits ; légumes ; poissons gras ; miel ; chocolat noir ; tubercules, lait cru... et surtout de **réduire les produits industriels** ; **les perturbateurs endocriniens** ; les phytoœstrogènes (soja et dérivés, légumineuses, graines, noix et fruits secs, blé, seigle...), les huiles raffinés pour la cuisson (colza, tournesol), le lait transformé (pasteurisé, UHT...).

Par leur teneur en phytoœstrogènes, en fibres et par leur nature potentiellement toxique, les végétaux sont à réduire, ou sinon privilégier plutôt les courges d'été et d'hiver, les carottes, les fruits non sucrés (olive, concombres, avocats, citron), les fruits sucrés (banane, poire, melon, mangue, dattes) et les baies sauvages.

• Marqueurs biologiques et complémentation

Les stéroïdes (testostérone, oestrogène etc...) sont des hormones essentielles à tous les âges de la vie. Ils ont tous une voie de synthèse commune : la première étape de leur synthèse est la formation de prégnénolone à partir de cholestérol. Celle-ci se passe dans la mitochondrie (organite présent dans les cellules). Tous les stéroïdes vont donc découler de la prégnénolone (une hormone mère). C'est dire l'importance de cette première étape.

On veillera donc à garder des **taux de cholestérol** supérieurs à 1,6 g/L, à vérifier l'état du **stress oxydatif** cellulaire (coenzyme Q10, métaux lourds), à avoir des **taux de fer** optimaux, essentiel pour la synthèse de prégnénolone, un bon niveau **d'hormones thyroïdiennes** indispensable à un métabolisme mitochondrial optimal...



Consommer suffisamment de produits riches en **cholestérol** : boeuf bio, oeufs, beurre cru, noix, poissons gras, avocats

L'interaction de la **vitamine D** avec les récepteurs des organes reproducteurs pourrait supprimer les marqueurs liés à l'inflammation et influencer sur les phases du cycle menstruel, contribuant ainsi au soulagement de la douleur.

La supplémentation en **vitamine B1** peut améliorer la dysménorrhée en inversant les symptômes courants d'une carence en vitamine B1, tels que les crampes musculaires, la fatigue et une diminution de la tolérance à la douleur.

La **vitamine E** pourrait également réduire les douleurs de cycle : elle supprime l'activité de la phospholipase A2 et de la COX, inhibant ainsi la production de prostaglandines et favorisant l'action de la prostacycline, avec pour conséquence une vasodilatation et une relaxation musculaire.

Les antioxydants (GPX, catalase, acide urique, mélatonine, SOD) peuvent jouer un rôle sur la diminution de l'intensité des douleurs lors du cycle (donc apport suffisant en : sélénium, glutathion, CoQ10, caroténoïdes, polyphénols, fer, vit A, E, C et D, zinc, cuivre et manganèse).



• *L'exposition à la lumière naturelle*

L'exposition à la lumière naturelle du soleil joue un rôle crucial dans la régulation des fonctions biologiques internes du corps, notamment sur les systèmes hormonaux, nerveux, et métaboliques. La lumière solaire est essentielle pour la production de vitamine D, une hormone vitale pour la santé des os, du système immunitaire, et le fonctionnement musculaire. De plus, la lumière du soleil régule le rythme circadien, l'horloge biologique interne du corps, en influençant la production de toutes les hormones impliquées dans le sommeil. Cela permet de synchroniser les cycles veille-sommeil avec le jour et la nuit, favorisant un sommeil réparateur et un bon fonctionnement cérébral. L'exposition au soleil stimule également la production de sérotonine, un neurotransmetteur lié à la bonne humeur et au bien-être, contribuant ainsi à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Enfin, la lumière naturelle a un effet direct sur le métabolisme, en influençant la manière dont le corps utilise l'énergie, ce qui peut aider à maintenir un poids santé et à réguler l'appétit. En somme, la lumière du soleil est un élément essentiel pour le maintien de diverses fonctions biologiques, contribuant à la santé globale et au bien-être.

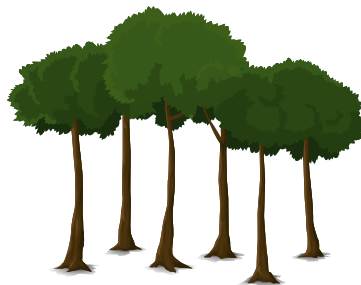
L'exposition à la lumière naturelle permet de retrouver un rythme hormonal approprié, nécessaire à un cycle menstruel non perturbé et non douloureux.

■ **Ce qu'il faut éviter :**

- Commencer la journée les yeux rivés sur le téléphone
- Ne voir la lumière qu'à travers son pare-brise, sa fenêtre et ses lunettes
- Passer la journée derrière l'écran, sans interruption
- Passer la soirée sous des éclairages artificiels puissants, provenant du plafond
- Consulter/scroller son téléphone avant de dormir

■ **Ce qu'il faut privilégier :**

- S'exposer à la lumière du soleil 5 à 10 minutes au plus près de son réveil
- Éviter le port de lunettes de soleil et de crème solaire lorsque ce n'est pas nécessaire
- Être dehors au moment du coucher du soleil
- Faire des pauses, s'aérer l'esprit pendant la journée de travail



- **L'ostéopathie**

Par leurs différentes attaches ligamentaires, les organes génitaux sont directement ou indirectement reliés aux structures osseuses environnantes comme le bassin et la colonne vertébrale, et notamment les vertèbres lombaires. Un des fondements de l'ostéopathie stipule que "la structure gouverne la fonction et inversement". Ceci signifie que, si le contenant (l'appareil musculo-squelettique dans notre cas) présente des dysfonctionnements, le contenu (l'appareil génital et digestif) risque d'en souffrir... et réciproquement.

Le traitement ostéopathique a pour objectif de redonner une bonne mobilité aux articulations et aux tissus de la région abdomino-pelvienne afin d'assurer une vascularisation et une innervation optimales des organes qui s'y logent, dont l'appareil génital.

Plusieurs études ont déjà confirmé l'efficacité de l'ostéopathie dans la réduction des lombalgies cataméniales, des douleurs lombaires accompagnant les règles.

- **Positions de yoga**

Posture de l'enfant



Papillon allongé



Posture soutenue de l'angle ouvert



EN BREF : LES SOLUTIONS



Douleurs menstruelles :

- Analyser son état de stress physique et mental
- Apprendre à gérer et tolérer ce stress
- Faire une activité physique (intensité moyenne à importante)
- Trouver une activité pour calmer l'esprit
- Effectuer des mouvements issus du Yoga
- Tester les outils de la médecine traditionnelle chinoise
- Maintenir une alimentation brute et adaptée à ses besoins
- Se compléter si nécessaire
- Soutenir ses fonctions biologiques par des outils naturels
- Consulter naturopathe, endocrinologue et/ou ostéopathe
- S'exposer à la lumière naturelle





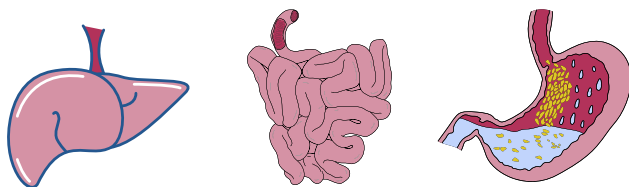
Maux digestifs

Nous savons que l'intestin est le deuxième cerveau du corps humain, que le foie est impliqué dans plus de 300 fonctions biologiques, que le système digestif est sous le contrôle du système nerveux et qu'il dépend d'une bonne santé hormonale et immunitaire. On comprend donc l'importance d'une approche holistique concernant ces maux.

Il est intéressant dans un premier temps d'éliminer toutes les causes organiques (lésionnelles) telles que les infections, ischémies, tumeurs... en consultant un professionnel de santé (médecin, gastro-entérologue) et faire les examens nécessaires. Ces lésions ne seront pas abordées dans ce livre. De la même manière que les chapitres précédents, nous n'aborderons que les douleurs digestives chroniques fonctionnelles (dont aucune cause lésionnelle n'a été diagnostiquée)

La cause principale des troubles digestifs associés à des douleurs abdominales réside dans l'alimentation. Non pas parce que l'on mange trop, mais parce qu'on a pris l'habitude, ces dernières décennies, de développer des régimes d'évictions d'aliments (exemple régime sans glucides, régimes sans produits animaux, donc sans protéines assimilables et acides aminés essentiels, régimes sans matières grasses...).

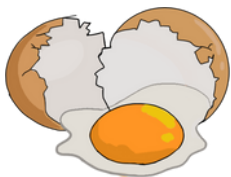
Le problème est que, en supprimant des nutriments essentiels au fonctionnement global de l'organisme, le corps traduit cela comme une source de stress et des fluctuations métaboliques se développent. Par conséquent, des troubles digestifs, hormonaux et métaboliques éclosent.



- *L'alimentation*

On comprend aisément qu'il va falloir en priorité se diriger vers les aliments les plus denses nutritionnellement, car ce sont les macro et micronutriments qui soutiennent les fonctions principales d'une bonne digestion : fonction hépatique, gastrique, enzymatique, intestinale, pancréatique, surrénalienne, thyroïdienne, détox, immunitaire et nerveuse. Parmi les nutriments essentiels, on notera les lipides, glucides et protéines, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments, tous fondamentaux mais dans des proportions différentes.

Voici une liste d'aliments riches en nutriments : oeufs, miel cru, viandes, abats, poissons et mollusques, produits laitiers à base de lait cru, fruits sucrés, végétaux non toxiques, tubercules, huiles de coco, d'olive etc... et on évite au maximum les produits transformés qui sont de véritables poisons pour notre écosystème intestinal et notre santé digestive et hormonale en général.



• *L'ostéopathie*

On l'aura compris, l'apparition de douleurs digestives est multi-factorielle. C'est d'ailleurs pour cela que l'ostéopathie a toute sa place dans la prise en charge de ces troubles.

Le système digestif est complexe de part les différentes informations qu'il reçoit et qu'il émet. Les viscères sont reliés entre eux et au système musculo-squelettique par des ligaments, des fascias et sont contrôlés par plusieurs nerfs qui émergent de la colonne vertébrale, de la base du crâne et du sacrum. Ils sont entourés de plusieurs muscles comme le transverse, les deux psoas-iliaques, le diaphragme... qui est d'ailleurs un élément très important pour le système digestif : il permet non seulement de respirer mais c'est aussi un acteur majeur dans le brassage des viscères et donc du bol alimentaire. L'ostéopathie peut avoir une influence sur tous ces éléments.

• *La respiration*

La respiration joue un rôle crucial dans le processus physiologique de la digestion : elle stimule le système nerveux parasympathique, augmente le flux sanguin vers les organes digestifs, stimule la motilité des organes nécessaire à un bon péristaltisme, maintient l'équilibre acido-basique et réduit les niveaux de stress, donc de cortisol, pouvant impacter la digestion.

Au-delà de la respiration abdominale que l'on a détaillé précédemment, il peut être intéressant de réaliser un exercice de **stomach vacuum** (à pratiquer à jeun). Explications : S'allonger confortablement sur le sol. Mettre le dos bien à plat en prenant le soin de coller le bas de la colonne vertébrale au sol. La respiration se fait par le nez :

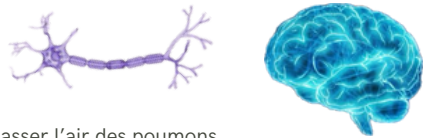
1. Inspirer profondément en gonflant le ventre.
2. Expirer lentement en chassant tout l'air du ventre au maximum.
3. Quand il n'y a plus du tout d'air, aspirer l'estomac sous les côtes. Pour cela, bloquer la respiration et faire comme si on inspirait.
4. Contracter le périnée comme si on se retenait d'uriner.
5. Reprendre l'air en inspirant toujours par le nez.
6. Répéter l'exercice durant au moins 5 minutes.

• Stimuler son nerf vague

Le nerf vague, également appelé nerf X ou nerf pneumogastrique, prend naissance dans le tronc cérébral, élément du système nerveux qui détecte, traite et régule la grande majorité des fonctions automatiques de notre organisme.

Le terme «vague» est dérivé d'un mot latin signifiant «errant, vagabond» et, dans une moindre mesure, «incertain, imprécis». C'est en raison de la nature généraliste du nerf que les anatomistes et les chercheurs ont souhaité lui attribuer un qualificatif correspondant à ces caractéristiques. Avant de le qualifier de «vague», ils l'appelaient généralement «vagabond».

Les fonctions de ce nerf sont nombreuses, il nous permet d'avaler, il régit les voies respiratoires, il contrôle la respiration, la fréquence cardiaque, maintient une pression artérielle optimale... mais son importance est d'autant plus indispensable concernant le système digestif : il contrôle les fonctions hépatiques, active la vidange de la vésicule biliaire, gère les sensations de faim et de satiété, gère les taux de sucre et d'insuline sanguins, commande la sécrétion d'enzymes pancréatiques, régit l'activité du tube digestif et du système immunitaire et joue un rôle dans la régulation de l'inflammation intestinale. Bref, vous mesurez bien l'importance d'en prendre soin et de le stimuler afin qu'il puisse assurer ses multiples fonctions. Cette activation du nerf vague peut se faire par la respiration :



Voici les étapes à suivre :

1. S'asseoir, bien droit, sans s'adosser.
2. Faire une expiration profonde pour bien chasser l'air des poumons.
3. Poser la main droite sur la poitrine et la main gauche sur le ventre, juste au-dessus du nombril.
4. Inspirer profondément par le nez pendant 5 à 7 secondes, en gonflant uniquement le ventre (seule la main gauche doit s'élever).
5. Retenir la respiration pendant 2 à 3 secondes.
6. Expirer par la bouche pendant 6 à 8 secondes en dégonflant bien le ventre
7. Bloquer la respiration (ne pas laisser d'air entrer dans les poumons) pendant 2 à 3 secondes.
8. Répéter les étapes 4 à 7 pendant une durée déterminée à l'avance, dans le confort et le calme

Une autre manière de stimuler le nerf vague est d'utiliser les muscles volontaires (ceux que nous pouvons contrôler consciemment) qu'il innerve. **En chantant ou en fredonnant**, on active les muscles laryngés, qui reçoivent des signaux directement des branches laryngées supérieures et laryngées récurrentes du NV. Une autre méthode servant à activer le nerf vague à travers une activation musculaire : **le gargarisme**. Pour se gargariser, on amène une gorgée d'eau au fond de la bouche et on se rince la gorge avec vigueur. On recommande par ailleurs d'ajouter un peu de sel à l'eau. Il a en effet été démontré que les gargarismes à l'eau salée ont des effets antibactériens, et peuvent contribuer à éliminer certaines bactéries indésirables présentes dans la bouche et les voies respiratoires supérieures. **Le yoga et le Pilates**, lorsqu'ils sont enseignés en mettant l'accent sur la respiration, sont d'excellents outils pour optimiser les schémas respiratoires, améliorer les réponses inflammatoires et activer le nerf vague. **La méditation** en pleine conscience, **le rire et le lien social**, **l'exposition à la lumière naturelle**, **l'activité physique** sont tout autant des méthodes naturelles pour activer ce nerf vague et donc stimuler le processus digestif.

■ DOULEURS ET CONSTIPATION

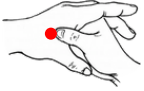
Nous devrions aller à la selle tous les jours, c'est une voie d'élimination des toxines pour l'organisme. Dès lors que l'on doit attendre quelques jours pour évacuer les selles, on peut parler de constipation, surtout si celle-ci est accompagnée d'inconforts, de douleurs ou qu'elle impacte la qualité de vie. Que les causes soient d'ordre nutritionnelles, nerveuses, hormonales, immunitaires... c'est un trouble à prendre au sérieux car des selles qui stagnent dans l'organisme augmentent les chances de fermentation, putréfaction et réabsorption de ces toxines.

Cela peut par la suite : saturer le foie, créer des déséquilibres hormonaux, inflammer l'intestin... Bref, on comprend l'intérêt de ne pas laisser trainer ces symptômes et de les prendre en charge. Voici une liste de techniques naturelles pour retrouver un confort dans l'évacuation des selles.

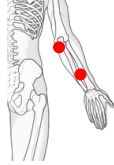
En médecine chinoise, la constipation existe sous trois déséquilibres principaux :

La constipation due à une plénitude de chaleur dans le gros intestin : Il faut faire de gros efforts pour expulser des selles petites et dures. L'évacuation apporte cependant un soulagement. La constipation entraîne des douleurs intestinales qui vont et qui viennent. Elles peuvent par moments être cuisantes et irradiantes, puis cessent rapidement avant de reprendre sans crier gare. L'haleine est chargée, la langue est recouverte d'un enduit jaunâtre. On a toujours chaud et soif. Contrairement à d'autres types de déséquilibre énergétique, on ne ressent aucun soulagement lorsqu'on appuie sur son ventre. Masser avec une HE d'estragon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ces points d'acupuncture :

Hegu



Zhigou & Quchi



Shangjuxu

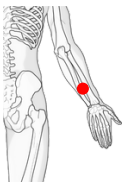


Tianshu

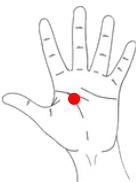


La constipation par stagnation de l'énergie dans l'estomac et le gros intestin : comme dans le cas précédent, les selles sont petites, dures et difficiles à évacuer. Mais ces efforts, même lorsqu'ils sont couronnés de succès, n'apportent pas de réelle satisfaction. On garde la sensation que l'intestin reste plein. Le ventre est gonflé et douloureux, mais le fait d'appuyer sur le ventre provoque une amélioration hélas très transitoire. On a l'abdomen gonflé et douloureux, mais l'haleine reste normale. On éructe souvent, comme pour diminuer la pression dans le tube digestif. L'appétit s'émousse. Une vague tristesse accompagne parfois ce type de constipation, caractéristique des colopathies fonctionnelles. Masser avec une HE de coriandre dans le sens horaire ces points d'acupuncture :

Zhigou



Gaolong



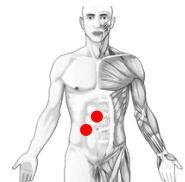
Taichong



Shangjuxu



Tianshu & zhongwan



La constipation par vide de Qi et de sang en médecine chinoise s'accompagne d'un manque de tonus général. On se sent fatigué et on n'a aucune envie d'aller à la selle. L'abdomen est très mou et relâché. Il faut faire de gros efforts pour évacuer des selles petites et très sèches, ce qui intensifie encore la fatigue. Masser avec une HE de canelle dans le sens horaire ces points d'acupuncture :



Les solutions naturelles pour réduire la constipation

- **Gérer son stress** par n'importe quelle méthode étudiée dans les chapitres précédents (méditation, nerf vague...) ou par votre propre méthode car il provoque une suractivité des surrénales et une sous activité thyroïdienne compensatoire qui va ralentir le transit.
- Veiller à un **bon équilibre minéral entre les électrolytes** : sodium, potassium, magnésium car cet équilibre va définir le rythme du transit.
- **Doser la juste quantité de fibres** tolérable par votre organisme car elles ne font qu'augmenter le volume des selles, mais elles n'accélèrent par la vitesse et le rythme.
- **Apporter les nutriments essentiels** pour une bonne régulation du transit : Vitamines D, B9 et B12, magnésium, zinc, fer, potassium, lipides.
- **Réduire l'inflammation intestinale** si elle est présente et rééquilibrer une éventuelle dysbiose.
- Faire une **cure de chlorure de magnésium** : diluer 5 à 10g dans 1,5 litre d'eau, ajouter un peu de jus de citron bio et boire tout au long de la journée.
- Le psyllium blond : le meilleur régulateur de la fonction intestinale naturelle. Mélanger une cuillerée à soupe dans un grand verre d'eau au moment du repas et boire immédiatement.
- Privilégier les **aliments hydratants et lubrifiants** : orge, sarrasin, patate douce, épinards, chou chinois, poireau, navet, banane, miel.
- **Éviter les aliments qui favorisent la constipation** comme le chocolat et, de manière générale, les produits industriels à base de farines blanches (pâtes, pains...) qui sont pauvres en fibres, en vitamines et en minéraux.
- **Privilégier les prébiotiques naturels** qui permettent de nourrir les bonnes bactéries de l'intestin : oignons, salsifis, asperges, chicorée, topinambour.
- **S'hydrater en dehors des repas** et veiller à un bon équilibre eau/minéraux.
- Tester des **phases de jeûne** (12h), hors période de stress ou de fatigue intense.
- Bien **mastiquer** pendant le repas, manger dans le calme.
- **Faire une activité physique** : stimule la digestion.

■ DOULEURS ET REFLUX GASTRO-OESOPHAGIENS (RGO)

Le RGO n'est pas une pathologie mais un signe clinique qui découle du passage dans l'œsophage du contenu gastrique acide. Il se manifeste habituellement par deux symptômes :

- Un pyrosis : sensation de brûlure remontant du creux de l'estomac jusqu'à la gorge
- Des régurgitation acides dans la bouche à travers l'œsophage

Il reflète toujours un problème d'ordre gastrique. Très souvent par manque d'acide gastrique qui ne permet pas une fermeture complète de la valve gastro-oesophagienne. Cela peut provenir également de l'ingestion d'aliments dont vous êtes intolérant (l'inflammation créée par les immunoglobulines affaiblissant la digestion gastrique et faire que la production d'acide gastrique est insuffisante). Cela peut être dû à une muqueuse irritée avec le temps, causée par une alimentation peu digeste ou une forte consommation d'alcool. Le reflux peut être également dû à la présence de pathogène tel que l'H-pylori qui peut engendrer des désordres gastriques.

Les reflux peuvent être également dus à une mauvaise santé hépatique qui avec le temps à crée des perturbations gastriques (faible vidange, perte de motilité, troubles de la fonction gastrique).

Dans ce cas, il va être primordial d'identifier la cause afin de traiter en conséquence.

Globalement, voici les conseils généraux à appliquer pour réduire ces reflux :

- Diminuer l'inflammation chronique.
- Réduire le stress chronique.
- Apporter les nutriments essentiels à une bonne santé hépatique et gastrique.
- Diminuer voire supprimer l'alcool.
- Éliminer temporairement les aliments qui favorisent les reflux.
- Éviter les aliments trop acides au réveil sur un estomac vide.
- Ne pas s'allonger après un repas, privilégier la marche ou la position assise.
- Privilégier des aliments les plus digestes possibles pour vous.

Méthodes naturelles et astuces issues de la médecine traditionnelle chinoise

- Masser le plexus solaire (sous le sternum, entre les côtes) 2 fois par jour avec HE de menthe poivrée et/ou camomille romaine (incorporées dans une huile végétale ou non).
- Mâcher des graines de sésame.
- Cuire des coquilles d'œuf. Les écraser en une fine poudre. En manger la valeur d'une cuillère à thé avec de l'eau chaude avant les repas (deux fois par jour).
- Faire cuire des dattes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. En mettre 3 ou 4 dans une tasse d'eau bouillie. Attendre que l'eau devienne rouge. Boire 3 fois par jour après chaque repas.
- Prendre de la réglisse car elle joue un rôle dans l'inhibition de l'adhésion d'Helicobacter pylori à la paroi gastrique ou du basilic qui est protecteur de la paroi gastrique.
- Si les reflux sont liés à une hernie hiatale : vit B1/magnésium en complément + boire un verre d'eau le matin à jeun, se mettre sur la pointe des pieds et se laisser tomber sur les talons.
- Points d'accupression à masser avec une HE de menthe poivrée, de camomille ou de citron, ou frotter ces points avec une gousse d'ail dans le sens anti-horaire :

Zusanli



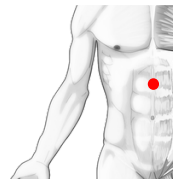
Gongsun



Neiguan



Guanyuan



■ DOULEURS ET BALLONNEMENTS

Cette partie concerne les douleurs abdominales, digestives, associées à des sensations de gaz, un ventre qui gonfle,... bref tous les symptômes qui font référence à une forme de dysbiose, d'irritation et/ou d'inflammation intestinale. Ces symptômes peuvent également être associés à des troubles du transit. Qu'importe la forme de dysbiose, il s'agit d'un déséquilibre dans la flore bactérienne intestinale qui elle-même peut être le résultat de carences nutritionnelles, d'un stress ou d'une inflammation chronique, d'une mauvaise digestion haute (gastrique, hépatique ou biliaire), de troubles hormonaux...

Que l'on parle de SIBO, d'intestin irritable, de colopathie fonctionnelle ou autre... il faut comprendre qu'il ne s'agit que de symptômes liés à un déséquilibre primaire (digestif, hormonal, nerveux). Si ces fonctions se rééquilibrent, ces pathologies disparaissent.

Dans ce cas, il va être primordial d'identifier la cause afin de traiter en conséquence.

Conseils généraux à appliquer pour réduire ces sensations de ballonnement :

- **Identifier** la cause d'une potentielle **inflammation chronique** pour la réduire.
- Se focaliser sur les **sources de stress chronique** (psychologiques, physiques, toxiques...).
- **Apporter les nutriments essentiels** à une production adéquate d'**acide gastrique** : fer, zinc, magnésium, chlorure, iode, vitamine B6 et B12. Pour renforcer l'acidité gastrique : bêtaïne HCL (issue de la betterave), mais à éviter en cas d'ulcère, de RGO sévères ou de gastrite.
- **Apporter les nutriments essentiels** à une bonne santé **hépato-biliaire** : protéines, acides gras oméga-3, glucides, fibres, vitamine A, B, E, C et D, zinc, sélénium, fer, magnésium. Tester les détox hépatiques si le foie est surchargé (mais être suivi car comporte des risques).
- **Éliminer temporairement les antinutriments** que vous ne digérez pas bien : lectines et phytates (dans les légumineuses, céréales complètes, oléagineux), oxalates (épinards, rhubarbe, betterave), ou tanins (thé, café, chocolat, raisin, baies, pommes, fruits à noyaux...)... et tenter de réduire la quantité de fibres (essentielle mais pouvant nourrir les mauvaises bactéries intestinales) ou de fodmaps (glucides qui fermentent facilement).
- **Rééquilibrer la dysbiose** et **traiter la porosité intestinale** potentielle en apportant les éléments nutritifs nécessaires à la reconstitution de la muqueuse intestinale et en soutenant les processus hormonaux (cortisol, thyroïde, oestrogène etc...).
- **Éviter les probiotiques** que l'on trouve sur le marché car très souvent peu assimilés par l'organisme (donc inutiles) sauf si avis médical et suivi spécifique évidemment.
- **Modifier son régime alimentaire** tant que celui-ci provoque des symptômes (cela ne veut pas dire qu'il est mauvais, mais uniquement qu'il ne vous convient pas sur le moment, elle n'est pas adaptée à votre état digestif, hormonal, nerveux, actuel).
- **Introduire** à son alimentation, dans un objectif de rééquilibrage du microbiote, des **aliments fermentés ou des prébiotiques**... uniquement si les muqueuses digestives sont saines et traitées.

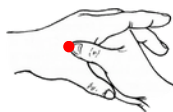
Méthodes naturelles et astuces issues de la médecine traditionnelle chinoise

- Boire des **jus purificateurs**. Voici un exemple de jus qui possède des propriétés intéressantes sur la santé digestive et immunitaire : 1 branche de céleri ; 1 petit bouquet de persil ; 1 poignée de chou frisé ; ½ petite tête de brocoli ; 1 petit bouquet de feuilles de pissenlit ; 1 kiwi. Passer tous les ingrédients à l'extracteur de jus et boire immédiatement.
- Essayer le **charbon végétal**.
- Faire une **activité physique** en dehors de la phase de digestion. Privilégier le calme pendant cette période.
- Prendre des **tisanes de camomille** ou **gingembre** ou **fenouil**.
- **Masser le plexus solaire** (sous le sternum, entre les côtes) 2 fois par jour avec HE de menthe poivrée et/ou camomille romaine (incorporées dans une huile végétale ou non).
- **Masser ces points d'acupuncture**, avec l'ajout ou non d'HE de menthe poivrée, d'estragon, de laurier noble ou de basilic exotique.

Zusanli



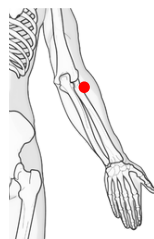
Gongsun



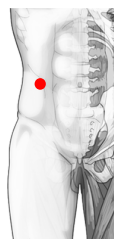
Tianshu



Quchi



Daheng



EN BREF : LES SOLUTIONS



Troubles digestifs :

- Revoir son alimentation et l'adapter à la situation actuelle
- Éliminer temporairement les aliments qui génèrent les troubles
- Éliminer les poisons : nourriture industriel, plats déjà préparés, lait pasteurisé, blé moderne (gluten), céréales, huiles végétales
- Consommer des aliments bruts à haute densité nutritionnelle
- Veiller à un bon équilibre minéral : eau + minéraux
- Traiter si nécessaire les troubles hormonaux (thyroïde, surrénales...)
- Traiter les troubles du système nerveux (stress chronique, angoisses)
- Manger dans un environnement calme
- Manger lentement, se concentrer sur la mastication
- Utiliser les outils de la médecine traditionnelle chinoise
- Faire des exercices de respiration (diaphragme)
- Stimuler son nerf vague (essentiel à l'activité digestive)
- Faire une activité physique d'intensité moyenne à importante
- S'exposer à la lumière naturelle matin et soir
- Veiller à avoir un sommeil de qualité, en quantité suffisante
- Limiter son exposition aux perturbateurs endocriniens

CHAPITRE 6

Conseils santé généraux

Prévenir les maladies et les douleurs chroniques

Avoir une bonne santé buccale : la bouche doit être propre, saine et fonctionner de manière optimale pour prévenir des maladies. Pour cela, se brosser les dents au moins 2 fois par jour, utiliser du fil dentaire ou un jet, faire des bains de bouche à l'eau oxygénée ou à l'huile de coco, utiliser un gratte langue, privilégier une bonne mastication et apport en zinc, acides gras, calcium, vitamines A, B et D et polyphénols.



Faire une activité physique qui plaise. Pourquoi la plupart des personnes ont du mal à être régulier dans leur activité ? tout simplement car ils ne prennent pas de plaisir sur le moment. C'est le meilleur moyen pour perdre la motivation. Au delà de l'aspect santé, bien être physique et mental en réponse à l'activité physique, il est important de trouver une activité dans laquelle on ressent du plaisir, du confort et de la satisfaction.



Manger des aliments bruts. Éviter tous les aliments transformés, tout simplement : produits industriels, produits laitiers transformés (UHT, pasteurisé), produits à base de gluten... Privilégier la viande (quand on a la certitude que les animaux ont été bien nourris), les oeufs (élevés en plein air, code 0 ou 1), les fruits (et légumes non toxiques) de saison, les légumineuses (trempées uniquement), des aliments de la mer (poissons, mollusques, algues) etc...

Privilégier un bon sommeil : se concentrer davantage sur la qualité plutôt que la quantité. Pour assurer toutes les fonctions de l'organisme guidées par le rythme nyctéméral (jour/nuit).



S'hydrater. L'hydratation ne concerne pas uniquement l'eau, car, en l'absence de minéraux, l'eau que l'on boit ne sert strictement à rien. L'important est de veiller à avoir un bon équilibre minéral et un apport suffisant en électrolytes. Privilégier une eau filtrée, dépourvue de molécules toxiques pour l'organisme et optimiser ses apports en minéraux.

S'octroyer des moments de repos cognitif durant les journées de travail.

Le cerveau n'est pas programmé pour être productif toute la journée.

Lui aussi a besoin de repos, auquel cas des symptômes pourraient émerger : brouillard mental, perte de motivation, maux de tête, coups de mou, perte d'efficacité...



CHAPITRE 7

Les meilleurs outils santé

Au quotidien

La gourde Öko Europe

Pourquoi ? car on sait aujourd'hui que l'eau du robinet est contaminée par des polluants néfastes pour notre santé (perturbateurs, métaux lourds, plastiques, résidus de médicaments, microplastiques...) bref, il est nécessaire de filtrer son eau. La marque öko a développé une technologie issue de la NASA pour optimiser cette filtration.

Vous pourrez accéder à des offres promotionnelles en commandant à partir de mon lien que vous trouverez sur mes réseaux sociaux : @leveedetension sur instagram.



Les lunettes de chez loiskedochim

Pourquoi ? Parce que c'est le problème majeur de notre époque actuelle : l'exposition aux lumières artificielles. À l'origine de 90% des maladies et troubles que l'on retrouve aujourd'hui. Notre cycle veille-sommeil est perturbé et tout notre organisme subit les conséquences : troubles du sommeil, de la fertilité, digestifs, hormonaux, dépression, stress chronique... vous l'aurez compris, le problème est MAJEUR et doit être pris en charge.

Loiskedochim a développé des lunettes qui, contrairement à ce que l'on nous vend dans les boutiques actuelles, bloque le passage de la lumière bleu (supérieure à 410nm).

Si vous êtes intéressé par ces produits, passez directement par moi car les commandes se font uniquement une fois par mois.



Shilajit (primal)

Pourquoi ? Véritable trésor de la nature, le shilajit est une résine noire qui suinte des roches des chaînes de montagnes. Il est reconnu pour ses propriétés nutritionnelles et médicinales exceptionnelles, notamment dans la médecine traditionnelle ayurvédique. Il est réputé pour son contenu riche en minéraux, comprenant plus de 85 minéraux et oligo-éléments bénéfiques pour la santé (anti oxydant, antihistaminique, diurétique, booster d'énergie, réducteur de la fatigue...).

Mes conseils : À jeun, au réveil, mélanger une noisette de Shilajit dans un verre d'eau (froide ou tiède mais pas bouillante, sinon les composants peuvent être altérés). Ajouter une cuillère de miel (bio) et mélanger le tout. (possibilité de le faire une deuxième fois dans la journée.

Je possède -10% sur le site primal (origine France).

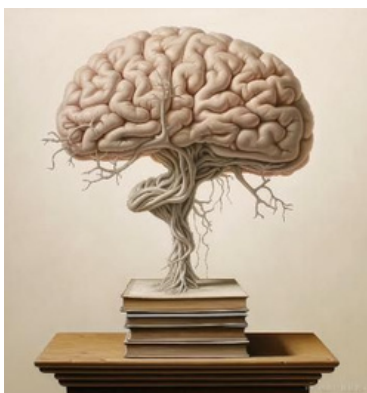
Vous pouvez commander via mon lien à retrouver sur mon compte instagram (@leveedetension) ou directement sur le site avec mon code LVDT10.



POUR CONCLURE

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ

La gestion naturelle des douleurs chroniques commence par une prise de conscience et un engagement envers votre propre bien-être. Peu importe depuis combien de temps vous souffrez, il est crucial de comprendre qu'il n'est jamais trop tard pour prendre des mesures positives. En adoptant des pratiques de médecine traditionnelle chinoise, une alimentation équilibrée, des techniques de relaxation, de respiration... vous pouvez progressivement améliorer votre qualité de vie. Chaque petite étape compte, et les changements progressifs peuvent mener à des améliorations significatives dans la gestion de la douleur sur la durée.



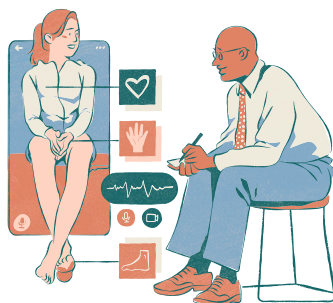
VOUS AVEZ LE POUVOIR

L'un des aspects les plus importants de la gestion naturelle des douleurs chroniques est la reconnaissance de votre propre pouvoir et de votre capacité à influencer votre santé. En explorant les approches développées dans ce livre, vous prenez des décisions actives qui contribuent à votre bien-être. L'autonomisation est clé : en comprenant et en mettant en pratique ces méthodes, vous devenez l'architecte de votre propre guérison. Croyez en votre capacité à effectuer des changements positifs et à retrouver une vie plus confortable et épanouissante.

L'IMPORTANCE DE CONSULTER

Bien que la gestion naturelle offre de nombreuses avenues pour soulager les douleurs chroniques, il est essentiel de ne pas négliger l'importance de la consultation avec des professionnels de la santé qualifiés. Que ce soit un praticien de la médecine traditionnelle chinoise, un naturopathe, ou un médecin spécialisé en douleur chronique, obtenir des conseils professionnels peut vous guider vers les solutions les plus adaptées à votre situation. Ne laissez pas la douleur dominer votre vie. Prenez l'initiative de consulter dès que possible pour élaborer un plan de traitement personnalisé et efficace.

La gestion naturelle des douleurs chroniques est un voyage personnel et unique. En prenant soin de votre santé, en reconnaissant votre propre pouvoir et en consultant des professionnels, vous pouvez transformer votre expérience de la douleur et retrouver une vie plus saine et plus joyeuse. Souvenez-vous, le chemin vers la guérison commence par une seule étape. Faites de cette étape un engagement envers vous-même et votre bien-être. Vous en valez la peine.



MON TRAVAIL

À côté de mes consultations d'ostéopathie et de thérapie manuelle (massages tuina, stretching assisté, etc.), je propose des accompagnements en santé holistique spécifiquement dédiés aux personnes présentant des troubles digestifs. En abordant des thématiques essentielles telles que le sommeil, la nutrition, la récupération, la gestion du stress, et l'activité physique, j'aide mes patients à apaiser leurs inconforts digestifs tout en agissant sur des problématiques connexes : troubles du sommeil, douleurs chroniques, stress persistant, manque de motivation ou perte d'énergie. J'accompagne également les sportifs, leur permettant d'optimiser leurs performances tout en préservant leur équilibre global.

Je suis disponible par mail (lvdstosteo@gmail.com), par téléphone (07.70.44.60.16) ou sur les réseaux sociaux (instagram : [@levedetension](https://www.instagram.com/levedetension)) pour toute demande de renseignement ou de RDV. Je possède également un site internet sur lequel vous pouvez retrouver toutes les ressources et informations essentielles : levedetension.fr

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cet ebook.

Tout d'abord, un immense merci à mes professeurs et désormais collègues ostéopathes. Votre enseignement, votre guidance, et votre soutien continu ont été inestimables tout au long de mon parcours. Vous avez non seulement partagé vos connaissances et votre expertise avec une grande générosité, mais vous avez également été une source d'inspiration constante.

Je souhaite également remercier chaleureusement les praticiens et formateurs en médecine traditionnelle chinoise du DUPRAC. Votre passion pour cette discipline et votre engagement à transmettre vos savoirs m'ont profondément marqué. Vous avez enrichi ma compréhension du monde, de la santé, et ma pratique, et pour cela, je vous suis infiniment reconnaissant.

À ma famille et à mes amis, je vous adresse un grand merci pour votre soutien indéfectible durant la rédaction de cet ebook. Votre aide précieuse pour la relecture et vos encouragements constants ont été des piliers dans cette aventure. Votre présence à mes côtés, vos conseils et vos retours constructifs m'ont permis de mener ce projet à bien.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Activez votre nerf vague - Dr Navaz Habib

Votre cerveau n'est pas programmé pour être productif - Jérémy Coron

Reborn Nutrition - Antoine Milhorne

Le guide des bons aliments - Antoine Milhorne

The art of healing: uncovering your inner wisdom and potential for self-healing - Bernie S. Siegel

Le classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune - Elisabeth Rochat de la Vallée

Respire : Le pouvoir transformateur du souffle - Jean-Marie Defossez

Respirer - James Nestor

Pleine santé - Stéphane Résimont et Alain Andreu

Le fabuleux pouvoir du corps quantique - Deepak Chopra

Maîtrisez votre protocole santé - Bruno Mairet

Pourquoi nous dormons - Dr Matthew Walker

The atlas of endocrinology for hormone therapy - Thierry Hertoghe

Biologie des croyances - Lipton Bruce

Méthode de musculation - Olivier Lafay

Halte aux aliments transformés ! mangeons vrai - Anthony Fardet

Lire la santé dans les formes du corps - Pierre Valentin

Philosophy of osteopathy - Andrew Taylor Still