

Le guide
essentiel
pour guérir

愛

Remerciements

J'aimerais d'abord remercier mes parents grâce à qui je suis l'homme que je suis devenu. Ils m'ont élevé dans l'amour, le respect, la franchise et ont ainsi créé des bases solides pour me permettre d'avancer dans la vie. Ils m'ont toujours soutenu dans mes projets comme dans les moments difficiles de ma vie. Ils m'ont donné le privilège d'accéder à des études supérieures; chance que beaucoup de gens n'ont pas vu le coût élevé des études universitaires et post-universitaires. C'est l'une des raisons qui m'ont poussé à écrire ce livre. Je désire partager mes connaissances avec tous ceux et celles qui n'ont pas eu ma chance.

Merci à ma conjointe Isabelle Sauvé qui a fait preuve de beaucoup de compréhension et de patience, pendant toutes ces années passées à étudier, chercher et expérimenter, m'obligeant, par le fait même, à consacrer un peu moins de temps à ma vie familiale que je ne l'aurais voulu. Merci à mes trois enfants, Alexia, Samuel et Océane qui m'ont fait découvrir l'amour inconditionnel.

Merci également à la clinique de Physiothérapie Physiotech qui m'a soutenu dans ma démarche en m'offrant un milieu de travail exemplaire et en ouvrant mes horizons sur les bienfaits de l'ostéopathie. Vous pouvez visiter leur site internet www.physiotech.ca l'un des bons sites de physiothérapie au Québec. Vous y trouverez beaucoup d'articles de recherche ainsi que de l'information sur plusieurs pathologies.

Merci à tous ceux qui se dévouent pour l'avancement de la médecine et à ceux qui consacrent une partie de leur vie à aider les gens afin que nous vivions dans un monde meilleur. Merci également à tous ceux qui liront mon livre et qui partagerons ces nouvelles connaissances avec les gens qui les entourent.

Merci, enfin, à tous mes clients qui ont été reconnaissants pour les soins que je leurs ai offerts. C'est parfois un travail ingrat de travailler avec le public qui n'est pas toujours conscient des efforts et des habitudes de vie que nous nous imposons chaque jour afin d'être à tout moment au meilleur de notre forme pour l'aider. Un patient souffrant de douleurs chroniques et ayant déjà consulté plusieurs spécialistes m'a déjà dit : « ce n'était pas si compliqué, ça ne t'a pris que trois séances pour enrayer ma douleur ». Je lui ai répondu : « ça ne m'a pris que trois séances, mais l'expérience de toute une vie afin que je puisse vous aider ». Soyez reconnaissant dans la vie envers ceux qui vous aiment et qui vous aident.

Table des matières

Introduction.....	p.5
La douleur : un phénomène complexe.....	p.9
Sphère émotionnelle.....	p.12
Sphère circulatoire.....	p.17
Pourquoi tombons-nous malades.....	p.22
Sphère physique ou posturale.....	p.26
Les 10 meilleurs exercices.....	p.28
<u>Éléments perturbateurs :</u>	
Cicatrice.....	p.32
Pieds.....	p.33
Système manducateur.....	p.36
Yeux.....	p.39
Langue.....	p.40
Oreilles.....	p.41
Courbures primaires.....	p.41
Sommeil.....	p.43
Habitudes de vie.....	p.44
<hr/>	
Stretching.....	p.47
Pathologies fréquentes :	
Arthrose.....	p.52
Ostéoporose.....	p.54
Épine de Lenoir.....	p.55
Fracture ou entorse.....	p.56
Maux de tête pendant les menstruations.....	p.56
Douleur lors de la grossesse.....	p.56
Hernie discale.....	p.57
Exercices de stabilisation.....	p.58
Instabilité vertébrale.....	p.60
Luxation d'épaule.....	p.61
Calcification dans l'épaule.....	p.61
Capsulite d'épaule.....	p.62
Épicondylite.....	p.63
Otite.....	p.64
Incontinence.....	p.65
Fibromyalgie.....	p.66
Constipation.....	p.67
vision ostéopathique.....	p.68
conclusion	p.70

Introduction

Ce livre s'adresse principalement aux personnes qui souffrent de douleurs chroniques, de raideurs ou de courbatures persistantes, de douleurs qui reviennent à répétition, de maladies, et qui ont le désir et la volonté de se prendre en main et d'apporter des changements dans leurs habitudes de vie pour améliorer leur qualité de vie. Il s'adresse également aux gens qui travaillent avec des personnes souffrant de problèmes de douleurs chroniques et qui ont le désir de les aider. Ce livre s'adresse à ceux et celles qui désirent comprendre le fonctionnement du corps humain et les moyens pour prévenir l'apparition de douleurs et de maladies. Si vous appliquez les recommandations que j'élaborerai tout au long de ce livre et que vous avez la volonté de guérir, il n'y a aucune raison que vous ne puissiez pas améliorer votre état de santé.

Je suis Sébastien Plante, physiothérapeute et ostéopathe. J'ai créé différents outils innovateurs afin de permettre aux gens d'avoir des outils concrets pour agir sur leur douleur et se réapproprier leur santé. Vous trouverez sur internet et dans la littérature beaucoup d'informations sur les différentes pathologies musculo-squelettique qui vous causent des douleurs. Rien ne sert de réinventer la roue et de répéter ce qui est déjà accessible à tous. Par contre, ce que vous ne trouverez pas, c'est pourquoi vos douleurs persistent malgré toutes vos démarches et quoi faire pour y remédier.

Ce sont les questions sur lesquelles je me suis penché durant toute ma pratique professionnelle. Je vous livre mon expertise, ma vision du corps humain, afin que vous puissiez trouver des réponses à vos questions et ainsi améliorer votre qualité de vie. Mon seul but est de partager avec vous ce que j'ai durement acquis pendant ce long cheminement professionnel et personnel pour que vous retrouviez le chemin de la guérison, tout comme moi !

Il est très difficile de généraliser les douleurs car chaque patient est unique, malgré la ressemblance des symptômes entre plusieurs individus. Ceci est primordial à saisir car chaque patient présente des antécédents traumatiques différents, des stress émotionnels différents, une génétique différente, un milieu social différent, des habitudes alimentaires différentes, des croyances différentes, ... Il n'existe donc aucun programme d'exercice, pilule miracle, ou quelconque gadget marketing qui peut vous fournir un traitement plus complet que l'évaluation minutieuse d'un professionnel de la santé expérimenté sur l'ensemble des sphères du corps humain (émotionnelle, alimentaire, physique, spirituelle, environnementale, génétique). Néanmoins, les conseils et les exercices prodigués dans ce livre vous aideront grandement à améliorer votre condition et vos douleurs dans plus de 80% des cas. Ces recommandations devraient également vous permettre de maintenir votre condition et prévenir des rechutes.

Devant la complexité du corps humain et sa constante évolution, il faut admettre qu'il y a très peu d'éléments de certitude mais plusieurs arguments de probabilité qui nous amènent à poser un diagnostic. Certaines théories et hypothèses que l'on croit vraies dans le moment ne le seront peut-être pas dans 50 ans. Chaque discipline et chaque école de pensée proposent donc un modèle de fonctionnement du corps qui diffère d'une formation à l'autre avec des grandes lignes de pensée qui s'entrecroisent. Les approches pour évaluer et traiter le corps sont très diversifiées, certaines écoles s'appuyant sur des faits scientifiques et d'autres sur des faits plus difficilement mesurables. Chaque professionnel vous informe par la suite de son opinion selon la formation qu'il a reçue, selon ses croyances et son expérience clinique. Pour un même problème, si vous consultez cinq professionnels, vous risquez d'obtenir cinq diagnostics différents. Je comprends que cela puisse être très frustrant pour un patient qui s'en remet seulement à l'avis médical, car enfin, qui croire ? Il est donc primordial, pour le patient, de comprendre son problème s'il veut guérir.

L'être humain est naturellement doté d'une intelligence, mais c'est souvent le manque de connaissances qui limite ses actions. Lorsque vous achetez un magnétoscope, vous n'appellez pas nécessairement un technicien pour venir l'installer. Vous lisez le livre mode d'emploi et vous le faites vous-même. C'est un peu le même principe avec le corps, à l'exception qu'il n'existe pas de mode d'emploi pour comprendre son fonctionnement. Dans plusieurs circonstances, les gens seraient en mesure de se traiter eux-mêmes, mais ils n'y arrivent pas par manque de connaissances et par insécurité; ce qui est tout à fait compréhensible. C'est donc ce savoir et ces connaissances que j'aimerais partager avec vous afin que vous puissiez intervenir sur votre propre guérison et être plus critique quant au diagnostic d'un professionnel sur votre état. Trop souvent, les gens ont tendance à croire tout ce qu'on leur dit sans vérifier ce qui leur est dit. Ne vous laissez pas séduire par des publicités trompeuses qui témoignent de guérisons miraculeuses; il est très facile de vendre un espoir de guérison à quelqu'un qui souffre et, malheureusement, certains en profitent. Il se dit tellement d'aberrances dans différents domaines et le domaine médical ne fait pas exception. D'abord, les professionnels quels qu'ils soient n'ont pas réponse à tout. Ensuite, ce ne sont pas tous les professionnels de la santé qui exercent leur profession avec passion. Certains, désabusés par fatigue, surmenage, épuisement, complexité... ne prennent même plus le temps de vous écouter. Vous aurez alors l'impression d'être traité comme un numéro et il se peut que le diagnostic que vous recevrez soit discutable. Faites appel à votre sens critique; si vous doutez de votre diagnostic ou si vous n'avez pas confiance au plan de traitement qui vous est proposé, n'hésitez pas à consulter un autre professionnel. Un point de vue différent peut vous apporter des solutions différentes.

Au cours des âges, le corps humain s'est adapté au changement des conditions climatiques et du mode de vie, et à l'augmentation du stress et de la pollution. Le système médical doit maintenant affronter des pathologies relativement récentes

et différentes. Cela explique en partie que les causes de certaines pathologies demeurent encore inconnues. Cependant, la médecine a connu au cours des dernières années une évolution technologique phénoménale. Malgré ce fait, des milliers de gens sont toujours aux prises avec différentes pathologies et avec des problèmes de douleurs chroniques. Cela pourrait être dû au fait qu'on ne peut pas pour l'instant mesurer et quantifier toute l'influence du système émotionnel sur le corps humain, même si nous savons fort bien que cette influence est beaucoup plus importante que nous ne pouvons l'imaginer. Nous connaissons à peine 25% du fonctionnement du cerveau; nous ne connaissons pas non plus toute l'implication et l'influence du système neuro-sensoriel sur le corps humain. Peut-être que l'arrivée récente de la neuro-science pourra éventuellement nous éclairer davantage et nous aider à mieux comprendre l'implication du système émotionnel et du système neurologique dans le phénomène de la douleur. C'est en remettant certaines théories en question, en combinaison avec l'avancée de la science, que nous parvenons à en connaître un peu plus sur l'extraordinaire complexité du corps humain, ce qui nous permet d'évoluer. Une phrase résume assez bien ma conception du corps humain : « Si on enlève les lésions traumatiques¹, on est fait de ce que l'on vit (émotions) et de ce que l'on mange (alimentation). Tout le reste est adaptatif ». Donc, tous les thérapeutes (physiothérapeute, chiropraticien, médecin, ostéopathe, acupuncteur, ...) que vous rencontrerez au cours de votre vie ne feront que vous aider temporairement à régler un problème quelconque à un moment précis de votre vie. Si vous ne prenez pas en main votre alimentation, si vous n'avez pas de bonnes habitudes de vie et ne gérez pas bien vos émotions, il y a de fortes chances que vos problèmes reviennent continuellement. Il est de votre responsabilité de guérir et non celle des intervenants que vous consulterez, car vous seul connaissez réellement la clé de la guérison. Les professionnels ne sont là que pour vous en faire prendre conscience.

Un des problèmes que l'on rencontre avec les douleurs chroniques est l'attitude des personnes souffrantes face à leurs problèmes. Elles consultent un spécialiste dès qu'elles éprouvent un malaise et s'attendent à une réponse ou une solution immédiate. Malheureusement, ces personnes en ressortent parfois déçues car poser un diagnostic n'est pas toujours aussi simple qu'elles ne le croient. Elles négligent souvent de se demander ce qui pourrait bien leur avoir occasionné ces symptômes ou si des changements dans leurs habitudes de vie seraient susceptibles de les aider. Ce travail d'introspection est très exigeant, car

¹ Une lésion traumatique ne signifie pas nécessairement qu'elle est causée par un traumatisme physique. Un problème émotionnel néfaste peut engendrer des conséquences beaucoup plus importantes sur le corps qu'un accident de voiture, par exemple. Les lésions traumatiques englobent donc tous les traumatismes physiques importants, les problèmes émotionnels néfastes, les cicatrices, les naissances avec complication et toutes les chirurgies qui modifient une structure du corps (fusion osseuse, extraction de dents, ...).

il faut faire l'effort de se questionner et de se remettre en question. Cependant, rappelez-vous que vous détenez la clé de la guérison. Pour en prendre conscience, il faut passer beaucoup plus que cinq minutes dans le bureau du professionnel. De surcroît, ce sont souvent les symptômes qui sont traités et non la cause. C'est donc votre responsabilité de vous questionner avant même de consulter un professionnel car, si vous manquez cette étape, vous venez de manquer la première étape vers une qualité de vie meilleure.

Le corps humain est composé de six sphères (émotionnelle, alimentaire, physique, environnementale, génétique, spirituelle) qui s'entrecroisent et qui forment un tout. Celles-ci sont en interrelation constante et ont une influence l'une envers l'autre. Premièrement, la sphère émotionnelle, où siègent tout le stress et les réactions émotionnelles face à diverses situations passées, présentes et anticipées. Deuxièmement, la sphère alimentaire ou circulatoire qui nourrit les cellules et les débarrasse de leurs déchets afin de permettre un bon fonctionnement cellulaire qui est à la base du bon fonctionnement de l'être humain. Troisièmement, la sphère physique et posturale regroupant deux systèmes: le système neuro-musculo-squelettique (incluant les différents organes de perception) qui permet la locomotion, la motricité, l'équilibre et la coordination, ainsi que le système neuro-végétatif, totalement inconscient et involontaire qui ne fonctionne que par voie réflexe et qui contrôle tout le système vasculaire, l'absorption des nutriments, et le métabolisme cellulaire. Finalement, la sphère génétique, environnementale et spirituelle sur lesquelles je n'élaborerai pas puisque qu'elles sont le sujet de mon 2^e livre « La Vérité en face ». Néanmoins, ces trois sphères jouent parfois un rôle déterminant face à certains problèmes.

Finalement, je veux vous mettre en garde contre des attrapes qui vous seront peut-être proposées lorsque vous consulterez un professionnel de la santé. Dans chaque profession, il y a une majorité de gens qui travaillent très bien, certains qui excellent, mais malheureusement il existe parfois des gens malhonnêtes. C'est un sujet très délicat, mais si on débourse pour un service, on se doit d'être bien informé sur l'utilité et les bienfaits de ce que l'on achète. Lorsqu'on vend l'espoir de guérir, les gens sont prêts à déboursier des sommes d'argent injustifiées et ils le regrettent parfois, mais trop tard. Combien j'ai traité de patients qui se sont fait prescrire des trucs miracles sans aucune utilité! Combien de ristournes cachées versées à différents professionnels qui se réfèrent entre eux. Soyez très vigilant au contrat à long terme qui vous lie aux professionnels, surtout si le plan de traitement est redondant d'une visite à l'autre. Une ré-évaluation de la condition s'impose à chaque visite, pour vérifier l'efficacité du traitement précédent, de sorte qu'il est impossible de prévoir à l'avance le nombre de séances. Le fait que votre problème soit chronique ne signifie pas que la condition nécessite plusieurs traitements. Lorsqu'on a une bonne compréhension d'un problème, quelques traitements (4 ou 5 visites) sont souvent suffisants pour régler le problème. Méfiez-vous également des traitements gratuits ou à moitié prix, qui témoignent souvent d'un horaire peu

achalandé! Un bon professionnel est conscient de la qualité de ses services et n'acceptera pas de baisser son tarif par charité.

Mon but n'est pas de dénoncer toutes les aberrances existantes, ni de dénigrer une profession par rapport à une autre. Mon but est simplement de vous informer afin que vous soyez vigilant et critique lorsqu'on vous propose quelque chose. Beaucoup ne le réalisent pas toujours et s'en soucient parfois trop peu, car plus souvent qu'autrement, ce sont les assurances que les gens possèdent qui couvrent les réclamations. Dites-vous bien qu'une compagnie d'assurances est toujours rentable. Alors, plus vous y avez recours, plus vos primes augmenteront au cours des années subséquentes et, à long terme, c'est vous qui y perdrez. D'une façon générale, on observe beaucoup plus de cas d'invalidité chez les personnes assurées que chez les autres. Voilà une raison, parmi plusieurs, pour lesquelles le système de santé est surchargé au Québec. Certaines personnes veulent bénéficier d'un arrêt de travail pour le moindre petit malaise puisqu'elles sont assurées. Il y a pourtant une grosse différence entre éprouver une douleur et une incapacité face à une douleur. Beaucoup éprouvent de la douleur et les consultations chez différents professionnels sont justifiées. Par contre, beaucoup trop éprouvent une incapacité à travailler à cause de la douleur totalement injustifiable. Mais ce n'est pas le sujet de mon ouvrage. Rappelez-vous simplement que toute guérison commence d'abord et avant tout dans la tête.

La douleur : un phénomène complexe

En réalité, la douleur n'est rien d'autre qu'une expérience désagréable que l'on vit pas le biais d'informations neurologiques qui sont parvenues au système nerveux central. Ce dernier interprète les informations qu'il reçoit et nous informe s'il y a quelque chose qui ne va pas. Le problème est que le site de la douleur n'est pas toujours représentatif de l'endroit où se situe la cause de la douleur. Cette expérience désagréable est évidemment influencée par notre passé, nos expériences vécues, nos antécédents émotionnels, notre motivation personnelle, notre focalisation ou attention, nos apprentissages, etc.

Présentement, le monde médical est dans un modèle de pensée purement mécanique qui suggère que la structure gouverne la fonction. Par exemple, un problème de genou influence la démarche. Mais ce modèle est à mon avis incomplet car en réalité, la neurologie est au service de la fonction, et non l'inverse : il y a d'abord une information neuro-sensorielle quelconque qui parvient au cerveau, celui-ci interprète cette information et élabore une réponse motrice. S'il y a un trouble de perception lors de l'analyse de l'information parvenue au cerveau, cela engendra une perturbation de la réponse motrice qui constitue la fonction. Cette perturbation de la fonction se produira par une des 3 lois physiologiques d'adaptation du corps humain : une compensation, une substitution ou une transformation. En corrigeant la mauvaise information qui parvient au cerveau (que je nommerai plus loin « éléments perturbateurs »), on obtiendra une réponse motrice beaucoup plus adéquate et, par le fait même, une correction du problème mécanique ou postural avec une diminution des douleurs de consultation. Cette façon de procéder apporte des résultats beaucoup plus efficaces à long terme que de traiter simplement le problème mécanique local (les symptômes); autrement, les patients consulteront pour un problème qui revient sans arrêt.

Heureusement, l'être humain a une capacité d'adaptation assez remarquable. Cependant, s'il s'adapte pour un problème quelconque, il aura plus de difficultés à s'adapter à un nouveau problème ou à un stimulus néfaste. L'accumulation d'éléments perturbateurs surcharge le système nerveux central. Le jour où le corps ne pourra plus compenser, c'est là que la douleur apparaîtra. C'est le principe de la goutte qui fait déborder le vase. Par exemple, une personne se blesse dans le bas du dos parce qu'elle s'est penchée pour ramasser un crayon. Il ne faut pas pointer du doigt le geste mécanique de s'être penché vers l'avant pour expliquer que cette personne s'est blessée au dos. Tous les éléments perturbateurs précédents cet événement ont forcé le corps à s'adapter et sont ainsi responsables d'une telle blessure. Le soulèvement de cet objet n'est que la goutte qui a fait déborder le vase. Tout traumatisme, quel qu'il soit, engendre une réaction sur le corps dont l'étendue des répercussions se fera en fonction de la stabilité ou de l'instabilité du système neurologique.

Tous les organismes de santé publique, agents payeurs, assureurs et bien d'autres, demandent une date d'événement précise, un diagnostic précis avec une structure précise à traiter. Par exemple, pour une lombalgie, on traitera la région lombaire sans se préoccuper des autres régions. On utilisera tous les appareils hautement sophistiqués tels que la résonance magnétique, le scanner ... dans le but de déceler une structure pouvant être la cause de la douleur. Mais dans un cas chronique, si l'on ne tient pas compte de tous les éléments perturbateurs qui ont engendré ces mécanismes d'adaptation et qu'on ne traite qu'une structure locale mécanique, la douleur peut parfois récidiver. Le vase est toujours plein et prêt à déborder de nouveau. Le secret réside dans la capacité du corps humain à s'adapter. C'est pour cette raison que l'on peut trouver quelqu'un qui se blesse simplement en ramassant un crayon et un autre qui sort indemne d'une chute incroyable. Vous avez donc tout intérêt à enlever le maximum d'éléments perturbateurs si vous désirez être bien longtemps. Moins le vase est rempli, moins il n'y a de chances qu'il ne déborde. On ne peut pas toujours enrayer tous les éléments perturbateurs. L'important est d'en enlever le maximum dans la mesure du possible.

Le corps humain fonctionne de la même façon, peu importe notre race, notre physionomie, notre localisation dans le monde et, pourtant, on le traite différemment d'un pays à l'autre. En Amérique du Nord, on vit dans une société de consommation et de stress. Le rythme de vie est rapide : on ne prend pas le temps de chercher la cause de nos problèmes. On cherche plutôt la facilité : la petite pilule magique qui nous guérira rapidement pour pouvoir continuer le même rythme de vie. Mais le corps ne fonctionne pas comme ça. Lorsqu'une douleur apparaît, c'est le corps qui nous envoie un message pour nous signaler qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Il faut prendre un temps d'arrêt pour analyser et corriger le problème. La douleur n'est rien d'autre qu'un système d'alarme qui nous informe, comme les témoins lumineux dans le tableau de bord d'une voiture, qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Si on ne fait pas réparer la voiture lorsqu'un témoin lumineux s'allume, les dommages risquent de s'accroître. C'est la même chose avec le corps humain : plus le corps s'adapte aux différents éléments perturbateurs, plus son énergie corporelle diminue. Cette énergie est essentielle pour le bon fonctionnement des cellules. Si l'énergie corporelle diminue trop, ce ne sera plus la douleur qui nous incommodera mais l'apparition de la maladie avec tous les effets néfastes qu'elle comporte.

Voici donc les éléments perturbateurs principaux auxquels vous devriez porter une attention particulière et qui représentent une source potentielle d'adaptation pour le corps humain. Dans les chapitres ultérieurs, je détaillerai comment chacun de ces éléments influencent le corps, et les correctifs nécessaires à y apporter. Ces éléments perturbateurs ne seront pas énumérés par ordre de priorité, mais il faut quand même noter que certains ont une influence beaucoup plus importante que d'autres sur le corps.

- Stress et problème émotionnel (sphère émotionnelle)

- Alimentation (sphère circulatoire)
- Cicatrices
- Pieds (appui plantaire)
- Système manducateur (mâchoire)
- Yeux
- Langue
- Oreilles (système vestibulaire)
- Posture et courbures vertébrales primaires (crânien, dorsal, sacrum)
- Sommeil
- Habitudes de vie

Sphère émotionnelle

Le système émotionnel influe tellement sur le corps humain qu'il est sans contredit un des éléments perturbateurs le plus important à corriger; beaucoup de problèmes physiques sont le reflet d'un problème émotionnel. Le stress vécu se traduira sur le corps physique par des tensions musculaires, des tensions du diaphragme (muscle de la respiration), des tensions des fascias et membranes à l'intérieur du thorax ... Les émotions influencent énormément le système nerveux central (c'est la plus grande influence) et ce dernier sécrète des hormones, des influx nerveux, et envoie des messages à tous les tissus de l'organisme. C'est l'ordinateur qui contrôle tout le corps. Il influence le rythme cardiaque, la respiration, la digestion, la texture de votre peau... Bref, il influence tout le corps. Pour illustrer ce propos, voici un exemple banal. Pensez à quelqu'un qui se met à transpirer, avoir des palpitations, à trembler, simplement à l'idée de faire un exposé oral. Pourtant, il ne s'est rien passé d'autre qu'une situation émotionnelle. La personne n'a reçu aucun coup direct et aucun contact physique. Il y a simplement eu des informations neurologiques qui sont parvenues au système nerveux central et celui-ci a mis des mécanismes neurologiques et hormonaux en branle qui ont eu des répercussions sur le corps. Ce système est évidemment beaucoup influencé par notre éducation, nos apprentissages, notre passé, nos croyances, nos expériences et nos antécédents émotionnels. Une personne qui a été élevée avec des serpents ne réagira pas de la même façon que celle qui n'en a jamais vu mais qui a toujours entendu dire qu'on pouvait mourir d'une morsure de serpent. Ce n'est pas de vivre une situation qui nous cause des problèmes, mais bien la réaction émotionnelle que l'on a face à une situation.

Par exemple, deux personnes peuvent vivre une situation de divorce ou de rupture. L'une l'a vit très bien et passe à une autre étape. L'autre développe une maladie car elle perpétue un sentiment de culpabilité qu'elle intériorise. Ce n'est donc pas le divorce qui est la cause du problème mais bien la réaction émotionnelle de la personne face à cette situation. Chacun réagit différemment selon ses valeurs et son passé d'où la nécessité de remonter parfois dans le passé de la personne pour comprendre ce qui l'a amenée à réagir de la sorte. On vit tous des émotions qui sont très importantes pour notre développement personnel. Elles font de nous la personne que nous sommes. Il n'y a rien de mal à pleurer, à rire, à chanter; chacun à sa propre façon de gérer ses émotions. On ne devient pas malade parce que l'on vit une émotion négative ou une période difficile. L'essentiel est de ne jamais rester ancré sur une émotion négative et encore moins l'intérioriser. Les émotions doivent être vécues, circuler librement et on doit les laisser partir afin de ne pas créer de point de fixité dans le corps.

Il existe à l'heure actuelle de très bons ouvrages expliquant comment une émotion négative mal gérée en vient à déclencher une maladie. Je vous recommande fortement le livre « Brisons le silence, il est possible de guérir

autrement » de même que « le dictionnaire des malaises et des maladies » écrit par Jacques Martel.

Voici 20 conseils à suivre pour bien vivre vos émotions et, par le fait même, en enlevant un élément perturbateur très nuisible, vous améliorerez grandement votre qualité de vie.

1- Réglez vos problèmes de relation de travail, de relation amoureuse et familiale, de stress et vous verrez toute l'influence positive sur votre bien-être personnel même si vous ne faites pas de liens avec vos problèmes physiques actuels. Si vous avez de la difficulté à y parvenir, n'hésitez pas à consulter des personnes-ressources.

2- Débarrassez-vous de vos conflits et de vos émotions négatives néfastes (haine, envie, peur, culpabilité, homosexualité refoulé, viol ou agression, perte d'un être cher, ...) et transformez-les en émotions positives pour vivre dans l'amour. Il existe plusieurs moyens d'y arriver : en parler avec la personne concernée, en parler avec un confident, écrire ce que l'on ressent, consulter un thérapeute, mais surtout ne refoulez rien et évitez de vous isoler.

3- Ayez une attitude mentale positive car vos pensées reflètent votre réalité. De plus, la pensée positive élève la fréquence vibratoire du corps. La fréquence vibratoire que vous émettez attire vers vous, inconsciemment, des gens ou des événements de fréquences vibratoires similaires. Soyez donc très attentifs à la façon dont vous formulez vos pensées. Prenez conscience que vous êtes créateur de votre réalité par vos intentions, vos pensées, votre intégrité et **vos actions**.

4- Assurez-vous d'avoir un sommeil récupérateur, c'est ce qui recharge votre énergie vitale. Si vous ne branchez pas votre cellulaire lorsque la pile est faible, il ne fonctionnera pas le lendemain. C'est la même chose pour vous. Ne vous endormez jamais sur des craintes ou des peurs, car cela nuit à la récupération; votre corps restera dans un état de stress toute la nuit. La nuit n'est pas faite pour régler des problèmes mais pour récupérer. Écrivez vos problèmes sur une feuille pour libérer votre esprit et vous les réglerez le lendemain. Écoutez plutôt de la musique relaxante et pensez à des choses ou à des personnes qui vous font plaisir avant de vous endormir.

5- Soyez respectueux envers les autres. Ne leur faites pas ce que vous ne voudriez pas vous faire faire. Assurez-vous d'avoir une sensation de calme et de paix intérieur dans les décisions que vous prenez et les relations que vous entretenez. Peu importe vos objectifs et votre style de vie, le plus important dans la vie est de faire des choix qui vous rendent heureux et d'éprouver à tout moment une sensation de paix intérieure.

6- Aimez et acceptez-vous tel que vous êtes. Aimez les gens qui vous entourent. L'Amour est l'ultime pouvoir créateur. Soyez centrés sur votre cœur et sur l'Amour pour chaque intention et geste que vous posez.

7- Riez de bon cœur. Le rire a des propriétés de guérison sur le corps humain. De plus, cessez de vous préoccuper des questions métaphysiques comme ce qui advient après la mort. La Vérité est que personne ne le sait et les gens se sont forgé des croyances simplement pour diminuer leur peur de l'inconnu. La seule certitude que nous ayons est que nous vivons en ce moment sur la planète terre comme être humain. Donc, profitez de la vie, faites vous plaisir et appréciez tous les beaux moments que la vie vous offre. Faites simplement ce qui vous rend heureux et vous passionne pour avoir toujours la joie de vivre.

8- Portez toute votre attention sur le moment présent. Soyez à l'écoute des autres et des signes que la vie vous envoie. L'écoute est une grande preuve d'Amour. Elle exige de mettre de côté nos préoccupations mentales et de centrer toute notre attention à l'autre. Sachez également bien communiquer en étant honnête et en parlant avec votre cœur.

9- Vivez en communauté et impliquez-vous dans la communauté. Rendez service aux gens chaque fois que l'occasion se présente. Apprenez à développer l'altruisme.

10- Accordez-vous du repos suffisant à chaque jour pour guérir. Soyez en mesure de décrocher et de relaxer. Le repos est un élément essentiel pour guérir et prévenir bien des maladies, et plusieurs l'ont malheureusement oublié. Assurez-vous d'avoir au moins sept heures de sommeil récupérateur chaque nuit. De plus, des siestes quotidiennes de 10 à 45 minutes maximum sont bénéfiques pour la santé.

11- Faites la liste de vos projets (personnel, familial, professionnel, ...) que vous désirez accomplir chaque année. Il est important de se fixer des buts et de chercher à les atteindre. Établissez clairement vos priorités et répartissez judicieusement votre temps en conséquence.

12- Sachez pardonner et apprenez à vous excuser lorsque vous avez eu tort.

13- Travaillez avec diligence, c'est-à-dire avec persévérance et intelligence.

14- Acceptez les événements de la vie et élevez votre foi. Ne paniquez jamais à l'annonce d'une mauvaise nouvelle ou d'un diagnostic médical défavorable. De plus, ne vous fiez pas uniquement aux traitements des différents professionnels de la santé car vous avez un rôle très important à jouer pour guérir. Envisagez toujours une démarche active pour solutionner vos problèmes et une remise en question de votre mode de vie.

15- Faites confiance à votre intuition. Il est votre 6^e sens. Gardez toujours un esprit critique face aux informations que vous recevez et questionnez-vous sur la provenance de vos croyances car nous vivons dans un monde de désinformation et de manipulation. À notre naissance, par nécessité, nous dépendions de nos parents. Ils nous permettaient de survivre, nous protégeaient et nous indiquaient quoi faire. Nous acceptions leurs règles et leurs façons de penser. En grandissant, nous sommes allés à l'école et nous avons reçu les conseils de nos enseignants. Pour les questions de santé, nous avons été conditionnés, par notre éducation, les médias, et l'industrie pharmaceutique, à consulter le médecin parce que « le médecin a raison ». Nous nous croyons libres mais le sommes-nous vraiment ? L'une des vérités les plus importantes que j'ai apprises dans ma vie consiste à penser de façon autonome. L'important n'est pas tellement ce que nous connaissons ou ce que nous croyons savoir, mais les questions que nous posons. Pensez toujours de façon autonome et soyez ouverts à l'idée d'apprendre du nouveau, d'autres vérités que la vôtre. Pensez à nouveau comme un petit enfant et demandez toujours pourquoi.

16- Faites vous traiter au moins une fois par année en ostéopathie pour vous assurer qu'il n'y ait pas de blocage ou de limitation articulaire.

17- Remerciez Dieu, l'Univers ou la vie (selon vos croyances) lorsque vous obtenez ce que vous avez demandé. La gratitude et l'amour sont les conditions essentielles de la paix et de la stabilité émotionnelle. Ils engendrent l'humilité et la modestie de caractère, et aident à développer une manière douce d'être en relation, avec un air de confiance sans prétention.

18- Soyez authentiques et vrais. Nous savons tous intérieurement si nous sommes sincères ou non. Ne faites pas semblant d'être quelqu'un d'autre ou de jouer un rôle. Être authentique ouvre la porte à la vérité, au bonheur, à l'épanouissement et à la joie de vivre. Les petits enfants sont d'un naturel spontané et joyeux car ils vivent au présent et n'ont aucune prétention. Ils ne font pas semblant d'être autre chose que ce qu'ils sont : authentiques, curieux et sensibles.

19- Apprenez à bien respirer. Un régime santé comprend de cinq à dix minutes de respiration lente, profonde et rythmique, au début et à la fin de chaque journée. La respiration abdominale mobilise l'œsophage vers le bas et prévient beaucoup de problèmes digestifs, de reflux gastrique et de problèmes de gorge.

20- Rapprochez-vous de la nature, faites le plein d'air pur et évitez les atmosphères polluées. Faites de l'activité physique sur une base régulière. Privilégiez les exercices qui vous font transpirer pour éliminer les toxines des métaux lourds que nous accumulons chaque jour dans notre organisme et qui nous fragilisent (pollution, mercure des amalgames dentaires, chlore de l'eau potable, pesticides, ...). De plus, faites des exercices d'étirement (stretching) 3 fois par semaine car les muscles perdent leur souplesse en vieillissant et vous

prédispose à des douleurs physiques. Au besoin, consultez le DVD « les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques » qui vous démontrent les exercices à privilégier pour chaque articulation du corps. .

SPHÈRE CIRCULATOIRE

Cette sphère est sous la dépendance capitale de l'alimentation. C'est elle qui nourrit vos cellules et assure leur bon fonctionnement. Assurez-vous donc de leur fournir ce dont elles ont vraiment besoin. Le corps humain n'est pas une machine infaillible. Il faut en prendre soin. Certains prennent mieux soin de leur voiture que de leur personne. Ils font les entretiens réguliers, paient les réparations nécessaires, achètent des équipements de haute performance, par ailleurs, ils ne consultent jamais de thérapeutes pour savoir ce qui est bon pour leur santé. Ils ne se renseignent jamais sur la valeur nutritionnelle des aliments qu'ils mangent. Ils vont se procurer les aliments les moins coûteux et les plus faciles à préparer. En Amérique du Nord, tout est tellement axé sur le marketing et la consommation que l'on ne s'arrête même plus pour penser à ce que l'on ingère. Combien sont surchargés de travail et ne prennent pas le temps de dîner, préférant recourir au « fast food » du coin de la rue. D'autres cherchent simplement à satisfaire leur appétit, alors que l'acte de manger devrait représenter l'occasion de fournir au corps humain ce dont il a besoin pour bien fonctionner; d'autant plus que les carences alimentaires représentent 30% des facteurs de risque au développement d'un cancer et sont directement liées à plusieurs maladies. La majorité des gens attendent d'être malades ou mis au pied du mur avant d'apporter des changements à leur régime alimentaire. Comme dit le proverbe : « mieux vaut prévenir que guérir ».

J'admets par contre que ce n'est pas simple ni facile de changer ses habitudes alimentaires lorsqu'on a été élevé et éduqué dans une société qui ne se préoccupe pas de la valeur nutritionnelle des aliments. Il faut beaucoup de volonté pour changer de mauvaises habitudes entretenues pendant plusieurs années. Mais il est temps que la population se réveille, car c'est maintenant devenu un problème collectif. Comment voulez-vous que la société Nord-Américaine s'alimente bien quand on trouve des « fast food » à tous les coins de rue, qu'on investit des milliards en publicité pour promouvoir la restauration rapide, les fritures et les sucreries? Les bonnes habitudes alimentaires devraient faire partie de l'éducation que l'on reçoit dans notre enfance et les gouvernements devraient en faire une priorité si l'on veut réussir, un jour, à diminuer le nombre croissant de maladies, de personnes obèses et la surcharge du système de santé. Vous êtes vous déjà demandé pourquoi on observe un nombre record de centenaires dans les pays orientaux et scandinaves, alors qu'ici en Amérique du Nord, parvenir à cet âge tient de l'exploit? On vit pourtant sur la même planète.

Je vous recommande un des meilleurs livres sur l'alimentation intitulé : « La santé consciente » écrit par Ron Garner. Le but n'est pas d'être parfait ou d'être plus catholique que le pape, mais mettez en pratique 80% des recommandations alimentaires et gardez 20% d'excès si votre santé le permet. C'est tout simplement une question de priorité. Rappelez-vous que le meilleur médecin est

la nature; elle guérit le $\frac{3}{4}$ des maladies. Donc, évitez le plus possible les aliments transformés et privilégiez les aliments qui proviennent de la terre.

Voici 25 conseils afin d'adopter de saines habitudes alimentaires :

1- Malgré que la nutrition soit le sujet de l'heure, la nourriture la plus importante pour le bon fonctionnement du corps humain est et restera toujours l'oxygène. Bien des gens semblent l'avoir oublié ! Ne négligez pas de sortir à l'extérieur chaque jour (surtout l'hiver) pour aller prendre de l'air frais et bénéficier par le fait même de la lumière du soleil.

2- Buvez 2 litres d'eau pure chaque jour. Le cerveau et toutes les cellules du corps ne peuvent pas fonctionner adéquatement si elles ne sont pas bien irriguées. Beaucoup de gens sont déshydratés car ils pensent que leur café (ou tout autre liquide) remplace leur besoin en eau, alors que ce n'est pas le cas! Préconiser l'eau de source ou l'eau filtrée pour minimiser l'accumulation de métaux lourds dans le corps (chlore, fluor, ...).

3- Adoptez une saine alimentation en mangeant des légumes crus et colorés (brocoli, carotte, ...) à **chaque repas** pour neutraliser l'acidité des aliments que vous mangez (viande, pâte, ...); en mangeant des aliments **non transformés**, en privilégiant les **aliments crus** car la cuisson détruit les enzymes des aliments que vous ingérez et surcharge le corps. N'oubliez jamais que l'énergie, la force et la santé sont directement proportionnelles à nos réserves d'enzymes. Prenez le temps de laver les fruits et les légumes que vous consommez pour enlever les pesticides.

4- Évitez les desserts et les poisons blancs (sucre, sel, farine blanche, alcool, ...) et les aliments contenant beaucoup de sodium. Prenez le temps de lire les ingrédients des produits que vous achetez. Évitez le sucre autant que possible, mais si vous devez absolument en utiliser pour une recette, remplacez-le par du stevia, du miel ou du sirop d'érable pur.

5 -Faites un jeûne de trois à quatre jours chaque année ou une mono diète pour nettoyer votre organisme. Le jeûne est une pratique séculaire observée par presque toutes les traditions spirituelles et pratiquée régulièrement dans les pays orientaux.

6- Ne cherchez pas à être parfait et n'essayez pas d'avoir une alimentation impeccable. La modération est souvent plus bénéfique car les régimes extrémistes créent des tensions à l'intérieur et l'extérieur de nous qui dégradent souvent la qualité de vie au lieu de l'améliorer. De surcroît, la perfection crée parfois des obsessions en plus de vous éloigner de vos amis et de votre réseau social car vous êtes devenus trop différents. Faites plutôt de petits changements positifs, mais assurez-vous qu'ils soient durables.

7- Prenez le temps de bien mastiquer les aliments que vous mangez car votre estomac n'a pas de dents. Plus les aliments sont broyés et liquéfiés avant d'atteindre l'estomac, plus votre corps vous en remerciera car il aura besoin de moins d'énergie pour broyer les aliments et ceux-ci stagneront moins longtemps dans votre estomac.

8- Mangez des fruits 30 minutes avant un repas ou 2 heures après pour ne pas altérer le processus de digestion avec d'autres aliments à assimilation lente. De plus, limitez vos consommations de liquide (eau, vin, alcool, ...) pendant que vous mangez pour aider votre estomac.

9- Faites attention au mode de cuisson que vous utilisez car la cuisson détruit les enzymes des aliments et votre corps est alors obligé de puiser dans ses propres réserves pour digérer la nourriture que vous mangez. Vous épuisez ainsi vos réserves d'enzymes et vous fragilisez votre terrain. Rappelez-vous toujours que plus vous mangez cru, plus vous serez en santé. Limitez les cuissons aux micro-ondes et au barbecue. Privilégiez la cuisson dans l'eau, à la vapeur, au four conventionnel et dans les mijoteuses. Si vous utilisez le four micro-onde, efforcez-vous de diminuer le temps de cuisson et laissez refroidir votre plat au moins deux minutes avant de manger.

10-Diminuez au maximum vos consommations de café et d'alcool. Privilégiez les breuvages comme les « smoothies » verts ou les tisanes. Boire une tasse d'eau chaude chaque jour avec du citron frais et une cuillère à thé de miel nettoie l'organisme en plus d'être délicieux au goût. Vous pouvez également ajouter 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus.

11- Consommez régulièrement de l'huile d'olive, de lin ou de poisson dans vos mets. Vous pouvez également ajouter une cuillère à thé dans votre breuvage. Votre huile d'olive doit toujours être de première pression à froid.

12- Évitez les drogues, la cigarette, et les stimulants de tout genre. Cessez de fumer. Les substances chimiques de la cigarette vous prédisposent à développer des problèmes pulmonaires et détruisent les cils vibratoires de vos bronches, qui font remonter les poussières vers le haut. De plus, ces substances chimiques produisent des déchets métaboliques considérables qui nuisent au bon fonctionnement de l'organisme. La cigarette représente 30% des facteurs de risque directement liés au cancer. Le tabac, en plus d'affecter les poumons, est l'une des premières causes de cancer de la vessie. En outre, c'est l'une des causes de l'impuissance chez l'homme puisque cela perturbe le système artériel du corps caverneux. Vous ne faites pas le plein de diesel dans votre voiture à essence sans plomb, alors cessez de remplir votre organisme de déchets. Pour ceux et celles qui ont de la difficulté à cesser de fumer, sachez que la dépendance au tabac est souvent beaucoup plus liée à un manque de motivation psychologique qu'aux substances chimiques du tabac. Dans 90% des cas, il suffit de trouver une motivation suffisamment importante pour que les gens comprennent la nécessité de bannir la cigarette. Par exemple, la plupart des

gens n'ont aucune difficulté à cesser leur consommation de tabac lorsqu'on leur apprend l'apparition d'un cancer ou d'une pathologie grave pouvant entraîner la mort.

13- Limitez au maximum les desserts, les additifs alimentaires (ketchup, marinade, sauce, ...), la friture, la liqueur, les aliments transformés, ... Les mets préparés d'avance dans les épiceries contiennent souvent des gras trans comme agent de conservation qui favorisent l'augmentation du cholestérol et des problèmes cardio-vasculaire.

14- Consommez de l'ail frais et de l'oignon chaque jour car ce sont de puissants aliments anti-cancérigènes.

15- Mangez du curcuma régulièrement. Vous pouvez boire chaque jour un verre d'eau mélangé avec du curcuma et un peu de poivre pour faciliter l'absorption. Mangez des graines de chia et des graines de lin moulues chaque jour. Vous pouvez les mélanger dans vos soupes, yogourts, céréales, ...

16- Pour ceux et celles qui souffrent de problèmes digestifs (reflux, maladie de Crohn, colon irritable, ballonnement, ...) ou de problèmes chroniques (arthrite, arthrose, fibromyalgie, ...), diminuez au maximum votre consommation de blé, de maïs, de soja, de viande rouge ainsi que les produits laitiers. Vous pouvez facilement changer votre pain et vos farines par des farines d'épeautre, de riz, de sarrasin ou de kamut. Vous pouvez également vous procurer des yogourts biologiques et changer le lait par du lait d'amade. De plus, prenez des suppléments d'enzymes de source végétale avant de manger.

17- Pour ceux et celles qui présentent un taux de cholestérol élevé, augmentez votre bon cholestérol en cessant de fumer, en pratiquant de l'exercice au moins 30 minutes trois fois par semaine, en maintenant un poids santé et en consommant chaque jour des portions d'acides gras oméga-3 (chia, graine de lin moulue, huile d'olive, huile de poisson, poissons gras tels que le saumon, le maquereau, le hareng, ...). Abaissez votre mauvais cholestérol en augmentant votre consommation quotidienne de fibres solubles que l'on retrouve notamment dans les légumineuses, les fruits et les légumes ainsi que les céréales à base d'avoine. De plus, évitez les viandes transformées, les produits laitiers entiers, les jaunes d'œuf, les crevettes, les saucisses, les abats, les sucres simples (boissons gazeuses, jus de fruit, desserts, ...), et l'alcool.

18- Pour ceux et celles qui souffrent d'hypertension artérielle, réduisez votre stress, votre consommation d'alcool, votre taux de cholestérol, votre consommation de sel, de sodium et maintenez un poids santé. Remplacez le sel de table par du sel de mer.

19- Consommez régulièrement du riz. Le riz est une des meilleures céréales pour le corps.

20-Mangez une pomme chaque jour. Vous pouvez également boire un verre d'eau mélangé avec une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme artisanale et une cuillère à thé de miel. Ce breuvage a des propriétés nettoyantes très bénéfiques pour le corps.

21-Évitez les aliments à base de soja car il y a beaucoup de controverse actuellement sur les effets néfastes potentiels du soja. Dans le doute, je préfère toujours m'abstenir.

22-Buvez du lait d'amande chaque jour pour combler vos besoins en calcium et en vitamine D. L'hiver, prenez 1000 U.I. d'un supplément de vitamine D chaque jour.

23-Diminuez votre apport calorique par jour. La majorité des Nord-Américains mangent beaucoup trop. Donc, réduisez vos portions.

24-Limitez votre consommation d'œuf à 2 par semaine car le jaune d'œuf contient beaucoup de cholestérol. Vous pouvez vous procurer simplement du blanc d'œuf dans les épiceries pour préparer vos omelettes.

25- Évitez de manger sans arrêt dans la journée, pour ne pas surcharger le système digestif. Mangez plutôt aux heures recommandées: matin, midi et soir. Tout comme vous, le système digestif a besoin de temps de travail mais également de temps de repos.

Voici une liste d'aliments et de suppléments très bénéfiques pour la santé sur laquelle vous devriez porter une attention particulière et vous renseigner (au besoin) si vous désirez optimiser votre santé.

La chlorophylle liquide
Le vinaigre de cidre de pomme artisanale
Le pollen d'abeille
Le phytoplancton marin
La chlorelle
Les graines de lin, chia, de chanvre
L'aloès
Le citron
La spiruline
L'ail, l'oignon
L'extrait de pépin de pamplemousse
L'extrait de feuille d'olivier
Les baies de Goji et d'Açaï
Pau d'Arco

Pourquoi tombons-nous malades ?

Il est vrai de dire que les problèmes émotionnels néfastes de même qu'une mauvaise alimentation sont directement reliés aux maladies mais ces facteurs isolés ne peuvent expliquer à eux seuls pourquoi les gens tombent malades. En effet, plusieurs individus mangent mal et vivent énormément de stress sans jamais tomber malades ! D'autres adoptent une alimentation impeccable et demeurent toujours fragiles. De plus, la génétique joue un rôle important dans le développement de certaines maladies mais encore une fois, l'hérédité seule ne peut expliquer les maladies. D'ailleurs, des jumeaux identiques ne développent pas les mêmes maladies même s'ils ont la même prédisposition génétique. Il faut donc admettre qu'il existe plusieurs cofacteurs (mauvaise alimentation, stress, mode de vie inadéquat, environnement malsain, manque de sommeil, ...) qui, jumelés à une prédisposition génétique, déclenchent la maladie.

Malheureusement, nous ne naissons pas tous égaux et nous ne pouvons pas changer notre sexe, notre race, ni notre bagage génétique. Par contre, nous pouvons changer notre alimentation, notre hygiène de vie, notre gestion du stress, soit pour prévenir ou guérir d'une maladie ou d'un malaise chronique. Il est d'ailleurs fréquent d'observer des individus retrouver la santé suite à une modification de leur mode de vie, malgré un diagnostic de maladie incurable. Il est même prouvé que l'on peut renverser certaines maladies que l'on croit héréditaires en modifiant notre mode de vie!

Le seul problème est de savoir comment valider l'information que nous recevons. Si vous posez cette question à cinq professionnels de la santé, vous obtiendrez cinq réponses différentes. Tous vous informeront de certitudes issues de leurs éducations, de leurs croyances et de leurs expériences de travail. Certains vous diront que la maladie résulte directement d'une mauvaise alimentation. D'autres plaideront que la cause est dans les pesticides et les facteurs environnementaux qui créent des toxines néfastes au niveau de l'élevage et de la récolte. Vous entendrez que les problèmes émotionnels néfastes déclenchent la maladie. Quelques-uns pointeront qu'une mauvaise élimination par le colon refoule des toxines dans l'organisme, d'où surcharge, d'où maladie. Vous trouverez autant de réponses qu'il y a de spécialistes : bactéries, virus, vaccins, manque d'exercices, surmenage intellectuel, mauvais mode de cuisson, déséquilibre acido-basique, manque d'hygiène, manque de luminosité l'hiver qui engendre une diminution de la vitamine D, mauvaise qualité de l'eau.

J'ai lu plusieurs livres sur l'alimentation pour tenter d'optimiser ma qualité de vie. On y parle d'alimentation vivante, végétarienne, végétalienne, d'ionisation de l'eau, d'alimentation sans céréale, avec céréales, sans produit laitier, avec produit laitier, d'alimentation selon son groupe sanguin, de jeûne, de cure de raisins, de cure de jus de légumes, et j'en passe... Certains auteurs recommandent de manger de la viande tandis que d'autres la bannissent... Idem pour les céréales dont certains prétendent qu'elles sont toxiques pour le système

nerveux alors que d'autres en font la base de leur régime... Plus j'avancé dans mes lectures, plus je me sentais perdu et désorienté. En effet, à en croire chaque auteur, son approche et sa conception en matière d'alimentation est non seulement vraie, mais en plus la seule à détenir la clé de la santé parfaite. Qui dit vrai ?

Chacun a en partie raison et en partie tort. Plusieurs recherches démontrent une corrélation entre les différents facteurs précédemment mentionnés et l'apparition de la maladie. Cependant, le corps humain est un organisme extrêmement complexe qui a pour fonction de maintenir l'homéostasie du corps. Il utilise tous les moyens dont il dispose, pour survivre et conserver son énergie électrique ou sa fréquence vibratoire entre 62 et 78 mégahertz, face aux agressions quotidiennes que nous lui faisons subir, souvent par ignorance. **Tout dans l'Univers, y compris notre corps, est une expression de l'énergie.** Lorsqu'on abaisse la fréquence vibratoire corporelle, des états de maladie apparaissent peu à peu.

Le corps humain est composé de plusieurs sphères (émotionnelle, alimentaire, physique, génétique, hormonale, environnementale, spirituelle) qui sont en interrelations constantes. Parfois, je compare le corps au jeu en bois « Jenga » dont je me plaisais tant à jouer enfant. C'est une colonne constituée de plusieurs petits morceaux de bois identiques et mobiles. Le principe est d'enlever, tout à tour, une pièce de la colonne et de la remettre sur le dessus sans provoquer l'écroulement de celle-ci. Évidemment, au fur et à mesure que l'on enlève des morceaux et les replace, on déstabilise la colonne de bois, mais celle-ci peut demeurer longtemps en place tant que sa ligne d'équilibre est préservée, jusqu'au moment où quelqu'un place maladroitement une pièce sur le dessus et que tout s'effondre. C'est la goutte d'eau qui a fait déborder le vase, l'élément déclencheur que les professionnels viseront du doigt. Cependant, si ce même joueur avait placé ce dernier morceau de bois sur le dessus d'une colonne bien alignée, elle aurait résisté.

Voilà donc pourquoi personne ne s'entend sur la cause de la maladie. Il serait donc faux de prétendre qu'il y a seulement une cause spécifique à la maladie. De multiples facteurs fragilisent le corps et le rendent susceptible à la maladie. **Tout le secret réside dans le terrain** ou l'ensemble des liquides organiques (sang, lymphe, ...) qui irriguent le corps pour nourrir les cellules et les débarrasser de leurs déchets. Les microbes ne sont pas la cause principale des maladies; d'une part, parce qu'il existe de nombreuses maladies non microbiennes (infarctus du myocarde, diabète, asthme, cancer, anémie, migraine, allergie, dépression, trouble digestif, rhumatisme, ...) et d'autre part, parce que la possibilité pour les microbes de provoquer une maladie infectieuse est subordonnée au bon ou mauvais état des défenses organiques du corps. Certains médecins agissent comme si la maladie attrapait les gens au lieu de voir que les gens attrapent une maladie lorsqu'ils deviennent sensibles aux microbes qui les menacent en permanence. Lorsqu'une personne est malade, il

arrive que la médecine traditionnelle lui explique que l'organe affecté est malade (exemple : hépatite au foie, asthme aux bronches, mononucléose à la rate, ...). Cela est une aberration. Lorsqu'un organe est malade, c'est tout l'individu qui est malade. Donc, la nature profonde de la maladie réside dans les déficiences générales du terrain. Les symptômes de la maladie, ne sont que des manifestations secondaires, de surface et de localisation, de ce mal profond. Donc, pour guérir d'une maladie, quelle qu'elle soit, vous devez impérativement nettoyer votre terrain. Cependant, une majorité de gens lorgnent vers la facilité, l'aliment miracle et la pilule magique qui les guérira. Ces personnes demeurent toujours fragiles et à risque de récurrence, car le vase est toujours plein, prêt au débordement, à n'importe quel moment. C'est comme si vous ajoutiez une bonne huile à moteur dans votre véhicule qui roule depuis plusieurs années avec une vieille huile intoxiquée. D'abord s'impose une vidange d'huile complète avant de remplir d'une bonne huile. Ainsi, vous devez rétablir absolument les besoins fondamentaux de l'être humain: une saine alimentation, une hydratation en eau suffisante, un équilibre émotionnel et une paix intérieure, une exposition aux rayons du soleil, de l'activité physique léger à modéré, une élimination des déchets de l'organisme par les selles, un repos suffisant, et cela quotidiennement. C'est réalisable, malgré vos horaires chargés, en autant que vous déterminiez vos priorités.

C'est pour cette raison que certains enrayent complètement leur maladie en retrouvant simplement un équilibre émotionnel, car leur déséquilibre provenait de cette sphère en particulier. D'autres guérissent en changeant leur alimentation, d'autres en pratiquant régulièrement une activité physique, ... Chacun croit alors que la source de la maladie est l'élément qu'ils ont corrigés et incitent ensuite leur entourage à faire de même pour guérir, car la bonté humaine fait que nous désirons que les autres se rétablissent comme nous l'avons fait. Cependant, ce qui a fonctionné pour vous ne fonctionnera pas nécessairement pour l'autre : chacun a un terrain différent avec une génétique différente et des déséquilibres différents. La responsabilité revient donc à chacun d'entre vous de s'assurer que vos besoins fondamentaux soient respectés à défaut de quoi, vous ne guérirez pas et resterez toujours fragiles.

Vivre en santé : un choix possible

La santé est un choix que nous faisons chaque jour. Nous ne pouvons pas obtenir la santé sans un effort conscient. Nous pouvons adopter la solution rapide, mais il y aura toujours un prix à payer. Cette conséquence est habituellement une réduction de notre qualité de vie à mesure que nous vieillissons avec une dépendance de plus en plus accrue aux médicaments et aux stimulants (café, nicotine, alcool, sucre, boisson gazeuse, drogue, ...) pour conserver notre énergie temporairement.

Selon une maxime de la profession juridique, « nul n'est censé ignorer la loi » : le manque de connaissance n'est pas une excuse pour violer la loi et ne nous en

épargnera pas les conséquences. Ainsi en est-il de notre corps. Le corps a été créé pour fonctionner selon la loi naturelle. Il a des besoins qu'il faut satisfaire pour être en santé. L'ignorance de l'un ou l'autre de ces besoins, qu'ils soient de l'ordre de la nutrition, de l'énergie, ou de l'attitude de base, n'écarte pas la conséquence naturelle de la dégénérescence de la santé.

Je ne prétends pas détenir la Vérité, mais je vous partage simplement les conseils que je donne à mes patients, mes amis et ma famille afin de les aider à améliorer leur qualité de vie en leur laissant la liberté de choisir ce qui leur convient. Étant donné la multitude d'informations disponible sur internet, et également la désinformation, je suggère toujours de suivre votre intuition et d'être à l'écoute de votre corps lorsque vous adoptez de tels changements car ce sont vos meilleurs guides. Chaque individu est unique et réagit différemment.

Sphère physique et posturale

Pour traiter un problème de douleurs chroniques, il faut tout d'abord avoir une bonne connaissance du système neurologique et du système postural. Le système nerveux central a une organisation très structurée et très complexe. Il possède des programmes préétablis dès la naissance, il mémorise, il apprend; bref, c'est l'ordinateur du corps. Mais comme tout ordinateur, il est dépendant des données qui lui sont envoyées provenant de capteurs tels que les yeux, le système vestibulaire (oreille interne), le système manducateur (mâchoire), les pieds, etc. Ces capteurs modifient considérablement notre posture. Si les entrées qui parviennent au cerveau sont erronées, la réponse neuro-musculaire sur notre posture sera obligatoirement faussée. Le système émotionnel influence également le système postural. Par exemple, une personne ayant une faible estime de soi et refoulant ses émotions aura tendance à se replier sur elle-même, entraînant une augmentation de la cyphose dorsale et de la bosse de bison (au niveau cervico-dorsal) avec toutes les répercussions néfastes que cela entraîne. Il importe donc de prendre en considération l'aspect émotionnel et génétique lors de l'évaluation posturale. Finalement, il ne faut pas oublier la perte de souplesse musculaire avec l'âge et la perte d'élasticité du thorax qui constituent des facteurs influençant la posture. Donc, pour traiter un problème de douleurs chroniques, il faut absolument procéder à une évaluation posturale du sujet et une observation détaillée des différents capteurs neuro-sensoriels.

Avant d'approfondir sur chacun des éléments perturbateurs de la sphère physique, permettez-moi de vous donner quelques conseils afin que vous puissiez améliorer votre qualité de vie :

- 1) Ayez fière allure et tenez-vous droit. Évitez les positions statiques prolongées. Pour les gens qui travaillent assis, procurez-vous un bon coussin lombaire. Cela aura une répercussion sur toute votre colonne.
- 2) Évitez de porter des chaussures à talons hauts. Évitez de placer votre portefeuille dans la poche arrière de votre pantalon, car lorsque vous êtes assis, cela engendre un déséquilibre du bassin qui peut conduire à l'apparition de problèmes discaux et de sciatalgie.
- 3) Suspendez-vous souvent par les mains à une barre fixe au-dessus de votre tête en laissant le poids de votre corps descendre vers le bas pour étirer votre colonne. Cela préviendra l'affaissement de la colonne avec les années et c'est un exercice de choix pour les problèmes discaux. Des barres de suspension spécialement conçues à cette fin s'installent facilement à l'intérieur du cadre de porte. Vous pouvez vous en procurer dans la plupart des magasins spécialisés en équipements d'entraînement ou dans des magasins de sports.

- 4) Faites de l'exercice physique régulièrement, écoutez moins la télévision. Utilisez les annonces publicitaires pour bouger ou faire des exercices de stretching.
- 5) Ayez une bonne position de sommeil. Il est déconseillé de dormir sur le ventre ou de dormir avec un bras sous l'oreiller au-dessus de 90 degrés d'abduction. Beaucoup de problèmes d'épaule sont causés par cette mauvaise habitude. Assurez-vous que l'épaisseur de votre oreiller soit la distance entre votre oreille et votre épaule si vous dormez sur le côté, de façon que la tête reste droite au cours du sommeil.
- 6) Prenez des bains chauds ou des saunas. Relaxez.
- 7) Prenez des pauses énergétiques durant la journée (par exemple, écoutez de la bonne musique, regardez une image qui vous rappelle de beaux moments). Apprenez à décrocher.
- 8) Profitez des bienfaits du soleil. En effet, le soleil participe à plusieurs bienfaits sur le corps humain, dont celui de transformer le cholestérol de la peau en vitamines D, ce qui favorise le bon fonctionnement cellulaire. En plus, il représente une source d'énergie importante. Il a été prouvé qu'un manque d'ensoleillement prolongé constitue un des facteurs de dépression et de suicide. Par contre, il ne faut pas en abuser et il faut bien se protéger avec une lotion solaire adéquate.
- 9) Lorsqu'on corrige un trouble fonctionnel qui est installé depuis des années, il se peut que le corps prenne un certain temps à s'adapter aux nouvelles informations avant que vous éprouviez une amélioration de vos symptômes. Soyez patient.

Il est faux de prétendre que les exercices peuvent guérir toutes les tendinites, entorses, ou quelque blessure que ce soit car malgré les mêmes diagnostics qui sont posés chaque jour, la cause des douleurs physiques est toujours différente d'un individu à l'autre puisque chaque patient est unique. Il faut donc impérativement tenir compte des antécédents émotionnels et traumatiques du patient ainsi que de ses conditions associées. Il faut toujours procéder au préalable à une évaluation globale de l'individu. Néanmoins, tous les bons exercices à connaître et les tests nécessaires pour chaque articulation du corps sont démontrés dans le DVD d'exercices thérapeutiques « Les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques ». Voici les **10 meilleurs exercices** que vous devriez préconiser pour éviter les douleurs physiques. Les gens qui mettent en application ces exercices quotidiennement n'éprouvent habituellement pas de douleur physique.

Les cinq meilleurs exercices pour vous aider à combattre la douleur lombaire

Principe d'étirement : mise en tension légère du muscle, aucune douleur ne doit être ressentie. Tenir la position de 30 à 90 secondes; répétez 5 fois de suite; faire à tous les jours pour 6 semaines.

Psoas (douleur hanche, aine, abdominale, genou, lombaire)

Position chevalier, avancez le bassin vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à une sensation d'étirement dans l'aine du côté du genou au sol.



Carré des lombes (douleur lombaire, dorso-lombaire, costale)

Debout, amenez la jambe derrière l'autre, inclinez le corps du côté opposé jusqu'à une sensation d'étirement sur le côté du corps.



Muscle fessier (douleur lombaire, fesse, dorso-lombaire)

Couché, prendre le genou avec la main opposée, amenez doucement le genou vers le bas jusqu'à ce que la jambe soit parallèle à la table en gardant l'épaule opposée au sol.



Muscle pyramidal (douleur fesse, lombaire, nerf sciatique)

Amenez le genou vers l'épaule opposée jusqu'à une sensation d'étirement dans la fesse.



Extension lombaire (renforcement du dos)

Levez un bras et une jambe opposée vers le plafond sans tenir la position. Alternez de l'autre côté et répétez 15 fois



Les cinq meilleurs exercices pour vous aider à combattre les douleurs cervicales, dorsales hautes et aux épaules.

Muscle cervicaux (douleur cervicale, dorsale, maux de tête)

Assis contre un mur avec la tête appuyée sur une serviette, rentrez le menton jusqu'à une sensation d'étirement confortable dans le cou. Tenir l'étirement une minute et répétez cinq fois.



Étirement de la colonne (douleur dorsale, lombaire, aux épaules)
Suspendez-vous après une barre fixe et soulevez les pieds du sol pour que le poids de votre corps étire toute la colonne. Tenir 5 à 15 secondes et répétez cinq fois. Utilisez des éponges ou des gants pour éviter des douleurs aux mains.



Muscle pectoraux (douleur aux épaules, dorsale, à la poitrine, tunnel carpien)
Croisez vos doigts derrière votre dos et en gardant vos coudes en extension, amenez vos épaules vers l'arrière le plus loin possible. Tenir 30 secondes et répétez cinq fois.



Région dorsale (douleur dorsale, à la poitrine, sternale, oppression)

Assis, placez un manche à balai derrière vos épaules et tournez d'un côté (avec le dos droit) au maximum. Tournez ensuite de l'autre côté sans tenir la position. Répétez 30 fois de chaque côté.



Nerf médian (tunnel carpien, douleur au coude, à l'avant-bras)

Amenez les bras à 90 degrés le plus loin possible vers l'arrière, tournez les poignets vers l'extérieur et les doigts en extension maximale. Tout en gardant la position, déployez vos coudes jusqu'à une sensation d'étirement dans les bras. Ne pas tenir la position d'étirement plus de 3 secondes. Répétez 5 fois.



Éléments Perturbateurs

Voici les principaux éléments perturbateurs de la sphère physique auxquels vous devriez faire attention

Cicatrices

Lorsqu'une cicatrice guérit, il se forme souvent des adhérences dans les tissus internes. Si la cicatrice une fois guérie n'est pas travaillée, les adhérences agiront comme un point de fixité sur les aponévroses et les fascias internes. Cela aura des répercussions sur les tissus environnants et surtout sur l'abdomen, à cause de la continuité des fascias et des aponévroses avec les différents organes, muscles et le squelette osseux. Le principe est bien simple à comprendre. Prenons l'exemple d'un muscle qui s'est raccourci avec les années et qui limite l'élévation de votre épaule. Lorsque vous utilisez votre épaule dans une activité qui sollicite le mouvement d'élévation, vous risquez de développer une tendinite ou une elongation musculaire, étant donné que le muscle raccourci est étiré soudainement au-delà de sa capacité. C'est le même principe avec la cicatrice. Puisque le système interne est en perpétuel mouvement, grâce à la respiration et au diaphragme, le point de fixité engendre un tiraillement sur les attaches des fascias internes: système digestif, organes, squelette osseux, muscles. C'est comme si quelqu'un exerçait une traction au bout d'une corde, il y aurait alors forcément une répercussion qui se produirait à l'autre bout de la corde. Cette tension dans le système interne prédispose à développer à moyen et à long termes des malaises digestifs, des inconforts, des douleurs dorsales, lombaires, abdominales et à la poitrine. Combien de gens j'ai traité efficacement pour ces motifs de consultation simplement en travaillant la cicatrice. Plusieurs personnes opérées pour des chirurgies thoraciques développent dans l'année suivante des douleurs dorsales ou aux épaules. Plusieurs personnes opérées au niveau de l'abdomen développent dans les années suivantes des douleurs dorsales, lombaires, à la poitrine. Les femmes qui accouchent par césarienne développent souvent des douleurs lombaires basses dans les mois ou les années qui suivent, car il y a une membrane de tissu conjonctif (ligament) qui relie le pubis au sacrum (par l'intermédiaire de la vessie et de l'utérus). Vous n'avez pas idée de l'influence qu'une cicatrice peut avoir sur des douleurs chroniques. Donc, peu importe la cicatrice sur l'abdomen, vous vous devez de la normaliser.

La façon de procéder est fort simple. Vous appliquez une pression douce et progressive sur la cicatrice avec vos doigts vers la profondeur jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance. À ce moment, vous conservez votre pression et votre contact avec la cicatrice et vous déplacez vos doigts vers le haut. Si vous ressentez une résistance ou un tiraillement à l'intérieur, il faut garder cet étirement jusqu'à ce que les adhérences lâchent. Cela peut prendre facilement de une à deux minutes. Quand vous ressentez que ça ne tire plus, vous revenez au centre et vous effectuez la même procédure vers le bas. Ensuite, vous répétez ce mouvement vers la gauche, puis vers la droite pour effectuer un mouvement de croix. Vous répétez ce mouvement en croix tout le long de la cicatrice en augmentant légèrement la pression vers la profondeur si les tissus

vous le permettent. Après deux ou trois séances de traitement, vous devriez avoir normalisé les adhérences en profondeur. Pour vous en assurer, vous pouvez appuyer sur une zone loin de la cicatrice et comparer la densité avec celle de la cicatrice. Essayez-le ou demandez à votre thérapeute de travailler votre cicatrice, et vous verrez toute l'influence que cela peut avoir sur vos symptômes. Un abdomen en santé se doit d'être souple à la palpation. Une zone indurée indique souvent qu'il y a des tensions dans les tissus internes sous-jacents. Étant donné qu'un tissu cicatrisé ne redeviendra jamais comme un tissu sain et compte tenu de la mémoire tissulaire du corps, il est recommandé de travailler les cicatrices tous les six mois.

Pieds (appui plantaire)

Le pied est d'abord et avant tout une structure sensitive qui reçoit des informations provenant de l'appui plantaire, mais également de capteurs céphaliques tels que l'œil, le vestibule et le système manducateur. Son rôle sensitif est plus important que son rôle mécanique puisqu'il fait partie d'une chaîne proprioceptive ouverte entre les capteurs céphaliques et le capteur plantaire. **Le pied n'est pas le point de départ de la posture**, étant donné que la posture est d'abord déterminée par les informations reçues par les capteurs céphaliques. Le maintien du regard horizontal met en branle des réflexes complexes sur les plans oculo-moteur et vestibulaire. Toute mauvaise interprétation par le cerveau entraîne une compensation posturale soit de la tête, soit de tout ce qui est en-dessous. Le pied est donc l'autre bout de la chaîne qui reçoit les contraintes mécaniques et sensitives causées par les compensations posturales provenant du haut. C'est donc à cause de troubles posturaux provenant du haut que l'appui plantaire change. Ensuite, le problème d'appui retourne la balle vers le haut avec les troubles d'appui plantaire que l'on connaît très bien, qui peuvent engendrer des problèmes d'axe sur le membre inférieur et sur le rachis. Donc, au-delà de l'aspect mécanique du pied qu'il ne faut surtout pas négliger, il ne faut pas oublier le rôle sensitif du pied qui reçoit les informations provenant du haut et qui ajuste la posture et l'équilibre par son rôle proprioceptif. La mécanique n'est qu'au service de la neurologie et non l'inverse !

Nous verrons plus loin les capteurs céphaliques, mais analysons d'abord l'aspect mécanique du pied et les répercussions sans équivoque sur la posture. L'appui plantaire détermine, entre autres, les vecteurs de force exercés sur vos genoux, vos hanches et votre dos. Si cet appui est modifié, par exemple à cause d'un affaissement de la voûte plantaire, cela engendrera des répercussions à distance en modifiant la dynamique posturale et en déplaçant la ligne de gravité du corps. Par conséquent, certains groupes musculaires seront sollicités davantage et des contraintes inhabituelles se feront sur certaines articulations. Donc, si vous souffrez d'un problème chronique de pieds, de genoux, de hanches et de dos, il est important qu'un professionnel procède à l'évaluation de vos pieds, de votre posture et des capteurs céphaliques. Normalement, en position debout, si on se place derrière le sujet à évaluer et qu'on installe un fil à plomb, ce dernier devrait passer entre les deux pieds, dans le pli fessier, au milieu du dos et au centre de

la tête. Si la répartition de la mise en charge du pied n'est pas adéquate, cela peut facilement changer la ligne de gravité et les vecteurs de force qui s'exercent sur les articulations proximales et on verra apparaître des compensations et des asymétries de la colonne vertébrale. C'est à ce moment que les structures comme les disques intervertébraux et le cartilage commencent à s'user davantage car la posture n'est plus respectée. L'axe vertical de la jambe doit également être bien aligné au centre de la rotule et tomber entre le 1^{er} et le 2^e métatarsien du pied, sinon il y a aussi un déséquilibre postural.

Étant donné que vous ne pouvez pas analyser la posture de vos pieds et que vous ne connaissez pas l'implication des capteurs céphaliques sur votre appui plantaire (c'est le rôle de votre professionnel), assurez-vous au moins de ne pas avoir de verrues plantaires sous le pied, d'induration, de douleurs palpatoires. Si c'est le cas, il faut absolument que vous corrigiez ce problème ou demandiez à un professionnel qualifié de le faire, sinon vous aurez un déséquilibre postural. Votre cerveau inconscient va obligatoirement modifier votre appui plantaire pour éviter l'appui sur la zone douloureuse ou infectieuse. Cela déplacera votre ligne de gravité. C'est ce qu'on appelle une épine irritative et cela engendre un trouble de la sensibilité plantaire qui crée un état de stress musculaire supplémentaire et, à la longue, on voit apparaître des troubles fonctionnels. Parfois, les gens n'éprouvent pas de douleurs sous le pied en station debout, mais ont tout de même une douleur à la palpation puisque l'épine irritative provient souvent d'une modification de l'appui plantaire causée par un déséquilibre postural provenant du haut. Vous ou votre thérapeute devez donc vérifier s'il n'y a pas de douleurs à la palpation en dessous du pied. Si l'épine irritative ne peut pas être corrigée par des techniques manuelles ou autres, la personne pourra avoir recours à des semelles proprioceptives que je décrirai plus loin.

Après l'analyse et la correction des capteurs céphaliques qui modifient l'appui plantaire, la personne pourra avoir recours à des semelles si un problème d'appui plantaire persiste. S'il s'agit de pieds plats, des exercices de renforcement de la voûte plantaire sont fortement recommandés. Par exemple, la personne, pieds nus, essaie d'agripper au sol une serviette avec ses orteils. De plus, des souliers avec un bon soutien de la voûte plantaire sont recommandés. Finalement, une prise de conscience de la répartition normale de l'appui plantaire peut aussi vous aider. La personne doit prendre conscience que l'appui plantaire devrait être prépondérant sur la face postéro-externe du talon, la partie extérieur du pied et sur la tête des métatarsiens.

S'il s'agit d'un pied creux, la personne devrait éviter de porter des chaussures à talons hauts. D'ailleurs, ces chaussures ne sont jamais indiquées pour qui que ce soit, car elles engendrent à long terme une rétraction du mollet et du fascia plantaire qui peut conduire à une fasciite plantaire et à l'épine de Lenoir. De plus, la personne avec un pied creux devrait se garder de porter des chaussures trop courtes.

Peu importe le type de semelles qui vous sera prescrit, lorsqu'il y a un trouble de l'appui plantaire, il est absolument impératif d'inclure une rééducation de la

posture et de la marche dans une démarche thérapeutique afin de créer des réflexes et des mécanismes les plus physiologiques possible. Les semelles seules ne suffisent pas. Voici donc les différents types de semelles qui existent sur le marché.

Semelles proprioceptives

Ce sont des semelles très minces, assez coûteuses, conçues en y insérant des micro-reliefs variant de 1 à 4 mm d'épaisseur, ayant pour but de réinformer la sole plantaire et d'en modifier légèrement l'appui. C'est donc le pied qui fait le travail (et non la semelle), lors de la station debout ou lors de la marche, redonnant une meilleure proprioception au pied mais aussi à tout le système postural. L'information provenant du bas est d'abord corrigée sur le plan proprioceptif et, ensuite, il y a une réponse mécanique. Ces semelles sont donc fabriquées sur mesure selon le type d'appui. Par exemple, si le poids du corps est réparti davantage sur l'avant du pied, le but de la semelle proprioceptive pourrait être d'équilibrer le corps dans le plan frontal. Dans le cas où il y aurait un appui trop important sur un pied causé par un transfert de poids en latéral, le but des semelles pourrait être d'équilibrer le corps dans le plan sagittal. La semelle proprioceptive vise donc une meilleure physiologie de la station debout et de la marche puisque la réinformation plantaire engendre un meilleur travail musculaire et mécanique du pied.

Semelles orthopédiques

Ce sont des semelles coûteuses qui ont pour but de changer la mécanique du pied et de corriger la voûte plantaire de façon à rétablir la ligne de gravité adéquatement et, par conséquent, les contraintes sur les articulations. Elles agissent peu sur le rôle proprioceptif du pied. Ce sont les semelles les plus utilisées et elles doivent être fabriquées sur mesure par un orthésiste.

Semelles dynamiques

Ce sont des semelles qui agissent à la fois sur le rôle mécanique et proprioceptif du pied. Elles ne sont pas fabriquées sur mesure et sont conçues avec un appui variable et souple au niveau de la voûte plantaire pour favoriser le renforcement de la musculature sous le pied. Elles sont très efficaces pour renforcer la voûte plantaire et offrent l'avantage d'être très abordables, comparativement aux semelles standards. Tout comme dans le cas de la semelle proprioceptive, c'est le pied qui fera le travail lors de la station debout ou lors de la marche, en redonnant une meilleure proprioception au pied et au système postural. Les semelles dynamiques ne corrigent pas une déformation du pied, mais réinforment la sole plantaire et favorisent le renforcement de l'arche plantaire. Ces semelles sont disponibles le site internet www.foottrainer.net et en pharmacie (semelle Barefoot science). Ce sont les semelles que je réfère à la majorité de mes patients.

Semelles surélevatrices

Ces semelles sont nécessaires lorsque la personne présente une jambe plus courte que l'autre d'au moins 1 cm. Dans ce cas, il y a un déséquilibre visuel du bassin et si ce n'est pas corrigé, on verra apparaître des signes d'usure beaucoup plus rapidement tels que l'arthrose ou la dégénérescence discale.

Semelles magnétiques

Elles ont pour but de revitaliser le corps humain et de lui donner de l'énergie. Ces semelles ne corrigent en rien la mécanique du pied ou l'aspect proprioceptif. Vous pouvez donc les utiliser si vous n'avez pas de problèmes d'appui plantaire.

Un bon conseil : massez vos pieds régulièrement dans votre bain. C'est la partie du corps qui est le plus mise à l'épreuve dans une journée et c'est souvent celle dont on se préoccupe le moins.

Système manducateur (mâchoire)

Le système manducateur représente un élément perturbateur auquel il faut s'attarder. La majorité des gens qui éprouvent des cervicalgies chroniques ont des troubles manducateurs. L'occlusion dentaire peut être observée de deux points de vue : l'occlusion statique ou dynamique. La position statique représente le contact des dents supérieures et inférieures entre elles quand le maximum de dents est en contact. L'occlusion dynamique représente le fonctionnement et l'interrelation des dents, des muscles et de l'articulation temporo-mandibulaire. On parlera alors d'occlusion traumatique ou non-traumatique.

Les problèmes d'occlusion dentaire sont souvent causés par différentes interventions en dentisterie, des prothèses usées ou mal équilibrées, des dents manquantes, ... Ils sont la cause d'un nombre considérable de douleur cervicale, de maux de tête, de douleur à la mâchoire, d'étourdissement, et de problème d'oreille.

Il existe des fonctions oro-faciales déjà enregistrées à la naissance au niveau du système nerveux central qui déterminent une occlusion normale. Une perturbation de l'alignement des dents n'entraîne pas nécessairement une malocclusion. Ce n'est pas une belle position alignée des dents qui détermine si une occlusion est bonne mais plutôt la manière dont les dents, les muscles et les ATM (articulation temporo-mandibulaire) fonctionnent ensemble. Une perturbation de l'alignement des dents représente souvent une adaptation du massif facial face à une perturbation d'une fonction primitive réflexe. Les cinq fonctions oro-faciales de base sont : la déglutition, la succion, la respiration, la mastication et le langage. Les quatre premières représentent des fonctions primitives réflexes, alors que le langage est une fonction cognitive plus élaborée. Ce sont les déterminants de la croissance maxillo-faciale. Donc, s'il y a une perturbation d'une de ces quatre fonctions, cela entraîne une perturbation du système neurologique avec une adaptation du développement maxillo-facial

pouvant causer une perturbation de l'alignement dentaire. La majorité des traitements d'orthodontie (broches) se font sur une demande esthétique du client, alors qu'une minorité des demandes sont justifiées pour une raison fonctionnelle.

Lorsque l'occlusion dentaire est perturbée, que ce soit par un mauvais contact dentaire ou par un plombage mal-ajusté, il se produira un déséquilibre neurologique avec une compensation neuromusculaire. Le système nerveux central (cerveau) cherchera à compenser ce mauvais contact pour éviter l'interférence en ajustant les mouvements fins de l'ATM, ce qui engendrera un état de stress musculaire plus important au niveau des muscles de la mâchoire et du cou. À long terme, une détérioration de l'un ou plusieurs éléments de la triade muscle-ATM-dent apparaîtra comme par exemple des maux de tête, une usure dentaire prématurée, une douleur faciale, une hypersensibilité dentaire, un craquement articulaire de l'ATM, un déchaussement, une mobilité dentaire excessive, ...

Des études ont démontré que la majorité des gens qui n'ont pas de molaires, éprouvent des douleurs cervicales. Pour que la fonction s'exprime, il faut une configuration mécanique minimale. Les dents n'ont pas seulement comme fonction le sourire et la mastication. Elles ont un rôle dans le schéma corporel. Le fait de ne pas avoir de dents en arrière amène une adaptation du corps, de la tête et de l'ATM et peut engendrer des problèmes d'oreilles tels que l'acouphène, la sensation d'avoir une oreille bouchée, des problèmes d'ATM avec une mâchoire qui craque ou qui est douloureuse. De plus, cela modifie la posture, car le système manducateur à un rôle érecteur du rachis. La personne se retrouvera avec une courbure dorsale prononcée, une protraction de la tête (tête avancée), une bosse de bison et toutes les répercussions néfastes que cela engendre. D'un point de vue mécanique, la mastication devrait être symétrique et avoir lieu bilatéralement en alternance d'un côté à l'autre. Le fait d'avoir des molaires d'un seul côté entraîne une mastication asymétrique; c'est-à-dire une mastication toujours du côté opposé pour pouvoir réussir à broyer les aliments. Or, cette sur-sollicitation du même côté entraîne deux choses. D'abord, elle augmente considérablement le tonus musculaire des muscles masticateurs de ce côté (masséter, temporal, ptérygoidiens) pouvant être source de douleurs et même conduire à des problèmes crâniens (étourdissement, labyrinthite, maux de tête). Ensuite, elle crée une augmentation du mouvement accessoire de l'ATM du côté opposé pouvant engendrer des phénomènes d'hypermobilité ou d'instabilité de l'ATM opposée. Donc, si vous souffrez de douleurs chroniques et que vous n'avez pas de molaires d'un côté ou de l'autre, ou des deux côtés, sachant maintenant les répercussions que cela peut causer, **évitez de mâcher de la gomme** pour diminuer la sur-sollicitation des muscles masticateurs et faites-vous faire une prothèse dentaire par votre dentiste ou par votre denturologiste. Arrêtez de vous faire traiter à répétition pour des douleurs cervicales qui ne disparaissent jamais si vous avez un problème du système manducateur. Si vous avez déjà une prothèse dentaire, assurez-vous qu'elle est stable, non usée et ajustée à la

bonne hauteur (DVO) pour un maximum d'efficacité musculaire, et que vous êtes confortable avec. Sinon, faites la vérifier.

Si depuis quelques temps vous serrez des dents ou grincez des dents, que ce soit le jour ou la nuit, vous devez prendre conscience que cela augmente de façon considérable le tonus et l'activité musculaire des muscles de la mastication, du cou et de la tête. Cela peut facilement être la cause de vos douleurs. Pour ceux qui serrent les dents le jour, diminuez votre stress, faites les efforts nécessaires pour éviter de serrer les dents et évitez de mâcher de la gomme. Pour ceux qui serrent les dents la nuit, c'est un peu plus compliqué car c'est un problème inconscient. Le fait de serrer les dents ou de grincer des dents est majoritairement lié à un problème d'interférence dentaire et exacerbé par un problème émotionnel, qu'il soit psychologique ou physique. Serrer des dents est une façon d'évacuer le stress ou les tensions à l'intérieur de nous. Vous ne pouvez pas imaginer le nombre de personnes qui consultent régulièrement pour des maux de tête ou des douleurs cervicales dont le problème est simplement dû au fait que la personne serre des dents. Vous devez en parler à votre dentiste pour que celui-ci vous fabrique une plaque occlusale équilibrée ou qu'il procède à un équilibrage de votre occlusion. L'idéal serait de régler ce problème émotionnel mais comme ce n'est pas toujours évident, la plaque occlusale aidera en provoquant un réflexe d'inhibition par l'application d'une surface étrangère entre les dents. L'équilibrage de votre occlusion permettra de s'assurer que vos ATM soient centrées (au fond des fosses glénoïdes dans la portion la plus supérieure et antérieure avec le disque interposé), de faire fonctionner vos muscles en coordination et de diriger les forces occlusales dans l'axe long des dents. Ce faisant, l'équilibrage de votre occlusion apportera une détente du système neurologique qui se traduira par une diminution de l'état de stress musculaire et une diminution de vos douleurs. Une consultation en ostéopathie est également fortement suggérée pour éliminer les tensions faciales au niveau de la tête, de la mâchoire et du cou.

Plusieurs dentistes sont conscients des répercussions des problèmes d'occlusion sur les douleurs cervicales mais la plupart d'entre eux ignorent comment gérer ces patients. Les douleurs cervicales, les céphalées provenant du dessus de la tête, des tempes et de derrière les yeux ont un très bon taux de résolution avec l'équilibrage des dents. En plus, une dentition équilibrée ne s'use plus, les traitements dentaires sont beaucoup plus durables, la progression des déchaussements s'arrête et les patients cessent de bruxer (grincer). L'équilibration est une procédure sans douleur qui s'effectue en quelques rendez-vous et ne nécessite aucune anesthésie.

Face à la complexité des douleurs cervicales, à la mâchoire et à la tête, il est impératif qu'il y ait une collaboration entre les médecins, les ORL, les dentistes et les ostéopathes pour parvenir à aider efficacement les cas rebelles. La complémentarité des médecines s'avère essentielle.

Yeux

La vision représente ce que l'on voit alors que le capteur visuel représente ce que l'on reçoit comme information. La rétine a un rôle proprioceptif et extéroceptif. Le capteur visuel représente donc un autre élément perturbateur qu'il ne faut surtout pas oublier de regarder. Il fait parti des capteurs céphaliques et envoie des informations sensorielles vers le système nerveux central. Le rôle principal du capteur visuel est un rôle de perception. De plus, comme je l'ai déjà mentionné, le maintien du regard horizontal met en branle des réflexes complexes sur le plan oculo-moteur et vestibulaire. Toute mauvaise interprétation par le cerveau entraînera une compensation posturale de tout ce qui est en-dessous. Le capteur visuel est très complexe et parfois difficile à traiter. C'est important de bien voir tant de près que de loin, mais c'est également important de comprendre comment un trouble de la vision peut se répercuter sur le corps et être source de douleurs chroniques.

Il est primordial de prendre conscience qu'il existe un lien bio-mécanique entre les yeux et le rachis cervical. En effet, le rachis cervical est là pour faciliter et augmenter la vision. C'est son rôle principal. S'il y a une perturbation de la vision, il y aura forcément une compensation cervicale. Par exemple, si l'on est en présence d'un œil qui ne converge plus ou qui présente un problème de motricité quelconque, on observera une compensation cervicale pour conserver l'horizontalité du regard. Donc un thérapeute qui évalue la posture d'un sujet et qui note une déviation de la tête doit toujours se poser la question à savoir si c'est réellement un problème cervical ou simplement une adaptation du rachis cervical pour compenser un trouble oculaire. De plus, il y a un lien entre la vision et la posture. On va toujours dans la direction où l'on regarde. Donc, le regard aura des répercussions sur la façon dont se tiennent les gens debout; c'est de la proprioception.

Il existe également un lien entre la vision et la stabilité du corps. Pour se tenir debout, on a besoin des yeux. On est moins stable en absence de vision et cela se mesure facilement sur une plate-forme de stabilité lors d'un examen en posturographie. Par conséquent, un problème visuel non corrigé va entraîner des répercussions sur la stabilité du corps; cette personne va compenser son instabilité avec les muscles cervicaux et cela pourra éventuellement générer des douleurs cervicales. Donc, si vous souffrez de douleurs chroniques et que vous présentez un problème visuel, consultez un optométriste ou un ophtalmologiste. L'optométriste s'occupe des troubles de la vision et fait du dépistage de maladies des yeux et renvoie le patient, s'il y a lieu, à l'ophtalmologiste qui traite la maladie de l'œil. Les cataractes, le glaucome et les pathologies de vieillissement de l'œil (dégénérescence oculaire) entraînent une diminution de la netteté visuelle et crée également une instabilité cervicale. Par contre, les gens atteints de ces pathologies doivent attendre plusieurs mois avant d'être opérés, ce délai est largement suffisant pour créer des problèmes cervicaux.

Pour ce qui est des verres correcteurs, il faut réaliser que les lunettes sont un élément d'optique servant à corriger un trouble visuel. Bien des gens connaissent mal les répercussions du système visuel sur la posture et sur les douleurs chroniques, et considèrent souvent les lunettes comme un accessoire de mode et d'esthétique sans se soucier du reste. Des récentes études ont démontré que le port de foyers progressifs crée une distorsion de la posture chez la majorité des patients. Plusieurs chercheurs étudient et suivent de près ce phénomène car, un jour ou l'autre, nous avons tous besoin de lunettes en vieillissant étant donné la perte d'élasticité du cristallin. Ces chercheurs évoquent que le verre progressif, de par sa constitution, perd son efficacité en périphérie. Cela réduit donc le champ visuel en latéral, entraînant par conséquent une compensation cervicale et sollicitant davantage le cou pour compenser la perte de champ visuel. De plus, l'information proprioceptive parvenue au système nerveux central est modifiée et cela entraîne des modifications dans le tonus postural pouvant être à l'origine des douleurs musculo-squelettiques. Il y a même des contre-indications au port de foyers progressifs dans les cas d'hyperlordose cervicale et de rigidité importante, car ces personnes ne pouvant plus compenser avec leur cou voient alors apparaître des phénomènes de douleurs. Plusieurs développent des douleurs cervicales, des migraines ou des étourdissements après le port de foyers progressifs sans faire le lien avec les lunettes. La variation de la lordose cervicale doit être prise en considération pour bien centrer le verre correcteur de la lunette. L'ajustement de la monture doit être adéquat et les lunettes doivent reposer correctement sur le nez.

Si vous êtes myope mais que vous voyez bien de près, vous devriez avoir des verres correcteurs pour la myopie seulement. Si vous êtes presbyte, vous devriez avoir des verres correcteurs pour la presbytie. Si vous êtes atteint de presbytie et de myopie, vous devriez avoir deux paires de lunettes, une pour la presbytie lorsque vous lisez de près et une pour la myopie pour voir de loin. Quoi qu'il en soit, la solution n'est pas toujours évidente, d'autant plus qu'elle comporte un aspect financier important.

La langue

C'est un détail qui semble à première vue banal, mais la bonne position de la langue dans la bouche est essentielle pour assurer l'harmonie des cinq fonctions oro-faciales de base énumérées dans la section sur le système manducateur. Elle a des répercussions sur la position de la tête, sur l'ATM, sur la déglutition, la mastication, la phonation, la respiration, sur le rachis cervical et sur le système postural. Si vos enfants ou vous avez un trouble de prononciation ou d'élocution, il est indispensable de consulter un orthophoniste pour qu'il vous prenne en charge, mais il est très important de vous assurer que vos fonctions oro-faciales de base sont adéquates. Le bout de la langue devrait normalement être appuyé contre le palais derrière les deux premières dents du haut (incisives). Si ce n'est pas votre cas, installez des pense-bêtes pour vous rappeler de corriger

régulièrement la position de votre langue dans votre bouche, de sorte que cela devienne avec le temps un automatisme.

Oreilles (système vestibulaire)

Les problèmes d'oreilles sont fréquemment liés à un trouble du système manducateur, à un problème crânien ou à un problème de l'ATM (articulation temporo-mandibulaire). Une dysfonction du système manducateur, de l'ATM ou du crâne peut perturber l'axe aérien et sensoriel de l'oreille interne et provoquer un déséquilibre du système vestibulaire pouvant conduire à des troubles de l'équilibre et à des modifications posturales. Vous devez consulter un ORL pour éliminer la possibilité de bouchon de cire, de tumeurs ou de lésions d'une structure particulière. Si tous les examens sont normaux et que les symptômes persistent malgré les recommandations de l'ORL, consultez un bon ostéopathe.

Une section est réservée aux otites un peu plus loin, mais je veux dès maintenant conscientiser les parents au phénomène d'otite séreuse de l'enfant car c'est l'une des causes les plus fréquentes de la pose de tube dans les oreilles et de problème de surdité. L'otite séreuse est une conséquence directe de troubles de la respiration. Il faut apprendre aux enfants à bien se moucher et à bien respirer. Ils doivent apprendre à inspirer par le nez et à expirer également par le nez pour favoriser la respiration naso-nasale. On peut même faire des jeux avec les enfants pour faciliter cette fonction naso-nasale; par exemple, souffler une balle de ping-pong avec le nez pour la faire rouler. Ensuite, ils doivent apprendre à se moucher une narine après l'autre et à ne pas renifler. Les parents devraient donc voir à ce que leurs enfants aient toujours des papiers-mouchoirs dans leur poche. Ce sont des conseils très importants, car l'otite séreuse prédispose l'enfant à développer des pathologies respiratoires, des allergies, de l'asthme, ... Une muqueuse fonctionne bien lorsqu'elle est bien oxygénée.

Courbures primaires

Les courbures primaires sont les premières courbures présentes lors de la formation du fœtus dans l'utérus. Elles sont représentées par le crâne, la région dorsale et le sacrum. Ce sont des zones de rigidité. Les courbures secondaires qui apparaissent par la suite (la région lombaire et cervicale) sont plutôt des zones adaptatives et c'est pour cette raison que ce sont des zones où l'on retrouve fréquemment des hypermobilités et des instabilités.

Rappelez-vous que si une vertèbre est fixée ou restreinte dans son amplitude de mouvement, le corps devra compenser sur des niveaux sus-jacents ou sous-jacents pour conserver une fonction et une amplitude optimale. À long terme, cette sur-sollicitation sur des niveaux sus-jacents ou sous-jacents engendrera une hypermobilité ou une instabilité qui pourra devenir une source de douleurs. C'est à cet endroit que les structures s'useront précocement et que l'on verra

apparaître des phénomènes de dégénérescence (arthrose, hernie discale, ostéophytes, etc.). Avant même de corriger les zones hypermobiles par quelque traitement que ce soit, **il faut au préalable corriger toutes les zones d'hypomobilité ou de raideurs** que l'on retrouve au niveau des courbures primaires. Il faut également éliminer les tensions musculaires ou myo-fasciales qui influencent ces courbures si l'on veut optimiser l'effet de notre traitement. C'est la responsabilité de votre thérapeute de s'en occuper. Si vous choisissez un professionnel qui est en mesure d'évaluer et de traiter adéquatement ces trois courbures ainsi que le système facial qui influence ces courbures, vous maximiserez vos chances d'améliorer votre condition. De plus, en agissant sur ces courbures, le professionnel agira sur le système neuro-végétatif (sympathique et para-sympathique) et c'est une des clés de la réussite dans le traitement des douleurs chroniques.

Pour ceux qui ne connaissent pas le système neuro-végétatif, il existe dans le corps humain un système nerveux sur lequel on peut interagir nous-même par la volonté et un autre système, dit autonome, qui est indépendant de la volonté. Ce dernier est responsable du fonctionnement de nos fonctions vitales, du fonctionnement de notre système digestif et des différents mécanismes d'adaptation du corps. Ce système est situé au niveau des courbures primaires. De plus, le système neuro-végétatif contrôle la vascularisation dans tout le corps puisqu'il innerve toutes les artères du corps. Cette vascularisation assure ensuite la nutrition de tous les tissus de l'organisme. S'il y a une perturbation de la vascularisation causée par une mauvaise régulation du système nerveux neuro-végétatif, il en découlera une mauvaise nutrition des tissus. Cela conduira à une dégénérescence plus rapide des tissus, à une usure prématurée du cartilage, à un mauvais fonctionnement du système digestif, à un mauvais fonctionnement de certains organes, etc. Le coccyx fait également parti des courbures primaires, car c'est la continuité du sacrum. Il existe une membrane fibreuse (dure-mère) qui relie le sacrum et le coccyx à la région cranio-cervicale. Donc, si vous avez fait une chute importante sur les fesses et que vous avez ressenti une vive douleur, il se peut que votre coccyx ou votre sacrum soient en dysfonction et qu'ils perturbent le reste du rachis. Demandez à votre thérapeute de le vérifier. Si ce dernier n'est pas à l'aise ou moins familiarisé avec les lésions du coccyx, il vous dirigera vers un collègue qui possède les qualifications nécessaires pour traiter les lésions du coccyx.

Le thorax et son contenu représentent également une région importante à évaluer et à traiter puisque beaucoup de problèmes de douleurs cervicales, dorsales, aux épaules et aux bras sont liés à des tensions au thorax. D'abord, le thorax comprend plusieurs articulations en relation avec la colonne dorsale. Il assure une bonne ventilation des poumons, il participe au mouvement des liquides (le sang, la lymphe) par les variations de pression à l'intérieur du thorax. Il a un rôle de pompage de plusieurs organes et active la circulation dans ces organes. Tout le stress et les émotions néfastes s'accumulent souvent à l'intérieur du thorax et engendrent des tensions du diaphragme et des fascias qui

tapissent son intérieur. Cela modifie considérablement la courbure dorsale et la posture. De plus, comme le système nerveux, le système digestif et le système vasculaire passent à travers le diaphragme et les fascias, l'accumulation de tensions dans ces structures peut créer une gêne ou un ralentissement d'un de ces systèmes. Il se pourrait par exemple qu'un malaise digestif apparaisse et que tous les examens médicaux soient normaux. La fonction dynamique du thorax est essentielle dans l'activité respiratoire et circulatoire d'un individu et le thorax se doit d'être souple.

Plusieurs facteurs contribuent à l'enraidissement du thorax : des traumatismes physiques, le stress, les problèmes émotionnels néfastes, les chirurgies. En vieillissant, la souplesse de la cage thoracique diminue et les cartilages costaux se rigidifient, de sorte que l'on retrouve souvent des gens avec un thorax rigide. Il est donc très important pour les thérapeutes de travailler la souplesse du thorax de même que les tensions faciales à l'intérieur du thorax pour parvenir à éliminer des tensions dorsales qui reviennent continuellement, des douleurs cervicales chroniques, des malaises à la poitrine ou des douleurs aux épaules. Si vous souffrez de douleurs chroniques au cou ou aux épaules, soyez conscient que la solution à votre problème ne réside peut-être pas dans la région cervicale. En fait, plusieurs personnes consultent régulièrement pour des douleurs cervicales alors que l'amplitude cervicale est complète et sans aucune restriction. La source du problème est alors soit dans les courbures primaires, soit dans le thorax ou dans les capteurs céphaliques. Pour les thérapeutes, l'évaluation et le traitement des articulations costo-vertébrales, costo-transverses et surtout des articulations chondro-sternales s'avèrent d'une grande utilité.

Sommeil

Il est très important d'avoir un sommeil récupérateur. C'est ce qui recharge nos batteries. Des problèmes de sommeil amènent pratiquement toujours des douleurs chroniques. Chaque personne récupère différemment, mais essayez de dormir entre six et dix heures par nuit.

Voici les critères pour une bonne position de sommeil :

- ne dormez jamais sur le ventre, ce qui est très mauvais pour votre cou.

- lorsque vous dormez sur le côté, ne placez jamais votre bras sous l'oreiller au-dessus de 90 degrés. Cela vous prédispose à développer des douleurs à l'épaule. Le bras devrait normalement toujours être en-dessous de 90 degrés.

- l'épaisseur de votre oreiller devrait correspondre à la distance entre votre épaule et votre oreille, de façon que la tête reste droite durant le sommeil. Vérifiez-le devant un miroir.

-Si vous éprouvez des douleurs lombaires, vous pouvez placer un oreiller entre vos genoux si vous dormez sur le côté ou en-dessous de vos genoux si vous dormez sur le dos.

Si vous avez de la difficulté à vous endormir, quelques conseils peuvent vous être utiles :

- Évitez de boire du café ou tout ce qui contient de la caféine quelques heures avant d'aller au lit.
- Ne faites pas de sieste de plus de 15 minutes dans la journée avec un maximum de deux par jour.
- Décrocher avant de vous endormir. Arrêtez de vous tracasser et de penser à vos soucis ou à votre journée du lendemain.
- Faites du sport durant la journée. Bougez et dépensez de l'énergie si vous voulez être fatigué au soir.
- Si vous n'avez pas sommeil, inutile de flâner au lit. Lisez ou occupez-vous, et vous vous recoucherez plus tard.
- Levez-vous à des heures fixes. Même si vous vous êtes endormi très tard parce que vous n'aviez pas sommeil, levez-vous. Le soir venu, vous sentirez la fatigue et vous aurez besoin de dormir.

Habitudes de vie

Adoptez de bonnes habitudes de vie (référez-vous au chapitre sur la sphère circulatoire et sur la sphère émotionnelle et suivez les recommandations). Lorsqu'un problème récidive continuellement, la cause réside souvent dans les habitudes de vie de la personne. Cessez de vous écraser devant la télévision ou l'ordinateur et soyez actif. L'activité physique est primordiale pour le bien être du corps. Vous avez toujours le choix d'adopter ou non de bonnes habitudes de vie comme vous avez le choix d'être en santé ou malade. C'est une question de choix et de priorités. Si vous choisissez de ne pas adopter de bonnes habitudes de vie, pour quelque raison que ce soit, vous en subirez les conséquences tôt ou tard, alors ne vous plaignez pas lorsque la maladie vous rattrapera.

Si vous occupez un emploi avec des tâches répétitives, essayez de varier vos positions de travail. Prenez deux minutes à chaque heure pour vous étirer. Tendez vos bras vers le plafond le plus haut possible, tourner la tête de chaque côté le plus loin possible, penchez-vous vers l'avant pour aller toucher le sol et ensuite vers l'arrière en appuyant vos mains sur votre bassin. Faites des ronds avec votre bassin des deux côtés en alternance.

Attention à votre posture

-Si vous travaillez assis, vous devez toujours avoir un coussin lombaire pour optimiser une bonne posture. Rappelez-vous que lorsque la posture est inadéquate, les structures telles que le cartilage et les disques intervertébraux commencent à s'user.

-Assurez-vous que vos épaules soient toujours relâchées. Si vous êtes réceptionniste, portez un casque d'écoute pour éviter d'avoir la tête inclinée pendant une longue période de temps.

-Si vous soulevez des boîtes, gardez toujours le dos droit. Forcez avec vos jambes. Rapprochez les objets le plus près possible de votre corps avant de les soulever et ne forcez jamais à bout de bras. Évitez les torsions du corps lors d'efforts. Avant de soulever un objet lourd, rentrez votre ventre. En contractant le muscle transverse de l'abdomen, vous enlevez 30 % de la charge sur vos disques intervertébraux lombaires.

Cherchez un emploi que vous aimez, dans lequel vous vous sentez respecté et dans lequel vous avez de bonnes relations de travail avec vos collègues. L'insatisfaction au travail est une cause fréquente des arrêts de travail prolongés ou à répétition. De plus, elle représente un élément perturbateur sur le plan émotionnel qui peut avoir des répercussions sur votre corps et être liée à vos douleurs.

Entourez-vous de gens que vous aimez et qui vous font du bien. On ne choisit pas sa famille biologique, sa race ni son code génétique, mais vous pouvez choisir les gens qui font partie de votre entourage. C'est une question de choix. Les gens heureux recherchent habituellement des gens heureux.

Faites du sport ou une activité physique que vous aimez (danse, natation, arts martiaux, tai-chi, stretching, vélo, yoga, pilates, etc.) Il existe des exercices propres à chaque problème mais l'activité physique de façon globale contribue grandement à mieux gérer le phénomène de douleur. L'activité physique retarde les perturbations néfastes de l'inactivité sur le système postural. De plus, l'activité physique participe à la libération d'endorphine dans le corps, une hormone qui agit comme un anti-inflammatoire naturel. Il est prouvé que vous diminuerez vos douleurs en pratiquant une activité sportive adaptée à vos besoins. Voilà une autre raison pour laquelle les athlètes guérissent plus vite que la population générale.

Je veux cependant faire une mise en garde concernant le dosage de vos activités physiques. Beaucoup d'adultes de 40 à 45 ans recommencent à faire du sport. Ils ont souvent été inactifs pendant toute la trentaine étant donné la situation familiale, mais à l'âge où les enfants sont plus autonomes, ils pensent à eux et décident de se remettre à faire du sport. Ils se sentent encore jeunes dans leur cœur et recommencent à fond de train. Faites très attention car même si vous vous sentez jeune (et vous l'êtes encore à cet âge), votre corps et votre

cœur ne sont pas conditionnés à subir un tel effort soudain, ayant été au repos pendant une trop longue période. Il arrive malheureusement que ces personnes soient victimes de blessures musculaires ou même d'une crise cardiaque. Lorsque vous recommencez à faire du sport, vous devez y aller progressivement pendant plusieurs mois pour éviter des événements de la sorte. De plus, évitez les efforts intenses et soutenus qui risquent d'aggraver votre condition au lieu de vous aider. Choisissez des activités aérobiques qui vous demandent un effort d'environ 50% de votre capacité physique.

Ayez une vie sexuelle satisfaisante. De nombreuses recherches démontrent les bienfaits de l'activité sexuelle sur le corps humain. En effet, elle favorise la libération d'hormones (sérotonine, dopamine, ...) qui améliorent la qualité du sommeil, l'humeur, les performances cognitives, la guérison tissulaire et le mieux-être corporel.

Stretching

Les muscles sont constitués d'un ensemble de plusieurs milliers de fibres musculaires qui sont contenues dans une enveloppe appelée fascia. La combinaison du vieillissement, des mauvaises postures, des mouvements répétés et des tensions engendrent une perte de souplesse et d'élasticité des muscles et de leur enveloppe. Puisqu'un muscle s'attache sur une ou plusieurs articulations, s'il s'est raccourci, il crée une contrainte articulaire, provoque une usure prématurée dans l'articulation, limite l'amplitude de mouvement, modifie la posture et peut être source de douleurs. Il est donc primordial que vous ayez une bonne souplesse si vous voulez prévenir des récurrences de douleurs. Peu importe l'âge, un muscle a toujours la capacité de s'étirer et de retrouver sa souplesse normale, contrairement à une articulation qui ne pourra se régénérer lorsqu'elle est usée. On voit donc toute l'importance de la prévention. Combien de gens jouent au golf alors qu'ils ne possèdent pas une amplitude complète du rachis cervical et de la rotation du tronc. Il n'est donc pas surprenant de constater des blessures fréquentes lorsqu'on impose à notre corps des mouvements brusques alors que celui-ci n'a pas l'amplitude requise. Il y aura forcément des structures qui se feront étirer au-delà de leur capacité, d'où l'apparition de tendinites. Assurez-vous d'avoir une amplitude complète de toutes les articulations de votre corps et dans toutes les directions si vous souhaitez conserver un niveau fonctionnel optimal et continuer à pratiquer vos activités en minimisant les risques de vous blesser. Les gens souples souffrent rarement de douleurs musculo-squelettiques. On a qu'à penser aux enfants qui se contorsionnent en tout sens et qui éprouvent rarement des douleurs physiques. En vieillissant, certaines personnes cessent de pratiquer leurs activités physiques en croyant que si elles ne bougent plus, elles solliciteront moins de structures et auront par conséquent moins mal. À long terme, ces individus s'ankyloset et sont de plus en plus limités dans leurs fonctions de tous les jours. Il serait beaucoup plus facile pour eux de maintenir une souplesse adéquate que de la retrouver une fois que le corps s'est ankylosé. Prenez donc l'habitude de vous étirer souvent et régulièrement et enseignez-le à vos enfants pour qu'ils gardent ces bonnes habitudes.

Bien des problèmes physiques sont liés à la posture. À cause de multiples facteurs tels que le stress, le travail à l'ordinateur, la position assise ou la gravité, les gens ont tendance à être recroqueviller, entraînant un enroulement des épaules, un arrondissement dorsal et une protraction de la tête. Le vieillissement nous ramène tranquillement vers la position fœtale. Tous les exercices qui favorisent l'extension et le redressement du corps contribuent en général à l'amélioration de votre condition. C'est la base même de plusieurs activités comme le yoga ou le tai-chi, qui sont de plus en plus recommandées. Voici un exemple parmi tant d'autres illustrant très bien les conséquences négatives que peut engendrer un manque de souplesse sur le corps humain : en vieillissant, on remarque souvent une rétraction des muscles psoas des hanches. Lorsqu'ils sont rétractés, ces muscles contribuent à une diminution de l'extension de la

hanche ou à une flexion du tronc si la hanche est fixe. Or, on observe souvent les personnes âgées qui marchent avec peu d'extension de hanche et avec le haut du corps fléchi vers l'avant. Cette perte d'extension de hanche, causée entre autres par le rétrécissement du muscle psoas, entraîne une diminution de la lubrification d'une partie de la tête fémorale par manque de sollicitation qui conduit à une usure prématurée. On voit donc des phénomènes d'arthrose apparaître, avec les douleurs qui y sont associées. Si nous rajoutons à cela d'autres facteurs tels que l'inactivité et le surplus de poids, il n'est pas surprenant de constater que l'on procède à des opérations pour prothèse totale de hanche si fréquemment. Combien de gens pourraient prévenir cette situation simplement en étirant régulièrement leurs psoas et en améliorant leur posture et leurs habitudes de vie.

Vous avez donc tout intérêt à rechercher une bonne souplesse musculaire et articulaire. Vous trouverez au tout début de la section sur la sphère physique la façon d'étirer les principaux muscles clés du corps humain. Le principe d'étirement qui doit toujours être respecté est le suivant : vous étirez votre muscle jusqu'à une sensation d'étirement confortable, non douloureuse, et vous maintenez cet étirement au minimum de 30 secondes à une minute et vous répétez l'exercice cinq fois de suite tous les jours. Plus vous vous étirez longtemps et souvent, plus vos résultats seront rapides. Lorsque vous aurez atteint la souplesse normale du muscle, il vous suffira simplement de la maintenir en poursuivant vos exercices deux à trois fois par semaine. Il existe de très bons livres sur le stretching et plusieurs cours de stretching sont offerts dans divers centres. Pour les personnes âgées et aussi pour les plus jeunes, il existe également plusieurs exercices et activités intéressantes comme la technique Nadeau, les activités en piscine ou l'aquaforme, le tai-chi, le yoga, etc.

Voici la façon de procéder pour évaluer la souplesse de certains muscles susceptibles de provoquer des douleurs. Si la souplesse du muscle en question est inadéquate, faites les exercices d'étirement recommandés. Référez-vous au DVD d'exercices « les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques » pour mieux visualiser et comprendre la théorie. Comme dit le proverbe, une image vaut mille mots!

-Si vous souffrez de **fasciite plantaire** ou **d'épine de Lenoir**; vous devez toujours vérifier la souplesse de vos mollets. Lorsque vous êtes couchés sur le dos, le corps bien détendu, demandez à une personne de prendre votre pied et de le pousser vers votre tête. Normalement, lorsque le pied est à angle droit (à 90 degrés), la personne devrait, à partir de cette position, être en mesure de pousser votre pied vers la tête d'au moins 20 degrés supplémentaires. Si elle n'y parvient pas, c'est que votre mollet est beaucoup trop raide et il vous faut l'assouplir.

-Si vous souffrez de douleurs aux genoux ou de problème discal lombaire, vous devez toujours évaluer la souplesse de vos ischios jambiers (muscle derrière la

cuisse). Lorsque vous êtes couché sur le dos, le corps bien détendu, la hanche fléchie à 90 degrés, demandez à une personne de soulever votre jambe vers le plafond. Un angle acceptable de 160 à 180 degrés entre la jambe et la cuisse détermine une souplesse normale.

-Pour n'importe quelle douleur lombaire ou abdominale, vous devez obligatoirement évaluer le muscle psoas. C'est un des muscles les plus importants et il est souvent en cause. Il travaille en synergie avec le diaphragme et fait partie de la chaîne antérieure. Il n'est pas rare de le retrouver tendu chez des personnes qui travaillent assises et qui vivent un jour ou l'autre un événement émotif néfaste important. Le fait de travailler assise raccourci ce muscle et vous prédispose à une blessure si vous ne l'étirez pas, et rare sont ceux qui l'étirent. Pour l'évaluer : couchez-vous sur le dos, les fesses au bord du lit, fléchissez une jambe complètement sur votre poitrine, au maximum, et laissez tomber l'autre jambe dans le vide. Normalement, la cuisse de la jambe dans le vide devrait reposer à la même égalité que le lit ou être parallèle au sol. Répétez de l'autre côté : si une jambe reste surélevée, il n'y a aucun doute que votre psoas est en cause dans vos symptômes.

-Pour des douleurs lombaires générales : lorsque vous êtes couché sur le dos, ramenez une hanche vers la poitrine, pliez la jambe jusqu'à 90 degrés et saisissez votre genou avec la main opposée. Puis, tirez votre jambe vers le sol en la gardant pliée à 90 degrés pour amener une rotation du tronc. Normalement, vous devriez être en mesure de descendre votre jambe jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol. Si ce n'est pas le cas, je vous suggère fortement d'utiliser ce test comme exercice d'étirement, car c'est l'un des meilleurs exercices d'étirement lombaires. Il étire votre carré des lombes, les muscles fessiers et assure une bonne mobilité lombaire en rotation. Répétez de l'autre côté. C'est un des exercices que j'enseigne à la majorité de mes patients souffrant de douleurs lombaires. Cet exercice est par contre déconseillé pour les gens souffrant d'une hernie discale en phase aiguë.

-Pour des douleurs à la poitrine, des sensations d'étouffement et d'oppression, des douleurs dorsales, vous devez évaluer votre diaphragme. Le diaphragme est le muscle principal de la respiration et il fait partie du thorax. Lorsqu'il est tendu (que ce soit pour une raison émotionnelle ou physique), le diaphragme est souvent impliqué dans les douleurs dorsales à cause de ses attaches musculaires et aponévrotiques sur la région dorsale, lombaire et sur les côtes. Votre diaphragme est situé sous vos côtes. Lorsque vous êtes couché sur le dos, les jambes pliées et le corps bien relâché, vous devriez être capable d'enfoncer légèrement vos doigts sous vos côtes. Si vous en êtes incapables ou si vous éprouvez une douleur, suivez les recommandations pour l'étirer.

La façon de l'étirer est de bien respirer par le ventre; ce que l'on appelle une respiration abdominale. Malheureusement, avec notre mode de vie stressé, peu de gens prennent le temps de bien respirer et le plus souvent, ils respirent avec

le haut du thorax; ce que l'on appelle une respiration thoracique. Ce genre de respiration occasionne à long terme un rétrécissement du diaphragme et de ses attaches, avec les problèmes que l'on connaît : douleurs dorsales; point sous le sternum ou à la poitrine, essoufflement rapide ou souffle court. De plus, les femmes sont prédisposées à ce problème puisque nos critères sociaux idéalisent une femme svelte et sculptée. Alors, elles ont souvent tendance à porter des vêtements serrés et à marcher toujours le ventre rentré; ce qui favorise une respiration thoracique. Il ne faut pas oublier que le plexus solaire, où siège le centre des émotions, est situé dans cette région et prédispose le diaphragme à accumuler des tensions lorsqu'on vit un problème émotionnel néfaste.

Ce que je recommande à mes patients est de s'arrêter quelquefois durant la journée pour bien respirer. Placez une main sur votre ventre et une sur votre sternum. Normalement, lorsque vous inspirez, la main sur votre ventre devrait bouger plus que celle sur le sternum. De plus, le soir, avant le coucher, je recommande de faire 15 respirations abdominales par le ventre pour relâcher le diaphragme. Pour les professionnels qui traitent des patients aux prises avec des douleurs rétro-sternales, des serremments de poitrine, des problèmes émotifs, des douleurs dorsales ou des problèmes de reflux gastriques, vous avez tout intérêt à bien travailler le diaphragme et surtout le thorax antérieur. Vous serez étonnés des résultats que vous obtiendrez.

-Pour des douleurs aux épaules, aux omoplates, ou des douleurs ou engourdissements dans vos bras et vos mains, vous devez toujours évaluer la souplesse de vos muscles petits pectoraux. Lorsque vous êtes couché sur le dos, vous pouvez palper la région sous votre clavicule près de l'épaule. Vous ne devriez normalement pas palper de muscles tendus ou de cordons musculaires. Si vous palpez des régions indurées, comparez un côté par rapport à l'autre et référez-vous aux exercices illustrés au début de la section sur la sphère physique.

-Pour des douleurs cervicales, assurez-vous que votre rotation cervicale soit complète. Pour ce faire, couchez-vous sur le dos et tournez lentement la tête d'un côté jusqu'au maximum et répétez de l'autre côté. Si un côté est limité, étirez le doucement.

-Pour des douleurs cervicales, dorsales et des maux de tête, vous devez toujours évaluer la souplesse de votre chaîne musculaire postérieure profonde : asseyez-vous par terre le dos contre un mur; vos fesses doivent être complètement accolées au mur. Placez une serviette pliée d'environ 5 cm derrière le haut de votre tête appuyée contre le mur. Gardez votre tête bien appuyée et rentrez doucement le menton vers votre gorge pour basculer la tête sans ouvrir la bouche. Si vous ressentez un étirement dans le dos ou dans le cou, vous devez obligatoirement étirer cette chaîne de muscles. C'est une des clés pour améliorer bien des maux de tête et des douleurs cervicales et dorsales récidivantes. Je l'enseigne à beaucoup de mes patients.

Pour conclure avec le stretching, si vous pratiquez un sport quelconque, il est fortement recommandé de procéder à une brève séance de d'échauffement avant de commencer un sport pour augmenter la température corporelle et ainsi augmenter l'élasticité musculaire. Ce principe est fort simple, si vous prenez un bâtonnet de réglisse en hiver et que vous le pliez en deux, il cassera. Si vous prenez le même bâtonnet l'été et que vous le pliez en deux, il sera beaucoup plus élastique. C'est le même principe avec vos muscles. Plus ils sont chauds, plus ils s'étirent et plus vous diminuez le risque de blessures. Il est donc très important de vous échauffer avant d'entreprendre un sport. Vous pouvez simplement faire des *jumping-jack*, un jogging léger ou une simulation du mouvement impliqué dans votre sport. Le stretching peut être inclus dans l'échauffement, mais se fait idéalement à la fin de l'activité physique puisque les recherches démontrent que le stretching avant un sport ne diminue pas le risque de blessures. Le stretching doit être utilisé en **prévention** puisqu'il sert à assouplir un muscle tendu ou rétracté et cela prend quelques jours à quelques semaines pour y parvenir. C'est l'augmentation de la température corporelle avant une activité qui est importante pour minimiser le risque de blessures.

Pathologies fréquentes

Cette section est destinée tant aux différents professionnels qu'aux individus qui souffrent de douleurs chroniques. Elle ne passe pas en revue toutes les pathologies musculo-squelettiques, mais énumère certaines d'entre elles que l'on rencontre fréquemment dans nos bureaux.

Arthrose

L'arthrose n'est pas une maladie. C'est un processus normal de vieillissement qui consiste en une dégénérescence progressive du cartilage dans une articulation. L'arthrose diffère complètement de l'arthrite; bien des gens confondent ces deux termes. L'arthrite est une maladie inflammatoire avec ankylose et parfois déformation de certaines articulations, tandis que l'arthrose est une simple usure du cartilage. Comme le cartilage n'est à peu près pas vascularisé, lorsqu'il s'use, il ne se régénère pas. Comme je l'ai mentionné à maintes reprises, si votre posture n'est pas adéquate, les contraintes sur certaines articulations seront plus grandes, le cartilage s'usera davantage et vous serez atteint d'arthrose précocement. Certaines articulations du corps sont prédisposées à souffrir d'arthrose comme les régions lombaire et cervicale, les genoux et les mains. Cependant, l'arthrose n'est pas nécessairement liée à l'apparition de douleurs, loin de là. Des milliers de gens sont atteints d'arthrose et n'éprouvent aucune douleur. Si vous consultez pour une douleur chronique, que vous avez moins de 50 ans et que vous sortez du bureau du professionnel avec un diagnostic d'arthrose comme cause de vos douleurs, ne considérez pas ce diagnostic comme final mais plutôt comme étant un point de départ dans votre recherche de solutions. Lorsqu'un problème survient et que le professionnel a de la difficulté à comprendre la cause, il arrive parfois qu'il accuse l'arthrose pour expliquer les symptômes du patient.

Il faut que les symptômes, l'examen clinique et les radiographies concordent pour que l'on puisse accuser l'arthrose d'être la cause des douleurs. Si c'est le cas, sachez que les conséquences de l'arthrose (raideur, ankylose, douleur) peuvent être traitées. Certains conseils pourront vous aider grandement à contrôler vos douleurs. De plus, certains produits naturels peuvent aider à stabiliser le processus de dégénérescence.

Arthrose aux genoux

D'abord, elle sera pratiquement toujours bilatérale. Il est fort peu probable que vous souffriez d'arthrose seulement d'un côté car votre poids est normalement réparti sur les deux côtés. Si vous souffrez de douleurs à un genou uniquement et que l'on diagnostique de l'arthrose, je vous suggère de consulter en physiothérapie, en chiropractie ou en ostéopathie car il existe probablement un problème mécanique sous-jacent qui accompagne l'arthrose : soit du genou, de la cheville, de la hanche ou du bassin. Dans le cas d'une atteinte bilatérale, perdez du poids si vous souffrez d'embonpoint : cela réduira la force de compression sur vos genoux. Évitez de vous mettre en position accroupie et

Évitez tout effort avec vos jambes lorsque vos genoux sont fléchis en dessous de 90 degrés. Évitez d'appuyer vos genoux directement par terre. Renforcez beaucoup vos quadriceps : plus ils seront forts, plus vos genoux seront stables et vous protégerez vos surfaces articulaires. Faites du *leg extension* de 0 à 30 degrés pour prévenir le frottement fémoro-rotulien. Faites du vélo stationnaire et allez à la piscine régulièrement. Finalement, si malgré tous ces efforts vos douleurs persistent, il existe maintenant des injections de Synvisc (fait par un orthopédiste) pour aider à augmenter la lubrification dans le genou et, dans plusieurs cas, cette intervention s'avère efficace et prévient un remplacement du genou par prothèse totale. Parlez-en à votre orthopédiste.

Arthrose au dos

Perdez du poids pour les mêmes raisons que dans le cas de l'arthrose aux genoux. Faites des exercices qui favorisent la flexion lombaire, ce qui aura pour effet de diminuer la compression sur les facettes articulaires des vertèbres. Plusieurs exercices sont recommandés : toucher le sol en vous penchant vers l'avant, ou encore couchez-vous sur le dos et pliez vos jambes sur votre poitrine pour former une petite boule. Évitez tout exercice d'extension qui produira l'effet contraire. Pour les gens atteints de sténose lombaire, les mêmes recommandations sont valables. Les tractions vous feront du bien, suspendez-vous souvent par les mains à une barre fixe et laissez le poids de votre corps étirer votre colonne. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une barre fixe au plafond ou d'une barre métallique qui s'installe dans l'encadrement de porte que vous trouverez dans la plupart des magasins de sport. Vous pouvez également aller faire un tour au parc de votre quartier qui dispose souvent de barre de suspension pour les enfants. Vous n'avez qu'à vous agripper avec vos mains à la barre et à vous laisser suspendre. Vous pouvez plier les genoux si la barre est trop basse. Si votre prise n'est pas suffisamment forte pour soutenir votre poids, vous pouvez laisser reposer vos pieds au sol pour supporter une partie de votre poids (le moins possible) jusqu'à ce que votre prise se soit renforcée. Commencez par vous laisser pendre 5 à 10 secondes pour ensuite augmenter jusqu'à 30 secondes tout en respirant lentement et profondément. Cet exercice simple utilise la force de gravité, qui habituellement nous comprime et fait dégénérer notre corps, pour nous étirer et nous régénérer. Cet exercice enlève les forces de compression qui s'exerce sur les disques, donc aide énormément pour les gens qui souffrent d'hernie discale. Il aide également à prévenir et à réduire l'ostéoporose chez les personnes âgées. Il étire toute la colonne vertébrale et les muscles du dos.

Une autre technique très efficace que j'enseigne souvent est la suivante : couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis. Demandez à votre conjoint ou un ami de s'asseoir à vos pieds et utilisez un drap que votre conjoint passera derrière vos jambes et autour de sa taille. Attachez le drap solidement par un nœud. Votre conjoint n'a qu'à s'asseoir sur ses genoux et le poids de son corps suffira à tracter votre région lombaire. Ce n'est pas forçant pour le conjoint et

vous pouvez garder cette traction aussi longtemps que vous le désirez et recommencez au besoin. Cette technique est également très efficace pour 80% des problèmes lombaires, pour les problèmes discaux et pour les femmes enceintes. Elle permet l'écartement des vertèbres lombaires, diminue la pression sur le disque, étire les muscles profonds spasmodés ou rétractés et augmente la vascularisation locale.

Arthrose cervicale

Les tractions vous feront également beaucoup de bien. Couchez-vous sur le dos et agrippez le derrière de votre tête à deux mains en croisant vos doigts. Tirez ensuite doucement votre tête pour provoquer un léger écartement de vos vertèbres cervicales. Vous pouvez également demander à un ami d'étirer votre cou de la même façon en prenant appui avec une main sous votre nuque et l'autre main sous votre menton. Cet exercice est très sécuritaire et apporte un soulagement immédiat. Dans le cas contraire, cessez l'exercice.

Pratiquez l'exercice suivant pour assouplir la chaîne musculaire postérieure cervicale. Asseyez-vous par terre, le dos collé contre un mur. Placez une serviette derrière votre tête et maintenez toujours le contact entre la serviette et le mur. Ensuite, rentrez simplement votre menton jusqu'à une sensation d'étirement confortable dans votre cou ou dans votre dos. Maintenez l'étirement deux minutes en respirant normalement et répétez à chaque jour. Cet exercice étire les muscles profonds de la base du cou qui descendent tout le long de votre colonne. L'application de cet exercice sur une base régulière enrayera la majorité des douleurs cervicales reliées à l'arthrose. N'oubliez pas de consulter le DVD « les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques » pour visualiser tous les exercices décrits.

Le renforcement isométrique des muscles pré-vertébraux est également efficace dans certains cas de syndrome facettaire. C'est le principe de l'inhibition réciproque : la contraction d'un muscle relâche son antagoniste. Au niveau cervical, les muscles extenseurs sont en contraction constante, étant donné la ligne de gravité passant en avant de l'axe de mouvement des articulations cervicales. De plus, on retrouve parfois un déséquilibre entre les muscles fléchisseurs et extenseurs. Couchez-vous sur le dos et soulevez la tête légèrement pour la décoller du sol en gardant le menton collé sur votre poitrine. Tenez la contraction cinq secondes, puis relâchez; répétez 15 fois. Assurez-vous de bien respirer tout au long de l'exercice. Pour les thérapeutes traitants, lorsque vous rencontrez une tension tenace qui ne veut pas céder, servez-vous des techniques d'inhibition réciproque ou de contracte-relâche; elles sont très efficaces.

Ostéoporose

Ce terme signifie « perte de densité osseuse » et est aussi lié à un processus normal de vieillissement. Elle ne représente pas la cause de douleurs mais signifie plutôt que les gens atteints d'ostéoporose sont plus susceptibles aux

fractures et doivent être plus vigilants dans leur mode de vie. La meilleure façon de contrer l'ostéoporose est la prévention. Plus la densité osseuse d'un individu est élevée avant l'âge de 35 ans, plus il retardera l'apparition de l'ostéoporose. Plusieurs facteurs contribuent à augmenter la densité osseuse : l'apport quotidien de vitamine D, de calcium, la pratique d'activités physiques et l'exposition au soleil. Pour les personnes âgées, la pratique régulière de la danse ou de la marche est fortement recommandée pour stabiliser la progression de l'ostéoporose.

Épine de Lenoir

C'est tout simplement une formation osseuse à l'attache du fascia plantaire (en-dessous du pied, à la partie antérieure du talon) que l'on voit à la radiographie. Dans bien des cas, la source du problème est que le mollet ou le fascia plantaire ne sont pas assez souples. Cela a pour conséquence d'exercer une traction sur le fascia plantaire, et si ce phénomène perdure, une fasciite plantaire apparaîtra. Par la suite, si personne ne corrige le problème, le corps réagira et formera de l'os à l'attache du fascia afin d'éviter que ça ne tire. C'est ce qu'on appelle l'épine, que l'on voit à la radiographie. On l'a nommé en l'honneur de M. Lenoir qui l'a découverte. Ce n'est pas l'os formé qui est douloureux mais plutôt le processus inflammatoire existant puisqu'il y a quelque chose qui tire. Il faut donc s'attarder à assouplir le mollet et le fascia. Le port d'orthèse est parfois inefficace si on ne corrige pas la souplesse du mollet et la mobilité en flexion dorsale de la cheville. Lorsque la souplesse est rétablie, la personne fonctionne normalement et sans douleur, ce même si l'épine est toujours présente à la radiographie. Donc, si vous souffrez d'une épine de Lenoir :

-étirez vos mollets et votre soléaire. Montez sur une marche d'escalier avec vos souliers. Laissez le devant du pied sur la marche et l'arrière pied dans le vide. Laissez le poids de votre corps descendre l'arrière pied vers le sol jusqu'à une sensation d'étirement confortable dans votre mollet. Tenez cet étirement 30 secondes et répétez 5 fois de suite, à chaque jour pour 2 mois.

-perdez du poids si vous faites de l'embonpoint;

-modérez vos activités telles que la marche et le jogging pour laisser la chance à l'inflammation du fascia de se résorber.

-prenez des anti-inflammatoires au besoin pour aider le processus inflammatoire; soit par comprimés oraux, en crème (Voltaren) ou par injection locale.

-Faites l'essai de semelles Barefoot Science

-consultez un professionnel de la santé (physiothérapeute, ostéopathe, etc.) si le problème persiste.

Fracture ou entorse

Devant une fracture, une entorse ou toute autre blessure, le thérapeute doit toujours vérifier les mouvements accessoires d'une articulation. Cela aide souvent à régler l'inconfort persistant. Lorsqu'une articulation bouge, par exemple le genou, le tibia fait un mouvement de flexion et d'extension par rapport au fémur. En même temps que la flexion se produit, une rotation interne du tibia et, à l'inverse, une rotation externe du tibia accompagne l'extension du genou. Ces petits mouvements accessoires sont présents dans chacune des articulations du corps et il est nécessaire de les corriger si l'on veut redonner une qualité optimale de mouvement articulaire et ainsi traiter adéquatement une douleur. Les professionnels qui ne se spécialisent pas dans ce domaine ne connaissent habituellement pas ces mouvements accessoires. Par exemple, lors d'une entorse importante de la cheville, il se produit souvent un glissement de l'astragale (os du pied qui s'articule avec le tibia) vers l'avant, de sorte que la personne perd la capacité de faire une flexion dorsale normale de la cheville. Le ligament guérit, cependant si l'astragale n'est pas corrigée, la personne conservera une limitation de la flexion dorsale de la cheville. Quelques années plus tard, on ne s'étonnera pas de constater que cette personne consultera pour une fasciite plantaire ou une épine de Lenoir.

Maux de tête pendant les menstruations

Les maux de tête sont fréquents et les causes sont multiples. Mais les maux de tête spécifique de la période menstruelle relèvent souvent d'un problème vasculaire et hormonal. L'épaississement du sang durant cette période crée une plus grande pression sur la paroi interne des vaisseaux sanguins et favorise le déclenchement d'une douleur. L'aspirine a cette propriété d'éclaircir le sang et pourrait aider à diminuer vos douleurs si elle est prise quelques jours avant et pendant les menstruations. **Demandez à votre médecin** si vous pouvez bénéficier de ce remède en toute sécurité selon votre condition médicale. Une congestion du foie peut également prédisposer la femme à développer des maux de tête lors des périodes menstruelles.

Douleurs en cours de grossesse

La femme enceinte subit beaucoup de changements physiologiques et physiques durant la grossesse. Elle subit une augmentation du volume sanguin d'environ 40% et une augmentation de son poids corporel, ce qui favorise le risque de fatigue. Elle doit donc s'accorder plus de repos. Elle subit également une augmentation de la lordose lombaire due au poids du futur bébé, ce qui augmente les forces de cisaillement au niveau lombaire. Durant cette période d'environ 40 semaines, plusieurs changements hormonaux seront susceptibles d'augmenter la fréquence urinaire, de favoriser la constipation, de favoriser les problèmes digestifs, d'influencer l'humeur, le sommeil et l'anxiété. Les femmes enceintes qui présentent certains de ces symptômes ne doivent pas s'inquiéter car ce sont des changements physiologiques et physiques normaux qui se régulariseront après l'accouchement.

Durant la grossesse, la femme enceinte sécrète une hormone nommée relaxine, qui engendre une laxité ligamentaire. L'articulation sacro-iliaque (entre le sacrum et le bassin) est une articulation très stable, mais étant donné la présence de relaxine chez la femme enceinte, cette articulation devient beaucoup plus mobile. Avec le poids du bébé qui est situé à l'avant, il se produit fréquemment une bascule antérieure du bassin avec une élongation des ligaments sacro-iliaques postérieurs et l'apparition de douleurs lombaires. Des exercices très simples peuvent diminuer ou atténuer ces douleurs en faisant basculer le bassin vers l'arrière (en bascule postérieure). La femme se couche sur le dos et ramène ses jambes sur sa poitrine; ou elle se couche sur le côté et ramène une jambe à la fois sur sa poitrine. Le conjoint peut même aider dans cette position en entourant le bassin (aile iliaque) de ses mains et en le faisant doucement basculer en rotation postérieure. Il n'y a aucun risque pour le bébé, et la femme éprouvera une diminution de douleur instantanée. Si les douleurs reviennent trop fréquemment, elle peut utiliser une ceinture de stabilisation spécialement conçue pour les femmes enceintes afin de stabiliser le bassin et prévenir les mouvements indésirables. Elle peut également utiliser un bandage élastique et faire le tour de son bassin en exerçant une bonne compression et en s'assurant de faire passer le bandage sous son ventre. Des exercices de renforcement du muscle abdominal transverse sont également suggérés. Après l'accouchement, la relaxine prend quelques mois à disparaître et la condition rentre habituellement dans l'ordre sans problème.

Il existe un livre intitulé « en forme en attendant bébé » écrit par Chantale Dumoulin des éditions de l'hôpital Sainte-Justine vous permettant de garder la forme avant et après la grossesse. Plusieurs exercices et conseils vous permettront de vous préparer efficacement à l'accouchement.

Hernie discale

Le terme hernie signifie simplement la sortie d'une substance ou organe à travers une cavité et le terme qui suit désigne la région affectée, par exemple: hernie inguinale, hernie ombilicale, hernie discale. Une hernie discale n'est pas une « bombe ». Elle se traite bien si on suit les recommandations. C'est une protrusion du noyau du disque intervertébral habituellement vers l'arrière. Pour l'illustrer, comparons-la à un beigne avec de la crème au centre. Si vous appuyez sur le devant du beigne, la crème va chercher à sortir vers l'arrière; c'est ce qui se passe avec le noyau du disque. Aussi longtemps que le noyau reste à l'intérieur du disque, les gens n'éprouvent pas de douleur car le disque n'est pas innervé. Mais à force de se faire comprimer (par la gravité, par une mauvaise posture, par un surplus de poids, etc.) le noyau s'infiltré graduellement dans l'anneau fibreux du disque (protrusion) et il se produit une fissure dans le disque. Lorsque le noyau est propulsé vers l'arrière, il n'y a pas de douleur jusqu'à ce qu'il vienne en contact avec les ligaments vertébraux postérieurs qui, eux, sont très innervés. C'est souvent la première alerte indiquant que quelque chose qui ne va pas et la personne commence à éprouver une douleur lombaire. Cette douleur est pire au réveil et en fin de journée. Elle est augmentée par la

position demi-fléchie et par la toux. Parfois, la personne peut « barrer » du dos car les muscles spinaux lombaires vont se spasmer pour prévenir davantage la protrusion du noyau. Si cette situation n'est pas corrigée (la personne ne consulte pas, elle endure sa douleur, elle ne fait pas attention à sa posture ou aux recommandations qui lui ont été faites), le noyau peut continuer sa course, traverser les ligaments et devenir une hernie discale sans signe neurologique. S'il comprime une ou plusieurs racines nerveuses, nous verrons alors apparaître des signes neurologiques tels qu'une diminution de réflexe, une perte de sensation cutanée et une perte de force dans une ou deux jambes. L'hernie discale se traite de la même façon qu'un problème discal, mais la récupération est plus longue lorsqu'il y a présence de signes neurologiques. Parfois, une épidurale est nécessaire. Si l'hernie est trop sortie et comprime les racines nerveuses ou la moelle épinière, une opération sera immédiatement envisagée. Une hernie discale n'est jamais produite par un traumatisme mais bien par l'accumulation de traumatismes. Il a été prouvé qu'un traumatisme direct avec une force de compression excédant ceux que nous subissons sur un disque sain ne produit pas d'hernie discale.

Pour la traiter, il faut privilégier les exercices d'extension qui favorisent le glissement du noyau vers l'intérieur. C'est comme si vous appuyiez sur l'arrière du beigne pour faire rentrer la crème au centre. Pour la région lombaire, couchez-vous sur le ventre et, en vous aidant de vos mains, arquez votre dos vers l'arrière jusqu'à ce que votre nombril décolle du sol. Faites trois séries de 15 répétitions quelques fois par jour. Pour renforcer votre dos lorsqu'il n'y a plus de douleurs aiguës, faites les exercices de stabilisation lombaire ci-dessous. Ce sont d'excellents exercices que vous devriez faire en prévention trois fois par semaine pour prévenir une récurrence.

Exercices de stabilisation lombaire

- ❑ Sur le ventre, coudes et mains appuyés au sol, prendre appui sur les orteils et levez tout le corps vers le plafond en gardant les genoux et le dos bien droit. Dans cette position, rentrez votre nombril vers la colonne vertébrale. Tenez la position 20 secondes en respirant normalement. Prendre un repos et répétez 5 fois.
- ❑ Couché sur le dos, pliez les 2 jambes, la plante des pieds au sol. Soulevez ensuite les fesses vers le plafond. Gardez appui sur une jambe et étendez l'autre jambe vers l'avant **sans bouger le bassin**. Répétez 5 fois et alternez avec l'autre jambe par la suite.
- ❑ Au sol, à 4 pattes, levez une main et une jambe opposée vers le plafond, parallèle au sol, sans bouger le bassin. Regardez vers le plancher en maintenant le cou bien droit. Répétez 5 fois chaque côté.

- De côté, les pieds appuyés au sol, en appui sur un coude seulement (l'autre bras allongé contre le corps), soulevez le corps vers le plafond. Tenez 10 secondes. Répétez 5 fois de chaque côté.

J'ai simplifié l'explication de l'hernie discale quelque peu pour que vous compreniez le phénomène et la façon de la traiter car, en réalité, c'est beaucoup plus complexe que cela. Il se produit une réaction inflammatoire locale avec une libération de substances chimiques qui engendrent la douleur. Lorsque cette inflammation s'est résorbée, les douleurs disparaissent souvent, même si l'hernie est toujours présente. La majorité des hernies discales surviennent aux L4-L5-S1 (lombaire) et C4-C5-C6 (cervical), car ce sont des zones d'adaptations et d'hypermobilités fréquentes. Les régions lombaires font parti des courbures secondaires, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas présentes à la naissance. Elles se développeront plus tard lorsque l'enfant commence à se tenir sur le ventre et à s'asseoir. Ces deux courbures vont donc compenser pour les blocages et les points de ralentissement ailleurs dans le corps. C'est pour cette raison que ces deux régions seront prédisposées aux problèmes d'usure, d'arthrose, d'hernie discale, de dégénérescence, ... Il se produit rarement d'hernies discales dans les zones de rigidité.

Lorsque l'inflammation irrite les racines nerveuses L4-L5-S1, qui constituent l'origine du nerf sciatique, vous ressentez des douleurs à la face postérieure de la jambe. C'est pour cette raison que les gens souffrant d'une douleur à la face postérieure de la jambe affirment tout de suite que c'est le nerf sciatique qui est en cause. Ce n'est pas toujours le cas. Lorsque le nerf sciatique est vraiment en cause, il faut trouver l'endroit où il est irrité, et ce n'est pas toujours au niveau lombaire. Si la douleur ne descend pas en bas du genou, il est peu probable que ce soit le nerf sciatique qui soit en cause. C'est le même principe avec le membre supérieur et les racines nerveuses C5-C6-C7.

Sur une note plus positive, le noyau du disque est composé d'un liquide qui s'assèche avec les années. Donc, au-delà de 60 ans, il est plus rare de rencontrer quelqu'un qui souffre d'une hernie discale. De plus, beaucoup d'études démontrent que les résultats à long terme entre une personne opérée pour une hernie discale et une personne non opérée sont similaires. Finalement, si les douleurs dans la jambe persistent malgré une opération, comme c'est parfois le cas, ce n'est plus l'hernie qui est en cause. Suite à l'opération, comme toutes opérations d'ailleurs, il se forme parfois des adhérences en profondeur qui limitent la mobilité de la racine nerveuse. Dans ces cas, des traitements de mobilisation neurale sont très efficaces et la majorité des intervenants en physiothérapie et des ostéopathes connaissent ces techniques.

Le point le plus important à mes yeux est et restera toujours la prévention. Si vous avez une bonne posture et appliquez les recommandations concernant l'aspect postural à l'effort dans le chapitre sur les habitudes de vie, vous

minimisez vos risques de développer une hernie discale. N'oubliez pas, lorsque vous êtes assis, de vous tenir droit et de conserver votre lordose lombaire. Pour ceux qui restent assis pendant de longues heures au travail ou en voiture, procurez-vous un bon coussin lombaire. Ne faites jamais d'efforts pour soulever un objet en flexion lombaire; gardez votre dos droit, pliez vos genoux et forcez avec vos jambes. Ne forcez jamais à bout de bras; prenez les objets près de vous. Évitez les efforts impliquant un mouvement de torsion. Si vous devez être à demi-penché pendant un certain temps, appuyez votre pied sur un petit tabouret, cela enlèvera une partie de la charge sur la région lombaire. Par exemple, si vous vous rasez ou faites la vaisselle, ouvrez la porte du comptoir et appuyez votre pied sur la tablette du bas. Finalement, si vous forcez pour soulever un objet, contractez vos abdominaux avant de soulever la charge, cela enlèvera environ 30% de la charge sur le disque. De plus, si vous avez déjà souffert de douleurs lombaires, vous avez tout intérêt à renforcer le muscle transverse de l'abdomen car ce muscle est le principal stabilisateur de la région lombaire et il s'inhibe lors de douleurs. Si vous ne le renforcez pas, il ne se mettra pas en action automatiquement et vous aurez tendance à vous blesser à répétition.

Instabilité vertébrale

Elle se définit par l'augmentation du mouvement accessoire d'une vertèbre et peut effectivement être source de douleurs. On trouve fréquemment des instabilités sur les plans cervical et lombaire car ce sont des zones d'adaptation. Je le répète, ce sont des régions qui vont compenser et s'adapter en raison de problèmes venant d'ailleurs afin de permettre au corps de conserver une fonction optimale. Il est donc primordial de traiter et de corriger les capteurs céphaliques, les problèmes d'ATM, toutes hypomobilités, raideurs, blocages (souvent au bassin, à la région dorsale et thoracique) ou points de ralentissement (viscéral, fascial ou membraneux) avant de traiter une vertèbre hypermobile. Il ne faut jamais oublier que les problèmes viscéraux contribuent souvent à générer des problèmes d'instabilité vertébrale.

Si tous les points de ralentissement ont été traités adéquatement et qu'il persiste malgré tout des symptômes liés à l'hypermobilité ou à l'instabilité vertébrale, cette problématique doit être traitée par un programme de stabilisation musculaire. C'est le seul moyen de corriger une instabilité. Il importe donc d'avoir un bon tonus musculaire pour prévenir des rechutes, et le patient qui ne fait pas ses exercices n'obtiendra pas de résultats satisfaisants.

Le muscle transverse de l'abdomen est le principal stabilisateur de la région lombaire. Il existe plusieurs bons programmes de stabilisation lombaire. J'ai décrit, dans la section sur l'hernie discale, un bon programme très facile à exécuter à la maison et sans aucun appareil, mais il en existe d'autres aussi efficaces sur internet. Tous ces exercices peuvent également être exécutés sur des ballons suisses qui offrent un niveau de difficulté plus élevé. En effet, ces ballons déséquilibrent le corps et demandent une meilleure stabilisation. De plus,

le renforcement du tonus abdominal, dont fait partie le muscle transverse de l'abdomen, contribue à améliorer grandement beaucoup de problèmes d'intestin.

Luxation d'épaule

Si vous êtes victime d'une luxation d'épaule, après la correction par un orthopédiste, vous devez obligatoirement être immobilisé dans une attelle pendant quatre semaines. Beaucoup de gens enlèvent l'attelle au bout d'une semaine parce qu'ils n'éprouvent plus de douleurs. Par conséquent, les ligaments lésés guériront dans une position allongée et ne stabiliseront plus aussi efficacement l'articulation gléno-humérale. Le taux de récurrence de luxations dans ces situations sera alors énorme, voire au-delà de 90%. Il serait donc dans votre intérêt d'être patient. De toute façon, mis à part les capsulites, l'épaule est une articulation qui ne s'ankylose presque jamais. Elle est plus souvent hypermobile en raison de sa configuration anatomique. Laissez-la donc guérir comme il faut avant de vous en servir; vous y serez gagnant à long terme. Par la suite, renforcez la coiffe des rotateurs car elle stabilise l'épaule dans l'articulation. La coiffe des rotateurs est composée de quatre muscles qui s'unissent par un tendon commun et qui s'insèrent sur la tête humérale. La coiffe des rotateurs stabilise la tête humérale dans l'articulation. C'est d'ailleurs le meilleur moyen de guérir la majorité des problèmes d'épaule, surtout les syndromes d'accrochage et les instabilités. Au gymnase, les gens entraînent souvent les muscles superficiels qui donnent une belle apparence mais qui n'ont aucun rôle de stabilisation. Une façon de renforcer la coiffe des rotateurs à la maison est fort simple : couchez-vous sur le côté, sur l'épaule non douloureuse, le bras collé sur votre corps et le coude fléchi à 90 degrés. Prenez un poids selon votre tolérance et levez l'avant-bras vers le plafond en gardant toujours votre coude fléchi et collé au corps. Ne levez pas trop haut, ce n'est pas nécessaire. Faites quatre séries de 10 répétitions tous les jours et prévoyez au moins un mois et demi de renforcement.

Calcification dans l'épaule

Le calcium dans les épaules se diagnostique au moyen d'une radiographie et son origine est inconnue. La calcification n'est pas nécessairement symptomatique puisque 20% de la population en est victime, sans présenter le moindre symptôme. L'explication ostéopathique à laquelle j'adhère stipule que lorsqu'un tissu est tracté pendant une période prolongée ou qu'une articulation est devenue instable soit par sur-sollicitation ou à la suite d'un traumatisme, le corps réagit au stress continu subi par ce tissu ou cette articulation en formant de l'os pour le rigidifier et le solidifier. Cette théorie rejoint les recherches qui démontrent que le corps a une réaction de défense face à un stress ou une force exerçant une tension de plus de 5% sur un tissu en produisant davantage de fibres de collagène pour rigidifier ce tissu. Ce n'est donc pas surprenant de constater que les endroits où l'on retrouve le plus souvent des dépôts de calcium sont souvent les régions de plus grande mobilité (par exemple, épaule, C4-C5, aorte, etc.). Dans les statistiques, la proportion des calcifications dans les épaules est plus grande chez la femme. Cela va de soi, puisque la femme est

plus touchée par les problèmes viscéraux liés à l'épaule étant donné toute la sphère gynécologique avec l'utérus, les problèmes émotifs fréquents, ainsi que l'implication du diaphragme et du plexus solaire.

Donc, lors de calcification, il est recommandé de traiter les zones de rigidité pour enlever les tensions qui se répercutent sur l'articulation ou les tissus environnants et de stabiliser l'articulation hypermobile avec des exercices de stabilisation. Par exemple, si un patient fait des tendinites à répétition et que le problème ne se corrige pas, le corps s'en chargera en formant de l'os sur le tendon pour le solidifier. À la radiographie, le médecin constatera des calcifications qui témoignent qu'il y a quelque chose au niveau mécanique, tissulaire ou vasculaire qui ne va pas. Si vous vous acharnez à faire partir la calcification, qui est le plus souvent non symptomatique, vous risquez d'obtenir un résultat incomplet. Il faut faire l'investigation profonde de l'épaule, du cou, du thorax, de la posture et de la sphère viscérale. Vous verrez que la douleur du patient se résorbera souvent même si la calcification demeure. Pour bien évaluer la bio-mécanique de l'épaule, il faut s'attarder à plusieurs aspects car l'épaule comporte plusieurs articulations toutes rattachées les unes aux autres et interdépendantes. Il ne faut pas simplement évaluer l'articulation gléno-humérale car bien souvent la cause du problème se trouve ailleurs. Il faut évaluer la clavicule et la 1^{re} côte qui ont souvent une importance capitale, ainsi que le thorax, les articulations sterno-claviculaire et acromio-claviculaire, et finalement la région cervico-dorsale et dorsale. Par exemple, si la région cervico-dorsale est rigide, la flexion complète de l'épaule sera limitée et la personne devra compenser. Il se produira alors un syndrome d'accrochage et l'apparition d'une tendinite. De la même façon, si une personne a les épaules enroulées soit par une tension du petit pectoral ou par sa posture, cet enroulement d'épaules diminuera l'espace entre l'acromion et la tête humérale, et favorisera le développement d'une tendinite. Voilà deux exemples parmi tant d'autres.

Plusieurs études ont été effectuées à ce jour pour tenter de diminuer ou d'éliminer ce calcium. L'iontophorèse utilisée par les intervenants en physiothérapie, qui consiste à faire pénétrer du vinaigre dans les tissus pour tenter de dissoudre le calcium, est peu efficace. Aucune recherche n'a démontré clairement son efficacité. Par contre, dans les cas où le calcium est trop abondant ou que les traitements de physiothérapie et d'ostéopathie s'avèrent peu efficaces, des méthodes chirurgicales ou le lavage calcique sont nécessaires et donnent de bons résultats. Le *shock wave therapy* est une nouvelle méthode qui a démontré des résultats souvent similaires à la chirurgie quant à la diminution de symptômes, même si elle enlève moins de calcium que la chirurgie.

Capsulite à l'épaule

La capsulite de l'épaule est caractérisée par une perturbation de la micro-circulation sanguine dans la capsule de l'épaule. Cette perturbation de la circulation s'installe en présence d'un système neurologique fragilisé. Elle

engendre un enraidissement de la capsule avec parfois un phénomène inflammatoire. La personne présente une difficulté importante à lever le bras. Cette pathologie est très différente d'une tendinite où la personne a une amplitude articulaire habituellement complète mais présente des douleurs à l'effort. Pour vérifier si vous souffrez d'une capsulite, collez votre bras le long de votre corps avec le coude fléchi à 90 degrés et essayez de faire une rotation externe en portant votre avant-bras vers l'extérieur tout en conservant votre coude collé au corps. Si ce mouvement est nettement diminué d'un côté par rapport à l'autre, vous êtes probablement en présence d'une capsulite. Sur le plan médical, on ne connaît toujours pas les causes de la capsulite mais on a décelé des facteurs prédisposants : la capsulite touche plus souvent les femmes anxieuses dans la quarantaine, ainsi que les personnes diabétiques. On connaît par contre l'évolution de la capsulite et la récupération est parfois très longue. Elle peut prendre jusqu'à trois ans à se résorber. Plusieurs traitements chirurgicaux efficaces sont proposés, mais le délai d'attente est très long. En ostéopathie, on constate que la capsulite survient souvent à la suite à un épisode de stress important ou d'un problème émotionnel. Le pancréas et les changements hormonaux de l'utérus auraient peut-être également un rôle à jouer dans le développement de cette pathologie. Donc, en traitant l'épaule, le thorax, le diaphragme, les cicatrices, le système neurologique et certains viscères; vous obtiendrez de meilleurs résultats que par le traitement local et spécifique de l'épaule.

Épicondylite

C'est une tendinite des tendons extenseurs du poignet et des doigts qui se localise à la face postéro-externe du coude. Tous les muscles extenseurs des doigts et du poignet finissent par un tendon commun, lequel s'attache au niveau du coude sur une partie de l'humérus qui s'appelle l'épicondyle. L'épithrocléite est exactement la même chose mais à la face antéro-interne du coude puisque les tendons fléchisseurs des doigts et du poignet s'attachent sur l'épithroclée.

Comme toute tendinite, il peut y avoir trois degrés de lésions et le traitement de base demeure le même. Malgré sa simplicité, les épicondylites causent souvent bien des maux de tête aux professionnels qui les soignent car elles deviennent souvent chroniques pour plusieurs raisons.

Le mauvais diagnostic.

Si le patient n'éprouve pas de douleur à la contraction isométrique des extenseurs du poignet; ce n'est pas une tendinite. Cherchez la cause ailleurs : assurez-vous d'avoir une bonne mobilité au poignet, un mouvement accessoire libre de la tête radiale, une bonne mobilité neurale du membre supérieur, une souplesse adéquate de la membrane interosseuse de l'avant-bras et aucun problème cervical ou d'épaule lié au coude.

Un des bons exercices pour étirer votre membrane inter-osseuse de l'avant-bras est celui-ci : appuyez vos deux paumes de main sur une table avec les doigts qui

pointent vers l'arrière (vers vous), les coudes complètement en extension (droits) jusqu'à une sensation d'étirement confortable à la face antérieure du poignet. Gardez cet étirement 30 secondes et répétez cinq fois de suite. Faites-le à tous les jours.

Le manque de repos.

Si vous avez une plaie et que vous la grattez à tous les jours, elle ne guérira jamais. C'est la même chose avec votre coude, mais les gens ne s'en rendent pas nécessairement compte. En utilisant votre main quotidiennement, vous sollicitez les muscles extenseurs du poignet et des doigts et vous prolongez votre temps de guérison. Si vous êtes incapable de vous abstenir de vous servir de votre main, utilisez une attelle d'immobilisation **du poignet** que vous trouverez en pharmacie ou dans un commerce spécialisé en orthèses et en attelles. L'immobilisation du poignet est beaucoup plus efficace que le bracelet épicondylien car ce sont les mouvements répétitifs des doigts et du poignets qui causent l'épicondylite !

Le manque de renforcement de l'avant-bras.

Lorsque votre tendinite est guérie, c'est-à-dire que vous n'éprouvez plus de douleur à la contraction isométrique en extension du poignet, il faut absolument faire une phase de renforcement progressif de l'avant-bras pour réhabituer le tendon à supporter progressivement une charge. L'erreur que bien des gens font est de reprendre leurs activités régulières dès qu'ils ne ressentent plus de douleurs, et ils se blessent souvent de nouveau. Un tendon fragilisé a toujours besoin de renforcement progressif avant de reprendre sa fonction normale. Les trois exercices recommandés sont le renforcement des fléchisseurs du poignet, le renforcement des extenseurs du poignet et le renforcement des muscles pronateurs et supinateurs du coude. Référez-vous, encore une fois, au DVD d'exercices « les exercices sur mesure pour vos problèmes physiques » pour visualiser ces trois exercices. Faites quatre séries de 10 répétitions pour chaque mouvement à tous les jours. Augmentez votre charge progressivement, d'une livre à la fois, selon votre tolérance. Il ne faut jamais que vous éprouviez de douleur lors du renforcement ou après le renforcement, sinon diminuez votre charge. Lorsque vous en êtes à 10 livres, vous pouvez reprendre vos activités normales sans risque de vous blesser.

L'infiltration de cortisone.

Il se peut, dans certains cas rebelles, que le patient ait recours à une infiltration locale de cortisone. C'est parfois nécessaire, mais cela ne doit jamais être une méthode utilisée d'emblée et encore moins à répétition.

Otite

Il existe différentes formes d'otite dont l'otite externe qui est la plus fréquente. Une otite est une inflammation dans le conduit auditif externe ou dans la cavité de l'oreille moyenne derrière le tympan. Cette inflammation peut avoir des causes multiples. Par exemple, elle peut être liée à une infection à la suite d'un

rhume, d'une baignade ou d'une poussée de dents chez l'enfant. Habituellement, elle se résorbe d'elle-même. Dans le cas d'une otite moyenne qui persiste, un petit exercice fort simple peut vous aider à améliorer votre condition. Couchez-vous sur le dos et tirez doucement le lobe de vos oreilles vers le bas et l'extérieur. Lorsque vous sentez une légère tension, conservez-la et sortez la langue le plus loin possible et ensuite, toujours dans la même position, tenez maintenant d'avalez votre salive. Répétez cet exercice à quelques reprises plusieurs fois par jour. Cela a pour but de favoriser la ventilation dans la trompe d'Eustache en drainant l'inflammation à travers la trompe d'Eustache vers le pharynx. En sortant la langue, vous sollicitez des muscles (péristaphylins) qui s'attachent sur la trompe d'Eustache et favorisent son ouverture. Puis en avalant, vous drainez l'inflammation de l'oreille moyenne dans la trompe d'Eustache vers la gorge. Il est intéressant de constater que le simple fait de tirer doucement les oreilles comme nous l'avons précédemment en sortant la langue au maximum, peut grandement améliorer plusieurs problèmes d'oreilles; cillement, inconfort et douleurs.

Pour les bébés et les jeunes enfants atteints d'otites à répétition, vous n'avez tout simplement qu'à tirer **très doucement** leurs oreilles de la même façon en leurs donnant une tétine à sucer. Ce problème d'otite est fréquent à cet âge car la trompe d'eustache est orientée plus horizontalement et draine moins bien les sécrétions lors d'inflammation. Par conséquent, essayez de ne pas nourrir votre bébé lorsqu'il est couché sur le dos. Donnez lui à boire quant il est dans une position verticale.

Incontinence urinaire

L'incontinence urinaire est fréquente mais les gens sont souvent mal à l'aise d'en parler. Elle consiste en une perte d'urine involontaire à l'effort, à la toux ou au repos qui peut survenir chez la femme et chez l'homme. Elle est souvent due à un affaiblissement du plancher pelvien soit par vieillissement, soit à la suite d'un accouchement ou d'une opération chirurgicale. Plusieurs physiothérapeutes spécialisés traitent ce problème avec succès. Un petit exercice peut être très utile. Étendez-vous sur le dos, genoux pliés. Vous allez d'abord contracter le plancher pelvien comme si vous vouliez vous retenir pour ne pas uriner. Par exemple, la femme peut essayer de retenir un tampon en contractant les muscles du vagin et pour l'homme, il peut essayer de rentrer ses testicules. Cependant, **ne faites jamais cet exercice lorsque vous urinez**. Vous maintenez la contraction dix secondes, puis vous relâchez. Répétez l'exercice 20 fois. Lorsque vous maîtrisez bien cette première étape, vous allez ensuite contracter le transverse de l'abdomen tout en gardant votre plancher pelvien contracté, puisque ce sont deux muscles qui travaillent en synergie. Pour contracter le transverse, vous rentrer votre nombril vers la table. Vous répétez 20 fois. Faites-le plusieurs fois par jour et n'oubliez pas de bien respirer pendant votre exercice. Vous pouvez également contracter votre plancher pelvien en position debout. Plus vous le faites souvent, plus vite sera votre amélioration.

Ces exercices, appelés exercices de Kegel, sont très recommandés et très efficaces pour les problèmes d'incontinence.

Fibromyalgie

C'est une maladie caractérisée par une mauvaise régulation de la douleur vers le haut. Les mécanismes neurologiques d'atténuation de la douleur ne fonctionnent pas adéquatement. Normalement, lorsque nous éprouvons une douleur, nous sommes capables de contrôler l'intensité de cette douleur de façon volontaire. Dans le cas de la fibromyalgie, il n'y a pas d'inhibition possible de la douleur par les voies descendantes inhibitrices du système nerveux central. Ceux qui en souffrent sont donc plus sensibles que la normale aux sons, à la lumière et à la température. Ils n'ont également pas de sommeil récupérateur, car ils ne vont jamais dans les phases profondes du sommeil. Ils présentent souvent du bruxisme (grincement de dents). Ces observations découlent de plusieurs recherches scientifiques sérieuses menées auprès de la clientèle fibromyalgique.

La fibromyalgie est un diagnostic d'exclusion. Certains professionnels, un peu désarmés face à des problèmes de douleurs chroniques et diffuses, posent parfois à tort le diagnostic de fibromyalgie. Il y a des caractéristiques fondamentales à établir avant de poser un tel diagnostic :

- douleurs diffuses depuis plusieurs mois;
- au moins 10 à 12 points sur les 18 points de fibromyalgie;
- sommeil non-récupérateur;
- fatigue au repos

À l'examen clinique, la personne est plus sensible que la moyenne à la pression digitale standardisée. Normalement, il faut appliquer une pression sur la peau de plus de 4000 grammes pour éprouver une douleur. Chez la personne fibromyalgique, une pression entre 250 et 1000 grammes sur les 18 points est suffisante pour provoquer une vive douleur. Il existe trois types de fibromyalgie classifiés selon le degré de l'atteinte psychologique. Le type 1 n'a pas de diagnostic psychologique. Le type 2 a un diagnostic psychologique ordinaire de l'axe 1 (troubles anxio-dépressifs ordinaires). Le type 3 a un profil psychologique lourd avec des troubles de personnalité et de somatisation importants. Pour ce qui est du traitement, tous les traitements de physiothérapie, chiropractie et massothérapie s'avèrent peu efficaces. Par contre, l'ostéopathie crânienne sur le système nerveux central semble donner de bons résultats. L'approche thérapeutique proposée comporte trois volets : la psycho-éducation, le dosage de l'activité physique et la médication. Les types 1 et 2 sont réversibles, mais le succès du traitement dépend de l'attitude et du comportement du patient. Le type 3 est irréversible, nous ne pouvons qu'offrir un soutien au patient.

Le chapitre sur la sphère émotionnelle est une section très importante à lire pour les gens souffrant de fibromyalgie. Pour guérir, il est important que le patient comprenne bien que la douleur est réelle, n'est pas imaginaire et que ce n'est pas sous le contrôle volontaire. La douleur est simplement exagérée et n'est pas proportionnelle aux dommages tissulaires. Le patient qui croit qu'il s'endommage

chaque fois qu'il ressent une douleur et qui ne fait plus rien risque de se déconditionner davantage et de devenir encore plus sensible. Il faut apprendre à doser ses activités selon la douleur et continuer à vivre normalement. Les activités cardio-vasculaires sont recommandées de même que les activités aquatiques. Toutes formes de chaleur (bain, soleil, etc.) apportent un bien-être aux patients fibromyalgiques. Finalement, une médication adéquate peut aider à contrôler la douleur, la dépression et le sommeil.

Constipation

La constipation est une problématique assez fréquente qui touche habituellement plus de femmes que d'hommes. Normalement, nous devrions aller à la selle chaque jour. Il se peut que, pour une raison quelconque, un individu soit constipé de façon temporaire et que la situation se corrige rapidement. Lorsque la constipation est chronique, elle nuit évidemment au bon fonctionnement du corps puisque l'élimination des déchets se fait moins bien. La constipation est souvent liée à un problème de la sphère alimentaire ou de la sphère émotionnelle. On retrouve généralement plus de problèmes de constipation chez les gens qui ont beaucoup de retenue envers eux-mêmes. La corrélation émotionnelle de la constipation consiste à retenir le morceau et à être incapable de l'expulser. Incapacité à pardonner une méchanceté, une contrariété, une chose abjecte que l'on a vécue ou subie. Par exemple, une personne âgée qui n'arrive pas à pardonner à ses enfants de l'avoir placée. Un abus dans l'enfance.

De plus, il est essentiel de comprendre que la défécation représente une fonction du corps tout à fait normale et commune à tous. Donc, ne vous retenez pas d'aller aux toilettes lorsque vous en ressentez le besoin et cessez de vous préoccuper de l'opinion des autres lorsque vous êtes dans un endroit public. Beaucoup développent des problèmes de constipation parce qu'ils se retiennent pour ne pas aller dans les toilettes publiques ou au travail pour toutes sortes de mauvaises raisons, que ce soit à cause du bruit que cela peut engendrer, de l'odeur désagréable, de l'aspect propreté, d'une gêne personnelle. Cela engendre à long terme des problèmes de constipation car le message envoyé au cerveau est qu'il doit constamment se retenir. En plus de vérifier votre sphère alimentaire et émotionnelle, essayez dorénavant de laisser votre gêne de côté lorsque vous ressentirez le besoin d'aller à la selle. Finalement, des traitements d'ostéopathie sont parfois utiles pour aider un individu souffrant de constipation chronique à retrouver une régularité.

Ma vision ostéopathique

L'ostéopathie est une approche de plus en plus courue pour les problèmes de douleur chronique. L'ostéopathie vise à rétablir l'homéostasie; c'est-à-dire l'équilibre du corps humain à l'aide de techniques manuelles. Elle se différencie des autres thérapies par sa vision globale de l'individu. En effet, l'ostéopathe évalue le patient de la tête au pied peu importe la région douloureuse ou symptomatique. Il évalue la posture, le crâne, les membranes internes, ... sans négliger le côté émotionnel et nutritionnel du patient.

Le traitement dure environ 45 minutes et l'ostéopathe peut travailler sur trois niveaux différents : structurel, membraneux ou liquidien. Le niveau structurel est bien connu car la majorité des professionnels de la santé travaillent sur ce niveau (chiropraticien, physiothérapeute, massothérapeute, ...). Il inclut les techniques de manipulation vertébrale ou périphérique (craquement), les techniques de mobilisation articulaire, les différentes techniques musculaires, les tractions, ...

Le niveau membraneux se situe davantage au niveau des membranes internes (péritoine, fascia, dure-mère, ...) qui tapissent l'intérieur du corps. Lors de stress émotionnel, ces membranes deviennent tendues et expliquent souvent les douleurs du patient, sans que celui-ci n'est subi aucun traumatisme physique. La maîtrise du niveau membraneux est capitale pour parvenir à enrayer plusieurs douleurs chroniques et obtenir un résultat durable.

Finalement, le niveau liquidien devrait plutôt être nommé niveau énergétique. En effet, l'ostéopathe ne perçoit pas le mouvement des liquides à l'intérieur du corps mais bien la motilité des différents organes. La motilité représente la capacité d'un organe à se mouvoir seul, c'est-à-dire son mouvement énergétique de mise en place lors de l'embryologie. Par exemple, lors de l'embryologie (formation du fœtus), l'estomac fait un mouvement de rotation vers la droite autour du tube digestif lors de sa mise en place. L'ostéopathe percevra donc un mouvement de rotation droite de l'estomac lorsqu'il applique ses mains au-dessus de l'estomac. C'est donc en appliquant ses mains sur différents organes ou structures du corps humain que l'ostéopathe expérimenté parvient à déceler un point de ralentissement d'une région précise du corps au niveau énergétique. Cette perception par les mains est très difficile à développer et demande beaucoup de pratique avant d'y parvenir.

Pour mieux comprendre ce niveau énergétique, je vais utiliser l'image suivante : un boyau d'arrosage tordu sur lui-même. Pour parvenir à le détordre, vous pouvez manuellement prendre le boyau et le tourner en sens inverse jusqu'à ce qu'il soit complètement déroulé (technique structurelle). Vous pourriez aussi simplement augmenter la pression de l'eau à l'intérieur du boyau en ouvrant davantage la valve d'alimentation. La pression de l'eau augmentée sera suffisante pour détordre à elle seule le boyau et le dérouler.

Les techniques énergétiques qu'utilisent les ostéopathes et les acupuncteurs sont très puissantes. Ces techniques douces peuvent paraître ésotériques pour certains individus mais lorsqu'elles sont bien appliquées, elles peuvent faire toute la différence dans la qualité de vie d'un patient souffrant. Cependant, comme dans chaque profession, il y a de bons et de moins bons professionnels. Il ne faut donc jamais juger une profession en se basant uniquement sur les actes d'un professionnel. Un bon ostéopathe devrait maîtriser ces trois niveaux et les appliquer à tour de rôle dans chacun de ses traitements. Ce n'est pourtant pas toujours le cas! Certains choisissent de travailler seulement un niveau en particulier parce qu'ils ne maîtrisent pas bien les autres niveaux ou tout simplement par croyances personnelles.

Chaque ostéopathe travaille donc à sa façon selon ses croyances et sa vision du corps humain. C'est pourquoi, le seul élément qui importe est le résultat du traitement. Si vous n'avez pas obtenu une nette amélioration de vos symptômes après 5 visites, vous devez consulter un autre professionnel. Ce conseil devrait toujours s'appliquer peu importe le professionnel que vous choisissiez.

Conclusion

Le phénomène de la douleur chronique représente un défi de taille pour les professionnels qui s'y intéressent. Des milliers de gens souffrent quotidiennement de douleurs et ne trouvent pas de solution à leurs problèmes. Les incapacités reliées à la douleur contribuent aux nombreux arrêts de travail prolongés qui coûtent très cher à notre système.

Ce livre a pour but d'améliorer la qualité de vie de milliers de gens qui souffrent de douleurs chroniques et de maladies. La connaissance du fonctionnement du corps devrait faire partie intégrante de notre éducation. Cela permettrait aux gens de mieux comprendre et de mieux gérer le phénomène de la douleur.

La douleur chronique pousse de plus en plus de gens à se tourner vers les médecines alternatives et les médecines douces. Cependant, le rôle qu'à chaque individu sur sa propre guérison est fondamental. Ce livre représente donc un excellent outil de travail pour éduquer la population, la conscientiser et l'amener à se prendre en main, la familiariser avec différents problèmes de santé et lui donner des moyens concrets et les connaissances nécessaires pour intervenir sur sa propre guérison.

Plusieurs conseils et recommandations proposés apporteront une amélioration immédiate de votre qualité de vie. La santé représente le plus beau cadeau que l'on puisse offrir aux gens que l'on aime. Vous avez maintenant entre vous mains tout ce qu'il faut pour y parvenir.