

## Face au mal de dos, les médecins se trompent de cible

On a l'habitude de présenter la colonne vertébrale comme une pile d'assiettes, les vertèbres reposant les unes sur les autres, les disques intervertébraux jouant les amortisseurs.

Quand les vertèbres ou les disques s'usent, c'est la douleur assurée. C'est du moins ce que les médecins ont appris pendant leurs études. C'est ce qu'ils expliquent à leurs patients.

Mais si face au mal de dos les médecins se trompaient de cible ?

Le message ci-dessous risque de vous étonner.

A votre santé,

Jean-Marc Dupuis

Si vous souffrez de mal de dos, on vous fera probablement passer une radio ou une IRM pour vérifier l'état de votre colonne vertébrale.

Je risque peut-être de vous choquer. Mais il y a de fortes chances pour que ces examens médicaux ne servent à rien.

C'est ce qu'affirment certains chirurgiens orthopédistes (ceux qui opèrent le dos). La spécialiste Cathryn Jakobson Ramin a même publié un livre sur le sujet, où elle affirme que le diagnostic du mal de dos à l'IRM s'apparente à du

« racket pur et simple » [1] !!!

Comme l'explique Helene Langevin, professeur à la Harvard Medical School, il arrive souvent que, sur la radio ou l'IRM, on ne voie... rien. Les résultats sont normaux. Pas d'anomalie du rachis, pas de disque écrasé, pas de traumatisme visible.

Et pourtant, vous continuez de souffrir. Que ce soit debout, assis, couché, aucune position ne peut vous soulager.

Mais les découvertes récentes de la science permettent de comprendre pourquoi : le problème, c'est qu'on ne regarde pas au bon endroit.

Les dernières découvertes de la science sur le mal de dos

Pour soulager le mal de dos, un groupe de pionniers venus de la médecine du sport, de l'ostéopathie et de la chirurgie se sont aperçus que le plus efficace était de travailler sur des parties du corps un peu « mystérieuses » qui avaient été jusqu'à présent totalement ignorées par la médecine occidentale (mais pas par les médecines traditionnelles orientales).

Ces parties du corps « mystérieuses », ce sont les fascias.

Les fascias sont les membranes qui « tiennent ensemble » os muscles, vos organes, vos articulations, et en fait notre corps tout entier.

Chez nous, les médecins avaient toujours pensé qu'ils ne servaient pas à grand-chose, au-delà de leur rôle de soutien. On ne pensait pas qu'on pouvait les utiliser pour soigner et supprimer les douleurs.

Quelle erreur !

On sait aujourd'hui grâce aux travaux de quelques chercheurs à la pointe dans différentes disciplines que :

Les fascias sont partout sous notre peau. Ils enserrent chaque muscle, fibre musculaire, organe, nerf, vaisseau sanguin. Ils pèsent environ vingt kilos chez un adulte de taille moyenne !

Ils constituent un réseau continu connectant la tête à la plante des pieds. Contrairement à la vision traditionnelle de la colonne vertébrale, les vertèbres sont en réalité « suspendues », dans un système complexe composés des fascias, de muscles et de tendons ;

Ils sont loin d'être inertes: ils interagissent avec les muscles et les fibres nerveuses, ils réagissent au mouvement ;

Les fascias sont très innervés, et donc très sensibles à la douleur ;

En cas de douleurs lombaires, ils sont altérés, fragiles, et comme « grippés ».

C'est pourquoi vous avez de fortes chances de résoudre vos douleurs de dos en travaillant sur vos fascias, plutôt que d'aller vers la brutalité de la chirurgie du dos ou les médicaments antidouleurs qui sont mauvais pour l'organisme.

La recherche est en pleine ébullition dans ce domaine.

Les scientifiques qui s'y intéressent entrevoient déjà des débouchés thérapeutiques très prometteurs qui pourraient révolutionner le traitement du mal de dos chronique.

Mal de dos : le piège qui peut vous conduire à la déchéance

Si vous consultez pour le mal de dos, vous avez 90 % de chance qu'on vous prescrive des médicaments antidouleur. [2]

Ce sont les mêmes médicaments qu'on donne aux gens qui ont mal à la tête, mal au pied, ou en fait à tout endroit du corps.

Ils bloquent le signal de la douleur au niveau des nerfs et du cerveau. Mais ils ne traitent pas la cause à l'endroit où vous avez mal !

Par contre, leur efficacité baisse avec le temps.

Votre seule solution est alors de passer à des médicaments plus puissants, mais plus durs : les médicaments à base d'opium (morphine, codéine, de produits de la catégorie de la drogue dure « héroïne »).

Malheureusement c'est la même chose : efficaces au départ, ils perdent leur force en quelques mois. Votre corps s'habitue.

Ils ne font rien ou presque rien contre le mal de dos chronique sur le long terme. Les études scientifiques le montrent ! [3]

C'est alors le désespoir parce que plus aucun médicament ne marche pour vous.

Souvent, l'excès de médicaments antidouleur vous aura abîmé les voies digestives. Dans les pires des cas, vous serez « accro », comme les drogués.

Aux Etats-Unis, où le sujet est ouvertement traité par les médias, on parle d'une grave épidémie de décès causés par les médicaments à base d'opium.[4] Parmi les personnes dépendantes, on note une prépondérance marquée des problèmes de mal de dos, en particulier les personnes qui continuent à souffrir gravement suite à une chirurgie du dos. [5]

Mais les médecins sont un peu obligés de vous emmener dans cette voie.

Le plus souvent, ils n'ont pas vraiment d'autre solution. Ils cherchent à soulager la douleur. Mais ils ne connaissent pas la voie pour soigner la cause profonde, sans médicaments.

Pourtant, il existe une voie, nouvelle, naturelle, efficace et sans danger :

Une nouvelle voie pour soulager le mal de dos

En s'intéressant (enfin !) aux fascias, les experts occidentaux se sont aperçus qu'ils avaient trouvé un moyen de traiter efficacement le mal de dos. Et ils se sont aperçus qu'ils pouvaient faire des « prouesses » que notre médecine avait toujours crues impossibles.

D'après l'un de ces pionniers, le Pr Robert Schleip (université d'Ulm, en Allemagne), même avec une vertèbre usée, vous pouvez vivre sans mal de dos.

Comme il a le sens de l'humour, le Pr Robert Schleip expliquait même qu'avoir une vertèbre usée ne devait empêcher personne de devenir :

« la reine de la salsa de Cuba » ![6]

Si vous êtes handicapé par votre mal de dos, si vous n'osez plus faire le moindre mouvement brusque par peur de vous provoquer un cri de douleur, je ne peux évidemment pas vous promettre que vous pourrez danser et vous contorsionner dans tous les sens, toute la nuit, comme dans les fêtes nocturnes tropicales.

Néanmoins, en lisant cette présentation, vous allez découvrir comment cette approche vous permettra d'envisager une vie sans douleur. Vous pourrez réduire fortement votre consommation de médicaments anti-inflammatoires ou antalgiques, qui sur le long terme comportent de graves dangers pour la santé.

Vous verrez, c'est très simple. En suivant quelques conseils, vous pouvez espérer :

Descendre et monter à nouveau les escaliers sans sentir de tensions dans le dos ;

Porter des charges lourdes sans avoir l'impression d'abîmer votre colonne vertébrale ;

Retrouver des nuits de sommeil profond sans être réveillé par la douleur ;

Jardiner sans vous sentir cassé en deux ;

Reprendre des activités physiques normales, sans vous faire mal;

Bref, reprendre une vie normale sans être gêné, freiné, stoppé, ralenti par ce mal de dos qui vous poursuit.

Evidemment cette approche ne vous dispense pas d'un suivi médical, en particulier si votre mal de dos est lié à une maladie ou à une déformation.

Prenez soin de vous,

Elisabeth Honoré