



JEAN-PIERRE MARGUARITTE
OSTÉOPATHE
MICRONUTRITIONNISTE

Le mal de dos Un signal d'alarme !

Chaque année, en France, le mal de dos est responsable de 110.000 arrêts de travail, soit 85% des arrêts maladie. 35 à 50% de la population sont touchés par une douleur lombaire et cette proportion ne fait qu'augmenter. On peut donc affirmer que quasiment toutes les personnes, à un moment de leur vie, souffriront de ce « mal du siècle ».

Le mal de dos est d'autant plus énigmatique que les examens médicaux traditionnels ne justifient pas l'existence de cette douleur. Les médicaments prescrits par votre médecin parviennent à vous soulager mais la douleur finit par réapparaître dès que vous en cessez la prise, à moins qu'ils ne parviennent même plus à vous soulager. Les raisons généralement évoquées par la médecine sont l'arthrose, la fatigue, l'hérédité et pourtant la vraie cause est ailleurs.

La douleur est mécanique

Les hanches sont stabilisées par des muscles qui s'attachent sur la colonne vertébrale comme deux haubans sur un mât de bateau. Si

un des deux haubans est plus tendu que l'autre, la hanche correspondante bascule et le bassin se vrille. Le sacrum, l'os triangulaire qui se situe entre les deux hanches et sur lequel sont empilées les vertèbres lombaires, s'incline, les vertèbres glissent en avant. Quand les forces de contrainte musculaires sont plus importantes, le déséquilibre vertébral occasionne une compression du disque intervertébral. Ce disque fait saillie contre le nerf qui émerge de la colonne vertébrale et déclenche la douleur.

D'où vient cette tension musculaire ?

L'hypertonie musculaire étant la conséquence d'une mauvaise élimination de l'acide lactique, une



mauvaise circulation pourrait être en cause, ce qui suppose l'existence d'une compression sur le trajet du système vasculaire en rapport avec le muscle en question. L'espace où se situe la compression étant anatomiquement localisé entre le cœur et le bassin, les fonctions digestives qui se situent dans l'abdomen peuvent inévitablement être mises en cause. Ainsi, des troubles fonctionnels digestifs manifestés par des ballonnements, de la constipation, un côlon irritable, ou bien encore une insuffisance du foie, seraient à l'origine de la compression vasculaire responsable du déséquilibre musculaire qui déstabilise la colonne vertébrale.

L'alimentation : une cause indirecte

Tous les troubles digestifs sont la conséquence d'excès ou d'une mauvaise alimentation. L'alcool, le café, le thé, le chocolat, le cola, sont des toxiques qui épuisent le foie. La bile ne parvient plus à neutraliser l'acidité gastrique qui se déverse dans le tube digestif. Les aliments mal digérés fragilisent l'intestin grêle qui devient hyper-perméable et ne parvient plus à faire le tri entre les nutriments et les déchets digestifs.

Quand la douleur devient signal

En Asie, toute thérapie commence par le ventre et ceci est d'autant plus vrai pour les douleurs articulaires. Le mal de dos chronique, lorsqu'il n'est pas d'origine traumatique, renseigne sur l'existence d'un déséquilibre fonctionnel qui fait le lit de la maladie. Il est plus facile de corriger un trouble fonctionnel que de guérir une maladie.

Faire appel aux bons professionnels

Les ostéopathes holistiques sont les plus qualifiés pour établir ce lien et soulager les douleurs dès lors où le patient participe à sa guérison en adoptant une meilleure hygiène de vie. ■ J.P.M.

QUI CONTACTER ?

Pour recevoir gratuitement les conseils d'hygiène alimentaire et accéder aux coordonnées d'un ostéopathe « expert » EUROSTÉO, adressez-nous votre demande sur www.europromosteo.com