



Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie

Denis Riché

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie Denis Riché

 [Download Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibr ...pdf](#)

 [Read Online Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fi ...pdf](#)

Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie

Denis Riché

Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie Denis Riché

Téléchargez et lisez en ligne **Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie Denis Riché**

131 pages

Extrait

Extrait de l'avant-propos

Quelle drôle d'idée que celle de lier entre elles deux notions apparemment aussi étrangères que l'alimentation et la douleur ?

Ces dernières années, un certain nombre d'écrits ont fait évoluer la façon dont est perçue la relation entre le contenu de notre assiette et notre santé. Avec des ouvrages tels que *L'alimentation ou la 3e médecine* de Jean Seignalet (129), *Le régime santé* de Serge Renaud (116) ou *Guérir* de David Servan Schreiber (131), la «diététique» est enfin sortie de la prison du dogme de la calorie pour aborder un nouveau continent, celui de l'alimentation - santé. L'idée qui domine, dans toutes ces publications issues d'années de réflexion, d'expériences de terrain, d'échecs, d'investissements, est que, finalement, toutes les cellules de notre organisme fonctionnent avec des molécules, et que ces dernières ne nous tombent pas du ciel. Au contraire, chacun de nos choix alimentaires va influencer sur le déroulement de fonctions essentielles, telles que l'immunité, la digestion, la mémoire, mais aussi sur tous les processus sensoriels qui nous permettent, en permanence, de nous adapter à notre environnement et aux agressions qu'il recèle. Cela étant, penser que nos choix alimentaires puissent déclencher, amplifier, atténuer ou au contraire éteindre des perceptions douloureuses relève encore d'une conception avant-gardiste de la physiologie. Ainsi, dans le dernier ouvrage de synthèse des pratiques nutritionnelles hospitalières, aucune ligne n'est consacrée à cette idée (128). Nous verrons en quoi cette idée n'a rien de saugrenu, si on considère que le support de toute information hormonale, nerveuse (donc sensorielle), ou immunitaire, repose sur la libération de molécules que certains de nos tissus élaborent à partir des constituants de notre ration.

Imaginer pouvoir constituer un modèle de l'alimentation «anti-douleur» a pris du temps. Il a fallu, en particulier, comprendre quels messagers portaient l'information de la douleur, d'où ils venaient, comment on les fabriquait, pourquoi leur libération pouvait devenir chronique, pour ensuite élaborer peu à peu, pas à pas, une stratégie permettant de contrer les états où elle s'était installée durablement. Ce n'est pas une approche facile à faire passer ; dans l'esprit de l'homme de la rue, la douleur n'existe en effet que si une agression provoque une lésion. Alors, cette dernière donne naissance à un message qui informe le cerveau de cette situation. Autrement dit, dans cette vision classique, la douleur perçue est relativement proportionnelle au niveau d'atteinte occasionnée. Certes, régulièrement, des exceptions mal aidées par la Nature, expriment des plaintes exacerbées, évoquent des souffrances chroniques alors que, d'un strict point de vue anatomique, rien ne justifie une telle particularité. On admet alors, sans doute un peu vite, qu'elles sont douillettes, n'ont pas de courage, voire «qu'elles en rajoutent» quand ce n'est pas qu'elles «le font exprès». Mais en aucun cas leur existence ne remettrait en cause cette vision orthodoxe de la nociception. Or, depuis une quinzaine d'années, une pathologie gagne du terrain dans toutes les classes de la population. Encore mal connue du grand public il y a seulement trente ans, elle appartient désormais de plus en plus au langage courant. Il s'agit de la fibromyalgie, pathologie dont nous verrons plus loin la nature et le sens étymologique. Cette épidémie soudaine a tout changé. En effet, la fibromyalgie constitue un véritable défi, tout en nous faisant prendre conscience des limites de notre connaissance de la douleur. Devant l'explosion fulgurante de la maladie, plus de deux millions de cas recensés rien qu'en France (la prévalence atteignant 3,9 % selon le Sénat), dont 10 % en invalidité totale, le corps médical commence à s'interroger. Chez ces patients, majoritairement patientes d'ailleurs, la douleur existe sans support lésionnel. Elle pourrait donc paraître «virtuelle», voire être considérée comme une variante de l'hystérie, d'autant que la souffrance n'est jamais loin de la douleur et que le rhumatologue aura tôt fait d'adresser, en toute bonne foi, ces patients réfractaires aux approches classiques

à des psychiatres de leurs connaissances. Présentation de l'éditeur

Comment notre alimentation peut-elle occasionner des douleurs ? En quoi consiste ce lien étonnant ? Quel est le rôle de l'intestin, et celui de notre système immunitaire ? Comment notre alimentation et certains nutriments peuvent-ils influencer sur ces phénomènes ? Pour quels résultats ? Sont-ils durables ?

Cet ouvrage, qui allie connaissances fondamentales récentes et expérience de terrain, acquises notamment ces dix dernières années auprès de patients fibromyalgiques, propose une synthèse cohérente et une prise en charge très détaillée. Étayé d'une bibliographie fournie, illustré de figures pédagogiques et d'encadrés documentés, il s'adresse à toutes celles et ceux qui, dans leur quotidien, dans leur travail ou par curiosité, sont confrontés à la douleur chronique.

Denis Riche est titulaire d'un doctorat de nutrition humaine. Fondateur de la micronutrition et auteur d'une quinzaine d'ouvrages, il est notamment enseignant à la faculté de Poitiers (responsable d'un DU consacré à la micronutrition), ainsi qu'à la faculté de pharmacie de Dijon (du «alimentation, santé et micronutrition»). Il travaille encore beaucoup dans le domaine du sport, ce qui l'a amené à s'intéresser plus particulièrement à la douleur, à la sphère digestive et à l'immunité. Biographie de l'auteur

Denis Riché est titulaire d'un doctorat de nutrition humaine. Fondateur de la micro - nutrition et auteur d'une quinzaine d'ouvrages, il est notamment enseignant à la faculté de Poitiers (responsable d'un DU consacré à la micronutrition), ainsi qu'à la faculté de Pharmacie de Dijon (DU Alimentation, santé et micronutrition). Il travaille encore beaucoup dans le domaine du sport, ce qui l'a amené à s'intéresser plus particulièrement à la douleur, à la sphère digestive et à l'immunité.

Download and Read Online Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie Denis Riché
#CSU2MDKWBAH

Lire Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie par Denis Riché pour ebook en ligneNe nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie par Denis Riché Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie par Denis Riché à lire en ligne. Online Ne nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie par Denis Riché ebook Téléchargement PDFNe nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie par Denis Riché DocNe nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie par Denis Riché MobipocketNe nourrissez plus votre douleur micronutrition et fibromyalgie par Denis Riché EPub

CSU2MDKWBAHCSU2MDKWBAHCSU2MDKWBAH