



Le mal de dos est dans l'assiette

Jean-Pierre Marguaritte

202 pages, 21 €

Pourquoi le mal de dos s'est-il déclenché au lever sans effort particulier ? Pourquoi résiste-t-il aux traitements traditionnels ? Pourquoi la douleur est-elle localisée à droite et non à gauche ? Pourquoi les examens ne révèlent-ils aucun signe en rapport avec la douleur ? Autant d'interrogations auxquelles Jean-Pierre Marguaritte a pu apporter une explication à travers une approche scientifique globale, naturelle et multi-factorielle. Autant de réponses et d'éclairages donnés par l'auteur d'un ouvrage qui s'intéresse enfin à la personne dans son ensemble... Des solutions attendues pour tous ceux qui souffrent sans pour autant être malades.

Jean-Pierre Marguaritte, kinésithérapeute de formation et ostéopathe depuis 28 ans, est Président fondateur d'*Europromoste*, de *SOS Mal de dos* et de *SOS tabac*. Cherchant par nature, son besoin de trouver une explication logique à l'origine du mal de dos l'a conduit à établir une corrélation entre les douleurs articulaires et musculaires et les troubles hépato-digestifs. Ses connaissances en nutrition lui ont révélé toute la dimension de l'ostéopathie. Il a ainsi pu progressivement élaborer un raisonnement, base d'une méthode de soins originale qu'il a expérimentée avec succès au plus grand bénéfice de ses patients.

Deux dédicaces : L'une du Professeur Gilbert Versier, chirurgien orthopédiste au Val de Grâce :

« C'est le fois, vous dis-je ! » Non ce n'est pas une réplique d'une nouvelle pièce de théâtre mais le résumé d'une belle démonstration des liens entre l'organique et le métabolique au sein de notre corps. « Mal du dos, mal du siècle et pourtant le siècle s'est écoulé et la fréquence des patients présentant des lombalgies ne fait que s'accroître, en même temps que les mauvaises habitudes alimentaires.

A travers cet ouvrage, chaque lecteur se reconnaîtra, et pour ceux qui sont lombalgiques, la lecture de ce texte qui se veut didactique ne peut que conduire à une remise en question de son mode de vie.

Sédentarité, mauvaises habitudes alimentaires, stress d'une vie intrépide sont autant de facteurs qui conduisent aux lombalgies, première cause de consultation portant sur l'appareil locomoteur.

La médecine traditionnelle n'améliore que de manière transitoire les symptômes, les récurrences sont la règle, induisant des dépenses de santé importantes pour un résultat temporaire. Cette approche ostéopathique et alimentaire apporte une solution durable et des économies indiscutables qui ne devraient pas laisser indifférente l'Assurance Maladie. »

L'autre du Docteur Baron, rhumatologue :

« Je ne suis pas un spécialiste de l'ostéopathie, loin s'en faut. Alors pourquoi accepter de rédiger la préface d'un ouvrage qui lui est consacré ? Lorsque Jean-Pierre Marguaritte m'a proposé de le faire, j'ai tout d'abord été très touché, même si nous apprécions mutuellement l'ouverture et les convictions de l'autre. Il est à la fois un esprit libre, original qui a su, grâce à un sens clinique aigu, comprendre ce qui nous mine. Mais il y a bien sûr d'autres raisons. En effet, je suis convaincu de l'importance de pouvoir de pouvoir élargir les soins à des patients souffrant de pathologies complexes et diverses. Ayant été formé à la médecine dite allopathique, celle des médicaments, je reste intimement persuadé que si la sécurité sociale est essentiellement basée sur le traitement curatif, bien d'autres modèles de société ont opté pour la prévention. Et dès que cette idée vient à l'esprit, cela devient évident : avant qu'une pathologie ne se déclare, il existe une période au cours de laquelle des petits signes vont nous alerter, comme une petite voix intérieure qui nous dirait de faire attention, de prendre soin de soi. Eh oui, notre société, plus qu'aucune avant, a généré le stress, cette espèce de gangrène qui nous empêche de vivre pleinement le moment présent. Et bien, de ce que je comprends de l'ostéopathie, c'est une façon de traiter le fonctionnel avant qu'il ne devienne vraiment pathologique. L'examen du corps humain permet de repérer ces dysfonctionnements à partir des manifestations ostéo-articulaires en souffrance. Mais, car il y a toujours un mais, pour retrouver la pleine jouissance de son corps, il faut combattre la cause de ces dysfonctionnements : c'est là qu'interviennent l'hygiène de vie et donc la nutrition. Une métaphore me vient à l'esprit : prenons une belle voiture neuve, roulant à l'essence. Si on remplit le réservoir avec



du diesel, non seulement le rendement ne sera pas aussi bon, mais le moteur peut casser. On comprend donc que si on fait le parallèle avec le corps humain, la nourriture que l'on ingère chaque jour aura, selon sa qualité, son équilibre entre les différents nutriments (lipides, glucides, protides), sa quantité, une influence sur notre rendement. Et tout cela est excellemment explicité dans l'ouvrage de Jean-Pierre. La démonstration est, à mon sens, évidente, limpide, et le choix du mal de dos est également totalement légitime, tant ce mal, dit du siècle, est fréquent, et non sans conséquence sur le budget de la sécurité sociale.

En effet, comme l'écrit très justement Jean-Pierre, dans la grande majorité des cas, les examens complémentaires ne reflètent pas les lésions anatomiques, et il n'y a aucun parallélisme entre les images et les douleurs, ce qui signifie que les images découvertes peuvent n'avoir aucun rapport avec la douleur. Mais comment refuser à un patient qui souffre, qui ne sait plus où aller, un examen qui aura au moins le don de l'apaiser... si on ne trouve pas d'image ? Il faut avoir du temps pour lui expliquer que ce mal n'est peut-être pas uniquement « organique », même si la douleur, elle, est bien réelle : un bon examen clinique réalisé par un médecin permet, au moins pour quelques mois, d'écarter un diagnostic plus lourd.

Au total, j'ai eu beaucoup de plaisir à lire ce livre, qui, sans déranger, positionne l'ostéopathie dans le système de santé comme une véritable prévention santé active et permet de remettre l'hygiène, la nutrition au premier plan de notre vie, dans un monde où tout va si vite, qu'il finit par nous empêcher de vivre pleinement. Je ne doute pas que ce livre aura un succès bien mérité. Bonne lecture avant d'en appliquer les principes. »

Erratum

Dans Hegel Volume IV n° 4 p. 421, nous avons publié l'analyse du livre d'Alain Thiesse « Elle s'appelait Emma » réalisée par le Docteur Denis Labayle.

L'éditeur de ce livre est « Mareuil Editions » et non Jacob Duvernet comme indiqué par erreur. Nous prions l'auteur de bien vouloir nous en excuser.