



GILLES BACIGALUPO
MAL DE DOS
MAL DE BOUFFE



Mal de dos, mal de bouffe

© 2015, **Groupe Artège**
Éditions du Rocher
9, espace Méditerranée - 66000 Perpignan
10 rue Mercœur, 75011 Paris

© 2016, **Groupe Artège**
2^e édition

www.artege.fr

ISBN : 978-2-268-07639-3
EAN pdf : 9782268077819

Gilles Bacigalupo

**Mal de dos,
mal de bouffe**

Préface de France Guillain

éditions du
ROCHER

« Le massage est aussi nécessaire à l'être humain
que les céréales dont il se nourrit. »

Socrate

Préface

Vous avez mal au dos, au cou, aux genoux? Lisez ce livre! Je salue et remercie ici le long travail de Gilles Bacigalupo, masseur-kinésithérapeute. Car il fallait oser le faire. Oser rechercher les relations entre la douleur, du dos, des cervicales, des articulations, et la qualité de l'alimentation. Cela pouvait paraître évident aux yeux de certains, encore fallait-il le montrer, le démontrer, le toucher du doigt, des doigts, des mains. Tâter, reconnaître au toucher les mauvaises graisses, montrer qu'elles sont la cause réelle de soixante-dix pour cent des douleurs de dos, de cou, de genoux. Gilles Bacigalupo le dit lui-même, il est un «mécanicien» du corps, je dirais un mécaniste qui allie une technique de trente-six années à une immense empathie pour tous ceux qui viennent s'en remettre à lui de leurs douleurs. Gilles Bacigalupo ne s'est jamais contenté d'appliquer ce qu'il avait appris, il voulait de vrais et durables résultats. Il n'a aucun plaisir à voir revenir sans cesse celui qu'il espérait avoir délivré de son mal: cela lui donne au contraire le sentiment qu'il n'a pas compris, qu'il n'a pas trouvé la bonne réponse. C'est grâce à cet amour du travail bien fait, très bien fait, que Gilles Bacigalupo ne s'est pas follement enrichi matériellement, je dirais même pas du tout; mais sa plus grande richesse est et restera toujours le soulagement durable apporté à ceux qui se sont fiés à ses mains! Étant donné qu'il ne pourra jamais recevoir tout le monde, le plus simple est de suivre ses conseils très clairement

Gilles Bacigalupo

exposés ici. Encore merci à Gilles Bacigalupo pour ce beau travail qui aidera bien des lecteurs !

France Guillain¹

1. *Le Bain dérivatif ou D-coolin* Way et *La Méthode France Guillain* aux éditions du Rocher et *Bain dérivatif et Poche de gel, L'argile tout simplement*, et *Le soleil* aux éditions Demeter.

Introduction

Associer le mal de dos et l'alimentation? Vous n'y pensez pas! Tout le monde sait bien que nous souffrons de notre dos à cause de notre colonne vertébrale, que l'arthrose, en envahissant progressivement les articulations de nos vertèbres, est responsable de nos souffrances et que, lorsque ce n'est pas l'arthrose, c'est la hernie discale! Tous les médecins vous le diront. Tous les malades en sont intimement persuadés. Il n'y a qu'à regarder les radiographies pour s'en convaincre! N'est-ce pas? Pourtant, nous allons le voir, l'alimentation joue un rôle majeur.

Le mal de dos intéresse tout le monde!

Celui qui en souffre et celui qui l'accompagne. Nous entendons dire parfois que c'est psychosomatique. C'est la seule origine non vertébrale évoquée au cours des consultations médicales. L'origine psychique du mal de dos est suggérée, en particulier, lorsqu'aucun signe de souffrance vertébrale n'a pu être mis en évidence par les examens d'imagerie médicale. C'est le joker qui permet d'expliquer l'inexplicable. Nous espérons tous une information plus précise. L'Académie de médecine nous explique que le mal de dos trouverait son origine dans l'arthrose atteignant les articulations de la colonne vertébrale ou dans la détérioration du disque intervertébral. Or, ni l'arthrose ni la détérioration du disque intervertébral ne font mal! Mais tout le monde ne le sait pas.

Alors, d'où vient la douleur ?

Comment se fait-il que des personnes dont les radiographies et scanners ne montrent aucun signe de dégradation arthrosique ou discale et qui ne sont pas toutes, heureusement pour elles, perturbées psychologiquement, souffrent de leurs dos ? Pourquoi de jeunes enfants qui n'ont pas encore eu le temps de développer une arthrose ont mal au dos ? Pourquoi, a contrario, de nombreuses personnes âgées, envahies par l'arthrose visible aux radiographies, ne souffrent pas ou peu ? Chacun de nous a pu rencontrer dans son entourage proche des sujets illustrant ces trois exemples. La simple observation sur le terrain ne confirme pas l'hypothèse de l'origine uniquement vertébrale ou discale du mal de dos. Pourtant il existe une piste très intéressante qui, a priori, n'a jamais été évoquée au cours des émissions médicales ou à peine effleurée dans la littérature médicale et qui tend à démontrer un lien intime entre l'hygiène de vie, surtout l'hygiène alimentaire, et le mal de dos. Précisons dès maintenant qu'elle n'est pas la réponse unique pour expliquer tous les maux de dos sans exception. Toutes les souffrances du dos ne sont pas liées uniquement à l'alimentation, mais la très grande majorité d'entre elles sont la conséquence directe d'une alimentation déséquilibrée et dénaturée.

Le Docteur Catherine Kousmine, dans son livre *Sauvez votre corps*², expliquait que le mal de dos, sans signe identifiable à l'imagerie, était la conséquence d'une malnutrition des tissus. Elle précisait qu'une bonne alimentation faisait disparaître toute douleur du dos. Nous savons depuis, grâce aux neurosciences, que

2. Éditions J'ai Lu.

ces phénomènes sont induits par le noyau *accumbens* qui envoie les signaux douloureux lorsque le cerveau détecte une carence, un dysfonctionnement ou un accident. La qualité de l'alimentation est essentielle! Le mal de dos ne touche que 80 % des personnes au moins une fois dans leur vie, l'alimentation en concerne 100 % tous les jours! Chaque peuple s'alimente avec des objectifs différents. Si les Chinois pensent avant tout à leur santé, nous, Français, sommes avant tout amateurs des belles couleurs et des bonnes saveurs, rassurés par les contrôles sanitaires que nous imaginons parfaits. Nous avons l'habitude de penser qu'il suffisait de nous alimenter de façon équilibrée et d'éviter d'ingérer des aliments avariés pour nous maintenir en bonne santé. Aujourd'hui, nous apprenons que nous pouvons devenir malades et même mourir en mangeant des aliments d'apparence saine. Voici venu le temps des nutritionnistes et des diététiciens! Ils sont les nouveaux gourous. Avec eux, on continue de nous vendre barres chocolatées, chips et biberons lactés³ pour adultes, mais c'est à grand renfort de slogans rassurants et moralisateurs: « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé ». Si nous voulons changer ce qui nous est proposé, il nous suffit d'utiliser notre porte-monnaie: acheter le meilleur, qui contrairement à ce qu'on veut nous faire croire, n'est pas le plus cher! Bien que la diététique et le mal de dos se disputent régulièrement les colloques et reportages sur la santé, personne n'a jamais étudié la relation entre le mal de dos et l'alimentation⁴, ni pensé ou osé associer ces deux thèmes. Le but de cet ouvrage est d'essayer de voir si la

3. Yaourts liquides.

4. Sauf le Dr Catherine Kousmine.

mauvaise alimentation peut être une des origines du mal de dos, ou plus simplement, si l'équation « mal de dos = malbouffe » est en partie et objectivement vérifiée.