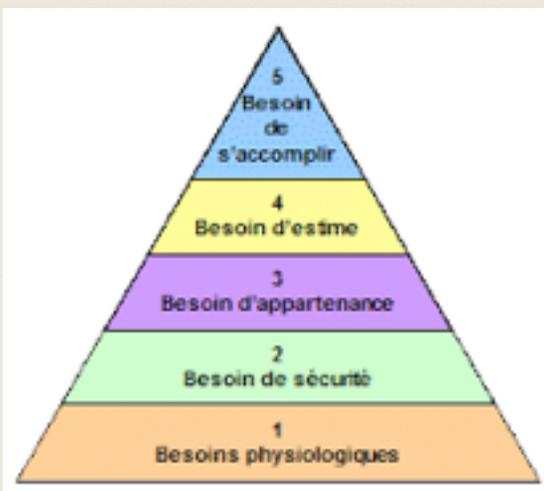


Pour réduire l'hypersensibilité des nerfs, vous devez aborder les six éléments essentiels de la vie et de la santé: l'oxygène, l'eau, l'alimentation, le sommeil, le soleil, la joie et le bonheur.



---

## AUTRES LIVRES UTILES

*S'aider soi-même*  
**Lucien Auger**

*S'aider soi-même davantage*  
**Lucien Auger**

*Tarir la source de l'anxiété*  
**Louise Reid**



### TIRÉ DU LIVRE

La vérité à propos de la douleur...et rien de plus  
[www.aptei.com](http://www.aptei.com)

---

## LA DOULEUR

---



La compréhension est la première étape vers  
la guérison...

GMF Saguenay



# LES RECOMMANDATIONS

La vérité sur la douleur...

Tiré du livre 'La vérité à propos de la douleur...et rien de plus!'

Écrit par : Dr. Bahram Jam, physiothérapeute



1- Comprenez la douleur et n'ayez plus peur, car la douleur n'indique pas toujours la réalité du dommage à votre corps.

2-Avoir une attitude positive ; l'espoir est une nécessité pour la récupération, ceci n'est pas une option.

3-Notez 3 objectifs que vous souhaitez atteindre.

4-Établissez votre 'activité facile', puis augmenter graduellement votre activité facile par petite dose... tous les jours.

5-Ne paniquez pas si vous avez une poussée de douleur, elle va passer. Il suffit de continuer la progression de votre activité facile.

6-Faire n'importe quel type d'exercice aérobique TOUS LES JOURS. Ça peut être 5 minutes de marche ou bien 20 minutes de natation...tout est bon.

7-Pratiquez la respiration diaphragmatique ou abdominale, par le nez plusieurs fois pas jour.

8-Buvez assez de liquides et mangez des aliments riches en eau afin que votre urine ne soit jamais de couleur jaune foncée avec une mauvaise odeur.

9-Faites de votre possible pour préparer vos repas à partir d'ingrédients que vous pouvez prononcer... et même si vous pouvez prononcer le mot 'sucre', essayez de le limiter!

10-Consommez au moins 2 portions de fruits et 3 portions de légumes frais chaque jour.

11-Pour améliorer votre sommeil, faite de l'exercice tous les jours afin de devenir physiquement fatigué, évitez trop de stimulation la nuit et envisager l'écoute de musique de relaxation.

12-Réaliser la valeur de la vitamine D, soit par le soleil, les aliments ou un supplément.

13-Reconnaître qu'un niveau élevé de stress, de dépression, de colère et d'anxiété peut influencer la douleur. Ayez comme objectif de commencer à gérer vos problèmes liés à ses émotions négatives.

14-Faire quelque chose d'amusant...n'importe quoi...trouvez quelque chose et faites le ...TOUS LES JOURS. Ne sous-estimez pas le de sourire et de profiter de la vie et d'aider quelqu'un d'autre à profiter de leur vie!

15-Si vous pensez que votre travail actuel, votre profession ou vos collègues de travail sont une source de stress émotionnel et de malheur... planifier une solution à long terme. Ne restez pas les bras croisés et espérer que les choses finiront par changer dans quelques années. Vous devez être proactif, demander des conseils professionnels et prendre des décisions.

