

Dossier de presse

Décembre 2014

Clair Davies et Amber Davies

Soulagez vos douleurs par les TRIGGER POINTS

n°1 des
ventes
contre la
douleur

Guide complet
d'automassage
avec plus de
400 illustrations

THIERRY
SOCCAR
ÉDITIONS

THIERRY
SOCCAR



ÉDITIONS

www.thierrysouccar.com

Soulagez vos douleurs par les trigger points



Votre meilleur ostéo, c'est vous !

Le guide de référence pour soulager les douleurs chroniques grâce au massage des trigger points.

Ces petits nœuds de contraction dans le muscle apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicité, et aussi en cas de stress. L'automassage des trigger points permet ainsi d'éliminer de très nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, épaule, mâchoire, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphènes, syndrome du canal carpien, tendinite...

Ce guide abondamment illustré est le plus complet et le plus pratique. Il a permis à des centaines de milliers de personnes de venir à bout de maux contre lesquels la médecine est parfois démunie et que l'on traîne pendant des mois voire des années.

Grâce à ce guide, la technique des trigger points est à la portée de tous :

- 1 Vous **identifiez** et **localisez** le **muscle** potentiellement impliqué dans votre douleur.
- 2 Grâce aux illustrations, vous **repérez le ou les trigger point(s)**.
- 3 Vous **massez** le trigger point de **30 secondes à 1 minute** (avec les doigts, une balle de tennis, une canne de massage...), plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'il soit complètement désactivé.

Les trigger points sont impliqués dans 75% des douleurs

Soulagez vos douleurs par les trigger points
Parution: 5 décembre 2014

35 € - 368 pages - illustré
ISBN: 978-2-36549-103-7

BONUS

- 400 illustrations et des explications claires
- Des conseils spécifiques pour les professionnels (massothérapeutes, kinésithérapeutes, ostéopathes...)

LES AUTEURS

Clair Davies et Amber Davies (père et fille) sont tous deux massothérapeutes diplômés. Amber enseigne la thérapie par les trigger points aux professionnels de santé. Leur livre est best-seller international.

THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

Une méthode simple

Les trigger points, qu'est-ce que c'est ?

Les trigger points sont des nœuds qui se forment au sein des fibres musculaires et qui peuvent être clairement identifiés lorsqu'on les recherche manuellement ou lorsqu'on se fait masser. Ils se reconnaissent surtout par la douleur : ces minuscules zones hypersensibles dans une bande de tissu musculaire en tension font mal quand on appuie dessus.

Appuyer sur un trigger point déclenche toujours une douleur à distance qui ressemble souvent à une brûlure d'intensité et de radiation croissantes.

Tous les trigger points sont associés à un dysfonctionnement mais seuls les trigger points dits actifs sont associés à des douleurs à distance encore appelées douleurs référées.

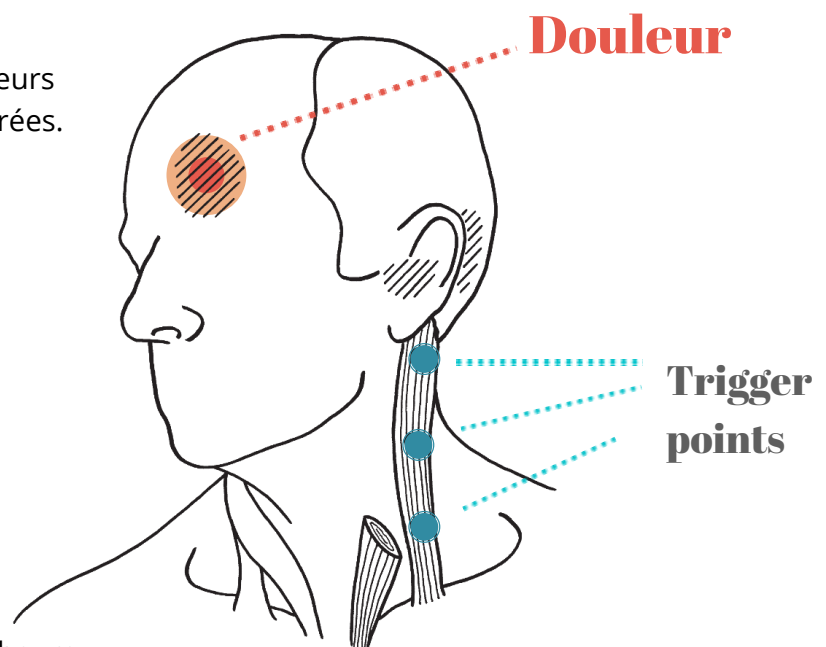
Comment trouver les trigger points actifs ?

Très douloureux à la palpation, les trigger points actifs sont associés à une autre douleur existante et à d'autres dysfonctionnements.

Ils peuvent varier en irritabilité d'heure en heure.

Les douleurs résultantes et leur durée dépendent uniquement de l'irritabilité des trigger points impliqués et non de leur grosseur ou de la taille des muscles affectés.

Les trigger points actifs se développent lorsque les capacités des muscles sont dépassées ce qui peut être le cas lorsqu'on sollicite brutalement ses muscles sans les avoir échauffés, lorsqu'ils sont fatigués (position assise, pratique sportive trop longue ou intensive, jardinage, déménagement...) ou lorsqu'ils sont blessés.



Vidéos

Alain Marzolf, kinésithérapeute et formateur, explique comment masser les trigger points:

- > pour soulager les migraines
- > pour soigner une entorse de cheville



L'histoire...

... De Kennedy à nos jours



Le 26 mai 1955, le Dr Janet Travell, connue alors comme l'une des meilleures spécialistes mondiales de la douleur, reçoit un patient peu ordinaire : le sénateur John F. Kennedy.

John F. Kennedy a souffert toute sa vie d'une maladie auto-immune, ayant pour conséquence des douleurs très fortes au dos et aux genoux. En 1955, la santé du futur président des Etats-Unis est au plus bas.

Parmi les différents analgésiques et médicaments hormonaux que le Dr Travell lui prescrit figure un traitement particulier : des injections de procaïne. Cet anesthésique local très utilisé à cette époque, est injecté par le Dr Travell directement dans les trigger points de son illustre patient.

En trois mois, le sénateur Kennedy a vu sa douleur diminuer comme jamais auparavant et a pu reprendre le chemin du Sénat pour planifier sereinement sa course à la présidence.

Pour la petite histoire, une fois élu président, John F. Kennedy intronisera le Dr Travell, la pionnière des trigger points, comme médecin officiel de la Maison Blanche.

Vers une plus grande autonomie des patients

Très efficaces, le traitement de Kennedy, comme ceux préconisés par le Dr Travell dans son livre, demandent néanmoins l'intervention d'un thérapeute. Or, les spécialistes des trigger points ne sont pas légion. En plus, il n'est pas aisé d'en avoir un sous la main au bon moment.

Depuis Kennedy, la recherche médicale a progressé et montre désormais que le massage des trigger points est aussi efficace que les thérapies préconisées par Travell et Simons.

Pour Clair et Amber Davies, les auteurs de *Soulagez vos douleurs par les trigger points*, voici les nombreux avantages des automassages :

Grâce à l'automassage, vous bénéficiez de traitements quotidiens aussi souvent que vous le souhaitez et où que vous soyez — sans besoin de prendre rendez-vous, d'acheter un équipement onéreux ou de libérer du temps sur vos horaires de travail.



Témoignages

Interview de Christophe Carrio

Quintuple champion du monde de karaté, Christophe Carrio est aussi un coach sportif formé à l'Académie américaine de médecine sportive et auteur du best-seller *Un corps sans douleur*.

C'est dans ce dernier que dès 2008, il introduisait auprès du public français la notion de trigger points. Il y a 2 ans, il a chuté sur la tête. Si sa musculature l'a protégé du pire, Christophe Carrio a souffert néanmoins d'une entorse cervicale sévère. Il raconte ici comment le livre de Clair et Amber Davies lui a permis de soulager ses douleurs.

Que s'est-il passé lorsque vous avez chuté ?

Lors du choc puis après pour lutter contre l'inflammation, tous les muscles autour des cervicales, des épaules et de la charnière cervico-dorsale se sont spasmodés. Lorsqu'il y a un spasme, un mécanisme de compensation musculaire périphérique se met en place et des trigger points primaires et secondaires apparaissent.

Comment avez-vous traité ces trigger points ?

Mes séances d'automassages habituelles et le recours à mon ostéopathe ne suffisant pas, je me suis replongé dans le livre de Clair et Amber Davies que je possédais dans sa version anglaise. J'ai effectué un travail méticuleux de recherche pour déterminer quels trigger points masser et comment soulager la névralgie cervico-brachiale qui provoquait des "fourmis" et une mauvaise circulation sanguine dans mes bras.

Combien de temps cela vous a pris pour soulager durablement vos douleurs ?

Entre mes séances d'ostéopathie et mes automassages de trigger points très spécifiques, à raison d'environ 5 séances d'automassages par jour, il a fallu deux mois en tout pour ne plus avoir de douleurs récurrentes dans la zone cervicale. De toute façon je n'ai pas eu le choix, c'était 5 automassages quotidiens ou de la morphine tellement les douleurs étaient insupportables.

Aujourd'hui que reste-t-il de cette chute ?

Je ne souffre plus mais cela reste un traumatisme énorme qui a laissé des séquelles. Certains de mes disques vertébraux sont endommagés donc les douleurs peuvent revenir. Je suis très vigilant et je fais particulièrement attention à suivre mon programme de correction posturale et d'automassages avec en plus des exercices et massages spécifiques à cette zone traumatisée de mon corps.



C'était 5 automassages des trigger points par jour ou de la morphine.



Les lecteurs & médecins américains témoignent

"Ce livre est le meilleur de tous les livres contre la douleur. Et je le sais parce que j'ai perdu beaucoup d'argent et de temps avec un grand nombre d'entre eux. Seule mise en garde : si vous voulez que ça fonctionne, il faut le faire régulièrement. Ne vous contentez pas de masser vos trigger points pendant une semaine avant d'arrêter. Faites-le religieusement chaque jour pendant un mois et regardez ensuite comment votre cou, votre dos ou vos talons se portent. Pour ma part, ma douleur à la nuque et ma tendinite chronique au talon d'Achille ont complètement disparu."

— R. Burke sur Amazon.com le 19/03/2014



Voici un livre précieux pour quiconque souffre d'une douleur chronique. D'autant plus précieux que les sources de documentation donnant aux lecteurs la possibilité de comprendre leur problème et de le résoudre sont rares. L'approche de la gestion de la douleur décrite dans ce manuel aidera de nombreuses personnes à prendre le contrôle d'une partie importante de leur santé et deviendra une référence précieuse toute leur vie durant.

— Scott M. Fishman, docteur en médecine, chef du service de médecine de la douleur à l'université de Californie à Davis



"Il y a plusieurs années, on m'a diagnostiqué un déplacement vertébral au niveau du cou suite à un tour de manège (montagnes russes)... Les traitements médicaux prescrits n'étant pas efficaces, j'ai appris à vivre avec la douleur. Les médecins ne me recommandaient qu'un traitement très cher que je ne pouvais pas me permettre de suivre. J'ai donc acheté ce livre sur Amazon. Grâce aux illustrations incroyables (je suis bien placée pour témoigner de leur perfection en tant que graphiste), je me suis mise à chercher le trigger point à l'origine de ma douleur. Quand je l'ai trouvé et touché, il a déclenché la douleur la plus atroce que j'ai ressentie de ma vie. Après quelques mois, mon cou était comme neuf, comme avant le tour de manège et depuis, je n'ai plus jamais ressenti de douleur."

— Jess sur Amazon.com le 13/12/2013

Contact

Service Presse

Marie Garcia

04 34 14 80 09

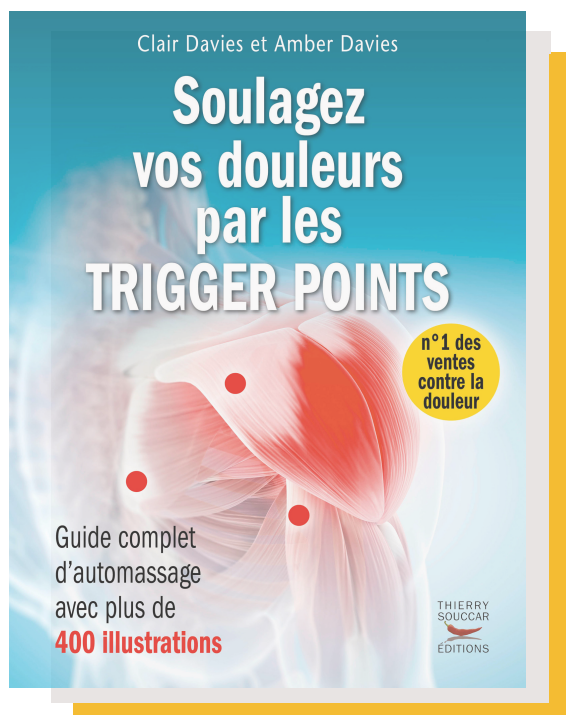
mgarcia@thierrysouccar.com

Besoin d'une interview ?

Contactez-nous pour un entretien avec deux spécialistes français:

Alain Marzolf, kinésithérapeute et formateur trigger points

Frédéric Zenouda, ostéopathe et formateur



Soulagez vos douleurs par les trigger points

Parution: 5 décembre 2014

35 € - 368 pages - illustré

ISBN: 978-2-36549-103-7

www.thierrysouccar.com

THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS