

*DOULEURS CHRONIQUES
DOULEURS ARTICULAIRES,
DOULEURS MUSCULAIRES...*

QUELLES ALTERNATIVES NATURELLES ?



Valérie Moreau
NATUROPATHE et RÉFLEXOLOGUE

THÉRAPIES MANUELLES : MA BOITE À OUTILS



- *La Méthode Béchacq avec l'ostéothérapie tissulaire réflexe pour prendre en considération l'intégralité de la personne. Cette approche globale allie à la fois un travail énergétique et une action assouplissante au niveau des tissus mous (fascias, ligaments, tendons et muscles).*
- *La Méthode Dorn, méthode participative pour redonner de la mobilité aux articulations. Elle est associée à des exercices d'autocorrection pour acquérir une autonomie thérapeutique dans la gestion de ses postures.*
- *La Méthode des points Knap pour nettoyer les toxines accumulées. La stimulation de ces zones agit sur les points névralgiques, la circulation et les spasmes musculaires. Outil très pertinent car il peut être aussi utilisé en automassage.*
- *La Réflexologie Plantaire pour réactiver la circulation des trajets énergétiques. Elle soutient et renforce l'ensemble des systèmes de notre corps.*

L'ensemble de ces outils sont complémentaires mais ils peuvent être parfaitement dissociés.

HYGIÈNE DE VIE SELON LA NATUROPATHIE



Agir sur l'équilibre acido-basique est l'axe majeur des démarches dans les douleurs inflammatoires et les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Pour rétablir l'homéostasie du terrain, la cure de naturopathie passe par une modification de son hygiène de vie.

Les principaux thèmes à prendre en considération :

- L'alimentation pour éliminer les aliments pro-inflammatoires,
- L'hydratation pour drainer les acides,
- L'activité physique adaptée pour chasser les toxines
- La respiration pour l'élimination des acides volatiles
- La qualité du sommeil pour son effet sur la capacité du corps à se régénérer
- La gestion du stress pour libérer les tensions corporelles.



Soupe d'ortie

Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés sans le colorer avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez 2 bols de feuilles d'ortie lavées et émincées pour les faire fondre et réserver.

Rajoutez 4 pommes de terre cuites et coupées en dés et 50 cl de bouillon de volaille préalablement chauffée.

Assaisonnez selon goût avec du poivre et du sel.

Mixez l'ensemble



Tisane anti-douleurs

Versez 250 ml d'eau de source chaude sur les plantes (1 cuillère à soupe de prêle des champs + 1 cuillère à café de reine des prés + 1 cuillère à soupe de feuille de cassis).

Laissez infuser 10 minutes à couvert et filtrez.

Consommez 2 à 3 tasses par jour.



Cataplasme d'argile

Versez un peu d'argile verte dans le récipient non métallique.

Délayez doucement et progressivement avec une cuillère en bois et un tout petit peu d'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte qui ne soit pas trop liquide.

Étalez la préparation sur la zone douloureuse.

Faites un bandage en enroulant une bande.

Gardez au moins 3 heures et renouvelez autant de fois que nécessaire.

REMÈDES NATURELS : LES ESSENTIELS



LA MICRONUTRITION

- *Le Collagène pour le maintien et la structure du tendon*
- *Les Vitamines C et D pour une meilleure absorption du collagène.*
- *Les omégas 3 pour son action anti-inflammatoire.*
- *Le magnésium, associé à la vitamine B6 et la taurine, pour son action décontractant et son soutien dans la production du collagène.*

L'AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles de Gaulthérie couchée, d'Eucalyptus citronné, de Gingembre, d'Hélichryse italienne sont riches en composés anti-inflammatoires et antalgiques.

Diluées à de l'huile végétale d'Arnica ou de Calophylle, elles peuvent être utilisées en massage pour atténuer les douleurs et l'inflammation.



LA PHYTOTHÉRAPIE

Cinq plantes majeures sont à retenir :

- *L'harpagophytum (griffe du diable) et la reine des prés pour leurs vertus analgésiantes et anti-inflammatoires.*
- *L'ortie (feuille) pour ses capacités de détoxification, de reminéralisation et de correction des terrains acides.*
- *La prêle pour son activité de reminéralisation et d'assouplissement des tissus.*
- *Le bourgeon de Cassis pour son action anti-inflammatoire et assouplissante sur les tendons. Utilisé en synergie avec d'autres plantes, il en potentialise leurs actions.*



PRUDENCE : L'USAGE DES CONSEILS CI-DESSUS NE SONT PAS ADAPTÉS À TOUS. PRENEZ L'AVIS D'UN PROFESSIONNEL.

TENDINITES À RÉPÉTITION : DE QUOI S'AGIT-IL ?

La tendinite est une inflammation des tendons : des petites cordes qui servent d'attache entre le muscle et l'os et qui permettent le mouvement. Les tendons sont constitués à 90 % de fibres de collagène.

Cette inflammation peut toucher tous les tendons du corps mais elle se retrouve le plus souvent au niveau des coudes, des épaules, des poignets et des tendons d'Achille.

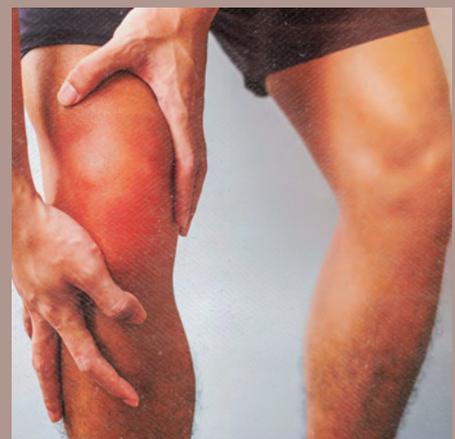
L'âge, la surcharge pondérale, certaines maladies, une mauvaise posture, des mouvements répétitifs, la déshydratation, la pratique intense d'un sport sont parmi les causes les plus fréquentes de l'apparition des tendinites.

Il est important d'agir dès les premiers signes d'apparition d'une tendinite car si elles sont mal prises en considération, l'état inflammatoire est susceptible d'engendrer des affections plus sérieuses.

LE SAVEZ-VOUS ?

Au cours de sa vie, 1 personne sur 2 souffre d'une tendinite à un moment de sa vie.

Les tendinites représentent 30 % des maladies professionnelles.



LOMBALGIE, SCIATIQUE, CRURALGIE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

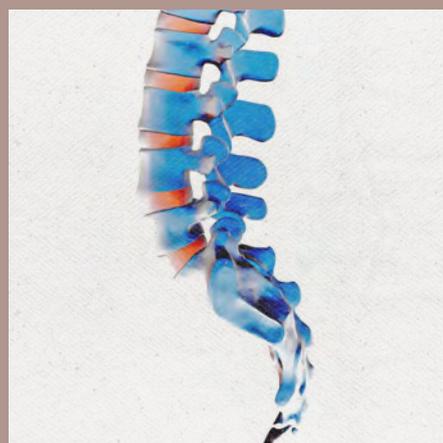
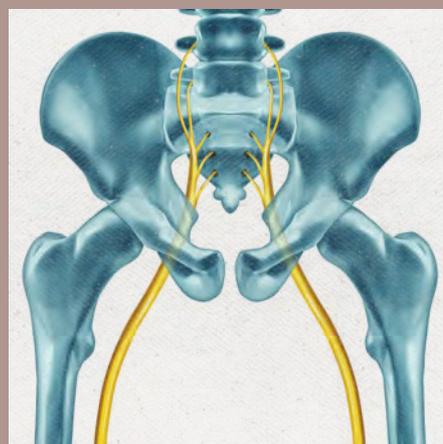
Le lumbago est caractérisé par une douleur inflammatoire au niveau des vertèbres lombaires. Une contracture peut se développer à ce niveau et toucher le nerf sciatique et/ou le nerf crural dénommé aussi nerf fémoral.

On parlera alors de sciatique ou de cruralgie selon le nerf impliqué.

La sciatique prend racine entre la L4 et la L5 et/ou la L5 et la S1. Les zones douloureuses se localiseront sur l'extérieur de la fesse et l'avant de la cuisse et la jambe.

La cruralgie émerge au niveau de L2, L3 et L4. La douleur résidera dans la fesse, le long de la jambe pour descendre parfois jusqu'au pied.

Les mauvais positionnements de la colonne vertébrale, les faux mouvements, l'altération des disques intervertébraux, l'arthrose, un traumatisme physique, certaines maladies, la grossesse, les déficits musculaires sont susceptibles d'être à l'origine de ces douleurs.



LE SAVEZ-VOUS ?

Selon l'assurance maladie, plus de 8 personnes sur 10 souffrent de douleurs au niveau des lombaires.

L'ARTHROSE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'arthrose est la manifestation d'un vieillissement des articulations avec une usure progressive du cartilage qui recouvre l'extrémité des os. Elle affecte aussi les tissus avoisinants tels que les ligaments, les membranes synoviales, les muscles. Elle peut toucher toutes les articulations avec une prédominance sur la colonne vertébrale, les doigts, les genoux et la hanche.



Elle entraîne des douleurs, des raideurs et des difficultés dans les mouvements avec :

- *des phases dites chroniques au cours desquelles la gêne quotidienne est variable et la douleur modérée,*
- *des crises douloureuses aiguës.*

Les causes de ce rhumatisme dégénératif sont diverses : cela peut être lié certes au vieillissement mais pas seulement. En effet, certaines maladies métaboliques, le surpoids, les traumatismes articulaires, les sollicitations trop importantes et récurrentes font partie des facteurs qui favorisent cette dégradation.



LE SAVEZ-VOUS ?

L'arthrose concerne environ 10 millions de français, soit 17% de la population.

Plus d'1 personne sur 2 est confronté à ces rhumatismes à partir de 65 ans.

LA FIBROMYALGIE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Selon l'INSERM, la fibromyalgie est une forme de douleur chronique diffuse, combinée à une hypersensibilité douloureuse et à différents troubles, notamment ceux du sommeil et de l'humeur. Elle est associée à une fatigue intense dès le matin, sans relation avec les efforts, mais aggravée par ceux-ci et un sommeil non réparateur. Les relations entre douleur, sommeil et dépression sont étroites, chacun favorisant l'autre et entretenant le mécanisme des troubles.

La fibromyalgie se caractérise par une importante irrégularité dans la nature et l'intensité des symptômes. Elle a également une évolution variable tant dans l'amélioration que l'aggravation soudaine.

Plusieurs facteurs d'accroissement des troubles sont connus : surmenage ou, au contraire, inactivité, stress divers, climat froid et humide. L'activité modérée, la sérénité, la chaleur améliorent les douleurs.

D'une manière générale, la fibromyalgie a un impact majeur sur la qualité de vie et les activités sociales et professionnelles.



LE SAVEZ-VOUS ?

En France, plus d' 1,5 millions de personnes adultes touchées par la fibromyalgie.

Elle peut apparaître à tout âge et touche les individus des deux sexes mais avec une prévalence féminine plus importante (notamment vers 40 ans).