

DOULEURS APPAREIL LOCOMOTEUR.

Les solutions naturelles pour calmer les douleurs de l'appareil locomoteur.

Lors de l'apparition d'une douleur persistante, ou peu supportable, quelle que soit sa localisation, deux comportements prédominent : le recours, à l'automédication, et la consultation d'un praticien conventionné.. Peu de personnes pensent à des solutions naturelles.



I. L'automédication.

Les adeptes de l'automédication utilisent soit, des antalgiques contenant généralement du paracétamol, soit, des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), soit de l'aspirine.

Ces produits, bien que non disponibles en libre accès dans les pharmacies depuis le 15 janvier 2020 (1) sont toujours disponibles sans prescription médicale.

Leur utilisation n'est cependant pas sans danger.

Le paracétamol.

Citons les spécialités les plus courantes : Claradol, Dafalgan , Doliprane, Efferalgan, toutes les dénominations « Paracétamol », Paralyoc..... (2)

De nombreuses études ont montré que le paracétamol est un médicament assez sûr et efficace. Cependant, d'autres études prouvent qu'en cas de surdosage, il est dangereux pour l'organisme. Il est donc indispensable de savoir bien l'utiliser. (3) En particulier de nombreux cas de surdosages sont responsables de lésions graves du foie. Les médias en ont récemment fait écho. (4)

Les AINS.

Citons les spécialités les plus courantes : l'Ibuprofène (Nureflex, Motrin, Advil...), le Naproxène (Aleve, Motrimax, Apranax, Naprosyne...), le Kétoprofène (Profenid, Biprofenid...), le Diclofenac (Voltarene, Emulgel..) (5)

Tous ces AINS peuvent occasionner des effets secondaires.

En surdosage occasionnel ils provoquent des brûlures d'estomac qui ,sur les organismes les plus fragiles, peuvent se transformer en ulcère.

En prises sur de longues périodes, même à des doses correctes,ils sont toxiques pour les reins et peuvent être à l'origine d'une insuffisance rénale. (6)

L'aspirine.

Citons les spécialités les plus courantes : toutes les dénominations « Aspirine ou acide acétylsalicylique », Aspégic, Aspro.....)

L'acide acétylsalicylique non correctement administré peut occasionner des gastrites qui ,sur les organismes les plus fragiles, peuvent se transformer en ulcère.

En prises sur de longues périodes, l'acide acétylsalicylique réduit le taux de plaquettes et augmente ainsi les risques d'hémorragie. (7)

II. La consultation d'un praticien conventionné.

En consultant un praticien conventionné vous avez l'assurance d'un diagnostic et d'une prescription qui correspond au type de douleur dont vous souffrez.

Le traitement proposé peut faire appel aux spécialités que nous venons d'évoquer, mais aussi à des antalgiques de paliers supérieurs .

Les antalgiques à dérivés morphiniques.

Ce sont principalement des complexes contenant du paracétamol et de la codéine. Citons les spécialités les plus courantes : Efferalgan codéiné, Dafalgan codéiné, Lamaline, Ixprim.....

Ces spécialités en plus des effets secondaires du paracétamol peuvent être à l'origine, en cas de surdosage ou de prises sur de longues périodes, de vertiges ou de confusion mentale. (8)

La morphine.

La morphine est prescrite pour calmer des douleurs intenses, ne cédant pas aux autres antalgiques et accompagnant souvent des pathologies graves : cancers, traumatismes importants...

La morphine, en cas de surdosage ou de prises sur de longues périodes, occasionne fréquemment des troubles digestifs et des confusions mentales. (9)

En considérant les effets secondaires possibles des traitements allopathiques, nous sommes donc amenés à nous poser les questions suivantes:

- **pouvons nous, pour calmer la douleur, en première intention, remplacer les médicaments disponibles sans prescription médicale par un traitement ou une méthode naturels ?**
- **pouvons nous, pour calmer la douleur associer aux traitements allopathiques, (pour éviter de prendre des doses importantes) un traitement ou une méthode naturels ?**

III. Le recours à des solutions naturelles.

La gestion de la douleur de l'appareil locomoteur par des moyens naturels dépend de nombreux facteurs. Effectivement, le terme douleur désigne divers états : douleur musculaire, articulaire

La gestion de la douleur par des moyens naturels dépend de sa localisation et de son extension ou non aux tissus voisins et dépend aussi grandement du « terrain » de la personne concernée.

La gestion de la douleur par des moyens naturels est cependant possible avec succès grâce à des actions immédiates et diverses disciplines naturelles qui peuvent éventuellement conjuguer leurs pratiques : la phytothérapie, la gemmothérapie, l'aromathérapie, l'homéopathie, les exercices de respiration, la méditation, la réflexologie, l'acupuncture....

Les actions immédiates.

Chaleur et froid.

En cas de raideurs ou de spasmes musculaires des compresses ou des douches d'eau chaude bien localisées atténuent la douleur.

Si le siège de la douleur se situe sur des articulations enflammées, l'application de glaçons enveloppés dans un linge donnent de bons résultats.

Le mouvement.

Lors de douleurs de l'appareil locomoteur la première réaction est souvent d'immobiliser la zone concernée. Ce n'est cependant pas la meilleure solution. Effectivement une mobilisation régulière et modérée favorise la circulation sanguine et empêche les articulations de s'ankyloser.

Les disciplines naturelles.

L'aromathérapie.

C'est spontanément vers l'aromathérapie, souvent utilisée en auto-médication, que nous nous tournons pour gérer naturellement une douleur.

De nombreuses huiles essentielles, aux capacités antalgiques et/ou anti-inflammatoires, utilisées seules ou en synergies sont efficaces pour calmer la douleur. Leur action douce permet une utilisation sur de longues périodes. (10)

Les huiles essentielles efficaces contre la douleur doivent être choisies en rapport avec la nature et le siège de la douleur, ce que seul un aromathérapeute peut faire. Ainsi en auto-médication et sans expérience il est judicieux d'utiliser des huiles essentielles et des synergies qui ont fait leurs preuves.

Avant d'utiliser quelque huile essentielle que ce soit il est important de prendre quelques précautions.

- Faire le test d'allergie en déposant une goutte d'huile essentielle au creux du coude.
- Diluer la ou les huiles essentielles dans une huile végétale aux propriétés en accord avec le but recherché.

Huiles végétales utilisées contre la douleur.

Huile végétale d'arnica.

Elle est souvent choisie comme base pour ses capacités anti-inflammatoires dans les synergies pour calmer différentes douleurs de l'appareil locomoteur.

Huile végétale de millepertuis.

Reconnue pour atténuer les douleurs musculaires, les crampes, elle est souvent utilisée dans les synergies pour calmer différentes douleurs de l'appareil locomoteur.

Huile végétale de macadamia.

Sa grande capacité de protection de la peau la font ajouter aux synergies pour une utilisation sur des peaux fragiles.

Huiles essentielles utilisées contre la douleur.

(Cette liste n'est pas hexaustive.)

Huile essentielle de menthe poivrée.

Huile essentielle de gaulthérie

Huile essentielle d'hélichryse italienne.

Huile essentielle de clou de girofle.

Huile essentielle de camomille romaine.

Huile essentielle de cajeput.

Huile essentielle de cannelle.

Huile essentielle de romarin à camphre.

Huile essentielle de basilic exotique.

Huile essentielle de poivre noir.

Huile essentielle de lavande vraie.

Huile essentielle d'eucalyptus citronné.

Huile essentielle de laurier noble.

Huile essentielle de lavandin.

Huile essentielle d'ylang-ylang.

Huile essentielle de gingembre.

Les synergies efficaces contre la douleur.

Ces synergies sont à utiliser en applications locales , en massage doux, 2 à 3 fois par jour.

En cas d'arthrose.

- 50 % HV Arnica.
- 15 % HE Gaulthérie.
- 15 % HE Laurier boble.
- 10 % HE Eucalyptus citronné.
- 10 % HE Romarin à camphre.

En cas de douleurs musculo-tendineuses.

- 25 % HV Arnica.
- 25 % HV Millepertuis.
- 10 % HE Eucalyptus citronné.
- 15 % HE Gaulthérie.
- 10 % HE Lavandin.
- 5 % HE Hélichryse.
- 10 % HE Menthe poivrée.

En cas d'entorse.

- 30 % HV Arnica.
- 25 % HV Millepertuis.
- 15 % HE Gaulthérie.
- 10 % HE Eucalyptus citronné.
- 8 % HE Menthe poivrée.
- 7 % HE Romarin à camphre.
- 5 % HE Hélichryse.

En cas de torticolis.

- 60 % HV Arnica.
- 10 % HE Gaulthérie.
- 15 % HE Eucalyptus citronné.
- 15 % HE Lavande vraie.

En cas de douleurs du canal carpien.

- 90% HV Macadamia.
- 2 % HE Gaulthérie.
- 3 % HE Hélichryse.
- 5% HE Ylang-ylang.

En cas de douleurs lombaires.

- 60 % HV Arnica.
- 10 % HE Ylang ylang.
- 10 % HE Laurier noble.
- 10 % HE Basilic.
- 10 % HE Gaulthérie.

En cas de douleurs de l'épaule.

- 60 % HV Arnica.
- 15 % HE Menthe poivrée.
- 15 % HE Gaulthérie.
- 10 % HE Poivre noir.

Ces HE sont facilement disponibles, dans des flacons compte gouttes de 10 ml, en pharmacie et parapharmacie à des tarifs très abordables.



La sophrologie.

Dans la recherche de solutions pour diminuer ou faire disparaître des douleurs importantes, surtout si elles sont chroniques, de nombreux patients ont recours à la sophrologie.

La sophrologie, si elle ne supprime pas totalement la douleur, peut la soulager de manière importante. Couplée à un traitement médical, en modifiant la perception de la douleur et en « l'apprivoisant », la sophrologie permet de limiter la concentration et la durée de prise de médicaments. Couplée à un autre traitement naturel, la sophrologie permet d'en potentialiser les effets.

En particulier, l'apprentissage d'exercices respiratoires selon des protocoles bien établis permet de les reproduire à tout moment quand une douleur apparaît.

Ces exercices respiratoires aident à ralentir l'activité des systèmes neurotransmetteurs et limitent ainsi la perception de la douleur. (11)



Ces exercices respiratoires couplés, selon les pathologies à un traitement allopathique ou phytothérapique, donnent de bons résultats pour gérer les douleurs dorsales, cervicales, lombaires....

La méditation.

La méditation nécessite un apprentissage plus important que celui des exercices respiratoires. Pratiquée régulièrement, elle permet de mettre en place un état de sérénité propice à réduire les tensions en partie responsables des douleurs. (12)



La réflexologie.

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie permet de soulager de nombreuses douleurs musculosquelettiques, accidentelles ou liées à des pathologies préexistantes.

Pour ce faire, le réflexologue exerce des touchers et des pressions sur des points ou des zones du corps du patient. Ces points ou zones réflexes correspondent à distance aux localisations de la douleur.

Un réflexologue compétent peut en quelques séances diminuer grandement ou faire disparaître la douleur. (13)

La réflexologie permet de gérer de nombreux types de douleurs tels que la migraine, les douleurs lombaires, les rhumatismes avec des troubles tels que l'arthrose, ou encore les douleurs chroniques.



L'acupuncture.

Elle aussi, issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture consiste à agir sur des points particuliers du corps situés sur des méridiens énergétiques. Des aiguilles posées sur ces points, suivant les besoins, concentrent ou dispersent l'énergie pour en faciliter la circulation dans les méridiens qui sont reliés aux organes.

L'acupuncture est efficace en cas de douleurs inflammatoires articulaires. (14)



L'hypnose.

En France, les médecins généralistes, les rhumatologues s'intéressent de plus en plus à l'hypnose. Certains se forment même à cette approche et l'utilisent dans leur pratique pour atténuer la douleur. (15)



L'hypnose permet de faire un lien entre le conscient et l'inconscient et constitue un outil thérapeutique complémentaire qui peut être associé avec d'autres spécialités médicales. (allopathie, naturopathie, massages...).

Que la douleur provienne des jambes ou du dos, qu'elle soit musculaire ou articulaire, quelques séances d'hypnose soulagent bon nombre de patients. Ils se plaignent de moins en moins de leurs douleurs, prennent moins d'antalgiques et continuent leur activité professionnelle dans de bonnes conditions.

L'homéopathie.

L'homéopathie est une médecine holistique qui a pour objectif de rééquilibrer l'organisme en profondeur et non de seulement traiter les symptômes.

Si les granules d'arnica sont connus de tous bien d'autres spécialités homéopathiques luttent efficacement contre les douleurs musculo squelettiques.

La consultation d'un médecin homéopathe est conseillée pour déterminer la ou les spécialités qui seront les plus efficaces en fonction des symptômes et du terrain de la personne.

La phytothérapie.

Les douleurs de l'appareil locomoteur peuvent être traitées par les plantes ou par les extraits de plantes. Citons en quelques unes.

Harpagophytum : Cette plante a des propriétés antalgiques et antirhumatismales.

Cassis : Ses feuilles et surtout ses bourgeons soulagent les crises et diminuent les douleurs articulaires de l'arthrose.

Prêle : Très riche en silicium la prêle participe à la régénération des tissus conjonctifs comme le cartilage, les tendons, les articulations.

Lithothame : Cette petite algue riche en calcium (jusqu'à 75 % de son poids), en oligo-minéraux marins et en fer est efficace pour la reminéralisation de l'os. Elle est souvent prise en synergie avec la Prêle.

Bambou : Riche en silicium, l'exsudat de la tige de bambou stimule sur la synthèse du collagène et renforce la solidité osseuse, et est efficace pour diminuer les douleurs articulaires. (16)

L'alimentation.

Alimentation globale.

Globalement, les aliments contenant des quantités significatives de magnésium, de tryptophane, d'oméga 3, les acides gras d'origine animale, les eaux minérales, en fonction du terrain de chacun, participent à la diminution des manifestations douloureuses.

Apport en magnésium.

- Produits laitiers et œufs.
- Légumes : Haricots, soja, persil, asperdes, algues...
- Céréales non raffinées : Blé sarrasin, seigle, avoine...
- Volailles : Poulet,
- Poissons et crustacés : Mollusques, huitres, morue, maquereau, saumon...
- Fruits : Noix, amandes, noisettes, banane, figue, pruneau, abricot...

Apport en tryptophane.

- Viandes : Poulet, abats, bœuf...
- Oeufs.
- Poissons et crustacés : Mollusques, huitres, morue, thon.....
- Fromages : Parmesan, gruyère, emmenthal.....
- Céréale et légumineuses : Avoine, blé, riz, pois, haricots lentilles...
- Fruits : Noix, amandes, noisettes, banane, figue, pruneau, abricot...
- Chocolat noir.
- Spiruline.

Apport en oméga 3 .

- Saumon.
- Maquereau.
- Sardines.
- Espadon.
- Huile de soja.
- Noix, noisettes, amandes.
- Thon.
- Moules huitres, coquilles St Jacques.
- Avocat.
- Chou-fleur.
- Beurre, lait, œufs.
- Laitue, cresson, épinards.

Supplémentation.

Individuellement certains aliments peuvent être utilisés pour combattre des douleurs localisées. (17)

- Le vinaigre de pomme pour soulager l'arthrose et les douleurs musculaires.

- Le curcuma pour soulager les migraines.
- Les poivrons et les piments qui contiennent de la capsaïcine, sont des alliés anti-douleur efficaces.
- Le jus de tomate pour en finir avec les crampes aux jambes.
- Les cerises pour soulager les douleurs et inflammations.

Sources.

- (1) <https://www.vidal.fr/actualites/24050-paracetamol-ibuprofene-et-aspirine-fin-du-libre-acces-en-pharmacie-a-partir-du-15-janvier-2020.html>
- (2). <https://www.vidal.fr/medicaments/substances/paracetamol-2649.html>
- (3) <https://ansm.sante.fr/actualites/savez-vous-bien-utiliser-le-paracetamol-contre-la-douleur-et-la-fievre>
- (4) <https://www.julienvenesson.fr/paracetamol-risque/>
- (5) <https://www.doctissimo.fr/classe-DB-ANTI-INFLAMMATOIRES-NON-STEROIDIENS-AINS-.htm>
- (6) <https://www.vidal.fr/medicaments/utilisation/bon-usage/paracetamol-aspirine-ains/anti-inflammatoires-non-steroidiens-ains.html>
- (7) <https://www.doctissimo.fr/html/medicaments/articles/15867-aspirine-danger.htm>
- (8) <https://www.vidal.fr/maladies/douleurs-fievres/prise-charge-douleur/douleur-moderee-severe.html>
- (9) <https://www.vidal.fr/maladies/douleurs-fievres/prise-charge-douleur/douleurs-intenses.html>
- (10) <https://www.doctissimo.fr/sante/aromatherapie/proprietes-des-huiles-essentielles/huiles-essentielles-antalgiques-anti-inflammatoires>
- (11) <https://www.sophrotherapie-paris.com/blog/articles/mal-de-dos-la-sophrologie-pour-soulager-la-douleur>
- (12) https://www.doctissimo.fr/medecines-douces/la-meditation/les-bienfaits-de-la-meditation/la-meditation-de-pleine-conscience-reduirait-la-douleur/a52864_ar.html

- (13) https://www.doctissimo.fr/medecines-douces/medecine-traditionnelle-chinoise/reflexologie/reflexologie-lessentiel-a-savoir/5c1d78_ar.html
- (14) https://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2001/mag0914/dossier/sa_4565_acupuncture_10questions.htm
- (15) <https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/dossiers/hypnose/14944-traitement-douleur-hypnose.htm#de-bons-resultats-pour-les-lombalgies-et-les-sciatiques>
- (16) https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/mal_de_dos/articles/douleurs-articulaires-phytotherapie.htm
- (17) <https://www.doctissimo.fr/nutrition/sante-dans-l-assiette/aliments-anti-douleurs>

Avertissement.

Les informations délivrées dans les articles et dossiers que nous vous proposons sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ces articles et dossiers.

Il est fortement recommandé aux lecteurs de se reporter aux différents questionnaires pour préciser leur terrain et de consulter des professionnels de santé dûment reconnus pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.