

# Les solutions naturelles pour calmer les douleurs viscérales ou névralgiques.

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. Les solutions naturelles pour calmer les douleurs organiques ou névralgiques.

La gestion des douleurs organiques ou névralgiques par des moyens naturels dépend de nombreux facteurs. Effectivement, le terme douleur désigne divers états : douleur fonctionnelle ( respiration, digestion...), douleur due à une agression extérieure ( bactérie, champignon, virus...), douleur névralgique.

La gestion de la douleur organique ou névralgique 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 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....

## **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. (4)

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 les 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.

### **Huile végétale de millepertuis.**

Reconnue pour atténuer les douleurs musculaires, les crampes, elle est souvent utilisée dans les synergies pour calmer différentes douleurs.

### **Huile végétale de macadamia.**

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

## **Huile végétale de calophylle**

Grâce à ses puissants actifs cicatrisants et circulatoires elle est efficace pour régénérer les tissus et combattre l'inflammation.

## **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 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.**

**Huile essentielle de tea tree.**

**Huile essentielle de litsée citronnée.**

**Huile essentielle de coriandre.**

**Huile essentielle de cardamome.**

**Huile essentielle d'estragon.**

**Huile essentielle de carvi.**

## **Les synergies efficaces contre les douleurs viscérales et névralgiques.**

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

### **En cas de céphalée.**

- 50 % HV Arnica.
- 30 % HE Menthe poivrée.
- 20 % HE Lavande vraie.
- 10 % HE Basilic.
- 10 % HE Camomille romaine.

### **En cas de névralgie faciale.**

- 10 % HE de héliochryse italienne.
- 10 % HE de camomille romaine.
- 10 % HE de litsée citronnée .
- 70 % HV de calophylle.

### **En cas de névralgie d'origine virale. ( zona ).**

- 5 % HE tea tree.
- 3 % HE eucalyptus .
- 2 % HE menthe poivrée.
- 90 % HV macadamia

## **En cas de douleurs dentaires.**

Commencer par :

- 5 % HE clou de girofle
- 5% HE laurier noble
- 5 % HE menthe poivrée
- 85 % HV tournesol

Pour une meilleure efficacité passer à :

- 10 % HE clou de girofle
- 10 % HE laurier noble
- 10 % HE menthe poivrée
- 70 % HV tournesol

## **En cas de douleurs intestinales.**

- 10 % HE marjolaine à coquille
- 10 % HE estragon
- 5 % HE cumin
- 10 % HE gingembre
- 65 % HV amande douce

# **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 maux de ventre, les constipations ou diarrhées, les ballonnements et spasmes ainsi que les symptômes du côlon irritable.

## 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)



Avec la méditation certaines zones du cerveau s'activent plus modérément. Il s'agit des zones responsables de la cognition, de l'émotion et de la mémoire.

Ainsi, après quelques séances nous pouvons accéder à un état mental particulier qui « débranche » le circuit de perception de la douleur.



# La réflexologie.

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie permet de soulager de nombreuses douleurs autant musculosquelettiques que viscérales, 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 et 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 migraines et de douleurs dentaires . (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...).

L'hypnose permet de gérer toute la peur et l'anxiété concernant le stress engendré par les douleurs viscérales et névralgiques et ainsi détendre le système nerveux pour l'aider à devenir moins réactif à la douleur.

# 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 viscérales et névralgiques.

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 organiques ou névralgiques peuvent être traitées par les plantes ou par les extraits de plantes. Citons en quelques unes.

**Achillée millefeuille** : en infusion elle a des actions anti-inflammatoires et antispasmodiques qui diminuent les troubles digestifs, les spasmes de l'estomac et de l'intestin ainsi que les coliques spasmodiques.

**Camomille allemande** : elle est indiquée, en infusion ou extrait liquide, contre les douleurs abdominales et les coliques.

**Lavande** : elle est indiquée, en infusion contre les maux de tête.

**Menthe poivrée** : en infusion ou teinture elle atténue nausées, ballonnements et colites.

**Passiflore** : en infusion ou extrait liquide elle apaise les rages de dents, les douleurs menstruelles et les maux de tête.

**Romarin** : en infusion ou extrait liquide le romarin soulage céphalées et migraines.

**Sauge officinale** : utilisée en gargarismes, elle es efficace contre les maux de gorge.

## 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. (16)

- Les clous de girofle pour apaiser une douleur dentaire.
- Le curcuma pour soulager les migraines.
- La menthe poivrée pour lutter contre le mal de gorge.
- Les graines de lin pour soulager et calmer les symptômes pré-menstruels.
- Du miel pour apaiser une gorge irritée, une lésion ou un herpès sur les lèvres et un aphte.

- Le café pour soulager une migraine.
- Le thé pour calmer les contractions intestinales.
- Les cerises pour soulager les douleurs et inflammations.
- L'avoine pour soulager les douleurs liées à l'endométriose.

## 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.medoucine.com/pratiques/sophrologie/douleurs>

- (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](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](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](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/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.