

NOVEMBRE 2015

www.mariefrance.fr

marie france

SPÉCIAL CHAUSSURES

- ▶ Pourquoi on en raffole
- ▶ Nos coups de cœur
- ▶ Et avec quoi les porter

Psycho

L'infidélité
sans les
remords

TÉMOIGNAGES
Elles parlent
du cancer
autrement

**FAUT-IL
ARRÊTER
LE SUCRE**
et comment ?

**LES PETITS
SECRETS** des
superwomen
de la beauté

**PATRON
MOTIVE-MOI!**
C'est bon pour
nous deux

Rencontres

Julie Delpy
Mathieu Amalric
Simon Liberati
Pierre Hermé

L 15828 - 243 - F: 2,00 € - RD





MUSCLES ET ARTICULATIONS **la douceur paye!**

Nuque raide, dos bloqué, crise de goutte ou cheville tordue... Voici les bons gestes et les remèdes naturels à adopter pour arrêter de souffrir et prévenir les récurrences.

PAR MAUREEN DIAMENT

Je ne peux plus tourner la tête

Si le torticolis peut être déclenché par un faux mouvement, il apparaît le plus souvent au réveil, sans raisons apparentes. «La répétition de mauvaises postures, qui ne font pas mal sur le moment, est à l'origine d'une souffrance articulaire qui finit par provoquer une grosse contracture musculaire très douloureuse», indique François Stévignon*, kinésithérapeute et auteur de *En finir avec le mal de dos*, aux éditions Kero.

Solution douce : il ne faut surtout pas chercher à forcer, sous peine d'aggraver le torticolis. Le port d'un collier cervical est recommandé puisque la contracture disparaît avec l'immobilisation de la nuque. En attendant, la chaleur reste notre meilleure alliée pour soulager les muscles endoloris. Serviette chaude, bouillotte ou, plus discrets, patchs chauffants à coller à même la peau (Thermacare) ou sur les vêtements (Urgo). Côté huiles essentielles, on peut compter sur l'huile essentielle de romarin à camphre (2 gouttes, 3 à 4 fois par jour en massage léger) ou sur l'Huile de massage détente du dos et de la nuque à base de 9 huiles essentielles (Phytosun Arômes). Bon à savoir : voir rapidement un ostéopathe ou un acupuncteur peut accélérer le rétablissement.

On évite : les postures qui «cassent» la nuque et favorisent le torticolis. On dort de préférence sur le dos ou sur le côté et non sur le ventre, on ne pose pas son ordinateur portable sur ses genoux et on ajuste l'écran à la bonne hauteur (lorsque l'on a la tête droite, les yeux doivent être au niveau du centre de l'écran). On s'assied bien droite face à la télé et on ne s'affale surtout pas dans le canapé. On ne s'allonge pas non plus sur le côté, la tête posée sur l'ac-

coudoir. Lorsqu'on bouquine assise dans le lit sur deux oreillers, on met un coussin sur le ventre afin de poser ses coudes et de relever le livre, et un autre sous la nuque pour que la tête reste droite. Enfin, on assiste depuis quelques années à une véritable épidémie de douleurs cervicales à cause de l'utilisation intensive des smartphones et tablettes. C'est le fameux «text neck». Pour y échapper, plutôt que de baisser la tête comme tout un chacun, on lève les bras et on remonte son smartphone à hauteur du visage pour taper des textos.

On consulte : si la douleur s'accompagne de fièvre ou si elle persiste au-delà de 4/5 jours.

* Auteur de l'appli «Mal de dos : soulager et prévenir la douleur» (1,99€).

J'ai de l'arthrose

Avec l'âge, le cartilage des os s'use et les articulations deviennent plus raides et douloureuses. Un mal qui touche notamment les genoux (3,5 millions de Français sont concernés), les épaules, les doigts, mais aussi le dos.

On limite les dégâts : si le surpoids, l'absence d'activité physique et une génétique peu favorable peuvent aggraver la situation, une bonne hygiène de vie ralentit le processus. On mise évidemment sur une alimentation équilibrée (surtout riche en fruits et légumes) et sur le sport. Une étude a montré que les joggeurs réguliers ont moitié moins de risque de développer une arthrose de la hanche¹. «Une fois le diagnostic d'arthrose posé, une cure de deux mois de bourgeons, à répéter 3 fois par an, aide à préserver le cartilage restant», précise le Dr Daniel Scimeca, président de la Société médicale de biothérapie et auteur de *L'Homéopathie pour les nuls*². On essaye le trio de bourgeons de cassis, pin et vigne, 50 gouttes de chaque à dilution 1D. Autre option : Cartilago, dilution 8D, 5 granules ou 20 gouttes, également sous forme de cures à renouveler. Côté nutrition, des compléments alimentaires peuvent aider à conserver une certaine mobilité (Néogil).

On fait les bons choix : les infiltrations de cortisone sont désormais déconseillées car, si elles soulagent sur le moment, elles aggravent la situation à long terme. Il y a quelques mois, la revue médicale de référence *Prescrire* alertait également sur l'inefficacité et les effets secondaires indésirables des traitements anti-arthrosiques à action lente. En clair, pour soulager la douleur, il ne reste que les anti-inflammatoires et le paracétamol. Sauf que ceux-ci ne gué-

rissent pas et finissent par être délétères pour le système digestif ou le foie. À l'inverse des médecines douces qui représentent une véritable solution durable et sans dangers. Pour un traitement de fond, on se tourne plutôt vers l'homéopathie. Avec 5 granules de *Rhus toxicodendron* 5CH, 3 à 4 fois par jour si la douleur est améliorée par le mouvement et que l'articulation est «verrouillée» au réveil, ou avec 5 granules de *Bryonia* 5CH (toujours 3 à 4 fois dans la journée) si, au contraire, l'inflammation limite le mouvement. On remplace les antalgiques par des gélules de cassis et d'harpagophytum (2 à 3 de chaque par jour, suivre les recommandations du fabriquant). «Ce mélange a un effet proche de celui de la cortisone, sans ses inconvénients», commente le Dr Scimeca.

1. «*Medicine and science in sports and exercise*». 2. Éd. First.

J'ai le dos totalement bloqué

Si c'est la première fois ou que la douleur est inhabituelle, direction le médecin. En revanche, s'il s'agit d'une lombalgie chronique que l'on connaît malheureusement trop bien, on peut tenter de se soigner seul. C'est le même principe que pour le torticolis : les vertèbres, trop sollicitées, souffrent et provoquent une contraction des muscles au niveau des lombaires.

On bouge : les spécialistes insistent sur le fait qu'il ne faut pas rester au lit sans bouger plus de deux ou trois jours. Dès que l'on peut faire quelques pas, on se remet en mouvement. En prévention, le sport est l'un des meilleurs remèdes. Marche, natation, yoga... On choisit celui qui nous fait du bien !

On se tient mieux : pour lutter en amont contre le mal de dos et se débarrasser progressivement des petites douleurs quotidiennes, on revoit sa posture. En plus des conseils donnés pour éviter un torticolis, on reste souple à la marche. Traduction : on oublie le bon vieux «Tiens-toi droite!» et on respecte la forme naturelle de la colonne vertébrale qui ressemble à un S et non pas un à I. On se grandit en gardant la nuque droite et en étirant le sommet du crâne vers le ciel, sans rentrer le menton. On pense aussi à se lever régulièrement pour se dégourdir les jambes. «Plus on reste assis, plus les douleurs sont fréquentes», insiste François Stévignon. Enfin, on se méfie des postures comme le dos rond, qui soulagent les muscles mais ne respectent pas les articulations : «Si ces étirements font du bien au niveau musculaire et donc sur la douleur, ils n'arrangent pas la situation de nos vertèbres. C'est même l'inverse», explique le kiné.

À essayer : s'allonger par terre, ramener les genoux sur la poitrine et masser lentement le dos au sol en tirant doucement sur les jambes.

Ça fait du bien : rien de tel que l'huile essentielle de gaulthérie aux vertus anti-inflammatoires pour atténuer la douleur. On en dilue 3 gouttes dans 15 gouttes d'huile végétale de calophylle ou d'arnica et l'on masse doucement la zone bloquée 3 à 4 fois par jour.

Je fais une crise de goutte

Cette inflammation, qui concerne le plus souvent l'articulation du gros orteil, est provoquée par des cristaux d'acide urique qui agressent la membrane synoviale (le tissu entourant le liquide qui permet aux articulations de «glisser» entre elles). Résultat : l'orteil est gonflé, rouge, chaud et très douloureux.

On se met au régime : une alimentation trop riche en acide urique est responsable des crises de goutte. Le temps que la douleur se calme, on oublie, entre autres, la viande, les charcuteries, le vin, les anchois, harengs et sardines. Au quotidien, et pour éviter de souffrir à nouveau, on reste raisonnable avec les matières grasses saturées, l'alcool et les sucres raffinés.

Ça aide : «En plus du traitement médicamenteux classique (des anti-inflammatoires), on prend Apis 5CH pour limiter l'inflammation. Une dose toutes les heures, à alterner avec 5 granules de *Colchicum* 9CH», suggère le Dr Scimeca.

Je me suis foulé la cheville

Lorsque la cheville se tord vers l'intérieur, le ligament latéral externe s'étire et se déchire un peu (ou beaucoup en cas d'entorse sévère qui conduit directement à l'hôpital). Si la douleur est «supportable», le premier réflexe doit être de mettre de la glace sur la partie blessée afin de prévenir la formation d'un œdème, et de consulter.

Pour réduire la douleur : en attendant de voir le médecin, ou en plus du traitement prescrit, on prend Arnica 9CH (5 granules) en alternance toutes les heures avec 5 granules d'Apis 9CH (pour réduire l'œdème). De l'huile essentielle de marjolaine ou de cyprès – quelques gouttes pures ou diluées dans une huile végétale pour un massage – ont également un effet antalgique. Pas plus de trois fois par jour.

On suit sa rééducation : lorsque celle-ci n'a pas été bien faite jusqu'au bout, le ligament est moins réactif et la flexion de la cheville n'est plus totale. «Cela augmente considérablement le risque d'entorses à répétition», conclut François Stévignon. ●