



## Comment gérer les douleurs

C'est certainement le domaine le plus délicat à aborder, car **il n'existe pas deux douleurs identiques**. On a beau vouloir comprendre ce que traverse l'autre, cela reste une épreuve très personnelle.

Entre la **douleur aiguë** suite à un choc ou un traumatisme, et la **douleur diffuse** qui inonde le corps de décharges à chaque mouvement, l'accompagnement ne sera bien sûr pas le même.

Mais la démarche par contre restera identique : **essayer de trouver la cause** pour apporter le meilleur soutien et tenter de soulager au moins partiellement.

Pas de recette ici, et encore moins de règle universelle, voyez plutôt ces quelques conseils comme des **pistes à explorer** pour atteindre un peu plus de confort au quotidien.



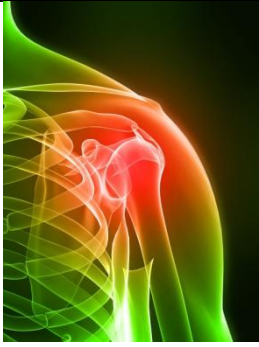
### Les douleurs aiguës en cas de chocs

Par leur puissance et leur rapidité d'action, les huiles essentielles ont ici toute leur place. Faciles à transporter et à utiliser, elles sont précieuses dans les situations de chocs.

#### Mes préférées :

- ♥ **L'huile essentielle de menthe des champs** (*mentha arvensis*) : effet glaçon immédiat grâce à sa forte teneur en menthol (75%). Permet de limiter l'apparition de bleus ou un éventuel gonflement. D'autres molécules lui amènent des propriétés antalgiques et anesthésiantes puissantes.
- ➔ **2-3 gouttes le plus vite possible après un choc sur la zone concernée (hors muqueuses, yeux, oreilles bien sûr !)**. Attention : cette huile essentielle est **interdite aux enfants de moins de 6 ans**, et adaptée à **l'usage externe**.
- ♥ **L'huile essentielle de gaulthérie couchée** ou wintergreen (*gaultheria procumbens*) : pas d'effet glaçon ici, mais un pouvoir antalgique exceptionnel. Constituée à 95% de salicylate de méthyle, c'est un peu comme une **aspirine liquide**. Elle peut donc être utilisée en cas de choc comme au long cours.
- ➔ **Pouvant être irritante pour la peau, on veillera toujours à la diluer et à l'appliquer sur une zone limitée. Précaution d'usage : interdite aux personnes allergiques aux salicylés (ex aspirine) !**

Enfin, si le choc est associé à un choc émotionnel, **l'HE de camomille noble** (*chamaemelum nobile*) est irremplaçable/ incomparable. Antalgique, elle va aussi aider sur le plan émotionnel : ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle le **SAMU aromatique** !



## Le cas des articulations douloureuses

Elles et nécessitent une prise en charge globale. En effet, qu'elles craquent, brûlent, piquent, ou gonflent elles sont en naturopathie le reflet d'un **terrain acidifié et enflammé**. C'est donc dans ce sens qu'il faudra agir pour arriver à de vrais résultats.

### Les conseils au quotidien :

- Opération **lifting du placard** : remplacer avantageusement les aliments raffinés et acidifiants (sucre blanc, pâtes, pain et riz blanc) par des **aliments complets riches en minéraux** alcalinisants (sucre complet, pain et pâtes complets ou demi-complets, quinoa, sarrasin). Limiter la viande rouge très acidifiante au profit de **viande blanche** ou mieux **poisson et alternatives végétales** (légumineuses, algues, soja fermenté). Et des **légumes +++**
- Des **infusions de plantes** pour déloger les acides et favoriser le drainage (ex : tisane aux 49 plantes de Jentschura, reine des prés, piloselle, ortie ...)
- Des **soins de peau alcalins** pour aider à l'élimination des acides (compresses au bicarbonate de sodium, bains alcalins : 4càs de bicarbonate dans un bain à 38-39°C pendant 1h, 2f/sem)
- Des **superaliments** pour alcaliniser, lutter contre l'oxydation et l'inflammation (ex : spiruline, pollen frais, jus d'herbe de blé ...)



## Une règle générale : Garder le mouvement !!!

Les articulations ne sont pas irriguées par des vaisseaux sanguins, c'est donc grâce au mouvement qu'elles sont nourries, et que les déchets peuvent être correctement évacués.

Un peu comme une éponge : l'alternance **compression-dilatation** est indispensable.

➔ Privilégiez bien sûr des mouvements doux et respectueux des limites de votre corps



## Douleurs sourdes ...

Parfois certaines douleurs sont à la limite du supportable, vous pouvez alors tester l'**HE d'ylang ylang** (cananga odorata) qui est utilisée dans les soins palliatifs en parallèle de la morphine.



## CHAUD ou FROID ?

Choc, coup,  
inflammation

Du **FROID** : 5-10min plusieurs fois/jour sur la zone

- ➔ Pour diminuer la conduction nerveuse à l'origine du signal de douleur
- ➔ Pour resserrer les vaisseaux sanguins (limite le gonflement)

Raideur, contractures  
musculaires

Du **CHAUD** : 20-30min plusieurs fois/jour (chaleur modérée)

- ➔ Pour accentuer la circulation sanguine localement (**améliore la nutrition des tissus** pour leur réparation, et favorise une **meilleure élimination** des déchets)
- ➔ Pour une meilleure **décontraction** des muscles

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

Février 2013

**Remarque :** il peut être intéressant d'associer localement des huiles essentielles à visée antispasmodique ou anti-inflammatoire pour permettre une action globale.

- **HECT basilic tropical** (*ocimum basilicum ssp basilicum*) : sa teneur très élevée en chavicol-méthyl-ether lui confère une activité décontractante exceptionnelle pour tous les noeux, et les contractures.  
A diluer à 50% pour éviter une irritation cutanée.
- **HECT eucalyptus citronné** (*eucalyptus citriodora*) : grand classique pour son activité anti-inflammatoire.



Et toujours : **l'ARGILE !**

Son efficacité n'est plus à démontrer, elle apporte très souvent **un soulagement** là où on ne l'attend pas, et surtout **là où d'autres méthodes ont échoué**. Son prix très abordable en fait une indispensable de toute pharmacie familiale.

- Elle s'applique en **cataplasmes épais** sur les articulations douloureuses, et se retire avant de sécher complètement. En cas de crise, **2 à 3 cataplasmes par jour de 2h**. Sinon de manière générale, un cataplasme par jour donne déjà de bons résultats.

Lorsque ces « premiers secours » ne suffisent pas, heureusement il nous reste encore de nombreuses possibilités au sein des **molécules naturelles** (*glucosamine et chondroïtine sulfate, collagène marin, msm, quercétine, bêtaïne glycine, bromélaïne...*). Qu'elles soient **antalgiques, anti-inflammatoires** ou qu'elles agissent directement sur les œdèmes ou la reconstruction du cartilage, leur efficacité n'a rien à envier aux molécules de synthèse. Et surtout, elles sont **extrêmement bien supportées** par le corps et n'engendrent pas d'effets secondaires délétères. *Il est dans ce cas préférable de se faire conseiller le produit le plus pertinent par rapport à sa situation personnelle.*

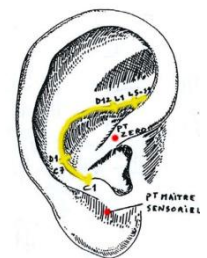


**Et les autres techniques ?**

L'acupuncture, l'ostéopathie, la fasciathérapie, la chiropractie, la microkiné ... il existe de nombreuses approches aujourd'hui qui peuvent apporter un soulagement appréciable.

En **consultation de naturopathie**, j'utilise ces techniques :

- ➔ **L'auriculo** : en stimulant dans le pavillon de l'oreille certaines zones réflexes on peut contribuer à abaisser la sensation douloureuse, et favoriser la détente globale. *Cette méthode s'inscrit en complémentarité d'un suivi médical ou ostéopathique pour traiter la cause du problème.*
- ➔ **Les ventouses** : appliquées notamment dans le dos, elles favorisent une bonne irrigation et un bon drainage des tissus, permettent d'évacuer les toxines accumulées et relancent l'énergie.
- ➔ **La réflexologie de Knap** : technique intéressante notamment dans les contractures, tensions musculaires et mentales.



Je vous souhaite un beau mois de février !

**A bientôt !**