

SANTÉ

Douleurs articulaires Comment les soulager en douceur

Rhumatismes, arthrite, arthrose... autant de maux pour lesquels les traitements complémentaires peuvent apporter un certain confort.

Avec l'arrivée de l'automne, certaines affections articulaires ont tendance à se réveiller. Ces problèmes liés à l'âge, à un effort intense ou à une maladie peuvent être soulagés par des remèdes naturels, en complément d'un traitement classique. Toutefois, pour ne pas commettre d'erreur, certaines plantes pouvant être inadaptées, il vaut mieux en parler avec un médecin.

La phytothérapie

Les plantes aux vertus anti-inflammatoires, antirhumatismales ou antalgiques, comme la reine des prés, sont particulièrement adaptées. Cette dernière peut être administrée sous forme de gélules ou d'ampoules prises avec un grand verre d'eau ou encore en infusion (2 c. à café pour 250 ml d'eau bouillante) à boire le matin, le midi et le soir. Associée au cassis, elle est encore plus efficace. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ni les personnes allergiques ou intolérantes à l'aspirine (en raison de présence d'acide salicylique).



Plantes, huiles essentielles, pierres, eau... les solutions ne manquent pas!

L'aromathérapie

Les huiles essentielles peuvent être employées en massage, en inhalation ou par voie orale, sauf chez l'enfant et la femme enceinte, et sous certaines conditions. L'huile essentielle de gaulthérie couchée, à l'action anti-inflammatoire, est la plus indiquée (sauf en cas d'épilepsie) car elle calme les crises de rhumatismes, d'arthrose et d'arthrite. Masser la zone douloureuse avec 2 gouttes diluées dans une huile végétale (avant toute utilisation, tester sur un coin de peau). On peut aussi mélanger dans un bain de l'huile essentielle de géranium, de térébenthine (interdite aux asthmatiques), de gaulthérie et de lavandin super (5 gouttes de chaque).



La lithothérapie

Cette méthode repose sur l'énergie et les vibrations des pierres, qu'on utilise pour rééquilibrer l'ensemble du corps. La cornaline et la malachite sont les plus recommandées en cas de rhumatismes, à appliquer sur la zone douloureuse durant quinze minutes. L'ambre jaune est conseillée pour la fibromyalgie. On peut la porter en pendentif.

Les bienfaits de l'eau

Les bénéfices des cures thermales et des thalasso-thérapies ne sont plus à démontrer. On peut tester les vertus de l'huile de magnésium marin en exclusivité aux centres Côté Thalasso de Banyuls-sur-Mer ou de l'île de Ré (cure dos et articulations au magnésium marin, www.cote-thalasso.fr). Absorbée par voie cutanée (modelages, bains bouillonnants et enveloppements), elle est dix fois plus efficace que par voie orale. Elle favorise une récupération musculaire et articulaire profonde et durable, et contribue à la fixation du calcium en prévention « anti-âge ».

■ SANDRINE CATALAN-MASSÉ

PRÉSERVER LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE LES ARTICULATIONS

La pratique régulière d'un sport ou d'une activité physique est primordiale pour lutter contre les gênes articulaires. Bouger favorise l'élimination et le renouvellement cellulaire, renforce les muscles autour de l'articulation et « nourrit » les cartilages, tout en maintenant la souplesse.

En revanche, il est préférable de privilégier des activités « douces » comme l'Aquagym, le vélo ou la marche, et d'éviter les impacts trop violents pour les cartilages (tennis, squash,



foot, jogging...). Il est important par ailleurs de maintenir son poids de forme pour ne pas user prématurément les articulations et le cartilage, notamment au niveau des genoux et des hanches. Les massages, tout particulièrement sur les zones où l'on ressent une raideur ou une douleur, sont bénéfiques. Enfin, une alimentation saine basée sur des aliments anti-oxydants (curcuma, brocolis, persil, épinards, fruits rouges, etc.) est conseillée.

BON À SAVOIR

Si un Français sur deux souffre de douleurs articulaires, les rhumatismes ne concernent pas seulement les adultes. Ainsi, selon un sondage de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), 4 000 enfants en France présentent une arthrite juvénile idiopathique.