

Thérapies naturelles

ARTHROSE

Hélène Barbier du Vimont



Pour recevoir notre catalogue,
envoyez-nous vos coordonnées :

La Plage
Rue du Parc
34200 Sète
Tél. : 04 67 53 42 25
Fax : 04 67 53 49 05
edition@laplage.fr
www.laplage.fr

Thérapies naturelles

L'ARTHROSE

Hélène Barbier du Vimont
Dessins de Véronique Estiot

ISBN 10 : 2-84221-149-9

ISBN 13 : 978-2-84221-149-3

Couverture : Pascal Plottier

Photographie couverture : © Veyscy/camerapress /Orédia

Dessins : © Véronique Estiot/Orédia

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

© Éditions La Plage, 2006



Thérapies naturelles

Une collection animée par Estelle Lefèvre

Une approche délibérément « médecines douces » des affections courantes avec des conseils très pratiques, soins à faire soi-même (yoga, massages, huiles essentielles, homéopathie...).

Déjà parus :

- **Problèmes de peau**

Marlène Ambrosiano

- **Maigrir**

Lise Jourdan

- **Jambes lourdes**

Lise Jourdan

- **Allergies**

Lise Jourdan

- **Arthrose**

Hélène Barbier du Vimont

- **Maladies d'enfants**

Aurélia Milan

Sommaire

8	Comprendre l'arthrose
9	Arthrose ou arthrite ?
10	Arthrose et terrain
14	Arthrite et inflammation
15	Comprendre la douleur
18	Ca fait mal où ?
31	Les facteurs de risque
33	Prenez-vous en main !
33	Mangez « nature » !
35	Quelques exercices
39	Dans tous les cas, bougez !
42	Essayez l'homéopathie !
47	Essayez la phytothérapie !
48	Les plantes de terrain
48	Pour drainer l'acide urique
51	Pour éliminer l'eau
52	Pour recalcifier
53	Pour perdre du poids
54	Les plantes de la crise
54	Pour agir sur la douleur
55	Pour calmer l'inflammation
57	Pour soulager la goutte



59 Essayez la gemmothérapie !

- 60 Traiter l'arthrose
- 61 Calmer l'inflammation
- 62 Lutter contre l'ostéoporose

63 Essayez l'aromathérapie !

- 67 Les huiles essentielles au cas par cas

74 Tentez la pharmacopée chinoise !

75 Essayez la nutrithérapie !

- 76 Glucosamine et chondroïtine
- 77 Les insaponifiables
- 78 La SAME
- 79 Les huiles de poissons
- 81 Les produits marins
- 83 La taurine
- 84 Le radis noir
- 84 Les oligo-éléments
- 86 Les minéraux
- 87 Les vitamines
- 89 Les enzymes

90 D'autres remèdes qui marchent...

- 90 Les baumes naturels
- 91 La merveilleuse argile
- 92 Le chaud et le froid
- 93 Le magnétisme naturel
- 93 Les bains aromatiques
- 95 Quand les mains soignent

96 Adresses utiles

Comprendre l'arthrose

Saviez-vous que l'on a observé des traces de rhumatismes sur les momies égyptiennes ? Ainsi que sur certains ossements paléolithiques ! La maladie rhumatismale, si elle occupe une place prépondérante parmi les pathologies de ce début de millénaire, en partie, mais en partie seulement, à cause de l'allongement de la vie, n'est pas une nouveauté.

La maladie arthrosique est liée à la nature «morphologique» même de l'être humain (et d'ailleurs des animaux dits supérieurs), assemblage merveilleusement complexe d'os, de cartilages, de tendons et de muscles qui, au fil des ans et des aléas de la vie, peuvent se gripper, se détériorer et bien sûr s'user.

Car, comme la fameuse pile, nous ne cessons de nous en servir, parfois de façon peu recommandée. On parle alors de maladie dégénérative, mais il faut bien savoir que le vieillissement, puisqu'il s'agit de lui, peut être accéléré par bien des erreurs (que l'on peut corriger nous le verrons) et des excès.

D'une manière générale, les médecins de terrain (homéopathes, naturopathes, etc.) situent le rhumatisme entre maladie et dysfonctionnement de l'organisme, car il n'y a pas vraiment de phénomène «morbide», simplement un certain nombre de

symptômes, de signes de cette dégénérescence, de cette usure.

Cette « maladie de civilisation », comme on dit aujourd'hui (environ un tiers de la population française souffre de rhumatisme) recouvre en fait plusieurs facteurs.

La vie s'allonge et, bien entendu, plus on prend de l'âge, plus on s'expose à voir ses cartilages s'user et ses articulations se gripper. Mais la sédentarité, paradoxalement le niveau de vie qui permet certaines dérives alimentaires, les conditions de travail, sont aussi des facteurs qui, tous, font le lit du rhumatisme.

Arthrose ou artrite ?

La définition de ces deux termes est plus théorique que pratique, tant les deux manifestations se confondent pour former l'ensemble des maladies rhumatismales.

Et cette définition passe par la sémantique : les fameux suffixes « ose » et « ite ». Par convention, les termes médicaux se terminant par le premier désignent un phénomène chronique, une atteinte tissulaire ; le second indiquant la survenue d'une crise aiguë et généralement inflammatoire.

Arthrose et terrain

L'arthrose est la maladie de fond, le phénomène dégénératif qui altère peu à peu certains tissus (surtout cartilagineux). Elle touche plus de dix pour cent des personnes entre 55 et 65 ans.

En elle-même, elle n'est pas inflammatoire, mais elle peut donner lieu à des poussées douloureuses, appelées « syndrome s ». Cette atteinte des cartilages a pour conséquence une réduction de la mobilité.

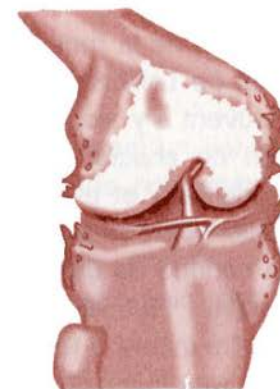
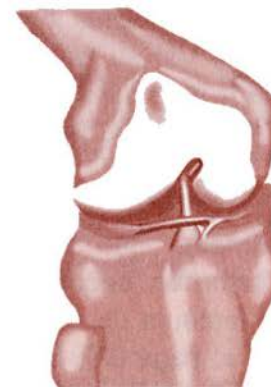
À quoi sert le cartilage ?

Le cartilage est une matière lisse, relativement souple et élastique, qui recouvre les articulations, permettant un emboîtement parfait des terminaisons osseuses.

Il est lubrifié dans certaines articulations importantes par un liquide, **la synovie**, dont la sécrétion peut diminuer avec l'âge, ce qui est un facteur aggravant.

Le cartilage amortit les chocs, assure la souplesse et la liquidité des mouvements. D'où la raideur qui accompagne sa dégradation, son usure — et parfois même sa disparition — dans l'arthrose.

C'est une matière vivante, ce qui explique les résultats obtenus par certains compléments alimentaires et par une bonne hygiène de vie.



Articulation saine et articulation arthrosique

Outre la diminution de sa souplesse et de sa mobilité, l'arthrosique est sujet à des poussées douloureuses dues soit à un processus inflammatoire (on rejoint alors l'arthrite), soit au fait que les articulations ne fonctionnant plus dans leur position adéquate, tendons et muscles souffrent, eux aussi.

Les médecins distinguent deux sortes d'arthrose, **l'arthrose dite primaire**, due principalement au vieillissement ; **l'arthrose secondaire**, qui s'explique par certains facteurs de risques (voir « Les facteurs de risques », page 31), ou certaines conditions de vie qui ont accéléré le processus. Les manifestations arthrosiques sont détectables à la radiographie.

Si raideur et réduction de la mobilité sont les principaux symptômes de l'arthrose, certaines autres manifestations peuvent s'y ajouter, dues aux réactions personnelles de chacun. Les homéopathes les appellent « modalités » et elles sont précieuses pour affiner la prescription du médicament. La plus courante, et bien connue de ces particularités, est l'influence du temps : l'un va avoir plus mal par temps humide, l'autre quand la température change souvent, etc. Mais sont aussi pris en compte l'attitude du patient face à la douleur, son caractère, son vécu, etc.

On englobe dans la maladie arthrosique certaines atteintes particulières qui lui sont souvent associées :

L'ostéoporose

On appelle ostéoporose une perte de la densité osseuse. Les femmes ménopausées sont particulièrement menacées, car la régénération osseuse est liée au système hormonal, mais l'on a beaucoup exagéré ce risque en ne proposant que la solution hormonale de substitution. Nous verrons qu'il existe des traitements naturels très efficaces, dont fait partie l'hygiène alimentaire.

L'ostéomalacie

Il faut la distinguer de la précédente. Il s'agit de la véritable décalcification de la trame protéique de l'os, lequel devient mou, sensible aux déformations et aux fractures.

Les calcifications

Il peut se produire aussi un excès de calcification locale, sous forme de nodosités articulaires. Ces corps durs, situés sous la peau, se forment souvent près des articulations, entraînant déformations et invalidation. Cette affection est souvent héréditaire.

Les contractures

La gêne due à l'arthrose empêche les muscles de travailler normalement, ils se contractent alors de façon excessive et cette contraction peut devenir quasi permanente et douloureuse.

Arthrite et inflammation

L'arthrite est placée sous le signe de l'inflammation. Elle regroupe toutes les affections inflammatoires touchant les articulations. Souvent aiguë, elle peut aussi être chronique et elle se caractérise alors par des poussées, crises qui intensifient les phénomènes, douleur comprise. Cette inflammation constante met en route le processus dégénératif et aboutit à une altération des structures.

Ce phénomène particulier qu'est la raideur est dû principalement à l'enflure locale provoquée par l'inflammation. La médecine a depuis longtemps, en effet, établi ce qu'on appelle les « signes cardinaux » de l'inflammation. Au premier chef, le gonflement des tissus, **l'enflure** (en latin *tumor*), avec, bien entendu, sa complice **la douleur** (*dolor*) qu'accompagnent, toujours localement, **une élévation de la température**, perceptible au toucher (*calor*) et **une rougeur** plus ou moins étendue (*rubor*).

On distingue plusieurs sortes d'arthrite : **infectieuse** quand l'inflammation est due à un germe touchant l'articulation ; **psoriasique**, quand elle accompagne une poussée de psoriasis ; **réactive**, si elle constitue une réponse à une infection située ailleurs.

La bursite est une inflammation douloureuse des zones d'amortissement des articulations. **La goutte** est une crise inflammatoire aiguë, touchant une seule articulation, généralement le gros orteil, provoquant une douleur intense et due à un dépôt d'acide urique (lequel joue un rôle dans l'arthrite en général). D'où l'intérêt, nous le verrons, des traitements naturels qui savent drainer efficacement.

Comprendre la douleur

L'expression familière « J'ai des douleurs » pour parler en réalité de rhumatisme montre bien que celui-ci est indissociable de la douleur. La douleur surgit dès que les articulations ou les vertèbres sont entravées dans leur fonctionnement normal. Ou encore, nous l'avons vu, lorsque l'inflammation s'en mêle.

La douleur mécanique

Elle est liée surtout à l'arthrose et aggravée par l'effort. C'est donc dans la journée qu'elle se fait surtout sentir.

La douleur inflammatoire

Elle signe quant à elle plutôt l'arthrite, et s'associe à la raideur : le repos, ce qui semble paradoxal, l'aggrave souvent, et il faut au rhumatisant un certain temps pour « dérouiller » ses articulations.

Les médecines alternatives se préoccupent d'agir

La douleur, signal d'alarme

La douleur est, par définition, un signal envoyé par un organe ou une partie du corps. C'est donc une incitation à remonter jusqu'à la cause pour la traiter, démarche des médecines alternatives. La prudence veut que l'on se préoccupe de savoir si l'arthrose est vraiment responsable de la douleur ou s'il faut chercher une autre cause.

sur le mal en profondeur, en améliorant le terrain et, dans certains cas, en rétablissant les équilibres de la stature.

Homéopathes et naturopathes tiennent compte de ce qu'on appelle le terrain, notion complexe qui englobe aussi bien les facteurs héréditaires, que la morphologie ou le psychisme.

Ils distinguent, en première approche de leurs patients, trois grands groupes d'individus, selon leur morphologie et leurs grandes tendances.

C'est ainsi que le **carbonique**, pas très souple, solide apparemment, trapu, méthodique et patient, sera sujet cependant à la décalcification et aux tassements vertébraux.

Le **phosphorique**, longiligne et très tôt déminéralisé, souvent hépatique, idéaliste et imaginaire, sera exposé aux déformations vertébrales.

Le **fluorique**, souple à l'excès, original et peu discipliné, est menacé par les lumbagos et les entorses, son squelette présente des asymétries.

Les homéopathes vont plus loin encore, en reliant les différentes manifestations rhumatismales aux trois grands types de terrain, appelés diathèses.

La **psore**, définie en premier par Samuel Hahnemann, fondateur de l'homéopathie, est le terrain des alternances : l'allergie (eczéma, prurit, etc.) succède aux poussées rhumatismales, et inversement.

La **sybose**, expression du vieillissement tissulaire, est le terrain de l'usure cartilagineuse, de l'arthrose.

La **luèse**, qui se manifeste par une nécrose, un durcissement des tissus et une tendance générale aux déséquilibres, se manifeste souvent par une dégénérescence anarchique.

Qui est visé ?

La survenue de la maladie rhumatismale peut être favorisée par un certain nombre de facteurs.

- L'âge vient évidemment à l'esprit : à partir de 45 ans, l'incidence des manifestations rhumatismales augmente.
- Les femmes sont plus souvent atteintes, notamment de polyarthrite rhumatoïde. De plus, à la ménopause, le phénomène de l'ostéoporose (qui n'est pas une fatalité, nous le verrons) fragilise les articulations et le squelette.
- Les personnes ayant subi des traumatismes ou microtraumatismes (en particulier dus aux mauvaises postures ou aux gestes répétitifs au travail ou à la maison) ; ou encore des fractures ou certaines opérations chirurgicales.
- L'hérédité : un terrain rhumatismal se transmet souvent de mère en fille.
- Les accès de goutte ou pseudo-goutte antérieurs, qui entraînent des dépôts de cristaux d'urée dans les articulations, favorisant l'inflammation.
- Certaines maladies génétiques, comme l'hémochromatose (maladie du sang qui provoque une coloration anormale des tissus), peuvent avoir comme symptômes corollaires une inflammation des articulations ; ou certaines anomalies génétiques du cartilage, qui en accélèrent la dégradation.

Ca fait mal où ?

Dos et cervicales

Dans le dos, il faut inclure le cou, ou plus exactement la « colonne cervicale ». Dans l'espace central des sept vertèbres cervicales, passent toutes les gaines nerveuses commandant les mouvements volontaires. On comprend alors comment l'arthrose peut favoriser le torticolis ou autres douleurs cervicales. De plus, au niveau du cou, s'expriment souvent des souffrances affectives ou psychiques : dans la manifestation rhumatismale, l'élément somatique est alors présent !

Le torticolis est le blocage soudain du cou, dû soit à un refroidissement, soit à une mauvaise posture ou un mouvement malencontreux. Très douloureux le torticolis doit passer en quelques jours.

L'arthrose n'épargne pas les cervicales (la C5 est la plus souvent atteinte), surtout s'il y a traumatisme antérieur. Les mouvements, de droite à gauche ou de haut en bas, deviennent difficiles et douloureux (la douleur peut se prolonger au niveau des bras). Il se produit souvent diverses déformations (glissement vertébral, modification de courbure, excroissances osseuses). La colonne vertébrale tend alors à compenser et le dos peut devenir douloureux à son tour.

Le mal de dos

Le mal de dos est souvent appelé « mal du siècle », car la vie moderne tend à le favoriser. Là encore, le psychisme joue un rôle important. L'expression « en avoir plein le dos » est particulièrement juste : le stress trouve là à s'exprimer.

La colonne vertébrale, assemblage merveilleusement efficace de petits os (les vertèbres) soutenus par les muscles, est l'armature de la partie centrale du corps et renferme des éléments vitaux, notamment la moelle épinière.

Le mal de dos signe une souffrance vertébrale, accompagnée ou non de déformation, «*cyphose*», «*scoliose*» (lesquelles peuvent se combiner), déplacements de l'axe avec le bassin.

Les vertèbres
cervicales

dorsales

et lombaires



Les épaules, qui peuvent assurer une rotation à 360° et tous les mouvements verticaux, sont sujettes au blocage douloureux entravant les mouvements du bras de manière plus ou moins handicapante. La périarthrite (donc inflammatoire) dite scapulo-humérale, touchant l'épaule et le bras, est une atteinte rhumatismale très fréquente.

Petits trucs pour vous soulager

- C'est dans le lit que vous pouvez améliorer ou aggraver votre état. Un bon matelas, plutôt ferme, ménagera votre dos. Complétez par un oreiller ergonomique, qui soutient le cou. Vous en trouverez en matières naturelles (marchés, salons).



- Évitez les positions tête baissée, qui ne peuvent qu'aggraver ou provoquer la douleur.
- Devant l'ordinateur : l'écran doit être au niveau de vos yeux, vous ne devez jamais être obligé de lever ou baisser la tête ; posez le clavier sur un tiroir plus bas que la table, pour que les bras soient relâchés ; vos cuisses doivent reposer totalement sur le siège (qui doit être réglable). Ajustez tous les éléments pour trouver la position idéale.
- Contre le mal de dos, pensez à vous étirer chaque matin, longuement, allez le plus loin possible en suivant votre corps.
- Faites des abdominaux (en douceur) : une bonne ceinture abdominale soulagera votre dos.

Reins et hanches

La coxarthrose est une atteinte rhumatismale théoriquement liée à l'âge (la période à risque commence à 60 ans), mais qui peut survenir bien plus tôt pour peu que l'on ait surmené l'articulation (traumatismes répétés par exemple sur un tracteur, mauvais mouvements répétitifs, etc.). La coxarthrose est le résultat de l'usure du cartilage au niveau de l'articulation de la hanche, où vient s'emboîter le col du fémur. Cette articulation supporte tout le poids du corps. Une circulation sanguine défectueuse à ce niveau pourrait également être en cause.

Qu'est-ce qui peut vous alerter ?

Certains symptômes doivent vous alerter quant à un début possible de coxarthrose. Le mieux est de vous faire examiner, ce qui vous permettra de mettre en route un traitement préventif pour enrayer l'évolution si possible. Les signes les plus courants sont :

- Une douleur à un genou, qui n'est pas liée à une atteinte locale.
- Une douleur au niveau de la hanche elle-même.
- Une gêne à la marche.
- Des craquements au cours des mouvements.
- Et bien sûr une boiterie, qui peut être plus « ressentie » que visible au début.

C'est la radio qui confirmera ou non la coxarthrose.

La gravité de la coxarthrose, outre la douleur, réside dans la boiterie qu'elle provoque et dans la réduction de la mobilité qu'elle entraîne.

Petits trucs pour vous soulager

Certains gestes, certaines postures favorisent la coxarthrose :

- Si vous travaillez assis, veillez à ce que l'axe vertical de votre torse demeure bien le même que celui de votre bassin.
- Attention aux torsions malencontreuses du bassin, par exemple en parlant à une personne assise derrière soi ou en prenant un objet sur le siège arrière de la voiture.
- Ne soulevez pas des charges lourdes.
- Pliez toujours les jambes pour ramasser ou soulever quelque chose.
- Pour épousseter une table basse, remplir la machine à laver : au lieu de vous plier en deux, accroupissez-vous.
- Tout ce qui peut lever les contractures (yoga, relaxation, massage) soulagera le mal de reins.
- Faites régulièrement de l'exercice.

On voit la nécessité de maîtriser les facteurs de risque (voir « Les facteurs de risques », page 31). Certains métiers exposent davantage à cette affection. Soit parce qu'ils soumettent leur bassin à quantité de microtraumatismes (agriculteurs sur le tracteur, conducteurs de poids lourds, etc.) ; soit



- *Pliez toujours les jambes pour ramasser ou soulever quelque chose.*

parce qu'ils imposent des stations debout prolongées ou des mauvaises postures (coiffeurs, vendeurs, serveurs, etc.) ou qu'ils obligent à soulever des charges lourdes (livreurs, déménageurs, etc.). Les sportifs ne sont pas à l'abri, surtout dans certaines disciplines comme le saut, la course, le lancer de poids... le risque étant dû à la répétition intensive de leurs gestes.

Le mal de reins

Il s'agit en fait de **douleurs lombaires**, affectant les vertèbres situées dans la zone (désignées par la lettre «L») où la colonne a tendance à se cambrer. Cette fois, les erreurs posturales sont le plus souvent en cause, mais il ne faut jamais oublier qu'une douleur vertébrale localisée peut signaler une souffrance située ailleurs, par exemple, une atteinte cervicale.

Vous faut-il une canne ?

C'est évidemment à votre médecin ou votre ostéopathe d'en décider. Une canne est un moyen de soulager l'articulation défectueuse en cas de coxarthrose et en ralentit l'aggravation. Elle peut aussi éviter les chutes (avec le spectre de la fracture du col du fémur) ainsi que la peur de tomber.

Choisissez une canne qui vous semble bien à votre main. Utilisez-la du côté de la hanche malade, et appuyez-vous sur elle au moment où le pied correspondant va se poser sur le sol. La canne doit accompagner la jambe.

Le **lumbago** est souvent déclenché par une torsion ou une mauvaise position en dormant ou encore l'humidité. La **sciatique**, due à l'irritation du nerf du même nom, se manifeste par une douleur qui se prolonge dans la jambe, de la fesse au mollet. Mais la cause n'a parfois rien à voir avec la colonne vertébrale : elle peut être endocrinienne, génitale, voire alimentaire chez les «pléthoriques».

Une douleur lombaire persistante doit vous inciter à rechercher éventuellement d'autres causes que rhumatismales.

Bras et mains

Nos bras travaillent énormément tout au long de la journée, et pas toujours dans des conditions d'ergonomie idéales. De plus, les traumatismes sont fréquents, qu'ils soient accidentels ou dus à la pratique sportive. Le fameux «*tennis elbow*» frappe douloureusement le coude. Le poignet, souvent surmené, peut enfler et manifester une douleur sourde. Quant à la main, elle est le siège de prédisposition du rhumatisme, avec son cortège de déformations handicapantes.

En cas d'atteinte rhumatismale des membres supérieurs, il faut très tôt mettre en place le traitement naturel pour éviter que s'installe l'«*ankylose*».

Petits trucs pour vous soulager

- Par temps froid, protégez vos mains.
- Évitez de manipuler trop souvent et trop longtemps de l'eau froide ou de la glace sans protection.
- Portez des gants la nuit si la chaleur vous fait du bien.
- Évitez les mouvements répétitifs. Si vous travaillez sur ordinateur, faites une pause toutes les heures, marchez, étirez-vous.

À propos de Dupuytren's

La maladie dite de Dupuytren's est bien connue. Cette atteinte rhumatismale transforme peu à peu les mains en sorte de griffes, les doigts repliés vers l'intérieur. Il faut signaler que dans ce domaine l'homéopathie est particulièrement efficace, complétée par les plantes et les compléments alimentaires ; elle permet souvent d'éviter l'intervention chirurgicale.

Jambe, genou, pied

Les membres inférieurs ont en charge la possibilité de se déplacer. Deux articulations majeures, genou et cheville, sont très sollicitées et leur cartilage très exposé tant aux traumatismes qu'au vieillissement. Au niveau du genou, peuvent se greffer des problèmes circulatoires provoquant une douleur diffuse et une perte de mobilité.

Si, comme nous l'avons vu, une douleur du genou doit faire penser à un problème à la hanche, une douleur au genou qui survient en descendant l'escalier signale une atteinte de la rotule.

Quant au pied, il subit la pression du poids corporel, les crampes dues aux problèmes vertébraux, les douleurs rhumatismales souvent déformantes et l'affaissement possible de la voûte plantaire. En matière de décalcification, on pense en priorité à la colonne vertébrale, mais cette carence peut être dramatique également pour le pied.

Petits trucs pour vous soulager

- En cas d'excroissances osseuses au pied, placez une semelle moelleuse dans la chaussure, après l'avoir évidée au niveau de cette excroissance.
- Le jogging est une activité à risque pour vos membres inférieurs, surtout pratiqué sur une surface dure. Préférez-lui le vélo.

- Attention aux chaussures en matière synthétique qui échauffent le pied.

- Des semelles dites ergonomiques, avec un renflement intérieur pour soutenir la voûte plantaire, sont excellentes aussi bien pour vos pieds que pour vos genoux, vos lombaires, votre dos et votre cou...

À propos de talons...

La hauteur des talons chez les femmes joue un rôle important dans les problèmes arthrosiques. Les talons trop hauts déséquilibrent le genou et favorisent l'arthrite inflammatoire et l'arthrose. Ils déforment et fatiguent aussi le pied. Mais leurs méfaits peuvent se propager jusqu'aux cervicales : les reins se creusent, se cambrent exagérément (douleurs lombaires) ; le dos se crispe, et les cervicales compensent douloureusement pour maintenir la tête droite et la vision à l'horizontale.



Les talons « plats » ne sont pas forcément mieux adaptés, ils sont souvent mal supportés et peuvent provoquer des crampes au mollet. De plus, ils n'apportent aucun soutien à la voûte plantaire.

Une hauteur de 4 à 5 cm est en général conseillée. Évitez de porter toujours les mêmes chaussures et variez aussi légèrement la hauteur des talons.

Manifestations plus lourdes

Rangées dans la maladie rhumatismale puisqu'elles affectent l'appareil locomoteur, certaines maladies présentent des symptômes et des localisations spécifiques. Nous nous contenterons de les citer brièvement.

Maladie de Paget

Héréditaire, de cause inconnue, elle touche surtout les hommes. Les os se déforment, se fragilisent et sont mal irrigués, le renouvellement des cellules osseuses ne se faisant pas normalement. Cette maladie est détectable à la radio (parfois par hasard) et par analyse sanguine.

son nom l'indique peut atteindre plusieurs zones du système locomoteur.

La polyarthrite rhumatoïde atteint la membrane synoviale, puis l'inflammation s'attaque au cartilage, à l'os et même parfois aux muscles. C'est une maladie « auto-immune ». Les malades souffrent surtout la nuit et le matin, et leur mobilité se réduit.

Polyarthrite rhumatoïde

C'est une maladie bien connue, qui survient généralement entre 40 et 60 ans, parfois plus tôt. Essentiellement inflammatoire et chronique, elle touche beaucoup plus fréquemment les femmes que les hommes et comme

Il existe une forme juvénile de la maladie qui, généralement, disparaît à l'âge adulte.

Spondylarthrite ankylosante

Cette fois, la localisation est plus précise : l'inflammation chronique

touche les articulations des vertèbres, provoquant progressivement une raideur douloureuse du dos, qui s'étend au torse et aux hanches. La maladie peut débuter dès l'âge de 20-25 ans, majoritairement chez les hommes.

Cette maladie est souvent associée à d'autres manifestations (psoriasis ou arthrite psoriasique, maladie de Crohn, inflammation digestive), ce que les médecines alternatives, avec leur approche globale du malade, savent parfaitement appréhender.

Le lupus érythémateux est une maladie grave, mortelle encore voici

quelques décennies, qui commence par une éruption (Lupus : *loup* en latin) et peut ensuite atteindre les reins, le cœur ou le cerveau. Elle touche surtout les femmes.

Le syndrome de Sjögren, encore appelé syndrome du manque de larmes (et de salive) est souvent associé aux atteintes articulaires et fait partie des nombreuses manifestations de la maladie rhumatismale.

La sclérodermie, maladie «auto-immune», touche la peau qui se durcit, mais peut aussi atteindre les articulations.

Les facteurs de risque

Nous avons vu que certaines personnes sont plus exposées que d'autres aux affections rhumatismales (voir « Qui est visé ? », page 17). Mais il existe aussi certains paramètres qui augmentent le risque et, là, vous y pouvez quelque chose !

Vous êtes en surpoids

Chaque kilo en trop augmente la charge de votre appareil locomoteur. Pour faire le point, calculez votre indice pondéral en divisant le carré de votre taille exprimée en mètres (avec deux décimales) par votre poids en kilos. Entre 18 et 25, votre poids est normal (à vous de voir, dans cette fourchette, quel est le poids dans lequel vous vous sentez bien). L'obésité commence à l'indice 25.

Votre hygiène de vie ne va pas

Certaines erreurs peuvent vous coûter cher sur le plan rhumatismal.

En tout premier lieu, **la sédentarité** (ne serait-ce pas elle, le mal du siècle ?). L'exercice physique améliore la circulation au niveau articulaire, favorise la régénération du cartilage et la consolidation des os, tout en maintenant vos muscles en forme, lesquels contribuent au soutien du système osseux.

Le tabac ne favorise pas que le cancer, les toxiques qu'il introduit dans l'organisme jouent un rôle dans la genèse du rhumatisme.

Le stress est reconnu aujourd'hui comme favorisant la maladie rhumatismale, ne serait-ce que par les contractures qu'il provoque. C'est pourquoi les moyens naturels de vous détendre figurent parmi les solutions que nous vous proposons.

Quant à **l'alimentation**, elle est au cœur du problème, par les toxiques qu'elle peut apporter, les carences qu'elle peut induire et les conséquences indirectes qu'elle peut avoir.

Faites une cure

Les cures thermales et la thalassothérapie ont fait leurs preuves. Dans les centres, sont appliquées diverses thérapies manuelles ou autres, utilisant les propriétés de l'eau thermale ou de la mer, et nombre d'entre eux, comme les thalassothérapies de Tunisie, ont fait une large place aux soins naturels. Les renseignements sont faciles à trouver sur les salons spécialisés ou directement dans les centres. Les cures thermales (il existe plusieurs centres spécialisés en France, le plus important étant Gréoux-les-Bains) peuvent être remboursées par la Sécurité sociale, la thalassothérapie malheureusement non.

Prenez-vous en main !

Toujours dans une approche naturelle et holistique des problèmes rhumatismaux, nous allons maintenant voir ce que vous pouvez faire, changer dans votre vie et vos habitudes, pour améliorer les choses ou, mieux, vous mettre à l'abri des manifestations rhumatismales.

Mangez « nature » !

Plus vous reviendrez à une alimentation simple, naturelle, non raffinée, loin des produits industriels que la publicité ne cesse de vous vanter, plus vous vous rapprocherez de la santé et du bon état de vos articulations ! Et n'écoutez pas les esprits chagrins (et ignorants !) qui prétendent que « manger bio, c'est cher ». Ce qui est cher, ce sont tous ces plats préparés, ces conserves et autres surgelés et aliments « tout prêts ». Amusez-vous à comparer les prix au kilo, vous serez étonné !

Votre base alimentaire, à adapter ensuite selon votre tempérament et vos réactions, doit être :

- À chaque repas, et au début, de vraies crudités ;
- Une protéine animale (surtout le poisson, si vous pouvez supprimer la viande, faites-le) ou végétale (tofu, tempeh, seitan, etc.). Un régime végétarien ou ovovégétarien est évidemment l'idéal, mais pensez à compléter avec des oméga 3 ;

- Un légume bio cuit à basse température ou à la vapeur ;
- Pas ou rarement du fromage ;
- Un dessert très peu sucré et très naturel, ou pas de dessert du tout.

Buvez, si cela vous fait plaisir, un verre de vin non chargé en additifs chimiques, de préférence rouge. Ne grignotez pas entre les repas et n'abusez pas du café (le décaféiné est à proscrire, la preuve est faite qu'il favorise l'ostéoporose), mais ne vous refusez pas totalement ce plaisir si vous l'aimez (préférez le café bio et de commerce équitable).

Buvez thé vert et tisanes sans modération. N'ajoutez de sucre dans aucune boisson.

Bien choisir vos huiles

Assaisonnez avec des huiles végétales première pression à froid (olive, noix, sésame, colza, courge, etc., mais évitez maïs, tournesol, carthame, pépins de raisin qui favorisent l'inflammation), autorisez-vous le beurré (bio) uniquement au petit déjeuner. Le pain doit être bio, pur levain et complet ou semi-complet (farine T110).

Conservez impérativement vos huiles première pression à froid au réfrigérateur. Sinon, elles s'oxydent très vite et perdent leurs propriétés, pouvant même devenir légèrement toxiques.

Exercices pour vos articulations

Voici quelques exercices simples qui peuvent vous aider à garder des articulations souples et indolores.

- Empruntons au yoga une posture qui vous permettra d'éliminer le stress. C'est la posture dite **chien-chat**.



- Vous devez vous mettre à quatre pattes les jambes et les bras dans le prolongement des épaules. Vous levez la tête jusqu'à la basculer en arrière tout en creusant le dos et, surtout, en inspirant lentement (comme un chien nez au vent).

- Ensuite, expirez par la bouche, arrondissez le dos (comme un chat) en rentrant le ventre, tout en baissant la tête jusqu'à poser le menton sur la poitrine.



- À faire dix ou quinze fois en vous concentrant sur vos mouvements.

Pour votre dos



- Asseyez-vous au sol, genoux pliés formant un angle de 90 °, mais en gardant les pieds à plat.

- Croisez les mains devant vous, bras tendus, et levez-les au-dessus de la tête. Retournez alors les paumes vers le ciel. Abaissez les bras sur les côtés et recommencez une dizaine de fois.



- Un exercice très classique, cette fois pour assouplir. Prenez un manche à balai ou un bâton bien droit. Assis comme précédemment, tendez les bras pour tenir le bâton devant vous, bras légèrement écartés.



- Levez le bâton au-dessus de la tête, puis passez-le derrière, sur les épaules, sans que votre dos ne bouge ou se cambre. Votre tête doit rester bien droite. Recommencez une dizaine de fois.

Pour vos reins

Si vous souffrez des reins, tout exercice doit se faire en position allongée. Il est préférable de suivre les conseils de votre ostéopathe ou de votre kinésithérapeute, car un exercice mal adapté peut aggraver les douleurs. Voici cependant un petit exercice très classique pour assouplir votre région lombaire.



- Allongez-vous bien à plat sur le sol, épaules et dos doivent le toucher, ainsi que votre tête.

- Remontez vos genoux vers la poitrine, saisissez-les dans vos mains et tirez-les vers vous tout en expirant.

- Étendez les jambes en inspirant, et recommencez une dizaine de fois.

Et un petit truc...

Voici un petit truc qui peut parfois apporter un soulagement quasi miraculeux, mais qui ne marche pas à tous les coups. Heureusement, il est sans risque. Ce n'est pas un exercice, juste un mouvement à faire quand vous souffrez vraiment du dos ou des reins.



- Mettez-vous en position accroupie, sur une surface assez dégagée.

- Laissez-vous tomber sur le coccyx en retenant votre dos pour le faire ensuite se dérouler lentement jusqu'au sol. Étirez-vous le plus possible en même temps.



- Souvent, pendant cet exercice, vous entendez des craquements qui montrent que cela se remet en place. Vous pouvez recommencer trois ou quatre fois.

Dans tous les cas, bougez !

Quelle que soit la méthode, l'essentiel pour prévenir ou améliorer un terrain arthrosique est de bouger. Le salut est vraiment dans le mouvement, y compris pour traiter le mal de dos et l'ostéoporose. Il ne faut jamais oublier que ce sont les muscles qui maintiennent tout l'appareil locomoteur et en stimulent la régénération. À proscrire complètement, en revanche, le jogging, surtout s'il est fait en ville, dans la pollution, et sur du macadam. Le plus sûr moyen de souffrir un jour !

Shiatsu

Le shiatsu fait partie de la médecine orientale (Japon). Il met en œuvre les mains, les paumes et même les bras du thérapeute, agissant principalement par pression sur les trajets énergétiques et les zones douloureuses, en liaison avec le mental.

Moneyron

C'est une méthode de réflexothérapie tendineuse, qui permet surtout de redresser le dos et de le soulager par une impulsion vibratoire appliquée par le praticien, le patient étant debout. Ce qui se fait après un examen minutieux de la colonne vertébrale.

Feldenkrais

Cette méthode est née du vécu du chercheur qui lui a donné son nom, Moshé Feldenkrais. Souffrant du genou, celui-ci a en effet compris que la répétition automatique de certains mouvements ou postures finissait par engendrer raideur et douleur. Cette méthode est en quelque sorte une rééducation de notre manière de bouger, l'apprentissage des « gestes intelligents ».



Méthode Alexander, ou eutonie

La méthode Alexander, mise au point par une danseuse, Gerda Alexander, alors percluse de douleurs, consiste en une rééducation posturale ou psychomotrice, qui apprend au participant à se concentrer sur son corps et à contrôler ses mouvements sans jamais forcer. Elle donne de bons résultats chez les arthrosiques.

Méthode Mézières

Françoise Mézières, kinésithérapeute, mit cette méthode au point après la Seconde guerre mondiale. Elle est basée sur des étirements de tout le corps, permettant de libérer les tensions.

Arts martiaux

Ce ne sont pas des gymnastiques, mais un moyen de mieux contrôler ses mouvements, de leur donner souplesse et efficacité, en liant contrôle du corps et mental. Tai chi, Qi gong, aikido et autres demandent un entraînement régulier sous la houlette d'un guide compétent.

Danse et gymnastique

Si vous préférez danse, aérobic ou simple gymnastique, ce sera également un très bon choix, dans une salle convenablement équipée et animée par de bons moniteurs, qui sauront vous guider sans jamais vous faire aller au-delà de vos possibilités. Vous améliorerez votre souplesse et lutterez contre l'«ankylose» et la dégénérescence du cartilage.



Essayez l'homéopathie !

Dans le domaine de l'arthrose, l'homéopathie s'est taillé une bonne réputation. Elle peut fort bien s'associer à d'autres thérapies naturelles, manuelles ou autres, que prescrivent d'ailleurs nombre d'homéopathes. Il est préférable d'être suivi par un homéopathe ou un naturopathe maîtrisant bien l'homéopathie pour une bonne adéquation traitement-patient. Mais vous pouvez essayer le ou les médicaments homéopathiques qui semblent vous convenir, sans aucun risque.

Deux médicaments homéopathiques sont devenus **classiques** dans le traitement de l'arthrose. Comme tous les autres remèdes, ils sont choisis en fonction des symptômes du patient, de ses réactions et de son vécu. Il s'agit de :

- ***Rhus toxicodendron*** (sumac, plante vénéneuse) convient aux personnes qui souffrent de raideur, allant plus mal par temps humide, sujettes aux lumbagos, aux sciatiques, aux torticolis ainsi qu'aux névralgies, et que le mouvement améliore. En revanche, un excès d'exercice leur vaut des contractures douloureuses. Il s'agit de personnes anxieuses, que la chaleur soulage énormément.
- ***Bryonia alba*** (racine de bryone blanche) est indiquée à des personnes souffrant souvent de « syndrome sec » et de polyarthrite, et sujettes aux infections. Leurs douleurs et leurs rhumatismes les immobilisent, car le mouvement leur est pénible ou même insupportable. Leur irritabilité en est renforcée. Seul le fait de

Pour bien utiliser l'homéopathie

- Les médicaments homéopathiques se présentent sous des dilutions allant de 4 CH à 30 CH. Il est généralement admis que les basses dilutions, jusqu'à 5 CH, sont surtout utiles dans les crises aiguës, les moyennes pour les troubles chroniques (de 7 CH à 12 CH), les plus hautes dilutions (à partir de 15 CH) agissant davantage au niveau psychique.
- En matière d'arthrose, ce sont donc les deux premiers cas qui se présenteront le plus souvent. Mais n'hésitez pas, si le médicament choisi correspond bien à votre cas et à ce que vous êtes, mais semble « ne pas marcher », à changer de dilution. Concrètement, **en crise aiguë, commencez par 5 CH et passez à 7 CH si l'amélioration tarde**. En traitement au long cours, si vous utilisez par exemple 12 CH, redescendez à 9 CH.
- Dans tous les cas de figure, ne prolongez jamais un traitement homéopathique plus de deux mois sans avis médical autorisé. Votre organisme trop imprégné du remède pourrait alors voir s'inverser la tendance et les troubles s'aggraver, ce que les homéopathes appellent la « pathogénésie ».

se coucher sur le côté douloureux les soulage. Vous prendrez le médicament choisi en 5 CH, trois granules à faire fondre sous la langue deux fois par jour, loin des repas.

Outre ces deux grands classiques, il existe plus de cinquante médicaments homéopathiques utiles dans l'arthrose, choisis selon les caractéristiques de la personne atteinte. Voici les plus fréquemment rencontrés :

- **Argentum nitricum** correspond à des personnes toujours pressées, impatientes, anxieuses par anticipation, parfois « agoraphobes », souffrant surtout de la région lombaire et améliorées par la pression.
- **Arnica montana** est le remède type des traumatismes physiques (et même psychiques !), de ceux qui se font mal souvent, et qui peut être complété par une application locale de « teinture mère » ou de gel.
- **Causticum** a été mis au point par Hahnemann lui-même. Il est destiné surtout aux arthroses rattrapées par l'âge, raidis, aux tissus desséchés, et dont les articulations craquent.
- **Lycopodium** est lui aussi indiqué quand l'âge vient, pour des personnes hépatiques, sujettes à la fatigue, aux migraines, à l'anxiété d'anticipation, tremblant facilement et parfois incontinentes urinaires.
- **Natrum sulfuricum** est lié au temps : il convient aux rhumatisants qui voient leurs douleurs aggravées par l'humidité ou le changement de temps ; ils sont souvent infiltrés de cellulite, ont tendance à la dépression, et souffrent de raideur lombaire.

Cousins, cousines...

Très proches de l'homéopathie par le principe de «dilution» (moins élevée), citons pour mémoire deux autres médecines naturelles :

• La lithothérapie



Ce sont des roches naturelles, finement broyées et utilisées en macération diluée. Elles sont choisies selon la similitude avec les symptômes observés. La «dilution» se fait au niveau des décimales. C'est au médecin de prescrire le remède adapté.

• L'organothérapie

Là encore intervient la «dilution», cette fois d'extraits d'organes ou de tissus correspondant à celui que l'on veut soigner.

Dans le domaine rhumatismal, lithothérapie et organothérapie peuvent s'insérer dans un traitement naturel ; demandez conseil à votre homéopathe ou à un pharmacien compétent.

Essayez la phytothérapie !

Aborder le traitement de l'arthrose par les plantes, c'est entrer dans un foisonnement de possibilités aussi riche qu'une forêt tropicale. Si le terme phytothérapie est relativement récent, l'utilisation médicale des plantes remonte à l'aube de l'humanité. Les plantes peuvent fournir un traitement de fond ou soulager au moment des crises douloureuses. Elles peuvent aussi améliorer la fixation du calcium, augmenter l'élimination de l'urée, drainer l'organisme, etc. Pendant les crises, elles sont calmantes, antalgiques (antidouleur), anti-inflammatoires, ou encore sédatives (calmantes)...

Mais cette classification est simpliste face à la réalité du végétal. En fait, aucune plante ne possède une seule propriété. C'est la merveilleuse complexité du vivant et cela explique pourquoi homéopathes et phytothérapeutes attachent tant d'importance au *totum* de la plante donnée.

Chaque plante recèle tout un éventail d'actifs qui, de plus, agissent souvent en synergie. Nous classerons donc les plantes de l'arthrose en considérant à chaque fois l'action dominante, sachant qu'elles sont susceptibles de vous apporter de nombreux bienfaits annexes, dans l'optique d'une thérapie globale. Les plantes de terrain sont utiles pour lutter contre votre tendance à l'arthrose ; vous ferez appel aux plantes de crise pour soulager la douleur et calmer l'inflammation.

Les plantes de terrain

Ces plantes peuvent contribuer à améliorer votre terrain arthritique ou arthrosique de diverses façons. Ces plantes sont souvent associées entre elles ou avec d'autres, dans les formules de produits naturels destinés aux rhumatisants.

Pour drainer l'acide urique

- **Le bouleau** (*Betula alba*) est une plante majeure pour les rhumatisants. Ses propriétés ont été signalées entre autres par sainte Hildegarde. Feuilles et bourgeons drainent et purifient le sang, la sève agit puissamment sur le terrain arthrosique, vous la trouverez sous forme de spécialité diététique. Dans la goutte, les feuilles s'utilisent en infusion, 30 à 50 g par litre d'eau, dans laquelle on ajoute 1 g de bicarbonate de soude une fois refroidi, boire 3 tasses par jour ; les bourgeons sont à faire en décoction, 150 g par litre d'eau. On fait bouillir jusqu'à réduction aux trois quarts. Prendre trois tasses par jour.
- **L'aubier de tilleul sauvage** est la partie située entre l'écorce proprement dite et le tronc. S'il existe aujourd'hui en solution toute prête, il est préférable de faire soi-même sa décoction avec l'écorce en morceaux (elle vient souvent du Roussillon) et de la boire au long de la journée (de préférence aux changements de saison).
- **L'alchémille** (*Alchemilla vulgaris*) est une plante assez commune, qui purifie le sang. Elle est également régulatrice des menstruations. Vous la trouverez sous forme d'extraits de plante fraîche.



Comment bien utiliser les plantes ?

- Tout le monde connaît **l'infusion** (on laisse infuser quelques minutes la plante dans l'eau bouillante) ou la **décoction** (on fait bouillir quelques minutes), la manière la plus simple de bénéficier des actifs de la plante. Mais la galénique moderne a permis d'élaborer d'autres formes, respectueuses du végétal.
- **Les poudres de plantes** ne sont pas les plus recommandables, car les actifs demeurent prisonniers des fibres végétales ; seule exception, la prêle, plus efficace en poudre.
- **Les extraits aqueux** sont soit le jus pur de la plante (ou de la partie de la plante), soit un extrait obtenu par une méthode utilisant l'eau.
- **Les SIPF** (suspension intégrale de plante fraîche) doivent leur efficacité au fait que leurs actifs (intégralité de la plante) sont stabilisés par le froid.
- Certains laboratoires présentent des extraits obtenus par l'adjonction d'**alcool**, excellent vecteur des actifs.
- **Les nébulisats** sont des extraits secs (ils peuvent porter simplement le nom d'extraits secs dans la formule) micronisés et cryobroyés (broyés à très basse température pour conserver les actifs).

• **Le cassis (*Ribes nigrum*)**. Cet arbuste bien connu donne des baies deux fois et demie plus riches en vitamine C que le citron et riches aussi en vitamines B et E. Quant aux feuilles, servant de base aux préparations naturelles, elles interviennent comme traitement de fond par leur action drainante de l'acide urique et des déchets. L'ESCAP, groupement d'association de phytothérapie de plusieurs continents, a recensé de nombreuses études mettant en évidence les propriétés antirhumatismales des feuilles de cassis, confirmant ainsi l'usage traditionnel.

À noter aussi qu'elles sont bénéfiques en cas d'artériosclérose, qu'elles améliorent la circulation veineuse et aident à l'amaigrissement ! Faites infuser pendant 10 min 50 g de feuilles dans un litre d'eau, buvez 3 tasses par jour. Vous trouverez aussi le cassis en extrait seul ou présent dans de nombreuses formules naturelles destinées aux rhumatisants.

• **Le sureau noir (*Sambucus nigra*)**. Les inflorescences de cet arbuste sont très diurétiques et aussi sudorifiques, elles permettent un excellent drainage des toxines et de l'acide urique. Faites une infusion de fleurs sèches, 50 g par litre d'eau. Buvez 4 tasses par jour.

• **L'ortie brûlante (*Urtica urens*)** est bien connue des enfants imprudents qui courent dans les prés ! De même que sa cousine, la grande ortie ou ortie dioïque (*Urtica dioica*) elle est très diurétique et dépurative, donc conseillée aux rhumatisants ; elle est aussi hémostatique (elle arrête les écoulements sanguins) et antianémique. Pour un effet diurétique, mieux vaut utiliser la plante entière, avec la racine, en infusion 60 g pour un litre, à boire dans la journée ; ou en extrait de la plante seule ou entrant dans une formule spécifique naturelle. Autrefois, on utilisait l'ortie en applications externes sur les zones douloureuses, pour obtenir ce qu'on appelle une urtication.

Pour éliminer l'eau

• **Le chardon béni (*Cnicus benedictus*)** est ainsi appelé parce que cette plante méditerranéenne était autrefois considérée comme une panacée. En usage interne, il est diurétique, mais il améliore aussi la digestion et l'aérophagie. Faites une infusion avec 50 g de feuilles pour un litre d'eau, buvez 3 tasses par jour. Le chardon béni convient aussi à l'usage externe (voir encadré).



• **Le fenouil (*Foeniculum dulce*)** est évidemment un légume, à consommer sans modération, cru, ou cuit à basse température ou à la vapeur. Mais la racine est quant à elle diurétique et les semences (associées dans les « quatre semences chaudes » à celles d'anis, de coriandre et de carvi) stimule la digestion. L'extrait de fenouil entre dans de

nombreuses formules naturelles destinées à éliminer l'eau et à perdre du poids.

• **Le cerisier (*Cerasus vulgaris*)** ne doit pas être oublié ici. Tout d'abord pour ses fameuses queues de cerises, puissant diurétique, qui constitue un bon traitement de fond de l'arthritisme. Faites-les macérer douze heures pour les ramollir, faites bouillir 10 min à raison de 200 g par litre et répartissez la décoction sur deux jours. Vous pouvez la parfumer en la versant bouillante sur des cerises fraîches ou des tranches de pommes (bio). En saison, une monodîète, c'est-à-dire une alimentation constituée uniquement de cerises fraîches biologiques (si possible 3 jours) nettoiera le terrain arthritique.



Des plantes de qualité

- Vous trouverez les plantes médicinales dont vous avez besoin soit dans les magasins diététiques ou bio, soit en herboristerie ou encore en pharmacie.
- Assurez-vous de leur provenance (sauvages, bio), qu'elles ne sont pas irradiées, qu'elles soient conservées à l'abri de la lumière et depuis peu de temps.
- Préférez toujours la plante ou la partie de plante en « vrac » aux infusettes. Pour vos infusions ou décoctions, utilisez de préférence de l'eau de source ou minérale peu minéralisée.

Pour recalcifier

Elles apportent du calcium biodisponible et aident à sa fixation sur le système osseux.

• **La prêle (*Equisetum arvense*)**, est extrêmement riche en silice et possède donc un pouvoir reminéralisant remarquable. C'est vraiment l'amie du rhumatisant, puisqu'elle est aussi très diurétique, éliminant l'acide urique. À recommander aux femmes ménopausées menacées par les rhumatismes, pour agir à la fois sur le risque d'ostéoporose et sur le rhumatisme. À prendre sous forme d'extrait ou de poudre.

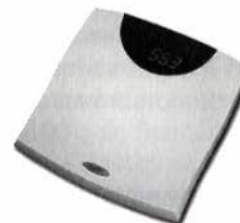
• **L'ortie brûlante**. Nous retrouvons ici cette plante diurétique qui est aussi reminéralisante. N'oubliez pas que l'ortie cuite est très douce et donne bon goût aux potages et purées.

• **Le bambou tabashir** est lui aussi reminéralisant car riche en silice. Il maintient l'élasticité des tissus conjonctifs et aide à la fixation du calcium.

Pour perdre du poids

Il n'y a pas de salut, bien entendu, sans un réglage alimentaire : moins de produits carnés, plus de légumes et de fruits biologiques, pas d'aliments industriels et raffinés, mais complets et biologiques. Cela dit, les plantes peuvent vous aider. Nous citerons les plus courantes.

Orthosiphon, fumeterre, bruyère, bardane aident à drainer ; reine des prés, piloselle, bouleau, pissenlit, thé vert stimulent l'élimination ; **fenouil, thé vert, algues** aident à l'élimination des graisses. Vous retrouverez ces plantes (et d'autres) dans nombre de bonnes préparations naturelles pour aider à la perte de poids ou en formule pour des tisanes ou des décoctions.



Les plantes de la crise

Ce sont des plantes qui soulagent l'inflammation et la douleur. Elles sont sécuritaires en ce sens qu'elles n'entraînent pas les incidents secondaires parfois redoutables des médicaments chimiques. Même remarque que pour les plantes de terrain : elles peuvent être associées dans diverses formules ou prises seules.

Pour agir sur la douleur

- **Le saule blanc** (*Salix alba*). Son écorce possède des propriétés antalgiques grâce à l'acide acétylaclylique (base de l'Aspirine) qu'il contient. Quant aux feuilles et aux chatons, ils sont calmants, apaisants. Vous ferez une infusion de feuilles et/ou de chatons (50 g pour un litre d'eau) et prendrez 3 à 4 tasses par jour.
- **La reine des prés** (*Spiraea ulmaria*) s'avère très utile dans les crises articulaires aiguës car elle renferme de l'acide salicylique, antalgique bien connu, mais son action diurétique est également très intéressante, car elle permet d'éliminer l'acide urique. Il est difficile de faire une infusion car les principes actifs sont détruits à 100 °C. Mais les extraits sont faciles à trouver et la plante entre dans de nombreuses compositions spécifiques.
- **Le peuplier faux tremble** (*Populus tremula*). Ses bourgeons sont riches en salicylates, leurs extraits sont donc utilisés pour calmer la douleur. Faites une

infusion avec 30 g de bourgeons pour un litre d'eau et buvez 3 tasses par jour.

- **La camomille romaine** (*Anthemis nobilis*), que les Romains semblent avoir d'ailleurs ignorée, présente des capitules blancs et jaunes qui, en infusion, stimulent la digestion, luttent contre les névralgies et les migraines. En usage externe, elles agissent sur les douleurs rhumatismales. Nous retrouverons la camomille dans les huiles essentielles utiles en cas de rhumatisme.

Pour calmer l'inflammation

- **Griffe du diable** (*Harpagophytum procubens*). Si ce sont ses fruits, terminés par des sortes de griffes, qui ont valu son nom à la plante, c'est la racine qui possède des propriétés anti-inflammatoires. Mais c'est aussi un traitement de fond, qui draine l'acide urique. La plante est officiellement reconnue, en Allemagne, comme traitement antirhumatismal et de nombreuses études sont venues confirmer ses propriétés. Vous

Faites-le vous-même

Les fleurs de sureau ont une action anti-inflammatoire remarquable en usage externe. En cas de douleur rhumatismale, préparez ce bain calmant : faites une infusion concentrée de fleurs de sureau à raison de 100 g de fleurs pour un litre d'eau, et ajoutez 3 litres de cette infusion à l'eau du bain. Cette dernière est également indiquée dans les eczémas, les dartres et dans les irritations oculaires.



trouverez des extraits purs ou entrant dans diverses formules naturelles. L'harpagophytum entre aussi dans la composition de baumes ou de gels de massage pour soulager les zones douloureuses.

• **Le frêne** (*Fraxinus excelsior*). Ses feuilles contiennent entre autre un flavonoïde, le rutoside, aux propriétés anti-inflammatoires. Mais elles sont aussi diurétiques, rejoignant une action de terrain. Le frêne est donc recommandé aussi bien dans l'arthrose que dans l'arthrite. Faites une infusion (10 min) avec 50 g de feuilles pour un litre d'eau et buvez 3 tasses dans la journée. Vous trouverez aussi des extraits ou des nébulisats.

Buvez du frêne !



Il existe dans le circuit bio une boisson artisanale pétillante à base de frêne, la «**frénillette**». Les rhumatisants pourront avec avantage remplacer bière ou soda par cette boisson rafraîchissante.

• **Le solidago, ou verge d'or** (*Solidago virga aurea*), dont on utilise les sommités fleuries, possède lui aussi des propriétés anti-inflammatoires, mais également diurétiques et stimulantes de la fonction hépatique. Vous le trouverez sous forme d'extrait ou dans certaines compositions naturelles.

• **La boswellie** (*Boswellia serrata*) a fait l'objet de plusieurs études qui ont montré son action sur les poussées inflammatoires de l'arthrose. Elle fait partie de la pharmacopée de la médecine ayurvédique. On utilise l'écorce et la résine, et cette plante sert aussi à la fabrication d'encens. À prendre sous forme d'extrait.

• **La réglisse** (*Glycyrrhiza glabra*) parfume certaines confiseries, mais elle possède aussi des propriétés médicinales. On utilise les racines ou «rhizomes» de la plante. Cette plante aux vertus anti-inflammatoires reconnues soigne aussi la toux sèche et les maux de gorge. À utiliser en décoction ou en extrait, mais respectez les contre-indications : grossesse ou allaitement, hypertension, diabète, maladie de rein ou de foie.

• **Le thé vert**, bien connu pour ses propriétés antioxydantes et drainantes, agit aussi favorablement sur l'inflammation. Faites-en votre boisson préférée.

• **Le curcuma** (*Curcuma longa*), épice orientale traditionnelle et savoureuse, exerce une action anti-inflammatoire comparable à celle des anti-inflammatoires sous forme d'extrait, grâce à la curcumine qu'elle contient.

Pour soulager la goutte

• **Le fraisier** (*Fragaria vesca*). Fontenelle, qui mourut centenaire, pensait devoir sa longévité à sa consommation régulière de fraises. Feuilles et «rhizome» (de fraisier sauvage) sont également précieux dans la goutte par leur action diurétique et laxative. Vous pouvez faire une infusion de 25 g de feuilles par litre d'eau ou une décoction en les associant à 25 g de «rhizomes» broyés, à boire à volonté.

• **Le gui** (*Viscum album*). Son usage remonte à l'antiquité, sans parler bien sûr des druides. Attention, la baie est un poison. En phytothérapie, on utilise la feuille, particulièrement indiquée dans la crise de

goutte car elle est sédatrice, antispasmodique, diurétique ; elle draine l'acide urique et lutte contre l'hypertension. Toutes ces propriétés sont donc utiles chez une personne atteinte de goutte qui est généralement « pléthorique ». Vous trouverez des préparations en herboristerie, diététique ou pharmacie.

Et encore...

La nature peut encore offrir d'autres végétaux susceptibles de venir au secours du rhumatisant. Citons entre autres la **vergerette du Canada**, la **grande consoude**, le **lilas**, le **romarin** (qui entre, avec la **menthe** et la **lavande**, dans la composition de la fameuse eau de la reine de Hongrie), le **sassafras**...

Faites-le vous-même...

Pour soulager une articulation douloureuse, vous pouvez faire une compresse imbibée d'une décoction de **chardon bénit**. Egalement l'**huile de lilas** que vous préparerez en faisant macérer ses fleurs pendant deux semaines dans une huile de sésame ou d'aman-
de douce. Autre recette : prenez une belle feuille de **chou vert**, brisez les nervures, chauffez la feuille (avec un fer tiède ou autre), appliquez sur l'articulation.

Par voie générale, préparez une décoction avec, en parties égales **reine des prés** (plante), **cassis**, **frêne et bouleau** (feuilles), **saule** (écorce), 30 g du mélange pour un litre d'eau. Buvez plusieurs fois dans la journée.



Essayez la gemmothérapie !

La confusion est possible sur ce terme : il ne s'agit pas d'une utilisation des pierres (gemmes), mais des **bourgeons de plantes ou d'arbres**, voire d'autres tissus embryonnaires (radicelles, jeunes pousses). Ainsi que le développe le Dr Max Tétau, promoteur en France de la gemmothérapie, à la suite du Dr Pol Henry en Belgique, les tissus embryonnaires végétaux permettent d'obtenir des effets thérapeutiques plus puissants et plus élargis que ceux obtenus avec la plante.

Le Dr Tétau a poursuivi de nombreuses recherches dans ce domaine qui ont, par exemple, montré que le cassis (*Ribes nigrum*), déjà très intéressant chez le rhumatisant, quand on utilise les feuilles, l'est encore plus au niveau des bourgeons. On trouve davantage de vitamine C, d'acides aminés (protéines essentielles), de flavonoïdes (antioxydants). Or ces derniers jouent un rôle dans le traitement de l'inflammation et le bourgeon de cassis exerce un effet inhibiteur sur le processus inflammatoire.

« La rhumatologie est l'une des grandes indications de la gemmothérapie. » précise le Dr Tétau. Totalement naturelle et végétale, elle peut s'inclure dans un ensemble de remèdes naturels. Comme pour les plantes, nous classerons les préparations selon leur action.

Traiter l'arthrose avec la gemmothérapie

Le traitement de base de l'arthrose est constitué de trois préparations à associer dans la journée.

- Le matin : *Pinus montana*, bourgeons, macérat glycé-
cériné 1D.
- À midi : *Ribes nigrum*, bourgeons, macérat glycé-
cériné 1D.
- Le soir au coucher : *Vitis vinifera*, bourgeons, macé-
rat glycé-
cériné 1D.

Il existe un traitement spécifique de la coxarthrose. Il faudra alterner deux formules d'un jour à l'autre.

Un jour

- Le matin : *Betula pubescens*, racicelles, macérat
glycé-
cériné 1D.
- À midi : *Ribes nigrum*, bourgeons, macérat glycé-
cériné 1D.
- Le soir au coucher : *Vitis vinifera*, bourgeons, macé-
rat glycé-
cériné 1D.

L'autre jour

- Le matin : *Betula pubescens*, racicelles, macérat
glycé-
cériné 1D.
- À midi : *Ribes nigrum*, bourgeons, macérat glycé-
cériné 1D.
- Le soir au coucher : *Pinus montana*, bourgeons,
macérat glycé-
cériné 1D.

Si vous avez un excès d'acide urique dans le sang, vous ajouterez sève de bouleau, toujours diluée à la première décimale, 50 gouttes dans un verre d'eau.

L'inflammation et la gemmothérapie

La gemmothérapie peut apporter un soulagement appréciable dans la crise inflammatoire ou des maladies comme la polyarthrite rhumatoïde, le rhumatisme psoriasique, etc.

Le traitement de base comporte là encore trois plantes.

- Le matin : *Ribes nigrum*, bourgeons, macérat glycé-
cériné 1D.
- À midi : *Rosa canina*, bourgeons, macérat glycé-
cériné 1D.
- Le soir au coucher : *Ampelopsis weitchii*, bourgeons,
macérat glycé-
cériné 1D. (C'est la vigne vierge.)

Vous ferez des cures de deux mois, en alternance avec le traitement de base de l'arthrose, deux mois aussi.

Commander une préparation gemmothérapique chez son pharmacien

Les préparations gemmothérapiques sont toujours diluées à une décimale, et obtenues par macération glycé-
cérinée. La formule à utiliser lorsque vous ferez la demande à votre pharmacien est donc :

**bourgeons (ou racicelles ou jeunes pousses),
macérat glycé-
cériné 1D.**

À chaque prise, vous mettrez 50 ou 75 gouttes dans un grand verre d'eau selon le rythme défini.

L'ostéoporose et la gemmothérapie

L'ostéoporose n'atteint pas que la femme âgée ; les personnes âgées, nerveuses, qui parfois se nourrissent mal sont aussi menacées.

Là encore, trois préparations gemmothérapeutiques seront utiles.

- Le matin : *Vaccinium vitis idaea*, bourgeons, macérat glycériné 1D.
- À midi : *Rubus fruticosus*, jeunes pousses, macérat glycériné 1D.
- Le soir au coucher : *Sequoia gigantea*, jeunes pousses, macérat glycériné 1D. (Respectivement vigne du mont Ida ou airelle, ronce et séquoia.)

Faites des cures de deux mois, à raison de 50 à 100 gouttes par prise selon vos réactions.



Essayez l'aromathérapie !

Bien sûr, il s'agit encore de plantes, mais dont on utilise uniquement les constituants aromatiques, extraits par distillation (et sans l'utilisation de solvants chimiques, ce qui doit vous être garanti). Les propriétés des huiles essentielles sont connues depuis l'Antiquité. Le terme d'« aromathérapie », qui désigne les soins par les huiles essentielles, a été défini en 1928 par R. M. Gattefossé, pharmacien.

Outre leur action spécifique (calmante, antalgique, purifiante, etc.), et grâce à leur richesse en divers composants, les huiles essentielles apportent en même temps d'autres bienfaits : elles stimulent l'immunité, revitalisent, oxygènent les tissus et exercent une action assainissante, antiseptique.

Pour reprendre l'expression de Dominique Baudoux, aromatologue, leur action antibiotique est « eubiotique », c'est-à-dire qu'elle favorise le retour de la vie.

Les huiles essentielles peuvent être ingérées, respirées ou appliquées sur la peau. Dans ce dernier cas, leur force de pénétration leur permet de pénétrer dans le circuit sanguin aussi efficacement que si elles étaient prises par voie orale.

Précautions à prendre

Les huiles essentielles concentrent les principes actifs de la plante et sont extrêmement puissantes. À titre d'exemple, il faut 760 kilos de lavande pour obtenir 2 litres d'huile essentielle ! Elles doivent donc s'utiliser avec précaution.

Assurez-vous tout d'abord qu'il s'agit bien **d'huiles essentielles naturelles**, et non synthétiques, ainsi que de leur qualité (extraction, origine des plantes, etc.). Ensuite, vérifiez bien si l'utilisation que vous allez en faire est correcte : par voie orale, sur la peau ou diffusée. **Toutes les huiles essentielles ne peuvent pas être employées par ces trois voies**, il peut y avoir un risque de toxicité.

Par voie orale, faites tomber une ou deux gouttes sur un sucre, dans un peu de confiture ou de compote, ou sur un comprimé neutre. **Ne mettez jamais d'huile essentielle pure dans un bain, mais toujours diluée dans une préparation spéciale. N'utilisez jamais d'huiles essentielles pendant les trois premiers mois de grossesse (sauf avis médical) et la plus grande prudence est indispensable pour les enfants en dessous de trois ans.**

Pour eux, vous n'utiliserez que des huiles essentielles douces, en usage externe, pas plus d'une goutte diluée dans une huile végétale première pression à froid (amande douce, sésame, germe de blé, macadamia).

Elles sont facilement diffusées dans tout l'organisme. Elles peuvent enfin être administrées sous forme de suppositoires, ce qui permet une excellente absorption.

Les huiles essentielles agissent également sur le mental, le système nerveux et sur la vitalité par la voie olfactive : quel plaisir de respirer ces arômes naturels, si riches et si divers !

Vous remarquerez que l'on utilise souvent le nom latin de la plante aromatique dont on extrait l'huile essentielle, mais pas toujours. Nous indiquerons donc systématiquement les deux.

Vous retrouvez souvent plusieurs types d'action (anti-inflammatoire, antalgique, contre la goutte) pour les mêmes huiles essentielles, ce qui s'explique par le grand nombre d'actifs différents qu'elles contiennent. Les signes (+) placés à côté du nom de l'huile essentielle montrent l'importance relative de l'une ou l'autre propriété.

Où trouver de bonnes huiles essentielles ?

Les magasins de diététique ou bio, les parapharmacies et les pharmacies vendent de très bonnes huiles essentielles. Dans ces deux derniers types de magasins, il vous faudra quand même veiller à ce que les huiles essentielles soient garanties sur le plan distillation et provenance.

Nous vous indiquerons avec la précision indispensable la manière de les utiliser ; pour votre sécurité, respectez le mode d'application et le dosage.

Rappelons que les huiles essentielles peuvent s'utiliser soit par voie orale, soit en applications locales, diluées ou non dans une huile (amande douce, noisette, macadamia, sésame, etc.).

Des huiles essentielles au cas par cas

• **Basilic exotique**, *Ocimum basilicum ssp basilicum*, plante aromatique originaire d'Inde, au parfum très puissant, dont on distille la plante (partie aérienne). Agit également sur le stress (la respirer). Indiqué également en cas de mauvaise digestion, baisse de la concentration, d'hépatite virale, d'insuffisance hépatique, de nausées de la grossesse, etc.
Antalgique (+++), anti-inflammatoire (++). Dans le cas des rhumatismes, le basilic est surtout intéressant comme sédatif. **1 à 2 gouttes matin et soir**

sur un petit sucre ou dans du miel. Pour un bain relaxant et calmant, 5 gouttes dans un verre de lait à verser dans le bain.

• **Bergamote**, *Citrus bergamia*, elle est issue d'un petit arbre originaire d'Asie, dont on exprime le zeste.
Anti-inflammatoire (+++). L'huile essentielle se prend par voie orale, **2 gouttes matin et soir sur un petit sucre ou dans du miel dans les périodes de poussées douloureuses et inflammatoires**. Évitez l'application sur la peau.

• **Camomille noble (ou romaine)**, *Chamaemelum nobile*. C'est une plante d'Europe aux fleurs blanches à cœur jaune, dont on distille la plante fleurie. Elle est indiquée également pour une action calmante, dans les nausées, les insomnies, les parasitoses intestinales, la couperose, etc.
Antalgique (+), anti-inflammatoire (+++). Par voie orale, sera souvent associée à une ou plusieurs autres huiles essentielles (marjolaine, eucalyptus citronné, bergamote par exemple), **20 mg de chaque dans une gélule, 2 à 3 gélules par jour**.

• **Citronnelle de Java**, *Cymbopogon winterianus*, originaire d'Indonésie, on distille la plante. C'est la citronnelle bien connue pour sa propriété d'éloigner les moustiques. Elle est utile dans le traitement de la cellulite.
Anti-inflammatoire (+++).

À utiliser uniquement par voie cutanée : **5 gouttes dans une cuillerée à soupe d'huile de macadamia ou, à défaut, de noisette**, pour légers massages des zones douloureuses.

• **Cumin des prés**, *Cuminum cyminum*, plante d'origine orientale, dont on distille les semences. S'utilise également en cas de mauvaise digestion, d'asthme, d'asthénie, d'impuissance ou de frigidité, etc.
Antalgique (+++), anti-inflammatoire (+++). On l'emploie par voie orale : **1 goutte matin et soir sur un petit sucre ou dans du miel**. Ne pas appliquer pure sur la peau (dilution maximale, 20 %, dans de l'huile de sésame). À ne pas utiliser longtemps sans avis autorisé.

• **Eucalyptus citronné**, *Eucalyptus citriodora*, arbre originaire d'Australie, dont on distille

les feuilles. Est indiqué aussi dans l'hypertension, les démangeaisons, les affections génitales féminines, les mycoses. En diffusion atmosphérique, éloigne les moustiques et calme les démangeaisons dues aux piqûres.

Antalgique (++), **anti-inflammatoire (++++)**. Très efficace par voie orale dans toutes les poussées inflammatoires, seul (**1 goutte matin midi et soir sur un petit sucre ou dans du miel**) ou associé.

- **Gaulthérie couchée**, *Gaultheria procumbens*, arbrisseau rampant des marais, encore appelé Wintergreen. On distille la feuille. S'utilise aussi pour les crampes,

la congestion du foie, l'asthme, l'otite aiguë, la pancréatite, etc.

Antalgique (+++), **anti-inflammatoire (++++)**.

Par voie cutanée, cette huile essentielle agit non seulement sur l'articulation douloureuse mais aussi sur le muscle ou le tendon douloureux. À utiliser toujours diluée, **2 gouttes dans une cuillerée d'huile de noisette**.

- **Genévrier**, *Juniperus communis*. Ses baies sont traditionnellement utilisées dans la cuisine pour favoriser la digestion, mais c'est du bois que l'on distille l'huile essentielle. Elle peut être associée au cyprès dans l'huile de massage du drainage lymphati-

Faites-le vous-même

Voici un mélange d'huiles essentielles que vous pouvez préparer et appliquer sur les zones douloureuses, trois fois par jour jusqu'à amélioration.

- Gaulthérie couchée, 1 goutte,
- Ajowan, 1 goutte,
- Eucalyptus citronné, 2 gouttes,
- Lavande vraie, 2 gouttes,
- Sapin baumier, 2 gouttes.

Faites-le vous-même

Vous souffrez d'arthrite ? Mélangez ces essences en parties égales dans un petit flacon stérile :

- Eucalyptus citronné,
- Petit grain combava,
- Camomille noble,
- Marjolaine.

Prenez 2 gouttes dans un peu de miel ou sur un comprimé neutre de ce mélange matin et soir jusqu'à amélioration.

que, pour lutter contre la cellulite.

Antalgique (+++), **anti-inflammatoire (++)**.

À utiliser par voie externe, **soit pour un massage des zones douloureuses (5 gouttes dans une cuillerée d'huile de sésame)**, **soit dans l'eau du bain (5 gouttes dans un verre de lait) pour calmer la douleur**. Ne prenez jamais cette huile essentielle par voie orale sans prescription d'un thérapeute.

- **Géranium rosat CV Égypte**, *Pelargonium asperum CV Egypte*, originaire d'Afrique du Nord, dont on distille la

feuille. Son odeur très agréable fait que cette huile essentielle est utilisée en parfumerie. Est également indiquée dans la couperose, les hémorragies, les piqûres de toutes sortes, le psoriasis, la transpiration, etc.

Antalgique (+++), **anti-inflammatoire (+++)**.

L'huile essentielle s'utilise surtout par voie cutanée (elle n'est pas irritante et même cicatrisante), **diluée à 20 % dans de l'huile d'aman-**
de douce pour des massages apaisants et décontractants.

- **Laurier noble**, *Laurus nobilis*, arbre méditer-

ranéen encore appelé laurier sauce. Utilisée également dans les crampes, l'eczéma, les mycoses, les poussées dentaires du bébé, les aphtes, etc. Stimule la pousse des cheveux.

Antalgique (+++).

Cette huile essentielle est particulièrement intéressante quand la douleur s'accompagne de contractures.

Massez les zones douloureuses avec une huile de massage préparée avec 20 ml (maximum, essayez d'abord avec 10 ml) d'huile essentielle pour 80 ml d'huile d'amande douce. Cessez en cas de réaction allergique.

• **Lavande aspic,**

Lavandula spica, plante de garrigue du sud de l'Europe, dont on distille les sommités fleuries. C'est vraiment une huile essentielle de base à appliquer localement ou utiliser par voie orale. Pure, elle guérit rapidement les brûlures et les piqûres de guêpe.

Est aussi utile dans l'acné, l'eczéma sec, les vergetures en prévention, etc.

Antalgique (+++).

• **Lavande vraie,**

Lavandula vera, 'est celle que l'on cultive, on distille les sommités fleuries. Aucune restriction d'emploi, même chez la femme enceinte (en respectant tout de même les limites de dosage). C'est l'huile essentielle à avoir en permanence sous la main. Est également utile dans les abcès, l'insomnie, l'otite aiguë, les maladies de la peau, l'urticaire, etc. Placez un morceau de bois imbibé de 4 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'armoire pour éloigner les mites.

Antalgique (++++)

Ces deux huiles essentielles de lavande sont merveilleusement tolérées par la peau, **vous pouvez les appliquer pures ou diluées (10 gouttes dans une cuillerée à soupe d'huile**

de noisette, ou 20 ml dans 80 ml) en cas de douleur, de contracture ou de crampe.

• **Marjolaine, *Origanum***

majorana, plante odorante d'Afrique du Nord, dont on distille les sommités fleuries. A une action calmante sur le système nerveux d'une manière générale, est indiquée aussi dans la maladie de Dupuytren (voir page XXX), la spasmophilie, etc.

Antalgique (+++).

C'est l'huile essentielle de toutes les crises douloureuses, à prendre par voie orale pure (**2 gouttes matin, midi et soir sur un petit sucre ou dans du miel) ou associée à d'autres huiles essentielles.** Par voie cutanée, ne jamais l'utiliser pure mais toujours diluée à 20 % maximum dans de l'huile de sésame.

• **Sapin baumier, *Abies***

balsamea, originaire du Canada, dont on distille les aiguilles. Autrefois, on utilisait les bour-

geons dans la toux. Utile aussi en cas de crampe ou de fatigue physique.

Antalgique (+++), anti-inflammatoire (+++).

Par voie générale, 2 gouttes matin et soir sur un petit sucre ou dans du miel. L'huile essentielle pure peut irriter la peau, l'appliquer toujours diluée, 5 ml dans 100 ml d'huile d'amande douce.

• **Sarriette des montagnes, *Satureja***

montana, plante des montagnes à fleurs rouges. On tire l'huile essentielle des sommités fleuries. L'huile essentielle est puissamment antibactérienne. S'utilise par voie orale également dans les problèmes digestifs (tourista), la bronchite chronique, les douleurs ou caries dentaires, etc. **Antalgique (+++).**

Par voie générale, 2 gouttes matin et soir sur un petit sucre ou dans du miel. Évitez de l'appliquer sur la peau.

Faites-le vous-même

Un lumbago ? Mélangez quelques gouttes de **gaulthérie** dans une cuillerée d'huile végétale et massez doucement la zone douloureuse, quatre fois par jour jusqu'à amélioration.

Vous remarquerez que certaines propriétés des plantes utilisées en phytothérapie ne sont pas mentionnées ici, comme par exemple l'action de drainage de l'acide urique ou la reminéralisation. En fait, les huiles essentielles assurent plutôt un traitement des symptômes de la maladie rhumatismale, qui pourra être complété par les plantes, les compléments alimentaires et autres pour un traitement de fond.

Par ailleurs, cette liste n'est pas exhaustive, d'autres huiles essentielles peuvent entrer dans des préparations qui vous seront peut-être recommandées en usage local ou général.

Citons notamment :

l'ajowan (*Trachyspermum ammi*) dont on distille les semences, venant d'Inde, antalgique cutané ;

l'hélicryse italienne (*Helichrysum italicum*), dont on distille les sommités fleuries, un remède remarquable de tous les traumatismes, utilisée dans l'arthrite ;

le lavandin super (*Lavandula burnatii*), plante du sud dont on distille les sommités fleuries ;

la menthe poivrée (*Mentha piperita*), antalgique, dont on distille les feuilles ;

le pin maritime (*Pinus pinaster*) dont on distille les aiguilles pour obtenir la térébenthine, qui dans les mélanges cutanés ouvre les capillaires et aide à la pénétration des actifs ;

le vétiver (*Vetiveria zizanoides*) bien connu en parfumerie, dont on distille les « rhizomes », utile localement dans l'arthrite car il améliore la circulation.

Faites-le vous-même

Voici une formule recommandée par Dominique Baudoux pour traiter l'arthrite ou les poussées inflammatoires de l'arthrose. Mélangez :

- Hélichryse italienne, 2 gouttes,
- Gaulthérie couchée, 1 goutte,
- Menthe poivrée, 1 goutte,
- Eucalyptus citronné, 3 gouttes,
- Vétiver, 1 goutte.

Appliquez 3 à 4 gouttes du mélange sur la zone douloureuse 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

Une formule de massage pour les crises douloureuses.

Mélangez en parties égales les huiles essentielles d'eucalyptus citronné, de gaulthérie couchée, de genièvre et de marjolaine et versez à raison d'un volume pour 90 volumes d'une huile de noisette, de sésame ou de millepertuis première pression à froid. Agitez et appliquez en massages très légers.

Tentez la pharmacopée chinoise !

Voici des millénaires que les Chinois ont mis au point une pharmacopée à base de plantes, faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Leur utilisation est complexe pour notre expérience d'Occidentaux et doit passer par un thérapeute averti. Elles seront donc simplement citées ici, pour votre information.

Les médecins chinois les associeraient sans doute à une autre branche de leur art, l'acupuncture. Mais elles peuvent très bien compléter un autre traitement naturel, compléments alimentaires, huiles essentielles, etc.



- **Le Thunder God Vine**, *Tripterygium wilfried*, racine, permet de soulager les douleurs arthritiques. Certaines études sont venues le confirmer.
- **Die Da Zhi Tong** désigne un pansement analgésique et **Prous Capsicum Paster** un emplâtre au piment.
- **Le Xue Lian Feng Shi Ling** est une préparation à base notamment de lotus des neiges qui agit sur les douleurs articulaires et sur le terrain arthrosique. Contre-indiqué aux femmes enceintes.

Ces spécialités sont citées ici à titre d'information. Le Dr Sia Daratchan, expert auprès de l'Agence française du médicament pour la pharmacopée chinoise, conseille aux consommateurs de consulter un thérapeute averti qui leur indiquera comment se procurer les plantes de manière sécurisée.

Essayez la nutrithérapie !

La nutrithérapie consiste à compléter une alimentation (qui doit cependant être variée et équilibrée) par certains nutriments naturels qui peuvent être apportés en quantités insuffisantes ou posséder certaines propriétés. Dans le premier cas, ils viennent combler une carence ou une subcarence et aident l'organisme à garder la santé ; dans le second, ils permettent d'obtenir une action bénéfique sur tel ou tel trouble. La recherche a fait, dans ce domaine, d'énormes progrès depuis quelques années et des études sérieuses ont montré la réelle efficacité de bon nombre de compléments alimentaires naturels.

Vous constaterez que les compléments alimentaires qui présentent un intérêt dans les affections rhumatismales ont des modes d'action très diversifiés, et vous aurez souvent intérêt à les associer entre eux ou à quelque autre traitement naturel. De plus, les nombreuses préparations naturelles, mises au point par les laboratoires, sont elles-mêmes basées sur diverses associations d'actifs.

Glucosamine et chondroïtine

- **La glucosamine** est une substance naturellement sécrétée par l'organisme. Elle joue un rôle important dans le maintien de l'intégrité du cartilage en stimulant la fabrication du collagène. Mais le processus du vieillissement ou certains autres facteurs peuvent altérer cette sécrétion, d'où l'intérêt d'une complémentation.
- **La chondroïtine** est également un constituant du cartilage produit naturellement par l'organisme. Elle protège les articulations et favorise la régénération du tissu cartilagineux. Ces deux substances sont très souvent associées dans les compléments alimentaires. Elles ont fait très récemment l'objet de diverses études.



En savoir plus

L'association de ces deux compléments s'est révélée efficace pour soulager des douleurs articulaires à un stade modéré. C'est en réalité plutôt un traitement de fond, une excellente prévention du terrain rhumatismal, en particulier en cas de facteur héréditaire. Robert Masson, naturopathe, recommande de ne pas prendre moins d'un gramme par jour.

- Où les trouver ? Dans les magasins de diététique, les pharmacies, les parapharmacies.

Les insaponifiables

Dans toute huile végétale, les acides gras qu'elles contiennent sont « saponifiables », c'est-à-dire qu'ils peuvent se transformer en savon sous l'action de la soude notamment. En exemple, la fabrication du célèbre savon de Marseille à partir de l'huile d'olive. Mais une fraction de ces acides gras peut « résister » à la saponification, on les appelle des « insaponifiables ».

Les insaponifiables de l'**avocat** et du **soja** se sont révélés très utiles dans l'arthrose. Plusieurs études ont été réalisées, tant en France qu'en Belgique, sur des personnes atteintes d'arthrose du genou et de la hanche. Elles ont montré que ces substances diminuaient la douleur, amélioraient le fonctionnement des articulations et avaient un effet anti-inflammatoire sans risque.

En savoir plus

Il semble que les insaponifiables soient connus surtout en Europe, et particulièrement en France. Au cours des études, ils ont été donnés à raison de 300 mg par jour aux personnes testées. Le mieux est de suivre les recommandations du laboratoire.

- Où les trouver ? Dans les pharmacies, les parapharmacies et les magasins de diététique.

La SAME

Ce nom bizarre désigne la S-Adénosyl-L-Méthionine, substance synthétisée par l'organisme à partir des apports alimentaires. Administrée en tant que complément alimentaire, elle exerce principalement une action anti-inflammatoire. Celle-ci s'est révélée, au cours d'études déjà assez anciennes menées sur des milliers de personnes, comparable à celle des anti-inflammatoires classiques, sans en avoir les inconvénients ni les risques.

Mais ce nutriment que le Dr Dominique Rueff, nutritionniste, considère comme majeur, est surtout utilisé aux États-Unis par les psychiatres dans les dépressions et dans le sevrage (alcool, stupéfiants ou médicaments).



En savoir plus

Dans certains pays, la SAME est considérée comme médicament et non comme complément alimentaire.

- Où la trouver ? En France, vous ne la trouverez pas dans les magasins de diététique ni en pharmacie. L'achat est possible par Internet ou en VPC, il doit se faire avec prudence. Demandez conseil au besoin à un médecin ou un naturopathe avertis.

Les huiles de poisson

Tout le monde aujourd'hui a entendu parler des bienfaits des acides gras dits oméga 3, qui doivent entrer en équilibre, dans votre alimentation, avec les oméga 6. Si l'intérêt pour ces acides gras est si grand, c'est que d'une part ils sont «essentiels», c'est-à-dire que l'organisme en a absolument besoin pour assurer toutes ses fonctions et que, d'autre part, il ne peut pas les synthétiser. C'est donc l'ensemble des aliments que vous ingérez qui doit assurer cet équilibre.

Or, dans notre alimentation moderne, si l'on a fait des progrès quant aux apports de bonnes huiles végétales, première pression à froid (et bio), ce ne sont, en majorité, que des oméga 6. L'équilibre n'y est pas, d'où la nécessité de supplémenter si l'hygiène alimentaire n'est pas rectifiée. Ou encore si l'on veut obtenir un effet thérapeutique ou préventif. C'est le Dr Servan-Schreiber, psychologue, qui a fortement contribué à la connaissance des oméga 3 en France, notamment dans le domaine des dépressions. Mais le rhumatisant a lui aussi, déprimé ou pas, tout intérêt à penser à eux, car ils soulagent efficacement l'inflammation, y compris dans une maladie lourde comme la polyarthrite rhumatoïde, et chez les arthrosiques de longue date. Ce qu'ont démontré diverses études.

Il faut faire une mention à part pour les **alkyglycérols**, acides gras tout à fait particuliers que l'on

En savoir plus

- L'avantage d'un complément alimentaire à base de poisson (gras et généralement des mers froides) est qu'il est en principe contrôlé au niveau de la présence éventuelle de métaux lourds toxiques.
- Par ailleurs, il est souhaitable que l'équilibre entre les deux oméga 3, EPA (acide éicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque) soit optimum, soit un rapport de 2 à 1 environ. Et n'oubliez pas de manger tout de même du poisson (sauvage et non d'élevage) à la place de la viande au moins deux à trois fois par semaine !
- Étant donné le fait que notre alimentation est généralement riche en oméga 6, il ne semble pas souhaitable d'avoir recours aux compléments associant oméga 6 et oméga 3, puisqu'il s'agit avant tout d'un équilibre à respecter ou à restaurer.
- Où les trouver ? Vous trouverez d'excellents compléments en diététique, en pharmacie ou en parapharmacie, y compris les huiles de poisson riches en alkyglycérols.

trouve dans le foie de certains animaux marins, notamment les chimères. Des études très importantes sont menées actuellement en France sur ces acides gras étonnants, qui semblent vraiment très actifs sur le cartilage et le système osseux, et interviendraient aussi en prévention du cancer. Les acides gras des huiles végétales, notamment l'acide gamma-linolénique de l'huile de bourrache ou d'onagre, exercent eux aussi, c'est prouvé maintenant, une action inhibitrice de l'inflammation.

Les produits marins

Le cartilage de requin

Les produits dérivés du cartilage de requin semblent agir sur la douleur et l'inflammation dans les poussées inflammatoires de l'arthrose ou les manifestations arthritiques.

Moule aux orles verts

Ce joli nom désigne un mollusque, *Perna canaliculus*, que l'on trouve en Nouvelle-Zélande. L'extrait de moule aux orles verts possède une action anti-inflammatoire spécifique en rhumatologie, notamment dans l'arthrose et la polyarthrite. En prime, il protège la muqueuse de l'estomac, souvent malmenée par la prise d'Aspirine ou autres médicaments. La seule limite à la prise de ce complément naturel est une éventuelle allergie aux coquillages.

- Où le trouver ? Il existe des compléments à base d'extraits de moules aux orles verts que vous trouverez en magasin diététique, en pharmacie ou en parapharmacie.

Poudres de mollusques ou de coquilles

Ces extraits de mollusques (huître, coque, bernique, etc.) sous forme de poudres, généralement présentés en gélules, interviennent au niveau de la reminéralisation et de la revitalisation de tout l'organisme. Les coquilles sont très riches en minéraux, notamment le calcium, sous forme organique donc

biodisponible. La chair constitue un apport important d'oligo-éléments.

Parmi les compléments de ce type, il faut faire une mention spéciale pour le **POP**, extrait d'huîtres portugaises sauvages, qui permet une revitalisation et une remise en forme remarquables.

- Où les trouver ? Dans les magasins de diététique, certaines pharmacies orientées « nature », les parapharmacies.

L'eau de mer

Il revient à René Quinton d'avoir montré l'analogie entre le « milieu intérieur » de notre corps et l'eau de mer. Ce chercheur infatigable avait mis au point le fameux sérum de Quinton, aujourd'hui de nouveau disponible grâce à un laboratoire basé en Espagne.

L'eau de mer sera bénéfique au rhumatisant aussi bien par voie interne que par application externe.

Pour être vraiment bénéfique, l'eau de mer doit être filtrée et contrôlée, mais non stérilisée à forte température. Renseignez-vous bien sur le mode de production et de conditionnement du complément que vous achetez.

- Où la trouver ? Dans les magasins de diététique, certaines pharmacies orientées « nature » (attention à la stérilisation), les parapharmacies.

La taurine

Cet acide aminé, découvert dans la bile du taureau, d'où son nom, fait partie des vingt acides aminés constitutifs des protéines de notre corps. Ce n'est pas à proprement parler un acide aminé essentiel, c'est-à-dire qui doit être apporté par l'alimentation, comme la méthionine ou la cystéine — bien qu'elle contienne elle aussi du soufre — mais sa synthèse par l'organisme se fait difficilement. Un apport est donc souhaitable. La taurine est active surtout au niveau des muscles, y compris le cœur, mais elle nous intéresse ici par **son action détoxiquante en général (en particulier des métaux lourds), par son apport en soufre, aliment du cartilage, et par le fait qu'elle contribue à diminuer le taux d'acide urique dans le sang, luttant ainsi contre les poussées inflammatoires et la goutte.**

À partir de 55 ans, l'excrétion de la taurine de l'organisme par les urines augmente très rapidement, d'où la nécessité d'une supplémentation.

- Où la trouver ? Dans les magasins de diététique, les pharmacies, les parapharmacies.

Le radis noir

C'est une plante, mais c'est aussi un complément alimentaire classique sous forme d'extrait. Très détoxiquant, le radis noir apporte du soufre hautement assimilable qui **stimule la régénération du cartilage**. Et tout le monde ne supporte pas le radis noir frais dont il est de toute manière difficile de consommer de grandes quantités.

La présentation en ampoules assure aux principes actifs une conservation parfaite.

- Où le trouver ? Dans les magasins de diététique, certaines pharmacies orientées « nature », les parapharmacies.

Les oligo-éléments

Les oligo-éléments sont des substances naturelles, métalloïdes, métaux ou minéraux, présents dans le corps en quantités très faibles, voire sous forme de traces, mais indispensables dans nombre de processus biochimiques où ils interviennent comme catalyseurs. Les subcarences en oligo-éléments sont le lot d'une majorité d'entre nous, car les aliments en sont appauvris et, de plus, certains polluants comme les métaux lourds les inhibent.

L'oligothérapie est un adjuvant très utile au traitement des affections rhumatismales.

- Dans les poussées inflammatoires aiguës, l'association **cuivre-or-argent** est indiquée pour calmer le processus inflammatoire.
- Une carence en **manganèse** favorise les problèmes articulaires, cet oligo-élément est donc le remède incontournable de l'arthrose. À prendre au long cours, en cures de 20 jours par mois.
- Le **soufre** (les eaux thermales soufrées sont renommées pour traiter les rhumatismes) agit sur le terrain arthrosique.
- Le **zinc** est utile dans les crises inflammatoires qui se prolongent, mais attention, en excès il peut entraîner une carence en cuivre.



En savoir plus

À noter que cet apport d'oligo-éléments peut être assuré par certaines formules naturelles spécifiques, et ils peuvent aussi être fournis par des extraits de plantes, de mollusques, ou autres. Ou encore par des préparations qui s'annoncent bien comme une supplémentation en oligo-éléments. À vous de bien lire les étiquettes.

- Où les trouver ? Les oligo-éléments sont vendus en tant que tels dans les pharmacies. Les préparations naturelles le sont en diététique, ou dans certaines pharmacies orientées « nature », dans les parapharmacies.

Les minéraux

Tout le monde sait qu'ils sont indispensables à la bonne santé du système osseux et articulaire.

- Le **calcium** est le matériau de nos os. Inutile de se gaver de produits laitiers, qui présentent bien des inconvénients, alors qu'on le trouve dans **les amandes, les céréales complètes et les légumineuses, les légumes verts, et les fruits de mer**. Sans oublier certaines **eaux minérales**.
- Le **magnésium** intervient dans la prévention de la dégénérescence osseuse. On le trouve dans **le soja et les céréales complètes**.
- La **silice** est très liée au calcium dans la structure osseuse. Si la prêle bat tous les records de richesse, **les céréales complètes et l'oignon** constituent de bons apports. Mais la supplémentation est recommandée.



En savoir plus

Les minéraux agissent en synergie entre eux et avec les oligo-éléments. D'où l'intérêt des bonnes formules naturelles les associant dans une utilisation précise, ici la consolidation osseuse et la lutte contre le vieillissement. N'hésitez pas à demander conseil.

- Où les trouver ? Dans les magasins de diététique, certaines pharmacies, les parapharmacies.

Les vitamines

Au fil du temps et des découvertes, leur nombre s'est agrandi pour atteindre une trentaine de nos jours. Là encore on peut parler de carence ou de subcarence dues à notre alimentation appauvrie et à nos conditions de vie.

- **La vitamine C** est un antioxydant majeur dont nous sommes tous plus ou moins carencés. Grâce aux travaux de Linus Pauling, aux États-Unis, nous savons qu'elle intervient dans la prévention du cancer. **Associée au cuivre, elle permet de calmer les poussées inflammatoires des rhumatisants**. Pour beaucoup de nutritionnistes, la dose officiellement recommandée est trop faible et ils conseillent 500 mg journaliers, voire davantage dans certains cas.

- **Les vitamines B**, notamment la **B1**, sont l'aliment du système nerveux et exercent **une action antalgique dans les poussées rhumatismales douloureuses, en particulier les lombalgies**.

- **La vitamine A**, elle aussi antioxydant majeur et aliment de la vue, peut avoir un intérêt pour améliorer la raideur des rhumatisants.



En savoir plus

Si vous choisissez de procéder à une supplémentation vitaminique, là encore veillez à ce que les vitamines soient d'origine naturelle. Les vitamines B sont souvent issues de levures, la vitamine C de fruits (acérola, cynorrhodon) et un laboratoire a pu l'extraire uniquement de légumes. Les compléments de vitamine A sont en fait généralement à base de pro-vitamine A, un précurseur comme le bêta-carotène.

Il existe aussi des compléments dits multiminéraux et vitamines, très complets.

- Où les trouver ? Dans les magasins de diététique, certaines pharmacies orientées « nature » (attention aux vitamines synthétiques), les parapharmacies.

Les enzymes

Les enzymes sont des substances naturellement présentes dans l'organisme, où elles exercent des fonctions bien spécifiques. On les appelle encore diastases. Ils sont répartis en six classes, oxydoréductases, transférases, hydrolases, lyases, isomérase, ligases. En gros, disons que certains enzymes sont des catalyseurs des réactions biochimiques, d'autres interviennent dans la transformation chimique des apports alimentaires en nutriments simples. Les recherches sur les enzymes sont nombreuses et récentes, car leur action est encore mal connue.

Dans le domaine de l'arthrose, ce sont les enzymes dits **protéolytiques** (intervenant dans l'assimilation des protéines) qui sont utiles : bromélaïne, trypsine, ribonucléase...

Les compléments alimentaires à base d'enzymes peuvent être pris sans danger. Mais n'oubliez pas que les **graines germées biologiques** sont de remarquables sources de diastases naturelles. À consommer quotidiennement.

- Où les trouver ? Dans les magasins de diététique, certaines pharmacies orientées « nature », les parapharmacies.

D'autres remèdes qui marchent...

Vous pouvez aussi agir sur votre corps de l'extérieur, par bien des façons, pour vous soulager quand la crise est là, améliorer le terrain ou vous procurer une sensation de bien-être. Il s'agit donc cette fois de moyens naturels d'agir globalement sur votre corps, ou d'intervenir directement sur la zone douloureuse.

Les baumes naturels

Il existe de nombreux baumes, onguents, crèmes ou gels naturels à appliquer localement, là où ça fait mal, utilisant les propriétés de diverses plantes dont nous avons parlé plus haut, ou autres éléments naturels, ainsi bien sûr que des huiles essentielles qui sont à la fois d'excellents vecteurs des actifs et aussi des actifs précieux. Les produits à base de poivre de Cayenne sont très efficaces, grâce à la capsaïcine que contient la plante. Ils agissent surtout sur la douleur.

Ce type de produit peut se présenter sous forme de gel, de crème ou d'huile pour onctions. Lisez bien l'étiquette pour vous assurer qu'il s'agit vraiment d'une composition naturelle.

- Où les trouver ? Dans les magasins de diététique, certaines pharmacies orientées « nature », les parapharmacies.

La merveilleuse argile

Les animaux sauvages qui se roulent volontiers dans certaines boues le savent bien : l'argile possède de nombreuses propriétés que le rhumatisant appréciera.

Un cataplasme d'argile : déposer la pâte, si possible après exposition au soleil, dans une gaze sur un centimètre d'épaisseur. Appliquer le cataplasme sur la zone douloureuse et garder deux heures.

Ce cataplasme apporte un soulagement notable : il agit aux niveaux inflammatoire, circulatoire, énergétique. L'argile est, de plus, reminéralisante.

En savoir plus

L'argile peut aussi se boire. Utilisez une argile fine, blanche ou rouge, placez le soir une cuillerée à café dans un verre d'eau minérale (n'utilisez pas de cuillère métallique). Buvez l'eau sans remuer le lendemain matin, jetez le dépôt et recommencez. À faire en cure de vingt jours.

- Où la trouver ? Dans les magasins de diététique et certaines parapharmacies.

Le chaud et le froid

Voilà un moyen simple de vous soigner mais il faudra tester ce qui vous soulage car cela varie selon les individus.

Vive la chaleur

Si la chaleur vous soulage, le mieux est d'utiliser sur la zone sensible genouillère, ceinture ou autre, mais surtout en textile naturel et non synthétique. Vous n'en avez pas ? Ponctuellement, utilisez votre sèche-cheveux ! Ou encore un petit sac de riz que vous chaufferez dans le four.

Si vos doigts sont enflés le matin (une incitation pour l'homéopathe à prescrire *Natrum sulfuricum*), portez des gants de coton pendant la nuit.

La chaleur améliore la circulation et détend : un bain chaud ou une douche chaude sont également utiles.

Vive le froid

Si c'est le froid qui vous soulage, vous pouvez appliquer un sac de glaçons sur la zone douloureuse. Le froid contribue également à diminuer l'enflure en contractant les vaisseaux sanguins.

En savoir plus

Bien qu'il s'agisse de méthodes très naturelles, utilisez le chaud et le froid avec prudence, surtout si vous souffrez de troubles cardiovasculaires ou circulatoires, ou encore de la maladie de Raynaud.

Le magnétisme naturel

Il apparaît de plus en plus que l'énergie électromagnétique joue un rôle primordial dans le fonctionnement vital.

De nombreuses personnes se disent soulagées par le port d'objets aimantés, le plus souvent des « bijoux », bracelets, colliers, etc. Il existe aussi des sortes d'alèses métalliques (cuivre) à placer sur le matelas ; mais elles sont coûteuses.

En savoir plus

Le port d'accessoires magnétisés ne présente aucun danger. Ils agissent sur la douleur et l'inflammation.

Les bains aromatiques

Ils associent souvent les huiles essentielles rendues hydrosolubles et des produits naturels reminéralisants comme les algues ou certains extraits de plantes. Si vous possédez le matériel adéquat, vous pouvez les introduire dans un bain bouillonnant qui en renforcera l'action.

Attention, ne prenez pas des bains trop chauds, la température idéale est de 38 °C et la bonne durée au moins 10 minutes, pour permettre la pénétration des actifs.

Quand les mains soignent...

La main permet d'agir de diverses manières sur le corps : par pression, effleurements, massage, etc. La thérapie manuelle remonte à la nuit des temps et l'action mécanique de la main s'accompagne d'un échange énergétique et mental entre patient et thérapeute.

Il serait inutile d'entrer ici dans les détails de chaque thérapie. Nous vous les présentons seulement, à vous de choisir celle qui vous semble le mieux convenir.

Pour bien choisir, n'hésitez pas à vous renseigner, par exemple auprès des syndicats professionnels concernant les thérapies qui vous intéressent. De plus, ces groupements sont en général capables de vous indiquer les praticiens les plus proches de chez vous. La majorité de ces groupements professionnels opèrent un contrôle de leurs adhérents qui vous en garantit le sérieux et la compétence.

Sachez que la médecine manuelle peut faire partie de vos soins d'entretien de votre système articulaire, ne serait-ce qu'à raison de deux ou trois séances par an.

Massage et kinésithérapie

Qu'il soit totalement manuel ou qu'il utilise certains appareils, le massage calme et assouplit, améliore la circulation et peut aider à la perte de poids. Les kinésithérapeutes sont diplômés d'état et peuvent intervenir sur les suites de traumatismes (entorses, tendinites, etc.) ou de fractures.

Kinésiologie

Elle permet de traiter et surtout de détecter les blocages qui, parfois, remontent à très loin dans le temps, et de faire le lien avec le psychisme.

Biokinergie

Élaborée voici une vingtaine d'années par Michel Lidoreau, elle associe la technique manuelle à l'approche énergétique, et s'appuie sur la détection et le traitement des « enroulements spiralés » présents dans les muscles ou fascias, responsables de la douleur.

Ostéopathie, chiropratique

Désormais reconnues, ces thérapies manuelles ont fait leurs preuves. Elles permettent de rétablir les équilibres structuraux et de corriger les défauts de posture, dans une approche globale du corps. Elles sont donc à la fois préventives et traitement de la crise, agissant sur les articulations mais aussi sur les muscles et les tendons qui souffrent.

Adresses utiles

Voici quelques adresses d'organismes divers où vous pourrez trouver les renseignements dont vous avez besoin.

- Association pour le développement de la nutrition orthomoléculaire, Adno, BP 143, 06223 Vallauris cedex. Tél. : 04 93 64 50 21.
- Conseil nature, et Fédération française de diététique, 14 terrasse Bellini, 92807 Puteaux. Tél. : 01 47 75 03 09.
- Société française des antioxydants, 15 rue de la Paix, 75002 Paris. Tél. : 01 55 04 77 55.

Sur Internet :

- www.e-santé.fr/français/accueil.asp portail généraliste sur la santé et la nutrition.
- www.biovert.fr, site dédié à l'alimentation biologique et à l'écologie, animé par Alain Tardif, naturopathe.

Revue :

- Vie naturelle, Médecine douce, Pharmacie naturelle, Équilibre et santé, Diet infos, 8 rue Darwin, 75018 Paris.
- Cahiers de nutrition et de diététique, Masson, BP 22, 41354 Vineuil cedex.

Thérapies naturelles

ARTHROSE

Hélène Barbier du Vimont

Illustrations de Véronique Estiot

Qu'est-ce que l'arthrose, l'arthrite ? Quels sont les facteurs favorisants et aggravants ? Comment prévenir les crises ? Et comment les soulager sans recourir aux anti-inflammatoires classiques, que l'on sait agressifs ?

L'auteure vous propose des **traitements de fond** et des **traitements de crises inflammatoires** à faire soi-même en utilisant :

- l'homéopathie, la gemmothérapie,
- les plantes, les huiles essentielles,
- les compléments alimentaires (produits marins, oligo-éléments, SAME...)
- Les baumes naturels, l'argile...

Autant de techniques douces à adopter au quotidien pour vivre le mieux possible avec cette maladie.



9 782842 211493

laplage.fr

7,90 €

la plagi
édition