



prendre soin de soi • MÉDECINES DOUCES

NOS EXPERTS



FRANÇOISE COUIC MARINIER
docteur en pharmacie,
diplômée en phytothérapie,
aromathérapie



THIERRY MORFIN
naturopathe



DR YVES BONADONNA
homéopathe

Bien soulager une tendinite

Jardinage, tennis, course à pied... nos tendons sont souvent malmenés. **Pour retrouver des articulations au top, les méthodes douces apportent aussi des solutions.**

ÉVELYNE DELICOURT



Une tendinite est une inflammation d'un tendon qui apparaît quand il est trop sollicité par un mouvement répété, un sport violent, une mauvaise position, une chute... et qui génère une douleur musculaire. Entretenir son capital musculaire et s'échauffer avant le sport diminuent grandement les risques de blessures tendineuses et musculaires.

Les bonnes habitudes à adopter

- On n'oublie pas de glisser une bouteille d'eau dans son sac de sport : il est conseillé de bien s'hydrater pendant l'effort, pour évacuer les déchets métaboliques.
- On choisit ses chaussures de sport, son vélo ou sa raquette en fonction de sa morphologie.
- Dans l'assiette, on préfère les légumes verts et les fruits (agrumes, bananes, amandes). On pense aussi aux aliments gorgés d'oméga (saumon, sardine, huile de colza, noix). Et on boit beaucoup d'eau, de préférence riche en bicarbonates (Vichy, Saint-Yorre).
- On se détend, car le stress est un grand pourvoyeur de composés inflammatoires.

Les huiles essentielles pour apaiser

L'huile essentielle (HE) de gaulthérie est l'antalgique de prédilection. Appliquer 2 gouttes d'HE sur le tendon douloureux, 3 ou 4 fois par jour.

En cas de tendinite de l'épaule, verser 5 gouttes d'HE de gaulthérie et 5 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné dans 1 cuillerée à café d'huile d'arnica et masser 1 ou 2 fois par jour.

Contre-indications. Ne pas utiliser ces HE lorsqu'on est enceinte ou qu'on allaite. Les personnes allergiques à l'aspirine et à ses dérivés, sous traitement anticoagulant ou hémophiles remplaceront l'HE de gaulthérie par de l'HE d'eucalyptus citronné.

• Produits prêts à l'emploi

- Une solution liquide, à appliquer en frictions légères après avoir bien agité

le flacon : Flexarome articulations et muscles, Dr Valnet, 50 ml, 10,50 €.

- Un roller, pratique, nomade et à la texture non grasse : Roller articulations & muscles, Puresentiel, 75 ml, 13 €; Roll' on articulations, Phytosun Arômes, 50 ml 9,90 €; Aromalgic, roller de massage, Pranarôm, 75 ml, 17 €.
- Un gel qui facilite le massage et hydrate : Gel articulations, Phytosun Arômes, 150 ml, 14,75 €.
- Une huile pour diminuer les tensions et décontracter : Huile de massage bio décontractante à l'arnica, Florame, 120 ml, 14,55 €.
- Un baume, pour sa texture crémeuse : Baume des volcans, muscles et articulations, De Saint-Hilaire, 50 ml, 11,00 €.

Le froid et la chaleur pour calmer

Le froid est un anti-inflammatoire naturel. Le premier réflexe doit être de poser de la glace sur la zone touchée. Le sachet de petits pois congelés, enveloppé d'une serviette est idéal. Au bout de quelques jours, pour éviter les contractures, on passera au chaud. Mettre l'articulation au repos assez longtemps pour ne pas laisser s'installer une tendinite chronique.

• Produits prêts à l'emploi

- Chondro-Aid Ice 3 gel, gel de cryothérapie hypoallergénique, Arkopharma, 100 ml, 6,90 €.
- Baume calmant articulations et muscles aux 14 huiles essentielles, Puresentiel, 30 ml, 12 €.
- Spray cryo, Eona, 100 ml, 13,99 €.
- Roll on décontractant Ostéoroma, Comptoir Aroma, 50 ml, 9 €.

Les plantes pour décontracter

L'ortie est réminéralisante. L'harpagophytum est anti-inflammatoire et antalgique. Le souci des jardins soulage les contractions musculaires : faire infuser 10 minutes une cuillerée à soupe de pétales dans 25 cl d'eau bouillante, en imbiber une compresse et appliquez sur les zones douloureuses.

• Produits prêts à l'emploi

- Harpagophytum EPF, A. Vogel, 50 ml, 11,30 €.
- Elusane Ortie feuilles, Naturactive, 30 gélules, 7 €.



Le souci des jardins est souverain pour calmer les douleurs tendineuses.



▶ **L'argile verte** pour atténuer l'inflammation

Riche en minéraux et oligo-éléments, l'argile verte sera appliquée en cataplasme. Préparer une pâte avec de la poudre d'argile et de l'eau chaude. Appliquer en couche

épaisse sur l'articulation. Laisser agir une quinzaine de minutes puis enlever.

- **Produit prêts à l'emploi**
- Argile verte prête à l'emploi, Argiletz, 400 g, 7,25 €.

▶ **La gemmothérapie** pour reconstituer le tendon

Bourgeons de cassis et de vigne, associés, ont un rôle sur l'inflammation et la reconstruction. Matin et soir, pendant 1 mois, prendre 10 gouttes de chaque matin et soir, arrêter 1 semaine et reprendre 1 mois.

- **Produits prêts à l'emploi**
- Macérat de bourgeons de cassis et macérat de vigne, De Saint-Hilaire, 15 ml, 9 € chaque flacon.
- Help'Articulation, De Saint-Hilaire, 30 ml, 18 €.

▶ **L'homéopathie** pour éloigner la douleur

En cas de douleur aiguë, Bryonia 5 CH associé à Apis 5 CH, 5 granules de chaque à la demande.

Pour un tennis-elbow, Arnica 5 CH associé à Ruta Graveolens 5 CH, 5 granules de chaque à la demande.

Pour une inflammation du tendon d'Achille, Bryonia 5 CH associé à Muriaticum acidum 5 CH, 5 granules de chaque à la demande.

- **Produit prêts à l'emploi**
- Arnigel, laboratoires Boiron, 45 g, 4,76 €.

▶ **Les aides douces** d'autres thérapies

L'acupuncture soulage la douleur et a des effets anti-inflammatoires. Deux ou trois séances sont conseillées.

L'ostéopathie aide à corriger les mauvaises postures,

sources de tension et donc d'accidents tendineux. Lorsque la tendinite est liée à un déséquilibre postural, des séances d'ostéopathie apportent un vrai soulagement.



▶ **SPÉCIAL SPORTIFS**

Des conseils pratiques en nutrition, micronutrition, aromathérapie, homéopathie et gemmothérapie.
« Sportifs : boostez vos performances au naturel »,
Françoise Couic Marinier et Pierre-Xavier Frank, Amazone, 39,50 €.

