



MON BIEN-ÊTRE

Soulager soi-même UNE TENDINITE

La tendinite demeure le fléau numéro un des sportifs. Mais il ne s'agit pas d'une fatalité et la plupart se soignent très bien. Voici quelques méthodes issues des médecines douces pour retrouver des articulations au top.

par 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

- Bien s'hydrater pendant l'effort pour évacuer les déchets métaboliques.
- Choisir ses chaussures de sport, mais aussi son équipement (vélo, raquette...), en fonction de sa morphologie.
- Dans l'assiette, faire la part belle aux légumes verts et aux fruits (agrumes, bananes, amandes). Penser aussi à consommer régulièrement des aliments riches en oméga 3 (saumon, sardine, huile de colza, noix). Et boire beaucoup d'eau, de préférence riche en bicarbonates (Vichy Saint-Yorre...).
- Se détendre, car le stress est pourvoyeur de composés inflammatoires. *



NOS EXPERTS

- Dr Yves Bonadonna, homéopathe, acupuncteur, ostéopathe
- Françoise Couic-Marinier, docteur en pharmacie, diplômée en phytothérapie et aromathérapie.
- Thierry Morfin, naturopathe

LE FROID ET LA CHALEUR POUR SOULAGER

Le froid est un anti-inflammatoire naturel. Le premier bon réflexe est donc 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 passe

au chaud. Et, bien sûr, on met l'articulation au repos suffisamment longtemps pour ne pas laisser s'installer une tendinite chronique.

À avoir dans sa pharmacie :

- ▶ Roll-on décontractant **Ostéoroma**, 9 € (50 ml), **Comptoir Aroma**.

- ▶ Gel de cryothérapie hypoallergénique **Chondro-Aid Ice 3 gel**, 6,90 € (100 ml), **Arkopharma**.
- ▶ Baume articulations et muscles aux 14 huiles essentielles **12 € (30 ml)**, **PuresSENTIEL**.
- ▶ **Spray cryo**, 13,99 € (100 ml), **Eona**.



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 trois à quatre 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 une cuillerée à café d'**huile d'arnica**, et masser une à deux fois par jour. Contre-indications : ne pas utiliser ces HE en cas de grossesse ou d'allaitement. En cas d'allergie à l'aspirine et ses dérivés, d'hémophilie ou sous traitement anticoagulant, remplacer l'HE de gaulthérie par l'HE d'eucalyptus citronné.

À avoir dans sa pharmacie :

- ▶ À appliquer en frictions légères : **Flexarome articulations et muscles**, 10,50 € (50 ml), *Dr Valnet*.
- ▶ **Roll'on articulations** 9,90 € (50 ml), *Phytosun Arômes*.
- ▶ **Articulations & muscles Roller**, 13 € (75 ml), *Puressentiel*.
- ▶ **Roller de massage Aromalgic**, 17 € (75 ml), *Pranarôm*.
- ▶ Pour faciliter le massage **Gel articulations**, 14,75 € (150 ml), *Phytosun arômes*.
- ▶ Pour diminuer les tensions et décontracter **Huile de massage bio**, 14,55 € (120 ml), *Florame*.
- ▶ Contre les douleurs **Baume des volcans**, 11 € (50 ml), *De Saint Hilaire*.

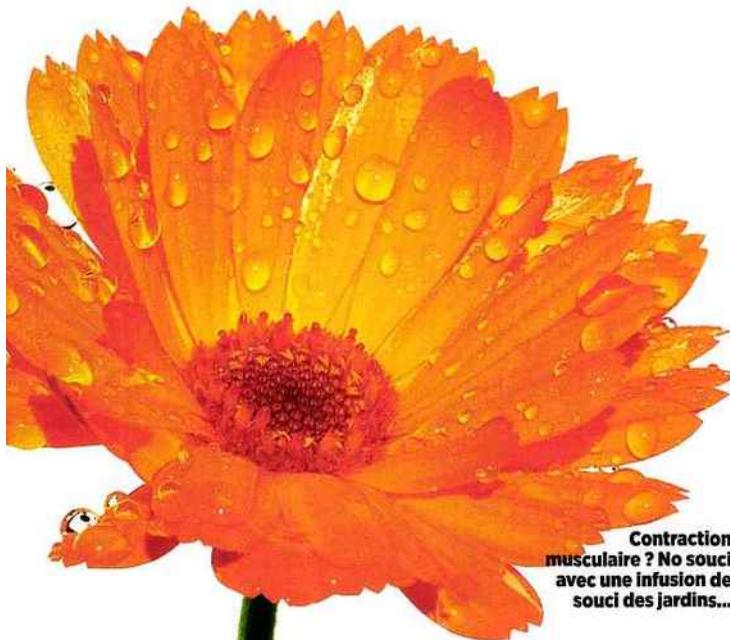
LES PLANTES POUR DÉCONTRACTER

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

et appliquer sur les zones douloureuses.

À avoir dans sa pharmacie :

- ▶ Harpagophytum extrait de plante **EPF Harpagophytum**, 11,30 € (50 ml), *A. Vogel*.
- ▶ **Elusanes Ortie**, 7 € (30 gélules), *Naturactive*.



Contraction musculaire ? No souci avec une infusion de souci des jardins...



SPORTIFS : BOOSTEZ VOS PERFORMANCES AU NATUREL.
L'ÉVALUATION SCIENTIFIQUE DE LA NUTRITION NATURELLE POUR LE SPORTIF. MATHIEU LAFITE, HÉLÈNE ROBERT ET ÉLÉONORE THÉBAUD.



Pour potasser

Des conseils pratiques en nutrition, micronutrition, aromathérapie, homéopathie et gemmothérapie.

« **Sportifs : boostez vos performances au naturel** », de *Françoise Couic-Marinier* et *Pierre-Xavier Frank*, 39,50 €.

L'HOMÉOPATHIE POUR ÉLOIGNER LA DOULEUR

En cas de douleur aiguë, prendre 5 granules de **Bryonia 5 CH** associé à 5 granules d'**Apis 5 CH**, à la demande. Pour un tennis-elbow, préférez l'**Arnica 5 CH** associé à **Ruta graveolens 5 CH**, à raison de 5 granules de chaque à la demande.

Et, pour une tendinite du tendon d'Achille, **Bryonia 5 CH** associé à **Muriaticum acidum 5 CH**, 5 granules de chaque à la demande.

À avoir dans sa pharmacie :

- ▶ **Arnigel**, 4,76 € (tube de 45 g), *Boiron*.

L'ARGILE VERTE POUR ATTENUER L'INFLAMMATION

Riche en minéraux et oligoéléments, l'argile verte s'applique 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 15 mn et retirer.

À avoir dans sa pharmacie :

- ▶ **Argile verte prête à l'emploi**, 7,25 € (400 g), *Argiletz*.

LA GEMMOTHÉRAPIE POUR RECONSTRUIRE

Les bourgeons de cassis associés aux bourgeons de vigne ont un rôle sur l'inflammation et la reconstruction. Prendre 10 gouttes de chaque matin et soir pendant un mois. Arrêter une semaine puis reprendre un mois.

À avoir dans sa pharmacie :

- ▶ **Macérat de bourgeons de cassis et de vigne**, 9 € chaque (15 ml), *De Saint Hilaire*.
- ▶ **Help'Articulation**, 18 € (30 ml), *De Saint-Hilaire*.

LES AIDES DOUCES D'AUTRES THÉRAPIES

- ▶ L'**acupuncture** soulage la douleur et a des effets anti-inflammatoires. Deux à trois séances sont conseillées.
- ▶ L'**ostéopathie** aide à corriger les mauvaises

postures, sources de tensions et donc d'accidents tendineux. Lorsque la tendinite est liée à un déséquilibre postural, des séances d'ostéopathie soulagent vraiment.