

Les solutions naturo

La douleur est variable selon sa localisation, sa durée et le seuil de tolérance de chaque individu. Les traitements en naturopathie seront donc différents et adaptés à chacun. Sera pris en compte également son caractère très subjectif et personnel qui correspond à notre vécu et à notre mémoire.

Il n'existe pas de remède miracle contre la douleur sauf, dans des cas extrêmes, la morphine (accompagnée d'effets secondaires nocifs et d'une dépendance si elle est consommée régulièrement). Même si certains remèdes peuvent agir à plusieurs endroits, comme peut le faire le baume du tigre (baume à base de camphre, giroflor et menthol notamment) sur la migraine, les douleurs musculaires, une entorse...

La douleur aiguë n'est pas que négative car elle permet d'éviter certains dangers immédiats (source de chaleur par exemple) en agissant comme une alarme et peut aussi, si nous savons l'écouter, nous en apprendre sur notre corps et sur nous-même.

En revanche, la douleur chronique (au-delà de six mois) est bien plus insidieuse et peut amener à une réelle fatigue, voire une dépression, une perte d'appétit, une perte de sommeil (dans le cas de l'arthrite par exemple), tous ces symptômes renforçant la focalisation sur la douleur et ainsi le cercle vicieux est amorcé : diminution des activités sociales et physiques, renforcement de la douleur, etc.

Un peu de physiologie...

Lorsqu'un signal de douleur est reçu (par le biais de nocicepteurs comme la peau), il est transmis jusqu'à la moelle épinière le long des fibres nerveuses d'un neurone à l'autre ; il y a alors libération de neuromédiateurs, dont la

substance P (P comme *pain*, « douleur » en anglais). La moelle agit comme une « porte de contrôle » en inhibant cette douleur (retrait de la main d'une source de chaleur par exemple) ou en la stimulant. Puis le signal est transmis au cerveau, dans le cortex pariétal (analyse de cette douleur en sensation) et le cortex frontal (émotion, mémoire de cette douleur). Le cortex élabore alors une réponse consciente (qui permettra de ne plus approcher la main de la source de chaleur par exemple).

Certaines substances comme la sérotonine ou encore les endorphines (molécules proches de la morphine synthétisées par l'organisme) permettent de limiter les signaux douloureux

descendants. La morphine agit, elle, comme un inhibiteur de la substance P.

Lors d'une inflammation, il y a libération de substances telles que des ions potassium et hydrogène, des histamines, des prostaglandines PGE2, la substance P...

La douleur est classée suivant ses caractéristiques : somatique (transmission par des nocicepteurs), viscérale (dans les organes), neurogène (lésion des nerfs), psychogène (douleur amplifiée ou non inhibée), projetée (par exemple certaines douleurs du genou sont dues à une affection de la hanche).

Le seuil de la douleur est identique chez tous car on la perçoit à partir de la même

Quelques causes potentielles des douleurs

Facteurs externes : corps soumis à rude épreuve (sportif qui ne s'écoute pas, port de lourdes charges, environnement provoquant gêne, voire douleur, respiratoire, stress).

Facteurs psychologiques : traumatismes, stress, souffrance psychologique, refus d'avancer ou de s'écouter, désaccord entre l'esprit et le corps.

Facteurs alimentaires : alimentation acidifiante (par exemple trop de protéines animales, à l'origine de la goutte) ou qui maintient l'organisme en état inflammatoire (par exemple consommation excessive de sucres blancs, raffinés) ou certains aliments fermentés (comme le vin, les fromages, la bière ou le chocolat) peuvent déclencher des migraines.

Facteurs physiologiques : mauvaise circulation sanguine, troubles hormonaux, intolérances alimentaires et troubles intestinaux, maladies auto-immunes, infections diverses... responsables (en vrac) de douleurs ostéo-articulaires, musculaires, jambes lourdes, congestion du bas-ventre, migraines, mauvaise digestion, extrémités douloureuses...

Facteurs physiques : le manque ou les excès d'exercices physiques peuvent engendrer des douleurs ostéo-articulaires, musculaires.

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

Pas de douleur sans cause

L'approche en naturopathie

Écoute de la personne, de son ressenti, détection et prise de conscience d'événements bénéfiques secondaires pouvant être tirés de cette situation douloureuse.

Identification de la cause de la douleur car le traitement donné sera différent.

Drainage du ou des émonctoires(s) concerné(s) afin d'évacuer les toxines accumulées et d'aider à retrouver un fonctionnement optimal (drainage du foie si migraine liée au cycle hormonal ou digestif; drainage des reins en cas d'arthrose...).

Soulagement de la douleur par la technique la plus appropriée (lire ci-après).

Revitalisation avec des vitamines, des oligoéléments, des massages, des exercices de respiration...

Prévention de la récurrence de certaines douleurs par le biais de l'alimentation et d'un « nettoyage » du corps (lumbago souvent associé à un travail sur les intestins et le foie ainsi qu'à l'adoption de postures adéquates).

intensité de stimulus (chaleur perçue comme douloureuse à partir de 44 °C, lorsqu'elle commence à endommager les tissus). En revanche, la *tolérance* varie d'un individu à l'autre mais aussi d'un moment à l'autre chez le même individu car elle est influencée par des facteurs culturels, psychologiques et physiologiques. Elle augmente avec l'âge, les émotions fortes...

L'alimentation comme traitement

Des diètes d'une durée de un jour à deux ou trois semaines (monodiète de raisin à l'automne par exemple, monodiète de compotes de pomme toute l'année pendant un ou deux jours... suivant son envie et son tempérament), voire des jeûnes (dans ce cas, faites-vous conseiller), peuvent aider l'organisme à mieux lutter lors de pathologies importantes.

Quand il y a processus inflammatoires chroniques (il ne s'agit pas de lutter contre l'inflammation utile pour réparer une plaie par exemple mais de lutter contre des pathologies cardiovasculaires, maladies auto-immunes, infections ORL au long cours, arthrose, polyarthrite rhumatoïde, maladies inflammatoires de l'intestin, cancer...), il est conseillé de suivre un régime comprenant le plus possible d'aliments anti-inflammatoires (alimentation semi-végétarienne apparentée au régime méditerranéen ou crétois : oméga-3, sucres à index glycémique bas, fruits et légumes) et de limiter, voire supprimer, les aliments pouvant être responsables d'inflammations (acides gras saturés présents dans les graisses animales, sucres blancs raffinés à index glycémique élevé).

Ce régime anti-inflammatoire découle de découvertes de l'impact de certains aliments sur la production de molécules pro-inflammatoires (cytokines, prostaglandines PGE2 et autres).

Etant donné qu'il y a aussi production de radicaux libres lors d'une inflammation et donc phénomène d'oxydation, consommer également des produits antioxydants, que sont de



Tous à la cuisine indienne ! Associé au poivre, le curcuma est un excellent anti-inflammatoire et antioxydant. Piment de Cayenne et gingembre sont aussi de la partie.

façon globale tous les fruits frais et légumes riches en vitamine C et bêta-carotène (en particulier mûres, framboises, myrtilles, carottes, courges, potirons, patates douces, ananas, papayes et pamplemousses), les fruits oléagineux (vitamine E) et les produits lactofermentés.

Il semblerait que ces phytonutriments (nutriments indispensables présents dans les plantes), en plus de leur activité antioxydante, aient aussi la capacité de réduire les réactions inflammatoires.

Pour réduire l'acidose tissulaire (responsable entre autres de tendinites, ostéoporose, caries, douleurs articulaires), il est conseillé de prendre une alimentation alcalinisante : légumes crus et cuits (notamment pommes de terre et céréalières) (sauf ceux contenant de l'acide oxalique

LUNETTES COMPUGLAS®

L'anti fatigue visuelle, le confort pour vos yeux !

Face aux :

- **ÉCRANS** Ordinateurs (fixes, portables), TV, jeux vidéos, télé-surveillance
- **ÉCLAIRAGES ARTIFICIELS** Fluorescent, halogène, incandescent, économie d'énergie
- **ÉBLOUISSEMENT** De nuit, de jour, par temps de brouillard

IRRITATIONS, FATIGUES, STRESS, ROUGEURS, PICOTEMENTS, MAUX DE TÊTE...

Ces verres ultra légers vous permettront d'obtenir :

- Un grand confort d'utilisation
- Une vision claire et reposante
- Des caractères nets et parfaitement focalisés
- Une amélioration des contrastes
- Un gain de temps en lecture
- Une excellente protection pour les porteurs de lentilles de contact
- Une vue non déformée
- Des couleurs non saturées
- Une élimination des rayons UV néfastes et scintillements
- Un bien-être en intérieur comme à l'extérieur

Exclusives

Réf. 104
Réf. 105
Réf. 106
Réf. 110 clip sur lunettes articulé

LE PATCH « S »®

UNIVERSEL

Révolutionnaire

LA PROTECTION CONTRE LA POLLUTION DES ONDES

IMPORTANTE PROMOTION

Le Patch S n'est pas un gadget, c'est un produit sérieux, une véritable solution, un appareil de protection miniaturisé que se colle derrière votre téléphone portable, GSM et domicile, ordinateurs, micro-onde, wifi, certaines lampes économie d'énergie, autres matériels. Protégez vous et votre entourage.

Le Patch S, technologie d'avant-garde, est le plus petit compensateur universel d'ondes électromagnétiques, qui a pour effet de créer une contre-onde opposée.

Le Patch S oppose en permanence des ondes identiques aux ondes produites par les appareils polluants. Il a l'avantage de protéger les utilisateurs ainsi que les personnes environnantes, dans un rayon d'environ 3 mètres.

Le Patch S appliqué au plus près de la source polluante, ou simplement dans la poche, des ondes antagonistes (ou ondes antidotes) sont créées par les antennes de déphasage du Patch S, permettant le retour à un état énergétique normal.

Les ondes de compensation émises par le Patch S n'ont aucun effet sur l'appareil sur lequel il est appliqué. En revanche, sur un plan biologique, nous avons pu constater ceci :

SARKIS Sarl - 116 rue de Charenton, 75012 Paris - France
Renseignements et ventes : Particuliers et Revendeurs
Tél : 01 42 83 59 95 - 06 84 84 84 95 - Mail : sarkiscom@orange.fr - Site : www.sarkispros.com

	Aliments à supprimer/limiter pour lutter contre l'inflammation	Aliments pouvant être consommés à l'occasion	Aliments anti-inflammatoires à privilégier
Acides gras	Acides gras saturés (viandes rouges, charcuterie, abats) Huiles de palme, de coco	Viandes blanches (poulet mais sans la peau) Huile d'olive Huile de tournesol (en faible quantité)	Acides alphalinoléiques (oméga-3) (poissons gras des mers froides ou bleus : maquereau, saumon, sardine, hareng, anchois) Huile de colza (rapport parfait oméga-3/oméga-6), huile de noix, huile de lin Noix, amandes, noisettes, graines de lin, graines de courge Œufs bio
Laitages	Produits laitiers de vache (lait, yaourts, fromages, beurre, crème fraîche, glace)	Produits laitiers de brebis et chèvre	
Douceurs	Produits sucrés (gâteaux, pâtisseries industrielles), sucre blanc	Sucre complet Chocolat noir	
Produits industriels	Plats cuisinés		
Céréales	Céréales à index glycémique élevé (entre 70 et 100) (riz blanc, pommes de terre au four ou en purée ou frites, pâtes très cuites, pain blanc, céréales sucrées)		Céréales à index glycémique bas (< 50) : riz brun, quinoa, épeautre, blé concassé, flocons d'avoine, millet, amarante, seigle, pâtes complètes, pâtes cuites al dente, petits pois, patate douce, pain complet
Légumineuses			Légumineuses à index glycémique bas (< 50) : lentilles, haricots rouges, pois chiches, soja...
Boissons	Sodas	Thé vert, vin rouge	Eaux faiblement minéralisées et légèrement acides (pH autour de 6,5)
Epices			Curcuma, poivre, gingembre, piment de Cayenne

tels que les épinards, l'oseille, la rhubarbe, les blettes...); céréales semi-complètes; fruits frais et mûrs (notamment la banane); fruits secs sucrés (sauf abricot); fruits oléagineux secs (sauf noix) et frais (olives à l'huile, avocat); algues; sucre complet; tisanes.

Éviter tous les aliments acidifiants (même liste que les aliments inflammatoires avec en plus l'alcool et le tabac et, pour les tempéraments « nerveux », certains fruits et légumes comme les agrumes ou les tomates).

Les autres outils du naturopathe

Par le biais de l'alimentation, il est donc possible de corriger son terrain, de manière préventive ou curative. Mais une fois la douleur installée, voici quelques outils « sympto-

matiques » utilisés en naturopathie pour la soulager, le temps de bien identifier la cause de sa douleur!

Choisir un de ces produits et ne jamais le prendre plus de un mois de suite : il faut toujours respecter des fenêtres thérapeutiques, c'est-à-dire arrêter le traitement pour permettre au corps de se débrouiller tout seul! Par exemple : une cure de 3 semaines, 1 semaine d'arrêt et reprise de la cure. Ou bien 6 jours de cure, 1 jour d'arrêt, 6 jours de cure, etc.

Phytothérapie

Anti-inflammatoire : harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*) (racines); scrofulaire (*Scrofularia nodosa*) (parties aériennes) (équivalent local de l'harpagophytum); cassis

(*Ribes nigrum*) (feuilles); curcuma (*Curcuma scanthorriza*) (racines); réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) (racines) (anti-inflammatoire intestinal); frêne (*Fraxinus excelsior*) (feuilles); arnica (*Arnica montana*) (plante); olivier (*Olea europaea*) (feuilles).

Antalgique : reine-des-prés (*Spirea ulmaria*) (sommités fleuries); saule blanc (*Salix alba*) (écorce) (ces deux plantes contiennent de la salicine, molécule à l'origine de l'acide acétylsalicylique, ou aspirine); piment de Cayenne (la capsaïcine qu'il contient agit comme un analgésique léger en épuisant les réserves de substance P).

Reminéralisant : prêle (*Equisetum arvense*) (tiges stériles); ortie (*Urtica dioica*) (feuilles et sommités fleuries).

Décontractant musculaire : valériane (*Valeriana officinale*) (racines) (agit aussi sur les insomnies).

Spasmes intestinaux : mélisse (*Melissa officinale*) (feuilles) (agit aussi sur les insomnies).

Problèmes circulatoires : vigne rouge (*Vitis vinifera*) (feuilles) (jambes lourdes); hamamélis (*Hamamelis virginiana*) (jambes lourdes); Ginkgo biloba (feuilles) (migraines); olivier (*Olea europaea*) (feuilles).

Troubles hormonaux : alchémille (*Alchemilla vulgaris*) (plante) (progesterone-like); sauge (*Salvia sclarea*) (feuilles, fleurs) et hou-

Du café noir en cas de migraine ?

En quoi le café (noir et non sucré) peut-il aider à diminuer les douleurs de migraine ? Durant un épisode migraineux, il se produit une constriction suivie d'une dilatation des vaisseaux sanguins du crâne avec une stimulation des fibres du nerf trijumeau qui transmettent un message douloureux au cortex cérébral. La caféine agit comme un vasoconstricteur et permet donc de diminuer le flux sanguin en resserrant les vaisseaux sanguins. A boire cependant avec modération car le café peut aussi être responsable d'acidification !



© Mariusz Prusaczyk/Fotolia

blon (*Humulus lupulus*) (cônes) (œstrogène-like).

Mode d'utilisation : à prendre en tisane, en préparation liquide, en teinture mère, en gélules... suivant les doses indiquées.

Gemmothérapie

Anti-inflammatoire : bourgeons (Bg) de cassis (potentialise aussi l'effet de tous les autres bourgeons) ; pin Bg (douleurs articulaires) ; vigne rouge Bg (inflammation intestinale) et jeunes pousses (Jp) de vigne vierge (rhumatismes articulaires aigus, arthrite inflammatoire déformante) ; bouleau Bg (douleurs articulaires) ; pin des montagnes Bg (rhumatismes inflammatoires) ; radicules de maïs (cicatrisation des tissus des artères après infarctus).

Rééquilibrant hormonal : airelle Jp ; framboisier Jp.

Problèmes circulatoires : marronnier Bg (veines).

Mode d'utilisation : prendre 15 gouttes de macérat glyciné mère d'un de ces bourgeons (ou de 100 à 150 gouttes de macérat glyciné 1 DH) diluées dans un petit verre d'eau 3 fois par jour, à jeun.

Aromathérapie

Certaines huiles essentielles ont un pouvoir calmant/anti-inflammatoire plus ou moins fort et ne correspondent pas à tout le monde : il faut les essayer et prendre celles qui vous conviennent le mieux (le choix se fait souvent en fonction de l'odeur !).

En vrac, citons les huiles essentielles d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) (puissant anti-inflammatoire et antalgique) ; lavandin (*Lavandula grosso* et *X burnatii*) (douleurs musculo-articulaires) ; gaulthérie (*Gaultheria procumbens*) et romarin à camphre (*Rosmarinus officinale CT camphre*) (douleurs musculaires) ; héliochryse (*Helichrysum italicum*) (rhumatismes, hématome) ; genévrier (*Juniperus communis*) et laurier noble (*Laurus nobilis*) (rhumatismes) ; basilic tropical (*Ocimum basilicum*) (spasmes digestifs, règles douloureuses) ; menthe poivrée (*Mentha piperita*) (migraines, digestif) ; cyprès (*Cupressus sempervirens*) (jambes lourdes).

Mode d'utilisation : en massage sur la zone concernée, diluée à 10 % dans de l'huile végétale. Exemple : 5 ml d'huile végétale de millepertuis (environ 1 cuillerée à café) et 15 gouttes



En renforçant l'efficacité des fibres nerveuses inhibitrices de la douleur, le massage aide à diminuer le message douloureux car les sensations rassurantes amènent une contre-stimulation.

d'huile essentielle de gaulthérie... pour un mélange anti-inflammatoire sur une sciatique, un torticolis.

Attention : les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.

Argile verte

Poser des cataplasmes sur les endroits douloureux (les retirer avant qu'ils ne sèchent) ; contre les douleurs d'estomac, boire de l'argile blanche (1 cuillerée à café dans un verre d'eau) ; en cas de constipation, ne boire que l'eau après avoir laissé décanter le mélange une nuit.

Homéopathie

Le remède de base, c'est *Arnica montana* en 5 CH en cas de traumatisme physique. En cas de choc psychologique, prendre *Arnica* en 15 CH. *Gelsemium* en 15 CH pour les sciatiques quand elles sont d'origine nerveuse.

Mode d'utilisation : prendre 3 granules plusieurs fois par jour (3 ou 4 fois, voire plus en cas de choc violent).

Yoga et exercices respiratoires

En permettant un travail sur l'écoute de son corps et sur l'accueil de ses sensations, ainsi qu'une concentration sur le souffle, le yoga peut aider à diminuer la douleur ressentie. En effet, se concentrer sur sa respiration, en s'aidant de visualisations, permet d'augmenter le seuil de tolérance à la douleur.

Faire des respirations lentes ventrales : inspirer en gonflant le ventre et en apportant le souffle à l'endroit douloureux ; expirer en rentrant le ventre et en visualisant la douleur qui s'en va avec l'expiration.

Il est important de savoir jusqu'où on peut

aller en termes de tolérance à sa douleur et surtout de ne pas attendre trop longtemps qu'elle s'installe pour pouvoir agir efficacement. Quand la douleur est trop forte ou dure trop longtemps, elle épuise l'organisme et il est souvent trop tard pour agir par des médecines naturelles car les délais d'action peuvent être plus longs. Par ailleurs, il semblerait qu'avec le temps, la douleur laisserait des séquelles dans les circuits nerveux, qui « mimeraient » la douleur, même si la blessure initiale est guérie !

Pour traiter la douleur, il faut bien remonter à sa cause (en effet, pour des symptômes identiques, par exemple une migraine, les traitements peuvent être différents selon son origine) : en l'analysant, en la qualifiant et en évaluant ses conséquences sur la vie quotidienne (activité à réduire, à développer, ce qui atténue ou amplifie la douleur...).

Enfin, chaque technique a ses avantages et sera plus ou moins adaptée à chacun : à vous de choisir celle qui vous convient le mieux et n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre naturopathe ■

› Sylvie Deguisne.

Naturopathe spécialisée en phythologie, formée à l'école Euronature à Toulouse, agrée à la Fenahman (Fédération française de naturopathie), formée en plantes médicinales et botanique à l'école Inderplam à Montpellier. Consultations sur rendez-vous en cabinet et à domicile en région toulousaine.



› Contact

Tél. : 06.79.92.73.09

Site : www.naturoquotidien.jimdo.fr

Lire

• *L'Alimentation ou la troisième médecine*, Dr Jean Seignalet, éd. François-Xavier de Guibert.

• *Contrôlez votre douleur*, François Boureau, Petite bibliothèque Payot.