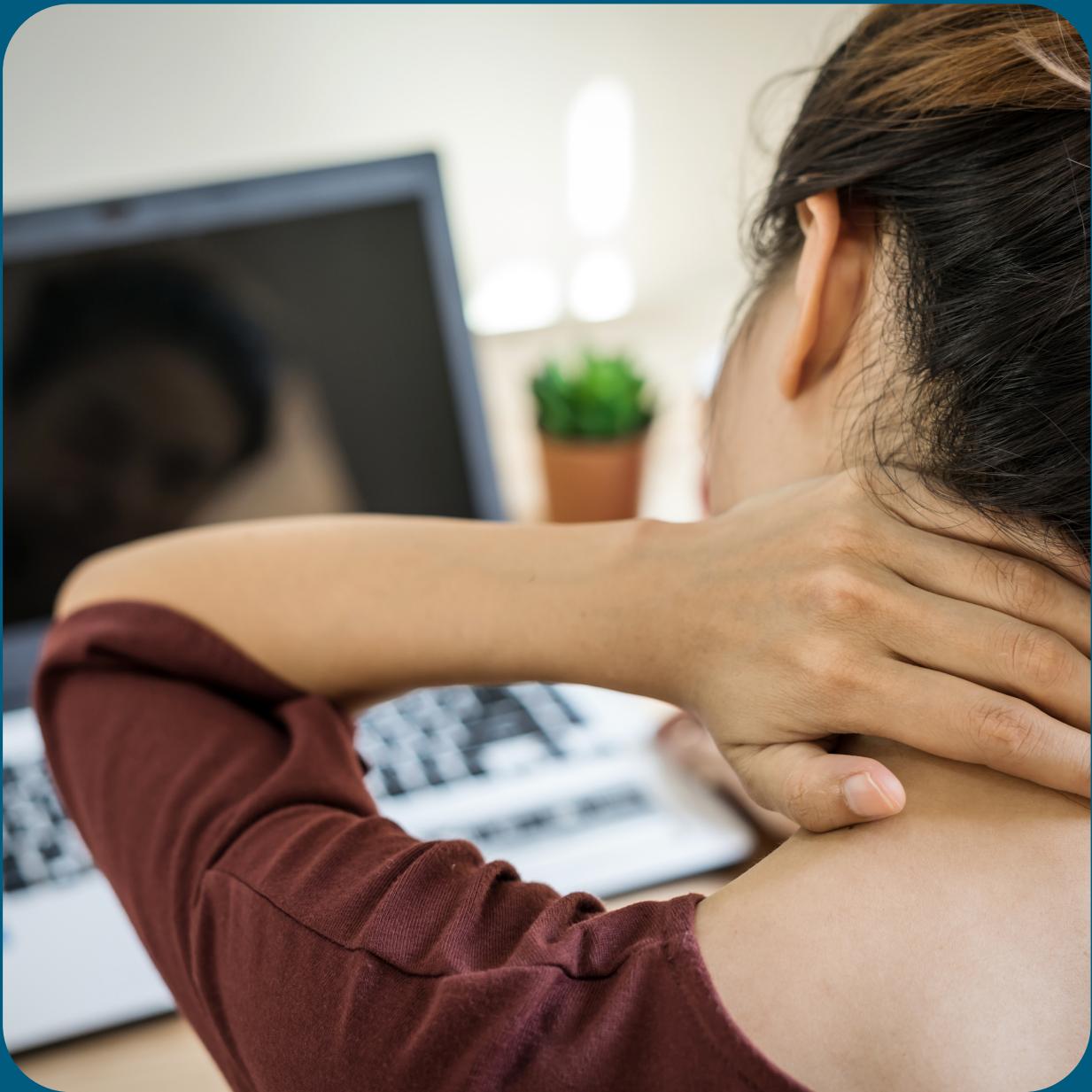


# Cas pratique



## CERVICALGIES



Hippocrates

# GÉNÉRALITÉS

Les cervicalgies sont, par définition, des douleurs cervicales. Elles sont souvent latentes, anciennes. Parfois aiguës, et leur [forme suraiguë s'appelle un torticolis](#). Comme son nom l'indique, le cou est tordu par une contracture trapézienne unilatérale majeure.

Ce cas est assez rare.

Le plus souvent, la personne se plaint de douleurs anciennes, qu'elle attribue, comme pour le lumbago, à l'arthrose. Étonnamment, on se rend compte que, malgré l'arthrose, les situations liées au stress sont de grands déclencheurs de crises douloureuses. Rien d'étonnant à cela, la quasi-totalité des douleurs du rachis cervical, encore plus que dans le cas du lumbago, est liée de près ou de loin au stress.





## Comment l'expliquer ?

Vous l'avez déjà compris. L'anatomie n'ayant plus de secrets pour vous, vous savez que les muscles du rachis cervical, sans qui nous ne pourrions ni tenir notre tête, ni la tourner, sont principalement **deux muscles antérieurs**, les **sterno-cléido-mastoïdiens**, et deux postérieurs, **les trapèzes**.

Ces muscles puissants sont facilement siège de contractures dont, dans l'immense majorité des cas, le sujet n'a pas conscience.

Par contre, ce dont il a conscience si ces muscles sont responsables de ses douleurs, c'est :

1. l'aggravation au réveil, avec parfois un léger, ou fort, mal de tête
2. l'amélioration après quelques mouvements et de la chaleur, bouillotte ou douche chaude
3. l'aggravation en période de stress.

Ces trois éléments signent sans ambiguïté la participation musculaire des douleurs, qu'il y ait arthrose ou non. La présence d'arthrose ne fait que renforcer la douleur car ce sont des **vertèbres arthrosiques** que les contractures vont mettre en pression... !



Dans un nombre non négligeable de cas, ces contractures cervicales s'associent à des tensions permanentes au niveau **des masséters**.

Comme vous le savez, les masséters sont les muscles de la mâchoire. Ils sont les plus puissants muscles du corps humain.

Rendez-vous compte :

Ce muscle est capable de développer une pression de 58k par cm<sup>2</sup> !

## En quoi nous intéressent-t'ils ?

Comme vous l'avez vu dans le chapitre sur les migraines, le simple fait de garder les dents au contact, ce que font sans s'en apercevoir des millions de gens, entraîne une sur-tension au niveau des muscles du cou. Parce qu'ils travaillent ensemble.

Prenez une lanière de cuir, mettez-la dans votre bouche et serrez fort. Gardez la pression et avec vos mains, palpez vos **sterno cléido mastoidiens** : vous les sentirez durs, contractés. Et les trapèzes également.



Le simple fait de garder les dents au contact entraîne par effet de contagion une sur-tension, parfois modérée, parfois puissante, au niveau des **muscles du cou**.

Cette sur-tension permanente est une contracture, et bien entendu, elle s'aggrave la nuit, car nous dormons.



## Pourquoi ?

Parce que nous restons des heures sans bouger, sans ouvrir la bouche et que mécaniquement, la pression continue, même modérée, va finir par devenir douloureuse.

Si quelqu'un vous serrez le poignet faiblement, ce n'est pas douloureux, mais s'il garde cette pression toute la nuit, vous comprendrez comment les choses s'aggravent quand la pression ne se relâche jamais.

Ceci nous explique de manière claire l'aggravation du matin, l'amélioration au mouvement, et l'aggravation en période de stress.



# QUESTIONS À POSER

« Souffrez-vous depuis longtemps ? »

Si la réponse est **non**, il faudra, en plus des produits que vous conseillerez à votre client(e), lui dire de consulter son médecin si les choses ne s'améliorent pas rapidement.

Si la réponse est **oui**, vérifiez que son médecin est au courant et que rien de grave n'a été décelé.

« Avez-vous remarqué si vous avez le cou et les épaules tendus, même légèrement, le matin au réveil ? »

« La chaleur et le mouvement vous améliorent-ils, ne serait-ce qu'un peu »

Vous avez compris qu'une réponse positive, même partielle nous amène vers les muscles : « Oui cela m'arrive de me réveiller avec les épaules raides et le cou tendu. »

« Quand vous êtes en période de stress, avez-vous remarqué si la gêne, ou la douleur, sont plus forte ? »

Inutile de préciser que si cette question est répondue **oui**, on pourra conclure que le stress est pour beaucoup dans les douleurs de cette personne.



# Conseils

## Les conseils que l'on peut donner :

- Si les réponses à ces questions n'orientent pas du tout vers des contractures, nous choisirons des produits naturels ayant des **vertus anti-inflammatoires et antalgiques**.
- Si les réponses à ces questions nous orientent clairement vers les contractures, on expliquera à la personne que les contractures musculaires peuvent, soit **déclencher des douleurs permanentes**, soit **aggraver des douleurs d'arthrose**. Et qu'il est normal de souffrir plus quand on est stressé, tout simplement car nos muscles sont plus en tension.
- Si vous percevez de l'intérêt dans l'attitude de votre client pour ce que vous dites, vous pourrez aller un peu plus loin en lui proposant d'**observer ses mâchoires**. Dites-lui que les dents ne devraient jamais se toucher, expliquez-lui **le rôle du masséter**, des muscles du cou, et suggérez-lui d'y prêter attention dans la journée.
- Il sera intéressant d'associer à votre conseil des plantes ayant des **vertus sur les tensions musculaires** et également **sur les tensions nerveuses**.



# PRODUITS NATURELS

**Quels sont les produits naturels adaptés au cas ?**

**Voici ce que l'on pourrait proposer :**

- Faire une cure de chaleur :

C'est une solution souvent très efficace pour décontracter les muscles du cou : appliquer localement, serviette chaude, bouillote, patch chauffant, coussin de noyaux de cerise chauffé au microonde... la chaleur booste la circulation sanguine et réduit la contracture musculaire.

Vous pouvez aussi proposer un collier cervical afin d'immobiliser le cou, le garder bien au chaud, à porter 3 à 5 jours maximum.



Associer le massage, l'idéal étant de se faire masser par un kinésithérapeute ou un ostéopathe, ou quelqu'un de son entourage ;

éviter si possible l'automassage car il va solliciter les trapèzes et empêche de bien se détendre.

Pour renforcer ce massage, on peut proposer ce mélange d'huiles essentielles : conseil pour un adulte

- HE *Eucalyptus citronné* (*Eucalyptus citriodora*) 2 gouttes
- HE *Lavande officinale* (*lavandula angustifolia*) 2 gouttes
- HE *Romarin officinal* (*Rosmarinus officinalis camphoriferum*) 1 goutte

Macérat huileux *Arnica* ou HV de *Calophylle* 5 ml 1 cuillère à café.

Appliquer 2 fois par jour en massant délicatement la zone douloureuse.

- Autre proposition de soin :

Exemple de conseil (adulte) :

Harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*) extrait sec standardisé gélules à 200 mg



2 gélules matin midi soir pendant 5 jours

Valériane (*Valeriana officinalis*) extrait standardisé 300 mg



1 gélule à 18h-1 gélule le soir au coucher 1 mois à renouveler si nécessaire



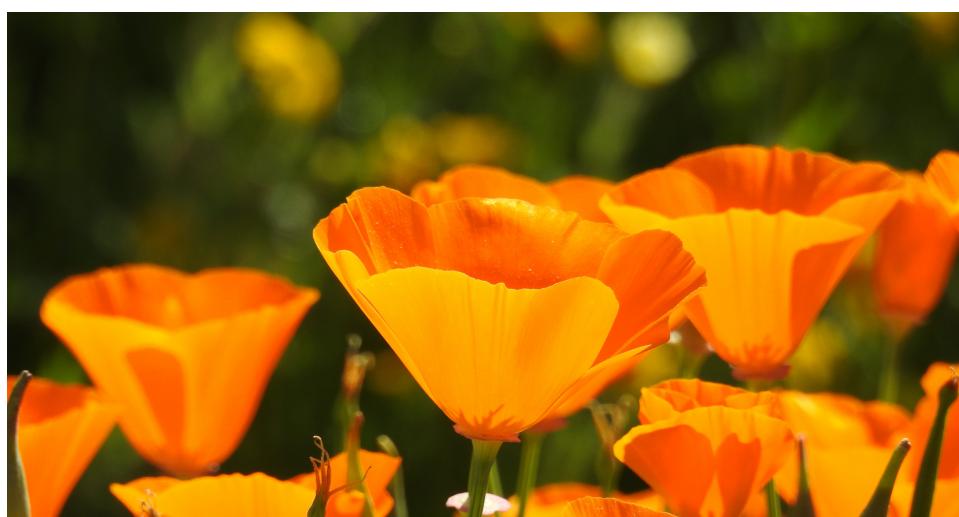
## conseils complémentaires :

En cas d'arthrose associé, penser à proposer si nécessaire, un soin de fond complémentaire (voir fiche arthrose)

Si la personne a des problèmes d'insomnie, penser à associer à la valériane, à des plantes comme le [Pavot de Californie](#) (voir fiche sommeil) ou en cas de stress important et chronique, à des [plantes adaptogènes](#), des [plantes anxiolytiques](#).

Dans tous les cas proposer une [cure de magnésium de 2 à 3 mois](#) 200 mg de Magnésium élément 2 fois par jour matin et soir, proposez des [sels bien assimilables](#), des [sels organiques solubles de magnésium](#) (citrate, gluconate...) ou [glycinates, bisglycinates](#), mieux assimilés et mieux tolérés au point de vue digestif.

On peut privilégier les formes solubles à boire dans de l'eau tout au long de la journée, faire une [cure 1 mois minimum](#).





Si vous suspectez une participation intestinale inflammatoire, une mauvaise alimentation...ourez le dialogue et sensibilisez la personne à la répercussion de cet état inflammatoire digestif chronique sur l'ensemble de l'organisme, **proposez des solutions adaptées pour améliorer cet état digestif** (se reporter aux fiches conseil digestif).

Parlez du bienfait des **techniques de relaxation** : yoga, sophrologie, cohérence cardiaque, méditation...



Les contractures musculaires, quelle que soient leur localisation, sont très souvent associées à des **états de stress**, pas toujours ressentis en tant que tels.

# Rappels

On associe l'Harpagophytum, plante majeure anti-inflammatoire et antalgique avec la Valérianne qui va favoriser la relaxation, et améliorer le sommeil.

**Harpagophytum** (*Harpagophytum procumbens*) ou « griffe du diable » -famille Pedaliaceae-(racines) :

- Action anti-inflammatoire
- Action antalgique

**Effet secondaire possible** : accélération transit intestinal

**Contre-indication Harpagophytum :**

- Troubles gastro-intestinaux (rares),
- Augmentation du risque de saignement lorsqu'il est pris avec des médicaments tels qu'AINS ou anticoagulants,
- Prudence lorsqu'il est associé à des médicaments hypoglycémiants,
- Céphalées, vertiges,
- Allergies cutanées possibles,
- Prudence en cas d'insuffisance rénale



## Valériane (*Valeriana officinalis*) famille Valerianaceae - (racines)

- inducteur du sommeil,
- anxiolytique,
- sédatif

C'est la plante de l'agitation mentale, des ruminations avec obsessions, de la conversion psychosomatique, quand « l'appareil psycho-émotionnel est débordé ».

Les faibles doses de 100 mg sont anxiolytiques, les dose de 400 mg d'extrait sec ont un effet somnifère et sédatif.

### Contre-indication :

Ne pas utiliser chez l'enfant (l'Agence européenne du médicament recommande de réserver son utilisation à partir de 12 ans)

Ne pas utiliser chez femme enceinte.





On a une synergie d'huiles essentielles à visée anti-inflammatoire, antalgique, mais aussi **myorelaxante et apaisante**. Cette association vise à soulager la personne le plus rapidement possible en agissant localement sur les tensions musculaires, et permet aussi une action plus générale, **anxiolytique et sédative**, permettant de **calmer stress et nervosité**.

Le stress favorisant la contracture, et la douleur elle-même aggravant contractures, et générant stress.

**HE Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) famille Myrtaceae-feuilles**

- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Antalgique percutané
- Antivirale
- Antifongique
- Répulsive des moustiques



**Contre condition :**

Déconseillé pour femme enceinte et enfant.



## HE Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)-famille Lamiaceae-fleurs

- Anxiolytique
- Sédatrice
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatrice en inhalation

### Contre indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits





HE Romarin officinal à camphre (*Rosmarinus officinalis camphoriferum*) famille Lamiaceae-rameaux fleuris :

- Antalgique
- Légèrement anesthésiant
- Antispasmodique
- Décontracturante

Contre-indication :

- Son usage doit être évité en usage interne car elle peut engendrer néphrites et gastro-entérites.
- L'huile essentielle est neurotoxique, épileptisante (camphre)
- Ne pas utiliser chez l'enfant
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante
- Ne pas utiliser en cas d'épilepsie

HV Calophylle : huile végétale anti-inflammatoire-tonique circulatoire

Macérât huileux Arnica : anti-inflammatoire

