

Cas pratique



COURBATURES



Hippocrates

GÉNÉRALITÉS

Les courbatures, qu'il ne faut pas confondre avec des contractures, sont des douleurs musculaires liées à un exercice physique inhabituel ou d'intensité inhabituelle.

Elles apparaissent à distance de l'effort, 24 ou 48 h après.

Elles disparaissent naturellement en quelques jours mais peuvent être handicapantes, temporairement.

En effet, certaines personnes ont très facilement des courbatures dès qu'elles font un effort inhabituel. Alors que, dans la majorité des cas, le corps s'habitue à l'effort progressif et fait de moins en moins de courbatures, certaines personnes en font à chaque fois qu'elles font des efforts.





QUESTIONS À POSER



**Comme toujours,
il est important de
reformuler :**

« Si j'ai bien compris, les douleurs apparaissent après effort, 24 à 48 h après ?

Elles disparaissent naturellement en quelques jours, et ce que vous cherchez, c'est quelque chose qui les soulage, c'est bien ça ? »

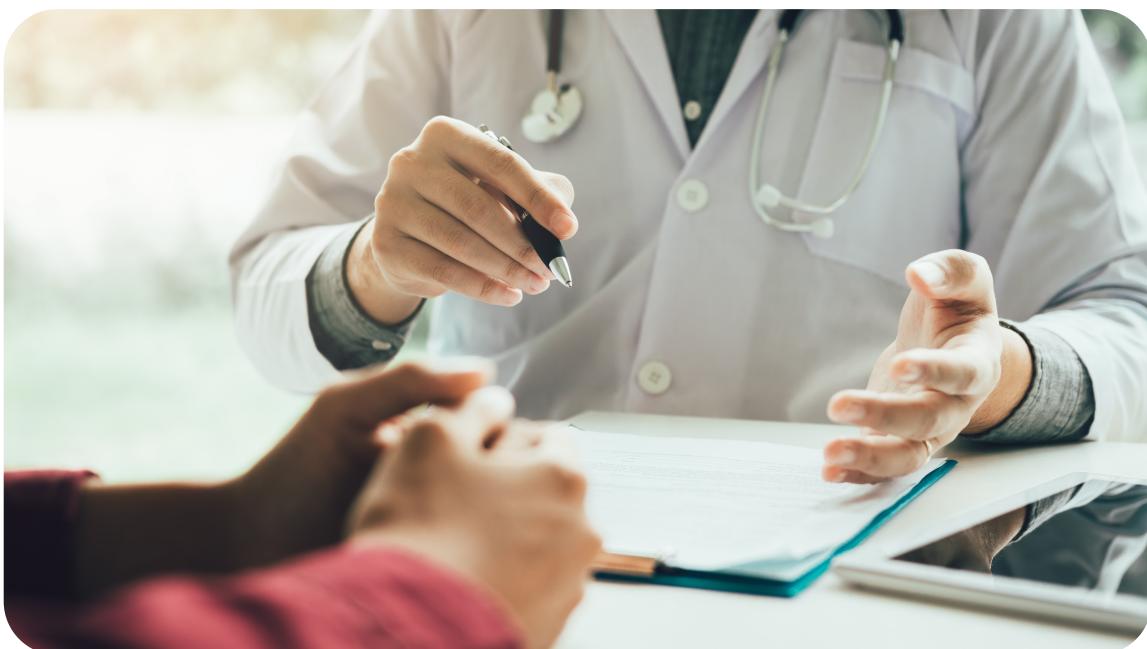


CONSEILS

Les conseils que l'on peut donner :

- Effort physique régulier,
- Échauffement avant effort,
- Montée en charge progressive d'une fois à l'autre pour que le corps adapte sa musculature à la montée en charge,
- Étirement après effort.

Si malgré cela, les courbatures sont récurrentes, et que la personne a l'impression que son corps ne s'adapte pas, il faut conseiller à la personne d'en parler à son médecin pour faire des examens.





PRODUITS NATURELS

Avant l'effort

En phyto-aromathérapie, on va associer, en usage local, des huiles essentielles qui vont préparer le muscle à l'effort :

- Le geste simple et rapide :

HE Romarin officinal à camphre (rosmarinus off CT camphre) 2 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile végétale de calophylle ou tamanu (5ml).

Masser avec le mélange, dans le sens du retour veineux, de bas en haut.

A remplacer par l'HE de lavande vraie, en cas de contre-indication à l'utilisation du Romarin officinal CT camphre.

Effectuez des frictions et des pressions glissées rapides, afin de réchauffer vos muscles.

Attention ! cela ne remplace en rien un échauffement, indispensable en début d'effort.



- On peut utiliser aussi la synergie suivante :

- HE **Eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*) 3 gouttes
- HE **Gaulthérie couchée ou odorante** (*Gaultheria procumbens* ou *fragrantissima*) 3 gouttes
- HE **Lavande aspic** (*Lavandula spica*) 3 gouttes
- Macérat huileux Arnica 10 ml



Prendre dans le creux un peu de mélange et massez les muscles particulièrement concernés par l'effort.

Explanations :

Pour préparer les muscles à l'effort, on conseillera des huiles essentielles aux propriétés décontracturante, antalgique, chauffante comme le **romarin officinal CT camphre**, anti-inflammatoires et réchauffante comme la **Gaulthérie** ou anti-inflammatoire comme l'**Eucalyptus citronné**...





Après effort

On associe un massage avec :

- Le geste simple : HE **Lavande aspic** (*Lavandula spica*) :

5 gouttes dans macérat huileux **Arnica** ou dans 2 ml HV de **calophylle**, masser énergiquement pour activer la circulation.

- Ou bien vous pouvez également conseiller un bain chaud avec :

2 gouttes HE de **Gaulthérie** et 3 gouttes HE de **Lavande officinale** diluées dans un peu de dispersant pour bain (ou à défaut un peu de lait non écrémé ou une noix de gel douche le plus naturel possible), diluer le tout dans le bain.



Ne jamais mettre les huiles essentielles directement dans l'eau du bain, elles ne sont pas miscibles à l'eau, risque de brûlures muqueuses.

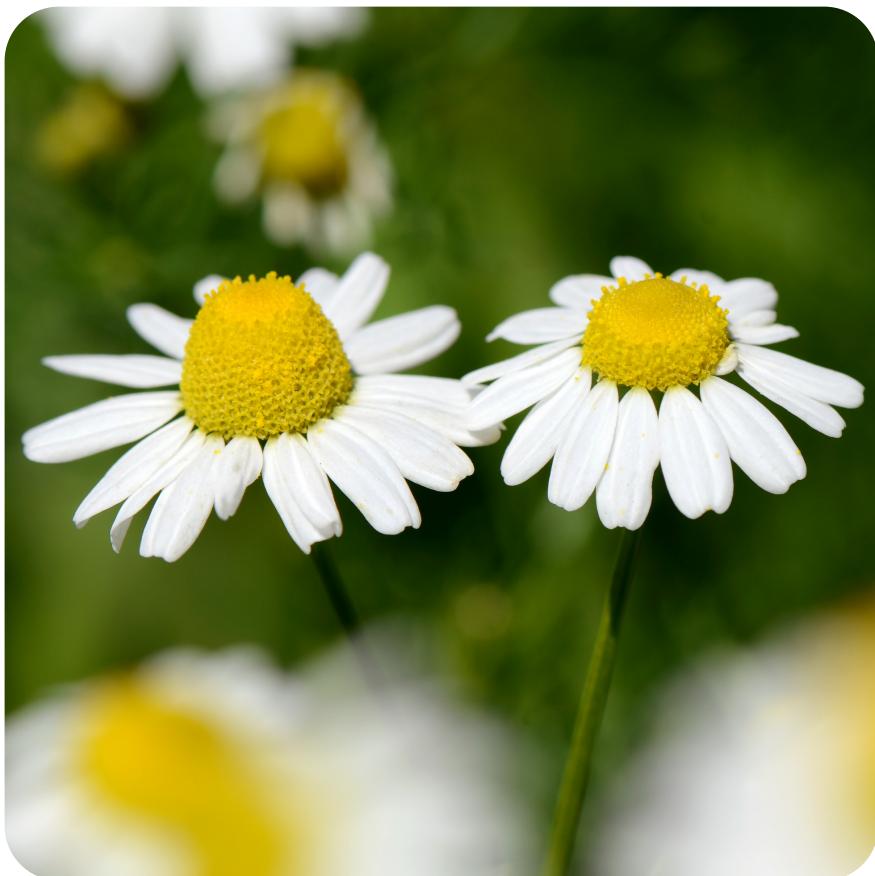


- On aurait pu aussi penser au mélange suivant :

Localement proposer en massage :

2 fois par jour pendant 2 à 3 jours

- HE Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) 2 gouttes
- HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 2 gouttes
- HE Lavande aspic (*Lavandula spica*) 2 gouttes
- Macérat huileux *Arnica* 5 ml ou 1 cuillère à café





Rappels

HE Romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis CT camphre*) famille Lamiaceae-rameaux fleuris

- Antalgique
- Légèrement anesthésiant
- Antispasmodique
- Décontracturante

Contre-indication :

- L'huile essentielle est neurotoxique, épileptisante (camphre).
- Son usage doit être évité en usage interne car elle peut engendrer néphrites et gastro-entérites.
- Éviter pendant la grossesse et chez l'enfant.



HE Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) famille Lamiaceae- sommités fleuris

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

- anti-inflammatoire puissant
- antalgique
- antispasmodique
- Antivirale
- Antifongique
- Répulsive des moustiques



Contre-indication :

Déconseillée pendant la grossesse et chez l'enfant.



HE Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) famille Ericaceae- feuilles

- antiinflammatoire
- Antispasmodique
- Antitussive.



Contre-indication :

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans et chez la femme enceinte.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Contre-indication avec les AVK (salicylate de méthyle).

HV Calophylle (*Calophyllum inophyllum* L.) :

huile végétale anti-inflammatoire-tonique circulatoire



Macérat huileux Arnica (*Arnica montana* L.) : anti-inflammatoire





HE Lavande aspic (*Lavandula spica*) famille Lamiaceae-sommités fleuries

- antalgique, antivirale,
- antibactérienne,
- anti-inflammatoire.



Contre-indication :

- Huile essentielle déconseillée pendant la grossesse et chez les enfants.
- A surveiller même par voie locale.
- Attention à la présence de camphre.

HE Camomille noble ou romaine (*Chamaemelum nobile*) famille Asteraceae-sommités fleuries

- antiinflammatoire
- antalgique
- Légèrement sédative
- antispasmodique
- calmante, relaxante



Contre-indication :

- Risque allergie commune avec autres Astéracées (achillée, matricaire, arnica).
- Déconseillée femme enceinte et allaitante.

Ne pas oublier que l'huile essentielle de camomille romaine est l'huile essentielle du choc physique et émotionnel, le « rescue aromatique ».



HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) famille Lauraceae-feuilles

- Antibactérienne
- Antivirale
- Mucolytique
- Expectorante
- Antalgique
- Décontracturante (par voie locale)
- Antispasmodique digestif



Les homéopathes conseillent 3 souches homéopathiques :

Arnica 4 CH, Cuprum metallicum 4 CH, Lacticum acidum 4 CH

La posologie est de 3 granules de chaque 3 fois par jour, à commencer la veille, pendant l'effort sportif (ou du surmenage physique) et poursuivre après l'effort, jusqu'à deux ou trois jours si effort intense.