

Cas pratique



HÉMATOME

ET

CONTUSION



Hippocratus



GÉNÉRALITÉS

Le fait d'associer contusion à hématome signe le caractère traumatique de ce que nous allons étudier.

Certains hématomes sont spontanés, mais ce n'est pas le sujet de ce cas pratique.

Un hématome spontané doit être vu rapidement par un médecin, et d'autant plus **rapidement** si la personne est sous anticoagulants, ou souffre d'un trouble sanguin.

Une contusion est une blessure, sans qu'il y ait d'effraction cutanée. La peau n'est pas déchirée.

Il y a systématiquement un **saignement dans le tissu dermique**, mais il est parfois étalé, ne provoquant pas de gonflement.

Bien sur la peau change très vite de couleur, suite à une contusion, et ceci est dû à la présence d'un **épanchement de sang libéré des capillaires et/ou veines, déchirées** (« contusionnées ») lors du traumatisme.

Quant à l'hématome c'est une collection de sang qui se forme, soit dans une cavité naturelle (hématome intra abdominal par exemple) ou, et c'est le cas qui nous occupe, dans un tissu, dermique ou musculaire.

Dans un cas comme dans l'autre, il y a **choc et saignement**, mais à l'intérieur du tissu.



QUESTIONS À POSER

Si l'hématome siège sur un membre. Exemple : avant-bras :

« Est-ce que vous pouvez bouger les doigts ? Est-ce que vous sentez bien vos doigts ? »

Un hématome profond peut comprimer un nerf ou accompagner une lésion traumatique du nerf. Il faudra alors envoyer la personne aux urgences.

Si l'hématome siège sur l'abdomen ou le thorax, il faudra, par précaution, conseiller d'aller consulter.

S'il est sur le crâne :

« Est-ce que vous avez perdu connaissance ? » « Est-ce que vous avez, depuis le choc, une gêne visuelle ou auditive ? »

Bien entendu, un OUI à une de ces questions doit entraîner une orientation vers les urgences.

« Est-ce que vous êtes sous anticoagulants ? »

Si la réponse est OUI et que l'hématome est minime, on demandera à la personne de surveiller l'hématome et si, dans un second temps, il se met à prendre du volume, direction les urgences. Si l'hématome est important : urgences directement.



CONSEILS

- Repos et froid local sont les conseils habituels.
Le plus vite possible, car l'application de froid va **stopper la progression de l'hématome**.



- Le froid peut aussi être utilisé à **distance** du choc, mais ce sera plus pour une question de soulagement de la douleur.

⚠ NE PAS MASSER !



PRODUITS NATURELS

En homéopathie,

le classique parmi les classiques **Arnica**, qu'on conseillera en basse dilution 4 ou 5 CH, à raison de 3 granules 3 à 4 fois par jour pendant 1 ou plusieurs jours, selon l'importance du traumatisme.



Parmi les plantes intéressantes à utiliser localement, en voici 4 **faciles à appliquer trois à quatre fois par jour**, selon l'importance de l'hématome :

- L'Arnica, encore une fois, sous forme de pommade



- L'HE d'immortelle, *Helichrysum italicum* qu'on peut appliquer directement sur la peau. Le lendemain, on aura avantage à associer cette HE à de l'huile végétale de Tamanu *Calophyllum inophyllum*, l'HE étant diluée à 20%.



- La pâquerette convient très bien aux petits bleus. *Bellis perennis* se trouve facilement en huile de massage pour ceux qui n'ont pas de pâquerette en fleurs sous la main au moment du choc...



- La consoude, qu'on aurait tort d'oublier, *Symphytum officinalis*, et qu'on trouve également sous forme de baume ou de gel. Intéressante car légèrement anti-inflammatoire et cicatrisante.



Exemple de conseil

Conseil réflexe:

Huile essentielle **Menthe poivrée** (*Mentha piperata*)-adulte-en l'absence de contre-indication.

Si zone restreinte , par exemple un doigt coincé dans une porte ayez le réflexe menthe poivrée, intéressante par « l'effet glaçon, réfrigérant du menthol ». Eviter les applications sur le visage.

2 gouttes pures sur la zone concernée.

Si la zone concernée par le choc est plus étendue, diluer 2 gouttes de menthe poivrée dans 5 ml d'huile végétale d'Arnica ou de Calophylle.

Puis prendre le relais avec l'huile essentielle d'**Hélichryse**

Traitements hématome:

- Hématome récent:

Immortelle-Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) sommités fleuries:

Appliquer **1 à 2 gouttes pures** sur l'endroit du coup, le plus rapidement possible, à répéter 3 à 4 fois par jour

Il est possible de l'appliquer sur le visage y compris après une extraction dentaire, appliquer de suite sur la joue 2 gouttes HE **Hélichryse** en regard de la dent arrachée, à renouveler si nécessaire.



Autres conseils : synergie aromatique

- **1ère possibilité :**

HE Hélichryse (*Hélichrysum italicum*) 2 gouttes

HE Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) 2 gouttes

HV Souci des jardins (*Calendula officinalis*) 6 gouttes

Appliquer sur la zone 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition de l'hématome

- **2ème possibilité :**

HE Hélichryse (*Hélichrysum italicum*) 2 gouttes

HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 2 gouttes

HV Arnica ou HV Millepertuis 6 gouttes

Appliquer sur la zone concernée 2 à 3 fois par jour

- Hématome ancien:

HE Hélichryse (*Hélichrysum italicum*) 2 gouttes

HE Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*) 1 goutte

HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 1 goutte

HV Germe de blé (*Triticum sativum*) 4 gouttes

HV Rose musquée (*Rosa rubiginosa*) 4 gouttes

Appliquez 2 fois par jour sur zone concernée



Ne pas négliger le choc émotionnel pouvant accompagner le choc physique (suite agression, accident de voiture ou autre..):

Laissez la personne parler si elle le souhaite, l'écouter... Parler permet d'évacuer l'émotion.

Conseils : pour traiter le choc émotionnel

- Arnica 30 CH est conseillé par les homéopathes pour traiter le choc physique et le choc émotionnel
- Rescue (Fleur de Bach) remède d'urgence

Le Rescue est conseillé en cas de choc émotionnel, traumatisme, régulation du stress et peut même intervenir sur certaines peurs.

Rescue Remedy est composé de 5 fleurs de Bach- existe en gouttes et en forme spray.

En cas de choc, prendre 4 gouttes ou 2 sprays directement sous la langue, à renouveler aussi souvent que nécessaire.

- Conseil aromathérapie : Huiles essentielles pour aider à gérer un choc émotionnel.



- **Voie olfactive:**

Faire respirer 2 gouttes HE de **Camomille noble** sur un mouchoir, ou directement au bouchon du flacon.

On peut aussi mettre 1 goutte d'HE de **Camomille noble** au niveau de la fente labiale et respirer profondément, calmement.

En application cutanée, 2 gouttes HE de **Camomille noble** + 2 gouttes d'une huile végétale sur plexus solaire ou sur face interne des poignets et respirer profondément 5 fois de suite(mains en cathédrale).

- **Autre possibilité:**

La **lavande officinale** en voie olfactive ou application cutanée comme pour la **Camomille noble**.



RAPPELS

HE menthe poivrée (*Mentha piperata*) -parties aériennes :

- Analgésique, anti-migraineuse.
- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives, facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale

Contre-indication :

Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réserver à l'adulte.

Neurotoxique à hautes doses.

Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.

Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.

Allergies possibles.



HE Immortelle Hélichryse (*Hélichrysum italicum*) sommités fleuris :

- Anti-ecchymotique (bétadiones)
- Anti-hématome (bétadiones)
- Anti-inflammatoire
- Anti-allergique
- Légèrement anticoagulante
- Anti-âge

Contre-indication :

Neurotoxique (cétones), la voie interne est à éviter.

Interdite chez la femme enceinte et l'enfant.

Éviter chez les patients sous anticoagulants.

Pas d'usage prolongé.



HV Arnica (*Arnica montana*) :

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Anti-ecchymose
- Cicatrisante



Contre-indication :

Usage local exclusif

Application courte durée (risque apparition intolérance)

HV Calophylle ou Tamanu (*Calophyllum inophyllum*):

- Anti-inflammatoire très intéressante-cicatrisante
- Régénérante cutanée
- Antioxydante
- Fluidifiante



HE Lavande officinale (*Lavandula officinalis*) sommités fleuries

- Anxiolytique
- Sédative
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale

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.



HV Calendula : il est plus juste de parler de macérat huileux de fleurs de calendula

- Riche en actifs anti-inflammatoires puissants
- Soulage œdème et congestion
- Apaisante
- Riche en antioxydants
- Régénération tissu cutané
- Adoucissant-assouplissant de la peau



Contre-indication Macérat huileux Calendula :

Usage externe uniquement

Peut causer allergie chez personnes sensibles aux Astéracées

Peut tâcher vêtements, laisser sécher avant le port de vêtements

HE Laurier noble ou Laurier sauce (*Laurus nobilis*)-feuilles :

Ici c'est l'effet antalgique du Laurier noble que l'on recherche

- Antibactérienne à tropisme ORL et pulmonaire
- Antivirale à tropisme ORL et pulmonaire
- Mucolytique Expectorante
- Antalgique
- Décontracturante (par voie locale)
- Antispasmodique digestif

Contre-indication :

H.E. déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Sensibilisation de type allergique possible.



HV Millepertuis (Hypericum perforatum):

- Anti-inflammatoire,
- adoucissant,
- émollient,
- apaisant,
- régénérant cutané,
- antalgique (intéressante en association avec les HE de même indication).

Contre-indication :

Le millepertuis est prescrit en phytothérapie pour ses propriétés antidépressives liées, entre autres, à l'hypericine et l'hyperforine qui lui confèrent une action inhibitrice de la recapture de la sérotonine, comme les antidépresseurs médicamenteux.

Sa prescription se fait donc avec prudence.

De plus, il possède des interactions avec plusieurs médicaments, ce qui rend son utilisation prudente.

L'huile, que nous décrivons ici, n'a pas ces inconvénients en usage local quand elle est utilisée sur de courtes durées.

Eviter toutefois, par précautions, chez les personnes sous antidépresseurs, sous anti-inflammatoires, en soins de chimiothérapie et sous contraceptifs car on ne peut préjuger de la quantité d'huile que la personne va appliquer sur sa peau, et donc de son implication générale.

En usage local, l'huile de millepertuis peut entraîner une photosensibilisation.

On évitera donc de mettre de l'huile de millepertuis avant une exposition au soleil



HE Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*) galbules-rameaux feuillus

Ici le cyprès est présent dans la synergie pour son action décongestionnante veineuse, en effet après un choc, des petits vaisseaux peuvent éclater et le sang peut s'accumuler sous les tissus cutanés formant une hématome ; en activant la circulation on favorise sa résorption .

- Antitussif
- Mucolytique
- Antispasmodique bronchique
- Anti-inflammatoire des veines et des vaisseaux lymphatiques
- Astringent
- Vasoconstricteur
- Neurotonique
- Immuno-fortifiant
- Décongestionnant de la prostate

Contre-indication :

Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

Pas d'usage prolongé.

HV Germe de blé :

- Nourrissante
- Régénérante
- Réparatrice cutanée
- Favorise élimination cellules mortes de l'épiderme



HV Rose musquée :



- Réparatrice puissante
- Régénératrice cutanée-assouplissante

HE Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) -fleurs

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antiprurigineuse
- Légèrement sédative
- Carminative
- Cholagogue
- Emménagogue
- Normotensive
- Parasiticide
- Antispasmodique



Contre-indication :

Risque d'allergie commune avec d'autres Asteraceae (achillée, matricaire, arnica).

Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante

Autre possibilité :

La **lavande officinale** en voie olfactive ou application cutanée comme pour la camomille noble.