

SE SOIGNER PAR LES PLANTES

Quelles que soient les motivations qui vous poussent à faire du sport, vous trouverez dans cet ouvrage **des méthodes simples, pratiques et efficaces pour prendre soin de vous**, prévenir et soigner les blessures, soulager les douleurs, récupérer, améliorer vos performances et votre endurance. Ces méthodes reposent sur différentes médecines douces: **la phytothérapie, l'homéopathie et les massages**.

Qu'est-ce que la phytothérapie ?

La phytothérapie, longtemps délaissée car considérée comme désuète, revient en force aujourd'hui. Cette médecine douce consiste à se soigner grâce à des plantes présentées sous différentes formes: poudres encapsulées dans des gélules, extraits conditionnés en ampoules, en gélules ou en flacons, teintures mères, tisanes, macérats de bourgeons de plantes et huiles essentielles – ces deux derniers groupes constituant deux branches particulières de la phytothérapie, respectivement **la gemmothérapie et l'aromathérapie** que nous développons ci-après (voir p. 27 et 32).

Depuis la nuit des temps, les plantes sont, pour les hommes et les animaux, la première source de médication. Il aura fallu attendre le XIX^e siècle et la chimie de synthèse organique pour découvrir des médicaments non issus de la nature, regroupés sous le nom d'allopathie. Pourtant, en allopathie, 50 % des principes actifs restent issus des plantes après hémisynthèse, c'est-à-dire après qu'on a extrait et modifié une molécule synthétisée par une plante ou un autre organisme terrestre.

Par exemple, la vanilline synthétique (non issue directement d'une gousse de vanille) peut être fabriquée notamment à partir de l'eugénol (extrait du clou de girofle), de la curcumine (extraite du rhizome du curcuma), du sucre de betterave, du maïs.

Attention au dopage !

Les plantes sont efficaces et la phytothérapie est désormais reconnue. Elles peuvent soigner de nombreuses pathologies liées au sport tout en respectant la personne qui les consomme. Enfin, pour la plupart, elles ne figurent pas sur les listes de produits dopants¹.

1. Attention, toutefois, à certaines plantes qui sont, elles, sur ces listes antidopage: le cannabis, l'éphédra (certaines boissons en contiennent), la noix vomique, le pavot à opium, la poudre de géranium (présence d'octopamine) et l'orange amère fruit, qui contient de la naringénine (l'orange amère en huile essentielle n'est pas interdite).

Le dopage est un souci qui ne date pas d'aujourd'hui. Déjà en 1891, le médecin Henri Guimbail (né en 1859) s'en inquiétait : « Serions-nous moins forts que nos pères ? Les générations qui nous ont précédés auraient-elles absorbé à leur profit les forces vives, le stimulant normal qui nous manque et que nous empruntons à des procédés artificiels ? » La question est toujours d'actualité. L'appât du gain, la gloire, la victoire font tellement envie à certains qu'ils sont prêts à tout ! Si tel est votre cas, alors ce livre n'est pas pour vous : il est destiné à tous ceux qui souhaitent se respecter, respecter leur santé, leur corps, leur éthique aussi, et se soigner ou se maintenir au top de leur forme en pratiquant le sport sainement !

.....

Sous quelle forme utiliser les plantes ?

Les plantes peuvent être utilisées sous différentes formes, c'est l'objet de la galénique² (science qui étudie la fabrication des médicaments, leur présentation, leur dosage, leur voie d'administration, leur conservation) : huiles essentielles (aromathérapie), macérats de bourgeons (gemmothérapie), plantes sèches ou fraîches.

Laissons pour l'instant de côté les macérats et les huiles essentielles, qui sont présentés en détail dans les pages suivantes (voir p. 27 et 32). Nous nous intéressons ici aux plantes sèches ou fraîches, chaque forme ayant ses spécificités.

Choisissez la présentation qui correspond le mieux à votre mode de vie :

- **les gélules**, si vous voulez être sûr d'y penser ou si vous êtes en déplacement ;
- **les formes liquides** (ampoules, teintures mères ou suspensions intégrales de plantes fraîches), si vous voulez glisser les plantes dans les boissons que vous consommez tout au long de la journée ou durant la compétition ;
- **les tisanes**, pour l'effet réconfortant, le soir, par exemple, ou le matin au réveil.

Les gélules

Très pratiques, les gélules de plantes se présentent de deux manières :

- **dans les gélules de poudre de plante**, le *totum* est utilisé, c'est-à-dire que la plante n'est pas transformée et tous ses principes actifs sont présents ;
- **dans les gélules d'extraits de plantes**, seuls une partie de la plante et certains principes actifs sont sélectionnés ; les extraits sont concentrés, donc les quantités à avaler sont moindres par rapport à une poudre de plante.

2. Du nom du médecin grec de l'Antiquité, Galien (129-216 ap. J.-C.), considéré comme le père des pharmaciens.

LES MASSAGES

Le terme massage regroupe un ensemble de techniques réalisées avec les mains, afin d'améliorer le mieux-être et la qualité des tissus mous, c'est-à-dire la peau, les muscles, les tendons et les ligaments.

Chez les sportifs, le massage permet non seulement de préparer à l'effort le muscle et les tissus environnants, mais il favorise aussi le réveil musculaire car il provoque une augmentation très localisée du débit sanguin et un échauffement mécanique: sous l'effet de la chaleur (les muscles ont un rendement optimal à la température de 39°C), la résistance mécanique des muscles diminue, ce qui augmente leur souplesse. Bien entendu, les massages ne dispensent pas d'un bon échauffement, lequel permet d'assouplir les muscles, d'augmenter l'élasticité des tendons et donc de réduire les risques de déchirures musculaires et d'élongations.

Avant une course, un footing ou un trail, il est conseillé de se masser les cuisses dans le sens des fibres musculaires aussi bien devant (les quadriceps) que derrière (les ischio-jambiers). Pour une épreuve de kayak, se masser le dos et les membres supérieurs est très bénéfique. En natation, il est bon de masser tout le corps dans le sens des fibres: les bras, le dos et les jambes.

Après la compétition, le massage permet de récupérer plus facilement car il provoque une augmentation du débit sanguin de la zone massée et permet par la suite d'évacuer plus facilement les toxines générées par l'activité physique. Il s'agit de masser exactement les mêmes zones que précédemment.

Il existe plusieurs sortes de massages :

- l'effleurage;
- les pressions glissées;
- le pétrissage;
- les frictions;
- le ballotement;
- le drainage lymphatique manuel (DLM);
- le massage transversal profond (MTP);
- la digitopuncture;
- le palper-rouler;
- l'automassage;
- les autopostures de relâchement.



L'effleurage

L'effleurage ressemble à une caresse superficielle réalisée avec la paume de la main. Il s'agit d'effectuer des mouvements circulaires en direction du cœur. Les mains épousent la surface du corps et réalisent un massage uniforme, de faible intensité, sans jamais perdre le contact.

La technique de l'effleurage est utilisée pour les grands mouvements d'harmonisation. Il existe deux types d'effleurage: le lent pour la relaxation et le ferme pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique.

C'est un geste inné, simple à réaliser, qui permet de répartir l'huile et de préparer d'autres massages. Vous effectuez les effleurages en début et en fin de séance.

L'effleurage permet d'appliquer les différentes huiles sur la peau et, en même temps, de diagnostiquer quelles sont les zones les plus denses ou les plus dures, résistantes, contractées, c'est-à-dire les zones sur lesquelles il faudra insister.

Un effleurage lent et long relance la circulation lymphatique, donc la récupération.

Exemple de formule pour le relâchement musculaire et cérébral

- HE de lavandin super ou de lavande officinale: 150 gouttes.
- HV de noyau d'abricot: qsp 50 millilitres.

❗ Cette formule peut être utilisée chez la femme enceinte après 6 mois de grossesse et chez l'enfant de plus de 3 ans.

Les bienfaits de l'effleurage

- Préparer la zone de massage en la chauffant
 - Mettre en confiance la personne massée
 - Appliquer les produits de base de massage
 - Détendre les muscles
 - Éliminer les tensions
 - Relaxer l'organisme
 - Remettre au calme l'organisme à la fin d'une séance de massage
-

Les pressions glissées

Pour les pressions glissées, les mains ont la même position que pour l'effleurage, mais la pression est plus forte: on passe du niveau superficiel au niveau musculaire plus profond pour travailler les muscles et les tendons. C'est la technique de base de la détente musculaire et cela permet de relancer la vascularisation profonde.

3 fois par jour en continu, puis espacer selon amélioration. Si nécessaire, ajouter **Guaia-cum 7CH**, 5 granules, 3 fois par jour en continu, puis espacer selon amélioration.

Gemmothérapie

Prenez les deux macérats suivants :

- **Ribes nigrum (cassis) BgMG 1DH** : 50 à 100 gouttes le matin au lever, à renouveler à midi suivant l'intensité de la douleur (50 gouttes), pendant 7 jours.
- **Parthenocissus tricuspidata (vigne vierge) BgMG 1DH** : 50 à 100 gouttes le matin au lever, à renouveler à midi suivant l'intensité de la douleur (50 gouttes), pendant 7 jours.

Tendon d'Achille (rupture ou douleur) :

voir Tendinopathie

Tennis elbow : *voir Tendinopathie*

Tour de reins : *voir Lumbago*

Torticolis

Description et symptômes

Le torticolis est une torsion s'accompagnant d'une contraction-rétraction des tissus mous (les muscles, en particulier) de la région cervicale (cou). La tête est penchée sur le côté.

Nous évoquons ici le torticolis musculaire (c'est-à-dire le torticolis causé par des spasmes des muscles du cou, à la différence de celui qui est imputable à de l'arthrose cervicale) : il est dû à la rétraction du muscle sternocléidomastoïdien (muscle s'insérant par l'une de ses extrémités sur le sternum, et par l'autre sur la mastoïde, os situé à proximité de l'oreille).

Conseils généraux

- Couvrez-vous le cou en hiver car il existe des torticolis *a frigore*, c'est-à-dire dus au froid. Évitez les mouvements brusques.
- Mettez une poche de chaud sur votre cou dès les premières douleurs.
- Faites-vous masser aussi souvent que possible pour décontracter cette zone sensible.
- Si vous travaillez toute la journée devant un ordinateur vous avez plus de risques de développer des problèmes au niveau des cervicales. Il est important de bien adapter votre environnement de travail : écran d'ordinateur à la hauteur des yeux, dos bien droit (fauteuil ergonomique) et genoux pliés à 90°.

Aromathérapie

Le réflexe immédiat

- **HE de romarin camphré**: 2 gouttes pures ou diluées.
- **HV de calophylle inophyle (ou pommade anti-inflammatoire)**: quelques gouttes (ou une noisette).

Faites un massage doux sur la zone douloureuse, 3 à 4 fois par jour jusqu'à nette amélioration avec l'HE de romarin camphré, pure ou diluée dans l'huile végétale ou la pommade.

La formule complète en massage

- **HE de gaulthérie odorante ou couchée**: 60 gouttes.
- **HE d'eucalyptus citronné**: 60 gouttes.
- **HE de romarin camphré**: 30 gouttes.
- **HE d'hélichryse italienne**: 60 gouttes.
- **HV de calophylle inophyle**: qsp 50 millilitres.

Ce mélange est un excellent remède antidouleur. Massez un long moment la zone douloureuse avec cette application, renouvelez jusqu'à 3 fois par jour, puis appliquez une compresse chaude sur l'articulation.

⚠ *L'HE de gaulthérie odorante ou couchée est contre-indiquée pour les personnes hémophiles ou qui prennent des anticoagulants oraux, les allergiques aux dérivés salicylés comme l'aspirine, les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 12 ans. Vous pouvez la remplacer par l'HE d'eucalyptus citronné, excellente pour lutter contre la douleur et l'inflammation.*

Massage : les conseils du kiné

Les origines des torticolis sont variées: ils peuvent provenir du thorax, de la gorge ou de la base du crâne. Il est donc conseillé d'appliquer la formule sur la zone contractée et douloureuse, puis de déborder sur les parties antérieure, inférieure et supérieure.

Gemmothérapie

Prenez les deux macérats suivants:

- **Ribes nigrum (cassis) BgMG 1DH**: 100 gouttes le matin et, en cas de douleurs intenses, ajouter 50 gouttes le midi.
- **Fraxinus excelsior (frêne) BgMG 1DH**: 100 gouttes le matin et, en cas de douleurs intenses, ajouter 50 gouttes le midi.

