

4 façons de traiter les tendinites



L'argile verte

> Pourquoi ça marche ?

Riche en minéraux et en oligo-éléments, l'argile verte est anti-inflammatoire, reminéralisante, antalgique et cicatrisante.

> Comment l'utiliser ?

En cataplasme : remplir un bol aux trois quarts avec de l'argile verte, recouvrir avec de l'eau 1 cm au-dessus de l'argile. Laisser reposer 1 heure. Appliquer la préparation sur un morceau de tissu. La surface doit être plus étendue que la zone à traiter. Laisser agir 2 heures pour faire dégonfler l'articulation.

Les conseils en plus

Pour protéger son capital musculaire, avant une course, un match, s'échauffer au début de la séance et s'étirer à la fin. Ne pas oublier la bouteille d'eau, car il est conseillé de bien s'hydrater pendant l'effort, pour évacuer les déchets métaboliques. Choisir les chaussures de sport, le vélo ou la raquette suivant sa morphologie. S'efforcer de limiter les mouvements répétés. Ne pas porter de sac lourd sur une seule épaule. Vérifier chez le dentiste qu'il n'y a pas de carie dentaire, ni d'abcès qui couve...

> Produit prêt à l'emploi

Pâte argile verte prête à l'emploi
Argiletz, 7,25 € les 400 g.



L'huile essentielle de gaulthérie

> Pourquoi ça marche ?

C'est un anti-inflammatoire puissant et un antalgique percutané. Elle chauffe le muscle et évite de trop tirer sur le tendon.

Contre-indications : allergie à l'aspirine et à ses dérivés, traitement anticoagulant, hémophilie. Remplacer alors l'HE de gaulthérie par l'HE d'eucalyptus citronné.

> Comment l'utiliser ?

Mettre 2 gouttes d'HE dans 1 noix d'huile végétale d'arnica sur la zone concernée. Faire pénétrer sans insister pour ne pas raviver la douleur. 3 à 4 fois par jour pendant 7 jours.

Les conseils en plus

Boire de l'eau peu minéralisée (Volvic, Evian...). Privilégier les poissons gras riches en oméga-3 et 6 pour assouplir les tendons. Éviter les aliments acidifiants qui déminéralisent (produits laitiers en excès, sucreries, sodas, café, thé...). Miser sur les noix, amandes, noisettes, choux, pommes, poires, pêches, raisins secs. Opter pour 2 cuillerées à soupe par jour d'huile de colza dans les salades, riche en oméga-3 et anti-inflammatoire. Pour l'huile d'olive en cuisson ou assaisonnement.

> Produits prêts à l'emploi

Roller articulation & muscles, Puresentiel, 13 € les 75 ml.

Aromalgic roller articulations, Pranarôm, 14 € les 75 ml.

Chondro-Aid Ice3gel, Arkopharma, 8,80 € les 100 ml.



La racine d'harpagophyton

> Pourquoi ça marche ?

Anti-inflammatoire, elle réduit la sensation de douleur. Il est conseillé de l'associer aux feuilles d'ortie ou de prêle, très riches en silice pour reminéraliser les ligaments, les tendons. **Contre-indications :** déconseillée en cas d'ulcère gastrique ou de calculs biliaires ainsi que chez la femme enceinte ou allaitante.

> Comment l'utiliser ?

En décoction : 1 cuillerée à café de racine pour 1 tasse d'eau. Faire bouillir 3 minutes, laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire 1 à 3 fois par jour. En gélules : prendre 3 à 4 g par jour pendant les repas. Faire une cure de 3 semaines avec arrêt de 7 jours pendant 3 mois.

> Produit prêt à l'emploi

Elusane Harpagophyton, Naturactive, 7 € les 30 gélules.

Notre expert



FRÉDÉRIQUE LAURENT
naturopathe
à Annecy

2 SOLUTIONS DOUCES

■ L'acupuncture

Elle soulage la douleur et calme l'inflammation du tendon. Deux ou trois séances peuvent donner de bons résultats.

■ L'ostéopathie

Si la tendinite est liée à un déséquilibre postural, des séances sont recommandées, en complément de la médecine classique.