

JARDINER SANS DOULEUR

Pour bêcher sans souci articulaire, associez solutions ergonomiques et traitements à base de plantes.

LES SYMPTÔMES

La douleur articulaire d'arthrose est déclenchée ou augmentée par le mouvement. Elle s'intensifie au cours de la journée et s'arrête lorsque l'articulation est au repos. Elle se caractérise également par une raideur au lever qui oblige à échauffer l'articulation. Des craquements peuvent aussi se faire entendre en montant un escalier (genou, épaule ou cou).

LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

- Des séances d'ostéopathie, de chiropraxie, d'étiopathie, de kinésithérapie redonnent de la mobilité.
- Avant de jardiner, échauffez-vous.
- Alternez les activités (bêchage, désherbage, tonte...) pour ne pas solliciter les mêmes muscles ou articulations.
- Après une séance de jardinage, faites des étirements.
- Pratiquez la culture surélevée (potager, herbes).

EN CRISE

- Utilisez une poche de glace en cas d'inflammation. Appliquez une bouillotte chaude sur les zones raides.
- L'harpagophyton, analgésique, calme les douleurs: prenez 1 g par jour en gélules (ou Harpagophytum comprimés, 15,20 €, A. Vogel). Précautions d'emploi: déconseillé en cas d'ulcère gastrique ou de calculs biliaires. La prêle, riche en silice, reminéralise l'articulation et stimule la production de l'os (Elusanes Prêle des champs, 7 €, Naturactive).
- Appliquez des cataplasmes d'argile verte sur la zone douloureuse.
- Les bourgeons de cassis (Macérat de cassis, 15 ml, 20 €, La-Royale) sont anti-inflammatoires. Faites une cure: 5 gouttes, 3 fois par jour pendant 21 jours.

CHOISISSEZ DES OUTILS ADAPTÉS: MANCHE LONG, TAILLE EN FONCTION DE LA STATURE, BROUETTE LÉGÈRE, PETIT BANC...



LE PLUS EFFICACE

L'huile essentielle (HE) d'eucalyptus citronné agit rapidement sur les douleurs articulaires et musculaires. Dans 1 noix de gel de silice, mettre 3 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné et massez la zone douloureuse.

Massage relaxant: dans 1 cuil. à café d'huile végétale d'amande douce, mettez 4 gouttes d'HE de romarin camphré (anti-inflammatoire), 4 gouttes d'HE de marjolaine à coquille (antalgique) et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée (rafraîchissante). Massez doucement.

Bain aromatique détente: dans un bouchon de gel douche, mettez 2 gouttes d'HE de marjolaine à coquilles, 2 gouttes d'HE de pin sylvestre et 4 gouttes d'HE de lavande officinale. Ne vous rincez pas.

ÉVELYNE DELICOURT
MERCİ À FRÉDÉRIQUE LAURENT, NATUROPATHE (ANNECY),
WWW.NATUROPATHE-ANNECY-74.COM, AUTEURE
DE MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE, SPÉCIAL SPORTIF,
LEDUC.S ÉDITIONS, 23 €.