



Pharmacie d'urgence pour les blessures sportives

On recense chaque année quelque 300 000 accidents de sport en Suisse, selon le Bureau de prévention des accidents (bpa). Dans environ un tiers des cas, il s'agit de blessures de l'appareil locomoteur. En réagissant rapidement tant après une blessure qu'en cas de contusion, de foulure ou de courbature, il est possible de favoriser le processus de guérison.

La formule GREC

En cas de distorsion ligamentaire, d'entorse ou de contusion, il faut agir rapidement. Mémoriser la formule GREC permet de réagir correctement.

G = Glace: L'application de glace provoque une contraction des vaisseaux sanguins. Cela atténue la douleur et minimise l'épanchement de sang. Pour éviter toute lésion cutanée, il ne faudrait pas appliquer la glace directement sur la peau. Prudence aussi si vous utilisez un spray réfrigérant car il peut provoquer des gelures locales. Ne pas appliquer des compresses froides ou autres sur des plaies ouvertes.

R = Repos: En cas de blessure sportive, il faut immédiatement arrêter l'effort. Il est souvent difficile d'examiner sur-le-champ la zone concernée car elle peut être douloureuse et enflée. Ce n'est en général qu'un ou deux jours plus tard que l'on peut mesurer la gravité de la blessure.

E = élévation: Surélever la partie du corps concernée permet de réduire l'irrigation sanguine et favorise donc la réduction de l'œdème.

C = Compression: Un pansement compressif permet de limiter le gonflement de la zone concernée. Le pansement ne doit cependant pas être trop serré afin d'assurer une bonne irrigation sanguine des tissus.

Pharmacie d'urgence pour les sportifs

Différents médicaments peuvent être utiles en cas de blessures sportives:

- _ *Anti-inflammatoires et antalgiques:* pommades à base de diclofénac, de méthylsalicylate et d'ibuprofène.
- _ *Analgsiques:* préparations contenant de l'acide acétylsalicylique, de l'ibuprofène ou du paracétamol.



En plus des médicaments de la médecine académique, les remèdes homéopathiques et/ou spagyriques devraient aussi trouver une place dans les pharmacies des sportifs. Voici les plantes qui possèdent des propriétés soignantes en cas de blessures sportives.

- _ l'*arnica* et la *consoude* en cas de contusion, de distension, de déchirures ou de saignements.
- _ le *millepertuis* en cas de plaies ouvertes, de déchirures et de douleurs nerveuses.
- _ la *rue* en cas de blessures du périoste (membrane osseuse), des tendons et des ligaments.
- _ la *camomille* et le *souci* ont un effet anti-inflammatoire.
- _ la *belladone* a un effet décongestionnant.

En plus de l'utilisation en bains et en compresses, les plantes indiquées entrent également dans la composition de préparations homéopathiques. Il est possible de couvrir de nombreuses indications avec de tels mélanges utilisés sous la forme de pommades, de gouttes ou de globules. N'hésitez pas à demander conseil dans votre droguerie.

Les sels Schüssler peuvent également être efficaces pour favoriser la guérison des blessures sportives. Voici les sels les plus appropriés:

- _ N° 1 (*Calcium fluoratum*) à utiliser en cas de douleurs articulaires.
- _ N° 3 (*Ferrum phosphoricum*) à utiliser en pommade en cas d'inflammations.

Lutter contre les crampes musculaires ou les courbatures

- _ Les crampes musculaires résultent souvent d'une carence en magnésium. Le zinc et la vitamine C jouent également un rôle important. Cette combinaison renforce le système immunitaire et favorise la régénération.
- _ En cas de courbatures, les pommades chauffantes ou les gels contenant des huiles essentielles comme l'huile d'aiguille de pin, d'eucalyptus ou de romarin sont efficaces.

Source: Tribune du droguiste