

Soigner la douleur sans avaler de comprimés

Appliquer de la pommade peut faire du bien – même contre la douleur. En cas de blessures sportives ou de troubles rhumatismaux, les remèdes à usage externe se révèlent souvent très utiles. La droguiste Manuela Tanner explique comment choisir les bons patches, gels et autres onguents.

Les analgésiques ne se présentent pas uniquement sous forme de gélules ou de comprimés. On les trouve aussi sous forme de pommades, de patches ou de compresses. Ces produits sont efficaces pour le traitement externe (topique) des douleurs et des inflammations des articulations, des muscles, des ligaments et des tendons ainsi que des contractures musculaires, des courbatures, des maux de dos, des lumbagos ou encore des tendinites. Ils sont aussi utiles pour soigner les plaies contuses, telles que foulures, contusions, claquages, ecchymoses et autres hématomes. Enfin, les analgésiques topiques s'utilisent aussi en complément du traitement classique des maladies rhumatismales, notamment l'arthrite, l'arthrose et la goutte.

Large palette

Les domaines d'application des remèdes à usage externe sont aussi vastes que leurs formes galéniques sont variées. Précision de **Manuela Tanner**, droguiste ES et directrice de la droguerie Aeberhard à Bad Zurzach (AG): «Il y a d'abord les produits chimiques à usage externe contre la douleur.» Ils contiennent généralement un principe actif précis, comme le diclofénac ou l'ibuprofène, et présentent des effets anti-inflammatoires et antalgiques. «Mais il ne faudrait pas les utiliser à long terme, une semaine au maximum.» Pas tant en raison de rares effets secondaires (des réactions cutanées, comme des dé-



De la pommade pour dissiper les douleurs – les blessures sportives répondent généralement très bien aux analgésiques à usage externe.



mangeaisons, des rougeurs, des sensations de brûlure ou encore une brusque sécheresse cutanée). «Mais surtout parce qu'il est important de consulter son médecin pour déterminer les origines de la douleur afin qu'elle ne devienne pas chronique.»

En complément ou comme alternative aux analgésiques chimiques, il y a quantité de remèdes naturels qui conviennent au traitement topique de la douleur (voir encadré page 29). La droguiste explique: «Les remèdes chimiques sont parfaits quand il s'agit de soulager de violentes douleurs aiguës. Sinon, je conseille plutôt d'utiliser des produits naturels à usage externe pour lutter contre la douleur.»

La douleur...

La douleur est une expérience sensorielle complexe. Tout commence avec un stimulus (thermique: brûlure; chimique: brûlure par acide; mécanique: coupure; électrique: électrocution). Ce stimulus parvient aux récepteurs de la douleur (nocicepteurs) qui libèrent aussitôt des

neurotransmetteurs de la douleur (histamine, sérotonine, prostaglandine, etc.). Via la moelle épinière, les nocicepteurs transmettent ensuite la sensation de douleur au cerveau où elle est consciemment perçue comme telle. Tout cela se passe en une fraction de seconde.

Le corps dispose de ses propres moyens pour lutter contre la douleur: grâce à des médiateurs endogènes, comme les endorphines, il est capable d'atténuer les sensations douloureuses.

... et ce qui la soulage

Certains analgésiques utilisent d'ailleurs ce mécanisme. Les médicaments qu'on appelle analgésiques s'utilisent pour le traitement des douleurs aiguës ou chroniques. Leurs effets sont plus ou moins puissants: d'abord les opiacés et les opioïdes forts (par ex. la morphine qui n'est administrée que sur prescription médicale), puis les opiacés faibles et opioïdes mineurs (comme la codéine qui n'est aussi administrée que sur prescription médicale), enfin les analgésiques

non opiacés ou non morphiniques. Ces derniers sont utilisés pour le traitement symptomatique des douleurs légères à moyennement fortes, comme les maux de tête, les maux de dents, les douleurs menstruelles, la fièvre et les douleurs articulaires. La plupart sont disponibles sans ordonnance en droguerie.

On distingue deux types de remèdes à usage externe. Les anti-inflammatoires, qui s'utilisent pour le traitement de douleurs inflammatoires aiguës et chroniques telles que l'arthrite. Et les médicaments qui stimulent la circulation sanguine, lesquels s'utilisent en cas d'arthrose et de douleurs musculaires. Ils activent la circulation dans les articulations et la musculature, atténuant enflures et douleurs.

Chaque douleur est différente

Tous les médicaments ne conviennent donc pas pour soigner tous les types de douleurs. Comme Manuela Tanner l'explique: «Il est important de connaître l'origine de la douleur pour que nous puissions la combattre de manière efficace et ciblée.»

La règle de base: le froid soulage les douleurs aiguës, la chaleur, les douleurs chroniques. Ainsi, en cas de blessures sportives le froid fait du bien – sans oublier de ménager aussi la zone de la blessure. Idem pour les inflammations aiguës, comme les piqûres d'insectes. A l'inverse, la chaleur apporte un soulagement en cas de douleurs articulaires, car elle assouplit les tendons et les ligaments, ce qui améliore la mobilité des articulations. Comme elle réduit la tension musculaire, la chaleur aide aussi en cas de contractures. Enfin, la chaleur, sous forme de bouillote ou d'un bain bien chaud, peut aussi atténuer les douleurs menstruelles.

Conseils d'utilisation

Gels, pommades et patches conviennent bien aux applications externes. La médecine complémentaire utilise aussi des sprays, des huiles essentielles et des essences pour faire des enveloppements et des compresses.

La droguiste Manuela Tanner: «Ce qui est bien avec les remèdes d'origine végétale, c'est qu'on peut pratiquement les utiliser sans restriction. Seules les femmes enceintes devraient être prudentes avec les huiles essentielles.» Le mieux est donc de demander conseil en droguerie, car

Lysopaine®

Le duo puissant contre le mal de gorge

Soulage la douleur pendant plus de 3 heures

Antiviral et anti-inflammatoire

Lysopaine N

Lysopaine N

Lysopaine dol AMBROZOL

Lysopaine dol PHENACETAMOL

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Veuillez lire la notice d'emballage.

Plantes aux propriétés analgésiques

- **L'arnica** est la reine des plantes qui calment les douleurs. Ses fleurs ont des effets anti-inflammatoires et antalgiques. Elles agissent bien en cas de blessures contuses et contre les douleurs musculaires et articulaires d'origine rhumatismale. L'arnica se trouve sous forme de pommade, de gel et de teinture et s'utilise également en compresses.
- **La consoude** réduit l'enflure, inhibe les inflammations et favorise la guérison des plaies. On la trouve sous forme de pommade, de gel, de teinture et d'émulsion et elle s'utilise en compresses en cas de contusion, de claquage, de foulure, de courbatures, de douleurs musculaires ou nerveuses et de phlébite.
- **La capsaïcine**, qui donne sa saveur piquante au piment, soulage les douleurs. Appliquée sous forme de crème ou de pommade sur la peau, elle stimule très bien la circulation sanguine. Ce qui aide notamment en cas de contractures musculaires.

Elle est aussi efficace contre les douleurs causées par des maladies rhumatismales, contre les névralgies et la sciatique.

- **Les fleurs de foin** augmentent la circulation sanguine, ce qui aide en cas de tensions musculaires. Leur huile essentielle présente un effet relaxant.
- **Le millepertuis** est anti-inflammatoire et décongestionnant, il atténue les douleurs et détend les muscles. Il aide en cas de contusions, de foulure, d'entorse et de brûlure et s'utilise en traitement externe sous forme d'huile.
- **L'essence de girofle**, extraite des clous de girofle, s'utilise volontiers en odontologie, notamment pour soulager les maux de dents.



- **L'huile essentielle de menthe poivrée** s'utilise contre les douleurs musculaires, les névralgies et les maux de tête. Le menthol qu'elle contient s'évapore rapidement après l'application et produit une sensation de fraîcheur. Il a un effet anesthésiant sur les nerfs, ce qui contribue à atténuer les douleurs.
- **L'huile essentielle de romarin** stimule la circulation sanguine et agit contre les douleurs rhumatismales et les névralgies. On la trouve sous forme de pommade, de crème et de bain.
- **La griffe du diable** est anti-inflammatoire et calme la douleur. Elle se trouve sous forme de compresses, de bains ou encore de pommade.
- **L'encens**, qui s'utilise sous forme d'huile essentielle ou de pommade, inhibe les inflammations et calme les douleurs lors de maladies rhumatismales chroniques.



certaines huiles essentielles peuvent déclencher des contractions. Ces médicaments naturels sont aussi généralement très simples à utiliser. «Il est toutefois important de ne pas appliquer un gel ou une pommade analgésique sur une plaie ouverte. La peau devrait toujours être intacte», conseille la droguiste. Une règle est d'ailleurs valable, tant pour les médicaments de synthèse que pour les remèdes naturels: prudence en cas de problèmes cutanés. «Les gels peuvent dessécher la peau, raison pour laquelle les personnes âgées qui souffrent de douleurs rhumatismales devraient plutôt utiliser de la crème ou de la pommade.» Appliquer de la pommade, c'est bien. Mais ce n'est pas toujours la meilleure chose à faire. «Si vous ne connaissez pas l'origine de vos douleurs, consultez votre médecin. Idem si la douleur persiste plus de trois ou quatre jours», conseille la droguiste. «Le médecin peut en déterminer précisément l'origine et nous pouvons ensuite traiter le mal de manière ciblée puisque nous en connaissons la cause.»

Texte: Bettina Epper / trad: cs
Photos: Flavia Trachsel, biolib.de

Lysopaine® Voice

Double action

✓ **Réduit l'enrouement**

✓ **Renforce la voix**

Lysopaine Voice

Lysopain Voice

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH