

# 14 antidouleur minute



Crampes, élancements, brûlures, ecchymose, migraines, chocs ou traumatismes... On peut soulager tous ces maux, vite ! 14 antidouleur minute... naturels ou classiques !

## Crampe, élancements



**Le froid :** Apposer des glaçons dans une serviette pendant 20 min là où ça fait mal.  
**Se masser :** En drainant et en stimulant le système lymphatique, le massage dissipe la tension nerveuse, détend les tissus et libère de l'endorphine (l'hormone du plaisir). Etirer le muscle sensible puis masser le plexus solaire et le diaphragme.

**A noter :** non recommandé pendant la grossesse.

Si vous consultez votre médecin, il peut vous prescrire un myorelaxant qui agit indirectement sur la douleur (Myolastan®, Coltramyl®).

**Attention :** Sur ordonnance uniquement ! Ces médicaments provoquent une accoutumance s'ils sont utilisés trop souvent. Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Douleurs digestives



- **Badiane, cumin et coriandre** : Elles apaiseraient immédiatement ballonnement, nausée et douleur hépatique. En fin de repas, 1 c. à s. dans une tasse d'eau chaude, jusqu'à disparition des symptômes. Aucune contre-indication connue.

- **Camomille romaine** : Adoucissante et anti-inflammatoire, elle est recommandée en cas de ballonnements, de spasmes digestifs, de gaz... 4 c. à s. dans 1 litre d'eau bouillante, jusqu'à réduction des symptômes. Laissez infuser 10 min, filtrez. Effets indésirables : rares réactions allergiques.

Votre médecin peut vous prescrire de la Métoclopramide (ex : Primperan®). 1 c. à s. avant le repas aide à digérer plus vite en améliorant la "vidange gastrique". Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Brûlure



**Le froid (sur simple rougeur)** : Il bloque les récepteurs de douleur en stimulant les capteurs thermiques. Faire couler de l'eau fraîche sur la brûlure.

- **Le gras (si cloque, pelure, voire saignements)** : Le gras empêche que les tissus du corps collent, sèchent et tiraillent. Attention : à éviter en cas de brûlure importante (risque infectieux).

- **L'homéopathie (sur simples rougeurs)** : Belladonna 5CH. 2 à 3 granules immédiatement, puis 6 dans la journée. En plus, appliquer une couche de crème au Calendula sur la brûlure.

- **Le tulle gras (si cloque, pelure, voire saignements)** : Il supprime les tiraillements et apaise la sensation de chaleur. Application : demander conseil à un médecin.

Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Mal de tête et migraine



- **Huile essentielle menthe poivrée** : "Elle offre un soulagement rapide voire immédiat selon les cas et l'importance des symptômes", explique le Dr Denis Lamboley. 1 ou 2 gouttes pures sur les tempes, 1 à 2 fois par jour.

- **Se masser** : Faire une série de 5 à 10 pressions de 5 secondes sur le haut du trapèze, à la base du cou, de chaque côté, puis entre les sourcils. Enfin, masser la zone temporale en cercle. Résultats rapides voire immédiats.

- **Le paracétamol** : "En 20 min, il joue sur la cascade de douleur", explique Marie Soichez, pharmacienne. Chez l'adulte : 1g toute les 6h (maximum 4g/24h). **A noter** : Peu d'effets secondaires et de contre-indication, mais risque de toxicité s'il est pris tous les jours. Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Hématomes



- **Homéopathie** : L'arnica (9CH) est le premier soin recommandé par les homéopathes : 1 dose le plus rapidement possible. Ensuite : 2 à 3 granules, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

**Attention** : Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ex : l'aspirine) ne sont pas recommandés en cas d'hématomes car ils augmentent les saignements, donc l'importance du bleu.

Si vous avez des bleus nombreux et fréquents, consultez votre médecin pour un bilan. Vous pouvez avoir une **anomalie de la coagulation** ou une maladie qui explique ces bleus.

## Brûlures d'estomac



- **Manger** : Manger dilue l'acidité de l'estomac et peut ainsi soulager les brûlures.
- **Boire du lait** : Le lait équilibre l'excès d'acide. Il sert en plus de "pansement gastrique".
- **Bicarbonate de soude** : Il neutralise l'acidité. Un remède naturel et bon marché ! 1 c. à s. à dissoudre dans un verre d'eau.
- **Les pansements gastro-intestinaux** : Gaviscon® ou encore Smecta® sont composés d'argile antiacide, et protègent la muqueuse digestive. Très peu de contre-indications et d'effets secondaires rapportés.

Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin (risque possible d'**ulcères**).

## Choc ou traumatisme



**L'immobilisation** : Elle minimise le stress qui contracte les muscles. On dispose un magazine en gouttière autour du membre et on le fixe avec un torchon et un élastique, dans la position la moins douloureuse. Cela fait office d'attelle en attendant l'arrivée du médecin ou du Samu.

**Le froid** : Le cerveau reçoit le message des capteurs thermiques et non des récepteurs de douleur. On dépose un tissu sur la peau et on met dessus une poche de glaçons. On laisse la poche par intermittence.

**Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ex : aspirine)** : Leurs effets indésirables étant fréquents, il faut demander conseil à un médecin avant de les prendre. Il est recommandé de prendre rendez-vous pour faire des radios et un bilan exact des lésions.

## Mal de dents



**Le clou de girofle** : Anesthésiant instantané car riche en eugénol, le clou de girofle est LE remède contre la douleur dentaire. On l'écrase et on l'applique 3 minutes sur la dent douloureuse. Le plus : il est aussi antiseptique.

**Paracétamol** : Efficace et commode car présentant peu de contre-indications, le paracétamol calme en 20 min la douleur dentaire. Adulte, prenez 1 g toutes les 6 h (pas plus de 4 g/jour).

**Le gel anesthésiant** : Prescrit par le médecin ou le dentiste après consultation, il intercepte la conduction nerveuse et bloque la douleur. Appliquez sur la gencive dès que vous souffrez. Prenez rendez-vous chez le dentiste : la douleur dentaire est toujours due à une affection ou une cause profonde.

## Douleur rhumatismale et articulaire



- **La chaleur** : C'est un décontractant rapide après 15 min d'application à 45 ou 55°C. Les poches ou coussins chauffants sont pratiques. La bonne vieille bouillotte efficace.

- **Le clou de girofle** : Anti-inflammatoire, ce petit bouton floral consommé en décoction calme grâce à son composé actif : l'eugénol. D'après le Vidal Phytothérapie : 1/3 g par jour.

- **L'huile essentielle de menthe poivrée** : 3 gouttes mélangées à 10 gouttes d'huile végétale en massage sur la zone douloureuse. 3 fois par jour.

- **Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)** : Ils combattent en 30 min l'inflammation. Attention, ces molécules ont des effets indésirables fréquents. Demandez conseil à un médecin.

Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Maux de ventre



**Huile essentielle d'estragon** : Efficace rapidement en cas d'irritation intestinale, selon le Dr Denis Lamboley, qui conseille 1 goutte 1 à 3 fois par jour sous la langue, sur un morceau de pain ou de sucre.

**Le paracétamol** : Il régule en 20 min ce type de douleurs. Adulte : 1g toutes les 6h (maximum : 4g/24h).

**Les opiacés** : Médicaments très efficaces, les opiacés sont prescrits uniquement sur ordonnance et si aucun autre antalgique n'a d'effet (ce sont des stupéfiants !). Ils interviennent au niveau des fibres musculaires lisses, dont notre ventre est majoritairement composé. Lamaline®, composé de morphine, reste le plus connu. Suivre les précisions de l'ordonnance à la lettre ! Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Piqûre d'insecte



- **HE de lavande aspic** : Apaise en quelques secondes et prévient l'apparition d'un oedème. Juste après la piqûre, appliquer 3 à 6 gouttes pures. Renouveler toutes les 15 secondes pendant 2 min, puis toutes les 15 min pendant 2 h.

- **Crèmes ou pommades apaisantes** : Souvent à base d'anti-histaminique et d'un dérivé d'hydrocortisone, elles ont un effet immédiat sur l'inflammation et réduisent les démangeaisons. Appliquer une petite dose le plus rapidement possible sur la piqûre, puis une 2e fois dans la journée. Pas plus de trois jours. **Attention** : Beaucoup d'effets indésirables et de contre-indications en cas de mauvaise utilisation. **Note** : Quand un médicament contient un corticoïde, il est uniquement sur ordonnance. Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Crise de goutte



- **Le froid** : Il diminue l'inflammation. Or, la crise de goutte est un processus inflammatoire déclenché par une formation de cristaux dans le sang et les liquides organiques, principalement dans la cavité articulaire du gros orteil. Poser quelques minutes la glace dans un sac plastique directement sur le pied. Recommencer tant que cela est confortable.

- **Les anti-inflammatoires** : La crise de goutte est une crise inflammatoire aiguë due à un excès d'acide urique qui cristallise dans les articulations. Les anti-inflammatoires (ex : Ibuprofène) la calment rapidement, mais ne sont pas sans effets secondaires.

- **La Colchicine** : Elle diminue localement l'afflux de globules blancs. Elle est efficace en moins de 24h. Sur ordonnance.

Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Fièvre



- **Le froid** : Si la température dépasse 39°C, des douleurs apparaissent (maux de tête, courbatures...). Dans ce cas, appliquez des glaçons dans une serviette au niveau du cou.

- **Le quinquina** : Cette plante intervient sur le centre de régulation thermique du cerveau. 1 cuil. à soupe dans un peu d'eau soulage en 1 h environ. Renouveler 3 fois/jour si nécessaire.

- **Le paracétamol** : 4 g maximum par 24 h chez l'adulte, par prise de 1g toutes les 6h.

- **L'aspirine** : Elle agit en 30 minutes. Pas plus de 3 g par jour et avec des intervalles minimum de 4 h entre chaque prise.

**Attention** : l'aspirine a de nombreuses contre-indications (estomac fragile...). Si la fièvre persiste ou récidive, contactez votre médecin.

## Pieds douloureux



- **La chaleur** : Décongestionnante et décontracturante, elle diminue toute tension. Un bain de pieds très chaud (40°C) de 10 minutes reste le plus agréable, bien qu'une bouillotte ou une serviette chaude soient efficaces aussi ! Attention : jamais de chaleur après un traumatisme, sur une infection ou un abcès.

- **Se masser** : Pour une douleur de la plante des pieds, massez sous la malléole interne ou juste au milieu de la ligne droite allant du gros orteil au talon, puis entre les articulations du gros et du deuxième orteil, à 1 cm de leurs bases.

- **La crème myorelaxante** : A appliquer en frictions douces et en massages plusieurs fois par jour. Si la douleur persiste ou récidive, contactez votre médecin.